



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

YETİŞKİNLERDE DEPREM KORKUSU
İLE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-
ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

ŞULE TARCAN

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2025

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİNLERDE DEPREM KORKUSU İLE UMUT ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule TARCAN

Danışman: Prof. Dr. Tuğba SARI

ANTALYA, 2025

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “Yetişkinlerde Deprem Korkusu ile Umut Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışmada alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

17/06/2025

Şule TARCAN

T.C. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şule Tarcan'ın bu çalışması 17/06/2025 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : Prof. Dr. Ahu Arıcıoğlu

(Akdeniz Üniversitesi)

Üye : Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

Prof. Dr. Ahu Arıcıoğlu

(Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

Üye (Danışman) : Prof. Dr. Tuğba SARI

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Yetişkinlerde Deprem Korkusu ile Umut Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü Şekercioğlu

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle bana akademiyle ve gerçek hayatla ilgili ihtiyacım olan neredeyse her konuda yardımcı olan Tez Danışmanım Prof. Dr. Tuğba SARI'ya teşekkür ediyorum. Doçent olarak başladığımız bu yolculukta kendisinin Profesör ünvanını alışına bizzat şahit olduğum için de mutluyum. Bunun dışında lisans öğrenimimden bu yana bana çok yardımcı olan, ilgiyle yaklaşan ve tez jürimde bulunarak bu çalışmaya katkı sunan Doç. Dr., Arzu Taşdelen Karçkay hocama sevgilerimi sunuyorum.

Bugünlere gelmemde büyük katkısı olan, bana emeklerini, maddi desteklerini, sevgilerini ve anlayışlarını sunan canım annem Gülhan TARCAN'a, babam Adem TARCAN'a ve abim Mehmet TARCAN'a teşekkür ederim.

Son olarak da herkese ve yolda karşılaştığım bütün zorluklara rağmen asla pes etmeyen, sürekli daha fazlasını yapmaya çalışan dikkatini hayatın farklı yönlerine kaydırmadan aynı yolda azimle ilerleyen ve çok kısa sürede birçok işi başarma potansiyelini keşfeden kendime çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

YETİŞKİNLERDE DEPREM KORKUSU İLE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Şule TARCAN

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tuğba Sarı

Haziran-2025, xii+101 sayfa

Bu araştırmanın amacı üç yönlüdür. Birincisi, deprem korkusunun öz-şefkat ve umut ile arasındaki ilişki incelenmiştir. İkincisi, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyet, yaş, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminden nasıl etkilendikleri ve deprem yaşantısı geçirip geçirmedikleri gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Üçüncüsü ise deprem korkusunun umut ile arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmanın örneklemini ulaşılan Türkiye'nin şehirlerindeki 18 yaş ve üstü toplam 425 bireyi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Sürekli Umut Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Dahası uygulanan anket çalışması, online ve yüz yüze olarak iki şekilde doldurulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. İlk olarak ön analizler gerçekleştirilmiştir. Ön analizler sonucunda araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde deprem korkusu ile öz-şefkat arasında negatif; deprem korkusu ile umut arasında negatif ve umut ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardından araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan deprem korkusu çeşitli değişkenler açısından incelemesi amacıyla bağımsız örneklem t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyet, yaş, deprem yaşantısı ve 6 Şubat 2023 depreminden

kişisel etkilenme durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gerçekleştirilen analizler neticesinde sonuçlar değerlendirilmiştir. Araştırmanın bir sonraki aşamasında, deprem korkusu ile umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı değişken olarak rolünü incelemek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu ve çağdaş yaklaşım kullanılmıştır. Aracılık etkisinin istatistiksel anlamlılığını ve büyüklüğünü değerlendirmek için bootstrap güven aralıkları analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, öz-şefkatin deprem korkusu ile umut arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği sonucuna varılmıştır. Bulgular alanyazında elde edilen bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve bundan hareketle araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Deprem, deprem korkusu, öz-şefkat, umut, yetişkinler, aracı değişken

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARTHQUAKE FEAR AND HOPE IN ADULTS

Şule TARCAN

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Tuğba SARI

June-2025, xii+101 Pages

The aim of this study is threefold. First, the relationship between fear of earthquakes, self-compassion, and hope was examined. Second, the levels of earthquake fear among adults were investigated in relation to variables such as gender, age, personal experience with the February 6, 2023 Kahramanmaraş earthquake, and previous exposure to earthquakes. Third, the mediating role of self-compassion in the relationship between earthquake fear and hope was analyzed. The research is descriptive in nature, and the sample consists of 425 individuals aged 18 and above, residing in various cities across Türkiye. The data collection tools included the Earthquake Fear Scale, the Short Form of the Self-Compassion Scale, the Dispositional Hope Scale, and a Personal Information Form prepared by the researcher. Furthermore, the survey was administered both online and face-to-face. The data obtained were analyzed using software. Initially, preliminary analyses were conducted. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between the research variables. The results indicated significant relationships: a negative correlation between earthquake fear and self-compassion, a negative correlation between earthquake fear and hope, and a positive correlation between hope and self-compassion. Subsequently, to examine whether levels of earthquake fear varied according to different variables, independent samples t-tests and ANOVA were conducted. The analyses revealed whether there were significant differences in earthquake fear levels based on gender, age, earthquake experience, and personal impact from the February 6, 2023 earthquake. In the next phase, the PROCESS macro developed by Hayes (2018) and contemporary approach were

used to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between earthquake fear and hope. The statistical significance and magnitude of the mediation effect were assessed through the bootstrapped confidence intervals. Based on the findings, it was concluded that self-compassion served as a full mediator in the relationship between earthquake fear and hope. The results were discussed in the context of the existing literature, and recommendations were offered for researchers and practitioners.

Keywords: Earthquake, fear of earthquake, self-compassion, hope, adults, mediation variable



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMA LİSTESİ.....	x

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	8
1.3 Araştırmanın Soruları.....	8
1.4 Araştırmanın Önemi.....	10
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.6 Araştırmanın Sayıltıları.....	11
1.7 Tanımlar.....	12

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALANYAZIN

2.1 Kuramsal Çerçeve.....	14
2.1.1 Deprem Korkusu.....	14
2.1.2 Öz-Şefkat.....	21
2.1.3 Umut.....	25
2.1.4 Deprem Korkusu, Öz-Şefkat ve Umut ile Arasındaki İlişkiler.....	32
2.2 İlgili araştırmalar.....	32
2.2.1 Deprem Korkusu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	32
2.2.2 Öz-Şefkat ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	34
2.2.3 Umut ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	35

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	38
3.2.Çalışma Grubu.....	38
3.3 Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1 Deprem Korkusu Ölçeği.....	40
3.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	42
3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği.....	42
3.3.4. Katılımcı Bilgi Formu.....	43
3.4 Verilerin Toplanması.....	43
3.5 Verilerin Analizi.....	44

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ön Analizler.....	47
4.1.1. Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılım Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular..	47
4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	48
4.2. Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	49
4.2.1. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulgular.....	49
4.2.2. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ait bulgular.....	49
4.2.3. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin deprem yaşantısı açısından incelenmesine ait bulgular.....	51
4.2.4. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim açısından incelenmesine ait bulgular.....	51

4.3. Yetişkinlerin Deprem Korkusu ile Umut Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular.....	53
--	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	55
5.1.1. Yetişkinlerin deprem korkusu ile öz-şefkat ve umut puanlarının ilişkisine ilişkin tartışma ve yorumu.....	55
5.1.2. Yetişkinlerin deprem korkusu puanlarının cinsiyete göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	56
5.1.3. Yetişkinlerin deprem korkusu puanlarının yaşa göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	58
5.1.4. Yetişkinlerin deprem korkusu puanlarının deprem yaşantısı geçirip geçirmeme yaşantısı açısından değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	59
5.1.5. Yetişkinlerin deprem korkusu puanlarının 6 Şubat 2023 Türkiye depreminden kişisel olarak etkilenmeleri açısından değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	60
5.1.6. Yetişkinlerin Deprem Korkusu ile Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	62
5.2. Sonuç ve Öneriler	65
5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	65
5.2.2. Uygulamacılara yönelik öneriler	66
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	93
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	94
EK-2. Deprem Korkusu Ölçeği.....	95
EK-3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	96
EK-4. Sürekli Umut Ölçeği.....	97

EK-5. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi.....	98
ÖZGEÇMİŞ	99
İNTİHAL RAPORU	100
BİLDİRİM	101



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı.....	39
Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Normallik Testi Sonuçları	47
Tablo 4.2. Yetişkinlerin deprem korkusu ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve sürekli umut ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler.....	48
Tablo 4.3. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları.....	49
Tablo 4.4. Yetişkinlerin yaş değişkeni açısından veri analizi sonucunda aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri.....	50
Tablo 4.5. Yetişkinlerin depreme korkusu düzeylerinin yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları.....	50
Tablo 4.6. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin deprem yaşantılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları.....	50
Tablo 4.7. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi değişkeni açısından aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri.....	51
Tablo 4.8. Yetişkinlerin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi testi sonucu.....	52
Şekil 4.9. Deprem korkusu ve umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin model.....	53
Tablo 4.10. Aracı değişkenin etkisi.....	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1.Araştırmanın modeli.....	9
------------------------------------	---



KISALTMALAR LİSTESİ

TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSB	: Travma Sonrası Büyüme
DKÖ	: Deprem Korkusu Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amacı ve önemi açıklanmış; çalışmada ele alınan alt problemlere, araştırmanın sınırlılıklarına, temel kavramların tanımlarına ve araştırmanın varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1 Araştırmanın Problemi

Doğal olarak meydana gelen ve insan kaynaklı felaketler, dünya genelinde milyarlarca insanın hayatını etkiler ve genellikle bu felaketler sonucunda insan hayatları kaybolur (CRED & UNDRR, 2021). Genel bir ifadeyle afet; toplumun normal işleyişini önemli ölçüde sekteye uğratan, toplumun kendi imkânlarıyla başa çıkma kapasitesini aşan, can kayıplarına, ekonomik zararlara ve çevresel tahribata yol açan, ani gelişen ve ciddi tehditler oluşturan olaylar olarak tanımlanabilir (IFRC, 2020). Felaketler, kişilerin hem kendine hem de çevresine karşı duyduğu temel güven duygusunu sarsıp, kontrol kaybı algısının neden olmakla birlikte bireyin yaşamını, biyolojik bütünlüğünü ve dünyadaki yerini tehdit eder. Aynı zamanda toplumun farklı boyutlarındaki topluluklar üzerinde kolektif bir psikolojik şok etkisi yaratır. Bu da bireylerde kalıcı etkiler bırakır (Broomé, 2021).

Dünyada var olan afet türünün yaklaşık 52 olduğu ve insan nüfusunda meydana gelen artış ve kentleşme son on yılda 574 afet, 771,911 ölümlle sonuçlanmıştır. Bunun yanı sıra dünyada 108 milyon insan bu durumdan etkilenmiştir (Özyer & Dinçer, 2020). Afet süreci; psikolojik şok, tepki, farkındalık ve iyileşme olmak üzere dört aşamada ele alınmaktadır. Afetin şiddetine ve bireysel farklılıklara bağlı olarak bu süreçlerde ortaya çıkan psikolojik tepkiler çeşitlilik gösterebilir. Her bireyin afet sonrası bu aşamaları yaşama biçimi, kişisel özellikleri, önceki yaşantıları ve çevresel destek sistemlerine göre farklılık göstermektedir (Koop & Ward, 2011). Deprem ise doğal afetler arasında meydana gelme süreci ve etki alanı en fazla olan yıkıcı

bir afet çeşididir (Karabulut & Bekler, 2019). Afetler beraberinde neden olduğu yıkımlar nedeniyle kişinin çevresinde ve ruhsal yapısında ani ve negatif değişimler meydana getirir. Bir afet çeşidinden biri olan depremin, somut olarak gözler önüne seren fiziksel yıkım ile başlayan ilk etkileri sonraki süreçte ruhsal yıkımlara sebep olmaktadır (Kıratlı, 2001).

Sosyo-demografik durumları veya kişilik özellikleri ne olursa olsun, depremi yaşadktan sonra insanların (depremden önceki durumlarına göre) daha düşük yaşam memnuniyeti ifade ettiklerini bulunmuştur (Oishi vd., 2017). Depremlere maruz kalan insanlar arasında travma sonrası stres belirtileri sıklıkla gözlenir. Ancak, böyle olaylar yaşayan herkes stres belirtileri geliştirmez ve hatta daha azı travma sonrası stres bozukluğu yaşar. Yapılan araştırmalarda deprem sonrası TSSB yaygınlığı yetişkinlerde yaklaşık %20 olarak rapor edilmiştir (Önder vd., 2006). Travma sonrası stres bozukluğu belirtiler görülme olasılığı, olayın büyüklüğü ve yaşanan korkunun yoğunluğuyla bağlantılıdır. Kanıtlar, doğal afetlerin büyüklüğünün ve insan veya maddi kayıplarla ilişkili olduğunda bozukluğun gelişme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. (Sumer vd., 2005; Ali vd., 2020; Charnley vd., 2021). Bu süreçte bireyleri en çok zorlayan durumların başında, bir yakının kaybı, yaşam koşullarındaki ani değişiklikler, günlük düzenin bozulması ve hayata yeniden uyum sağlama güçlükleri gelmektedir. Afetler sonrasında bireylerde; kişisel özelliklerine bağlı olarak değişen çeşitli duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler gözlemlenebilir. Bu tepkiler, genellikle bir hastalık belirtisi olarak değerlendirilmemelidir; aksine, olağanüstü durumlara karşı verilen ve zamanla azalması beklenen doğal tepkilerdir (Oflaz, 2008).

Depremin etkilerinin yoğun yaşanmasıyla ilişkili önemli bir değişken deprem korkusu olarak görülmektedir. Örneğin, depremde hayatta kalanlar arasında özellikle yüksek düzeyde korku yaşayanlar için, posttravmatik stres bozukluğu belirtilerinin çok yaygın olduğunu bulunmuştur (Başoğlu vd., 2002; Usta vd., 2023). Dahası, Türkiye’de deprem sonrası hayatta kalanlar arasında yapılan bir çalışmada, posttravmatik stres bozukluğunun en güçlü öngörücülerinin, gelecekteki deprem korkusu ve yaşam kontrolünün azalması olduğunu bulunmuştur (Şalcıoğlu vd., 2018).

Doğal afetler genellikle ani, beklenmedik ve kısa süreli olur. Bu tür tehditler, yolun karşısına geçerken, araba kullanırken ya da tehlikeli hayvanlar veya insanlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan savunma tepkilerine benzer tepkileri harekete geçirir (Zsido vd., 2020b). Savunma davranışları, tehditleri algılayan hayatta kalma devrelerindeki aktivitenin tetiklediği ve hemen

ardından gelen bilinçli korku duygusuna yol açan anlık tepkilerdir. Korku, somut bir tehlikeye karşı geliştirilen duygusal şekilde meydana gelen bir reaksiyon olarak tanımlanır. (LeDoux, 2012). Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan güvenlik ihtiyacı en temel ihtiyaçlardan biri olarak yer alır. İnsanlar kendilerini dışsal tehlikelerden korumak ve güvende hissetmek isterler. Dolayısıyla, kendilerine yabancı olan ve belirsizliği sebep olan bilinmeyen şeylerden korkarlar (Şahin, 2019).

Doğal afetlerin direk kendileri deneyimlemese bile, özellikle yıkıcı depremlerin insanların yaşamlarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği bir gerçektir. Örneğin, 1988 Ermenistan depreminin travmatik etkisi o kadar derindi ki, eğitilmiş yabancı kurtarma görevlileri bile eve döndükten dokuz ay sonra rahatsız edici duygular ve uyku bozuklukları yaşadı (Lundin & Bodegard, 1993). Ayrıca, felaket bölgesine göre oldukça uzakta olan Amerikan Ermeni kökenli ergenlerin, Ermenistan'dan televizyon haberlerini izlediklerinde suçluluk duygusu, psikolojik hissizlik ve kaygı gibi travma sonrası belirtiler gösterdiğini gözlemledi (Azarian & Gregorian, 2000). Deprem korkusunun psikolojik etkileri, depremden sonra hayatta kalanlarda psikolojik sıkıntılara neden olan birçok etkisi vardır. Aynı zamanda deprem korkusu, sadece mağdurların değil, merkez üssünden uzakta bulunan bireylerin de deneyimlediği bir tepkidir (Kararımak, 2001).

Deprem korkusunun psikolojik etkileri, depremden sonra hayatta kalanlarda psikolojik sıkıntılara neden olan birçok etkisi vardır. Yapılan çalışmalarda deprem korkusunun etkileri yoğun bir şekilde incelenmiş ve bireysel ve sosyal refah üzerinde güçlü olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Frijters vd., 2021). Bu rahatsız edici deneyimler aynı zamanda uyku eksikliği, kalp atış hızında artış, solunum problemleri gibi fizyolojik tepkimelerle de birlikte gelir (Kowalski & Kalayjian, 2001). Alan yazını incelendiğinde deprem korkusu yüksek olan kişilerde kaygı, TSSB, depresyon ve huzursuzluk gibi olumsuz durumların gelişmesinin ve depremden sonra daha az iyileşme gösterdikleri tespit edilmiştir (Başoğlu vd., 2007). Örneğin, ABD verilerine dayalı son bir çalışmada, deprem korkusu yaşayan insanların genel refahlarının daha düşük olduğunu, daha az olumlu duygulara sahip olduklarını ve daha fazla olumsuz duygulara sahip olduklarını göstermiştir (Frijters vd., 2021). Yapılan başka bir araştırmada, deprem felaketinin ardından bir yıl geçtikten sonra genç kurtulanların hala güçlü titreşim korkusu yaşadığını (%89,9), yeni bir deprem korkusu yaşadığını (%81,1), yüksek ses korkusu yaşadığını (%58,7), bina korkusu yaşadığını (%49,5) ve okula gitmekten kaçındığını (%26,5) göstermiştir (Azarian & Gregorian, 1997).

Depremlerle ilgili olarak, önceki araştırmalar, deprem sırasında bireyler tarafından en sık deneyimlenen duygunun korku olduğunu göstermiştir. Ancak, sonuçlar aynı zamanda deprem mağdurları tarafından diğer duyguların da deneyimlendiğini göstermektedir. Örneğin, İtalya'da gerçekleştirilen Umbria-Marche depremi üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %13,1'inin şaşkınlık, %12,1'inin üzüntü gibi diğer duyguları deneyimlediği belirlenmiştir (Prati vd., 2012).

Depremden sonra psikolojik sıkıntıyı etkileyen bazı faktörler, kadın cinsiyeti, ciddi ev hasarı ve deprem sonrası yaralanma veya fiziksel hastalık gibi durumlar olabilir (Zhang vd., 2012). Bazı alışmalar, kadınların tehditlere daha duyarlı olduğunu, etkili başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını ve felaketleri daha olumsuz yorumladıklarını göstermektedir (Gavranidou & Rosner, 2003). Erkeklerle karşılaştırıldığında, düşük öz-etkililik, ast rolde olma ve sınırlı sosyo-ekonomik kaynaklar gibi faktörler de kadınların teröre ve felaketlere karşı bildirilen daha büyük hassasiyetine katkıda bulunabilir (Gavranidou ve Rosner, 2003). Ayrıca, kadınların olumsuz olaylara daha duyarlı olabileceği ve daha çok duygu ifade etmeye meyilli olabileceği de mümkündür. Beklenmedik felaketle karşı karşıya kalan erkekler muhtemelen kadınlar kadar korkmuşlardır, ancak korku ve üzüntülerini belirgin şekilde bildirmeme eğiliminde olabilirler ve genellikle kadınlar negatif duygularını kabul etmeye daha isteklidirler (Zhang vd., 2012).

Deprem korkusunu cinsiyet farkına göre bakacak olursak kadınlar, erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek korku puanlarına sahip olduğunu bulabiliriz (Nemeroff vd., 2006). Kadınlar arasında daha yüksek korku ve TSSB belirtileri, depremler sırasında deneyimlenen korkunun TSSB gelişiminde bir mekanizma olduğunu düşündürmektedir. Kadınların daha yüksek korku düzeyleri, genetik ve öğrenilmiş davranışla ilgili nedenlerin bir kombinasyonuyla açıklanabilir (Galli vd., 2011).

Depremin doğal bir afet olması ve bireyin denetimi dışında gerçekleşmesi, kişinin yaşamı üzerindeki kontrol inancını zedeleyebilmektedir. Ancak, bireylerin bilgi düzeylerinin artması onlara belirli ölçüde bir kontrol hissi kazandırabilir. Bu durum, afet karşısında bireyin çaresizlik duygusunu azaltarak psikolojik dayanıklılığını artırabilir (Berkay vd., 2003). Sonuçlar, kişilerin kendi yaşamlarının kontrolünde olduklarında gelecekteki bir felaket ve depremin neden olduğu hasardan daha az korktuklarını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, eğitimin insanlara çevreyi daha etkili bir şekilde algılamak ve başa çıkma için yetenekler ve araçlar sağladığını

bulmuşlardır. Yani daha eğitimli insanların daha az korku, daha fazla kişisel kontrol ve daha sık sosyal destek erişimine sahip olduklarını bildirdiler (Kararımak, 2001; Prizmić-Larsen vd., 2023).

Depremi bireylerin zihinsel durumu üzerindeki etkilerine ilişkin araştırma bulguları, deprem ve olası zarar beklentisi gibi bilişsel unsurların, deprem sonrası ortaya çıkan psikolojik semptomlar üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin sahip olduğu problem çözme ve iyimserlik becerileri ile kaçınma eğilimleri, depreme yönelik kişisel hazırlık düzeylerini belirleyen temel etkenler arasında yer almaktadır. Problem çözme ve iyimserlik yönelimi, bireylerin önlem alma davranışlarını destekleyici bir rol üstlenirken; kaçınma yönelimi ise sorunları görmezden gelme ya da çözümünü erteleme şeklinde kendini göstermekte ve hazırlık davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Berkay vd., 2003). Bireyler olumsuz olaylar ve ezici acılarla karşılaştıklarında, öz-şefkat etkeni sayesinde kendi duygularına hoşgörölü ve nazik bir şekilde önem verirler (Krieger vd., 2013). Ayrıca, öz-şefkat, felaket zamanında, bireylerin zihinlerini berrak ve dengeli tutmalarına, aşırı olumsuz duygular üzerinde düşünmek yerine ana odaklanmalarına yardımcı olabilir (Heath vd., 2016).

Öz-şefkat, zorluklar veya algılanan yetersizlikler karşısında kendine karşı nazik olmayı içerir ve acının ve yetersizliklerin insan olmanın ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2007a). Öz-şefkat üçe ayrılmaktadır. Bunlar: öz-sevecenlik (öz-yargılamanın aksine), ortak insanlık hissiyatı (izolasyonun aksine) ve farkındalık (aşırı özdeşleşmenin aksine). Öz-sevecenlik, kişinin kendisini yargılamasının aksine sevecen ve anlayışla yaklaşma yeteneğidir. Ortak insanlık hissiyatı, bireyin karşılaştığı olumsuzlukları düşündüğünde kendisini bununla başa çıkan tek kişi olarak algılaması yerine, yaşadıklarını insanlığın ortak deneyiminin olarak görebilme yetisidir (Bayar & Tuzgöl Dost, 2018). Farkındalık, bireyin meydana gelen durumlara ve duygulara aşırı tepki vermesi ve acı ve yetersizliklerini içselleştirmek yerine şu anda meydana gelen deneyimlerini koruma ve kabul etme anlamına gelir (Neff, 2003b).

Öz-şefkatin pozitif ruh sağlığıyla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gilbert vd., 2011). Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, yaşamın getirdiği zorluklar, hatalar ve başarısızlıklar karşısında bu durumları insan olmanın doğal bir parçası olarak görme eğilimindedir. Bu bakış açısı, kişinin stresli olaylarla karşılaştığında kendini geri çekmek ya da cezalandırmak yerine, durumu kabullenmesini ve ona şefkatle yaklaşmasını kolaylaştırır. Aynı

zamanda, acı verici ya da zorlayıcı yaşantıları kişiselleştirmeden, bu olaylara karşı dengeli ve objektif bir tutum geliştirmeyi destekler. Bu tutum, bireyin stresli süreçlerde duygusal tepkiler tarafından sürüklenmeden, daha sakin ve bilinçli bir şekilde hareket etmesini sağlar. Böylece öz-şefkat, hem duygusal dengeyi koruma hem de bilişsel süreçleri düzenleme açısından etkili bir başa çıkma mekanizması sunar (Uzbaş, 2021; Sarı & Yıldırım, 2018). Böylece felaketin anlamını yeniden değerlendirebilir ve hayata daha derin bir şekilde düşünebilir, bu da travma sonrası büyümenin gelişimini teşvik eder (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Aynı zamanda öz-şefkati yüksek olan bireyler olumsuzluklarla karşılaştıklarında bu durumlarla baş etmenin yanında, bunlarla ilgili dışarıdan aldıkları desteğin de farkına varabilirler (Bayar & Tuzgöl Dost, 2018). Literatür incelendiğinde sosyal destek ile öz-şefkat arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir, bu nedenle sosyal destek arttıkça pozitif öz-şefkatin arttığı bulunmuştur (Maheux ve Price, 2016). Diğer yandan sosyal destek ile öz-şefkat arasında negatif ilişki olan bireylerin genellikle büyük bir özgüvensizlik hissi yaşadığını savunmuşlardır. Oysa sosyal destek tarafından yaratılan güvenli atmosfer, bir güvenlik ve aidiyet hissi artırabilir, böylelikle negatif öz-şefkat azaltabilir (Laurenceau vd., 1998).

Negatif yönde öz-şefkate sahip bireyler, travmatik olaylardan sonra kendilerine karşı olumsuz ve suçlayıcı tutumlar sergilerler ve travmatik bir olaydan sonra kendilerini acının merkezi olarak görmeye eğilimli olup, negatif duyguları artırabilirler (Turner vd., 2013). Aynı zamanda bireylerin travma belirtilerine aşırı derecede odaklanmasına, acı verici duygularla boğulmasına ve olumsuz düşünceler oluşturmalarına neden olabilir, bu da travma sonrası stres semptomlarını şiddetlendirebilir (Dunmore vd., 1999).

