

**DEPREMİ YAŞAYAN BİREYLERİN TRAVMA
SONRASI STRES, UMUTSUZLUK VE ÖLÜM KAYGISI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gül Şevval SELÇUK

**ADLİ TIP ANABİLİM DALI
Adli Bilimler Programı**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mucahit ORUÇ**

Yüksek Lisans Tezi – 2024

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DEPREMİ YAŞAYAN BİREYLERİN TRAVMA SONRASI STRES,
UMUTSUZLUK VE ÖLÜM KAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Gül Şevval SELÇUK

**Adli Tıp Anabilim Dalı
Adli Bilimler Programı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mucahit ORUÇ**

**Tez Jüri Üyeleri
Prof. Dr. Osman CELBİŞ
Doç. Dr. Mucahit ORUÇ
Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahim BAKIRHAN**

**MALATYA
2024**

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Doç. Dr. Mucahit ORUÇ” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Depremi Yaşayan Bireylerin Travma Sonrası Stres, Umutsuzluk ve Ölüm Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 12/08/2024

Gül Şevval SELÇUK

İmza

İTHAF

"6 Şubat depreminde hayatını kaybedenlerin aziz hatıralarına ithaf ediyorum. Kayıplarımızın unutulmaması ve anılarının yaşatılması adına bu çalışmayı onlara adıyorum."

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Afet Tanımı ve Türleri.....	4
2.1.1. Doğal Afetler.....	5
2.2. Deprem.....	6
2.2.1. Kahramanmaraş 6 Şubat Depremleri	6
2.2.2. Depremın Psikolojik Etkileri	7
2.3. Travma Tanımı, Tarihçesi ve Travmatik Olay.....	7
2.3.1. Travma Sonrası Stres	9
2.3.2. Travma Stres Bozukluğu ve Tarihsel Gelişimi	10
2.3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Klinik Özellikleri ve Tanı Kriterleri.....	10
2.3.4. Deprem ve Travma Sonrası Stres.....	12
2.4. Umut ve Umutsuzluk Kavramı	12
2.4.1. Deprem ve Umutsuzluk	13
2.5. Ölüm ve Ölüm Kaygısı	14
2.5.1. Deprem ve Ölüm Kaygısı	15
3. MATERYAL VE METOT.....	17
3.1. Evren ve Örneklem	17
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	17
3.2.1. Beck Depresyon Ölçeği	17
3.2.2. Beck Anksiyete Ölçeği.....	18
3.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği	18
3.2.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Ölçeği	18
3.2.5. Olayın Etkisi Ölçeği.....	19
3.2.6. Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri.....	19
3.2.7. Ölümle İlişkin Depresyon Ölçeği	20
3.2.8. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği	20

3.3. Uygulama.....	21
3.4. İstatistik Analizleri	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKLAR	54
EKLER.....	60
EK-1. Özgeçmiş.....	60
EK-2. Kişisel Bilgi Formu	61
EK-3. Beck Depresyon Ölçeği.....	62
EK-4. Beck Anksiyete Ölçeği	65
EK-5. Beck Umutsuzluk Ölçeği	66
EK-6. Travma Sonrası Belirti Ölçeği (Kendini Değerlendirme Formu)	67
EK-7. Olayın Etkisi Ölçeği-Revize (OEÖ-R).....	68
EK-8. Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri	69
EK-9. Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeği.....	71
EK-10. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği	72
EK-11. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Raporu.....	74

TEŞEKKÜR

Tezimin tüm aşamalarında katkı ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mucahit ORUÇ' a, çalışmamın analiz süreçlerinde büyük katkıları olan İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Arş. Gör. Dr. Zeynep KÜÇÜKAKÇALI' ya,

Hayatım boyunca çıktığım her yolda sevgisini ve desteğini benden esirgemeyen, varlıklarıyla hayatıma ışık olan canım aileme ve arkadaşlarıma,

Sonsuz sevgi ve saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

Gül Şevval SELÇUK

ÖZET

Depremi Yaşayan Bireylerin Travma Sonrası Stres, Umutsuzluk ve Ölüm Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Amaç: Depreme maruz kalmış bireylerin günlük hayatlarına devam ederken yaşamış oldukları bu travmaya bağlı olarak ortaya çıkan etkilerin incelenmesidir. İncelenen bu etkiler bireylerin günlük hayatlarına ne derece devam edebildikleri, hayat kalitelerini ne derecede etkiledikleri araştırılacaktır. Araştırma sonucunda deprem sonrası oluşan travmanın boyutları ve günlük hayatlarına devam edebilmeleri açısından bireylere yardımcı olmak amaçtır.

Materyal ve Metot: 6 Şubat Kahramanmaraş depremini yaşayan bireylerin deprem sonrası travma sonrası stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeylerini incelemek amacıyla bir anket formu hazırlandı. Bu anket, toplam 396 katılımcıya uygulandı. Katılımcıların 132'si (%33.33) depremde kayıp yaşarken, 264'ü (%66.67) kayıp yaşamamıştır.

Bulgular: Depremde kayıp yaşayanlar ile kayıp yaşamayanlar arasında travma sonrası stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeyleri incelendiğinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, bu faktörlerin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerinin devam ettiği belirlenmiştir.

Sonuç: Çalışma sonuçlarımız, depremin etkilerinin kayıp yaşayan bireyler üzerinde daha yüksek travma sonrası stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır

Anahtar Kelimeler: Deprem, Ölüm Kaygısı, Travma Sonrası Stres, Umutsuzluk

ABSTRACT

Examination of Post Traumatic Stress, Hopelessness and Death Anxiety Levels of Individuals Who Experienced

Aim: It is the examination of the effects of this trauma experienced by individuals exposed to the earthquake while they continue their daily lives. These effects will be investigated to what extent individuals can continue their daily lives and to what extent they affect their quality of life. As a result of the research, the aim is to help individuals in terms of the extent of the trauma that occurred after the earthquake and their ability to continue their daily lives.

Materials and Methods: A survey form was prepared to examine the post-traumatic stress, hopelessness and death anxiety levels of individuals who experienced the February 6 Kahramanmaraş earthquake. This survey was administered to a total of 396 participants. While 132 (33.33%) of the participants experienced losses in the earthquake, 264 (66.67%) did not experience losses.

Results: When the levels of post-traumatic stress, hopelessness and death anxiety were examined between those who experienced loss in the earthquake and those who did not, significant relationships were detected. Additionally, it has been determined that the effects of these factors on depression and anxiety continue.

Conclusion: Our study results reveal that the effects of the earthquake manifest themselves with higher levels of post-traumatic stress, anxiety and depression on individuals who experienced loss.

Keywords: Death Anxiety, Earthquake, Hopelessness, Traumatic Stress

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
APA	: American Psychiatric Association
BUÖ.	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
OEÖ	: Olayın Etkisi Ölçeği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSSBÖ-KD	: Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği- Kendini Değerlendirme
Vd.	: Ve diğerleri
Yy.	: Yüzyıl

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	22
Tablo 4.2. Beck Depresyon Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	23
Tablo 4.3. Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulgular	25
Tablo 4.4. Beck Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular	27
Tablo 4.5. Travma Sonrası Belirti Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	30
Tablo 4.6. Olayın Etkisi Ölçeğine İlişkin Bulgular	33
Tablo 4.7. Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterine İlişkin Bulgular	36
Tablo 4.8. Ölüm Kaygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	40
Tablo 4.9. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular	42
Tablo 4.10. Deprem Sonrası Kayıp Yaşayan ve Yaşamayan Bireylere İlişkin Veriler ...	45

1. GİRİŞ

Birleşmiş Milletlere göre, afetler; insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşamı durdurarak veya kesintiye uğratarak toplumları etkileyen ve yerel imkanlar ile baş edilemeyen her türlü doğal, teknolojik veya insan kaynaklı tüm olaylardır. Bu açıklama, bir olayın afete dönüşebilmesi için, toplumları ve yerleşim birimleri üzerinde kayıplar meydana getirmesi veya insan faaliyetlerini bozarak veya kesintiye uğratarak bir yerleşme birimini etkilemesi gerekmektedir. Başka bir deyişle afet, bir olayın kendisi değil; bazen beklenen bazen de aniden doğurduğu sonuç olarak tanımlanmaktadır (1). Afetler toplum üzerinde ekonomik, sosyal ve psikolojik açılardan çok yönlü ve uzun vadeli etkiler bırakabilir. Deprem gibi doğal afetlerden sağ kurtulan bireylerde başta travma, depresyon ve kaygıya ilişkin çeşitli psikolojik belirtiler görülebilmektedir (2).

İnsanların büyük bir kısmı, deprem gibi bir felaketle karşılaşmadan önce dünyayı güvenli bir yer olarak görür ve yakınlarındaki insanların aniden ölebileceği düşüncesini taşımazlar. Bu güven ve inanç, uzun yıllar boyunca yavaş yavaş geliştiği için, ani bir değişime hızlı bir şekilde uyum sağlamak insan psikolojisi için oldukça zordur. Geçmişteki anılarla depremin yarattığı yeni gerçeklik arasındaki tezat, bilinçte çelişkili duygusal durumlara yol açar. Bu süreçte yapılması gereken, ilk şok ve yaraların iyileşmesinin ardından, yaşanan trajediyi kabul etmek, hayatı yeniden anlamlandırmak ve yaşamın getirdiği sorumlulukları yerine getirmeye devam etmektir. Birçok insan birkaç hafta içinde yeni duruma uyum sağlayıp içsel dengesini kurarken, bazı insanlar için bu zorlu süreç aylarca, hatta bazen yıllarca sürebilir. Bu duruma Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) denir (3). Doğal afetlerle karşılaşan insanların yaklaşık %3'ünde TSSB gelişebilir. Bu bozukluğun patogenezi, yani problemin kaynağı ve gelişimin sürecinde organizmada meydana gelen değişiklikler, çeşitli etnik, kültürel, psikolojik, fiziksel, ailesel, sosyal etkenler ve kişisel özellikler rol oynadığı karmaşık bir süreçtir. TSSB'nin ortaya çıkma riskini, stres faktörünün şiddeti ve bireyin bu duruma yatkınlığı belirler. Şiddetli bir travmada kişisel faktörler TSSB üzerinde daha az etkiliyken, hafif travmalarda bu faktörler daha belirleyici olabilir. Ancak, TSSB'nin görülme sıklığını artıran birçok çevresel ve bireysel faktör mevcuttur. Depremler, ani gelişmeleri, yıkım, ölüm ve yaralanmalara neden olmaları nedeniyle birçok ek soruna yol açabilir ve artçı

sarsıntılar sebebiyle kronik etkiler yaratabilir. Bu özellikleriyle deprem, doğal afetler arasında özel bir öneme sahiptir (4).

Travmanın etkileriyle bağlantılı olarak incelenen değişkenlerden biri de umutsuzluktur. Bireyin kendisine ve geleceğe hakkında olumsuz düşüncelerinin bir yansıması olarak ortaya çıkan umutsuzluk; istenen sonuçların gerçekleşmeyeceği veya kötü sonuçların elde edileceği ve bu durumu değiştirecek hiçbir şeyin olmadığına dair beklentileri ifade eder. Umutsuzluğun temeli, geçmişte yaşanmış olumsuz bir deneyime dayanır. Bireyler, bir yandan yaşanan olayın nedeni veya nedenleri üzerinde, diğer yandan olayın sonucunda ortaya çıkacak olumsuz etkiler ve bunların kendilerine yansımaları hakkında değerlendirmeler yaparlar ve sonuç olarak umutsuzluk duygusu oluşur. Değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, harekete geçememe, işleri sürdürememe ve suçluluk duyguları umutsuzluğa eşlik eden hislerdir (5).

İnsanlar, geçmişten günümüze ölüm ve ölümsüzlük kavramlarına odaklanmış, sonsuz yaşamın yollarını aramıştır. Ölüme verilen anlamlar farklılık gösterse de ölüm karşısında hissedilen kaygı ve korku evrenseldir. Bununla birlikte her bireyin ölümü algılayışı, ölüme atfettiği anlam ve önem, hayatın farklı dönemlerine ve bireyin deneyimlerine göre değişir, yaşam deneyimleriyle ölümün anlamı şekillenir (6). Ölüm için olumlu anlamlar arasında teslimiyet, uyku, yeniden birleşme ve yeniden doğuş yer alır. Olumsuz anlamlar ise kaygı, kayıp, ayrılık, ceza ve travma olarak ifade edilir (7). Kaygı, belirli durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan ve bireylere huzursuzluk veren endişeli ve korku durumudur. İnsanlarda yaygın olarak görülen kaygı türlerinden biri de ölüm kaygısıdır (8). Ölüm kaygısı, insanın doğumundan itibaren var olan, hayat boyunca devam eden, tüm korkuların temelinde yatan, karakter gelişiminde önemli bir rol oynayan varlığının sona ereceğinin, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkında (9).

Yaşanan doğal afetler insanların hayatlarını etkilemektedir. Bu doğal afetler, özellikle deprem, insanların yaşamlarını derinden etkileyen olaylardır. Deprem hem olay anında hem de sonrasında ciddi travmalara neden olabilir. Bu travmalar, çeşitli psikolojik belirtiler ve duygusal durumlarla kendini gösterebilir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), umutsuzluk ve ölüm kaygısı bu tür etkiler arasında yer alır. Bu belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek, deprem mağdurlarına yönelik etkili destek ve müdahale stratejileri geliştirmek için oldukça önemlidir.

Bu araştırmanın amacı, depremin neden olduğu travma sonrası stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu ilişkinin belirlenmesi,

deprem mağdurlarının ihtiyaçlarına yönelik daha iyi psikolojik destek ve müdahaleler sağlanmasına yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın hipotezleri, deprem sonrası travma nedeniyle gelişen travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik olmalıdır. Hipotezler, bu psikolojik etkilerin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu ve birbirini nasıl etkilediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Afet Tanımı ve Türleri

Afet kelimesi köken olarak Arapça olup, kaynaklarda geçen tanımıyla “doğa kaynaklı kıran, yıkım, bela; başka bir deyişle toplumsal yıkımlara sebep olan olağandışı büyük olay veya çok kötü durum ya da olay, felaket” şeklinde açıklanmaktadır. Psikolojik, ekonomik, fiziksel ve sosyal kayıplara neden olan, toplumsal yaşamı kesintiye uğratarak ya da durdurarak toplumu etkileyen yerel imkân ve kaynaklar ile üstesinden gelinemeyen, doğa kökenli veya teknolojik kökenli olaylar afet olarak adlandırılmıştır.

AFAD sözlüğünde yer alan tanıma göre ise afet, “Toplumun tamamı veya belli kesimleri için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal hayatı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olay. Afet bir olayın kendisi değil, doğurduğu sonuçtur.” olarak tanımlanmaktadır (10).

Afetle ilgili başka bir tanım; tehlikenin oluşması, insanların ve malların tehlikeye maruz kalması sonucunda başa çıkma kapasitesinin yetersiz kalması durumuna afet denir. Afetler ani ve yavaş gelişen olabilirler. Depremler, salgınlar, volkan patlamaları, çığ ve yangın vb. gibi olaylar ani gelişen afetlerdir. Küresel ısınma, şiddetli soğuklar, kıtlık ve kuraklık vb. gibi olaylar yavaş gelişen afetlerdir (11).

Afetlerin temel özellikleri; ani ortaya çıkmaları, etkiledikleri bölgede yoğun can ve mal kaybına yol açmalarıdır. Deprem, tsunami, heyelan, erozyon, yanardağ patlamaları, çamur seli, kaya düşmesi, sel, kuraklık, çığ, fırtına, kasırga, hortum, aşırı soğuklar, fırtına gibi doğa kökenli afetler ile savaşlar, terör saldırıları, hava kirliliği, su kirliliği, toprak erozyonu, silahlı saldırı, isyan, insanların yer değiştirmesi ve mülteci konumuna düşmesine neden olan olaylar, salgınlar, su ve gıdaların neden olduğu hastalıklar, endüstriyel kazalar ve nükleer santral sızıntıları gibi olaylar afet örnekleri olarak sayılabilir (10).

Afetler için birçok sınıflamalar yapılmıştır bunlardan afetin oluşturduğu zarar ölçüsüne tehlike sınıflaması, afetin oluşundaki etkene göre doğa ve insan kaynaklı sınıflama, afetin oluştuğu zaman sürecine göre ani ve yavaş olan, afeti oluşturan olayın özelliğine göre tür sınıflaması ve bunların da alt sınıflamaları yapılmıştır (11).

Afetler doğa kaynaklı ve insan kaynaklı olarak iki ana sınıfa ayrılır.

Doğa kaynaklı afetler

1. Deprem
2. Sel, su taşkınları, deniz taşması, tsunami
3. Heyelan, çığ
4. Fırtına, hortum
5. Volkanik aktiviteler
6. Büyük orman yangınları
7. Şiddetli soğuklar
8. Kuraklık, kıtlık

Toplumun bulunduğu doğa şartlarına göre bu afetler kendi aralarında ani oluşması veya zamanla oluşması olarak, sıklığı bakımından çok sık veya seyrek olması olarak da sınıflandırılmaktadır (12).

İnsan kaynaklı afetler

1. KBRN (kimyasal, biyolojik (biyoterör, vektörel salgınlar), radyolojik, nükleer)
2. Taşımacılık kazaları
3. Endüstriyel kazalar
4. Göçmenler ve yerlerinden edilenler

İnsan kaynaklı bu afetlerde kaza olarak oluşanlar veya kasıtlı zarar verme amacıyla yapılanlar olarak da sınıflandırılır (12).

2.1.1. Doğal Afetler

Doğal afetler, insan hayatında meydana gelen kayıplar ve zararlarla sonuçlanan, geçmişten günümüze devam eden olumsuz olaylardır (13).

Doğal afetler tahmin edilemeyen, etkilediği alan ve şiddeti önceden belirlenemeyen, genellikle büyük can ve mal kayıplarına yol açabilen doğa olaylarıdır. Dünya genelinde ve ülkemizde her yıl çeşitli doğal afetlerin yaşandığını ve bu afetlerin toplumlar üzerindeki etkilerini gözlemliyoruz (14).

Türkiye jeolojik, jeomorfolojik yapısı ile iklim koşulları nedeniyle doğal afet riski veya tehlike potansiyeli taşıyan bir bölgede bulunmaktadır. Ülkemizde toplumsal, ekonomik ve kültürel faaliyetleri etkileyen can, mal kayıplarına neden olan doğal afetler arasında deprem, heyelan, kuraklık, orman yangını, hava kirliliği, aşırı yağışların neden olduğu sel, taşkın, kaya ve çığ düşmesi gibi olaylar ön plana çıkmaktadır (15).

