

DEPREMİN YIKICI ETKİSİYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ OLAN ETKENLER

Büşra Meltem ÖZGÖLET, Murat UTKUCU

ÖZET

Deprem, yer kabuğundaki kırılmalar sonucu oluşan ani sarsıntılardır. Deprem, insanların güven içinde yürüdüğü toprağın yerinden oynadığını, yerin üstündeki bütün varlıkların zarar görebileceğini, can ve mal kayıplarına neden olabileceğini bize gösteren doğal bir afettir. Depremi sosyal, ekolojik, psikolojik, ekonomik vb. bir çok boyutu vardır. Deprem anında herkes paniğe kapılır kaygı ve stres yaşar, o anda duydukları sesler, gördükleri görüntüler zihinlerinde unutamayacakları bir yer edindir. Depremden sonra insanların yaşadıkları can ve mal kayıplarının etkisi ilk önce akut stres bozukluğu, ilerleyen süreçte travma sonrası stres bozukluğu(TSSB) olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte depresyonda bu sürece eşlik etmektedir. İnsan doğası gereği sorunlarla baş etme becerisine sahiptir. Bu çalışmada derleme yöntemi kullanılarak depremin yıkıcı etkisiyle psikolojik olarak başa çıkmada etkili olan değişkenlerin neler olduğunu incelenmiştir. İncelemeler sonucu depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmada öne çıkan etkenler; aile desteği, dini inanç ve sosyal destek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar kelimeler: Deprem, psikolojik etki, travma, TSSB, başa çıkma

GİRİŞ

Deprem, yer kabuğundaki kırılmalar sonucu oluşan ani sarsıntılardır. Deprem, insanların güven içinde yürüdüğü toprağın yerinden oynadığını, yerin üstündeki bütün varlıkların zarar görebileceğini, can ve mal kayıplarına neden olabileceğini bize gösteren doğal bir afettir.

Deprem dünyanın her yerinde özellikle belli kuşaklar boyunca görülebilmektedir. Deprem durdurulamaz ancak önlem alınabilir ve en az hasarla bu afet atlatabilir. 20 Mart 2021 tarihinde Japonya da oluşan 7.2 büyüklüğünde bir depremde hiç bir can kaybı yaşanmadığı gibi maddi hasarda az olmuştur. Bununla birlikte Türkiye’de bu büyüklükte bir deprem olduğunda oldukça büyük hasara, can ve mal kaybına neden olmaktadır. Türkiye’de böyle bir depremin yeniden inşa ve iyileştirme çalışmaları da uzun bir zaman almaktadır. Depremi; psikolojik, ekonomik,

ekolojik, fiziksel vb. bir çok boyutu vardır. Depremi fiziksel olarak iyileştirme çalışmaları yapılsa dahi psikolojik etkilerinin etkisi yıllarca sürmekte hatta çoğu zaman etkisi atlatılamamaktadır.