Depremler, insanların davranışsal tepkileri ve zihinsel sağlıkları üzerinde ciddi olumsuz etkilere sahip olan büyük bir doğal travmatik olaydır (Feder vd., 2013). Bireyler, ciddi doğal felaketler yaşadıklarında, genellikle çevrelerinin düşmanca ve tehditkâr olduğu gibi mantıksız inançlara sahip olabilmektedirler. Bu mantıksız inançlar, bireyleri saldırganlık ve yıkıcı davranış gibi antisosyal davranışlar sergilemelerine sebep olabilir (Taft vd., 2012).

Araştırmalar göstermektedir ki negatif öz-şefkate sahip olan bireyler depremden sonra acı ve yalnızlık hislerini abartabilir ve deprem olayına karşı korku, öfke ve panik gibi beklenmedik tepkileri kendilerine yönelik eleştirebilirler (Neff, 2003a). Uzun vadede, bu negatif psikolojik tepkiler bireylerin düşük ruh hali içinde kendilerini kaybetmelerine ve olumsuz düşünceler oluşturmalarına neden olabilir, bu da depresif belirtilerini şiddetlendirebilir. Karşılaştırma

yapıldığında, negatif öz-şefkat, pozitif öz-şefkate kıyasla depresyon üzerinde daha büyük bir öngörülebilir etkiye sahiptir (Liu vd., 2023). Yapılan başka bir çalışmada öz-şefkatin travma sonrası kaçınma belirtileri ile negatif bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Doğal bir felakete maruz kalan öz-şefkati yüksek bireylerin daha az PTSD ve depresif belirtileri yaşadıkları ve daha çok geleceğe yönelik umutları oldukları bulunmuştur (Zeller vd., 2014).

Umut kavramı, bir hedefe ulaşma potansiyelini, hedefe ulaşma yolunu başlatma, sürdürme inancına ve olumlu gelecek beklentilerine yönelik çalışmayı içerir. Aynı zamanda umut, zihinsel sağlık açısından koruyucu rol oynayan bir faktördür. Ayrıca, umudun sadece insanların hedeflerine ilişkin rol oynayan bir faktör olmadığını aynı zamanda insanların dışsal kaynaklara dayanan hedefle de ilişkili bir durum da olabileceği de öne sürülmüştür (Snyder vd., 1999). Bu nedenle, umut durumunun sosyal ortamlardan etkilendiği ve travmadan sonra bireylerde psikolojik sıkıntı ve büyüme üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Zhou vd., 2018).

Sosyal destek sayesinde travma geçiren bireylere destekleyici ilişkiler sağlanabileceğini ve bu durumun onları birey olarak büyümeye teşvik ederek hayatta amaçlar bulmalarına, hedeflerini doğrulamalarına ve hayallerini gerçekleştirmek için fırsatları kucaklamalarına yardımcı olabileceği önerilmektedir (Feeney & Collins, 2015). Bu nedenle, sosyal destek aracılığıyla bireylerin kaynaklarını inşa ederek ve genişleterek umut seviyelerini artırabilirler. Sosyal destek, umutsuzluğu önlemeye, süregelen hoş olmayan veya stresli duyguları atlatabilmeye ve hayatı daha yaşanabilir ve anlamlı hale getirebilmeye yardımcı olabilir, bu da psikolojik savunmalarını güçlendirmelerine hizmet eder böylece travmatik olaylardan sonra psikolojik sıkıntılara karşı korunurlar (Stanton vd., 2002).

Deprem gibi zorlu durumlarda, çocuklar ve gençler genellikle rol modellerini arar ve yetişkinlerden umut arayışında bulunurlar. Deprem sonrası yapılan bir çalışmada, gençlerin yaşadıkları travmatik olaylar hakkında umut geliştirdiklerinde, travmatik olaylarla mücadele etmek için olumlu ve etkili stratejiler aramaya başladıklarını ve sonuç olarak travmatik benlik, diğerleri ve dünya anlayışlarını yeniden inşa ettiklerini ortaya koymuştur. Bu süreç, sonunda travmatik büyümenin farkına varmalarını sağlamıştır (Zhou vd., 2018). Öz-şefkat, umut oluşumunda önemli bir role sahiptir. Örneğin, öz-şefkat odaklı terapi yardımıyla bir kişi, geçmişe göre daha cesur hale gelir ve kendini eleştiren kısır döngüyü sorgulayabilir, kendine yüksek düzeyde beklentiler belirleyemez ve merhametle gerçekçi standartlar ve ulaşılabilir beklentileri yeniden tasarlayabilir. Bu durum umudu ve direnci artırmaya yardımcı olabilir

(Neff & McGehee, 2010). Kendi içinde trajik bir deneyimi öz-şefkatli bir bakış açısıyla gören insanların daha fazla özgüven ve kişisel gelişme deneyimledikleri kanıtlarla gösterilmiştir, çünkü ilk olarak trajik deneyimleri kabul ederler (Zhang & Chen, 2017). Buna göre öz-şefkatin umut üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Türkçe literatürde deprem korkusu ve travma ile ilgili çalışmalarda, öz-şefkat ve umut arasındaki ilişki göz ardı edilmiştir. Uluslararası literatür incelendiğinde deprem korkusu ile öz-şefkat ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda bu kavramlar arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Öz-şefkat, özdeğer arayışında önemli bir motivasyon faktörüdür ve bireyleri zorlukları aşmak ve hedefleri karşılamak için etkili yöntemler benimsemeye teşvik eder, bu da geleceğe yönelik daha büyük bir umuda yol açar (Setliff & Marmurek, 2002). Bu nedenle, öz-şefkatin, deprem gibi bir felaket sonrasında umudu artırmada olumlu bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu araştırma bu üç kavramı bir arada ele alan Türkiye literatüründe ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde deprem korkusu ve umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın öncelik olarak amacı deprem korkusu, öz-şefkat ve umut ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amacı depreme maruz kalan veya maruz kalmayan yetişkinlerde, deprem korkularının cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, sosyo-ekonomik seviyeye, ilişki durumuna, algılanan sağlıklarına ve hayattan ne kadar memnun olduklarına göre değişip değişmediğini incelemektir. Üçüncü ise, deprem korkusu ve umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün sorgulanmasıdır.

1.3 Araştırmanın Soruları

Araştırmanın amaçlarından hareketle aşağıda verilen sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Yetişkinlerin deprem korkusu, öz-şefkat ve umut ile arasındaki ilişkinin incelenmesi

1.1. Deprem korkusu ve öz-şefkat arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. Deprem korkusu ve umut arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Öz-şefkat ve umut arasında bir ilişki var mıdır?

2. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin incelenmesi

2.1. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

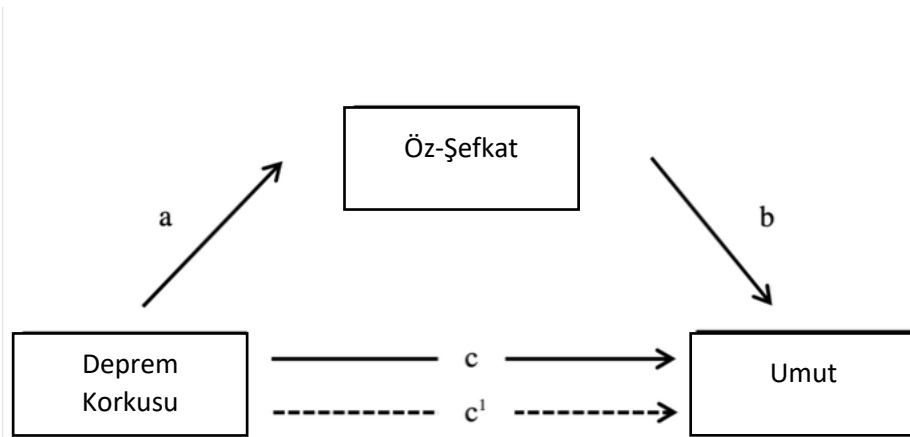
2.2. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri yaş açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Yetişkin bireylerin yaşadıkları deprem korkusu, depreme maruz kalma ve depreme maruz kalmama durumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.4. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri 6 Şubat depremine ilişkin kişisel deneyim açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Yetişkinlerin deprem korkusu ve umut düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?

Araştırma kapsamında, deprem korkusu ve umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün sorgulanması hedefinden hareketle aşağıda yer verilen hipotetik model önerilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin bu modele dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Deprem korkusu, umut ve öz-şefkat arasındaki ilişkilere dair önerilen model Şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Araştırmanın modeli

Şekil 1.1.'de sunulan araştırma modelinde, “bağımsız değişkenden (deprem korkusu), aracı değişkene (öz-şefkat) giden yol “a yolu”; aracı değişkenden (öz-şefkat), bağımlı değişkene (umut) giden yol “b yolu”; bağımsız değişkenden (deprem korkusu), bağımlı

değişkene (umut) giden yol “c yolu” ve son olarak bağımsız değişkenin (deprem korkusu), aracı değişken (öz-şefkat) üzerinden bağımlı değişkene (umut) gittiği yol ise “c1 yolu” olarak isimlendirilmiştir.

Şekil 1.1’de öne sürülen aracılık modelini incelemek amacıyla aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir:

1. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri, umut düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
2. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri, öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
3. Yetişkinlerin öz-şefkat düzeyleri, umut düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
4. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri, umudu öz-şefkat aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordar.

Baron ve Kenny (1986)’nın aracılık analizinde, geleneksel yaklaşım olarak yaygın bir şekilde kullanılmasına rağmen son yıllarda daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayan çağdaş yaklaşım ileri sürülmüştür (Preacher ve Hayes, 2004). Aynı zamanda bu çalışmada, çağdaş yaklaşımda önerilen aracılık modeli analizlerinden öncelikli olarak dolaylı ve doğrudan etki değerlerinin hesaplanması ön planda olacaktır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada yetişkin bireylerin deprem korkusunu nasıl yordadıkları, bu yordamaya etki eden sosyo-demografik etkenlerin neler olduğu; deprem korkusunun ve umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün sorgulanması amaçlanmıştır.

Deprem, bir ülkede sık aralıklarla yaşandığında, toplum tarafından rahatsız edici ve tehditkâr olaylar olarak algılanır. Türkiye, jeolojik yapısı itibarıyla dünyanın en genç ve aktif fay hatlarından bazılarında ev sahipliği yapmaktadır. Bu nedenle, ülke genelinde farklı büyüklüklerde çok sayıda deprem meydana gelmektedir. Bu durum, toplumda hem sürekli bir tedirginlik yaratmakta hem de depreme yönelik farkındalık ve hazırlık düzeylerini önemli hale getirmektedir. (Özdoğan, 1993).

Türkiye'nin farklı bölgelerinde geçmişten beri birçok büyük çapta deprem meydana gelmektedir. En son büyük çapta meydana gelen deprem ise 6 Şubat 2023'te yaşanmış ve Türkiye'nin Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin 11 şehrini etkilemiştir. Meydana gelen bu şiddetli deprem binlerce binanın yıkılmasına ve on binlerce kişinin ölmesine neden olmuştur. Bu durumlar tehlike, tehdit veya zarar algısının nispeten yüksek olduğu durumlarla ilişkilidir ve bu da korkuyu tetikleyebilmektedir (Prizmić-Larsen vd., 2023).

Depremi doğal bir afet olması ve bireyin kendisi dışındaki etkisi kişinin kendi yaşantısını kontrol edebilme inançlarını sarsmaktadır. Ayrıca dünya çapındaki bireylerin, travmaya maruz kalma olasılığı çok yüksektir ve çoğu insan yaşamları boyunca en az bir travmatik olaya maruz kalır. Ancak bilgi düzeyinin yükselmesi yani bireylerin deprem öncesinde, deprem anında ve sonrasında neler yapılması gerektiği hakkında bilgi sahibi olmalarının kişiler üzerinde belirli bir ölçüde kontrol duygusu sağlayabilir (Berkay vd., 2003). Dahası felaketler sonrasında bireylerde meydana gelebilecek travmayla başa çıkmak için koruyucu faktörler önem arz etmektedir. Bu koruyucu faktörler sosyal çevre, kişinin kendine göstereceği öz şefkat, dünya hakkında farkındalığı, demografik etmenler ve umut olarak sıralanabilir. Bu yüzden bu çalışmada, olaylara ve koşullara karşı korku tepkilerinin düzeyini araştırmak ve bu düzeyin öz-şefkat ve umut ile ilişkisi ele alınması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla, gelecekte meydana gelebilecek bir olası deprem durumunda öz-şefkat ve umut faktörleri ile bireylere erken müdahalede bulunarak bu durum en iyi şekilde atlatılabilir. Deprem korkusunun öz-şefkat ve umut değişkenleri ile ilişkisinin öğrenilmesi bu açıdan alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye ile dünyada yer alan birçok ülke geçmişlerinde yaşadıkları bazı felaketlerin izlerini taşır veya bu felaketlere gebe dir. Bu konunun incelenmesi dünyada yaşayan ve travma yaşamaya meyilli milyonlarca kişiyi etkilemesi yönünden önem arz etmektedir. Öz-şefkatin aracılık rolünün önemi ise; deprem gibi travmatik deneyimler bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duygularına neden olabilir. Bu tür olumsuz duyguların umudu zedelemesi muhtemeldir; ancak öz-şefkat, bireyin kendine karşı anlayışlı, kabullenici ve destekleyici bir tutum geliştirmesine yardımcı olur. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, yaşadıkları zorluklara rağmen kendilerini yargılamadan süreci kabullenebilir ve geleceğe dair daha olumlu beklentiler geliştirebilirler. Bu bağlamda öz-şefkat, deprem korkusunun umudu tamamen bastırmasını engelleyerek, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirir. Dolayısıyla, öz-şefkatin aracı rolü, afetten etkilenen bireylerin ruh sağlığını desteklemede ve yeniden umut inşa etmelerinde kritik bir öneme sahiptir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmanın sınırlılığı, örneklemin Türkiye nüfusundan rastgele seçilmemesidir ve erkeklerin temsil oranı düşüktür bu nedenle bulgularımız tüm nüfus ve cinsiyet gruplarına genelleştirilmemelidir.
2. Bu araştırmada elde edilen bulgular, Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır. Başka ölçek ve değişkenlere genellenemez.
3. Araştırmanın bulguları sadece araştırmaya gönüllü olarak katılan yetişkin bireylerin yanıtları ile sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırma kapsamındaki yetişkin bireyler Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeğini gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle yanıtlamışlardır.
2. Araştırmadaki örneklemin evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Afet (Disaster): Toplumun normal yaşam akışını sekteye uğratan, mevcut baş etme ve uyum sağlama kapasitesini aşarak dışarıdan müdahale ve yardım gerektiren; bireyler üzerinde fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara yol açan tüm doğal, teknolojik ya da insan kaynaklı olaylar afet olarak tanımlanır. Bu tür olaylar, bireylerin yaşam güvenliğini tehdit ederken, aynı zamanda sosyal yapının işleyişini de ciddi biçimde bozabilir (Kadıoğlu, 2008).

Deprem Korkusu (Fear of Earthquake): Depremler gibi kişide acı veren veya rahatsızlık yaratan felaketler eğer kabullenilmek yerine inkâr edilip baş edilemez düzeye gelirse, bu durum kişinin günlük yaşamında korku ve kaygı tepkilerini ortaya çıkarmaktadır (Zhang vd., 2012).

Öz şefkat (Self-Compassion): Bireylerin yetersizlik ve başarısızlık ile karşı karşıya kalmaları durumunda kendilerine karşı olumsuz eleştirilerde bulunmak yerine anlayışlı olmaları, sevecen

bir şekilde yaklaşımları ve yaşamış oldukları yetersizlik ve başarısızlıkların insan olmanın gerektirdiği doğal durumlar olarak kabul edebilmeleridir (Neff, 2003).

Umut (Hope): Bir hedefe ulaşma potansiyeline ve hedefe ulaşma yolunu başlatma ve sürdürme inancına olumlu gelecek beklentilerine yönelik çalışmayı içerir (Snyder, 1997).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde deprem korkusu, öz-şefkat ve umut hakkında kuram temelli açıklamalar yer almaktadır. Ardından deprem korkusu, öz-şefkat ve umut üzerine Türkiye’de ve uluslararası literatürde yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

2.1 Kuramsal Çerçeve

2.1.1 Deprem Korkusu

Bir kişinin, bedensel ve ruhsal varlığını tehdit olarak algıladığı durumlarda yaşadığı huzursuzluk, korku olarak adlandırılır. Belirli düzeydeki korku, bireyin gelecekte karşılaşabileceği olası tehditlere karşı önlem almasını ve işlevsel planlamalar yapmasını sağlayarak uyum geliştirici bir rol üstlenebilir. Ancak bazı durumlarda korku, belirli bir nedeni ya da somut bir tehlike olmaksızın, bireyde huzursuzluk ve gerginlik şeklinde kendini gösterebilir. Bu gibi anlarda organizma alarm durumuna geçerek “savaş ya da kaç” tepkisi verir. Dolayısıyla korku, çoğu zaman bireyin çevresine uyum sağlamasında ve hayatta kalma mekanizmalarının devreye girmesinde önemli bir işleve sahiptir (Şahin, 2017). Tehlikenin ortadan kalkmasının ardından, organizmanın yeniden sakinleşmesini ve iç dengesini kurmasını sağlamak amacıyla parasempatik sinir sistemi devreye girer. Böylece, organizma tehdit sonrası homeostatik dengesini yeniden kazanır ve bedensel-ruhsal bütünlük sağlanmış olur (Kring & Johnson, 2015).

Uyum sağlayıcı olarak bilinen nesnel korku, bir kişinin yaşam deneyimlerinde var olan bir dış tehlikeye karşı tepki vermesi durumunda ortaya çıkar. Bu tepkiler, tehlikenin ciddiyetiyle orantılıdır ve genellikle toplum tarafından normal ve makul bir tepki olarak kabul edilir (Şahin, 2019). Korku, çağlar boyunca insanoğlunun kurtarıcısı olduğu kadar sorunları da beraberinde getirmiştir. İnsanlar kendilerini güvende hissetmek istedikleri için kendilerine yabancı gelen ve bilmedikleri şeylerden korkarlar. Örneğin insanoğlu uzun zamanlardan beri deprem, sel baskını,

yangın, kuraklık, fırtınalar ve salgın hastalıklarla karşı karşıya kaldıklarında büyük korkular yaşamışlardır (Steiner & Şahin, 2018). Ontolojik güvenlik veya insan varlığının büyük bir kısmını oluşturan ve güven ve güvenlik deneyimlerinin temelini atan bir hareket unsuru olarak kabul edilir (Giddens, 1991). Bilinçaltında köken alan duygusal bir çerçeve olan ontolojik güvenlik, insanların rahat hissetmelerini sağlar; bu nedenle insanlar bilinçli bir şekilde ontolojik güvenlik ararlar (Dupuis & Thorns 1998). Duygusal süreçler veya ontolojik güvensizlik insanlarda belirsizlik, kaygı ve korku hislerine yol açar (Gustafsson & Krickel-Choi, 2020)

Felaketler, insanların ve sistemlerin tepki vermek zorunda olduğu dışsal şoklardır (Olson 2000). Ontolojik güvenliğini korumak, felaket hazırlığı gibi eylemlerde bulunmayı ve çevreyi kontrol etmeyi içerebilir. Ancak ontolojik güven sağlama süreci her zaman adil veya duygusal olmayabilir. İnsanlar, sosyal destek eksikliği veya kaynak eşitsizliği nedeniyle felaketlere hazırlık yapma yeteneklerinin sınırlı olduğunu ve bu nedenle daha fazla ontolojik güvensizlik ve zarar riskine maruz kalabilirler (Hawkins & Maurer, 2011). 2017 Meksiko Şehri depremini takip eden 2,400 kişilik bir çalışmada; korku ve şaşkınlığın, güvensizlik duygusuna karşı gösterilen başlıca duygusal tepkiler olduğu vurgulanmıştır. Birçok kişi, başlangıç depremi sırasında ve artçılar sırasında korku ve kaygı hissettiğini ve diğer insanlardan destek aradığını ifade etmiştir. Kendini güvende hissetmeyen kişiler, kişisel refah ve binanın güvenliği konusundaki endişe duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir (Santos-Reyes & Gouzeva 2020).

Ancak deprem gibi felaketlerden sonra bu gibi korkular yaşayan bireyler normal olan bir yaşam durumlarında bile sürekli endişe ve huzursuzluk yaşıyorlarsa kaygı bozuklukları görülmeye başlar. Nesnel korku yaratan faktörler belirli bir yoğunluğu sürekli kaygı tepkisini artırabilir. Bu nedenle nevrotik korku, kişinin daha önceki yaşantılarından kaynaklanan veya gelecekteki gerçekleşme veya gerçekleşmeme olasılığı belirsiz olan öznel bir duruma karşı tepki vermesini ifade eder (Şahin, 2019). İnsanlar, kendilerine acı veren veya rahatsızlık yaratan durumları kabullenmek yerine, bu durumları inkâr etme, reddetme ve yok sayma eğiliminde olabilirler. Bu savunma mekanizmaları, kişinin duygusal olarak başa çıkmakta zorlandığı veya affetmesi gereken şeyleri affetmekten kaçınmasına neden olabilir (Erskine, 2018).

Doğal etkenler ve yer kabuğundaki jeolojik süreçlerin etkisiyle, yerkabuğunda ve kısmen üst mantoda ani ve kısa süreli sarsıntılar şeklinde ortaya çıkan olaylara deprem denir. Türkiye, dünya üzerindeki başlıca sismik kuşaklardan biri olan Alp-Himalaya deprem kuşağı üzerinde konumlanmıştır. Bu nedenle, ülkemiz deprem riski yüksek bölgeler arasında yer almaktadır

(Hoşgören, 1997). Türkiye'nin yaklaşık olarak %92'si, içinde yaşayan kişilerin ise %98'i deprem riski altında bulunmaktadır (Başbüyük, 2004).

Ölümlerin, fiziksel yaralanmalar ve ekonomik kayıpların yanı sıra, şiddetli depremler genellikle ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açar (Acierno vd., 2007). İnsanoğlu, deprem ve diğer felaketlerle karşılaşsa da depremlerin psikolojik sonuçlarına son on yılda dikkat göstermeye başlamıştır (Zhang vd., 2012). Depremi başlangıcında hissedilen korku, psikolojik bozuklukların oldukça güçlü bir belirleyicisidir. Bu başlangıç korkusunun şiddeti, bir felakete ilişkin kişisel deneyimi temsil eder. İlk korkunun şiddeti, genel olarak travma maruziyeti ile ilişkilidir. En güçlü korkulara sahip olanlar genellikle en şiddetli travmaları yaşamışlardır. Başlangıç korkusunun şiddeti, belirli bir kişiliğin felaket ve trajediye duyarlılığını da belirtebilir. Nevrotizm düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz olaylara daha tepkisel olurlar; bu nedenle ruhsal bozukluk geliştirme olasılıkları daha yüksek olabilir (Cox vd., 2004). Travma, psikolojik bir terim olarak, genellikle bireylerin uyum yeteneklerini bozan sevdiklerini veya değer verdikleri mülklerini kaybetme gibi sorunlara yol açan herhangi bir doğal veya insan kaynaklı kazayı ifade eder. Kaza, sel, deprem, savaş, araba kazası, sokak veya aile içi şiddet, sevilen birinin ölümü ve diğerleri de dahil olmak üzere her türlü doğal ve doğal olmayan felaketi içerir. Felaketler genellikle duygusal, bilişsel, davranışsal ve psikolojik komplikasyonlara ve hatta bazı dini inançlarda tutum değişikliklerine neden olur. Birçok çalışmaya göre, deprem travması yaşadıktan sonra posttravmatik stres bozukluğu, depresyon, uyku bozuklukları ve anksiyete bozuklukları gibi farklı psikolojik bozuklukların görülme oranı artar (Makwana, 2019).

Kişinin gerçek bir ölüm, ölüm tehdidi, ciddi yaralanma ya da fiziksel bütünlüğe yönelik ağır tehdit içeren bir olayla doğrudan karşılaşması, bu tür bir olaya tanık olması ya da yakın çevresinden birinin ani ölümü ya da şiddete maruz kaldığını öğrenmesi gibi durumlar, bireyde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygularına yol açabilir. Bu tür yaşantılar sonrasında gelişen durum Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği 1994). TSSB tanısı koymak için, en az bir travmatik olayı deneyimlemenin yanı sıra güçlü korku veya çaresizlik hisleri eşlik etmelidir; en az bir yeniden deneyimleme belirtisi, kaçınma ve uyuşma belirtisi ve iki hiper uyarılma belirtisi bir ay boyunca deneyimlenmiş olmalı ve bu tür belirtiler rahatsızlık ve işlev bozukluğuna neden olmalıdır (Carmassi vd., 2013).

Kuzey Çin'deki Zhangbei depreminin ardından DSM-IV TSSB ortaya çıkışı ve gelişimi üzerine uzun vadeli bir araştırma yapılmıştır ve TSSB'nin dokuz aylık bir dönemde %24,2 oranında başlama sıklığı bildirilmiştir. Ayrıca çalışma, şiddetli etkilenen köyde (%30,3) dokuz ay içinde TSSB başlama oranının hafif etkilenen köylerdeki orana (%19,8) göre daha yüksek olduğunu gösterdi (Wang vd., 2000). Depremi yaşayan ve en fazla etkilenen şehirlerden birinde hayatta kalanların %82,6'sının TSSB belirtilerinden etkilendiği bulunmuştur (Zhang vd., 2011).