2.2. Deprem

Yer kabuğundaki kırılmalar sonucu aniden ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak çevreyi sarsması olayına "deprem" denir (16).

Depremler hissedilmeyecek kadar küçük olabilecekleri gibi şehirleri yerle bir edebilecek büyüklükte de olabilir. Depremler; tsunamilere, kıtaların kaymasına ve volkanik aktivitelere neden olabilir. Deprem insanlar, doğal yaşam ve ülkeler için telafisi olmayan sonuçlara yol açabilir.

Deprem, zamanı ve şiddeti önceden tahmin edilemeyen yıkıcı etkilere sahip bir doğa olayıdır (17). Meydana gelmeden herhangi bir uyarısının olmaması depremi diğer afetlerden ayıran bir özelliğidir. Deprem gerçekleşmeden bazı ön işaretler olsa da tahmin edilmesi açısından güvenilir sonuçlar mevcut değildir. Türkiye dünyanın deprem kuşağı denilen bölgesinde yer almaktadır ve Türkiye'nin her yerinde deprem etkisinin varlığı kabul edilmiştir (18).

2.2.1. Kahramanmaraş 6 Şubat Depremleri

Dünya 'da bilinen en büyük deprem kuşakları şunlardır: Orta Atlantik Deprem Kuşağı, Alp-Himalaya Deprem Kuşağı ve Pasifik Çevre Kuşağı 'dır. Dünyada her yıl bir milyona yakın deprem meydana gelmektedir ve bunların bir kısmı büyük can ve mal kaybına yol açan depremlerdir. Türkiye, en hareketli deprem kuşaklarından biri olan Alp-Himalaya Deprem Kuşağının içerisinde yer almaktadır.

Türkiye 'nin %90'dan fazlası deprem riski taşıyan bölgelerde bulunmaktadır (19). Özellikle Doğu Anadolu fay hattı ve Kuzey Anadolu fay hattı en aktif deprem bölgeleridir. Bu fay hatları boyunca tarihsel süreçte yaşanan depremler büyük yıkımlara ve can kaybına yol açmıştır. Türkiye tarihinde kaydedilmiş en büyük depremler, asrın felaketi olarak adlandırılmıştır (20).

06.02.2023 tarihinde, Türkiye saati ile 04:17'de ve 13:24'de Pazarcık (Kahramanmaraş) ve Elbistan (Kahramanmaraş) merkezli olarak 7.7 ve 7.6 büyüklüğünde iki deprem meydana gelmiştir. Bu depremler; Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Gaziantep, Malatya, Kilis, Diyarbakır, Adana, Osmaniye, Şanlıurfa ve Elâzığ 'da çok şiddetli hissedilmiş can kaybı ve ağır hasara yol açmıştır. Resmi verilere göre, deprem sonucunda 50.783 kişi hayatını kaybederken, 115.353 kişi yaralanmıştır. 37.984 binanın yıkıldığı raporlanmıştır. Bu rakamlar , Türkiye tarihindeki en büyük deprem olan

7,9 şiddetindeki 1939 Erzincan Depremi ve 7,6 şiddetindeki 1999 Kocaeli Depremi gibi önceki felaketlerden daha fazla kayıp yaşanmış olduğunu göstermektedir (19).

2.2.2. Depremın Psikolojik Etkileri

Depremın fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri kişinin işlevselliğini direkt olarak etkiler; genellikle travmatik olması, yoğun korku yaşanması, ön görülemez, kontrol edilemez ve yıkıcı olması bireyleri zorlamaktadır (2). Şiddetli depremler neden oldukları hasar, ölüm ve yaralanmalarla ağır travmatik etkiler yaratan yaşam olaylarıdır. Depremın yıkıcı ve engellenemez etkileri, mağdurlarda sıklıkla korku, çaresizlik ve dehşet gibi tepkilere neden olmaktadır (21).

Bahsi geçen psikolojik sorunlar, doğrudan afetin etkisi altında kalanların yanı sıra, yardım ekipleri, afetzedelerin aileleri ve olaylara medya aracılığıyla tanıklık edenler arasında da görülebilir. Afetten etkilenenler çeşitli gruplara ayrılır: afet bölgesinde yaşayan ve doğrudan etkilenenler "birincil mağdurlar" olarak bilinir. Bu kişilerin aileleri ve yakın çevreleri "ikincil mağdurlar" olarak adlandırılır. Yardım çalışmalarını yürüten resmi görevliler, sivil toplum kuruluşu üyeleri ve gönüllüler ise "üçüncül mağdurlar" olarak kabul edilir. Son olarak, olayları medya aracılığıyla takip edenler ise "dördüncül mağdurlar" olarak nitelendirilir (22).

İnsanların deprem sonrasında tanık olduğu yaralı veya ölmüş insanlar, hastanede yaşadıkları deneyimler, evlerinin ve işyerlerinin kullanılamaz hale gelmesi, yapılan yardımlardan yeterince yararlanamamış olmaları, deprem sonrası artçı sarsıntılar gibi birçok etken tekrarlayan travmatik deneyimlere yol açabilir (21). Travma karşısında gözlemlenen tepkiler şunlardır: mücadele etme, kaçma veya donup kalma (anlık şaşkınlık ve olayın anlaşılamaması gibi). Savaş ya da kaç tepkileri genellikle olayın hemen ardından kısa süreli normal tepkilerdir. Korku, panik, çarpıntı, terleme, kas gerginlikleri beklenen normal tepkiler arasındadır. Ancak bu tepkilerin uzun süre devam etmesi, güvenli bir ortamda bile kaç ya da savaş tepkilerinin devam etmesi psikolojik sorunların başlangıcını işaret edebilir (23).

2.3. Travma Tanımı, Tarihçesi ve Travmatik Olay

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) travmayı genel olarak;

“Günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan, bireyin fiziksel ve psikolojik

bütünlüğünü bozucu veya tehdit edici olan her türlü yaşantı olaylarını travmatik yaşantılar” olarak tanımlar (24).

Türkçe 'ye Fransızca 'dan geçmiş olan “travma” kavramı TDK Güncel Türkçe Sözlük’ te tıbbi anlamıyla “bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme” şeklinde tanımlanmışken; psikolojik anlamıyla “sarsıntı” olarak tanımlanmaktadır. DSM-5’in Türkçe çevirisinde “örselenme” olarak ifade edilmektedir (25).

Travma, tıp sözlüklerinde "bedene dış bir etmen tarafından bir zarar gelmesi" olarak tanımlanırken, geçmişte "travmatik nevroz" olarak da adlandırılan bu durum, 19. ve 20. yüzyılın ilk yarısında genellikle fiziksel travmalardan kaynaklanan durumlar olarak sınırlı tutulmuştur. Travmatik olayların fiziksel zarar dışında da sorunlara yol açabileceği fikri 1870 yılındaki Fransa ve Prusya savaşı sonrasında oluşmaya başladı. Bu hastalardaki bozukluklara ilk olarak “travmatik nevroz” tanısı önerilmiştir (26).

Travmanın psikolojik etkileriyle ilgili ilk araştırmalar, histeri rahatsızlığı olan hastalarla yapılmıştır. Bu çalışmaları başlatan isim Fransız nörolog Jean-Martin Charcot’dur. Charcot’tan sonra histeri üzerine çalışan önemli araştırmacılar arasında Fransa’da Pierre Janet ve Viyana’da Josef Bruner’le beraber çalışan Sigmund Freud bulunmaktadır. Janet ve Freud, histerinin kökenini anlamayı amaçlamış, ve Charcot’un bilimsel alana dahil ettiği travmanın psikiyatrik sonuçları ile ilgili önemli bulgular ortaya koymuştur. 19. yüzyıl sonunda bağımsız olarak çalışan Janet ile Freud benzer çıkarsamalarda bulunarak; travmatik olaylara verilen duygusal reaksiyonların bilinç, durumunu etkilediğini ve değişen bilinç durumu sonucunda histerik belirtilere yol açabileceğini savunmuşlardır. Bilinç durumundaki bu değişim Janet tarafından “çözülme”, Bruner ve Freud tarafından ise “ikili bilinç” olarak adlandırılmıştır (27).

Birinci Dünya Savaşı’nda kullanılan "bomba şoku" gibi terimler, travmanın bireyler üzerindeki ruhsal etkilerini ima etse de travma yaratan yaşam olaylarının önemi üzerinde pek durulmamış ve travma bozukluklarının tetikleyici bir faktör olarak görülmemiştir. Benzer düşüncelerin İkinci Dünya Savaşı öncesinde de devam ettiği gözlemlenmektedir (28).

İkinci Dünya Savaşı’nın başlaması savaşa maruz kalan insanlarda psikolojik bozukluk gelişebileceği ilk kez kabul edilmiştir. Ardından ortaya çıkan Vietnam savaşına kadar geniş bir çalışma yapılmamıştır. Fakat savaşa maruz kalan askerlerin gösterdikleri tepkilerle travma sonrası psikolojik bozuklukların doğrudan ilişkili olduğunu göstererek TSSB’nin ana hatlarının belirlenmesine yardımcı olmuştur. 20.yy’da travmatik

bozuklukların tanımlanmasında muharebe gazileri ve ev hanımlarının uğradığı evsel şiddeti engellemek ve sosyal eşitleme sağlama nedenleriyle olmuştur.

1980’de APA travma sonrası stres bozukluğu (DSM-III) ile mental bozukluklar kitabında yer alarak ilk kez travmayı psikiyatrik bir tanı olarak ele almıştır. Son olarak Kardiner’ in yaptığı çalışmalar ile TSSB tanısı psikiyatrik hastalıklarla ilişkisini resmi olarak ortaya koymuştur (29).

Travma bireyin fiziksel bütünlüğünü, yaşamını, dünyaya ve insanlara karşı olan inançlarını ve sevdiklerini tehdit eden; bireyin kendisinin doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldığı, baş etmesi güç ve yaşam şartlarını zorlaştıran durumlardır. Amerika’nın Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi ise travmayı tanımlamak için bir çerçeve sunmaktadır. Bu sayede tek bir travma tanımı yerine her sistemin kendi travma tanımını geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bu yaklaşıma göre travma üç faktörün varlığı ile tanımlanmaktadır. Bunlar, olay, deneyim ve etkidir (30).

Travmatik olaylar, denetleme, bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını bozan olağan baş etme sistemlerini sekteye uğratan olaylardır. Bu olaylar, diğer yaşam olaylarında sağlanan uyumu işlevsiz hale getirecek kadar şiddetlidir. Travmatik yaşantıları diğer olumsuz deneyimlerden ayıran faktör, kişinin yaşamına ya da fiziksel bütünlüğüne doğrudan bir tehdit, şiddet veya ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kalmasıdır. Bu tür olaylar, kişinin kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı adil ve güvenli olarak algılama, diğer insanları iyi ve yardımsever bulma, kırılmazlık ve incinmezlik gibi duygularını tehdit altına alabilir (31).

2.3.1. Travma Sonrası Stres

Travma sonrası kişiye ve olaya bağlı olarak farklı semptomlar görülebilir. Bu semptomlar fiziksel, bilişsel, duygusal, psikolojik veya davranışsal olabilir ve bunlar doğal tepkilerdir. Ancak kişilerin tepki düzeyleri farklılık gösterebilir. Bu tepkiler, travmatik olayın türüne, kişinin deneyimlerine, baş etme stratejilerine ve sosyal destek almasına bağlı olarak değişebilir. Baş etme stratejileri edinilmesi ve sosyal destek algısı, travma sonrası stres durumuna karşı kişiyi koruyabilir (32).

Deprem gibi ani olaylarda bazı tepkiler gözlemlenir. Bunlar; bireyde güvensizlik, korku, belirsizlik ve kaygının sebep olduğu davranışlardır. Bu durum bireylerde sıklıkla stres veya travma gibi sağlık sorunlarının yaşanmasına yol açabilir.

Stres; bireyin, dış ve iç kaynaklardan gelen ve mevcut dengeyi veya bilişsel, duygusal, toplumsal işleyişi bozma eğilimli olan, bu dengeyi korumak veya yeniden

sağlamak için yeni tepkiler geliştirmesine zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği bedensel, ruhsal, zihinsel tepkilerdir. Stresin temelinde insan algılaması ve deneyimlerinin değerlendirilmesi bulunmaktadır. Bireyin olayları yorumlaması, değerlendirmesi ve yönetmesi stresin artmasında veya azalmasında kritik bir faktördür (33).

2.3.2. Travma Stres Bozukluğu ve Tarihsel Gelişimi

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) bireyin ruhsal ve fiziksel olarak sarsıcı, rahatsız edici, inciten ve yaralayan olağanüstü olaylara verdiği psikolojik tepkilerdir. TSSB, travmatik bir olayın ardından yaşanan olayın tekrar tekrar hatırlanması, travmayla ilişkili uyaranlardan kaçınma, tepkilerde yavaşlama, dış dünyaya ilginin azalması ve aşırı uyarılmışlık gibi belirtilerle karakterize edilen bir bozukluktur (34).

TSSB'nin DSM'ye dahil edilme süreci, Vietnam dönüşü askerlerde sıkça görülen benzer özelliklerin ortaya çıkmasıyla tetiklenmiştir. DSM-III'te (1980) travmatik olay geçmiş, travma ile ilişkili anılar, rüyalar ve intrusif (istem dışı tekrarlayan, girici) düşünceler, duygulanımda, önemli işlere olan ilgide ve sosyal ilişkilerde belirgin bir bozulma, aşırı uyarılmışlık, uyku bozuklukları, hayatta kalma ile ilgili suçluluk ve travmatik olayı hatırlatan uyaranlarla karşılaşıldığında yeniden yaşantılıma belirtileri olarak yer alan tanı kriterleri TSSB öncesinde "Vietnam sonrası sendrom" olarak tanımlanmıştır (35).

2.3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Klinik Özellikleri ve Tanı Kriterleri

DSM-IV'te ise travma tanımından normal insan yaşantısının dışında ve herkeste belirgin düzeyde sıkıntı yaratan olay ifadeleri çıkarılmıştır. Bunun yerine DSM-IV'te travma sonrası stres bozukluğu iki kriterle açıklanmıştır. Travma tanımı "gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş" olarak özelleştirilmiş ve travma yaşantısına ek olarak kişilerin travmaya korku, dehşet, çaresizlik gibi tepkiler verdiği belirtilmiştir (36).

TSSB'nin dört tanı kriteri olarak değerlendirilen semptomları şunları içermektedir:

- 1- Yeniden deneyimleme
- 2- Kaçınma
- 3- Olumsuz düşünceler ve ruhsal durumlar
- 4- Aşırı uyarılma semptomları

Ayrıca tepkilerde yavaşlama ve yabancılaşma gibi özgül belirtiler de gözlenebilir. Bu belirtiler 3-30 gün arasında devam ederse akut stres bozukluğu olarak adlandırılırken, 1 aydan uzun süren durumlarda TSSB olarak tanımlanmaktadır (37).

”DSM-V’te ifade edilen belirtiler kümeler halinde incelendiğinde, öncelikle bireyin; bir travmatik olayı doğrudan yaşaması, başka birinin bu olayı deneyimlediğine şahit olması, bu olayın yakın bir aile üyesinin veya bir arkadaşının başına geldiğini öğrenmesi veya bu travmatik olayın detayları ile tekrarlı bir şekilde karşılaşmış olması gerekmektedir. Bu açıklamalar A kriteri başlığı altında bulunmaktadır. Diğer bir küme ise yeniden yaşantılama belirtilerinin açıklandığı B kriteridir. B kriteri, bireylerin tekrarlı bir şekilde ve istemsiz olarak travmatik yaşam olayı ile ilgili anıları hatırlaması, rüyalar görmesi, bu olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissetmesi veya disosiyasyon tepkilerinin yanı sıra travmatik olayı hatırlatan ipuçlarına karşı yoğun bir sıkıntı yaşaması ve fizyolojik belirtiler göstermesini içermektedir. Öte yandan, travmatik olayla ilgili anılar, düşünceler, duygulardan ve travmatik olayı hatırlatan kişilerden, konuşmalardan, objelerden, aktivitelerden kaçınma şeklinde açıklanan belirtiler C kriteri başlığı altında yer almaktadır. Bireylerin travmatik olayın bir bölümünü hatırlayamaması ve yaşanan olay ile ilişkili olarak kendini suçlaması, diğer kişiler ve dünya ile ilgili olumsuz inanışlara sahip olması ile olumsuz duygudurum içerisinde olması şeklinde açıklanan belirtiler ise, biliş ve duygudurumda olumsuz değişiklikler olarak tanımlanan D kriterini ifade etmektedir. Son olarak, bireylerin aşırı irkilme tepkileri göstermesi, sürekli tetikte olması, dikkat ve konsantrasyonda güçlük ve uykuda bozulmalar yaşaması, risk alma ve kendine zarar verme davranışlarında bulunması ile öfke patlamaları şeklindeki belirtiler E kriteri olarak belirtilen aşırı uyarılmışlık belirtileri içerisinde yer almaktadır” (35).

TSSB tanısı almış kişilerde olay tekrar tekrar yaşantılanır. Aşağıda verilen bulgular TSSB düşündürmesi açısından önemli birer belirtidir.

- Olayın sıkıntı verici bir biçimde hatırlanması, flashback’ler, olaya hatırlatan durum ve nesne karşısında aşırı sıkıntı hissi veya fiziksel belirtilerin (çarpıntı, nefes darlığı gibi) ortaya çıkması,
- Kişide olayı hatırlatan yer ve konuşmalardan kaçınma görülmesi,
- Maddi alımı veya kafa travması olmamasına rağmen olayın önemli bir kısmını hatırlayamama,

- Bilişsel hatalar dediğimiz; “dünyaya ve kişileri tehlikeli görme, kendisini veya başkalarını suçlama, ilgi kaybı kişilerden uzaklaşma ve yabancılaşma olumlu duyguları yaşayamama” belirtilerinin görülmesi,
- Bu kişilerde öfke patlamaları, kendisine zarar verici davranışları umursamaz bir şekilde yapma, aşırı uyarılmışlık ve ürperme tepkileri dikkat ve uyku problemleri açığa çıkması gibi.

Bir aydan uzun süren bu belirtiler sonrası hastalık tanısı konulmalıdır. Ayrıca bu belirtilerin travmatik olaydan hemen sonra başlaması da şart değildir (38).