Deprem anında herkes paniğe kapılır kaygı ve stres yaşar, o anda duydukları sesler, gördükleri görüntüler zihinlerinde unutamayacakları bir yer edindir. Deprem sırasında Tarhan (2000)'e göre **üç dönem** yaşanılır. Birinci Dönem: **Şok dönemi'** dir. Depremi yaşayan kişi psikolojik şoktadır. Donakalmış bir şekilde amaçsızca dolaşır, yaralarının ve acının farkında değildir. Ne kendisine ne de çevresindekilere yardımcı olma çabası göstermez. Zaman, yer, kişi kavramları şaşar, bellek kaybı olur. Depremlerde görülen yemeden, acıkmadan donakalmış insanlar herkesin aklında yer eden manzaradır. Bu sebeple yakınlarını kurtarmada başarılı olamazlar. Şok tepkisi vücudun savunma mekanizmasıdır. Kişi o anda çevresine yabancılaşarak psikolojik dağılmadan kurtulabilmektedir. Bu durum birkaç gün sürebilir. Bazı kişilerde de panik ve aşırı davranışlar görülmektedir. Kişi o anda kaçarsa kurtulabileceğine inanıldığında, benmerkezciliğin güçlü olduğu kişilerde, tehlike ile karşılaşıldığında bu tür davranışlara rastlanır. Depremde kendisini camdan atan kişilerde bu durum mevcuttur. İkinci Dönem: **Pasifleşme dönemi'** dir. Depremi yaşayan kişi teselliye açık ve pasif bir haldedir. Çevresindekilerin tavsiyelerini dinler, yapmaya çalışır; fakat kolay işleri bile yapamayacak yetersizlik ve becerisizliktedir. Kişi sanki o anda çocukluğuna geri dönmüştür. Üçüncü Dönem: **Toparlanma dönemi'dir**. Bu evrede kaygı ve stres seviyesi yüksektir; telaş içerisinde ve heyecanlıdır. Deprem anını düşüncelerinde ve rüyalarında tekrar tekrar yaşar, irkilme davranışları, minik bir tık sesi ile yerinden sıçramalar görülür. Uykunun kalitesi bozulur; uyuya dalma ve uyanmakta zorluk çeker; sürekli kâbuslar görür. Depremle ilgili seçici dikkati artmış, başka konularla ilgili dikkati azalmıştır, kişi akut stres bozukluğu belirtileri göstermektedir. Bu durumlarda dedikodu en yaygın iletişim şekli haline gelir. Depreme müdahalenin yetersizliğinden yakınılır ve bu durum abartılır. Öfke patlamaları ve düşmanca duygular kişileri saldırganca davranışlara itebilir. Depremzede eğer ümidini tamamen kaybederse suç işleyebilir, bu durumda sosyal barışın kaybolmasına neden olur. Bu dönem sağlıklı kişilerde kısa bir süre sonra geçer.

Depremden sonra insanların yaşadıkları can ve mal kayıplarının etkisi ilk önce akut stres bozukluğu, ilerleyen süreçte TSSB olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte depresyonda bu sürece eşlik etmektedir.

Travma çoğu kez beklenmedik olayların yol açtığı, insanları korkutan, dehşete düşüren, çaresizlik hissettiren, yıkıcı etkilere denir. Travma yaratan bir olaydan sonra görülen depresyonun en sık karşılaşılan belirtileri isteksizlik, halsizlik, uyku düzensizliği, iştah bozukluğudur. İnsanlar

depresyona ilk kez girebilmekte, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde de tekrarlama şeklinde görülebilmektedir. TSSB ise: kâbuslarla olayın tekrar tekrar hatırlanması, olayın her an yeniden gerçekleşeceği korkusu vardır. Bu nedenle aniden irkilme, sürekli, diken üstünde olma, kolayca sinirlenme, başkaları tarafından anlaşılmama hissi, olayı hatırlatan her durumdan kaçınma görülmektedir.

Bu belirtiler olaydan sonraki günlerde görülür, buna akut stres bozukluğu denir. Akut stres bozukluğu iki ila dört hafta içinde düzelir, ancak bazen aylarca, hatta yıllarca sürebilir. Depresyon ve TSSB aynı anda ve aynı kişilerde de görülebilir.

İnsanlar doğuştan gelen sorunlarla başa çıkma becerisine sahiptir. Bir süre problemi yaşarlar, onunla başa çıkabilecekleri bir yol bulurlar ve en sonunda da bu problemle başa çıkmayı öğrenirler. Kimisi problemi kendi başına atlatabilir kimisi de yardım alarak atlatabilir. Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon yaşayan bireyler ilaç tedavisi ve terapi alarak bu süreci yardımla atlatabilir ve yaşamın olağan akışına tekrar uyum sağlayabilirler.

Bu çalışmada depremin yıkıcı etkisiyle psikolojik olarak başa çıkmada etkili olan faktörlerin neler olduğunu incelenecektir.