Yapılan başka bir çalışmada 2015 Nepal depremlerinin kırsal Nepal'deki öğrenciler üzerindeki psikolojik etkisini değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin %80,9'u deprem korkusunu, %73'ü iştah kaybını ve %78,3'ü uyku kaybını, öğrencilerin %37,9'u çalışmalara odaklanamama durumunu bildirdi ve %48,7'si sürekli gerginlik hissi yaşadığını söylemişlerdir. Uyku kaybı, iştah kaybı ve sürekli gerginlik hissi, kadın öğrenciler arasında belirgin şekilde daha yüksek çıkmıştır (Thadathil, 2019). Depremi hemen ardından en yaygın bildirilen tepki, %42,9 ile şok ve %32,9 ile korku idi. Ayrıca, çalışmalarında öğrencilerin yaklaşık %75'inin felaketle ilgili konuları aileleriyle evde tartıştığını bildirmiştir. Ancak bu çalışmada sadece %38,5'i duygularını felaketle ilgili olarak ebeveynleriyle paylaşmıştır (Thadathil, 2019).

76 kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almış hasta üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların %38,2'sinde TSSB'ye ek olarak başka bir psikiyatrik bozukluğun da bulunduğu belirlenmiştir. Bu eş tanıların büyük çoğunluğunu, %75,9 oranında Majör Depresif Bozukluk oluşturmuştur. Çalışmada elde edilen bulgulara göre; deprem anında çok yoğun bir ölüm korkusu yaşamak, kadın olmak, ciddi bedensel yaralanma geçirmek ve birinci derece bir yakının kaybını deneyimlemek, TSSB ile başka ruhsal bozuklukların gelişmesinde önemli yordayıcı faktörler olarak saptanmıştır (Tural vd., 2001). Ermenistan depremi sonrasında travmaya uğrayan %67 (Goejian vd., 1994), ülkemizde Erzincan depremini yaşayanlarda daha fazla ruhsal sorun saptanmıştır (Karancı & Rüstemli, 1995). Marmara Depremi'nde 1150 kişi ile yapılan bir çalışmada %42 kişide TSSB bulunmuştur (Başoğlu vd., 2001).

Dünyada her yıl farklı büyüklüklerde yaklaşık bir milyon deprem meydana gelmektedir, bunlardan en az on tanesi travmatik nitelikte olup geniş çaplı hasara neden olur. Yaklaşık 97.000 kişilik bir nüfusa sahip Bam'da deprem, 35.000 kişinin ölümüne ve 60.000 kişinin yaralanmasına neden olmuştur (Raissi, 2007). Özellikle Çin'i incelediğimiz zaman, Çin'in tarih

boyunca birçok deprem felaketiyle karşı karşıya kaldığını ve bu felaketlerin ciddi kayıplara neden olduğunu görülmektedir. Deprem, Çin'de ortalama olarak yaklaşık 200 milyon kişiyi etkilemektedir ve her yıl birkaç bin kişiyi öldürmektedir. 1990'ların başlarında doğal felaket kayıplarının yıllık maliyetinin 12 milyar doları aştığı bildirilmiştir (China National Committee for IDNDR, 1998). Yaşa göre Çin'de deprem etkilerine baktığımız zaman; 15-25 yaş aralığındaki insanlar depremin farkındadır ve olası potansiyel zararları beklemektedirler ancak çoğu gelecekteki depremin gerçekleşeceğine inanmamaktadır. 25-50 yaş aralığındaki insanlar ise, deprem riskinin dağ eteklerine yerleşen göçmenlerin artması nedeniyle arttığını düşünmektedirler. Çoğu deprem riskinin farkındadır, ancak gelecekteki depremin Tanrı'nın isteğine bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu fatalist yaklaşımın literatürde de bulunduğu ve Türkiye ve İran gibi kültürel olarak benzer ülkelerde de gözlemlendiği ifade edilmektedir. Ayrıca, düşük gelir nedeniyle insanların depreme dayanıklı binaları karşılayamadığı belirtilmiştir (Ainuddin vd., 2014). Bazı araştırmalara göre, daha genç yaş, felaketlerde zihinsel sağlığı koruma rolü oynamaktadır (Jacobs & Harville, 2015). Ayrıca, son çalışmalar felaketleri tolere etme konusundaki dayanıklılığın sosyal göstergelerinin rolünü vurgulamış ve felaket sonrası sosyal destek, hayatta kalanların psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen başlıca sosyal gösterge olarak tanıtmıştır (Rodriguez-Llanes & Vos ve Guha-Sapir, 2013).

Deprem, ruh sağlığına yönelik bir risk taşıyan kolektif bir stres deneyimi olarak yorumlanmakta (Weisaeth & Eitinger, 1993) ve genellikle stres reaksiyonlarıyla sıkça ilişkilendirilen semptomlar arasında sinirlilik, konsantrasyon kaybı, korku ve yorgunluk bulunmaktadır. Sosyal destek, ilgili olarak üç ruhsal soruna da önemli pozitif bir etkisi olduğu bildirilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal destek alan katılımcıların öfke, suçlama, ekonomik memnuniyetsizlik, somatik şikayetler, korku ve depresyon semptomlarının daha düşük bir orana sahip olduğunu göstermiştir (Shih vd., 2002). Deprem gibi doğa olaylarıyla karşılaştığında, ailelerden ve arkadaşlardan gelen sosyal ilişkiler, maddi ve manevi destek, travmanın negatif etkilerini olumlu bir şekilde dengelemektedir (Zhang vd., 2012).

Cinsiyete göre yapılan çalışmalarda meydana gelen depremin ardından geçen iki yılın sonunda, karmaşık yas sendromunun hayatta kalanların üçte ikisinden fazlasında görüldüğü tahmin edilmekte ve eğitim düzeyi düşük kadınlar, sevdiklerini kaybedenler ve evleri yıkılan kişiler arasında daha sık görülmekte olduğunu bildirmektedir (Ghaffari-Nejad vd., 2007). Bununla birlikte, bazı çalışmalar, felaketlerden uzun süre sonra travma semptomları açısından kadınların, erkeklerden daha iyi koşullarda olduğunu ortaya koymuştur (Lee vd., 2018). Bazı

alışmalar ayrıca, kadınların travmayı ve yas tutarak toplumsal adaleti tesis etme (yani yaralıları ve etkilenen bölgeyi ilgilenme) konusundaki aktif rolünü vurgulamıştır (David, 2008). İran'daki ilgili çalışmalar, özellikle dezavantajlı ve kırsal bölgelerdeki deprem hayatta kalan kadınların şiddet ve yoksulluğa maruz kalsalar da toplumu yeniden inşa etme potansiyeline sahip olduklarını ve yaşama canlılık katma potansiyeline sahip olduklarını öne sürmektedir (Sohrabizadeh vd., 2017).

Deprem travmasına maruz kaldıklarında, erkeklere kıyasla kadınların travma geliştirme olasılığı yaklaşık olarak iki kat daha fazla ve anksiyete ile depresyonu bildirme olasılıkları %60 daha yüksek olduğu bulunmuştur (Liu vd., 2006). Bazı alışmalar, kadınların tehditlere daha duyarlı olduğunu, etkili başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını ve felaketleri daha olumsuz bir şekilde yorumladıklarını göstermiştir (Tolin & Foa, 2006). Daha düşük öz-yeterlik, ast bir ailevi rol ve sınırlı sosyo-ekonomik kaynaklar, erkeklere kıyasla kadınların terör ve felaketlere karşı daha fazla savunmasız olduğuna dair bildirilen nedenlerden bazılarıdır (Gavranidou & Rosner, 2003). Ayrıca, kadınların negatif olaylara daha duyarlı ve duygusal ifade etmeye daha eğilimli olduğu olasıdır. Bu beklenmeyen felaketle karşılaştıklarında, erkekler muhtemelen kadınlar kadar korkmuş olabilirler, ancak bu geriye dönük çalışmada, erkeklerin korku ve üzüntülerini önemli ölçüde bildirmeme eğiliminde olabilirler, ancak genel olarak kadınların erkeklere nazaran daha fazla korku duygusu yaşadığı bildirilmiştir (Zhang vd., 2011). Algılanan korku miktarının anksiyete ile fiziksel zarar ise depresif belirtilerle ilişkili olduğu varsayımında bulunabilir. Erkeklerde yaşam boyu en sık eş tanılı durumların alkol kötüye kullanımı, majör depresyon ve genelleşmiş anksiyete bozukluğu; kadınlarda en sık eş tanılı durumların ise majör depresyon olduğu bildirilmiştir (Fairbank vd., 2000).

Bir çalışmada cinsiyet ile depremin uzun dönem sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre korku gelişme oranlarının daha fazla olduğu görölmektedir. Bunun yanında okul başarısında düşüş yine kız öğrenciler ve maddi problemleri olan öğrencilerde saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin güven duygusunu kaybetmesine, bununla birlikte korku ve endişenin gelişmesine neden olabilmektir (Dağlı vd., 2018).

Birçok araştırma yaş, cinsiyet ve kişinin başa çıkma etkenlerinin afet sonrası yaşanan korkunun, mental problemlerin şiddetini etkilediğini belirtmiştir (Berkay vd., 2003). Deprem, bireyin kendine olan öz inancını kontrol edebilme inançlarını sarsmaktadır. Ancak bireylerin, deprem durumunda alınması gereken önlemler hakkında bilgi sahibi olmaları, onlara belirli bir

düzeyde kontrol hissi kazandırabilir. Bu durum, bilgi eksikliğinin risk algısını yönetmede ve hazırlıklı davranışların geliştirilmesinde önemli bir engel oluşturduğunu göstermektedir (Karancı & Akşit, 1999).

Dolayısıyla, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin; depremin etkileri, riskler ve alınabilecek önlemler hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları söylenebilir. Bu bağlamda, bireylerin önlem alma davranışlarını etkileyen bir diğer önemli unsur, bireysel kontrol algısıdır. Bu algının oluşmasında ise stresle başa çıkma biçimleri belirleyici rol oynamaktadır (Berkay vd., 2003).

Afet bölgesindeki birçok insan fiziksel zarardan kaçınsa bile, stres, kaygı, stres tepkileri, korku ve bazen yas ve hüznün gibi psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir (Zatzick, 2007). Afetin kişide yarattığı etkiler; mutlak büyüklük veya yoğunluk, tehlike maruziyet süresi, yıkıma yakınlık, yıkımın alanı, yıkımın kapsamı, etkilenen alan ve afet tarafından etkilenen insan sayısına bağlı olarak değişmektedir (Thadathil & Joseph, 2019). Doğal afeti direkt kendileri deneyimlemese bile, özellikle yıkıcı depremlerin insanların yaşamlarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği bir gerçektir. Örneğin, 1988 Ermenistan depreminin travmatik etkisi o kadar derindi ki, eğitilmiş yabancı kurtarma görevlileri bile eve döndükten dokuz ay sonra rahatsız edici duygular ve uyku bozuklukları yaşadı (Lundin & Bodegard, 1993). Ayrıca, felaket bölgesine göre oldukça uzakta olan Amerikan Ermeni kökenli ergenlerin, Ermenistan'dan televizyon haberlerini izlediklerinde suçluluk duygusu, psikolojik hissizlik ve kaygı gibi travma sonrası belirtiler gösterdiğini gözlemledi (Azarian & Gregorian, 2000).

Depremlerin neden olduğu deprem korkusu, halkın depremden önce savunmasızlıklarını azaltmak için harekete geçmeleri durumunda büyük ölçüde azaltılabilir. Mantıklı düşünme farkındalığının bilimsel okuryazarlık ve kadın cinsiyeti ile etkileşimi deprem hazırlığı üzerinde olumlu bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Genel olarak meraklı olma ve bilinmeyen şeyler hakkında bilgi edinme eğiliminde olanların, depremlere karşı olan korkularını azaltma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir, çünkü bu kişiler sorunun doğasını anlamak ve alternatif önlemlerin keşfi ve değerlendirmesi için gereken bilgiyi proaktif bir şekilde toplayabilirler (Nakagawa, 2016).

1992 yılında Erzincan'da meydana gelen depremin ardından gerçekleştirilen bir araştırma, afetzedelerin yaşadığı kaygı ve korku düzeyleri ile yaşamları üzerinde kontrol sahibi olma inançlarının, deprem öncesi hazırlık davranışlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya

koymuştur (Rüstemli & Karancı, 1997). Benzer şekilde, 17 Ağustos 1999 İstanbul depremi sonrasında yapılan bir çalışmada, deprem sonrası devam eden artçı şokların, bölgede eğitimin geçici olarak durmasına yol açtığı ve her artçı şokun halkta kaygı ve korku seviyesini artırdığı gözlemlenmiştir (Berkay vd., 2003).

Deprem sonra yaşanan korku, keder, suçluluk ve öfke sorunları gibi durumlardan sonra yapılması gereken, yaşanan trajedinin kabullenilmesi, yaşamın yeniden anlamlandırılması ve kalınan yerden yaşamsal sorumluluklara devam edilebilmesidir (Nakajima, 2012). Dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları koşullara uyum sağlamalarına yardımcı olan iyimserlik, dayanıklılık, öz şefkat ve sosyal sorun çözme becerileri gibi bir dizi özellik olarak kabul edilmektedir (Connor & Davidson, 2003). Ayrıca dayanıklılık, korkunun çeşitli travma sonrası sonuçları üzerindeki etkiyi azaltabilir. Travma, bir felaket sonrası hayatta kalanların dünyada kontrol duygularını kaybetmelerine ve bu nedenle korku üretmelerine neden olmaktadır, bu da sırasıyla zihinsel stresi artırabilir ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Foa vd., 1995). Yapılan çalışmalar, dayanıklılığın korku ile depresyon arasındaki ilişkisi üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Ying vd., 2014)

2.1.2 Öz-Şefkat

Öz-şefkat, kişinin kendi acısına duyarlı olmayı ve kendi kendisinin acısına ve zorluklarına karşı sevgi ve nezaket hissetmeyi deneyimlemeyi, kendi yetersizlikleri ve başarısızlıkları konusunda anlayışlı ve yargılamayan bir tutum benimsemeyi ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu tanımayı içerir (Neff, 2003b). Ancak öz-şefkatli olmak bencil olmayı gerektirmez ve kişisel ihtiyaçları başkalarının ihtiyaçlarının üzerine koymak anlamına gelmez. İnsanlar genellikle eleştirel öz-yargılar, kendini suçlama, kendini diğerleriyle olumsuz karşılaştırmalar ve gerçekçi olmayan kendine yönelik talepler içeren negatif öz-konuşmalara dahil olurlar (Rosenberg, 2003). Öz şefkat; öz-sevecenlik (öz-yargılamanın aksine), ortak insanlık hissiyatı (izolasyonun aksine) ve farkındalık (aşırı özdeşleşmenin aksine) bileşenlerini içerir (Neff & Beretvas, 2013). Öz-sevecenlik, kişisel yetersizliklerimizle yüzleşmeyi ve kendimize karşı acımasız eleştiriden kaçınmayı veya kendimize karşı aşırı sert yargılara sapmamayı içerir (Neff, 2011). Ortak insanlık hissiyatı, eksikliklerimizi insan koşullarının bir parçası olarak görmeyi içerir. İnsanlar hata yaparlar ve eksikliklerimiz aracılığıyla diğerleriyle ortak bir insanlık içinde bağlantılıyız (Neff, 2003b). Farkındalık, hayata daha geniş bir bakış açısıyla bakmayı ve şu anı bilinçli bir şekilde ve perspektifle düşünmeyi içerir. Bu,

eksikliklerimizi inkâr etmek yerine, bastırmak yerine, aşırıya kaçmamak, takılmamak, saplanmamak, üzerine takılmamak veya durumumuzla kimliklenmemek anlamına gelir (Neff, 2011).

Farkındalık, bireylerin düşüncelerini, duygularını gözlemledikleri ve değiştirmeye veya uzaklaştırmaya çalışmadan ortaya çıktığı şekliyle onu kabul eden bir zihin durumudur (Teasdale vd., 2000). Bireylerin öz-şefkati tam anlamıyla deneyimlemeleri için bir bilinçli farkındalık bakış açısı benimsemeleri gerekmektedir (Scheff, 1981).

Bir kişi kendine yargıda bulunmayı ve kendi kendisini sertçe eleştirmeyi durdurursa ve bir dereceye kadar kendine nezaket hissetmeyi deneyimlerse, negatif duygusal deneyimlerin etkisi azalır ve düşüncelerin ve duyguların dengeli farkındalığını sürdürmek daha kolay hale gelir. Öz-şefkat sahibi bireyler, öz-şefkati olmayanlara kıyasla daha düşük bir anksiyete ve depresyon oranı gibi daha iyi zihinsel sağlık sonuçları göstermektedir çünkü acı ve başarısızlık deneyimleri sert öz-yargı, izolasyon hissi veya düşüncelerle aşırı kimliklenme yoluyla çoğaltılmaz (Nolen-Hoeksema, 1991).

Zihinsel farkındalık, ilişki çatışmalarında duygusal çalkantıyı azaltır. Bir ilişki sorunu ortaya çıktığında, bu farkındalık durumu insanlara duygusal yoğunluğu yatıştırmalarına ve problemlerini daha dengeli ve etkili bir şekilde yönetmelerine izin verir (Kelly vd., 2009). Benzer şekilde, daha yüksek düzeyde öz-şefkatin, romantik ilişkilerinde daha fazla şefkatli olan, arkadaşlarına sosyal destek sağlayan ve insanlar arası güveni teşvik etme eğiliminde olan bireylerde bulunması beklenir (Crocker & Canevello, 2008). Bu, sonunda bireye aitlik duygusu ve bir topluma dahil olma duygularına katkıda bulunacaktır. Sosyal destek kalitesinin, bireyin içsel algısını etkilediği ve bunun da psikopatolojiyi azalttığı düşünülmektedir. Yani, negatif sosyal etkileşimler negatif öz-şefkati artırırken, pozitif destek pozitif öz-şefkati artırır. Kişilerarası travmalara maruz kalan ve olumsuz sosyal tepkilerle karşılaşan kişiler, utanma ve travma semptomlarını olumlu sosyal etkileşimler yaşayanlardan daha fazla rapor etmişlerdir (Turner vd., 2013). Bu nedenle, zayıf sosyal destek, olay hakkında uyumsuz içsel algıları teşvik edebilir ve bu da psikopatolojiye neden olabilir. İyileştirilmiş sosyal desteklerin içsel algıları iyileştireceği ve bunun da psikopatolojiyi azaltacağı öne sürülmektedir (Maheux, 2016). Öz-şefkat, travma sonrası psikopatolojiye karşı koruma sağlayabilir. Bir yangına şahit olan çocuklarla yapılan bir çalışmada, öz-şefkata sahip olanlar, öz-şefkata sahip olmayanlara göre daha düşük depresif, intihar, travma ve panik semptomları sergilemiştir (Zeller vd., 2014).

Psikolojik anlamda öz-şefkat, duygusal düzenlemeyi artırabilir; düşünceyi azaltabilir, kaçınma eğilimlerini azaltabilir ve olumsuz duygu ve düşüncelerin engellenmesini azaltabilir. Ayrıca, öz-şefkat, bireyin kendisini kabul etmesini ve bilişsel gözden geçirme duygu düzenlemesi stratejilerini kullanmasını teşvik eder. Kendine şefkat, bireylere acıma ve olumlu farkındalık vurgusu yaparak, yargı ve saldırganlık yerine, bireylerin acı veren duygularını azaltmalarına yardımcı olabilir (Winders vd., 2020). Ayrıca, bir bireyin algıladığı tehdidin sürekli olması, TSSB'nin sürekli ve kötüleşmesi için önemli bir faktördür. Birden çok travma türünü deneyimleyen bireyler için, bu tehdit aynı zamanda içeriden gelebilir (DePrince vd., 2011). Yüksek öz-şefkate sahip olan bireyler kendilerine daha nazık davranır ve daha az kendini yargırlar (Gilbert & Procter, 2006). Bu, kişisel utançları azaltmaya yardımcı olabilir ve dolayısıyla travma sinyallerinden kaçınmayı azaltabilir. Fizyolojik düzeyde, öz-şefkat, vücudun stres seviyelerini düzenlemeye ve otonom sinir sisteminin işlevini dengelemeye yardımcı olur. Örneğin, yüksek öz-şefkate sahip bireyler düzenli bir kalp hızı değişkenliğine sahiptirler, bu da otonom sinir sisteminin olumsuz stresli olaylar karşısında daha dirençli olduğunu göstermektedir (Luo vd., 2018). Öz-şefkatin stres altındaki bireylerde kortizol salınımını önemli ölçüde azalttığını bulunmuştur (Bellosta-Batalla vd., 2018). Nörobilim temelli bir çalışma, öz-şefkatin limbik sistem üzerindeki prefrontal düzenlemesi ile önemli ölçüde ilişkilendirildiğini göstermiştir. Düşük öz-şefkat, bireyin limbik sistemin yanıtının prefrontal düzenlemesini zayıflatır ve daha fazla olumsuz duyguları meydana getirmektedir. Bu nedenle, öz-şefkat, travma semptomları için bir koruyucu faktör olabilir (Parrish vd., 2018).

Bulgular gösteriyor ki öz-şefkat, duyguları düzenlemek için bir strateji olarak kabul edilebilir. Bu strateji, sadece problem yaratan duygular engellenmez, aynı zamanda bu duygulara naziklik, anlayış ve ortak insanlık duygusuyla farkındalık elde edilir (Neff, 2003). Bu nedenle öz şefkat, acı ve sıkıntı deneyiminden kaynaklanan negatif duyguları olumlu duygulara dönüştürür (Chu vd., 2018). Yapılan bir çalışmada öz-şefkatin, kısır kadınlarda kabul üzerinde ve yaşam anlamını artırma konusundaki olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Sotoudeh vd., 2022). Öz-şefkatin, kısır kadınların talepleri veya standartları karşılayamadıkları için kendilerini sert bir şekilde eleştirmemelerini, mevcut yaşam koşullarını kabul etmelerini, çocuksuz yaşamlarını sürdürmeyi kabul etmelerini ve yaşam kalitelerini arttırmalarını sağladığı bulunmuştur (Ebrahimifar vd., 2019). Negatif düşünceler ve duygularla etkili bir şekilde başa çıkma, kaçınmanın önlenmesi, kendilerini kurban olarak görmeme, yaşam değerlerinin ve

hedeflerinin yeniden düşünülmesi ve daha sosyal bir hedefe bağlılık, kısır kadınlarda psikolojik kabulün önemli sonuçlarıdır (Nameni & Bahonar, 2020).

Deneyisel araştırmalar, öz-şefkatin bireysel zihinsel sağlığı ve genel iyi olmayı teşvik edebileceğini göstermiştir (Neff, 2003). Zorbalık, çocuklar için olumsuz yaşam olaylarını temsil eder ve akran zorbalığı deneyimi yaşayan çocukların genellikle bilişsel uzaklaşma, dışsallaştırma ve kendini suçlama stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Parris vd., 2019). Bu nedenle, zorbalık, çocukların başa çıkma kaynaklarını elinden alabilir ve duygu düzensizliğine yol açabilir (Doyle & Sullivan, 2017). Kendine şefkat gösterebilen bireylerin depresyon belirtileri gösterme olasılığının daha düşük olduğu ayrıca, öz-şefkatin öğrencilerde ve depresyonlu hastalarda sonraki depresif belirtilerle negatif ilişkilendirildiğini göstermiştir (Krieger vd., 2016). Sonuçlar ayrıca öz-şefkatin daha düşük kaygı seviyeleri ile ilişkilendirildiğini ve öz-şefkatli bireylerin akademik başarısızlıkla karşılaştıklarında uygun başa çıkma stratejilerini benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu araştırma, öğrenme bağlamında öğrenciler arasında öz-şefkati teşvik etmenin oldukça yararlı olabileceğini önermektedir (Neff vd., 2005).

Aynı zamanda birçok çalışma öz-şefkatin yaşam doyumunu artırmak için faydalı olduğunu göstermektedir, bu da bir kişinin yaşamının genel bilişsel değerlendirmelerini ifade eder (Diener vd., 1985). Ayrıca, öz-şefkat müdahalelerinin bireylerin yaşam doyumunu artırdığını bulunmuştur (Neff & Germer, 2013). Öz-şefkat, sadece bireyin kendisini olumlu bir şekilde değerlendirmesini vurgulamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel büyüme yolunda adımlar atmada motivasyon işlevini de vurgular (Neff, 2003a). Kendilerine karşı olumlu ve nazik bir tutum sergileyen, sınırlılıkları ve zorlukları konusunda dengeli ve yargılayıcı olmayan bir perspektife sahip bireyler, yaşamın genel bir değerlendirmesini daha yüksek bir şekilde yaparlar. Öz-şefkat düzeyleri, bireylere kendilerine karşı yargılayıcı olmayan bir tavır almalarına yardımcı olduğu için, bu da onların yaşamda istenen hedefleri tanımlamalarına ve bu hedeflere ulaşmak için olası yolları geliştirme konusundaki algılanan güvenlerini artırır (Sears ve Kraus, 2009). Ayrıca, daha yüksek öz-şefkate sahip bireyler, başarısızlıkla daha adaptif bir şekilde başa çıkmaya eğilimlidirler (Neff vd., 2005). Bu nedenle, onlar istenen hedeflere ulaşmaya daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler, daha yüksek sürekliliği üretme ve zorlu durumlarda bile hedeflere karşı daha yüksek motivasyonu sürdürme eğilimindedirler (Neff vd., 2005).

Bireysel düzeydeki dayanıklılığın, bireyi olumsuz bir stresle karşı karşıya geldiğinde uyum sağlama olasılığı yüksek yapan özelliklerden oluştuğunu belirtilmiştir. Bu yapı, stresin bir meydan okuma olarak algılanması, öz-yeterlilik, içsel kontrol duygusu, sabır ve olumsuz duygusal deneyimlere tahammül etme yeteneği gibi özellikleri içerir (Connor & Davidson, 2003). Özellikle, yüksek düzeyde öz-şefkate sahip travma yaşayan bireyler, içsel kontrol duygusunu ve öz-yeterliği sürdürme yeteneğini gösterebilirler, ayrıca travma maruziyeti ile ilgili olumsuz duygusal deneyimlere tahammül edebilirler ki bu, daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntıya yol açabilir (Shebuski vd., 2020). Yapılan çalışmalar erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öz-şefkat seviyelerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgu, öz-şefkatin bakım vermek yerine kendine yönelik olmayı teşvik eden cinsiyet rolleri nedeniyle kadınlarda az gelişmiş olabileceğini öne süren araştırmalarla uyumludur (Yarnell vd., 2015).