2.3.4. Deprem ve Travma Sonrası Stres

Dünyada travma literatürü incelendiğinde; depremin gerçekleştiği tarihten sonraki ilk ay akut(erken) dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu ilk ayda görülen belirtiler genel itibariyle olağanüstü duruma verilen olağan tepkiler olarak adlandırılmakta ve depremzedelere belirtilerine ilişkin psikolojik ilk yardım çalışmaları kapsamında bilgilendirme ve grup müdahaleleri yapılmaktadır. Depreme maruz kalanlar için güvenli alanların oluşturulması, temel ihtiyaçlarının istikrarlı biçimde karşılanması ve yaşam koşullarının stabil hale gelmesinin geciktiği durumlarda bu süre daha da uzatılabilmektedir.

Akut dönem sonrası ise uzun dönem olarak adlandırılmaktadır. Terapötik müdahaleler daha çok depreme maruz kalanların yaşam koşulları stabil hale geldikten sonra, uzun dönemde, gerçekleştirilmektedir. Depremi ardından geçen süreye göre, depremin psikolojik etkilerine müdahale yöntemleri de farklılaşmaktadır (36).

Depremlerden sonrası yapılan bir dizi araştırmada, TSSB belirtilerinin en güçlü yordayıcısının deprem anındaki korku düzeyi olduğu tutarlı bir şekilde açıklanmıştır. Deprem sırasında yaşanan hayati tehlike algısının da TSSB’yi en güçlü şekilde yordayan faktör olduğu belirtilmiştir.

Bu bulgular, deprem sırasında bireylerin yaşadıkları travma şiddetini subjektif olarak değerlendirmelerinin ve sergiledikleri duygusal tepkilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelişimi ve devamı açısından objektif travma derecesinden daha belirleyici olduğunu göstermektedir (39).

2.4. Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Umut, kişinin geleceğe dair pozitif beklentilere sahip olması, dünyaya olan inancı ve yaşamın anlamlı olduğuna dair inançları içeren bir durumdur (40).

Kuramsal geçmişe 13 yüzyıla dayanan bu kavram, günümüze kadar farklı kuramcılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Kişiyi harekete geçiren ve ona iyi olma hissi veren özellik olarak tanımlanan umut, hedeflere ulaşma beklentisinin duygusal bir yansıması olarak da açıklanmıştır. Modern tanımlamalar ise umudun içerdiği hedefe yönelik karar alma ve ulaşılabilir yolları planlama gibi bilişsel yapılar üzerinden iki boyutta olduğunu belirtmektedir (41).

Umut bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı, iyilik hali, yaşam doyumları, motivasyon düzeyleri, öz-yeterlikleri ve yaşam kaliteleri üzerinde etkilidir. Umut seviyesinin yüksekliği, sağlık durumunun iyi olduğunun ve tam işlevde olmanın bir göstergesi olarak kabul edilirken, umut seviyesinin düşüklüğü kişisel üzüntü ve sıkıntıların bir belirtisi olarak yorumlanmaktadır (42).

Umutsuzluk ise hedefe ulaşma beklentisinin düşük olması, başarı olasılığına olan inancın azalması ve boşunalık duygusu olarak ifade edilmektedir (43). Amacın gerçekleşebileceğine dair inancın olmaması, bir diğer ifadeyle öğrenilmiş çaresizliktir. Umutsuzluk, kişinin başına gelen problemleri aşamayacağına ve başarısızlıklarını düzeltemeyeceğine olan inancından dolayı hedeflerine ulaşma çabası göstermek yerine geleceğe negatif bir bakış açısıyla yaklaşması olarak da ifade edilebilir (44). Geleceğe olumsuz şekilde bakma durumu depresyonun temelini oluşturmaktadır. Umutsuzluk duygusu insanlarda depresyon, intihar gibi sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Kişilerde umutsuzluğun ortaya çıkardığı bazı durumlar vardır. Bu durumlardan bazıları intihar, depresyon, uyuşturucu ve sigara kullanımı, sosyopat kişilik şeklindedir (45).

2.4.1. Deprem ve Umutsuzluk

Deprem aniden meydana gelmesi ve sonrasında devam eden artçı depremlerin olması, bireyin normal hayata geçişini zorlaştıran travmatik durumlar arasında yer almaktadır. Bu durumda birey sürekli deprem olasılığına karşı uyanık olmakta ve günlük rutinlerine dönmekte zorlanmaktadır (40).

Deprem umutsuzluk düzeyini çeşitli şekillerde etkileyebilir. İşte bazı faktörler:

- Psikolojik Travma: Deprem, beklenmedik ve korkutucu bir olay olduğu için, insanların psikolojik olarak travmatize olmasına yol açabilir. Bu travma, umutsuzluk duygularını artırabilir.
- Kayıplar: Deprem sonucunda sevdiklerini, evlerini veya işlerini kaybeden insanlar, büyük bir umutsuzluk hissi yaşayabilirler. Bu tür kayıplar, gelecekle ilgili umutları ciddi şekilde zedeler.

- Belirsizlik: Deprem sonrası belirsizlik, geleceğe dair güven duygusunu azaltabilir. İnsanlar, yeniden bir deprem olacağı korkusuyla sürekli bir endişe hali içinde olabilirler.
- Sosyal Destek Eksikliği: Deprem sonrası sosyal destek sistemlerinin zayıflaması, insanların kendilerini yalnız ve çaresiz hissetmelerine neden olabilir. Bu durum umutsuzluk düzeyini artırabilir.
- Ekonomik Zorluklar: Deprem sonrası ekonomik zorluklar, iş kaybı ve maddi sıkıntılar, umutsuzluk duygularını pekiştirebilir.
- Güvenlik Endişeleri: Deprem sonrası güvenlik endişeleri, insanların kendilerini sürekli tehdit altında hissetmelerine yol açabilir. Bu da umutsuzluk düzeyini artıran bir faktördür.

Bu etkiler kişiden kişiye değişebilir ve bazı insanlar bu tür olaylarla başa çıkma konusunda daha dirençli olabilirken, diğerleri daha kırılgan olabilir. Bu nedenle, deprem sonrası psikolojik destek ve toplumsal dayanışma çok önemlidir.

2.5. Ölüm ve Ölüm Kaygısı

Ölüm, dünya üzerindeki hayatın tam ve kesin olarak bitmesi anlamına gelmektedir. Her ne kadar yaşayan tüm canlılar için ortak ise de ölümlüğünün farkında olan tek canlı insandır.

Düşünülenin aksine ölüm algısı çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Ölümün kavranması genel olarak 7 yaş civarında gerçekleşmektedir. Ölümün farkına varılmasıyla birlikte çocuğun ölüme dair merakı oluşur, ölümü anlamaya çalışır ve çocukta temel bir kaygı gelişir. Çocuk ölüm ile başa çıkmak için ölümü inkâr etme, alaya alma ve bastırma gibi çeşitli savunma mekanizmalarına başvurabilir. Çocuğun yaşı, bilişsel düzeyi, geçmiş deneyimleri gibi birçok değişken ölümle başa çıkmada başvurduğu savunma mekanizmasını belirlemektedir (46).

Herkesin ölüm kaygısı kendi tanımlamalarına özgüdür. Ancak altta yatan bir yok olma durumunun, ölüm anının nasıl olacağı ile ilgili, ölümden sonra neler olacağı ile ilgili, ölümden sonra yakınlarının ne yapacağı ya da yakınların ölümü durumunda kişinin kendisinin ne yapacağı ile ilgili, ölümden sonra yaşamın devam edip etmeyeceği ile ilgili düşüncelerin verdiği endişe insanı tedirgin etmektedir (47).

Ölüm karşısında alınan tavır, denge ve uyumunu yitirdikçe bireyin kaygı düzeyini artırmakta, yaşadığı çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir. Ölüm düşüncesi, insanda kaygı yaratırken aynı zamanda onu yaşama bağlayan, varoluşunu anlamlandıran

bir neden de olabilmektedir. İnsanın ölüm gerçeğini kabullenmesi onu, korkulu ve kötümser bir ruh haline sevk etmekten çok; değerlerini gerçekleştirebileceği bir yaşama yöneltecektir (9).

2.5.1. Deprem ve Ölüm Kaygısı

Deprem, sel, tsunami gibi doğal afetler bireyler açısından son derece travmatik deneyimler olup, afetlere bağlı meydana gelen yaralanmalar, ölümler, maddi kayıplar ve iş kaybı bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını son derece olumsuz etkileyebilir ve hayat boyu sürebilecek şekilde bozabilir (48).

Deprem sonrası yaşanması olası kaygılardan biri de ölüm kaygısıdır. Ölüm kaygısı, insanın varoluşunun sonlu olduğu ve yaşamı boyunca devam eden, varlığının sona ermesi, kendisini ve dünyayı kaybetme endişesi gibi duygularla gelişen bir duygudur (49).

Deprem ve ölüm kaygısı genellikle birbirleriyle ilişkilidir çünkü depremler ani ve kontrol edilemeyen doğa olaylarıdır, bu da onları insanlarda ölüm korkusunu tetikleyen bir unsur haline getirir. Bu durumu tetikleyen bazı faktörler şöyle sıralanabilir:

- Ani ve Beklenmedik Doğa Olayı: Depremler aniden meydana gelir ve önceden tahmin edilmesi zordur. Bu belirsizlik ve kontrol edilememe durumu, insanların ölüm korkusunu artırabilir.
- Fiziksel Tehdit: Depremler sırasında binaların yıkılması, yangınlar veya tsunamiler gibi ciddi tehlikeler meydana gelebilir. Bu fiziksel tehditler, hayatta kalma kaygısını ve dolayısıyla ölüm korkusunu tetikleyebilir.
- Travmatik Deneyimler: Geçmişte deprem yaşamış veya deprem sırasında yakınlarını kaybetmiş kişiler, bu travmatik deneyim nedeniyle daha yoğun ölüm kaygısı yaşayabilirler.
- Medyada Görünürlük: Depremler genellikle medya tarafından yoğun bir şekilde haber yapılır. Bu tür haberler ve görüntüler, insanların depremin ölümcül sonuçlarına dair farkındalığını artırabilir ve bu da ölüm korkusunu besleyebilir.
- Kontrolsüzlük ve Belirsizlik: Depremler gibi doğal afetler, kontrolümüz dışında gerçekleşir. Bu kontrolsüzlük hissi, genel olarak ölüm korkusunu ve kaygısını artırabilir.

- Varoluşsal Kaygılar: Depremler, insanları yaşamın kırılganlığı ve ölümlülük üzerine düşünmeye sevk edebilir. Bu varoluşsal düşünceler, ölüm korkusunu derinleştirebilir.
- Sosyal ve Kültürel Faktörler: Toplumlarda deprem ve ölümle ilgili ortak korkular ve inançlar, bireysel kaygıları etkileyebilir. Özellikle deprem riski yüksek bölgelerde yaşayan topluluklarda bu tür kaygılar daha yaygın olabilir.

Bu faktörler, deprem kaygısını ve ölüm korkusunu nasıl ilişkilendirdiğimizi anlamamıza yardımcı olabilir. Bu kaygılarla başa çıkmak için yukarıda belirtilen stratejilerden yararlanmak önemlidir.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depremi yaşayan depremzedelerden oluşmaktadır. Bu büyük felaket, Kahramanmaraş'ın yanı sıra Hatay, Osmaniye, Adıyaman, Diyarbakır, Şanlıurfa, Gaziantep, Kilis, Adana, Elâzığ ve Malatya illerini etkileyerek 120 bin kilometrekarelik bir alanda 14 milyon vatandaşın doğrudan etkilenmesine yol açmıştır.

Evren Tanımı:

- Coğrafi Kapsam: Kahramanmaraş, Hatay, Osmaniye, Adıyaman, Diyarbakır, Şanlıurfa, Gaziantep, Kilis, Adana, Elâzığ ve Malatya illerinde ikamet eden depremzedeler.
- Nüfus: Depremden doğrudan etkilenen yaklaşık 14 milyon vatandaş.

Katılım Kriterleri: Google Form üzerinden gerçekleştirilen ankete katılmak için belirlenen kriterler şunlardır:

- Okuma yazma bilmek
- Depremi yaşamış olmak
- 18 yaşını doldurmuş olmak
- Türkçe bilmek
- Soruları anlayacak mental ve fiziksel yeterliliğe sahip olmak

Katılımcılara, araştırmada kullanılacak bilgi formları ve ölçekler hakkında çalışma öncesinde sözel ve yazılı bilgi verilmiş ve onayları alınmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini 11 ilden birinde yaşamış olan 18-65 yaş arası kişilerden oluşmaktadır. Güç analizi sonucunda belirlenen örneklem büyüklüğü, toplamda 396 kişidir. Bu örneklem, depremde kayıp yaşayan ve yaşamayan kişilerin karşılaştırılmasını ele almak amacıyla oluşturulmuştur.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

3.2.1. Beck Depresyon Ölçeği

BDÖ, Beck ve diğerleri tarafından adolesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal belirtilerini değerlendirmek için 1961 yılında geliştirilmiştir. 1978 yılında

ölçeğin tamamı gözden geçirilmiş, şiddeti tanımlayan tekrarlayan unsurlar çıkarılmış ve hastaların mevcut durumlarını son bir hafta içinde değerlendirmeleri istenmiştir (50).

Depresyonda görülen duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmek için kullanılan ölçek, her maddenin depresyonla ilişkili davranışsal bir özelliği belirttiği bir araçtır (51). Depresif belirtilerin şiddetini ölçmekte kullanılan, 21 maddeden oluşan, her maddeye 0-3 arasında puan verilen, toplam puanın 0-63 arasında olduğu bir ölçektir (52). Şiddet olarak; 0-9= Minimal, 10-16= Hafif, 17-29= Orta, 30-63= Şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır (50). Ölçeğin amacı depresyonu tanımlamak değil, belirtilerin şiddetini objektif bir şekilde ölçmektir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve yüksek değerler rapor edilmiştir (51).

3.2.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, yetişkinlerdeki anksiyete belirtilerinin şiddetini belirlemek amacıyla Beck ve diğerleri tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Türkçe formunun psikometrik özellikleri Ulusoy ve ekibi tarafından 1998 yılında test edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuş ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .57 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin diğer psikopatoloji ölçümleriyle yüksek ve beklenen doğrultuda korelasyon katsayılarına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Beck Anksiyete Ölçeği'nin Türkiye'de geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (53).

3.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

BUÖ, Beck, Weisman, Lester ve Trexler (1971) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenirlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından yapılmış ve bireyin geleceğe yönelik negatif beklentilerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Daha sonra Durak (1994) ölçek üzerinde çalışarak ölçeğin geçerliliği, güvenirliği ve faktör yapısı hakkında detaylı bilgiler sunmuştur. BUÖ, 20 maddeden oluşan ve 0-1 arasında puanlanan bir ölçektir. Yüksek puanlar, bireyde umutsuzluğun yüksek olduğunu gösterebilir (54).

3.2.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Ölçeği

TSSBÖ-KD (Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği - Kısa Form), Foa ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM) yer alan TSSB belirtilerini tarayabilmek amacıyla kullanılan bir öz

değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, 0-3 arasında puanlanan 17 maddeden oluşmaktadır. İlk bölümünde üç alt ölçek bulunmaktadır. Ayrıca ölçeğin ikinci bölümünde, travma sonrası belirtilere bağlı olarak işlevsellikte bozulmayı ölçen dokuz evet-hayır sorusundan oluşan bir alt ölçeği de bulunmaktadır (52).

3.2.5. Olayın Etkisi Ölçeği

Ölçeğin ilk versiyonu Horowitz ve arkadaşları tarafından TSSB belirtilerini taramak amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Weiss ve Marmar tarafından ölçeğe aşırı uyarılmışlık belirtilerini içeren üçüncü bir boyut (7 soru) eklenmiş ve böylece ölçek 22 soruluk bir tarama aracı haline gelmiştir. Ölçeğin Türkçe formu için yüksek geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri bildirilmiştir (52).

OEÖ, girici düşünce (intrusive thought) ve kaçınma olarak adlandırılan iki alt ölçekten oluşmuştur. İntrüsyon alt ölçeği düşünceler üzerinde istemli kontrolün azalmasıyla ilişkilidir ve ısrarcı düşünce, kâbus, intrusif duygu ve imge şeklindeki anıların intrusif (girici) düzeylerini ölçer. Kaçınma alt ölçeği ise tepkisellikte uyuşma, duygulardan, durumlardan, düşüncelerden kaçınma gibi anıların bellekte bilinçli olarak bastırılmasının derecesini ölçmektedir. Dörtlü derecelendirme tarzında olan ölçek 0 (asla), 1 (biraz), 2 (az çok), 3 (oldukça), 4 (aşırı) şeklinde derecelenmektedir. Girici düşünce alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 ve kaçınma alt ölçeğinin alfa katsayısı .82 bulunmuştur. Toplam ölçek puanı için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .87’dir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve kabul edilebilir düzeyde psikometrik özellikleri olduğu bildirilmiştir (53).

3.2.6. Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, kısa ifadelerden oluşan bir öz- değerlendirme anketidir. Türkçeye ise Öner ve Le Compte tarafından uyarlanmıştır. Bireyin belirli bir zamanda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini ifade etmesini ve içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını değerlendirmesini içeren bir özelliğe sahiptir (55).

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini belirlemek için kullanılan bir ölçektir, Spielberger'ın iki faktörlü kuramına dayanmaktadır. Kendini değerlendirmeye yönelik hazırlanan ölçek, 20'si durumluk kaygıyı, 20'si sürekli kaygıyı ölçen iki form halinde toplam 40 madde içermektedir. Durumluk kaygı formu “hiç”, “biraz”, “çok” ve “tamamıyla” seçeneklerini içerir. Ölçek maddeleri 1 ile 4 arasında

puanlanırken ve 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 numaralı maddeler tersine puanlanır . Sürekli kaygı formu ise ‘hiçbir zaman’, ‘bazen’, ‘çoğu zaman’ ve ‘hemen her zaman’ seçeneklerini içerir. Ölçek maddeleri 1 ile 4 arasında puanlanırken 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 numaralı maddeler tersine puanlanmaktadır (56).

3.2.7. Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeği

Templer vd. tarafından 1990 yılında geliştirilen Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeği, ölüme ilişkili depresyon, üzüntü, keder, endişe, dehşet ve yalnızlık gibi duygusal durumları ölçen, Evet ve Hayır yanıt seçeneklerine sahip 17 ifade içeren bir ölçektir. Ölçekte bulunan 15 ifade (1-10, 13-17 nolu maddeler) doğru, 2 ifade (11, 12 nolu maddeler) yanlış yönde işaretlenir. Her bir beklenen yanıtı 1 puan verilir; böylece ölçeğin toplam puanı 0-17 arasında değişir. Ölçeğin orijinal formu ölüm umutsuzluğu, ölüm yalnızlığı, ölüm korkusu, ölüm hüznü, ölüm depresyonu ve ölüm kesinliği olmak üzere altı boyutludur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yaparel ve Yıldız tarafından gerçekleştirilmiş; DDS ölüm depresyonu, hayatın anlamı, ölüm yalnızlığı, ölümsüzlük inancı, ölüme ilişkin hüznü ve ölüm kaygısı olmak üzere altı boyutlu bir yapı göstermiş ve ölçeğin toplam Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .74 olarak belirlenmiştir (47).

3.2.8. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği

“Ölüm Kaygısı Ölçeği” Templer (1970) tarafından geliştirilmiştir; Thorson ve Powell (1992, 1994) ölçeğe günümüzdeki şeklini vermiştir. RDAS 0-4 arasında değişen likert tipi (fikrime çok uygun, fikrime uygun, kararsızım, fikrime aykırı, fikrime çok aykırı) puanlamaya sahip 25 ifade içerir. Ölçekteki ifadelerin 17’si (1-3, 5-9, 12,14-16, 18-20, 22, 24 nolu ifadeler) “tabutlar beni huzursuz eder” maddesinde olduğu gibi olumlu cümle yapısında; 8’i (4,10-11, 13, 17, 21, 23, 25 nolu ifadeler) “kansere yakalanmaktan özel bir korku duymuyorum” maddesinde olduğu gibi olumsuz cümle yapısındadır. Olumsuz cümle yapısında olan maddeler tersine çevrilerek puanlanır; bir başka ifade ile 4 ağırlık değerinde olanlar 0 ağırlık değerinde olanlar 4’e dönüştürülür. Ölçeğin toplam puanı 0-100 arasında değişir; puanın yüksek olması ölüm kaygısının yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerliği Karaca ve Yıldız tarafından 2001 yılında yapılmış, ölçeğin dört yapı (“Fiziksel ve Ruhsal Fonksiyonları Kaybetme Kaygısı”, “Öte Alem ile İlgili Kaygılar”, “Çürüme ve Bozulma ile İlgili Kaygılar”, “Ölüm Süreci Acı ve

Istirap Çekme”) gösterdiği ve Cronbach alpha güvenirlik katsayısının ölçeğin totali için .84 olduğu bulunmuştur (47).

3.3. Uygulama

Araştırmanın veri toplama süreci, 24 Mart 2024 tarihinde, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremden 1 yıl 1 ay 18 gün sonra başlamıştır. Veri toplama süreci, 2 ay 11 gün sürmüştür ve 4 Haziran 2024 tarihinde tamamlanmıştır.

Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra, katılım için uygun olup olmadıkları değerlendirilmiştir. Uygun bulunan katılımcılardan onay alınmış ve hanelerdeki kişilere Google Form anket linki gönderilerek, anketin doldurulması istenmiştir.

3.4. İstatistik Analizleri

Bu çalışmada, G*Power 3.1 programı kullanılarak depremde yakınıni kaybedenler ve kaybetmeyenler arasındaki farkları incelemek amacıyla güç analizi yapılmıştır. Güç analizinin detayları aşağıdaki gibidir:

- Sonuç Değişkeni: Depremde yakınıni kaybedenler ve kaybetmeyenler
- I. Tip Hata Miktarı (α): 0.05
- Testin Gücü ($1-\beta$): 0.8
- Etki Büyüklüğü: 0.3 (küçük)
- Gruplara Dağıtım Oranı: 1:2
- Alternatif Hipotez (H_1): İki yönlü

Bu analiz sonucunda, iki bağımsız örneklem t-testi kullanılarak her iki grupta en az sırasıyla 132 ve 264 olmak üzere toplamda minimum 396 bireyin gerektiği teorik olarak hesaplanmıştır (57).

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	Sayı (Yüzde)
Cinsiyetiniz	(0) Kadın	210 (%53.16)
	(1) Erkek	185 (%46.84)
Yaşınız	18-24	86 (%21.72)
	25-34	125 (%31.57)
	35-44	99 (%25.25)
	45-54	70 (%17.68)
	55-64	13 (%3.28)
	65 ve üstü	2 (%0,51)
Eğitim Durumunuz	İlköğretim	11 (%2.78)
	Lisans	212 (%53.54)
	Lisansüstü	49 (%12.37)
	Lise	88 (%22.22)
	Ön Lisans	36 (%9.09)
6 Şubat 2023 Depremini hangi ilde yaşadınız?	Adana	30 (%7.58)
	Adıyaman	11 (%2.78)
	Diyarbakır	29 (%7.32)
	Elâzığ	17 (%4.29)
	Gaziantep	33 (%8.33)
	Hatay	31 (%7.83)
	Kahramanmaraş	53 (%13.38)
	Malatya	170 (%42.93)
	Osmaniye	12 (%3.03)
	Şanlıurfa	10 (%2.53)
6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	(0) Evet	132 (%33.33)
	(1) Hayır	264 (%66.67)

Tablo 1, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminden etkilenen ve çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini göstermektedir. Çalışmaya katılan 396 kişiden %53.16'sı kadın ve %46.84'ü erkektir.

Yaş dağılımı 18-24 yaş arası %21.72, 25-34 yaş arası %31.57, 35-44 yaş arası %25.25, 45-54 yaş arası %17.68, 55-64 yaş arası %3.28 ve 65 yaş üstü %0.51 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumları şu şekilde dağılım göstermektedir: %2.78'i ilköğretim, %22.22'si lise, %9.09'u ön lisans, %53.54'ü lisans ve %12.37'si lisansüstü mezunudur.

Katılımcıların depremi yaşadığı iller şu şekilde dağılım göstermektedir: Adana %7.58, Adıyaman %2.78, Diyarbakır %7.32, Elâzığ %4.29, Gaziantep %8.33, Hatay %7.83, Kahramanmaraş %13.38, Malatya %42.93, Osmaniye %3.03 ve Şanlıurfa %2.53'tür.

Çalışmada iki ana grup karşılaştırılmaktadır: depremde kayıp yaşayan bireyler ve kayıp yaşamayan bireyler. Katılımcıların %33.33'ü depremde kayıp yaşarken, %66.67'si herhangi bir kayıp yaşamamıştır.

Tablo 4.2. Beck Depresyon Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişken ler	Kategori ler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
1. Soru	0	30 (%22.73)	138 (%52.27)
	1	78 (%59.09)	104 (%39.39)
	2	21 (%15.91)	19 (%7.20)
	3	3 (%2.27)	3 (%1.14)
2. Soru	0	43 (%32.58)	179 (%67.80)
	1	42 (%31.82)	48 (%18.18)
	2	25 (%18.94)	20 (%7.58)
	3	22 (%16.67)	17 (%6.44)
3. Soru	0	87 (%65.91)	195 (%73.86)
	1	33 (%25.00)	55 (%20.83)
	2	10 (%7.58)	10 (%3.79)
	3	2 (%1.52)	4 (%1.52)
4. Soru	0	27 (%20.45)	132 (%50.00)
	1	69 (%52.27)	84 (%31.82)
	2	26 (%19.70)	42 (%15.91)
	3	10 (%7.58)	6 (%2.27)
5. Soru	0	44 (%33.33)	119 (%45.08)
	1	72 (%54.55)	122 (%46.21)
	2	15 (%11.36)	19 (%7.20)
	3	1 (%0.76)	4 (%1.52)
6. Soru	0	92 (%69.70)	122 (%46.21)
	1	25 (%18.94)	124 (%46.97)

	2	5 (%3.79)	5 (%1.89)
	3	10 (%7.58)	13 (%4.92)
7. Soru	0	76 (%57.58)	189 (%71.59)
	1	37 (%28.03)	55 (%20.83)
	2	15 (%11.36)	19 (%7.20)
	3	4 (%3.03)	1 (%0.38)
8. Soru	0	55 (%41.67)	140 (%53.03)
	1	66 (%50.00)	108 (%40.91)
	2	7 (%5.30)	13 (%4.92)
	3	4 (%3.03)	3 (%1.14)
9. Soru	0	117 (%88.64)	243 (%92.05)
	1	14 (%10.61)	16 (%6.06)
	2	1 (%0.76)	4 (%1.52)
	3	0 (%0.00)	1 (%0.38)
10. Soru	0	33 (%25.00)	130 (%49.24)
	1	68 (%51.52)	104 (%39.39)
	2	15 (%11.36)	17 (%6.44)
	3	16 (%12.12)	13 (%4.92)
11. Soru	0	43 (%32.58)	148 (%56.06)
	1	64 (%48.48)	87 (%32.95)
	2	13 (%9.85)	17 (%6.44)
	3	12 (%9.09)	12 (%4.55)
12. Soru	0	68 (%51.52)	185 (%70.08)
	1	43 (%32.58)	61 (%23.11)
	2	12 (%9.09)	12 (%4.55)
	3	9 (%6.82)	6 (%2.27)
13. Soru	0	66 (%50.00)	164 (%62.12)
	1	43 (%32.58)	78 (%29.55)
	2	18 (%13.64)	18 (%6.82)
	3	5 (%3.79)	4 (%1.52)
14. Soru	0	81 (%61.36)	191 (%72.35)
	1	38 (%28.79)	61 (%23.11)
	2	9 (%6.82)	9 (%3.41)
	3	4 (%3.03)	3 (%1.14)
15. Soru	0	44 (%33.33)	120 (%45.45)
	1	60 (%45.45)	105 (%39.77)
	2	23 (%17.42)	30 (%11.36)
	3	5 (%3.79)	9 (%3.41)
16. Soru	0	43 (%32.58)	141 (%53.41)
	1	67 (%50.76)	90 (%34.09)
	2	13 (%9.85)	19 (%7.20)
	3	9 (%6.82)	14 (%5.30)
17. Soru	0	48 (%36.36)	130 (%49.24)
	1	56 (%42.42)	91 (%34.47)
	2	17 (%12.88)	26 (%9.85)
	3	11 (%8.33)	17 (%6.44)

18. Soru	0	86 (%65.15)	212 (%80.30)
	1	32 (%24.24)	37 (%14.02)
	2	12 (%9.09)	13 (%4.92)
	3	2 (%1.52)	2 (%0.76)
19. Soru	0	84 (%63.64)	209 (%79.17)
	1	20 (%15.15)	24 (%9.09)
	2	22 (%16.67)	19 (%7.20)
	3	6 (%4.55)	12 (%4.55)
20. Soru	0	90 (%68.18)	188 (%71.21)
	1	29 (%21.97)	48 (%18.18)
	2	6 (%4.55)	27 (%10.23)
	3	7 (%5.30)	1 (%0.38)
21. Soru	0	89 (%67.42)	198 (%75.00)
	1	24 (%18.18)	31 (%11.74)
	2	8 (%6.06)	22 (%8.33)
	3	11 (%8.33)	13 (%4.92)

Tablo 4.3. Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategori ler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
[Bedeninizi herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma]	0	80 (%60.61)	205 (%77.65)
	1	28 (%21.21)	38 (%14.39)
	2	16 (%12.12)	14 (%5.30)
	3	8 (%6.06)	7 (%2.65)
[Sıcak/ ateş, basmaları]	0	73 (%55.30)	194 (%73.48)
	1	33 (%25.00)	45 (%17.05)
	2	22 (%16.67)	21 (%7.95)
	3	4 (%3.03)	4 (%1.52)
[Bacaklarda halsizlik, titreme]	0	68 (%51.52)	183 (%69.32)
	1	35 (%26.52)	55 (%20.83)
	2	23 (%17.42)	21 (%7.95)
	3	6 (%4.55)	5 (%1.89)
[Gevşeyeme]	0	33 (%25.00)	91 (%34.47)
	1	60 (%45.45)	136 (%51.52)
	2	28 (%21.21)	29 (%10.98)
	3	11 (%8.33)	8 (%3.03)
[Çok kötü şeyler]	0	30 (%22.73)	86 (%32.58)
	1	44 (%33.33)	109 (%41.29)

olacak korkusu]	2	43 (%32.58)	56 (%21.21)
	3	15 (%11.36)	13 (%4.92)
[Baş dönmesi veya sersemlik]	0	59 (%44.70)	152 (%57.58)
	1	42 (%31.82)	73 (%27.65)
	2	26 (%19.70)	37 (%14.02)
	3	5 (%3.79)	2 (%0.76)
[Kalp çarpıntısı]	0	63 (%47.73)	179 (%67.80)
	1	42 (%31.82)	51 (%19.32)
	2	20 (%15.15)	30 (%11.36)
	3	7 (%5.30)	4 (%1.52)
[Dengeyi kaybetme duygusu]	0	62 (%46.97)	137 (%51.89)
	1	43 (%32.58)	101 (%38.26)
	2	20 (%15.15)	23 (%8.71)
	3	7 (%5.30)	3 (%1.14)
[Dehşete kapılma]	0	81 (%61.36)	190 (%71.97)
	1	22 (%16.67)	48 (%18.18)
	2	22 (%16.67)	19 (%7.20)
	3	7 (%5.30)	7 (%2.65)
[Sinirlilik]	0	19 (%14.39)	52 (%19.70)
	1	57 (%43.18)	127 (%48.11)
	2	46 (%34.85)	68 (%25.76)
	3	10 (%7.58)	17 (%6.44)
[Boğuluyor muş gibi olma duygusu]	0	87 (%65.91)	211 (%79.92)
	1	25 (%18.94)	31 (%11.74)
	2	17 (%12.88)	15 (%5.68)
	3	3 (%2.27)	7 (%2.65)
[Ellerde titreme]	0	90 (%68.18)	211 (%79.92)
	1	21 (%15.91)	34 (%12.88)
	2	16 (%12.12)	18 (%6.82)
	3	5 (%3.79)	1 (%0.38)
[Titreklik]	0	105 (%79.55)	226 (%85.61)
	1	15 (%11.36)	27 (%10.23)
	2	10 (%7.58)	7 (%2.65)
	3	2 (%1.52)	4 (%1.52)
[Kontrolü kaybetme korkusu]	0	50 (%37.88)	117 (%44.32)
	1	56 (%42.42)	108 (%40.91)
	2	19 (%14.39)	34 (%12.88)
	3	7 (%5.30)	5 (%1.89)
	0	83 (%62.88)	204 (%77.27)
	1	30 (%22.73)	38 (%14.39)

[Nefes almada güçlük]	2	18 (%13.64)	17 (%6.44)
	3	1 (%0.76)	5 (%1.89)
[Ölüm korkusu]	0	42 (%31.82)	84 (%31.82)
	1	46 (%34.85)	134 (%50.76)
	2	36 (%27.27)	36 (%13.64)
	3	8 (%6.06)	10 (%3.79)
[Korkuya kapılma]	0	48 (%36.36)	137 (%51.89)
	1	50 (%37.88)	74 (%28.03)
	2	25 (%18.94)	43 (%16.29)
	3	9 (%6.82)	10 (%3.79)
[Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi]	0	63 (%47.73)	141 (%53.41)
	1	36 (%27.27)	55 (%20.83)
	2	21 (%15.91)	59 (%22.35)
	3	12 (%9.09)	9 (%3.41)
[Baygınlık]	0	118 (%89.39)	246 (%93.18)
	1	11 (%8.33)	14 (%5.30)
	2	3 (%2.27)	4 (%1.52)
[Yüzün kızarması]	0	93 (%70.45)	214 (%81.06)
	1	25 (%18.94)	38 (%14.39)
	2	7 (%5.30)	8 (%3.03)
	3	7 (%5.30)	4 (%1.52)
[Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)]	0	94 (%71.21)	208 (%78.79)
	1	19 (%14.39)	32 (%12.12)
	2	16 (%12.12)	19 (%7.20)
	3	3 (%2.27)	5 (%1.89)

Tablo 4.4. Beck Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	0	54 (%40.91)	182 (%68.94)
	1	78 (%59.09)	82 (%31.06)
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediği me göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	0	61 (%46.21)	93 (%35.23)
	1	71 (%53.79)	171 (%64.77)

3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağımı bilmek beni rahatlatıyor.	0	111 (%84.09)	236 (%89.39)
	1	21 (%15.91)	28 (%10.61)
4. Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	0	108 (%81.82)	200 (%75.76)
	1	24 (%18.18)	64 (%24.24)
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	0	83 (%62.88)	201 (%76.14)
	1	49 (%37.12)	63 (%23.86)
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	0	99 (%75.00)	226 (%85.61)
	1	33 (%25.00)	38 (%14.39)
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	0	43 (%32.58)	49 (%18.56)
	1	89 (%67.42)	215 (%81.44)
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	0	58 (%43.94)	183 (%69.32)
	1	74 (%56.06)	81 (%30.68)
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağımı inanmam için de hiç bir neden yok.	0	66 (%50.00)	127 (%48.11)
	1	66 (%50.00)	137 (%51.89)
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	0	111 (%84.09)	237 (%89.77)
	1	21 (%15.91)	27 (%10.23)
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	0	57 (%43.18)	90 (%34.09)
	1	75 (%56.82)	174 (%65.91)

12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	0	97 (%73.48)	97 (%36.74)
	1	35 (%26.52)	167 (%63.26)
13. Geleceğe baktığımda şimdiki oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	0	84 (%63.64)	224 (%84.85)
	1	48 (%36.36)	40 (%15.15)
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	0	96 (%72.73)	160 (%60.61)
	1	36 (%27.27)	104 (%39.39)
15. Geleceğe büyük inancım var.	0	68 (%51.52)	195 (%73.86)
	1	64 (%48.48)	69 (%26.14)
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	0	66 (%50.00)	125 (%47.35)
	1	66 (%50.00)	139 (%52.65)
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	0	61 (%46.21)	107 (%40.53)
	1	71 (%53.79)	157 (%59.47)
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	0	81 (%61.36)	105 (%39.77)
	1	51 (%38.64)	159 (%60.23)
19. Kötü günlerden çok , iyi günler bekliyorum.	0	108 (%81.82)	234 (%88.64)
	1	24 (%18.18)	30 (%11.36)
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğimi.	0	55 (%41.67)	52 (%19.70)
	1	77 (%58.33)	212 (%80.30)