2.1.3 Umut

Umut, istenilen hedeflere ulaşmak için yol üretme yeteneği olarak tanımlanmaktadır ve bu yolları kullanmaya kendini motive etme yeteneğini içermektedir (Rand & Cheavens, 2009). Hem zihinsel sağlık açısından koruyucu bir rol oynadığı düşünülen hem de insanların hedeflerine değil, aynı zamanda dışsal kaynaklara dayanan hedeflerle de ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Snyder vd., 1999).

Pozitif psikoloji alanında, umut teorisi üç birbiriyle ilişkili bileşene dayanır: Hedefler, yönlendirme ve gelecek yönelimi sağlar (Helland & Winston, 2005); motivasyon, istenilen hedeflere ulaşma konusundaki kişisel kapasiteye olan inanca dayanır (Leithwood & Mascall, 2008); yollar, engellerle karşılaşıldığında alternatif çözümler üretir (Luthans & Jensen, 2002). Yani bu teori umuda sahip insanların diğerleri ile olumlu bağlantılar kurma kapasitesine sahip olduğunu, net ve tutarlı sınırlara sahip olduğunu, yaşamı yönlendiren becerilere sahip olduğunu ve destekleme yeteneğine sahip olduğunu belirtir (Notman, 2015).

Yol düşünme, bir hedefi başarmak için gereken stratejileri içerirken, eylem düşünme, umudun gerekli bileşenleri olarak öz-yeterlilik ve kişisel motivasyonu düşünür (Kemer & Atik, 2012). Bu yol ve eylem düşünme alışkanlıkları, kişinin düşünme tarzındaki öğrenilen eğilimler olarak zaman içinde gelişir ve birbirini etkileyen bilişsel süreçler haline gelir (Marques vd., 2011).

Umut, sadece bir kişinin bir hedefi gerçekleştirmek için stratejiler geliştirmek yeteneğini değil, aynı zamanda bu hedefi başarma konusundaki sürdürülen motivasyonu ve yaratıcılığı temsil eder (Alidina & Tettero, 2010). Umutlu insanlar, hedeflerine ulaşmak için birden fazla alternatif yol üretebilirler. Bu nedenle, engeller bir veya daha fazla yolun önünü tıkadığında bile bu hedeflere ulaşma olasılıkları daha yüksektir (Grewal & Porter, 2007). Eylem düşünme, bir kişinin belirli bir hedefe doğru hayal edilen yollar boyunca hareketi başlatabilme ve sürdürebilme inancını sağlar (Snyder vd., 2000). Eylem, bu çoklu alternatif yolları takip etmek, potansiyel engelleri aşmak ve nihayetinde hedefe ulaşmak için gereken öz-yeterlik ve dayanıklılığı ortaya koyar (Snyder, 2000).

Umutlu düşünce kalıplarını ergenlik döneminde ve yetişkinlikte benimseyen insanlar, problem çözme konusunda daha uyarlanabilir, başa çıkma stratejilerine daha iyi uyum sağlayabilen ve depresyona daha az eğilimli olurlar (Chang & Banks, 2007). Umut, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için bir dayanıklılık katkısı sağlar, intihar olasılığını azaltır ve psikoterapi başarısının potansiyelini artırır (Grewal & Porter, 2007).

Beyin yaralanması sonrası hayatta kalanlar, umut dolu anlatılar aracılığıyla yeni hastaları kendilerini, durumlarını ve gelecekteki hedeflerini yeniden tanımlamaya teşvik ederler. Umut dolu anlatılar, yeni hastaları ve ailelerini motive eder, güçlendirir, kazanılmış beyin yaralanmasından iyileşmeye olumlu bir tutum oluşturma yardımcı olur, rehabilitasyonda başarıyı kolaylaştırır ve genel yaşam kalitelerini artırır (Fraas & Calvert, 2009). Destek grupları içinde umut, daha pozitif duyguların, düşüncelerin ve sevginin ifadesini, "biz" ve "bizim" gibi dahil edici kelimelerin kullanımını, toplumsal olarak odaklı grup etkileşimini ve zaman içinde pozitif değişimi teşvik eder (Peterson, 2009).

Araştırma literatürü, umudun kişisel ve davranışsal sonuçlarını göstermektedir. Umutlu düşünce, daha büyük akademik başarı, daha fazla spor başarısı ve daha iyi iş performansı üretebildiği rapor edilmektedir (Kemer & Atik, 2012). Umutlu düşünenler, kendilerini daha fazla öz-şefkat, yaratıcılık, zihinsel ve fiziksel sağlık, pozitif duygular ve hayata güvenli bir bakış açısı hissettiğini bildirirler (Onwuegbuzie & Daley, 1999). Geçmiş araştırmalar, umudun stres yönetimi, öz-şefkat, akademik başarı, spor performansı, mesleki kariyer geliştirme, kişisel hijyen ve sağlık uygulamaları üzerinde olumlu etkilerini göstermektedir (Valle vd., 2006).

Özellikle L'Aquila depremi örneğinde, deprem sonrası hayatta kalanların deneyimlediği duygusal etkiler, belirsizlikle dolu derin izler bırakmıştır. Bu doğal felaket, toplumun çöküşüne

ve iyileşme umudunun kaybına neden olacak kadar ciddi bir krize dönüşmüştür. Bu bağlamda, İtalyan devletinin bu zorlu süreci yönetirken umuda bel bağlamaları özellikle başarı elde ettikleri etken diyebiliriz. Devlet, insanların artık başaramayacaklarına inandığı bir şeyi gerçekleştirme yolunda ilerlemiş ve umut üretme konusunda kararlılık göstermiştir. L'Aquila depreminin ardından, İtalyan devleti, felaket sonrası toparlanma sürecini ulusal yetkililerin liderliğinde yönlendirmiştir. Bu liderlik, geleceğe dair vizyonlar oluşturmak için umut verici bir katılım süreciyle başlamış ve olağanüstü bir iyileşme umuduyla sonuçlanmıştır (Bock, 2017).

Deprem sonrası posttravmatik tepkilerin meydana gelmesini etkileyen diğer bir faktör ise sosyal destek olarak kabul edilmektedir (Trickey vd., 2012). Araştırmalar, stres miktarından bağımsız olarak, sosyal desteklerin zihinsel sağlık üzerinde doğrudan ve pozitif bir etkisi olduğunu belirtir, çünkü sosyal destek, insanlara topluluklarında düzenli pozitif deneyimler ve istikrarlı sosyal olarak ödüllendirici roller sunar (Zhou vd., 2017).

Sosyal destek ile TSSB arasındaki ilişkilerin bir aracısı umut olabilir. Bu nedenle, umut durumunun daha olası olarak sosyal çevrelerden etkilendiği ve sırasıyla bireylerin travma sonrası psikolojik sıkıntılarını ve büyümelerini etkilediği öne sürülmüştür (Zhou vd., 2017). Bu nedenle, sosyal destek aracılığıyla bireylerin kaynaklarını inşa ederek ve genişleterek umut seviyelerini artırabilirler. Sosyal destek, umutsuzluğu önlemeye, süregelen hoş olmayan veya stresli duyguları atlatabilmeye ve hayatı daha yaşanabilir ve anlamlı hale getirebilmeye yardımcı olabilir, bu da psikolojik savunmalarını güçlendirmelerine hizmet eder böylece travmatik olaylardan sonra psikolojik sıkıntılara karşı korunurlar (Stanton vd., 2002). Bu nedenle, sosyal desteklerin, bireylerin kaynaklarını oluşturarak ve genişleterek bireylerin umut seviyesini artırabileceğini belirtilir (Snyder vd., 1999).

Umut, insanlarda motivasyon ve canlılık oluşturan ve bir olaya karşı özgüven ve olumlu içsel bir his yaratma açısından temel insan ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilir (Mosallanejad vd., 2014). Kısırlık sorunu yaşayan kadınlar ilgili yapılan bir çalışmada bu sorunu yaşayan kadınlarda birçok bilişsel bozulma yaşayabildiği ve işlevsiz inançlara sahip olabildikleri, bu da öz-yıkıcı düşüncelere ve gelecek hakkında çaresizlik hissine yol açabilmektedir (Nameni & Bamonar, 2020). Ancak yüksek umut seviyeleri, kısırlık sorunu yaşayan kadınların başa çıkmasına olanak tanıyan önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Lulé et al., 2018); umut, sıkıntılı durumlarla başa çıkmada en değerli kaynaklardan biri olarak kabul edilebilir ve bir

kişiyse birçok hedefi başarıma gücü verir (Gozuyesil vd., 2020). Çalışmalar, kabul ile umut arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Psikolojik kabulün, reddin aksine yaşamda uzun vadeli uyumu geliştirmeye yardımcı olduğunu, reddin ise yaşamda kısa vadeli ve geçici bir umut geliştirdiğini; kronik hastalıkları olan insanların uyumunun, sorunu kabul etme ve umutlu olma yeteneklerine bağlı olduğunu göstermiştir (Lond & Williamson, 2020). Hastalıklarını kabul eden insanlar genellikle daha iyimser ve umut dolu hale gelir, uygulanan tedavilere daha fazla güven duyarlar ve aynı zamanda tedaviye aktif olarak katılırlar (Rosin czuk & Kołtuniuk, 2017). Bu nedenle, sorunu kabul etmek, kısırlılık sorunu yaşayan kadınların yaşam kalitesini ve umudunu etkilediğı düşünülen başka bir faktördür. Kısırlılığı kabul eden kadınların, arkadaşlardan, aileden, toplumdan ve duygusal destekten daha iyi bir anlayışa sahip olma, daha yüksek özsaygı, daha yüksek umut ve yaşam memnuniyetine sahip olma, daha düşük anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip olma olasılığı daha yüksektir (Dembińska, 2019).

Çalışmalar gösteriyor ki, umutlu olan gençlerin aynı zamanda kendilerine zarar verme olasılığı daha düşük olabilmektedir. Ayrıca araştırmalar, umudun psikopatoloji ile negatif ilişkilendirildiğini ve umudun intihar için kişilerarası risk faktörlerini olumsuz yönde tahmin ettiğini göstermiştir (Davidson vd.,2009). Umudun özellikle yolları düşünme boyutunun, kadın gençler arasında depresif belirtilerle kendine zarar verme arasındaki ilişkiyi hafıflettiğini bulunmuştur (Jiang vd., 2018).

Japonya'daki COVID-19 pandemisi sırasında yapılan analizlerin, tıp personelinin kötü zihinsel sağlığı ve zayıflamış psikolojik kaynaklarını ve yalnızlığın, umudun ve öz-şefkatin özellikle yalnızlık üzerindeki en güçlü etkisini tanımlamıştır. Tıbbi çalışanların, genel nüfusa göre daha yüksek düzeyde zihinsel sağlık sorunları, yalnızlık ve umut ve öz-şefkate eksikliğine sahip oldukları bulunmuştur. Yalnızlık, tıbbi çalışanlardaki zihinsel sağlık sorunlarının en güçlü tahminleyicisiydi (Kotera vd., 2021).

Düşük umut seviyelerine sahip olanlara göre yüksek umut seviyelerine sahip olanlar, daha az depresif belirtiler deneyimler (Magaletta & Oliver, 1999). Düşük ve orta gelirli ülkelerde yapılan bir araştırma, son bir ay içinde zorbalık yaşadıklarını bildiren ortaokul  ğrencilerinin, bu deneyimi yaşamayan öğrencilere göre daha fazla üzüntü ve umutsuzluk bildirmelerinin daha olası olduğunu gösterdi ve kötümser bir gelecek yönelimine sahip oldular (Laftman vd., 2018). Ayrıca,  ocuklukta zorbalığın kurbanı olmak, bir mağlubiyeti ve aşığılanmayı yaşama deneyimi nedeniyle yetişkinlerde umutsuzluk ve depresyona yol açabilir (Meltzer vd., 2011).

Umut, sadece depresyonun başlamasını değil, aynı zamanda depresif belirtilere karşı müdahale etmek için de kullanılabilir (Kwok & Gu, 2018).

2.1.4 Deprem Korkusunun Umut ve Öz-Şefkat ile Olan İlişkisi

Travmatik deneyimler, insanların dünya ve kendileri hakkındaki istikrarlı görüşlerini sarsabilir. Depremler gibi travmatik deneyimler sonucu insanlarda korku oluşabilir. Bunun sonucunda insanlar, kendileri veya dünya üzerindeki kontrol ve tahmin hissini kaybedebilirler. Bu da kişinin umudunu kaybetmesine neden olabilir. Hayata karşı umutsuzluk hissi yaşamak bireylerde, travmatik olaylar sonrası reaksiyonlarla başa çıkma stratejilerini benimsemeyi ve kişinin kendini geliştirmesini engelleyebilir (Ho vd., 2011). Buna karşın umut, stresli yaşam durumlarıyla başa çıkma davranışı ve uyumlu problem çözme becerilerini kullanmalarına yardımcı olabilir (Reff vd., 2005). Bir depremi takiben yapılan bir araştırma, gençlerin travmatik yaşamları hakkında umut geliştirdiklerinde, travmatik olaylarla başa çıkmak için olumlu ve etkili stratejiler aramaya başladıklarını, sonrasında kendileri ve dünya hakkındaki anlayışlarını yeniden inşa ettiklerini göstermiştir (Zhou vd., 2017). Travma geçiren insanlar bilişsel yeniden değerlendirme sayesinde, umutlu bir hisse sahip, travmatik olaylarla ilgili olumsuz duygusal durumlarını ve düşüncelerini değiştirebilirler (Benzein & Berg, 2005). Yapılan başka bir çalışmada Ya'an depremi sonrası geçen zamanla birlikte, bireylerin depremin negatif etkilerini aşmış olduğu ve bu da umutlarının, bilişsel yeniden değerlemelerinin ve kabullerinin olumlu yönde etkilendiği anlamına gelmektedir (Zhou vd., 2017). Umutlu bireylerin travma sonrası dünyaya ilişkin pozitif tutumlar ve inançlar sergiledikleri bulunmuştur, bu da onları travma öncesi ve sonrası dünya görüşlerindeki farklılığındaki gelişmeyi göstermektedir. (Janoff-Bulman, 2010)

Öz-şefkat, umut ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri gibi duygusal düzenleme konuları, gençlerin akran zorbalığına karşı dayanıklılığını artırabilecek önemli faktörlerdir (Jiang vd., 2016). Zorbalık deneyimi yaşayan gençler, kendilerine nazik olamazlar ve kişilerarası çatışmaları etkili bir şekilde çözemezler; bu nedenle negatif duygulara ve depresyona daha yatkındırlar. Ayrıca, u konu ile ilgili yapılan çalışmalar öz-şefkatin umuttan daha güçlü olduğunu göstermiştir, bu da zorbalık deneyimi yaşayan savunmasız gençler için öz-şefkat daha önemli olduğunu önermektedir, çünkü bu deneyimler kendi saygıları ve diğer insanlara olan güvenlerini etkiler. Umut, zorbalık deneyimlerine yakın bir konumda olmasa da depresyon

üzerinde önemli dolaylı etkilere sahip olduğu göz önüne alındığında, umut da güçlendirilmelidir (Zhang vd., 2019).

Bir ana travmatik olay olarak, ani doğal felaketler de gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde uzun vadeli etkilere sahiptir (Zhou vd., 2020). Genç hayatta kalanlar sıklıkla depresif semptomlar yaşarlar (Marthoenis vd., 2019). Sonuç olarak, depresyonla ilişkilendirilen yük, genç hayatta kalanları ve toplumu etkileyen büyük bir halk sağlığı sorunudur. Ayrıca, travmatik olaylar tarafından neden kaynaklanan depresif semptomlar, gençler üzerinde uzun süreli etkilere sahip olabilir (Allen vd., 2014).

Bilişsel ve analitik perspektiflerden, teorisyenler depresif semptomların bireylerin kendilerine yönelik negatif biliş ve tutumları ile ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Bu nedenle araştırmacılar, depresif semptomların müdahalesinde öz ile ilgili yapıları odak noktasına koymuşlardır. Pozitif psikolojinin popülerliği göz önüne alındığında, öz-şefkat, depresif semptomların gelişimini ve sürdürülmesini etkileyen uyarıcı ve geliştirilebilir bir öz tutum olarak kabul edilir (Neff, 2003a).

Birçok çalışma öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkiyi desteklemiştir. Öz-şefkat, stresli olayların negatif etkilerini önler ve bu nedenle depresif semptomlara ve ilişkili patolojik semptomlara karşı dayanıklılığı teşvik eder (Marsh vd., 2018). Öz-şefkate sahip olmayan bireyler, başarısızlıklarla karşılaştıklarında acı ve yalnızlık hislerini abartabilir ve kendilerini suçlayabilirler, bu da kendilerini eleştiren güçlü bir öz eleştiri üretebilir ve depresif semptomları kötüleştirebilir (Neff, 2003a).

Öz-şefkate sahip olmayan bireyler, depresyon sonrası acı ve yalnızlık hislerini abartabilirler ve depresyonun neden olduğu korku, öfke ve panik gibi beklenmedik tepkilere karşı öz eleştiri yapabilirler (Neff, 2003a). Uzun vadede, bu olumsuz psikolojik tepkiler, kişilerin düşük ruh haline dalmalarına ve depresif belirtilerini kötüleştiren negatif biliş oluşturmalarına yol açabilir. Örnekler arasında düşük ruh hali, öz eleştiri ve stresli olayları düşünme yer alır (Pfattheicher vd., 2017). Deprem gibi büyük ve aniden gelişen travmatik olaylar için, öz-şefkate sahip olmayan bireyler erken dönemlerinde öncelikli olarak uyarılabileceği ve bu nedenle izole ve acılı hissetmelerine, aynı zamanda travmanın negatif ipuçlarına sürekli odaklanmalarına neden olabileceği düşünülebilir. Felaketlerin hafiflemesi ve öz-şefkatin etkisi ile bireyler, posttravmatik psikolojik tepkilere başa çıkmak için daha uygun başa çıkma stilleri edinmeye başlarlar (Liu vd., 2023)

Daha yüksek umuda sahip bireyler, hedeflerine daha olumlu yaklaşırlar ve onları takip etme konusunda daha yüksek motivasyonu korurlar (Snyder, 2002) ve yaşamda elde edilenlerden daha memnun olma eğilimindedirler (Kwok vd., 2015). Çoğu kesitsel çalışma, umudun daha yüksek yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Wong & Lim, 2009). İlgili olarak, bir çalışmada, öz-şefkatli sevgi ve saygı meditasyonunun, istenen hedefleri tanıma ve etkili yollar oluşturma konusundaki güveni artırdığını ve bunun da algılanan umut düzeyini etkili bir şekilde artırdığını göstermiştir (Sears & Kraus, 2009). Dahası, başka bir çalışma, daha yüksek öz-şefkate sahip bireylerin, engellerle karşılaştıklarında bile akademik hedeflere karşı daha büyük bir yetenek algıladıklarını, daha fazla çaba gösterdiklerini ve daha yüksek sürekliliği sürdürdüklerini gördüklerini öne sürdü (Neff vd., 2005), bu da umudun tipik özelliklerini yansıtmaktadır. Bu nedenle, öz-şefkat bireyin istenen hedefleri tanımlamasını, engellerle karşılaştığında bile bu hedeflere yönelik daha yüksek motivasyonu algılamasını ve sürdürmesini kolaylaştırarak algılanan umudu teşvik eder ve bu da zaman içinde yaşam memnuniyetini artırır. Yani, öz-şefkat, umut ile travma sonrası yaşam memnuniyeti arasındaki pozitif ilişkiyi araştıran bir mekanizma olarak işlev görme eğilimindedir (Yang vd., 2016).

Umudun, hedeflere başarıyla ulaşma yeteneğini değerlendiren bir pozitif motivasyonel durum olduğunu önerilmektedir (Snyder, 2002) ve bu durum öz-şefkat duygusu tarafından etkilenebilir. Daha belirgin bir şekilde, öz-şefkat, umut konusunda önemli bir motivasyon faktörüdür ve bireyleri zorlukları aşmak ve hedefleri karşılamak için etkili yollar benimsemeye motive edebilir, bu da geleceğe daha büyük umutla sonuçlanabilir (Setliff & Marmurek, 2002). Bir çalışmada ortaya çıkan bulgular, öz-şefkatin, bireyde kabulü artırarak hamile kadınlarda umut üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir ve bu nedenle öz-şefkat ile umut arasındaki ilişkide kabul aracı olarak rol oynamıştır. Kanıtlar, hamile kadınlarda hamileliği kabul etmenin ve bunun kendi kontrollerinde olmadığına inanmanın, öz-şefkatin bir sonucu olabileceğini ve bu durumun hamile kadınlarda mutluluk ve umudu canlandırmasını sağlayarak sonuçlanabileceğini göstermektedir (Nameni & Bahonar, 2020).

Bu nedenle, öz-şefkatin, depresyon gibi bir felaket sonrası umudu artırmada olumlu bir rol oynaması muhtemeldir. Aynı zamanda yapılan birçok çalışmada, sosyal desteğin öz-şefkati artırarak kendini kontrol etme ve özdeğer duygularını artırabilme yeteneklerini artırabileceğini göstermektedir (Cohen & Syme, 1985). Depresyon gibi travmatik maruziyet kontrol edildikten sonra, yüksek düzeyde sosyal destek alan kişilerin daha fazla kabul edildiklerini ve ait olduklarını hissetme eğiliminde olduğu göz önüne alındığında, bu, öz-şefkatin artmasını teşvik

edebilir, bu da onların olumsuz duygular gibi sorunlarla başa çıkmada daha fazla güven kazanmalarına yardımcı olur (Baumeister vd., 2003) ve sonunda deprem korkusu şiddetini azaltmaya yardımcı olur. Sosyal destek, öz-şefkati artırarak umudu etkileyebilir. Umut, ardından kişilerde travmatik olay, kendileri, diğerleri ve dünya hakkında olumlu düşüncelerine yardımcı olur (Benzein & Berg, 2005).

2.2 İlgili Araştırmalar

Bu kısımda ilgili araştırmalar kapsamında yurt içinde ve yurt dışında yapılan deprem korkusu, öz-şefkat ve umut ile ilgili çalışmalara yer verilecektir.

2.2.1. Deprem Korkusu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Deprem korkusu değişkenini içeren çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle deprem ve deprem sonrası travmanın korkuya olan etkisi üzerinden yürütülen çalışmalara da yer verilmiştir. İlgili araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Wang vd., (2000) tarafından yapılan çalışmanın amacı, depremden etkilenen bir topluluğun psikolojik iyilik hallerinin zaman içindeki değişimini gözlemlemek ve felaket maruziyeti, felaket sonrası destek ve diğer ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Deprem merkez noktasından farklı mesafelerde bulunan iki köyden katılımcılar, Deprem Sonrası Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Değerlendirme Kısa Formu ve bir semptom kontrol listesinin üç alt ölçeği kullanılarak depremden 3 ay sonra değerlendirilmiştir. Depremzedeler ayrıca depresyon, somatizasyon ve anksiyete açısından belirgin şekilde daha fazla psikolojik sıkıntı bildirmişlerdir. Sonuçlara göre daha fazla destek alan grup, 3 aydan 9 aya kadar genel olarak felaket sonrası iyilik halinde bir iyileşme göstermiştir.

Kararımak (2001) tarafından yürütülen araştırmanın temel amacı, depremzede çocukların en sık yaşadıkları 10 korkuyu belirlemek ve depremi doğrudan deneyimlemiş çocuklarla depremi yaşamamış çocuklar arasında bu korkular açısından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Ankara ilinde bulunan bir ilköğretim okulunda öğrenim gören 266 öğrenciden oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre, geliştirilen “Deprem Korkusu Azaltma” programının, deprem korkusu düzeyi yüksek olan depremzede çocuklarda beklenen düzeyde etkili olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, özellikle yüksek düzeyde travma yaşamış

çocuklarda, standart müdahale programlarının yeterli olmayabileceğine ve daha derinlemesine psikolojik destek yaklaşımlarının gerekli olabileceğine işaret etmektedir.

Berkay vd., (2003) 1999 Marmara depreminin Mudanya ilçesindeki psiko-sosyal etkilerini incelemiştir. Örnekleme, 17 Ağustos depreminden etkilenmiş ancak doğrudan zarar görmemiş Bursa'nın Mudanya ilçesinden seçildi. İlçede can ve mal kaybının az olması, deprem sonrası psikolojik problemlerin bireysel yaş tepkilerinden bağımsız olarak incelenmesine olanak tanımıştır. Bulgular, deprem hazırlığı programlarının farklı gruplara odaklanması gerektiğini göstermiştir. Ayrıca, erkeklerin kadınlardan daha az zarar beklentisi içinde oldukları belirlenmiştir. Eğitim seviyesinin artmasının inanç değişikliğinde etkili olduğu ve düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin bilgi ihtiyacının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Mudanya örneği, deprem ve zarar beklentilerinin psikolojik semptomları önemli ölçüde etkilediğini göstermiş. Yani, Mudanya'daki katılımcılar, yeni bir deprem olasılığından etkilenerek depresyon, korku ve fiziksel semptomlar göstermişlerdir.

Başoğlu (2006) tarafından yapılan çalışmanın amacı, yıkıcı depremlerin ardından büyük bir hayatta kalan nüfusta travmatik stres sorunlarıyla başa çıkmaktadır ve bu durum için kısa müdahalelere ihtiyaç vardır. Bu çalışma, deprem simülöründe taklit edilen sarsıntılara tek seans maruz kalmanın ve kendine maruz kalma talimatlarının travma sonrası stres bozukluğunu (PTSD) azaltmadaki etkinliğini incelemektedir. Bu çalışma, deprem hayatta kalanlarında korku ve PTSD'yi azaltmada tek seanslık davranışsal tedavinin etkinliği konusunda daha fazla kanıt sağlamıştır.