Tablo 4.5. Travma Sonrası Belirti Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
[Travmatik olay hakkında tam da istemediğiniz zamanlarda aklınıza gelen üzüntü verici düşünceler veya görüntüler yaşama]	0	31 (%23.48)	109 (41.29%)
	1	69 (%52.27)	127 (48.11%)
	2	24 (%18.18)	18 (6.82%)
	3	8 (%6.06)	10 (3.79%)
[Travmatik olay hakkında kötü rüyalar veya kâbuslar görme]	0	34 (%25.76)	162 (61.36%)
	1	71 (%53.79)	84 (31.82%)
	2	23 (%17.42)	13 (4.92%)
	3	4 (%3.03)	5 (1.89%)
[Travmatik olayı yeniden yaşama, sanki olay tekrar yaşanıyor muş gibi hissetme veya davranma]	0	26 (%19.70)	99 (37.50%)
	1	68 (%51.52)	131 (49.62%)
	2	30 (%22.73)	23 (8.71%)
	3	8 (%6.06)	11 (4.17%)
[Travmatik olay aklınıza geldiğinde kendinizi duygusal olarak kötü hissetme (örneğin, korkmuş, öfkeli, üzgün veya suçlu hissetme)]	0	17 (%12.88)	24 (9.09%)
	1	49 (%37.12)	161 (60.98%)
	2	52 (%39.39)	67 (25.38%)
	3	14 (%10.61)	12 (4.55%)
[Travmatik olayı tekrar hatırladığınız zaman fiziksel tepkiler verme (örneğin ter içinde kalma, kalp atışlarınızın hızlanması)]	0	31 (%23.48)	49 (18.56%)
	1	43 (%32.58)	140 (53.03%)
	2	47 (%35.61)	69 (26.14%)
	3	11 (%8.33)	6 (2.27%)
[Travmatik olay hakkında düşünmemeye, konuşmamaya veya bir şey]	0	39 (%29.55)	46 (17.42%)
	1	51 (%38.64)	125 (47.35%)
	2	31 (%23.48)	77 (29.17%)
	3	11 (%8.33)	16 (6.06%)

hissetmemeye çalışma]			
[Travmatik	0	49 (%37.12)	87 (32.95%)
olayı size	1	44 (%33.33)	116 (43.94%)
hatırlatan	2	25 (%18.94)	48 (18.18%)
etkinliklerden,	3	14 (%10.61)	13 (4.92%)
insanlardan			
veya yerlerden			
kaçınmaya			
çalışma]			
[Travmatik	0	85 (%64.39)	128 (48.48%)
olaya ilişkin	1	30 (%22.73)	111 (42.05%)
önemli bir	2	15 (%11.36)	20 (7.58%)
bölümü	3	2 (%1.52)	5 (1.89%)
hatırlayamam			
a]			
[Sizin için	0	60 (%45.45)	155 (58.71%)
önemli olan	1	46 (%34.85)	80 (30.30%)
etkinliklere	2	18 (%13.64)	17 (6.44%)
daha az ilgi	3	8 (%6.06)	12 (4.55%)
duyma veya			
daha az			
sıklıkta			
katılma]			
[Çevrenizdeki	0	56 (%42.42)	169 (64.02%)
insanlara uzak	1	43 (%32.58)	56 (21.21%)
veya	2	20 (%15.15)	27 (10.23%)
yabancılaşmış	3	13 (%9.85)	12 (4.55%)
hissetme]			
[Duygusal	0	47 (%35.61)	111 (42.05%)
olarak	1	49 (%37.12)	109 (41.29%)
duyarsızlaşmış	2	22 (%16.67)	33 (12.50%)
hissetme	3	14 (%10.61)	11 (4.17%)
(örneğin;			
ağlayamama,			
sevgi			
hissedememe)]			
[Gelecek	0	33 (%25.00)	82 (31.06%)
planlarınızın	1	52 (%39.39)	110 (41.67%)
veya	2	31 (%23.48)	58 (21.97%)
umutlarınızın	3	16 (%12.12)	14 (5.30%)
sanki			
gerçekleşmeye			
ceğini hissetme			
(örneğin, bir			
mesleğinizin,			
evliliğinizin,			
çocuğunuzun			
veya uzun bir			
hayatınızın			
olmayacağını			
hissetme)]			
[Uykuya	0	35 (%26.52)	59 (22.35%)
dalmakta veya	1	50 (%37.88)	126 (47.73%)
uykuda	2	30 (%22.73)	64 (24.24%)
kalmakta	3	17 (%12.88)	15 (5.68%)
güçlük çekme]			

[Çabuk sinirlenme veya öfke patlamaları yaşama]	0	22 (%16.67)	61 (23.11%)
	1	55 (%41.67)	103 (39.02%)
	2	35 (%26.52)	85 (32.20%)
	3	20 (%15.15)	15 (5.68%)
[Dikkati toplamakta güçlük çekme (örneğin, bir konuşma sırasında gidip gelme, televizyonda izlenen bir öyküyü kaçırmak, okuduğunuz şeyi unutmak)]	0	19 (%14.39)	48 (18.18%)
	1	57 (%43.18)	123 (46.59%)
	2	32 (%24.24)	74 (28.03%)
	3	24 (%18.18)	19 (7.20%)
[Aşırı tetikte olma (örneğin, çevrenizde kimin olduğunu kontrol etme veya kapıya arkanızı dönmekten rahatsız olma)]	0	47 (%35.61)	142 (53.79%)
	1	53 (%40.15)	84 (31.82%)
	2	20 (%15.15)	30 (11.36%)
	3	12 (%9.09)	8 (3.03%)
[Yerinden sıçrama veya kolayca irkilme (örneğin, arkanızdan biri geçerken)]	0	60 (%45.45)	183 (69.32%)
	1	44 (%33.33)	56 (21.21%)
	2	16 (%12.12)	18 (6.82%)
	3	12 (%9.09)	7 (2.65%)

Tablo 4.6. Olayın Etkisi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
[Olayı bana hatırlatan herhangi bir şey hislerimi geri getirdi.]	0	15 (%11.36)	58 (%21.97)
	1	74 (%56.06)	165 (%62.50)
	3	24 (%18.18)	27 (%10.23)
	4	14 (%10.61)	10 (%3.79)
	5	5 (%3.79)	4 (%1.52)
[Uyumakta zorluk çekiyorum.]	0	28 (%21.21)	67 (%25.38)
	1	61 (%46.21)	97 (%36.74)
	3	22 (%16.67)	73 (%27.65)
	4	14 (%10.61)	18 (%6.82)
	5	7 (%5.30)	9 (%3.41)
[Diğer şeyler olay hakkında düşünmeme sebep oluyor.]	0	14 (%10.61)	54 (%20.45)
	1	63 (%47.73)	140 (%53.03)
	3	35 (%26.52)	53 (%20.08)
	4	13 (%9.85)	11 (%4.17)
	5	7 (%5.30)	6 (%2.27)
[Sinirli ve öfkeli hissettim.]	0	16 (%12.12)	49 (%18.56)
	1	51 (%38.64)	106 (%40.15)
	3	40 (%30.30)	81 (%30.68)
	4	19 (%14.39)	19 (%7.20)
	5	6 (%4.55)	9 (%3.41)
[Olay hakkında düşündüğüm de ya da olayı hatırladığımda kendimi üzmemekten kaçındım.]	0	29 (%21.97)	37 (%14.02)
	1	70 (%53.03)	144 (%54.55)
	3	24 (%18.18)	64 (%24.24)
	4	7 (%5.30)	17 (%6.44)
	5	2 (%1.52)	2 (%0.76)
[Niyetlenme değilim halde/İsteme den de olsa olayı düşündüm.]	0	13 (%9.85)	78 (%29.55)
	1	63 (%47.73)	128 (%48.48)
	3	33 (%25.00)	35 (%13.26)
	4	13 (%9.85)	12 (%4.55)
	5	10 (%7.58)	11 (%4.17)
[Olay olmamış ya da gerçek değilmiş gibi hissettim.]	0	66 (%50.00)	109 (%41.29)
	1	37 (%28.03)	106 (%40.15)
	3	15 (%11.36)	34 (%12.88)
	4	8 (%6.06)	9 (%3.41)
	5	6 (%4.55)	6 (%2.27)

[Olayı hatırlatan şeylerden uzak durdum.]	0	38 (%28.79)	41 (%15.53)
	1	64 (%48.48)	146 (%55.30)
	3	20 (%15.15)	59 (%22.35)
	4	8 (%6.06)	13 (%4.92)
	5	2 (%1.52)	5 (%1.89)
[Olayın görüntüleri aklıma geldi.]	0	13 (%9.85)	71 (%26.89)
	1	60 (%45.45)	127 (%48.11)
	3	36 (%27.27)	32 (%12.12)
	4	12 (%9.09)	18 (%6.82)
	5	11 (%8.33)	16 (%6.06)
[Sinirliydim ve kolayca ürküyordum.]	0	28 (%21.21)	75 (%28.41)
	1	55 (%41.67)	114 (%43.18)
	3	34 (%25.76)	51 (%19.32)
	4	9 (%6.82)	13 (%4.92)
	5	6 (%4.55)	11 (%4.17)
[Olay hakkında düşünmemeyi denedim.]	0	26 (%19.70)	27 (%10.23)
	1	67 (%50.76)	125 (%47.35)
	3	25 (%18.94)	87 (%32.95)
	4	10 (%7.58)	16 (%6.06)
	5	4 (%3.03)	9 (%3.41)
[Olay hakkında hala birçok hisse sahip olduğumun farkındayım, fakat onlarla uğraşmadım.]	0	44 (%33.33)	47 (%17.80)
	1	53 (%40.15)	137 (%51.89)
	3	20 (%15.15)	54 (%20.45)
	4	9 (%6.82)	17 (%6.44)
	5	6 (%4.55)	9 (%3.41)
[Olay hakkında hissizdim.]	0	76 (%57.58)	131 (%49.62)
	1	40 (%30.30)	95 (%35.98)
	3	10 (%7.58)	23 (%8.71)
	4	3 (%2.27)	9 (%3.41)
	5	3 (%2.2)	6 (%2.27)
[Kendimi o zamana dönmüş gibi hareket dereken ya da hissederken buldum.]	0	32 (%24.24)	100 (%37.88)
	1	67 (%50.76)	120 (%45.45)
	3	20 (%15.15)	30 (%11.36)
	4	4 (%3.03)	10 (%3.79)
	5	9 (%6.82)	4 (%1.52)
[Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.]	0	32 (%24.24)	66 (%25.00)
	1	60 (%45.45)	109 (%41.29)
	3	20 (%15.15)	62 (%23.48)

	4	9 (%6.82)	15 (%5.68)
	5	11 (%8.33)	12 (%4.55)
[Olay hakkında güçlü duygu dalgalanmalarım var.]	0	28 (%21.21)	51 (%19.32)
	1	45 (%34.09)	112 (%42.42)
	3	41 (%31.06)	73 (%27.65)
	4	6 (%4.55)	18 (%6.82)
	5	12 (%9.09)	10 (%3.79)
[Olayı aklımdan çıkartmayı denedim.]	0	26 (%19.70)	35 (%13.26)
	1	60 (%45.45)	134 (%50.76)
	3	31 (%23.48)	71 (%26.89)
	4	8 (%6.06)	14 (%5.30)
	5	7 (%5.30)	10 (%3.79)
[Konsantre olmakta zorluk çektim.]	0	20 (%15.15)	47 (%17.80)
	1	49 (%37.12)	102 (%38.64)
	3	39 (%29.55)	90 (%34.09)
	4	12 (%9.09)	18 (%6.82)
	5	12 (%9.09)	7 (%2.65)
[Olayı hatırlatan unsurlar terleme, soluk almada zorluk, uykusuzluk ya da kalp çarpıntısı gibi fiziksel tepkilere sebep oldu.]	0	31 (%23.48)	51 (%19.32)
	1	42 (%31.82)	101 (%38.26)
	3	40 (%30.30)	92 (%34.85)
	4	13 (%9.85)	10 (%3.79)
	5	6 (%4.55)	10 (%3.79)
[Olay hakkında rüyalar gördüm.]	0	29 (%21.97)	141 (%53.41)
	1	54 (%40.91)	82 (%31.06)
	3	27 (%20.45)	21 (%7.95)
	4	12 (%9.09)	10 (%3.79)
	5	10 (%7.58)	10 (%3.79)
[Tetikte ve savunmaya hazır hissettim.]	0	29 (%21.97)	119 (%45.08)
	1	48 (%36.36)	92 (%34.85)
	3	32 (%24.24)	27 (%10.23)
	4	11 (%8.33)	12 (%4.55)
	5	12 (%9.09)	14 (%5.30)
[Olay hakkında konuşmamayı denedim.]	0	33 (%25.00)	38 (%14.39)
	1	51 (%38.64)	118 (%44.70)
	3	31 (%23.48)	81 (%30.68)
	4	9 (%6.82)	17 (%6.44)
	5	8 (%6.06)	10 (%3.79)

Tablo 4.7. Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategori ler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
[Şu anda sakinim.]	0	17 (%12.88)	25 (%9.47)
	1	75 (%56.82)	164 (%62.12)
	2	21 (%15.91)	55 (%20.83)
	3	19 (%14.39)	20 (%7.58)
[Kendimi emniyette hissediyoru m.]	0	29 (%21.97)	26 (%9.85)
	1	72 (%54.55)	132 (%50.00)
	2	23 (%17.42)	95 (%35.98)
	3	8 (%6.06)	11 (%4.17)
[Şu anda sınırlarım gergin.]	0	43 (%32.58)	112 (%42.42)
	1	57 (%43.18)	119 (%45.08)
	2	27 (%20.45)	25 (%9.47)
	3	5 (%3.79)	8 (%3.03)
[Pişmanlık duygusu içindeyim.]	0	47 (%35.61)	147 (%55.68)
	1	40 (%30.30)	84 (%31.82)
	2	39 (%29.55)	32 (%12.12)
	3	6 (%4.55)	1 (%0.38)
[Şu anda huzur içindeyim.]	0	50 (%37.88)	46 (%17.42)
	1	57 (%43.18)	178 (%67.42)
	2	15 (%11.36)	31 (%11.74)
	3	10 (%7.58)	9 (%3.41)
[Şu anda hiç keyfim yok.]	0	45 (%34.09)	165 (%62.50)
	1	60 (%45.45)	74 (%28.03)
	2	15 (%11.36)	17 (%6.44)
	3	12 (%9.09)	8 (%3.03)
[Başıma geleceklerde endişe ediyorum.]	0	42 (%31.82)	129 (%48.86)
	1	63 (%47.73)	95 (%35.98)
	2	22 (%16.67)	29 (%10.98)
	3	5 (%3.79)	11 (%4.17)
[Kendimi dinlenmiş hissediyoru m.]	0	55 (%41.67)	64 (%24.24)
	1	50 (%37.88)	167 (%63.26)
	2	15 (%11.36)	24 (%9.09)
	3	12 (%9.09)	9 (%3.41)
[Şu anda kaygılıyım.]	0	33 (%25.00)	119 (%45.08)
	1	63 (%47.73)	101 (%38.26)
	2	23 (%17.42)	32 (%12.12)

	3	13 (%9.85)	12 (%4.55)
[Kendimi rahat hissediyorum.]	0	42 (%31.82)	35 (%13.26)
	1	61 (%46.21)	187 (%70.83)
	2	18 (%13.64)	35 (%13.26)
	3	11 (%8.33)	7 (%2.65)
[Kendime güvenim var.]	0	19 (%14.39)	16 (%6.06)
	1	50 (%37.88)	110 (%41.67)
	2	45 (%34.09)	117 (%44.32)
	3	18 (%13.64)	21 (%7.95)
[Şu anda asabım bozuk.]	0	46 (%34.85)	126 (%47.73)
	1	64 (%48.48)	108 (%40.91)
	2	17 (%12.88)	27 (%10.23)
	3	5 (%3.79)	3 (%1.14)
[Çok sinirliyim.]	0	62 (%46.97)	171 (%64.77)
	1	45 (%34.09)	62 (%23.48)
	2	16 (%12.12)	24 (%9.09)
	3	9 (%6.82)	7 (%2.65)
[Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.]	0	50 (%37.88)	137 (%51.89)
	1	57 (%43.18)	96 (%36.36)
	2	17 (%12.88)	27 (%10.23)
	3	8 (%6.06)	4 (%1.52)
[Kendimi rahatlamış hissediyorum.]	0	58 (%43.94)	51 (%19.32)
	1	50 (%37.88)	177 (%67.05)
	2	15 (%11.36)	28 (%10.61)
	3	9 (%6.82)	8 (%3.03)
[Şu anda halimden memnunum.]	0	36 (%27.27)	27 (%10.23)
	1	64 (%48.48)	179 (%67.80)
	2	21 (%15.91)	46 (%17.42)
	3	11 (%8.33)	12 (%4.55)
[Şu anda endişeliyim.]	0	39 (%29.55)	147 (%55.68)
	1	64 (%48.48)	87 (%32.95)
	2	20 (%15.15)	24 (%9.09)
	3	9 (%6.82)	6 (%2.27)
[Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.]	0	105 (%79.55)	206 (%78.03)
	1	20 (%15.15)	46 (%17.42)
	2	6 (%4.55)	10 (%3.79)
	3	1 (%0.76)	2 (%0.76)
[Şu anda sevinçliyim.]	0	81 (%61.36)	158 (%59.85)
	1	37 (%28.03)	81 (%30.68)
	2	10 (%7.58)	19 (%7.20)