Ceyhan ve Ceyhan (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 17 Ağustos 1999 Marmara ve 12 Kasım 1999 Bolu-Düzce depremlerini yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşadıkları deneyimler incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin cinsiyeti, deprem sırasında aile üyesi veya yakın kaybı, çadır ya da prefabrik evlerde barınma durumu gibi demografik özellikleriyle; deprem sonrası sağlık problemleri, bağımlılık eğilimleri, hafıza sorunları ve yaşadıkları korkular arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma, 2004-2005 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 209 öğrenciyle yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, depremden altı yıl geçmiş olmasına rağmen katılımcıların önemli bir kısmı hâlâ depreme bağlı korkular yaşamaktadır. Ayrıca, deprem deneyimi yaşamış bireylerin cinsiyeti, aile üyelerini kaybetme durumu ve barınma koşulları ile uzun vadeli sonuçlar arasında ilişkiler bulunmuştur.

Guerra vd., (2014) tarafından yapılan çalışmanın amacı, bir depremin büyüklüğü, yaşanan korku, öz-etkililik inançları ve ergenlerdeki travma sonrası stres semptomları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Öz-etkililik inançlarının travma sonrası stres semptomlarını tahmin etmesini ve bu ilişkinin korku aracılığıyla gerçekleşmesi bekleniyordu. Depremden altı ay önce, 218 ergen öz-etkililik inançları ölçeğine yanıt vermiştir; depremden üç ay sonra ise, yaşanan olayın algılanan büyüklüğünü, yaşanan korkuyu ve travma sonrası stres semptomları bildirilmiştir.

Reyes (2020) tarafından yapılan çalışmanın amacı, 2015 yılında Meksiko Şehri'ndeki bir lisedeki 302 öğrenci üzerinde deprem sırasında tehlike farkındalığı düzeyini, risk algısını ve korkuyla ilişkili negatif duyguyu değerlendirmektir. Çalışmanın sonucunda ise ele alınan çoklu tehlikeler (doğal, çevresel, psikososyal, teknolojik, sosyolojik) açısından, depremler ve 'suç ve suçluluk' katılımcılar tarafından en büyük iki tehdit olarak algılanmıştır.

Deprem korkusu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar gösteriyor ki depremin neden olacağı zararlar cinsiyet, yaş aralığı, farkındalık düzeyi, TSSB, sağlık problemleri, bağımlılık durumları, hafıza problemleri, korku düzeyi ve depremin büyüklüğü etkenlerine bağlı olarak değişmektedir.

2.2.2. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Öz-şefkat ile ilgili literatür incelendiğinde çok fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Ancak bu bölümde yakın tarihli çalışmalardan deprem korkusuyla ilişkili bazıları seçilmiş olup bu bölümde yer verilmiştir.

Teller (2020), doğal afetlere maruz kalan genç yetişkinlerde ebeveyn-çocuk bağlanma kalitesi ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkide öz-şefkat ve olumlu ruh sağlığının aracılık rollerini incelemiştir. Güçlü ebeveyn-çocuk bağlanmasının, bireylerin öz-şefkat düzeylerini artırdığı ve bu durumun olumlu ruh sağlığını desteklediği bulunmuştur. Öz-şefkatin, TSSB belirtileri ve duygusal sıkıntılarla negatif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz-şefkat ve olumlu ruh sağlığı, ebeveyn-çocuk bağlanma kalitesi ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide seri aracı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, afet sonrası iyileşme süreçlerinde öz-şefkatin ve olumlu ruh sağlığının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, ebeveyn-çocuk bağlanma kalitesinin, öz-şefkat ve olumlu ruh sağlığı aracılığıyla, doğal afetlere maruz kalan genç yetişkinlerin psikolojik iyilik hallerini etkilediği görülmektedir.

Liu vd., (2021) tarafından Jiuzhaigou depreminden 10 ay sonra 621 Çinli ergen üzerinde yürütülmüş ve öz-şefkat, TSSB ile travma sonrası büyüme (TSB) arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolünü incelemiştir. Pozitif öz-şefkat, TSSB düzeyini azaltırken TSB'yi artırmış; negatif öz-şefkat ise TSSB'yi artırmış, ancak TSB üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca, pozitif öz şefkatin bilinçli ruminasyon yoluyla TSB'yi artırdığı, negatif öz-şefkatin ise müdahaleci ruminasyon yoluyla TSSB'yi artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, ruminasyonun öz-şefkat ile TSSB ve TSB arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak, ergenlerde travma sonrası psikolojik iyileşmeyi desteklemek için öz-şefkatin geliştirilmesi ve ruminasyonun yönetilmesi önerilmektedir.

Xu vd., (2023) tarafından Jiuzhaigou depreminden etkilenen ergenlerde öz-şefkat, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki karşılıklı ilişkileri üç zamanlı kesitler halinde incelemiştir. Araştırma, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içinde karşılıklı olarak birbirini etkilediğini ortaya koymuştur. Öz-şefkatin TSSB belirtilerini azalttığı ve TSB'yi artırdığı bulunmuştur. Aynı zamanda, yüksek TSSB düzeylerinin zamanla öz-şefkat düzeyini düşürebildiği gözlemlenmiştir. TSB'nin de öz-şefkatle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, travma sonrası psikolojik süreçlerde öz-şefkatin hem koruyucu hem de geliştirici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Şahin ve Küçükkelci (2024) tarafından yapılan deprem anksiyetesi ve öz-şefkat yeteneği ile ilgili çalışmada, deprem kaygısı ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişki demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada kadınların deprem kaygısının daha yüksek, erkeklerin ise öz-şefkat düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Genç bireylerde kaygı düzeyi daha yüksekken, yaş arttıkça öz-şefkatin arttığı gözlemlenmiştir. Psikolojik tanısı olan bireylerde deprem kaygısının arttığı ve öz-şefkatin azaldığı tespit edilmiştir. Yüksek riskli bölgelerde yaşayan bireylerin daha fazla kaygı duyduğu, ancak çok yüksek riskli bölgelerde yaşayanların öz-şefkat düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma, öz-şefkat düzeyinin artırılmasının deprem kaygısını azaltmada etkili olabileceğini vurgulamaktadır.

Çağış ve Akçe (2025), 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden bir yıl sonra hayatta kalan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), travma sonrası büyüme (TSB) ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, TSSB düzeyinin arttıkça öz-şefkat düzeyinin azaldığı görülmüştür. Öz-şefkat düzeyinin artması ise TSB üzerinde olumlu bir etki yaratmıştır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin TSSB ile TSB arasındaki ilişkide aracı bir rol

üstlendiğini göstermektedir. Bu durum, TSSB yaşayan bireylerde öz-şefkatin geliştirilmesinin, psikolojik iyileşme sürecini destekleyebileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, öz-şefkat temelli müdahalelerin afet sonrası ruh sağlığı çalışmalarında etkili olabileceği vurgulanmaktadır.

Öz-şefkat ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar gösteriyor ki öz-şefkat travma, anksiyete, depresyon, bağlanma tarzları, yaşam doyumu ve sosyal destek kavramları ile ilişkilidir.

2.2.3. Umut ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Umut ile ilgili de ülkemizde ve yabancı ülkelerde deprem korkusuyla ilişkili az miktarda çalışmalar vardır. İlgili araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Bock (2017), 2009 yılında İtalya'nın L'Aquila kentinde meydana gelen depremin ardından devletin afet yönetimi sürecinde nasıl umut ve belirsizlik yarattığını incelemiştir. Başlangıçta, İtalyan devleti acil yardım, yeniden inşa ve kentsel dönüşüm süreçlerinde merkezi bir rol üstlenerek vatandaşlarda hızlı iyileşme beklentisi oluşturmıştır. Ancak zamanla, bu vaatlerin gerçekleşmemesi ve bürokratik engellerin artması, toplumda belirsizlik ve hayal kırıklığına yol açmıştır. Devletin başlangıçta umut kaynağı olarak görülmesi, daha sonra belirsizlik ve kriz algısının merkezine yerleşmesine neden olmuştur. Bu durum, afet sonrası devletin rolü ve vatandaş-devlet ilişkileri üzerine önemli çıkarımlar sunmaktadır. Çalışma, afet yönetiminde şeffaflık, hesap verebilirlik ve güvenin sürdürülebilirliği konularında derinlemesine analizler içermektedir.

Wang ve Rogers (2017)'in yaptığı çalışmada, deprem hazırlığının sürdürülebilirliğinde korku ve umudun rolünü incelemiştir. Araştırmada, korku temelli mesajların kısa vadede hazırlık davranışlarını artırabileceği, ancak uzun vadede sürdürülebilirliği sağlayamayabileceği bulunmuştur. Buna karşılık, umut odaklı iletişim stratejilerinin bireylerin afetlere karşı daha kalıcı ve olumlu hazırlık davranışları geliştirmelerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Çalışma, özellikle L'Aquila davası sonrası bilimsel topluluğun afet iletişimi konusunda yeniden değerlendirme yapmasına neden olmuştur. Sonuç olarak, afet hazırlık süreçlerinde korku yerine umut ve güven temelli yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir. Bu bulgular, afet risk iletişimi stratejilerinin yeniden yapılandırılmasında önemli bir rehberlik sağlamaktadır.

Kaya ve Bayram (2024) tarafından bu çalışma, üniversite öğrencilerinin deprem deneyimlerinin umut ve kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, deprem

deneyimi yaşıyan öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin, deneyim yaşamayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, deprem deneyimi olanların umut düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, deprem gibi doğal afetlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin afet sonrası psikolojik iyilik hallerini desteklemek için uygun müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir.

Kabakoğlu ve Şahin (2024) deprem deneyimi yaşamış bireylerde psikolojik dayanıklılığın umutsuzluk ve travma sonrası büyüme (TSB) üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerde umutsuzluk düzeyi daha düşük, TSB düzeyi ise daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, dayanıklılığın olumsuz duyguları azaltırken olumlu psikolojik gelişimi desteklediğini göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın TSB üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, afet sonrası müdahalelerde bireylerin dayanıklılık becerilerinin güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık, deprem sonrası umutsuzluğu azaltmada ve TSB'yi artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

Umut kavramına ilişkin literatürde yer alan sınırlı sayıdaki araştırmalar, son dönem çalışmalara göre umut, yalnızca depresyon, sosyal destek ve TSSB gibi psikolojik faktörlerle değil; aynı zamanda psikolojik sağlamlık, post-travmatik büyüme ve afet sonrası belirsizlikle başa çıkma gibi değişkenlerle de ilişkilendirilerek incelenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, çalışma grubu ve verilerin analiz süreçlerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel nitelikte bir çalışmadır. Bu araştırmada yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin inceleneceği aşamada, araştırmanın bağımsız değişkenini; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik seviye, medeni durum, deprem yaşantısı, 6 Şubat depremi ile ilişkili kişisel deneyimi, sağlık durumu ve yaşam memnuniyeti oluşturmaktadır. Ancak bu değişkenler arasında yaş, cinsiyet, deprem yaşantısı ve 6 Şubat depremi ile ilişkili kişisel deneyim ele alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini ise deprem korkusudur.

Araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelindeki araştırmalar, geçmişte veya halen varolan bir durumu olduğu gibi yansıtmayı amaçlar. Bu yöntem, belirli değişkenlerin kullanımıyla değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçerek başka değişkenin tahmin edilmesi amacıyla kullanılır (Karasar, 1994).

Araştırmanın son aşaması kapsamında ise deprem korkusu ve umut arasındaki ilişkide öz-şefkat aracı rolü, gerekli koşulların sağlanmasının ardından, Baron ve Kenny (1986)'nin aracı etki analiz yöntemi doğrultusunda incelenmiştir. Bu yöntemle birlikte araştırma kapsamında, bağımsız değişken (deprem korkusu), aracı değişken (öz-şefkat) ve bağımlı değişken (umut) arasındaki ilişkiler ele alınarak en son aşamada aracı değişkenin rolü sorgulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu aştırmacı tarafından, online ortama aktarılmış ve kâğıda bastırılmış, Deprem Korkusu Ölçeğini, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunu, Sürekli Umut Ölçeğini ve Katılımcı Bilgi Formunu değerlendirme standartlarına uygun şekilde dolduran ve Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üstü 425 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri analizi aşamasında ise uyumu bozan 5 veri çıkarılmıştır.

Tablo 3.1. *Katılımcılara ait demografik veriler*

Değişken (f=420)		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	283	67.4
	Erkek	137	32.6
Yaş	18-29 yaş grubu	228	54.3
	30-39 yaş grubu	53	12.6
	40-49 yaş grubu	63	15.0
	50-64 yaş grubu	57	13.6
	65 yaş ve üstü	19	4.5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	22	5.2
	Ortaokul	15	3.5
	Lise	64	15.1
	Üniversite lisans	290	68.2
Sosyo-Ekonomik Seviye	Lisansüstü	34	8
	Düşük	37	8.7
	Orta	352	82.8
	Yüksek	36	8.5
İlişki Durumu	Evli	162	38.1
	Bekar (romantik ilişkim var)	94	22.1
	Bekar (romantik ilişkim yok)	169	39.1
Deprem Yaşantısı	Evet	239	56.9
	Hayır	181	43.1
	Depremzedeyim	37	8.8
	Sevdiğim biri depremzede	51	12.1
Deprem Etkisi	Sosyal medya üzerinden etkilendim	337	79.0
	Hiç İyi Değil	4	1.0
	İyi Değil	21	5.0
Sağlık Durumu	Orta	146	34.8

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik veriler (Tablo'nun devamı)

Değişken (f=420)	Frekans	%
İyi	188	44.8
Çok İyi	61	14.5

Araştırmanın örneklemini oluşturan 18 yaş ve üstü bireyler cinsiyete göre incelendiğinde örneklemin %67.4'ünü kadınlar oluştururken, %32.6'sını erkekeler oluşturmaktadır. Yaş grubuna baktığımızda 18-29 yaş grubu bireyler %54.3, 30-39 yaş grubu bireyler %12.6, 40-49 yaş grubu bireyler %15.0, 50-64 yaş grubu bireyler %13.6, 65 yaş ve üstü bireyler %4.5'ini oluşturmaktadır. Ayrıca bireylerin, %5.2'si ilkokul eğitim düzeyindeyken, %3.5'i ortaokul düzeyinde, %15.1'i lise düzeyinde, %68.2'si üniversite lisans, %8'i lisansüstü düzeyindedir. Sosyo-ekonomik değişkenine göre %8.7'si düşük, %82.8'i orta, %8.5'i yüksektir. Yetişkinlerin ilişki durumu %38.1'i evli, %22.1'i bekar (romantik ilişkim var), %39.1'i bekar (romantik ilişkim yok)'dır. Dahası deprem yaşantısı geçirme konusunda bireylerin, %56.9'u evet, %43.1'i hayır demiştir. 6 Şubat 2023 depremi ve sonrasına ilişkin kişisel deneyim düzeyleri ise %8.7'si ben ve çelirdek ailemden biri depremzede, %12'si sevdiğim biri depremzede, %79'u sosyal medya üzerinden etlindeim olarak ifade edildi. Sağlık durumu olarak %1'i hiç iyi değil, %5'i iyi değil, %34.8'i orta, %44.8'i iyi, %14.5'i çok iyi olarak işaretlenmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada yetişkin bireylerin deprem korkusu, öz-şefkat ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu sayesinde yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik seviye, medeni durum, deprem yaşantısı, 6 Şubat depremi ile ilişkili kişisel deneyimi, sağlık durumu ve hayat memnuniyeti gibi demografik özellikleri hakkında bilgi toplanmıştır. Bu bölümde ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Deprem Korkusu Ölçeği

Deprem Korkusu Ölçeği, bireylerin depremle ilgili korku düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin deprem karşısındaki duygusal ve bilişsel tepkilerini değerlendirmek üzere yapılandırılmıştır. Özgün maddeler FCV-19S'den (Ahorsu vd., 2020) alınan, Prizmić, Vujčić, ve Lipovčan, (2023) tarafından ölçeğin değiştirilmesiyle oluşturulmuş "Deprem Korkusu Ölçeği"nin Türkçeye uyarlama çalışması Tarcan, Sarı ve Karçkay (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların 5 noktalı Likert ölçeğinde 1 "kesinlikle katılmıyorum" ve 5 "kesinlikle katılıyorum" arasında değerlendirdiği 7 madde içermektedir. Maddeler "Depremden çok korkuyorum" ve "Depremi düşündüğümde ellerim titriyor" şeklindedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan aralığı 7 ile 35 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yoğun deprem korkusuna işaret etmektedir.

Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formunda, yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Faktör yüklerinin .66 ile .88 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha değeri .88 olarak belirlenmiştir.

Türkçeye uyarlama çalışması Sarı ve arkadaşları (2023) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada 315 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler sonucunda doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş, analiz sonuçlarında tek boyutlu modelin uyumlu verdiği belirlenmiştir ($\chi^2= 22.03$, $sd=11$, $RMSEA= .059$, $CFI= .98$, $GFI= .98$, $AGFI= .95$, $IFI= .98$, $SRMR= .031$). Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha değeri $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur. Ayrıca madde-toplam korelasyon katsayılarının .52 ile .79 arasında değişmektedir.

Ölçeğin kısa yapısı, uygulama kolaylığı ve geçerlik-güvenirlik değerlerinin yüksek olması nedeniyle bireylerin deprem korkusu düzeylerinin değerlendirilmesinde uygun bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada 420 yetişkinden elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin madde analizleri ve iç tutarlılık katsayıları ölçülmüştür. Her bir maddenin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları sırasıyla .72, .68, .65, .70, .60, .74, .71 olduğu belirlenmiştir. Madde-toplam korelasyonlarının tamamı .60'ın üzerinde olup, tüm maddelerin ölçeğin genel yapısıyla yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .89'dur. Alt boyut bazlı güvenirlik değerleri ise duygusal tepkiler alt boyutu (maddeler: 1, 2, 4, 6) .86 ve somatik tepkiler alt boyutu (Maddeler: 3, 5, 7) .81'dir.

Elde edilen bu bulgular, Deprem Korkusu Ölçeği'nin hem madde düzeyinde hem de toplam düzeyde yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve bu araştırma örnekleminde geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Neff (2003) tarafından geliştirilen 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından daha pratik bir kullanım sağlamak amacıyla 12 maddelik kısa form haline getirilmiştir. "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" olarak adlandırılan bu form, öz-nezaket, öz-eleştiri, ortak insanlık, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere toplam altı alt boyutu içermektedir. Her alt boyut, ikişer maddeyle temsil edilmektedir. Ölçek, 1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum şeklinde 5 dereceli Likert tipi yapıdadır ve yüksek puanlar, bireyin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. 1,4,8,9 ve 10 olan maddeler ters maddedir.

Neff ve çalışma arkadaşlarının (2019) yürüttüğü araştırmalarda, kısa formun orijinal uzun form kadar geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği belirtilmiştir. Türkiye'de yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin altı boyutlu yapısının Türk örnekleminde de geçerli olduğu görülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada yararlanılan Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun güvenilirliği, 420 kişilik örneklem üzerinden incelenmiştir. Modelin uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir düzeyde rapor edilmiştir ($\chi^2= 111.08$, $sd= 44$, $RMSEA= .071$, $CFI= .95$, $SRMR= .058$).

Türkçe kısa formun güvenilirlik analizi kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlara ilişkin madde-toplam korelasyonları da .42 ile .71 arasında değişmiştir; bu durum, ölçeğin maddelerinin hedeflenen öz-şefkat yapısını güvenilir biçimde yansıttığını göstermektedir. Her bir maddeye ait düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları sırasıyla .66, .63, .68, .64, .61, .59, .62, .69, .65, .60, .70 ve .67 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara göre iç tutarlılık katsayıları; Öz-şefkat / Nezaket (madde 1, 4, 8, 11) .85, ortak insanlık algısı (örneğin madde 3, 5, 9) .80, Farkındalık (mindfulness) (örneğin madde 2, 6, 10) .77'dir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği

Ölçek, Türkçeye Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, 8 anlamlı madde ve 4 dikkat maddesi içerir. Sürekli Umut Ölçeği, beşli Likert tipi bir dereceye sahiptir. Katılımcılar, her bir maddeye “1 = Kesinlikle bana uygun değil” ile “5 = Kesinlikle bana uygundur” arasında bir puan vererek yanıtlamaktadır. 3,5,7 ve 11 numaralı maddeler ters maddedir.

Bu araştırma kapsamında, ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık analizi ve madde düzeyinde ayırt edicilik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları, ölçeğin maddelerinin yüksek derecede ayırt edici özellik taşıdığını göstermektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 8 maddelik yapıdan oluştuğu için 8 madde üzerinden analiz yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .42 ile .71 arasında olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılığı, 420 kişilik örneklem üzerinden hesaplanan Cronbach's Alpha değeriyle değerlendirilmiş ve .87 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçekten elde edilen ortalama puan 5.55 iken, standart sapma değeri 0.98 olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, modelin iyi uyum gösterdiği görülmektedir: $\chi^2 = 63.45$, $sd = 19$, $RMSEA = .058$, $CFI = .97$, $GFI = .94$, $SRMR = .045$. Sonuç olarak, çalışma bulguları doğrultusunda Sürekli Umut Ölçeği'nin güçlü ve güvenilir bir psikometrik yapıya sahip olduğu söylenebilir.

3.3.4. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgi Formu, örneklemi oluşturan okul psikolojik danışmanlarının sosyo-demografik niteliklerini ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. Formda yetişkinlerin cinsiyet, yaş, eğiti düzeyi, soyo-ekonomik düzeyi ve ilişki durumu bilgileri istenmiştir. Bunlara ek olarak araştırmanın alt problemlerini ortaya koymak ve araştırmanın ana problemine hizmet edeceği düşünülen “Depren yaşantısı geçirip geçirdiniz mi?”, “6 Şubat 2023 depremi ve sonrasında nasıl etkilendiniz?”, “Sağlığınıza genel olarak nasıl değerlendirdiğiniz?”, “Her şey düşünüldüğünde, bugünlerde bir bölüm olarak hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?” soruları katılımcılara sorulmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama sürecine geçilmeden önce, çalışmanın temel çerçevesini ve amaçlarını içeren bir araştırma önerisi hazırlanmıştır. Bu öneri doğrultusunda Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuş ve kuruldan gerekli etik onay alınmıştır. Ayrıca, çalışmada kullanılacak olan Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği için de ilgili araştırmacılardan gerekli kullanım izinleri temin edilmiştir. Araştırma verileri 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremi etisinin hala yaşandığı 2023 yılının Eylül ayı ile 2024 yılının Kasım ayı arasında toplanmıştır. Verilerin büyük çoğunluğunun toplanması için Google Forms platformu kullanılarak veriler online toplanmıştır, geri kalan veriler ise kâğıt üzerinde yüz yüze olarak toplanmıştır. Online olarak toplanan veriler için ölçekler ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çevrimiçi formata uygun hale getirilmiştir. Katılımcılar bireysel olarak ya da aracı yardımıyla gönüllülük esasına dayalı şekilde online be yüz yüze olarak bilgilendirme yapılarak anketin uygulanması sağlanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Analiz aşamasında araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Daha sonra, değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Son olarak, Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği arasındaki ilişkileri analiz etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Öncelikle araştırmada, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin; kişisel bilgi formunda yer alan yaş, cinsiyet, deprem yaşantısı ve 6 Şubat depremi ile ilişkili kişisel deneyimi farklılaşma durumlarına göre incelenmiştir. Bu kapsamda, verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri göz önünde bulundurularak, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Grup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırmanın diğer aşamasında, deprem korkusu ile umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, aracı etkiyi analiz etmek amacıyla Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrosundan yararlanılmış ve PROCESS makrosunda yer alan model 4 kullanılmıştır. Bu eklenti sayesinde, toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri hesaplanmış ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir (Preacher &

Hayes, 2008). Bir aracı etki analizinin geçerli olabilmesi için üç temel koşulun sağlanması gerekmektedir (Baron & Kenny, 1986). Bu koşullar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Bağımsız değişkenin, aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması gerekir.
2. Aracı değişkenin, bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olması gerekir.
3. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde de doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunması gerekir.

Aracı değişkenin etkisinin değerlendirilebilmesi için, öncelikle belirli koşulların sağlanması gerekir. Bu koşullar sağlandıktan sonra, bağımsız ve aracı değişkenin birlikte regresyon analizine dâhil edilmesiyle, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde bir azalma ya da ortadan kalkma gözlemlenmelidir.

Yapılan analizlerin ardından, bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla bootstrap güven aralıkları da değerlendirilmelidir. Ayrıca, bootstrap yöntemiyle elde edilen güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi, aracı etkinin geçerliliğini destekleyen bir diğer önemli göstergedir (Preacher & Hayes, 2008).

Baron ve Kenny (1986)'nın aracılık analizinde, geleneksel yaklaşım olarak yaygın bir şekilde kullanılmasına rağmen son yıllarda daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayan modern yaklaşım ileri sürülmüştür (Preacher ve Hayes, 2004). Çağdaş yaklaşımda, aracılık modeli analizlerinde öncelikli olarak dolaylı ve doğrudan etki değerlerinin hesaplanması ön plandadır. Dolaylı etki, bağımsız değişkenin (X), aracı değişken (M) üzerindeki etkisi (a) ile aracı değişkenin (M), bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisi (b) ile olan çarpımıdır (a.b). Çağdaş yaklaşıma göre bootstrap testi sonucunda X'in dolaylı etkisinin (a.b) anlamlı olması halinde aracılık modeli doğrulanmış kabul edilmektedir. Baron ve Kenny'nin aracılık modelinden farklı olarak, modern yaklaşıma göre (Hayes, 2018);

- Toplam etkinin (c) istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur.
- Bağımsız değişkenin, aracı değişken üzerinde bir anlamı olmasına gerek yoktur.
- Bağımsız değişkenin etkisi (c') kontrol altındayken aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin bir anlamı olmasına gerek yoktur.
- Kısmi aracılık ve tam aracılık ifadeleri yerine doğrudan etki (c'), dolaylı etki (a.b) ve toplam etki ($c=c'+ab$) değerlerinin hesaplanabilir.

- Doğrudan etki (c') ve toplam etki ($c=c'+ab$) istatistiksel olarak anlamlı olmayabilir, doğrudan etki ile toplam etkinin anlamlı olmaması dolaylı etkinin varlığını ($a.b$) ortadan kaldırmaz ve aynı zamanda aracılık modelini geçersiz kılmaz.
- Dolaylı etki, doğrudan etki ve toplam etki değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarına yönelik kararlar bootstrap güven aralığı ile test edilmelidir, dolaylı etkinin anlamlılığını belirlemede Sobel testi yerine bootstrap güven aralığı hesaplamalarından elde edilen bulgular kullanılmalıdır.