	3	4 (%3.03)	6 (%2.27)
[Şu anda keyfim yerinde.]	0	60 (%45.45)	57 (%21.59)
	1	57 (%43.18)	173 (%65.53)
	2	7 (%5.30)	24 (%9.09)
	3	8 (%6.06)	10 (%3.79)
[Genellikle keyfim yerindedir.]	0	29 (%21.97)	32 (%12.12)
	1	77 (%58.33)	110 (%41.67)
	2	21 (%15.91)	111 (%42.05)
	3	5 (%3.79)	11 (%4.17)
[Genellikle çabuk yorulurum.]	0	17 (%12.88)	40 (%15.15)
	1	49 (%37.12)	113 (%42.80)
	2	50 (%37.88)	93 (%35.23)
	3	16 (%12.12)	18 (%6.82)
[Genellikle kolay ağlarım.]	0	37 (%28.03)	87 (%32.95)
	1	40 (%30.30)	86 (%32.58)
	2	42 (%31.82)	71 (%26.89)
	3	13 (%9.85)	20 (%7.58)
[Başkaları kadar mutlu olmak isterim.]	0	11 (%8.33)	23 (%8.71)
	1	31 (%23.48)	63 (%23.86)
	2	46 (%34.85)	106 (%40.15)
	3	44 (%33.33)	72 (%27.27)
[Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırdım.]	0	23 (%17.42)	46 (%17.42)
	1	52 (%39.39)	114 (%43.18)
	2	31 (%23.48)	76 (%28.79)
	3	26 (%19.70)	28 (%10.61)
[Kendimi dinlenmiş hissediyorum]	0	51 (%38.64)	51 (%19.32)
	1	60 (%45.45)	171 (%64.77)
	2	10 (%7.58)	34 (%12.88)
	3	11 (%8.33)	8 (%3.03)
[Genellikle sakın, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.]	0	27 (%20.45)	55 (%20.83)
	1	60 (%45.45)	96 (%36.36)
	2	28 (%21.21)	98 (%37.12)
	3	17 (%12.88)	15 (%5.68)
[Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.]	0	41 (%31.06)	123 (%46.59)
	1	58 (%43.94)	104 (%39.39)
	2	25 (%18.94)	28 (%10.61)
	3	8 (%6.06)	9 (%3.41)
[Önemsiz şeyler hakkında]	0	40 (%30.30)	96 (%36.36)
	1	46 (%34.85)	111 (%42.05)
	2	33 (%25.00)	51 (%19.32)

endişeleniri m.]	3	13 (%9.85)	6 (%2.27)
[Genellikle mutluyum.]	0	30 (%22.73)	24 (%9.09)
	1	70 (%53.03)	199 (%75.38)
	2	23 (%17.42)	35 (%13.26)
	3	9 (%6.82)	6 (%2.27)
[Her şeyi ciddiye alır ve endişeleniri m.]	0	25 (%18.94)	65 (%24.62)
	1	50 (%37.88)	107 (%40.53)
	2	44 (%33.33)	73 (%27.65)
	3	13 (%9.85)	19 (%7.20)
[Genellikle kendime güvenim yoktur.]	0	71 (%53.79)	169 (%64.02)
	1	42 (%31.82)	75 (%28.41)
	2	14 (%10.61)	14 (%5.30)
	3	5 (%3.79)	6 (%2.27)
[Genellikle kendimi emniyette hissedirim.]	0	19 (%14.39)	26 (%9.85)
	1	84 (%63.64)	184 (%69.70)
	2	21 (%15.91)	46 (%17.42)
	3	8 (%6.06)	8 (%3.03)
[Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmak tan kaçınıyorum.]	0	37 (%28.03)	63 (%23.86)
	1	62 (%46.97)	125 (%47.35)
	2	29 (%21.97)	67 (%25.38)
	3	4 (%3.03)	9 (%3.41)
[Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.]	0	28 (%21.21)	127 (%48.11)
	1	70 (%53.03)	108 (%40.91)
	2	24 (%18.18)	22 (%8.33)
	3	10 (%7.58)	7 (%2.65)
[Genellikle hayatımdan memnunum .]	0	27 (%20.45)	22 (%8.33)
	1	72 (%54.55)	169 (%64.02)
	2	22 (%16.67)	65 (%24.62)
	3	11 (%8.33)	8 (%3.03)
[Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.]	0	18 (%13.64)	62 (%23.48)
	1	54 (%40.91)	129 (%48.86)
	2	44 (%33.33)	61 (%23.11)
	3	16 (%12.12)	12 (%4.55)
[Hayal kırıklıkların ı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.]	0	22 (%16.67)	63 (%23.86)
	1	32 (%24.24)	72 (%27.27)
	2	50 (%37.88)	110 (%41.67)
	3	28 (%21.21)	19 (%7.20)
[Akli başında ve	0	13 (%9.85)	16 (%6.06)
	1	51 (%38.64)	96 (%36.36)

kararlı bir insanım .]	2	38 (%28.79)	128 (%48.48)
	3	30 (%22.73)	24 (%9.09)
[Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.]	0	18 (%13.64)	30 (%11.36)
	1	41 (%31.06)	139 (%52.65)
	2	43 (%32.58)	77 (%29.17)
	3	30 (%22.73)	18 (%6.82)

Tablo 4.8. Ölüm Kaygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
1. Ölümü düşündüğümde içimi sıkıntı kaplar.	0	94 (%71.21)	225 (85.23%)
	1	38 (%28.79)	39 (14.77%)
2. Ölüm kelimesini duymak beni üzer.	0	95 (%71.97)	217 (82.20%)
	1	37 (%28.03)	47 (17.80%)
3. Mezarlıklar dan geçmek beni hüzünlendirir.	0	108 (%81.82)	228 (86.36%)
	1	24 (%18.18)	36 (13.64%)
4. Ölüm dayanılmaz bir yalnızlığı ifade eder.	0	87 (%65.91)	182 (68.94%)
	1	45 (%34.09)	82 (31.06%)
5. Ölmüş dost ve akrabaları mı düşündüğümde son derece hüzünlenirim.	0	116 (%87.88)	238 (90.15%)
	1	16 (%12.12)	26 (9.85%)
6. Hayatın kısa olduğu düşüncesi duygularımı alt üst eder.	0	96 (%72.73)	208 (78.79%)
	1	36 (%27.27)	56 (21.21%)
7. Ölümün bir son olduğuna	0	96 (%72.73)	214 (81.06%)
	1	36 (%27.27)	50 (18.94%)

inanmıyoru m.			
8. Ölüm	0	68 (%51.52)	122 (46.21%)
hayatın anlamlarını yok eder.	1	64 (%48.48)	142 (53.79%)
9. Yalnız	0	94 (%71.21)	199 (75.38%)
(hiç kimsenin olmadığı ortamda) ölmek düşüncesi canımı sıkıyor.	1	38 (%28.79)	65 (24.62%)
10. Öldüğüm	0	93 (%70.45)	196 (74.24%)
zaman arkadaşları mı ve sevdiklerimi tamamen kaybedeceği m.	1	39 (%29.55)	68 (25.76%)
11. Ölüm,	0	92 (%69.70)	183 (69.32%)
hayatı anlamsız kılmaz.	1	40 (%30.30)	81 (30.68%)
12. Ölüm,	0	66 (%50.00)	149 (56.44%)
ruhsal çöküntüye yol açabilecek bir şey değildir.	1	66 (%50,00)	115 (43.56%)
13. Ölümü	0	81 (%61.36)	189 (71.59%)
düşündüğü mde, yaşam sevincimi kaybederim .	1	51 (%38.64)	75 (28.41%)
14. İnsan	0	98 (%74.24)	197 (74.62%)
ölürken acı çeker.	1	34 (%25.76)	67 (25.38%)
15. Arkadaşları	0	117 (%88.64)	248 (93.94%)
m ve sevdiklerimi n ölümünü düşünmekte n çok korkarım.	1	15 (%11.36)	16 (6.06%)
16. Ölüm,	0	43 (%32.58)	61 (23.11%)
hayattaki en son başarısızlıkt ır.	1	89 (%67.42)	203 (76.89%)
	0	109 (%82.58)	239 (90.53%)

17. Ölümü hayal ettiğimde, kendimi üzgün hissedirim.	1	23 (%17.42)	25 (9.47%)
--	---	-------------	------------

Tablo 4.9. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?	
		0	1
		Sayı (Yüzde)	
[Ağrılı/ acılı bir ölümden korkarım.]	0	84 (%63.64)	165 (%62.50)
	1	39 (%29.55)	84 (%31.82)
	2	3 (%2.27)	5 (%1.89)
	3	5 (%3.79)	5 (%1.89)
	4	1 (%0.76)	5 (%1.89)
[Öbür dünyada ne olacağımı bilmemek bana sıkıntı veriyor.]	0	42 (%31.82)	70 (%26.52)
	1	45 (%34.09)	136 (%51.52)
	2	16 (%12.12)	16 (%6.06)
	3	23 (%17.42)	29 (%10.98)
	4	6 (%4.55)	13 (%4.92)
[Öldükten sonra bir daha asla düşünemeyeceğim fikri beni korkutuyor.]	0	30 (%22.73)	62 (%23.48)
	1	47 (%35.61)	127 (%48.11)
	2	12 (%9.09)	21 (%7.95)
	3	29 (%21.97)	32 (%12.12)
	4	14 (%10.61)	22 (%8.33)
[Gömüldükten sonra vücuduma ne olacağı ile ilgili hiç kaygı yaşamıyorum.]	0	19 (%14.39)	32 (%12.12)
	1	32 (%24.24)	48 (%18.18)
	2	15 (%11.36)	16 (%6.06)
	3	48 (%36.36)	133 (%50.38)
	4	18 (%13.64)	35 (%13.26)
[Tabutlardan huzursuz olurum.]	0	23 (%17.42)	38 (%14.39)
	1	57 (%43.18)	144 (%54.55)
	2	8 (%6.06)	27 (%10.23)
	3	32 (%24.24)	45 (%17.05)
	4	12 (%9.09)	10 (%3.79)
[Öldükten sonra yaşamdaki işlerin	0	17 (%12.88)	40 (%15.15)
	1	63 (%47.73)	135 (%51.14)
	2	1 (%0.76)	16 (%6.06)

kontrolünü kaybedeceğim düşüncesinden nefret ediyorum.]	3	31 (%23.48)	49 (%18.56)
	4	20 (%15.15)	24 (%9.09)
[Öldükten sonra tamamen hareketsiz kalınacak olması beni rahatsız ediyor.]	0	21 (%15.91)	46 (%17.42)
	1	55 (%41.67)	140 (%53.03)
	2	4 (%3.03)	17 (%6.44)
	3	29 (%21.97)	40 (%15.15)
	4	23 (%17.42)	21 (%7.95)
[Ameliyat olma düşüncesi beni çok korkutuyor.]	0	27 (%20.45)	50 (%18.94)
	1	43 (%32.58)	113 (%42.80)
	2	15 (%11.36)	25 (%9.47)
	3	36 (%27.27)	54 (%20.45)
	4	11 (%8.33)	22 (%8.33)
[Ölümünden sonraki yaşam konusu beni çok rahatsız ediyor.]	0	18 (%13.64)	27 (%10.23)
	1	47 (%35.61)	96 (%36.36)
	2	11 (%8.33)	15 (%5.68)
	3	31 (%23.48)	90 (%34.09)
	4	25 (%18.94)	36 (%13.64)
[Uzun ve yavaş sürececek bir ölümden korkmuyorum .]	0	17 (%12.88)	26 (%9.85)
	1	20 (%15.15)	24 (%9.09)
	2	10 (%7.58)	16 (%6.06)
	3	36 (%27.27)	87 (%32.95)
	4	49 (%37.12)	111 (%42.05)
[Öldükten sonra bir tabutun içine konma düşüncesi beni rahatsız etmiyor.]	0	23 (%17.42)	27 (%10.23)
	1	36 (%27.27)	60 (%22.73)
	2	4 (%3.03)	20 (%7.58)
	3	48 (%36.36)	106 (%40.15)
	4	21 (%15.91)	51 (%19.32)
[Öldükten sonra çaresiz kalacağım düşüncesinden nefret ediyorum.]	0	23 (%17.42)	31 (%11.74)
	1	61 (%46.21)	159 (%60.23)
	2	9 (%6.82)	19 (%7.20)
	3	21 (%15.91)	38 (%14.39)
	4	18 (%13.64)	17 (%6.44)
[Ölümünden sonra başka bir hayat olup olmadığıyla hiç ilgilenmiyorum.]	0	12 (%9.09)	19 (%7.20)
	1	17 (%12.88)	35 (%13.26)
	2	4 (%3.03)	17 (%6.44)
	3	53 (%40.15)	129 (%48.86)
	4	46 (%34.85)	64 (%24.24)
	0	23 (%17.42)	32 (%12.12)

[Öldükten sonra bir daha asla bir şey hissetmemek beni rahatsız ediyor.]	1	52 (%39.39)	148 (%56.06)
	2	9 (%6.82)	18 (%6.82)
	3	23 (%17.42)	35 (%13.26)
	4	25 (%18.94)	31 (%11.74)
[Ölümün açısından korkuyorum.]	0	56 (%42.42)	120 (%45.45)
	1	41 (%31.06)	99 (%37.50)
	2	13 (%9.85)	21 (%7.95)
	3	16 (%12.12)	12 (%4.55)
	4	6 (%4.55)	12 (%4.55)
[Öldükten sonra yeni bir yaşamın başlamasını bekliyorum.]	0	50 (%37.88)	86 (%32.58)
	1	65 (%49.24)	146 (%55.30)
	2	6 (%4.55)	20 (%7.58)
	3	6 (%4.55)	5 (%1.89)
	4	5 (%3.79)	7 (%2.65)
[(Öldükten sonra) Çaresiz durumda kalacağım diye hiç endişelenmiyorum.]	0	23 (%17.42)	37 (%14.02)
	1	37 (%28.03)	59 (%22.35)
	2	15 (%11.36)	18 (%6.82)
	3	44 (%33.33)	128 (%48.48)
	4	13 (%9.85)	22 (%8.33)
[Öldükten sonra vücudumun mezarda çürüyeceği düşüncesi beni rahatsız ediyor.]	0	22 (%16.67)	32 (%12.12)
	1	54 (%40.91)	166 (%62.88)
	2	11 (%8.33)	17 (%6.44)
	3	27 (%20.45)	28 (%10.61)
	4	18 (%13.64)	21 (%7.95)
[Öldükten sonra pek çok şeyi kaçıracağım duygusu beni rahatsız ediyor.]	0	25 (%18.94)	36 (%13.64)
	1	53 (%40.15)	160 (%60.61)
	2	8 (%6.06)	20 (%7.58)
	3	25 (%18.94)	25 (%9.47)
	4	21 (%15.91)	23 (%8.71)
[Öldükten sonra bize ne olacağı konusunda endişeliyim.]	0	24 (%18.18)	47 (%17.80)
	1	62 (%46.97)	142 (%53.79)
	2	9 (%6.82)	23 (%8.71)
	3	26 (%19.70)	36 (%13.64)
	4	11 (%8.33)	16 (%6.06)
[Her şeyin benim kontrolüm altında olup olmadığına pek aldırmıyorum.]	0	16 (%12.12)	27 (%10.23)
	1	30 (%22.73)	55 (%20.83)
	2	11 (%8.33)	24 (%9.09)
	3	55 (%41.67)	137 (%51.89)
	4	20 (%15.15)	21 (%7.95)

[Ölümün insanı her şeyden tamamen ayırması bana korkutucu geliyor.]	0	29 (%21.97)	36 (%13.64)
	1	60 (%45.45)	170 (%64.39)
	2	7 (%5.30)	21 (%7.95)
	3	21 (%15.91)	22 (%8.33)
	4	15 (%11.36)	15 (%5.68)
[Kanser olmaktan özel bir korku duymuyorum.]	0	17 (%12.88)	24 (%9.09)
	1	24 (%18.18)	36 (%13.64)
	2	12 (%9.09)	25 (%9.47)
	3	38 (%28.79)	65 (%24.62)
	4	41 (%31.06)	114 (%43.18)
[Ölümünden sonra yapılması gerekenlerle ilgili detaylı talimatlar bırakacağım.]	0	14 (%10.61)	27 (%10.23)
	1	41 (%31.06)	85 (%32.20)
	2	24 (%18.18)	49 (%18.56)
	3	33 (%25.00)	75 (%28.41)
	4	20 (%15.15)	28 (%10.61)
[Öldükten sonra vücuduma ne olacağından rahatsız olmuyorum.]	0	20 (%15.15)	33 (%12.50)
	1	32 (%24.24)	46 (%17.42)
	2	11 (%8.33)	19 (%7.20)
	3	48 (%36.36)	136 (%51.52)
	4	21 (%15.91)	30 (%11.36)

Tablo 2 ile 9 arasında, çalışmamızda kullanılan ölçeklere dair bulgular ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Deprem Sonrası Kayıp Yaşayan ve Yaşamayan Bireylere İlişkin Veriler

Değişkenler	6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?		P
	0	1	
	Medyan (Minimum-Maksimum)		
beck_depre syon	13(0-46)	8(0-41)	<0.001
travma_son rası	17(0-47)	13(0-47)	<0.001
beck_anksiy ete	12,5(0-45)	8(0-52)	<0.001

Tablo 2’de 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan bireylerin travma sonrası stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeylerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgulara göre, deprem sonrası depresyon düzeyleri incelendiğinde, kayıp yaşayan bireylerde (Ortalama=13) ve kayıp yaşamayan bireylerde (Ortalama=8) arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca, kayıp yaşayan bireylerin travma sonrası stres düzeyi (Ortalama=17) kayıp yaşamayan bireylere göre (Ortalama=13) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Benzer şekilde, kayıp yaşayan bireylerin anksiyete düzeyi (Ortalama=12,5) kayıp yaşamayanlara göre (Ortalama=8) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan 396 birey üzerinde yapılan araştırmanın bulguları ve sonuçları sunulmuştur. Bulgular, depremin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin derinliğini ve yaygınlığını gözler önüne sermektedir. Bu bölümde, elde edilen bulgular literatürle karşılaştırılmış ve çalışmanın metodolojik sınırlamaları tartışılmıştır. Son olarak, bulguların pratik uygulamalara ve gelecekte yapılacak araştırmalara katkıları ele alınmıştır.

Afetin büyüklüğüne bağlı olarak bireylerdeki tepkiler birçok unsura göre değişiklik gösterebilir. Bu süreçler şu şekilde açıklanabilir:

1. Psikolojik şok süreci: 24 saatten uzun sürebilir. Bireylerde fizyolojik tepkiler, odaklanma güçlüğü, bellek kaybı, halüsinasyonlar, donma gibi tepkiler görülebilir.
2. Tepki süreci: İki ila altı gün arası sürebilir. Bireyler sinirli, güvensiz, kaygılı, korkulu; fiziksel olarak ise bulantı, kalp çarpıntısı, huzursuzluk gibi tepkiler gösterebilir.
3. Farkındalık süreci: Bir hafta sonra başlayabilir. Bireyler ne olduğunu anlamak istemez, yas sürecine girer, yoğun duygusal dalgalanmalar yaşar, odaklanma zorluğu ve çatışmalar görülebilir.
4. İyileşme süreci: Afetin ardından uzun bir zaman sonra başlar. Bireyler dirençlerini kaybetmeye başlar, sakinlik ve iyilik hali artar; amaçlar belirlenir ve afet süreci hayatın bir parçası olarak kabul edilir.