Çağdaş yaklaşımda, özellikle dolaylı etkinin ($a.b$) anlamlı olup olmadığı çok daha önemli bir husus olarak görülmektedir. Bu çerçevede, araştırma kapsamında yürütülen analizler sonucunda elde edilen toplam etki, doğrudan ve dolaylı etkiler ile bootstrap güven aralıkları detaylı şekilde raporlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizine ilişkin ortaya çıkan bulgulara yer verilecektir. Araştırmada yetişkin bireylerde deprem korkusu düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve deprem korkusu ve umut ile arandaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırmanın bulguları kapsamında, ilk olarak ön analizler yapılmış ve araştırma değişkenlerinin normal dağılıma uygunlukları çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Daha sonra, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son olarak, araştırma çerçevesinde oluşturulan modele ilişkin elde edilen bulgular raporlanmıştır.

4.1. Ön Analizler

İlk olarak araştırmanın değişkenlerinin normal dağılım gösterme durumuna bakılmış ardından değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

4.1.1. Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılım Gösterme Durumuna Ait Bulgular

Yetişkinlerin Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nden aldıkları puanların normal dağılım gösterme durumlarını incelemek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. *Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları*

Değişkenler	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Deprem Korkusu	2.91	0.97	.07	-.67
Öz-Şefkat	3.15	0.65	.26	-.25
Umut	5.55	0.98	.11	-.39

Tablo 4.1. incelendiğinde yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerine ait çarpıklık ($\chi^2=.07$) ve basıklık katsayılarının ($B=-.67$) olduğu; öz-şefkat düzeylerine ait çarpıklık ($\chi^2=.26$) ve basıklık katsayılarının ($B=-.25$) olduğu ve umut düzeylerine ilişkin çarpıklık ($\chi^2=.11$) ve basıklık katsayılarının ($B=-.39$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde, tüm değerlerin Bachman (2004) tarafından normal dağılımın ön koşulu olarak belirtilen -2 ile +2 aralığında kaldığı görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, çalışmada yer alan deprem korkusu, öz-şefkat ve umut değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Yetişkinlerin Deprem Korkusu Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Yetişkinlerin deprem korkusu ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve sürekli umut ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler		(1)	(2)	(3)
(1)	Deprem korkusu	1.0		
(2)	Öz-şefkat	-.19**	1.0	
(3)	Umut	-.17**	.59**	1.0

** $p < .01$

Tablo 4.2.'ye bakıldığında yetişkinlerin deprem korkusu, öz-şefkat ve sürekli umut değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sunulmuştur. Tablo 4.2. incelendiğinde öncelikle deprem korkusu ile öz-şefkat ($r=-.19$; $p<.01$) arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bunun ardından, deprem korkusu ile umut ($r=-.17$; $p<.01$) arasında da negatif yönde bir ilişkinin olduğu gözükmemektedir. Son olarak öz-şefkat ve umut ($r=.59$; $p<.01$) arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir.

4.2.Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin İncelenmesine Ait Bulgular

Bu bölümde, yapılan araştırmanın, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin incelenmesi amacı doğrultusunda yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri sırasıyla cinsiyet, yaş, deprem yaşantısı geçirip geçirmediikleri ve 6 Şubat 2023 depreminden nasıl etkilendikleri yönünden incelenmiştir. Bulgular sırasıyla sunulmuştur.

4.2.1.Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.3.’te yer almaktadır.

Tablo 4.3. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	Std. Sapma	Sd	t	p
Kadın	283	3.09	.90	418	5.45	.000
Erkek	137	2.55	1.00			

p>.05

Tablo 4.3. incelendiğinde kadınların ortalamalarının 3.09; erkeklerin ortalamalarının ise 2.55 olduğu görülmektedir. Ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen analizler neticesinde; kadın ve erkek yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin anlamlı bir yönde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir (t=5.45; p>.05). Kadın yetişkinlerin deprem korkusu düzeyi ortalaması (x =3.09), erkek yetişkinlerin deprem korkusu düzeyi ortalamasından (x =2.55) anlamlı olarak daha yüksektir.

4.2.2.Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin Yaş Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, yetişkin bireylerin deprem

korkusu düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla öncelikle betimleyici istatistikler sunulmuş, ardından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.4 ve Tablo 4.5’te ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 4.4. Yetişkinlerin yaş değişkeni açısından veri analizi sonucunda aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Yaş Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma
Yaş	18-29 Yaş	228	2.93	.88
	30-39 Yaş	53	3.17	1.16
	40-49 Yaş	63	2.80	1.07
	50-64 Yaş	57	2.86	.97
	65+ Yaş	19	2.56	.93

Tablo 4.4’te yer alan veriler incelendiğinde, deprem korkusu düzeyi puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun 30-39 yaş aralığındaki yetişkinler olduğu görülmektedir. Bu grubu sırasıyla 18-29 yaş, 50-64 yaş ve 40-49 yaş grupları izlemektedir. Deprem korkusu düzeyinin en düşük olduğu grubun ise 65 yaş ve üzerindeki bireyler olduğu dikkat çekmektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, farklı yaş gruplarına göre deprem korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.5’te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.5. Yetişkinlerin depreme korkusu düzeylerinin yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Statistic	df1	df2	p
Welch	1.51	4	85.56	.20

Araştırma kapsamında katılımcıların yaş gruplarına göre deprem korkusu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, yaş değişkenine bağlı olarak deprem korkusu düzeylerinin istatistiksel

açından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, farklı yaş gruplarındaki yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin benzer düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır ($F=1.83$; $p>.05$).

4.2.3.Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin Deprem Yaşantısı Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin deprem yaşantısı geçirip geçirmeme durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, yetişkin bireylerin deprem korkusu düzeylerinin, deprem yaşantısına sahip olup olmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin deprem yaşantılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Deprem Yaşantısı	N	X	Std. Sapma	Sd	t	p
Evet	239	2.93	1.02	418	.318	.750
Hayır	181	2.90	.89			

$p>.05$

Tablo 4.6. incelendiğinde deprem yaşantısına ilişkin “evet” diyenlerin puan ortalamalarının 2.93; “hayır” diyenlerin puan ortalamalarının ise 2,90 olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler neticesinde; “evet” ve “hayır” şıkkını işaretleyen yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir ($p=.75$; $p>.05$).

4.2.4.Yetişkinlerin Deprem Korkusu Düzeylerinin 6 Şubat 2023 Depremine İlişkin Kişisel Deneyim Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim durum değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla öncelikle betimleyici istatistikler raporlaştırılmış ve ardından varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7. ve Tablo 4.8.'de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi değişkeni açısından aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	6 Şubat 2023 Depremi Etkisi	N	Ortalama	Std. Sapma
Deprem Korkusu	Ben ve çekirdek ailemden biri depremzede	37	3.07	1.05
	Sevdiğim biri depremzede	51	3.03	.91
	Sosyal medya ve medya üzerinden etkilendim	332	2.88	.96

Tablo 4.7. incelendiğinde deprem korkusu düzeyi puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun “Ben ve çekirdek ailemden biri depremzede” grubuna ait olduğu görülmektedir. Bunun ardından ise sırasıyla “Sevdiğim biri depremzede” grubu gelmektedir. Deprem korkusu düzeyi ortalamaları en düşük olan grup ise “Sosyal medya ve medya üzerinden etkilendim” olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçların ardından, yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi bağlamında incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizine ait sonuçlar tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.8. Yetişkinlerin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi testi sonucu

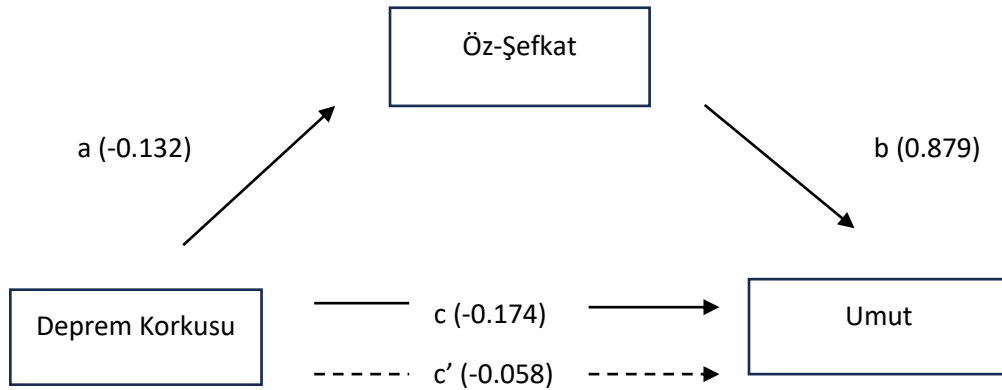
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1.97	2	.987	1.046	.352
Gruplariçi	393.474	417	.944		

Toplam	395.449	419
--------	---------	-----

Araştırmaya katılan yetişkinlerin, 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi düzeylerine göre deprem korkusu düzeyleri arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi neticesinde, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin 6 Şubat 2023 depremine ilişkin kişisel deneyim etkisi değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=.35$; $p>.05$).

4.3. Yetişkinlerin Deprem Korkusu ile Umut Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın diğer aşamasını oluşturan deprem korkusu ile umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünü ortaya koymak için çağdaş aracı analiz yaklaşımı uygulanmıştır. Aracı analiz yöntemlerinde PROCESS makrosundan model 4 kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.9. ve Tablo 5.1.'de sunulmuştur.



Şekil 4.9. Deprem korkusu ve umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin model

Deprem korkusu ve umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı özelliğine yönelik olarak a, b, c ve c' yollarına ait bulgular Şekil 4.9.'te yer verilmiştir. Şekil 4.9. incelendiğinde a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0.132$; $p=0,000$); b yolu

için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=0.879$; $p=0,000$); c yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0.174$; $p=0.000$) olduğu görülmektedir.

Bir sonraki adımda aracı değişken rolündeki öz-şefkatin modele dâhil edilmesi gerekmektedir. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde c' yolunun ($\beta=-0.058$; $p=0.152$) şeklinde olduğu görülmektedir. Dahası deprem korkusu ve öz-şefkat, umut değişiminin yaklaşık %36'sını ($R^2=0.36$) açıklamaktadır.

Bu aşamadan sonra; aracı etkinin derecesini belirlemek amacıyla toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5.1.'te sunulmuştur.

Tablo 5.1. *Aracı değişkenin etkisi*

Öz-Şefkatin Aracı Olduğu İlişki	Toplam Etki (c)	Doğrudan Etki (c')	Dolaylı Etki (a×b)	Bootstrap Güven Aralığı BootLCI- BootULCI
Deprem Korkusu Umut	-0.174	-0.058	-0.116	-0.171- -0.060

Tablo 5.1.'de bakıldığında toplam, doğrudan ve dolaylı etki görülmektedir. Bu etkinin anlamlılığı bootstrap güven aralıklarına bakılarak anlaşılabilir. Tablo 5.1. incelendiğinde bootstrap güven aralıklarının sıfır değerini içermediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, deprem korkusu ile umut ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkiye sahip olduğundan bahsedilebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde; deprem korkusu, öz-şefkat ve umut arasındaki ilişkilere, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine ve deprem korkusu ile umut ile arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolünün sorgulanmasına dair bulgular, literatürdeki ilgili çalışmalar çerçevesinde tartışılacaktır ve araştırmanın sonuçları doğrultusunda öneriler sunulacaktır.

5.1. Tartışma

5.1.1. Yetişkinlerin Deprem Korkusu ile Öz-Şefkat ve Umut Puanlarının İlişkisine İlişkin Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada yetişkin bireylerde öz-şefkatin, deprem korkusu ve umut ve öz-şefkat ile arasındaki ilişkisindeki aracı rolü araştırılmadan önce gerçekleştirilen ön analizler sonucunda, yetişkinlerin deprem korkusu, öz-şefkat ve umut düzeyleri ile anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Pearson Korelasyon Analizi neticesinde yetişkinlerin deprem korkusu ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişkinin olduğu; deprem korkusu ile umut arasında da negatif bir ilişkinin olduğu ve son olarak öz-şefkat ve umut arasında pozitif bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir.

Literatürde incelendiğinde, deprem korkusu ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Şahin & Küçükkelci, 2024; Çağış & Akçe, 2025) deprem korkusu ve öz-şefkat arasında negatif; deprem korkusu ve umut arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Kaya & Bayram, 2024; Wang & Rogers, 2017) deprem korkusu ve umut arasında negatif; öz-şefkat ve umut arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Yang, Zhang & Kou, 2016; Umphrey, Sherblom & Swiatkowski, 2020) öz-şefkat ve umut arasında pozitif olarak anlamlı ilişkilerin olduğuna yönelik sonuçlar yer almaktadır.

Ayrıca bu araştırmada sonuçların yorumlanmasına destek olacağından dolayı yetişkin bireylerin cinsiyet, yaş, deprem yaşantıları geçirip geçirmediikleri ve 6 Şubat 2023 depreminden kişisel olarak nasıl etkilendikleri öğrenilmiştir. Bu değişkenlere göre depremler sonrası meydana gelebilecek deprem korkusunun diğer değişkenlerle arasındaki ilişkisi sorgulanmıştır. Bu sonuçlar sırasıyla tartışılacaktır.

5.1.2 Yetişkinlerin Deprem Korkusu Puanlarının Cinsiyete Göre Değişiminin İncelenmesine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonuçları, kadın ve erkek yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Dahası kadın yetişkinlerin deprem korkusu düzeyi ortalaması, erkek yetişkinlerin deprem korkusu düzeyi ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde, elde edilen bulguların alanyazında ile benzer özellik gösterdiği görülmektedir. Yetişkinlerin deprem korkusunun demografik değişkenler yönüyle incelendiği bir araştırma kapsamında; cinsiyet değişkeninin, özellikle deprem korkusunun ortaya çıkardığı yalnızlık, güçsüzlük ve savunmasızlık hissini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktadan hareketle; cinsiyet değişkeninin, deprem korkusu açısından önemli bir göstergesi olduğu söylenilebilir.

Deprem korkusu, cinsiyet bağlamında ele alındığı araştırmalarda, cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuş; bu fark, kadın katılımcıların ortalama korku skorlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadın katılımcıların daha hassas olmaları ve onların doğal yapılarının daha kırılgan olmasına bağlı olarak açıklanmıştır (Kuşcu Şahin & Göde, 2024). Bu sonuç, bizim araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Diğer yandan, deprem sonrası erkek ve bekar katılımcıların kendilerini yalnız hissetme seviyelerinin, kadın ve evli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur (Dahlberg & McKee, 2014).

Cinsiyet, çeşitli tehlikelere yönelik risk algısını etkileyen bir faktördür. Başka bir çalışma, genel olarak, kadınların daha yüksek bir risk algısı sergilediği ve bu durumun,

depremin yol açtığı yaşam tehdidini daha yoğun hissetmeleri veya bir depremin tekrar meydana gelmesinden duydukları endişeyle açıklamışlardır (Grothman & Ruesswig). 2017 Kuzey İtalya depremini cinsiyet değişkenine göre ele alan bir çalışmada, kadınların genellikle erkeklere kıyasla daha yüksek bir risk algısına sahip olduğu ve cinsiyetin, deprem sırasında insan davranışının önemli bir faktörüdür olduğu gösterilirken, aynı zamanda, kadınların depremler sırasında siper alma eğiliminde olduklarını bildirilmiştir (Goltz & Bourque, 2017).

Ülkemizde yapılan ve sonuç itibarıyla yurtdışı kaynaklarla da örtüşen bir çalışmada, kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek deprem korkusu seviyelerine sahip olduğu bulgusunu desteklemektedir. Aynı zamanda kadın evli bireyler, bekar bireylere kıyasla deprem korkusunun daha yüksek seviyede olduğu ve afet farkındalık eğitimi almamış kişilerin, eğitim almış kişilere kıyasla daha yüksek seviyelerde deprem korkusuna sahip olduğu bulunmuştur (Usta vd., 2023).

6 Şubat 2023 Türkiye Depremi'nde kadınların erkeklere göre daha yüksek yas, öz eleştiri ve yetersiz zihinsel iyi oluş seviyeleri sergilediklerini keşfetmişlerdir. Bu sonuçlar, cinsiyetin deprem sonrası psikolojik reaksiyonlarda önemli bir rol oynadığını, kadınların daha fazla duygusal sıkıntı yaşadığını göstermektedir (Brini vd., 2023).

Ülkemizde 18 yaş üstü bireyler üzerinde gerçekleştirilen deprem korkusunun cinsiyet üzerine etkisi ele alan araştırmaların (Kararımak, 2001; Deniz & Yıldız, 2016; Gökkaya, Çelebi, & Balcı, 2024; Akkaya & Dursun, 2025) sonuçlarının bu çalışmadaki bulgularla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Alanyazında, elde edilen bulgularla örtüşmeyen araştırma sonuçlarıyla da karşılaşmaktadır. Deprem korkusunun cinsiyet açısından incelendiği çalışmalara ait sonuçların, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel olduğu belirlenmiş ve bu sonucun aksini gösteren kaynaklar bulunamamıştır. Sonuç olarak yapılan araştırmaların bulgularında, cinsiyetin deprem korkusu düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma meydana gelmektedir.

Bu sonuçlar, krizlerin ve deprem sonrasını yönetirken cinsiyetle ilgili meselelerin dikkate alınmasının önemini göstermektedir. Aynı zamanda bireylerin deprem korku seviyelerini azaltmak için cinsiyete odaklanan afet stratejileri geliştirilmesinin ve afet farkındalık eğitimlerinin düzenlenmesinin önemli olduğu, deprem korkusuyla başa çıkmada, başa çıkma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerin kullanıldığı anlaşılmaktadır.

5.1.3. Yetişkinlerin Deprem Korkusu Puanlarının Yaşa Göre Değişiminin İncelenmesine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri yaş açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu sonucunda gerçekleştirilen analiz sonucunda, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin; 18-29 yaş, 30-39 yaş, 40-49 yaş, 50-64 yaş ve 65+ yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Alanyazında, deprem korkusunun yaş açısından ele alındığı araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlarla karşılaşıldığı tespit edilmiştir. Afet risk algısı üzerindeki sosyo-demografik faktörlerin etkileri birçok çalışmada incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda yaş, risk algısıyla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkilidir. Bir Bangladeş’te yapılan bir çalışmada, yaşça daha ileri olan bireylerin deprem riski konusunda daha fazla endişe duydukları ve dolayısıyla daha yüksek seviyede risk algısına sahip oldukları belirtilmiştir (Bhuiya & Shao, 2022).

Benzer sonuç ortaya koyan başka bir çalışmada, sırasıyla Romanya’nın Bükreş ve Çin’in Chuxiong kentlerinde yaşayan bireylerin risk algılarını incelenmiş ve yaşlı bireylerin deprem konusunda daha fazla korku duyduklarını sonucuna varılmıştır (Armas, 2021). Yaşlı bireylerde ortaya çıkan deprem korkusu, depreme karşı yüksek düzeyde savunmasız olmalarına ve yaşları ilerledikçe riskten kaçınma eğiliminde oldukları şeklinde yordanabilir (Shao vd., 2019). Bunun sonucu da yaş ilerledikçe bireylerin risk farkındalığının azaldığını ve emeklilikten sonra veya emekliliğe yaklaştıklarında daha güvenli bölgelere ya da evlere taşındıklarını açıklamaktadır (Edward, 2010). Aynı şekilde Baluchistan’da yapılan bir çalışmada da yaşlı bireylerin, afetler karşısında orantısız bir şekilde en savunmasız kalan bir grubu temsil etmekte olduğunu ve 65 yaş üstü bireylerin, afetler ve acil durumlar karşısında daha savunmasız olduğu bulunmuştur (Ainuddin vd., 2014).

Bu sonuçlar, her ne kadar bizim bulgularımıza göre farklılık gösterse de literatürde yer alan araştırmalara göre savunmasız olarak nitelendirilen yaşlı bireylerin dikkate alınmasının önemini göstermektedir. Aynı zamanda bireylerin deprem korku seviyelerini azaltmak için yaşlılara odaklanan afet stratejileri geliştirilmesi önem arz etmektedir.

5.1.4. Yetişkinlerin Deprem Korkusu Puanlarının Deprem Yaşantısı Geçirip Geçirmeme Yaşantısı Açısından Değişiminin İncelenmesine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri deprem yaşantısı geçirip geçirmeme yaşantısı açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonuçları, kadın ve erkek yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı göstermektedir.

Türkiye’nin genç kuşak deprem bölgesi olması nedeniyle hala birçok ilinde meydana gelen sismik faaliyetler birçok kişi için kâbus yaratabilmektedir. Türkiye sınırları içerisinde Kuzey Anadolu, Doğu Anadolu ve Batı Anadolu olmak üzere 3 büyük fay hattı bulunmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki bu bölgelerde yaşayan 54 milyon kişi olası bir deprem riskiyle karşı karşıya ve bu sayı Türkiye’nin neredeyse %60’ının depremi deneyimleyeceğinden bahseder. Bir risk durumunu deneyimlemek, insanların bir felakete karşı risklerini nasıl algıladıkları ile ilişkilidir.

Bunun yanı sıra, risk algısının geniş bir faktör yelpazesıyla bağlantılıdır. Bir felaket deneyimi yaşamak, insanların afetlere karşı savunmasız olduklarını fark etmelerini sağlar ve risk algısını artırır. Örneğin, ABD Körfez Kıyısı’ndaki kıyı sakinleri arasında sık meydana gelen sel tehlikesi daha düşük bir risk algısına yol açarken, nadir görülen kuraklık tehlikesi, artan bir risk algısı oluşturabilir (Bhuiya & Shao, 2022). Örneğin, Çin’in Chuxiong bölgesindeki insanların deprem meydana gelme olasılığına ilişkin algısını, korku düzeyini (depremin meydana gelme düşüncesinin neden olduğu duygusal sıkıntı), fiziksel ve ekonomik zarar düzeyini kullanarak risk algısını değerlendirilmiştir ve bir felaketi doğrudan deneyimlemenin daha yüksek risk algısına yol açtığını savunulmaktadır (Tian vd., 2014). Doğrudan deneyim, felaketi fiziksel olarak yaşamak, fiziksel zarar görmek veya mal kaybı yaşamak şeklinde olabilir. Örneğin başka bir çalışmada Yeni Zelanda’da yaşayan insanların deprem deneyimleri ile risk algıları arasındaki ilişki incelenmiştir ve doğrudan deneyimin risk algısını en çok etkileyen faktör olduğunu tespit edilmiştir (Becker vd., 2017). Bu sonuçlar daha güçlü ve canlı bir felaket deneyimi, insanların gelecekteki olası bir felaketin yıkıcı etkilerini daha iyi kavramalarını sağlar.

Bir felaketin ardından, birçok felaketi deneyimleyen birey ve kurtarma görevlisi, kötü koşullara sahip, aşırı kalabalık ve yetersiz havalandırmaya sahip geçici barınaklarda yaşamak

zorunda kalabilir. Üstelik bazı mağdurlar ve kurtarma ekipleri açık havada kalma ihtimalleri de vardır. Felaket bölgelerinde, yağmurlu ve güneşli hava ile dramatik sıcaklık değişimleri içeren büyük iklim değişiklikleri yaşanabilir; bu durum, fiziksel rahatsızlıklar arasında akut solunum yolu hastalıklarının ortaya çıkmasına neden olur (Kun vd., 2010). Psikolojik olarak da bireyin rutin düzeni bozulduğu için ve temel ihtiyaç hiyerarşisinde barınma ve temel bakım aşamalarının eksiklikleri nedeniyle dengesizlikler oluşabilir. Bireyin bunun gibi durumlarda gerekli yardım mercilerinden destek almalıdır ve psikolojik olarak dünyaya bakış açısının yeniden tanımlanması ve yeni bir rutine alışma alıştırmaları gereklidir.

Doğal afetlerin direk kendileri deneyimlemese bile, özellikle yıkıcı depremlerin insanların yaşamlarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği bir gerçektir. Örneğin, 1988 Ermenistan depreminde eğitilmiş yabancı kurtarma görevlileri bile eve döndükten dokuz ay sonra rahatsız edici duygular ve uyku bozuklukları yaşamıştır (Lundin & Bodegard, 1993). Ayrıca, felaket bölgesine göre oldukça uzakta olan kişiler, Ermenistan'dan televizyon haberlerini izlediklerinde suçluluk duygusu, psikolojik hissizlik ve kaygı gibi travma sonrası belirtiler gösterdiğini gözlemlendi (Azarian & Gregorian, 2000).

Diğer yandan ise, bir afetin şiddeti ve olumsuz sonuçları, risk algısını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, afetin yaşanmasının üzerinden geçen süre de geçmiş deneyim ile risk algısı arasındaki ilişkiyi etkileyebilir (Bubeck vd., 2012). Araştırmalar, geçmiş deneyimlerin etkisinin, özellikle önceki afetin olumsuz sonuçları hafifse, olaydan birkaç yıl sonra azaldığını öne sürmektedir. Bir afeti doğrudan deneyimlemek her ne kadar fiziksel zarar görmek veya mal kaybı yaşamak gibi daha yüksek risk algısı durumlarına yol açtığı savunulsa da kişisel gelişimi tetiklediği de yadsınamaz (Wachinger vd., 2013)

Deprem korkusunun psikolojik etkileri, depremden sonra hayatta kalanlarda psikolojik sıkıntılara neden olan birçok etkisi vardır. Aynı zamanda deprem korkusu, sadece mağdurların değil, merkez üssünden uzakta bulunan bireylerin de deneyimlediği bir tepkidir (Kararımak, 2001). Ancak bizim araştırmamızda literatürde ulaşıldığı gibi bir anlamlı sonuç bulunamamıştır.

5.1.5. Yetişkinlerin Deprem Korkusu Puanlarının 6 Şubat 2023 Türkiye Depreminde Kişisel Olarak Etkilenmeleri Açısından Değişiminin İncelenmesine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın “Yetişkinlerin deprem korkusu düzeyleri 6 Şubat 2023 Türkiye depreminden kişisel olarak etkilenmeleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonuçları, yetişkinlerin deprem korkusu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı göstermektedir.