Bu süreçler bireyler arasında farklılık gösterebilir. Bazıları büyük bir kriz yaşarken, diğerleri şaşırtıcı derecede sakin olabilirler. Genel olarak, afet acil durum planları genellikle ağır yaralı hastalara odaklanırken, çoğu vakada temel tıbbi bakım ve psikososyal destek gerektiren hastaların çoğunlukta olduğu belirtilmiştir. Genel sağlık bakımı, rehabilitasyon ve psikososyal destek süreci birkaç aydan birkaç yıla kadar sürebilir (58).

Hayatımız boyunca birçok travmatik olayla karşılaşma olasılığımız yüksektir ve doğal afetler, bu tür olaylar arasında önemli bir rol oynar. Depremler, günümüz şartlarında öngörülemezliği, geniş etki alanı ve büyük yıkım gücü ile bireyler üzerinde oldukça travmatik etkiler bırakabilir. Depremler sonrası travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) yaygınlığı, farklı kültürel ve sosyo-demografik özelliklere sahip gruplarda %3 ila %87 arasında değişmektedir. Bu değişkenliği yalnızca yöntemsel farklılıklarla açıklamak

zordur. Depremın yarattığı yıkım, sebep olduğu can kayıpları ve araştırmanın yapıldığı zaman dilimi gibi birçok faktör, hastalığın yaygınlığını etkileyebilmektedir (4).

Depremın önemli psikolojik etkilerinin ortaya çıkmasında, travmanın şiddeti kadar travma sonrası yaşanan olumsuz durumlar da etkili olabilir. Depremzedeler için, barınma sorunu, kötü hava koşullarına maruz kalma, aile bireylerinin ayrılması, işsizlik, uygun psikolojik tedavi alamama, yardım malzemelerinin eksikliği gibi risk faktörleri mevcuttur. Ölüm tehlikesi nedeniyle, psikolojik olarak ciddi yıpranmalar yaşanabilir. Van ve Erciş depremlerinde bu tür sorunların çokça yaşandığı ve literatürde doğrulandığı bilinmektedir. Kaygı, endişe, korku, üzüntü, başarısızlık gibi birçok duygusal durumu içermektedir. 1999 Marmara Depremi sonrasında İzmit, Gölcük ve Adapazarı'ndaki depremzedelerle yapılan bir araştırmada, en büyük sorunun sinirsel bozukluklar, uyku problemleri, bunalım ve depresyon gibi psikolojik sorunlar olduğu ve diğer sorun kategorilerinin içinde %45 oranında bir paya sahip olduğu bulunmuştur (59).

Afetlerin ardından görülen travmatik stres ve ilgili sorunların sıklığı dikkate alındığında, bu problemleri kısa ve pratik tarama araçlarıyla belirlemek büyük önem taşımaktadır. Depremler, bireylerde travmatik stres reaksiyonlarına yol açabilir. Bu reaksiyonlar, korku, endişe, uykusuzluk gibi belirtilerle kendini gösterebilir ve kişilerin normal yaşamlarını sürdürmelerini zorlaştırabilir. Çalışmamızda kullanılan ölçekler, bu ilişkilendirmeyi yapmamıza olanak sağlamıştır. Travmatik stres düzeyini incelerken, kayıp yaşayanlar ve kayıp yaşamayanlar olmak üzere iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıkların sebepleri arasında depremin ani, yıkıcı ve şiddetli olması, ayrıca bireylerin bu travmatik olayı yaşadktan sonra ani bir kayıp deneyimlemeleri yer almaktadır.

Özellikle deprem gibi ani ve yıkıcı doğa olayları, bireylerde beklenmedik bir şok etkisi yaratmakta ve bu durum, travmatik stres belirtilerinin daha belirgin hale gelmesine neden olmaktadır. Kayıp yaşayan bireylerin travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olması, sadece yaşadıkları kayıpların etkisiyle değil, aynı zamanda deprem anında yaşadıkları korku ve çaresizlik duygularıyla da ilişkilidir. Bu nedenle, afet sonrası psikolojik müdahalelerin planlanmasında, kayıp yaşayan bireylerin özel olarak ele alınması gerekmektedir.

Japonya'da gerçekleştirilen bir araştırma, kimlerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) geliştirebileceğine dair tahminlerde bulunan bazı bulgular sunmuştur. 2011 yılında Japonya'nın Sendai bölgesinde meydana gelen deprem ve onu takip eden tsunami, çok sayıda insanın ölümüne ve ciddi sosyoekonomik yıkımlara sebep olmuştur.

Deprem bölgesinde yer alan Tohoku Üniversitesi'nde görev yapan Japon nörobilim araştırmacıları, deprem öncesinde arşivlerinde beyin görüntüleme bilgileri bulunan 42 kişiyi, depremden 3-4 ay sonra tekrar inceleyerek ve TSSB belirtileri açısından değerlendirerek her iki döneme ait beyin görüntüleme bulgularını karşılaştırmıştır. Bu çalışma, beynin TSSB' ne olan yatkınlığını ve travmanın beyin yapısı üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Deprem sonrasında yüksek düzeyde TSSB belirtileri gösteren kişilerin beyinlerinin, deprem öncesinde yapılan görüntülemelerinde, anterior cingulate cortex bölgesinin normalden daha küçük olduğu tespit edilmiştir. Anterior cingulate cortex, duyguları izlemek ve kontrol etmekle sorumlu bir bölgedir. Bu bulgulara dayanarak, bazı durumlarda beyin yapısının TSSB gelişimine zemin hazırlama potansiyeli taşıyabileceği öne sürülmüştür (3).

Çalışmamızda ele aldığımız diğer bir olgu ise umutsuzluk düzeyidir. Deprem gibi travmatik olaylar, bireylerin yaşadıkları kayıplar ve güvensizlik duygusu nedeniyle geleceğe dair umutlarını kaybetmelerine yol açabilir. Örneğin, depremin ani ve yıkıcı etkisi, insanların normal yaşam düzenlerini kaybetmelerine ve bu durumun geleceğe yönelik umutlarını zedelemesine neden olabilir. Bu süreçte, yaşanan kayıpların derin etkisiyle birlikte umutsuzluk duyguları daha belirgin hale gelebilir.

Çalışmamızda incelenen son olgu ise ölüm kaygısı düzeylerinin incelenmesidir. Deprem gibi doğal afetler, insanlarda beklenmedik bir şekilde hayatlarının tehlikede olduğu hissini uyandırabilir. Bu durum, ölümle ilgili korku ve endişelerin artmasına yol açabilir. Deprem sırasında veya sonrasında yaşanan can kayıpları veya sevdiklerinin kaybı, ölüm kaygısını daha da derinleştirebilir. İnsanlar, bu tür afetlerin getirdiği belirsizlik ve tehlike karşısında yaşamın kırılganlığını daha yakından hissedebilirler.

Depremin yol açtığı ani değişimlerin ve kayıpların bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamak, müdahale stratejilerinin etkinliğini artırmak için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, çalışmamızda kullanılan ölçeklerin, travmatik stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeylerinin belirlenmesinde ve iki grup arasındaki farklılıkların ortaya konmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Elde edilen bulgular, afet sonrası müdahalelerin tasarımında ve uygulanmasında rehberlik edici olabilir.

8 Ekim 2005'te Pakistan'da Richter ölçeğine göre 7.6 büyüklüğünde bir deprem meydana gelmiştir. Deprem, Pakistan'ın önemli ve kalabalık şehirlerinden biri olan Muzafferabad yakınlarında gerçekleşmiş ve Azad-Jammu Keşmir (AJK) bölgesini etkilemiştir. Deprem, yaklaşık 73.000 kişinin hayatını kaybetmesine yol açmış ve

AJK'deki konutların %84'üne zarar vermiştir. Çevredeki bölgelerde ise evlerin %34'ü yıkılmıştır.

Depremi hemen ardından Pakistan hükümeti, Federal Yardım Komisyonu (FYK) adıyla bir kriz merkezi kurarak, ulusal ve uluslararası resmi ve sivil yardım kuruluşlarının faaliyetlerini koordine etmek için bir merkez oluşturmuştur. Acil yardım çalışmalarının ardından, orta ve uzun vadeli iyileştirme sürecini koordine etmek amacıyla Deprem Rehabilitasyon ve Yeniden İnşa Kurumu (DRYK) kurulmuştur. Devlet kurumları, eğitim ve altyapı tesislerinde meydana gelen hasar ve bölgedeki geniş çaplı travma nedeniyle kapsamlı bir sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaç duymuştur. Erken, orta ve uzun vadeli psikososyal destek çalışmaları da gerçekleştirilmiştir ve tüm bu çalışmalar DRYK koordinasyonunda yürütülmüştür. Kızılay ve Kızılhaç örgütleri, Pakistan Ordusu, UNICEF, İHH İnsani Yardım Vakfı, Islamic Aid gibi yardım kuruluşları da bu çalışmalara katılmıştır (60).

Afet sonrası psikososyal destek programlarının geliştirilmesi ve uygulanması konusunda yapılan deneme ve test eksiklikleri, Eyre'nin 2008'de yaptığı çalışmada da vurgulanmıştır. Eyre, acil durumlarda bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması üzerine yaptığı çalışmada, afet sonrası psikososyal destek programlarının geniş bir yelpazede mevcut olduğunu, ancak henüz en etkili programların deneysel olarak test edilmediğini belirtmiştir.

Benzer şekilde, Hollanda'da 1992-2014 yılları arasında meydana gelen 12 afet sonrası yapılan psikososyal destek çalışmalarının değerlendirildiği bir meta-analiz çalışmasında da tekrarlanan organizasyonel sorunların planlama, eğitim ve bilgi sağlama aşamalarında ortaya çıktığı belirtilmiştir.

Psikososyal destek çalışmalarının sadece afet sonrasında sınırlı kalmaması gerekmektedir. Afet öncesinde, bu destek hizmetleri için iş birliği yapacak ekiplerin (devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları, dernekler vb.) belirlenmesi ve olası bir afet durumunda uygulama sürecinin kimler tarafından ve hangi sistemle yürütüleceğinin detaylıca planlanması gerekmektedir. Afet sonrası erken dönemde en önemli husus psikolojik ilk yardımdır. Zaman ilerledikçe, psikososyal destek ihtiyacı artabilir.

Bu durumu göz önünde bulundurduğumuzda, psikososyal destek personellerine yönelik eğitimlerin artırılması ve yardım edenlere yönelik desteklerin süreç içerisinde ihmal edilmemesi önerilebilir. Psikososyal destek çalışmalarının etkinliğinin artırılması, sadece afet sonrası değil, afet öncesi hazırlıkların da göz önünde bulundurulması ile mümkündür. Bu nedenle, afet öncesinde ve sonrasında koordineli ve sistematik bir

yaklaşım benimsenmesi, psikososyal destek hizmetlerinin etkinliğini artıracak ve afet mağdurlarına daha hızlı ve etkili yardım sağlanmasına olanak tanıyacaktır (61).

Her araştırmada olduğu gibi, bu çalışmanın da bazı kısıtlamaları bulunmaktadır. Öncelikle, kesitsel bir araştırma olması nedeniyle elde edilen sonuçlar, katılımcıların depremden 1 yıl 7 hafta sonra başlayıp 10 hafta süren bir anket sürecine dayanmıştır. Bu uzun zaman dilimi nedeniyle, ruhsal durumlardaki değişimler ile deprem deneyimi arasındaki ilişkiyi tam olarak ortaya koyamamaktadır.

Ayrıca, bazı katılımcılar toplam soru sayısının fazla olması nedeniyle ankete ilgisiz kalmış, depremin üzerinden uzun zaman geçmesi nedeniyle konuya ilgi duymamış veya depremle ilgili anılarını hatırlamak istememişlerdir.

Çalışmada anket yöntemi kullanıldığı için veriler subjektiftir. Ayrıca, çalışmanın online olarak yürütülmesi veri kalitesini etkileyebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışması, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan bireylerin travma sonrası stres, umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bulgularımız, depremin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin derinliğini ve yaygınlığını göstermektedir. Kayıp yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre daha yüksek travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umutsuzluk ve anksiyete düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, deprem sonrası depresyon düzeylerinde de anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Araştırma bulguları, depremin bireyler üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerinin önemini vurgulamaktadır. Bu etkilerin, sadece olayın hemen ardından değil, aylar ve hatta yıllar sonrasında da devam ettiği ve bu süreçte psikolojik desteğin kritik olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum, travma sonrası destek hizmetlerinin sürdürülebilir ve kapsamlı olmasının gerekliliğini göstermektedir.

1. Psikolojik Destek Programlarının Yaygınlaştırılması: Deprem sonrası psikolojik etkilerin derinliğini göz önünde bulundurarak, travma yaşayan bireylere yönelik psikolojik destek programları oluşturulmalı ve yaygınlaştırılmalıdır. Özellikle kayıp yaşayan bireyler için özel terapi yöntemleri geliştirilmelidir. Bu programların sadece kısa süreli değil, uzun vadeli destek sağlaması önemlidir. Grup terapileri, bireysel danışmanlık ve online platformlar aracılığıyla sağlanacak destek programları geniş kitlelere ulaşmayı sağlayabilir.

2. Kriz Müdahale ve Yönetim Planlarının Gözden Geçirilmesi: Deprem gibi doğal afetlerde psikolojik müdahale sürecinin, kriz yönetim planlarının ayrılmaz bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda hem merkezi hem de yerel yönetimlerin iş birliği içinde kriz durumları için önceden hazırlanmış psikososyal müdahale ekipleri oluşturması önem arz etmektedir.

3. Psikolojik İlk Yardım Eğitimi: Afet bölgelerinde görev yapan ilk müdahale ekipleri, sağlık çalışanları ve gönüllüler için psikolojik ilk yardım eğitimi zorunlu hale getirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Bu eğitimler, hem bireylerin travma ile başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hem de psikolojik hasarı minimize etmeyi hedeflemelidir.

4. Uzun Dönemli İzleme ve Araştırma: Deprem sonrası travma ve psikolojik etkilerinin sadece kısa dönemli olmadığını, uzun vadede de devam edebileceğini gösteren bulgular doğrultusunda, uzun dönemli izleme ve araştırma çalışmaları yapılmalıdır. Bu

alışmalar, bireylerin zaman içinde nasıl iyileştiklerini veya daha fazla desteğe ihtiyaç duyduklarını anlamak açısından kritik rol oynamaktadır.

5. Toplum Temelli Destek Mekanizmaları: Depremden etkilenen topluluklar içinde sosyal bağların güçlendirilmesi, dayanışma ağlarının oluşturulması ve psikolojik destek gruplarının oluşturulması önemlidir. Bu tür toplum temelli girişimler, bireylerin travma ile başa çıkma süreçlerinde önemli bir destek unsuru olabilir.

6. Deprem Sonrası Eğitim ve Bilinçlendirme alışmaları: Hem afet öncesinde hem de sonrasında halkın bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi, deprem sonrası yaşanabilecek psikolojik travmaların etkilerini hafifletebilir. Okullarda ve topluluk merkezlerinde travma ile başa çıkma yolları ve psikolojik destek kaynakları hakkında eğitimler düzenlenebilir.

Sonuç olarak bu çalışma, deprem sonrası psikolojik destek hizmetlerinin önemini vurgulamaktadır. Bulgularımız, kriz yönetimi planlaması ve psikolojik danışmanlık uygulamalarının geliştirilmesine yönelik pratik öneriler sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, deprem sonrası psikolojik etkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına ve daha etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Kadioğlu M, Özdamar E. Afet zararlarını azaltmanın temel etkileri. Jica Türkiye Ofisi 2008, 2: 2.
2. Bıçakçı AB, Ergüney Okumuş FE. Deprem psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. Avrasya Dosyası Dergisi 2023, 14 (1) : 241-8.
3. Nakajima Ş. Deprem ve sonrası psikolojisi. Okmeydanı Tıp Dergisi 2012, 28 (2): 150-5.
4. Tanhan F, Kayri M. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 2013, 13(2): 1013-1025.
5. Tanhan F, Kardaş F. Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Sakarya University Journal of Education 2014, 4: 102-115.
6. Alkış MS. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Ölüm İlişkin Depresyon Ölçeğinin Hemşirelerde Güvenirlik ve Geçerliğinin İncelenmesi. Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2023.
7. Çevik E. Ölüm götüren süreçte ve ölümden hemşirelerin karşılaştıkları etik sorunlar. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Deontoloji ve Tıp Tarihi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, 2005.
8. Turhan EH. Ölüm sosyolojisi ekseninde ölüm kaygısı ve koronavirüs. Habitat Toplumbilim Dergisi 2021, 2(2): 85-101.
9. Karakuş G, Öztürk Z, Tamam I. Ölüm ve ölüm kaygısı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi 2012, 21(1): 42-79.
10. Varol N. Afet Sonrasında Olay Yeri Adli Antropolojik Yaklaşım. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinlerarası Adli Bilimler Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2020.
11. Özdoğan Ö. Aile Hekimlerinin Afet Tıbbı Konusunda Farkındalık, Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2023.
12. T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı Afet türleri. <https://www.afad.gov.tr/afet-turleri>. Son Erişim Tarihi 15 Haziran 2024.

13. Şahin D, Zengin Demirbilek E. Doğal afet ve kriz yönetiminde sosyal medyanın etkisi: Kahramanmaraş merkezli deprem felaketi üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2023, 51: 322-33.
14. Karabulut D, Bekler T. Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkisi. Doğal Afetler ve Çevre Dergisi 2019, 5(2):368-76.
15. AFAD Türkiye’de Afet Yönetimi ve Doğal Kaynaklı Afet İstatistikleri Raporu. Ankara 2018.
16. İşçi C. Deprem nedir ve nasıl korunuruz?. Journal of Yasar University 2008, 3(9): 959-83.
17. Selçuk E, Erem M. Deprem öncesi hazırlık ve deprem anında yapılması gerekenler. TOTBİD Dergisi 2022, 21: 249-52.
18. Sağır FNY. Türkiye’de Doğal Afet Yönetimi Uygulamalarında Merkezi ve Yerel Yönetimlerin Rolü: 2020 Elâzığ ve İzmir Depremi İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2023.
19. Servi N. 6 Şubat 2023 Depreminde, Deprem Bölgesine Giden Hastane Öncesi Acil Sağlık Çalışanlarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu Durumunun Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2023.
20. Bakırcı N. Aşıkların dilinde Kahramanmaraş merkezli depremler. Kamu Yönetimi Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi 2023, 3(4): 25-74.
21. Sönmez MB. Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. TOTBİD Dergisi 2022, 21(3): 337-43.
22. Altun F. Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. Sosyal Çalışma Dergisi 2018, 2(1): 1-15.
23. Uğuz Ş. Depremlerin görünmez yıkımı: insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care 2023, 17(1): 6-9.
24. Birliği AP. DSM- V. Çeviri: Köroğlu E. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. 5. Baskı. Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2014: 146-48.
25. Bozkurt M. Psikolojik Travma Açısından Görgü Tanıklığı: Travma Mağduru Bireylerin İfadelerinin Yönlendirilebilirlik Açısından İncelenmesi. Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2023.