Travmaya maruz kalma ile kötü fiziksel ve zihinsel sağlık arasında güçlü bir ilişki vardır. Travma maruziyeti ile kötü zihinsel sağlık arasındaki yerinden edilmiş nüfuslar arasında travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon üzerine yapılan araştırmalarla tutarlıdır. Ayrıca aile veya arkadaş kaybı ve ölümden kıl payı kurtulmak gibi travmatik olaylar, doğrudan deneyimin risk algısını en çok etkileyen faktör olduğunu ve kötü zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kun vd., 2010).

Aynı şekilde Pakistan depreminde aile üyelerini kaybeden, mal kaybı yaşayan ve enkaz altında sıkışan bireylerin korku seviyelerinin, diğerlerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur (Niaz vd., 2007). Aynı şekilde Prizmić-Larsen, Vujčić ve Lipovčan (2023) depremi deneyimleyen ve herhangi bir travma yaşayanların korku seviyelerinin, travma yaşamayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Depremde fiziksel zarar görenlerin korku seviyelerinin, zarar görmeyenlerden anlamlı derecede daha yüksek olmaktadır. Bunun altındaki nedeni depremin kişide fiziksel zarara yol açabildiği kadar mülke yönelik de tehdit oluşturması yatabilmektedir. Maslowun ihtiyaçlar hiyerarşisinden de bildiğimiz gibi bireyin temel ihtiyaçları hayati önem taşımaktadır ve barınma ihtiyacının gelebilecek herhangi bir hasar kişide fizyolojik ve ruhsal dengesizlik yaratabilir. Bu yüzden deprem sonrası birçok mağdur, yaşam tarzları ve egzersiz alışkanlıkları gibi kişisel alışkanlıklarını değiştirmeleri önemlidir. (Başoğlu vd., 2007).

Bunun yanı sıra, gelir; korku, yaşam tehdidi algısı ve mülke yönelik tehdit algısıyla negatif yönde ilişkilidir. Bu durum, daha yüksek gelire sahip kişilerin depremlerden kaynaklanan çeşitli tehditler konusunda daha az endişeli olduğunu göstermektedir (Bhuiya & Shao, 2022).

Aynı zamanda araştırmalar, sosyal medya kullanımının psikolojik ve duygusal karmaşaya neden olduğunu göstermektedir. Facebook kullanım yoğunluğu, depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, TSSB’si olan bireylerin sosyal medyada bilgi fazlalığından dolayı korku ve güvensizlik yaşadığını ortaya koymuştur. Dahası, belirli sosyal

medya içerikleri, travmatik deneyimleri tetikleyerek bu platformlara olan güveni daha da sarsmaktadır (Park, 2022).

Çalışmalar TSSB'nin, duygusal açıdan önemli olaylara dair yanlış anılara karşı duyarlılığı artırdığını göstermektedir. TSSB'si olan bireylerin, sosyal medya kullanımını semptomlarını hafifletmek için bir strateji olarak kullanmalarına rağmen, bu kullanım sıklıkla ters etki yaratmakta ve sosyal medyaya olan bağımlılığı artırmaktadır. Bu durum, bireylerin bilgiyi eleştirel bir şekilde değerlendirme yetisini zayıflatabilir ve yanlış bilgilere inanma ve yayma olasılığını artırabilir (Fantasia vd., 2023).

Bir araştırma depresif bireylerin genellikle çözüm geliştirmeden ruminasyon (takıntılı düşünme) eğiliminde olduklarını ve bunun çevrimiçi bilgiye erişimle arttığını göstermiştir. Ruminasyon, beklenmedik stresli olaylara (deprem gibi) verilen bir yanıt olabilir. Bu durum, genellikle travmatik deneyimler ile olumsuz duyguların (örneğin, üzüntü, utanç ve öfke) artması arasındaki ilişkiye aracılık eder (Ye vd., 2020).

Kitle iletişim araçlarından alınan felaket bilgileri, geçmiş depremlerin neden olduğu hasarları vurgulayabilir ve bu durum, genel risk algısını ve olası can ve mal kaybı risk algısını artırabilir. Kitle iletişim araçlarının bir deprem riski bilgi kaynağı olarak kullanılması, can ve mal güvenliğine yönelik tehdit algısıyla anlamlı şekilde negatif bir ilişki göstermektedir. Bunun nedeni, kitle iletişim araçlarında deprem veya yer sarsıntısının neden olduğu hasarlarla ilgili bilgilerin tam anlamıyla aktarılmaması olabilir. Alternatif olarak, kitle iletişim araçlarını birincil bilgi kaynağı olarak kullanan bireyler, yeterince bilgilendiklerini düşünerek gelecekteki riskler konusunda daha az güvensiz hissedebilirler (Bhuiya vd., 2023).

Bizim çalışmamızdan farklı olarak bu sonuçlar gösteriyor ki; her ne kadar depreme doğrudan mağruz kalmak deprem korkusu yaşama şiddetini arttırsa da bir yakın kaybı veya sosyal medyadan felaketlere şahit olmak da deprem korkusu üzerinde etkisi en az depreme maruz kalmak kadar etkili olabilmektedir.

5.1.6. Yetişkinlerde Deprem Korkusu ile Umut Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın üçüncü aşamasında, “Yetişkinlerin deprem korkusu ile umut düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı bir rolü bulunmakta mıdır?” sorusuna yanıt aramak amacıyla, Baron ve Kenny’nin (1986) yaptığı aracı değişken analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, bağımsız değişken olarak deprem korkusu, bağımlı değişken olarak umut ve aracı değişken olarak öz-şefkat arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Yapılan analizlerde, ilk olarak deprem korkusunun öz-şefkat üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. İkinci aşamada, öz-şefkatin umut düzeyi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Son aşamada ise, deprem korkusunun doğrudan umut üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durum, öz-şefkatin tam aracı bir değişken olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir.

Aracı değişkenin modele eklenmesiyle birlikte, doğrudan etkinin anlamlı ve negatif yönde bir etki sergilediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz-şefkatin deprem korkusu ile umut arasındaki ilişkide aracılık rolünü desteklemektedir. Ayrıca, bootstrap güven aralıkları analizi sonuçları da bu aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir.

Elde edilen bu bulgular değerlendirildiğinde, araştırmanın sonucunun mevcut literatürle tutarlı olduğu ve deprem korkusu, öz-şefkat ve umut arasındaki etkileşimlere ilişkin önceki araştırmaları desteklediği söylenebilir.

Alanyazında, öz-şefkatin aracı rol oynadığı birçok pozitif kavramla ilişkisel olarak incelendiği ve bu kavramlar; dayanıklılık, mindfulness, bağışlama, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. Yelpaze (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada öz-şefkatin, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığın ile pozitif bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve ebeveyn desteği konulu bir araştırmada ise öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir (İşleyici, 2024). Araştırmanın bulgularında; öz-şefkatin, sosyal medya ile olan bağımlılık arasında negatif bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur ve öz şefkatin bu ilişkide aracılık görevi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bazı araştırmalardan, öz-şefkatin, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki bulgunun alandaki diğer araştırmalara ait sonuçlarla benzer olduğunu göstermektedir.

Yeme tutumu ve beden algısı konusunda gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerde bilişsel esneklik ve öz-şefkatin aracı rolüne bakılmıştır. Araştırma kapsamında öz-şefkatin, yeme tutumu ve beden algısının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve öz-

şefkatin bir aracı rolü olduğu saptanmıştır. (Örnek vd., 2023). Koçak ve Aktan (2024) tarafından yapılan bir çalışmada da paralel sonuçlar elde edilmiş ve yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasında öz-şefkatin aracı olduğu belirlenmiştir. Sonuçların; bulguların örtüştüğü ve öz-şefkatin, kişilerin bilişsel düzeyleri üzerindeki etkisi olduğu söylenilebilir.

Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında öz-şefkatin, psikolojik iyi olma (Fong & Loi, 2016), öz eleştiri ve depresif septomlar (Zhang vd., 2019), güvenli bağlanma ve iyi oluş (Homan, 2018), mağduriyet ve psikolojik uyumsuzluk (Játiva & Cerezo, 2014), duygusal düzenleme ve psikolojik huzursuzluk (Keel & Pidgeon, 2017) gibi kavramlarla anlamlı olarak aracılık rolü oynadığı görülmektedir.

Bu bulgular, öz-şefkat sayesinde bireylerin sağlıklı ve olumlu duyguları deneyimlemelerinin; karşılaştıkları zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık kazanmalarına, psikolojik huzursuzluklara bağlı olarak ortaya çıkan yetersizlik duygularıyla daha etkili şekilde başa çıkabilmelerine ve yaşam tatmin düzeylerinin artmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Bu çalışmada ulaşılan sonuçlar, depresyon korkusu ile umut arasındaki ilişkide öz-şefkatin tam bir aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, yetişkinlerin depreme bağlı korku düzeyleri yükseldikçe umut düzeylerinin azaldığını ve öz-şefkatin bu azalmada aracı bir etki yarattığını göstermektedir. Bu aracılık etkisi, öz-şefkatin katkısıyla depresyon korkusu düzeylerini daha olumlu yönde etkilediği şeklinde de değerlendirilebilir.

Alanyazında, öz-şefkatin bireylerin yaşamları üzerinde etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Öz-şefkati yüksek bireylerin, yaşamdan doyum sağladıkları ve depresyon gibi psikolojik dengeyi bozabilecek olaylara karşı savunma rolü üstlendiği; öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin ise yeni yaşam olaylarıyla baş edememe, farkındalık sahibi olmama ve bilişsel yeniden yapılandıramamaları nedeniyle depresyon korkusuna karşı duyarlı olabilecekleri ve öz-şefkatin, depresyon korkusuyla negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon korkularının düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca depresyon korkusu ve umut ilişkisinde öz-şefkatin tam aracı etkiye sahip olması, yetişkinlerin depresyon korkusu düzeyleri üzerinde öz-şefkat faktörünün tam etki sahibi olabileceğini doğrulamaktadır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma, yetişkin bireylerde deprem korkusunun umut ve öz-şefkat ile olan ilişkisini büyük ölçüde açıkladığını göstermiştir. Bu doğrultuda, yetişkinlere yönelik oluşturulabilecek etkileşim temelli grupların, bireyleri deprem kaynaklı korkulara ve bu korkuların tetikleyebileceği ruhsal sorunlara karşı koruyabileceği düşünülmektedir.
2. Ruh sağlığı uzmanları, depremden etkilenen bireyler için öz-şefkat ve umut temelli psikoeğitim programları geliştirerek, bu alanlarda koruyucu ve güçlendirici müdahaleler yürütebilirler.
3. Çalışma bulguları, depremi deneyimleyen bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, travma deneyimi yaşamış bireyler için oluşturulan destek gruplarının, travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri araştırılabilir.
4. Deprem korkusu ile öz-şefkat ve umut arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişkinin farklı yaş gruplarında da benzer biçimde görülüp görülmediği ileri araştırmalarla incelenebilir.
5. Araştırma sonucunda kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla deprem korkusuna karşı daha savunmasız olduğu belirlenmiştir. Ancak alanyazında yapılan bazı çalışmalarda bu sonucun erkeklerin duygularını doğrudan ifade etmedikleri için deprem korkusu puanlarının düşük çıktığı yönündedir. Bu bulgu doğrultusunda, kadınlara yönelik öz-şefkat temelli psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirileceği gibi erkeklere yönelik de duygularını ifade etme çalışmaları üzerinde çalışılabilir.
6. Depreme çok tandık olan bir ülkede heterojen veri grubuyla yapılan bu çalışma deprem dışındaki başka bir doğal afet değişken alınarak da araştırılabilir.
7. Bu çalışma Türkiye ve deprem yaşantısı yaşayan başka bir ülkeye karşılaştırılarak da yapılabilir.
8. Bu çalışma öz-şefkatin deprem korkusu ve umut ile arasında tam aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuca bağlı olarak araştırmacılar, öz-şefkat temelli çalışmalar yürütülebilir.

5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Depremden etkilenen bireylere öz-şefkat ve umut hakkında eğitimler verilerek yetişkinlerin farkındalıklarının arttırılması sağlanabilir.
2. Özellikle öz-şefkat konulu çalışmaların yapılması deprem korkusu adına önem arz etmektedir.
3. Deprem korkusu yaşayan bireylere yönelik oluşturulan etkileşim ve psikoeğitim grupları ile travma sonrası büyüme ve umut, öz-şefkatin iyileştirici gücünden yararlanıldığı etkinlikler düzenlenebilir.
4. Hem erkek hem de kadın bireylere depremden sonra yaşanan duyguların ifade edilmesine yönelik bilinçli farkındalık egzersizlerinin yapıldığı gruplara dahil edilmeleri sağlanabilir.
5. Henüz deprem yaşantısı yaşamamış kişiler için bilgilendirici afiş ve broşür çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acierno, R., Ruggiero, K. J., Galea, S., Resnick, H. S., & Koenen, K. (2007). Psychological sequelae resulting from the 2004 Florida hurricanes: Implications for postdisaster intervention. *American Journal of Public Health*, 97, S103–S108. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.092134>
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2011). *Afetlerde ve travmatik olaylarda psikolojik destek*. MEB Yayınları.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1537–1545. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Ainuddin, S., Routray, J. K., & Ainuddin, S. (2014). People's risk perception in earthquake prone Quetta city of Baluchistan. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 7, 165–175. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2013.10.006>
- Akkaya, M., & Dursun, A. (2025). Deprem korkusu, uyku kalitesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Deprem deneyimi olan yetişkinler üzerine bir araştırma. *Turkish J Clinical Psychiatry*, 28, 59-70.
- Alidina, K., & Tettero, I. (2010). Exploring the therapeutic value of hope in palliative nursing. *Palliative and Supportive Care*, 8, 353-358. <https://doi.org/10.1017/S1478951510000155>
- Ali, R., Kuriqi, A., & Kisi, O. (2020). Human–environment natural disasters interconnection in China: A review. *Climate*, 8(4), 48. <https://doi.org/10.3390/cli8040048>
- Allen, J. P., Chango, J., Szewedo, D., & Schad, M. (2014). Long-term sequelae of subclinical depressive symptoms in early adolescence. *Development and Psychopathology*, 26(1), 171–180. <https://doi.org/10.1017/S095457941300093X>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV)*(Çev. Ed: E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği.

- Armas, I. (2021). Earthquake risk perception in Bucharest, Romania. *Risk Analysis*, 26(5), 1223–1234. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2006.00810.x>
- Azarian, A., Skriptchenko-Gregorian, V., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (1994). Childhood trauma in victims of the Armenian earthquake. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 24(2), 77–85. <https://doi.org/10.1007/BF02310246>
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical Analyses for Language Assessment*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511667350>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Başıbüyük, A. (2004). Yetişkinlerde deprem bilgisi ve etkili faktörlerin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 161.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M., et al. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 491–509. <https://doi.org/10.1023/A:1011156505957>
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 15(4), 269–276.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2007). A randomized controlled study of single-session behavioural treatment of earthquake-related post-traumatic stress disorder using an earthquake simulator. *Psychological Medicine*, 37(2), 203–213. <https://doi.org/10.1017/S0033291706008949>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bayar, Ö., & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689–704.

- Becker, J., Paton, D., Johnston, D. M., Ronan, K. R., & McClure, J. (2017). The role of prior experience in informing and motivating earthquake preparedness. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 22, 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2017.03.006>
- Bellosta-Batalla, M., Ruiz-Robledillo, N., Sarinana-Gonzalez, P., Capella-Solano, T., Vitoria-Estruch, S., Hidalgo-Moreno, G., ... Moya-Albiol, L. (2018). Increased salivary IgA response as an indicator of immunocompetence after a mindfulness and self-compassion-based intervention. *Mindfulness*, 9(3), 905–913. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0830-y>
- Benzein, E. G., & Berg, A. C. (2005). The level of and relation between hope, hopelessness and fatigue in patients and family members in palliative care. *Palliative Medicine*, 19(3), 234–240. <https://doi.org/10.1191/0269216305pm1003oa>
- Berkay, F., Çelen, N., Kuşdil, M. E., Tekok-Kılıç, A., Kayaoğlu, A., Mermutlu, B., Demir, G. Y., Güngörmez, B., Yorulmaz, O., & Tosun, P. (2003). 1999 Marmara depreminin Mudanya halkı üzerindeki psiko-sosyal etkileri. U.Ü. *Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 1-24.
- Bhuiya, M. M. R., & Shao, W. (2022). Perceptions of earthquake risks and knowledge about earthquake response among movement challenged persons in Dhaka city of Bangladesh. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 70, 102743. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.102743>
- Bhuiya, M. M. R., Shao, W., & Jones, S. (2023). Measuring accessibility of movement challenged persons during earthquake evacuation of Dhaka City, Bangladesh: A participatory GIS-based approach. *Applied Geography*, 156, 102974. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2023.102974>
- Birni, G., Engin Deniz M., Karaağaç, Z. G., Erişen, Y., Kaya, Y., & Satıcı, S. A. (2023). Rebuilding wellbeing: understanding the role of self-criticism, anger rumination, and death distress after the February 6, 2023, Türkiye Earthquake. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2241401>.
- Bock, J. J. (2017). The second earthquake: How the Italian state generated hope and uncertainty in post-disaster L'Aquila. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 23(1), 61–80. <https://doi.org/10.1111/1467-9655.12544>

Broomé, R. (2021). *Disaster and crisis psychology: Preparation for, response to, and recovery from terror*.

Bubeck, P., Botzen, W. J. W., & Aerts, J. C. (2012). A review of risk perceptions and other factors that influence flood mitigation behavior. *Risk Analysis: An International Journal*, 32(9), 1481–1495. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2011.01783.x>

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.

Carmassi, C., Akiskal, H. S., Yong, S. S., Stratta, P., Calderani, E., Massimetti, E., ... Dell'Osso, L. (2013). Post-traumatic stress disorder in DSM-5: Estimates of prevalence and criteria comparison versus DSM-IVTR in a non-clinical sample of earthquake survivors. *Journal of Affective Disorders*, 151(3), 843–848. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.07.020>

Ceyhan, E., & Ceyhan, A. A. (2006). 1999 Marmara Bölgesi depremlerini yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde depremin uzun dönemli sonuçları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 197–212.

Chang, E. C., & Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope: Some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(2), 94–103. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.2.94>

Charnley, G. E., Kelman, I., Gaythorpe, K. A., & Murray, K. A. (2021). Traits and risk factors of post-disaster infectious disease outbreaks: A systematic review. *Scientific Reports*, 11(1), 5616.

Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>

Cohen, S. & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In *Social Support and Health* (s. 3–22). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-550415-6.50005-9>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cox, B. J., MacPherson, P. S., Enns, M. W., & McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 105–114. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00108-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00108-1)
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Csikszentmihalyi, M., Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (s. 279–298). https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15
- Çağış, Z. G. & Akçe, İ. (2025). The role of self-compassion in the relationship of posttraumatic stress disorder with posttraumatic growth in Kahramanmaraş earthquakes survivors: A year on. *Current Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s12144-025>
- Dağlı, S., Çokluk, Ç., Sert, S. T. & Yüksel, A. (2018). Van depremini yaşayan tıp fakültesi öğrencileri üzerinde depremin uzun dönem etkileri. *Van Tıp Dergisi*, 25(3), 296–301.
- Dahlberg, L., & McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4), 504–514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- David, E. (2008). Cultural trauma, memory, and gendered collective action: The case of women of the storm following Hurricane Katrina. *NWSA Journal*, 20(3), 138–162.
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., & Slish, M. L. (2009). Hope as a predictor of interpersonal suicide risk. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 39, 499–507. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.5.499>
- Dembińska, A. (2019). Selected psychological and sociodemographic correlates of the acceptance of one's own infertility in women. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 19(3), 308–314. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2019.0032>

- Deniz, O., & Yıldız, M. Z. (2016). 2011 depreminin Van kentindeki sığınmacılar üzerindeki etkisi-The Effect of 2011 Van Earthquake on The Lives of Asylum Seekers in The City. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 21(35), 63-74.
- DePrince, A. P., Chu, A. T., & Pineda, A. S. (2011). Links between specific posttrauma appraisals and three forms of trauma-related distress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(4), 430–441. <https://doi.org/10.1037/A0021576>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doyle, S. T., & Sullivan, T. N. (2017). Longitudinal relations between peer victimization, emotion dysregulation, and internalizing symptoms among early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 37(2), 165–191. <https://doi.org/10.1177/0272431615593179>
- Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 809–829.
- Dupuis, A., & Thorns, D. C. (1998). Home, home ownership and the search for ontological security. *The Sociological Review*, 46(1), 24–47. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.00088>
- Ebrahimifar, M., Hosseini, S., Tosi, M. R. S., & Abedi, M. R. (2019). To compare the effectiveness of training based on “Acceptance and Commitment Therapy” and “Compassion Focused Therapy” on self-efficacy, quality of relations and meaning in life in infertile women. *Journal of Health Promotion Management*, 8(3), 10–18.
- Edward, R. (2010). Optimal portfolio choice when utility depends on health. *International Journal of Economic Theory*, 6(2), 205–225. <https://doi.org/10.1007/s40488-010-0013-6>
- Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (1988). *Integrative psychotherapy in action*. Karnac Books Ltd. <https://doi.org/10.4324/9780429476020>
- Fairbank, J. A., Ebert, L., & Costello, E. J. (2000). Epidemiology of traumatic events and post-traumatic stress disorder. *Martin Dunitz Ltd*, 17–29.

- Fantasia, A. T., Prybutok, G., & Prybutok, V. (2023). The relationship between post-traumatic stress disorder and social media addiction: A qualitative study. *Emerging Trends in Drugs, Addictions and Health*, 3, 100056. <https://doi.org/10.1016/j.etched.2023.100056>
- Feder, A., Ahmad, S., Lee, E. J., Morgan, J. E., Singh, R., Smith, B. W., & Charney, D. S. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders*, 147(1–3), 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.027>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Fraas, M. R., & Calvert, M. (2009). The use of narratives to identify characteristics leading to a productive life following acquired brain injury. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 18(4), 315–328. [https://doi.org/10.1044/1058-0360\(2009/08-0008\)](https://doi.org/10.1044/1058-0360(2009/08-0008))
- Frijters, P., Johnston, D. W., Knott, R., & Torgler, B. (2021). Resilience to disaster: Evidence from daily wellbeing data. *IZA Discussion Paper*.
- Foa, E. B., Riggs, D. S., Massie, E. D., & Yarczower, M. (1995). The impact of fear activation and anger on the efficacy of exposure treatment for posttraumatic stress disorder. *Behavior Therapy*, 26, 487–499. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80096-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80096-6)
- Galli, G., Wolpe, N., & Otten, L. J. (2011). Sex differences in the use of anticipatory brain activity to encode emotional events. *The Journal of Neuroscience*, 31(34), 12364–12370. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5262-10.2011>
- Gavranidou, M., & Rosner, R. (2003). The weaker sex? Gender and post-traumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 17(3), 130–139. <https://doi.org/10.1002/da.10103>
- Ghaffari-Nejad, A., Ahmadi-Mousavi, M., Gandomkar, M., & Reihani-Kermani, H. (2007). The prevalence of complicated grief among Bam earthquake survivors in Iran. *Archives of Iranian Medicine*, 10(4), 525–528.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Goenjian, A. K., Najarian, L. M., & Pynoos, R. S. et al. (1994). Posttraumatic stress disorder in elderly and younger adults after the 1988 earthquake in Armenia. *American Journal of Psychiatry*, 151(6), 895–901. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.895>
- Goltz, J. D., & Bourque, L. B. (2017). Earthquakes and human behavior: A sociological perspective. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 21, 251–265. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2017.01.001>
- Grothman, T., & Ruesswig, F. (2006). People at risk of flooding: Why some residents take precautionary action while others do not. *Natural Hazards*, 38, 101–120. <https://doi.org/10.1007/s11069-005-8604-6>
- Gökkaya, E., Çelebi, İ., & Balcı, E. (2024). Sağlık teknikeri adaylarının bireysel afet direnci, deprem korkusu ve psikolojik sağlamlık durumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 44(1), 177–196. <https://doi.org/10.26650/SJ.2024.44.1.0018>
- Gözüyeşil, E., Karaçay Yıkar, S., & Nazik, E. (2020). An analysis of the anxiety and hopelessness levels of women during IVF-ET treatment. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 338–346. <https://doi.org/10.1111/ppc.12436>
- Grewal, P. K., & Porter, J. E. (2007). Hope theory: A framework for understanding suicidal action. *Death Studies*, 31(2), 131–154. <http://dx.doi.org/10.1080/07481180601100491>
- Guerra, C., Cumsille, P., & Martínez, M. L. (2014). Post-traumatic stress symptoms in adolescents exposed to an earthquake: Association with self-efficacy, perceived magnitude, and fear. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.05.001>

- Gustafsson, K., & Nina, C. K. (2020). Returning to the roots of ontological security: Insights from the existentialist anxiety literature. *European Journal of International Relations*, 26(3), 875–895. <https://doi.org/10.1177/1354066120927073>
- Hawkins, R. L., & Katherine, M. (2011). You fix my community, you have fixed my life: The disruption and rebuilding of ontological security in New Orleans. *Disasters*, 35(1), 143–159. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2010.01197.x>
- Heath, N. L., Joly, M., & Carsley, D. (2016). Coping self-efficacy and mindfulness in non-suicidal self-injury. *Mindfulness*, 7, 1132–1141. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0555-3>
- Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless veterans: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 513–526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
- Helland, M. R., & Winston, B. F. (2005). Towards a deeper understanding of hope and leadership. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 12(2), 42–54. <https://doi.org/10.1177/107179190501200204>
- Hoşgören, Y. (1997). *Jeomorfolojinin ana çizgileri*. Rebel Yayıncılık.
- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47, 121–124. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2010.11.015>
- IFRC. (2019). *What is disaster?* Retrieved from <https://www.ifrc.org/en/what-we-do/disaster-management/about-disasters/what-is-a-disaster>
- İşleyici, B. (2024). *The mediating role of psychological resilience and self-compassion in the relationship between perceived parental support and social media addiction* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Mef Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jacobs, M. B., & Harville, E. W. (2015). Long-term mental health among low-income, minority women following exposure to multiple natural disasters in early and late adolescence compared to adulthood. *Child Youth Care Forum*, 44(4), 511–525. <http://dx.doi.org/10.1007/s10566-015-9311-4>
- Janoff-Bulman, R. (2010). *Shattered assumptions*. Simon and Schuster.

- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child abuse & neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Jiang, Y., Ren, Y., Liang, Q., & You, J. (2018). The moderating role of trait hope in the association between adolescent depressive symptoms and nonsuicidal self-injury. *Personality & Individual Differences*, 135, 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.010>
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Kabakoğlu, H., & Kuşçu Sahin, F. N. (2024). The effect of psychological resilience on hopelessness and post-traumatic growth in individuals experienced by earthquake. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.055653>
- Karabulut, D., & Bekler, T. (2019). Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. *Doğal Afet ve Çevre Dergisi*, 5(2), 368-376. <https://doi.org/10.21324/dacd.500356>
- Kararımkar, Ö. (2001). *The Effect of an Activity-based Cognitive Fear Reduction Program on the Fears Of Earthquake Victim Children*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karancı, N. A., Alkan, N., Akşit, B., Sucuoğlu, H., & Balta, E. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following 1995 Dinar (Turkey) Earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189–204.
- Karancı, N. A., & Rüstemli, A. (1995). Psychological consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) Earthquake. *Disasters*, 19, 8–18. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.1995.tb00332.x>
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, M., & Bayram, S. S. (2024). Determining the impact of earthquakes on university students' hope and anxiety levels. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 110, 104637. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2024.104637>

- Keel, C., & Pidgeon, A. (2017). Mediating role of self-compassion, emotional regulation on the relationship between, and psychological distress. *Journal of Basic and Applied Research in Biomedicine*, 3(3), 107-113. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9202-1>
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301–313. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9202-1>
- Kemer, G., & Atik, G. (2012). Hope and social support in high school students from urban and rural areas of Ankara, Turkey. *Journal of Happiness Studies*, 13, 901–911. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-011-9297-z>
- Kıratlı, D. (2001). *Depremzede olan ve olmayan gençlerin kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Koçak, E., & Aktan, E. A. (2024). Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 9(26), 76-92. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14552307>
- Koop, D., & Ward, M. (2011). *Major incident preparedness management* (ss. 185–220). In K. Curtis & C. Ramsden (Eds.). *Emergency And Trauma Care For Nurses And Paramedics*.
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y., & Tanimoto, T. (2021). Mental health of medical workers in Japan during COVID-19: Relationships with loneliness, hope and self-compassion. *Current Psychology*, 1–4. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01450-z>
- Kowalski, K. M., & Kalayjian, A. (2001). Responding to mass emotional trauma: A mental health outreach program for Turkey earthquake victims. *Safety Science*, 39(1–2), 71–81. [https://doi.org/10.1016/S0925-7535\(01\)00027-3](https://doi.org/10.1016/S0925-7535(01)00027-3)
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2015). *Anormal Psikoloji* (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>

- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.032>
- Kun, P., Wang, Z., Chen, X., Le, H., Gong, X., Zhang, L., & Yao, L. (2010). Public health status and influence factors after 2008 Wenchuan earthquake among survivors in Sichuan province, China: Cross-sectional trial. *Public Health*, 124(10), 573–580. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2010.06.014>
- Kuşcu Şahin, F., & Göde, A. (2024). Determination of the effect of earthquake fear on social and emotional loneliness: The case of Hatay Province. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 17(101), 437–450. <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.78118>
- Kwok, S. Y. C. L., & Gu, M. (2018). Childhood neglect and adolescent suicidal ideation: A moderated mediation model of hope and depression. *Prevention Science*. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0962-x>
- Kwok, S. Y., Cheng, L., & Wong, D. F. (2015). Family emotional support, positive psychological capital and job satisfaction among Chinese white-collar workers. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 561–582. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9523-8>
- Laftman, S. B., Alm, S., Sandahl, J., & Modin, B. (2018). Future orientation among students exposed to school bullying and cyberbullying victimization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 605. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040605>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lee, S. H., Kim, E. J., Noh, J. W., & Chae, J. H. (2018). Factors associated with post-traumatic stress symptoms in students who survived 20 months after the Sewol Ferry Disaster in Korea. *Journal of Korean Medical Science*, 33(11), e90. <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e90>

- Leithwood, K., & Mascal, B. (2008). Collective leadership effects on student achievement. *Educational Administration Quarterly*, 44, 529–561. <https://doi.org/10.1177/0013161X08321221>
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2021). The mediating role of rumination in the relation between self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake. *Current Psychology*, 1-14.
- Liu, A., Xu, B., Liu, M., Wang, W., & Wu, X. (2023). The reciprocal relations among self-compassion, and depression among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake: A three-wave cross-lagged study. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23531>
- Liu, A. Z., Tan, H. Z., Zhou, J., Li, S., Yang, T., et al. (2006). An epidemiologic study of posttraumatic stress disorder in flood victims in Hunan, China. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51, 350–354. <https://doi.org/10.1177/070674370605100604>
- Lond, B. J., & Williamson, I. R. (2020). Acceptance, grief and adaptation amongst caregivers of partners with acquired brain injury: An interpretative phenomenological enquiry. *Disability and Rehabilitation*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1829104>
- Lulé, D., Ludolph, A. C., & Kübler, A. (2018). Psychological morbidity in amyotrophic lateral sclerosis: Depression, anxiety, hopelessness. In F. Pagnini & Z. Simmons (Eds.), *Amyotrophic lateral sclerosis: Understanding and optimizing quality of life and psychological well-being* (pp. 33–48). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780198757726.003.0003>
- Lundin, T., & Bodegard, M. (1993). The psychological impact of an earthquake on rescue workers: A follow-up study of the Swedish group of rescue workers in Armenia, 1988. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 129–139. <https://doi.org/10.1002/jts.2490060203>
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304–322. <https://doi.org/10.1177/1534484302013003>
- Luo, X., Qiao, L., & Che, X. (2018). Self-compassion modulates heart rate variability and negative affect to experimentally induced stress. *Mindfulness*, 9(5), 1522–1528. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0900-9>

- Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.051>
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539–551. <https://doi.org/10.1002>
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090–3095. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_893_19
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139–152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Marthoenis, M., Ilyas, A., Sofyan, H., & Schouler-Ocak, M. (2019). Prevalence, comorbidity and predictors of post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in adolescents following an earthquake. *Asian Journal of Psychiatry*, 43, 154–159. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.05.019>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (Rev. ed.). New York: Harper & Row.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1).
- Meltzer, H., Vostanis, P., Ford, T., Bebbington, P., & Dennis, M. S. (2011). Victims of bullying in childhood and suicide attempts in adulthood. *European Psychiatry*, 26(8), 498–503. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.11.006>
- Miron, L., Seligowski, A., Boykin, D., & Orcutt, H. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 596–605.

- Mosalanejad, L., Parandavar, N., Gholami, M., & Abdollahifard, S. (2014). Increasing and decreasing factors of hope in infertile women with failure in infertility treatment: A phenomenology study. *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 12(2), 117–124. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4009559/>
- Nameni, E., & Bahonar, F. (2020). The effectiveness of group counseling based on Acceptance and Commitment (ACT) on rumination and happiness in infertile women. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 9(2), 87–108. https://jac.scu.ac.ir/article_15356_en.html
- Nakagawa, Y. (2016). Effect of critical thinking disposition on household earthquake preparedness. *Natural Hazards*, 81(2), 807–828. <https://doi.org/10.1007/s11069-015-2102-2>
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150–155. <https://doi.org/10.5222/otd.sup2.2012.150>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nemeroff, C. B., Bremner, J. D., Foa, E. B., Mayberg, H. S., North, C. S., & Stein, M. B. (2006). Posttraumatic stress disorder: A state-of-the-science review. *Journal of Psychiatric Research*, 40, 1-21. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2005.07.005>
- Niaz, U., Hassan, S., & Hassan, M. (2007). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), depression, fear and avoidance in destitute women, earthquake survivors of NWFP, Pakistan. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 4(1), 44–49.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Oflaz, F., Hatipoğlu, S., & Aydın, H. (2008). Effectiveness of psychoeducation intervention on post-traumatic stress disorder and coping styles of earthquake survivors. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 677-687. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02047.x>
- Oishi, S., Yagi, A., Komiya, A., Kohlbacher, F., Kusumi, T., & Ishii, K. (2017). Does a major earthquake change job preferences and human values? *European Journal of Personality*, 31(3), 258–265. <https://doi.org/10.1002/per.2102>
- Olson, R. S. (2000). Toward a politics of disaster: Losses, values, agendas, and blame. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 18(2), 265–287. <https://doi.org/10.1177/028072700001800201>
- Onwuegbuzie, A. J., & Daley, C. E. (1999). Relation of hope to self-perception. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 535–540. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.2.535>

- Önder, E., Tural, Ü., & Aker, T. (2006). Prevalence of psychiatric disorders three years after the 1999 earthquake in Turkey: Marmara Earthquake Survey (MES). *Soc Psychiatry Epidemiol*, 41, 868–874.
- Örnek, D. B., Özdemir, B., Şimşek, M., & Kızılay, Z. O. (2023). Yeme Tutumu ve Beden Algısı: Bilişsel Esneklik ve Öz-Duyarlılığın Aracı Rolü. *Turkish Studies-Social Sciences*, 18(1)
- Özyer, Y., & Dinçer, S. (2020). Afetlerde hemşirelerin psikolojik ilk yardım rolleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 198–206. <https://doi.org/10.21733/ibad.741668>
- Park, H. (2022). Impact of usage intensity of Facebook on fear of missing out and depression: Moderated mediating effect of Facebook usage behaviour. *SSRN Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4084958>
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., Henrich, C., & Brack, J. (2019). Coping with bullying: The moderating effects of self-reliance. *Journal of School Violence*, 18(1), 62–76. <https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1358647>
- Parrish, M. H., Inagaki, T. K., Muscatell, K. A., Haltom, K. E., Leary, M. R., & Eisenberger, N. I. (2018). Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and Identity*, 17(6), 723–738. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436061>
- Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*, 31(2), 160–173. <https://doi.org/10.1002/per.2095>
- Peterson, J. L. (2009). "You have to be positive." Social support processes of an online support group for men living with HIV. *Communication Studies*, 60(5), 526–541. <https://doi.org/10.1080/10510970903260368>
- Prati, G., Catufi, V., & Pietrantonio, L. (2012). Emotional and behavioural reactions to tremors of the Umbria-Marche earthquake. *Disasters*, 36, 439–451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2011.01264.x>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36, 717–731.

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Prizmić-Larsen, Z., Vujčić, M. T., & Lipovčan, L. K. (2023). Fear of COVID-19 and fear of earthquake: Multiple distressing events and well-being in Croatia. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941231156813>
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 323–334). Oxford University Press.
- Raissi, G. R. (2007). Earthquakes and rehabilitation needs: Experiences from Bam, Iran. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 30(4), 369–372. <https://doi.org/10.1080/10790268.2007.11753954>
- Reff, R. C., Kwon, P., & Campbell, D. G. (2005). Dysphoric responses to a naturalistic stressor: Interactive effects of hope and defense style. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 638–648. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.638>
- Rodriguez-Llanes, J. M., Vos, F., & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: Are evidence-based indicators an achievable goal? *Environmental Health*, 12, 115. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-115>
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. Puddle Dancer Press.
- Rosińczuk, J., & Kołtuniuk, A. (2017). The influence of depression, level of functioning in everyday life, and illness acceptance on quality of life in patients with Parkinson's disease: A preliminary study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 881–887. <https://doi.org/10.2147/NDT.S132757>
- Ross Notman. (2015). Seismic leadership, hope, and resiliency: Stories of two Christchurch schools post-earthquake. *Leadership and Policy in Schools*, 14(4), 437–459. <https://doi.org/10.1080/15700763.2015.1039137>
- Rüstemli, A., & Karancı, N. A. (1999). Correlates of earthquake cognitions and preparedness behavior in a victimized population. *The Journal of Social Psychology*, 139(1), 91–101. <https://doi.org/10.1080/00224549909598363>

- Santos-Reyes, J., & Gouzeva, T. (2020). Mexico City's residents emotional and behavioural reactions to the 19 September 2017 earthquake. *Environmental Research*, 186, 109482. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109482>
- Sarı, T., Taşdelen-Karçkay, A., & Tarcın, Ş. (2023). The development of the fear of earthquake scale: validity and reliability study in Türkiye after the 2023 earthquake. *BMC psychology*, 11(1), 433.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46–53. <https://doi.org/10.1037/h0085972>
- Schmid, K. L., & Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: The role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Adv Child Dev Behaviour*, 41, 69–88. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00004-X>
- Shao, W., Keim, B. D., Xian, S., & O'Connor, R. (2019). Flood hazards and perceptions – A comparative study of two cities in Alabama. *Journal of Hydrology*, 569, 546–555. <https://doi.org/10.1016/j.jhydrol.2018.11.070>
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561–573. <https://doi.org/10.1002/jclp.20543>
- Setliff, A. E., & Marmurek, H. H. C. (2002). The mood regulatory function of autobiographical recall is moderated by self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32, 761–771. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00078-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00078-2)
- Shih, F. J., Liao, Y. C., Chan, S. M., Duh, B. R., & Gau, M. L. (2002). The impact of the 9–21 earthquake experiences of Taiwanese nurses as rescuers. *Social Science & Medicine*, 55(4), 659–672. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00196-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00196-1)
- Shultz, J. M., Espinel, Z., Galea, S., & Reissman, D. E. (2007). Disaster ecology: Implications for disaster psychiatry. In R. J. Ursano, C. S. Fullerton, L. Weisaeth, & B. Raphael (Eds.), *Textbook of disaster psychiatry* (pp. 69–96). Cambridge University Press.
- Shebuski, K., Bowie, J. A., & Ashby, J. S. (2020). Self-compassion, trait resilience, and trauma exposure in undergraduate students. *Journal of College Counseling*, 23(1), 2–14. <https://doi.org/10.1002/jocc.12147>

- Sohrabizadeh, S., Jahangiri, K., Jazani, R. K., Babaie, J., Moradian, M. J., & Rastegarfar, B. (2017). Women's challenges and capabilities in disasters: A case report of the twin earthquakes of Eastern Azerbaijan, Iran. *PLoS Currents*, 9. <https://doi.org/10.1371/currents.dis.2cff3d6e9e0c3a597f873bf29e712370>
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399–421. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747–762. <https://doi.org/10.1023/A:1005547730153>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Michael, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos, and expectancies. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 179–200). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11132-006>
- Sotoudeh, M., Rezapour-Mirsaleh, Y., & Choobforoushzadeh, A. (2022). The relationship between acceptance, self-compassion and hope in infertile women: A structural equation analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/02646838.2022.2086756>
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., & Huggins, M. E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11, 93–102. <https://doi.org/10.1002/pon.574>
- Steiner, C., & Şahin, M. (2018). *Güç oyunları ve gücün öteki yüzü*. Nobel Yayıncılık.
- Stoddard, S. A., & Pierce, J. (2015). Promoting positive future expectations during adolescence: The role of assets. *Am J Community Psychol*, 56, 332–341.

- Sumer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K., & Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 18(4), 331–342.
- Şahin, M. (2017). Davranışın biyolojik temelleri. In H. Coşkun & N. Ş. Özabacı (Eds.), *Psikolojiye giriş*. Lisans Yayıncılık.
- Şahin, M. (2019a). İntegratif psikoterapi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(8), 147–165.
- Şahin, M. (2019b). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117–135.
- Şahin, M., & Küçükkelci, D. T. (2024). Earthquake Anxiety & Self-Compassion Skill: A Study on Their Demographic Differences & Relationships. *Journal of Human and Social Sciences*, 7(2), 212-232. <https://doi.org/10.53048/johass.1553230>
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., & Livanou, M. (2007). Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in Turkey. *Disasters*, 31(1), 115–129. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2007.00347.x>
- Şalcıoğlu, E., Özden, S., & Arı, F. (2018). The role of relocation patterns and psychosocial stressors in posttraumatic stress disorder and depression among earthquake survivors. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(1), 19–26. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000751>
- Taft, C. T., Creech, S. K., & Kachadourian, L. (2012). Assessment and treatment of posttraumatic anger and aggression: A review. *The Journal of Rehabilitation Research and Development*, 49(5), 777–788. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2011.09.0156>
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1–14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive

- therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tekbıyık, A. (2014). İlişkisel tarama. In M. Metin (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (pp. 99–114). Pegem Akademi.
- Teller, A. (2020). Natural Disasters and Attachment Quality: The Mediating Roles of Self-Compassion and Positive Mental Health. *Dissertations*.
- Thadathil, S. J., & Joseph, B. (2019). Psychological impact of massive natural disaster on school students – A significant but unseen aspect of school management in post-disaster scenario – A study from rural Nepal. *Journal of Management (JOM)*, 6(2), 121–129.
- Tian, L., Yao, P., & Jiang, S. J. (2014). Perception of earthquake risk: A study of the earthquake insurance pilot area in China. *Natural Hazards*, 74(3), 1595–1611. <https://doi.org/10.1007/s11069-014-1257-6>
- Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 37–85. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.5.1.37>
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32, 122–138. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.12.001>
- Tural, Ü., Aybar Tolun, H. G., Karakaya, I., Erol, A., Yildiz, M., & Erdoğan, S. (2001). Marmara depremzedelerinde travma sonrası stres bozukluğuna eşlik eden başka bir ruhsal hastalık gelişiminin yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 175–183.
- Turner, M. H., Bernard, M., Birchwood, M., Jackson, C., & Jones, C. (2013). The contribution of shame to post-psychotic trauma. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 162–182. <https://doi.org/10.1111/bjc.12007>

- Umphrey, L. R., Sherblom, J. C., & Swiatkowski, P. (2020). Relationship of self-compassion, hope, and emotional control to perceived burdensomeness, thwarted belongingness, and suicidal ideation. *Crisis*. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000697>
- Usta, G., Topruş, K., Kanbay, Y., & Özbay, S. Ç. (2023). Examination of factors associated with earthquake fear and coping strategies used. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 746–763. <https://doi.org/10.54688/ayd.1387250>
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler sırasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393–406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Wachinger, G., Renn, O., Begg, C., & Kuhlicke, C. (2013). The risk perception paradox—Implications for governance and communication of natural hazards. *Risk Analysis*, 33(6), 1049–1065. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2012.01942.x>
- Wang, X. D., Gao, L., Shinfuku, N., Zhang, H. B., Zhao, C. Z., et al. (2000). Longitudinal study of earthquake-related PTSD in a randomly selected community sample in North China. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1260–1266. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.8.1260>
- Wang, K., & Rogers, G. C. (2017). Beating fear with hope: On sustaining earthquake preparedness. *Seismological Research Letters*, 88(1), 171–176. <https://doi.org/10.1785/0220160106>
- Wei, L., Xie, J., Wu, L., Yao, J., Zhu, L., & Liu, A. (2023). Profiles of self-compassion and psychological outcomes in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 32(1), 25–33. <https://doi.org/10.1002/pon.6010>
- Weisaeth, L., & Eitinger, L. (1993). Posttraumatic stress phenomena: Common themes across wars, disasters, and traumatic events. In *International handbook of traumatic stress syndromes* (pp. 69–77). Springer US.

- Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300–329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5), 648–652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14, 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118, 105466. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>
- Yelpaze, İ. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of psychological resilience of university students: the mediating role of self compassion. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 2502–2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Ying, L., Wu, X., Lin, C., & Chen, C. (2013). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder and depressive symptoms among child survivors one year following the Wenchuan earthquake in China. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22, 567–575. <https://doi.org/10.1007/s00787-013-0400-3>
- Yoshida, H., Kobayashi, N., Honda, N., Matsuoka, H., Yamaguchi, T., Homma, H., & Tomita, H. (2016). Posttraumatic growth of children affected by the Great East Japan Earthquake and

- their attitudes to memorial services and media coverage. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(5), 193–201. <https://doi.org/10.1111/pcn.12379>
- Zatzick, D. (2007). Interventions for acutely injured survivors of individual and mass trauma. In R. J. Ursano et al. (Eds.), *Textbook of disaster psychiatry* (pp. 190–205). Cambridge University Press.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2014). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>
- Zhang, H., Chi, P., Long, H., & Ren, X. (2019). Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: Roles of self-compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104072. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104072>
- Zhang, Y., & Ho, S. M. Y. (2011). Risk factors of posttraumatic stress disorder among survivors after the 512 Wenchuan earthquake in China. *Plos One*, 6(7), e22371. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022371>
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity*, 16(6), 732–759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1296515>
- Zhang, Z., Wang, W., Shi, Z., Wang, L., & Zhang, J. (2012). Mental health problems among the survivors in the hard-hit areas of the Yushu earthquake. *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0046449>
- Zhou, X., Wu, X., & Wang, W. (2017). The roles of hope and rumination in the relationship between optimism and posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Psychological Development and Education*, 33, 328–336.
- Zhou, Y., Liang, Y., Tong, H., & Liu, Z. (2020). Patterns of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among women after an earthquake: A latent profile analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101834. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.10.014>
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an

earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32–
45. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

EK-2. Deprem Korkusu Ölçeği

EK-3. Öz-Şefkat Ölçeği

EK-4. Sürekli Umut Ölçeği

EK-5. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi



EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Deprem Korkusunun, Öz Şefkat ve Umut ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değerli katılımcı, bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Araştırmada yetişkinlerin depreme ilişkin yaşantılarına, genel öz şefkat ve umut düzeylerine yönelik sorular ve maddeler yer almaktadır. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Bu formlardan elde edilecek bilgiler yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Tuğba Sarı

Şule Tarcan

****Yukarıdaki bilgileri okudum, anladım, araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. (****

1.Cinsiyetiniz

Kadın ☐ Erkek ☐

2.Yaşınız:

3. Eğitim Düzeyiniz

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite Lisans ☐ Lisansüstü ☐

4. Sosyo-ekonomik seviyeniz aşağıdakilerden hangisine girmektedir?

Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐

5. İlişki durumunuz

Evli ☐ Bekar (romantik ilişkim var) ☐ Bekar (romantik ilişkim yok) ☐

6. Deprem yaşantısı geçirdiniz mi?

Evet ☐ Hayır ☐

7. 6 Şubat 2023 depremi ve sonrasında nasıl etkilendiniz?

Ben ve çekirdek ailemden biri depremzedeyiz ☐

Sevdiğim biri depremzedeyiz. ☐

Sosyal medya ve medya üzerinden etkilendim. ☐

8. Sağlığınızı genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

Hiç İyi Değil ☐ İyi Değil ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

9. Her şey düşünüldüğünde, bugünlerde bir bütün olarak hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?

Son Derece Memnun Değilim ☐ (0) ☐ (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐ (7) ☐ (8) ☐ (9) ☐ Son Derece Memnunum ☐ (10) ☐

EK-2. Deprem Korkusu Ölçeği



DEPREM KORKUSU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir dizi soru bulunmaktadır. Lütfen verilen ölçeği kullanarak her soruya cevabınızı belirtiniz. Lütfen tüm soruları cevaplayın	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Depremden çok korkuyorum					
2. Depremi düşünmek beni rahatsız ediyor					
3. Depremi düşündüğümde ellerim terliyor					
4. Deprem nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum					
5. Sosyal medyada deprem ile ilgili haberleri ve hikayeleri izlerken gergin veya endişeli oluyorum.					
6. Deprem olacağı endişesiyle uyuyamıyorum					
7. Deprem olacağını düşündüğümde kalp atışım hızlanıyor ve çarpıntı hissediyorum					



EK-3. Öz-Şefkat Ölçeği

ÖZ DUYARLIK (ÖZ ŞEFKAT) ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.					
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.					
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.					
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissedirim.					
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.					
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım.					
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

EK-4. Sürekli Umut Ölçeği

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.								
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.								
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim. *								
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.								
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim. *								
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.								
7. Sağlığım için endişelenirim. *								
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.								
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.								
10. Hayatta oldukça başarılıyım.								
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum. *								
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.								

EK-5. ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.09.2023-726513



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 05.09.2023
TOPLANTI SAYISI : 15
KARAR SAYISI : 347

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Tuğba SARI**'nın danışmanlığını, **Şule TARCAN**'ın araştırmacılığını üstlendiği, "*Deprem Korkusunun Öz-Şefkat ve Umut ile Arasındaki İlişisinin İncelenmesi*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(izinli)

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT
(görevli)

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Şule TARCAN

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi :Akdeniz Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller :İngilizce

Tarih :17.06.2025

İNTİHAL RAPORU

4.07.2025 12:03

Turnitin - Orijinallik Raporu - Şule Tarcan - Tez

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme konu: 04-Tem-2025 11:55 +03
NUMARA: 2710057340
Kelime Sayısı: 26687
Gönderildi: 1

Şule Tarcan - Tez Tuğba Sarı tarafından

Benzerlik Endeksi

%18

Kaynağa göre Benzerlik

İnternet Kaynaklar: %15
Yayınlar: %11
Öğrenci Ödevleri: %10

6% eşleşme (04-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596158/yokAcikBilim_10265924.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

1% eşleşme (24-Nis-2023 tarihli internet)

<http://dspace.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/6533/T07179.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

1% eşleşme (13-Şub-2025 tarihli internet)

<https://www.bmij.org/index.php/1/issue/download/89/228>

< 1% eşleşme (02-Ara-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/570785/yokAcikBilim_10045264.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (14-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/90748/yokAcikBilim_10018335.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (12-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/329114/yokAcikBilim_10264285.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (01-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596173/yokAcikBilim_10266121.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (28-Ağu-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596251/yokAcikBilim_10203640.pdf?sequence=-1

< 1% eşleşme (13-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/403726/yokAcikBilim_10149904.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (22-Ağu-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40081/yokAcikBilim_10283011.pdf

< 1% eşleşme (27-Eyl-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596088/yokAcikBilim_10311422.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir. Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

17/06/2025

Şule TARCAN