26. Çolak B, Kokurcan A, Özsan HH. DSM'ler travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi* 2010, 18(3): 19-26.
27. Kokurcan A, Özsan HH. Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi* 2012, 20(1): 19-24.
28. Özen Y. Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science* 2019, 3(5): 362-75.
29. Ünal N. İtfaiyecilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi, 2023.
30. Tosun D. Covid-19 Pandemisinde Bireylerin Travma Sürecindeki Değişimleri ve Travma Sonrası Büyümenin, Öz Duyarlılık, Başa Çıkma Yolları ve Kontrol Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi: Boylamsal Bir Çalışma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, 2021.
31. Bayram S, Duman RN, Demirtaş B. Üç insan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2018, 1(1): 165-182.
32. Tosun F. Suriyelilerde Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Din. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ: Fırat Üniversitesi, 2023.
33. Bala MB. Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, 2021.
34. Kaya N. Sağlık Çalışanlarında Ruhsal Travma Belirtilerinin İncelenmesi (Van Depremi Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2015.
35. Polat B. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Üstbilişsel Modeline İlişkin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2020.
36. Altınok A. Depreme Bağlı Travma Sonrası Stres Belirtilerin Müdahalede Yeni Bir Uygulama: Film Tekniği. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Altınbaş Üniversitesi, 2024.
37. Aksoy Y. Kahramanmaraş Merkezli Depremi Yaşamış Depremzede Sağlık Çalışanlarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu Düzeyi ve Deprem Stresi ile Baş

- Erme Stratejilerinin Değerlendirilmesi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2024.
38. Gören S, Kaya MC, Uysal C. Adli Psikiyatri. İçinde: Celbiş O, İşçcan MY (editörler). Adli Bilimler: Kimlik, Yeniden Yapılandırma ve Ölüm, 1. Baskı. Ankara: Özyurt Matbaacılık, 2016: 265-85.
39. Bedirli B. Deprem Travmasının Kronik Psikolojik Etkileri: Düzce Depremi'nden 14 Yıl Sonra Travma Sonrası ve Depresyon Belirtilerinin Yaygınlığı ve İlişkili Risk Faktörleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2014.
40. Çelik AK. Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. TRT Akademi 2023, 8.(18): 574-91.
41. Özer BU, Tezer E. Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Dergisi 2008, 23: 81-6.
42. Tarhan S, Bacanlı H. Sürekli umut ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well- Being 2015, 3(1): 1-14.
43. Yanmaz BM. Yoğun Bakımda Yatan Hastaların Birinci Derece Yakınlarında Depresyon, Anksiyete, Umutsuzluk ve İntihar Olasılığı. İç Hastalıkları Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2023.
44. Gülmez A, Öztürk M. Boşanma sürecinde olan/yeni boşanan bireylerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Tunceli ili örneği. Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2023, 12(1): 64-85.
45. Kucur S. Yakınlarını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimleri ile Umutsuzluk, Hayatın Anlamı ve İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, 2023.
46. Gazioglu FSA. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2023.
47. Alkış MS. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeği'nin Hemşirelerde Güvenirlik ve Geçerliğinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2023.

48. Kukuoglu A. Dogal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. Afet ve Risk Dergisi 2018, 1(1): 39-52.
49. Canlı D, Yılmaz F. Deprem sonrasında bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Bozok Tıp Dergisi 2024, 14(1): 9-17.
50. Mayda AS, Yılmaz M, Bolu F, Dağlı SÇ, Gerçek GÇ, Teker N, Önder AD. Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile beck depresyon ölçeği arasındaki ilişki. Konuralp Tıp Dergisi 2015, 7(1): 6-14.
51. Durak A, Palabıyıkoglu R. Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. Kriz Dergisi 1994, 2(2): 311-19.
52. Aydın A, Barut Y, Kalafat T, Boysan M, Beşiroğlu L. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ölçeği- kendini değerlendirme (TSSBÖ-KD) Türkçe formunun psikometrik özellikleri. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2012, 13(125): 125-130.
53. Işıklı S. Travma sonrası stres tanı ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2022, 11(22): 24-42.
54. Arslantaş H, Adana F, Kaya F, Turan D. Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. Florence Nightingale Journal of Nursing 2010, 18(2) : 87-97.
55. Kara H, Acet M. Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. Journal of New World Sciences Academy 2012, 7(4): 244-58.
56. Sarıkaya Y. Ölüm Kaygısı Ölçeği Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2013.
57. Buchner A, Erdfelder E, Faul F, Lang A. G* Power 3.1 manual. Düsseldorf, Germany: Heinrich-Heine-Universität Dusseldorf, 2017.
58. Özkan B, Kutun FÇ. Afet psikolojisi. Sağlık Akademisyenleri Dergisi 2021, 8(3): 249-56.
59. Aksoy Ş, Kabasakal Z. Afet sonrası durumlara yönelik hazırlanan psikososyal destek uygulamalarının ve çalışmalarının incelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi 2023, 15: 80-91.

60. Aydın D. Afet sonrası psikososyal destek uygulamaları. İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, 2012: 1-9.
61. Filiz M, Karagöz Y, Karaşin Y. Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik etkilerini belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2023, 33: 236-50.

EKLER

EK-1. Özgeçmiş

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Depremi Yaşayan Bireylerin Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Anket Formu

Merhaba,

Bu anket, yüksek lisans tez çalışması için gerçekleştirilmiş olup sorulara vereceğiniz cevaplar başkalarıyla paylaşılmayacak ve anonimliği korunacak şekilde yalnızca bilimsel çalışmalar dahilinde kullanılacaktır.

Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adli Bilimler Ana Bilim Dalı

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

Yaşınız:

☐ 18-24

☐ 25-34

☐ 35-44

☐ 45-54

☐ 55-64

☐ 65 ve üstü

Eğitim Durumunuz:

☐ İlköğretim

☐ Lise

☐ Ön Lisans

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

6 Şubat 2023 Depremini hangi ilde yaşadınız?:

☐ Adana

☐ Adıyaman

☐ Diyarbakır

☐ Elâzığ

☐ Gaziantep

☐ Hatay

☐ Kahramanmaraş

☐ Kilis

☐ Malatya

☐ Osmaniye

☐ Şanlıurfa

6 Şubat 2023 Depreminde yakın çevrenizden (aile, komşu, arkadaş vs) kayıp yaşadınız mı?

☐ Evet

☐ Hayır

EK-3. Beck Depresyon Ölçeği

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
 1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
 1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

1. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
2. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
 1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
 1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.

3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Depresyon derecesi	Toplam
Minimal depresyon	0-9
Hafif depresyon	10-16
Orta depresyon	17-29
Şiddetli depresyon	30-63

EK-4. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda kişilerin kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o kutucuğu işaretleyiniz.

	(0)Hiç	(1)Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi)	(2)Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim)	(3)Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorandım)
1.Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3.Bacaklarda halsizlik, titreme				
4.Gevşeyememe				
5.Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6.Baş dönmesi veya sersemlik				
7.Kalp çarpıntısı				
8.Dengeyi kaybetme duygusu				
9.Dehşete kapılma				
10.Sinirlilik				
11.Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12.Ellerde titreme				
13.Titreklilik				
14.Kontrolü kaybetme korkusu				
15.Nefes almada güçlük				
16.Ölüm korkusu				
17.Korkuya kapılma				
18.Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19.Baygınlık				
20.Yüzün kızarması				
21.Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK-5. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklentiye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ya da hayır olarak kodlayınız.

- ___1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum
- ___2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.
- ___3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.
- ___4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.
- ___5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.
- ___6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.
- ___7- Geleceğimi karanlık görüyorum.
- ___8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.
- ___9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.
- ___10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı
- ___11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor
- ___12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum
- ___13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
- ___14- İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.
- ___15- Geleceğe büyük inancım var.
- ___16- Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.
- ___17- Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.
- ___18- Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.
- ___19- Kötü günlerden çok , iyi günler bekliyorum.
- ___20- İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.

EK-6. Travma Sonrası Belirti Ölçeği (Kendini Değerlendirme Formu)

Aşağıda insanların travmatik bir olayla karşılaştıktan sonra yaşadıkları bazı problemlerin bir listesi verilmiştir. Aşağıda sıralanan belirtileri hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz.

	(0) Hiç	(1) Nadiren (Örneğin, haftada bir veya daha az)	(2) Bir dereceye kadar (Örneğin, haftada 2 den 4 defaya kadar)	(3) Hemen her zaman (Örneğin, haftada 5 veya daha fazla)
1.Travmatik olay hakkında tam da istemediğiniz zamanlarda aklınıza gelen üzüntü verici düşünceler veya görüntüler yaşama				
2.Travmatik olay hakkında kötü rüyalar veya kâbuslar görme				
3.Travmatik olayı yeniden yaşama, sanki olay tekrar yaşanıyormuş gibi hissetme veya davranma				
4.Travmatik olay aklınıza geldiğinde kendinizi duygusal olarak kötü hissetme (örneğin, korkmuş, öfkeli, üzgün veya suçlu hissetme)				
5.Travmatik olayı tekrar hatırladığınız zaman fiziksel tepkiler verme (örneğin ter içinde kalma, kalp atışlarınızın hızlanması)				
6.Travmatik olay hakkında düşünmemeye, konuşmamaya veya bir şey hissetmemeye çalışma				
7.Travmatik olayı size hatırlatan etkinliklerden, insanlardan veya yerlerden kaçınmaya çalışma				
8.Travmatik olaya ilişkin önemli bir bölümü hatırlayamama				
9.Sizin için önemli olan etkinliklere daha az ilgi duyma veya daha az sıklıkta katılma				
10.Çevrenizdeki insanlara uzak veya yabancılaşmış hissetme				
11.Duygusal olarak duyarsızlaşmış hissetme (örneğin; ağlayamama, sevgi hissedememe)				
12.Gelecek planlarınızın veya umutlarınızın sanki gerçekleşmeyeceğini hissetme (örneğin, bir mesleğinizin, evliliğinizin, çocuğunuzun veya uzun bir hayatınızın olmayacağını hissetme)				
13.Uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta güçlük çekme				
14.Çabuk sinirlenme veya öfke patlamaları yaşama				
15.Dikkati toplamakta güçlük çekme (örneğin, bir konuşma sırasında gidip gelme, televizyonda izlenen bir öyküyü kaçırma, okuduğunuz şeyi unutma)				
16.Aşırı tetikte olma (örneğin, çevrenizde kimin olduğunu kontrol etme veya kapıya arkanızı dönmekten rahatsız olma)				
17.Yerinden sıçrama veya kolayca irkilme (örneğin, arkanızdan biri geçerken)				

EK-7. Olayın Etkisi Ölçeği-Revize (OEÖ-R)

Aşağıda insanların bazen stres dolu olaylardan sonra yaşadıkları zorlukların listesi bulunmaktadır. Lütfen bir maddeyi okuyun ve sonra SON YEDİ GÜN BOYUNCA her zorluğun sizin için ne kadar sıkıntı/rahatsızlık verici olduğunu aşağıdaki cümleye göre belirtin: -----, bu zorluklardan ne kadar rahatsız oldunuz ya da zarar gördünüz?

	(0) Asla	(1) Biraz	(2) Az çok	(3) Oldukça	(4) Aşırı
1.Olayı bana hatırlatan herhangi bir şey hislerimi geri getirdi.					
2.Uyumakta zorluk çekiyorum.					
3.Diğer şeyler olay hakkında düşünmeme sebep oluyor.					
4.Sinirli ve öfkeli hissettim.					
5.Olay hakkında düşündüğümde ya da olayı hatırladığımda kendimi üzmemekten kaçındım.					
6.Niyetlenmediğim halde/İstemeden de olsa olayı düşündüm.					
7.Olay olmamış ya da gerçek değilmiş gibi hissettim.					
8.Olayı hatırlatan şeylerden uzak durdum.					
9.Olayın görüntüleri aklıma geldi.					
10.Sinirliydim ve kolayca ürküyordum.					
11.Olay hakkında düşünmemeyi denedim.					
12.Olay hakkında hala birçok hisse sahip olduğumun farkındayım, fakat onlarla uğraşmadım.					
13.Olay hakkında hissizdim.					
14.Kendimi o zamana dönmüş gibi hareket ederek ya da hissederken buldum.					
15.Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.					
16.Olay hakkında güçlü duygu dalgalanmalarım var.					
17.Olayı aklımdan çıkartmayı denedim.					
18.Konsantre olmakta zorluk çektim.					
19.Olayı hatırlatan unsurlar terleme, soluk almada zorluk, uykusuzluk ya da kalp çarpıntısı gibi fiziksel tepkilere sebep oldu.					
20.Olay hakkında rüyalar gördüm.					
21.Tetikte ve savunmaya hazır hissettim.					
22.Olay hakkında konuşmamayı denedim.					

EK-8. Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine alt duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin alt tarafındaki onay kutularından en uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğini göstergen cevabı işaretleyin.

	(0) Hiç	(1) Biraz	(2) Çok	(3) Tamamıyla
1. Şu anda sakinim.				
2. Kendimi emniyette hissediyorum.				
3.Şu anda sinirlerim gergin.				
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.				
5. Şu anda huzur içindeyim.				
6. Şu anda hiç keyfim yok.				
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.				
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
9. Şu anda kaygılıyım.				
10. Kendimi rahat hissediyorum.				
11. Kendime güvenim var.				
12. Şu anda asabım bozuk.				
13.Çok sinirliyim.				
14.Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.				
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.				
16. Şu anda halimden memnunum.				
17. Şu anda endişeliyim.				
18.Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.				
19. Şu anda sevinçliyim.				
20. Şu anda keyfim yerinde.				
21. Genellikle keyfim yerindedir.				
22.Genellikle çabuk yorulurum.				
23. Genellikle kolay ağlarım.				
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım.				
26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
27. Genellikle sakın, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.				
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.				

29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
30. Genellikle mutluyum.				
31. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.				
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.				
36. Genellikle hayatımdan memnunum.				
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
39. Akli başında ve kararlı bir insanım .				
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.				

EK-9. Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeği

Bu ölçeğe 17 ifade yer almaktadır. Evet ve hayır seçeneklerinden birini işaretleyiniz.

	(0)EVET	(1)HAYIR
1. Ölümü düşündüğümde içimi sıkıntı kaplar.		
2. Ölüm kelimesini duymak beni üzer.		
3. Mezarlıklardan geçmek beni hüzünlendirir.		
4. Ölüm dayanılmaz bir yalnızlığını ifade eder.		
5. Ölmüş dost ve akrabaları düşündüğümde son derece hüzünlenirim.		
6. Hayatın kısa olduğu düşüncesi, duygu ve düşüncelerimi alt üst eder.		
7. Ölümün bir son olduğuna inanmıyorum/kabullenemiyorum		
8. Ölüm hayatın anlamlarını yok eder.		
9. Yalnız (hiçbir kimsenin olmadığı bir ortamda) ölmek düşüncesi canımı sıkıyor.		
10. Öldüğüm zaman arkadaşlarımı ve sevdiklerimi tamamen kaybedeceğim.		
11. Ölüm, hayatı anlamsız kılmaz.		
12. Ölüm, ruhsal çöküntüye yol açabilecek bir şey değildir.		
13. Ölümü düşündüğümde, yaşama sevincini kaybederim.		
14. İnsan ölürken acı çeker.		
15. Arkadaşlarımın ve sevdiklerimin ölümünü düşünmekten çok korkarım.		
16. Ölüm, hayattaki en son başarısızlıktır.		
17. Ölümü hayal ettiğimde, kendimi üzgün hissederim.		

EK-10. Revize Ölüm Kaygısı Ölçeği

Aşağıdaki sorular genel olarak ölüm konusundaki kaygılarınız ile ilişkilidir. Doğru ve yanlış yanıt yoktur, siz en uygun gelen cevap seçeneği üzerine X işareti koyarak işaretleyiniz.

	(0)Tamamen Katılıyorum	(1)Katılıyorum	(2)Kararsızım	(3)Katılmıyorum	(4)Tamamen Katılmıyorum
1.Acı çekerek ölmekten korkuyorum.					
2. Ölümünden sonrasının nasıl bir yer olduğunu bilmemek beni korkutur.					
3. Öldükten sonra bir daha düşünmemek fikri beni dehşete düşürür.					
4. Gömüldükten sonra bedenime ne olacağı beni kaygılandırmıyor.					
5. Tabutlar beni huzursuz eder.					
6.Öldükten sonra işlerim üzerindeki kontrolü kaybedeceğim düşüncesinden nefret ederim.					
7. Ölüm sonrası tamamen hareketsiz kalmak beni kaygılandırır.					
8. Ameliyat olmayı düşündüğümde korkarım.					
9. Ölüm sonrası beni oldukça kaygılandırıyor.					
10. Yavaş ve uzun süren bir ölümden korkmuyorum.					
11. Öldüğüm zaman bir tabuta kapatılacak olmam düşüncesi benim için sorun değil.					
12. Öldükten sonra tamamen aciz bir durumda olacağım düşüncesi beni huzursuz eder.					
13. Öldükten sonra başka bir hayatın olup olmaması ile ilgilenmiyorum.					
14. Öldükten sonra tekrar asla bir şey hissetmemek beni huzursuz eder.					
15. Ölürken çekilen ızdırap beni korkutur.					
16. Öldükten sonra yeni bir hayatın olmasını çok istiyorum.					
17. Ebediyen aciz olmaktan endişe duymuyorum					
18. Bedenimin mezarda çürüyeceği düşüncesi beni tedirgin eder.					
19. Öldükten sonra dünyadaki şeylerden mahrum kalma düşüncesi beni rahatsız eder.					
20. Öldükten sonra bize ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.					
21. Hayattaki şeyler üzerindeki kontrolü kaybetmek ile ilgili bir endişem yok.					

22. Ölümün insanı her şeyden ayıracak olması beni dehşete düşürür.					
23. Kansere yakalanmaktan özel bir korku duymuyorum.					
24. Öldükten sonra yapılması gerekenlerle ilgili teferruatlı bir vasiyet bırakacağım.					
25. Öldükten sonra vücuduma ne olacağı umurumda değil.					

EK-11. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Raporu