BULGULAR

Depremin etkileriyle ilgili yapılan araştırmalara bakılacak olursak: 2015 Nepal Depremiyle ilgili yapılan çalışmalarda depremle başa çıkmada birçok faktörün etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Nepal dünyanın fakir bir ülkesidir. Aktif bir fay üzerinde olduğu için depremler bu ülkede sıklıkla görülmektedir. Raut (2021) Nepal depremini ekonomik açıdan değerlendirmiş ve ekonomik olarak baş etmenin psikolojik olarak baş etmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmasına göre yaşayan yerli halk depremle başa çıkmada ekonomik olarak önce ülkeye yapılan yardımlardan yararlanmaktadır. Bu çalışmaya göre ekonomik olarak baş etmede ülkeye yapılan yardımlar, bankalardan borç alma, ev tarla gibi varlıkların satışı baş etme yolları olarak

başvurulmaktadır. Psikolojik olarak baş etmede sosyal sermayenin (ağların) en önemli faktör olduğu bu çalışmada ön plana çıkmaktadır. **Sosyal sermaye** depremzedenin ailesi, arkadaşlarıyla veya tanıdık biriyle kurduğu etkileşim demektir. Panday ve ark. (2021)'in yaptığı Nepal ile ilgili çalışmada sosyal sermayenin 3 gruba ayrıldığı (bağ kurma, köprü kurma ve bağlama bağları) ve bu bağların depremin boyutlarına göre incelemesi öne çıkmıştır. İncelenen çalışmaya göre depremden hemen sonra, depremzedeler arasında yüksek seviyede bağ kurulmasını sağlayan sosyal sermaye, toplumca yapılan zor durumda olana yardım etmenin önündeki engelleri azaltmış ve depremzedeleri kurtarma ve destekleme çabalarına yardımcı olmuştur. Ancak bu durum, ülkeye dışarıdan para, yiyecek ve giyecek yardımı geldiğinde dağılmıştır, burada **kast sisteminin** etkisinin devam ettiği görülmektedir. Düşük sosyal sermayeye sahip kendi içinde sınıf ayrılığı olan gruplar, daha yüksek sosyal statü ve siyasi bağlantılara sahip olanlara nazaran, yeniden inşa için malzemelere ve ülkeye gelen yardım fonlarına daha az ulaşabilmektedirler. Ailelerdeki zayıf ilişkilerinin, cinsiyet eşitsizliklerinin ve köylerin birbirine uzaklığının sebep olduğu durumlar da dâhil olmak üzere önceden var olan sosyo-kültürel eşitsizlikler, toplumların sosyal sermayesini ve depreme karşı dayanıklılıklarını zayıflatmıştır. Afet yardımı sırasında uygulanan planların, sınıf eşitsizliğine sahip toplulukların gelecekteki afetlere karşı hazırlıklarını artırmak için kadınlara ve yaşlılara öncelik verilmesi gerektiği bu çalışmada öne çıkmıştır.

Çin'de Zhang ve ark. (2010)'nın çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmasına göre depremin etkilerinin maruz kalma düzeyiyle doğru orantılı olduğu belirtilmiştir. Kız çocuklarının kendilerini daha savunmasız hissettiği ve depremden daha çok etkilendiği belirlenmiştir. Maruz kalma alanları; kendini suçlama, akılcılaştırma, fantezi, kaçınma ve yardım isteme baş etme tarzları bu çalışmada insan psikolojisinin önemli belirleyicileri olarak karşımıza çıkmaktadır. İtalya'da yapılan Stratta ve ark. (2012)'nin çalışmasında depremden etkilenenlerde kadınların daha çok intihar düşüncesine sahip olduğu görülmüştür. Maneviyatın da depremle başa çıkmada önemli faktör olduğu ilgili araştırmada belirtilmiştir.

Çin'deki 2008 Wenchuan depremiyle ilgili Zheng ve ark. (2019) tarafından yaptıkları bir araştırmaya göre depremzedelerin yer bağlılıkları incelenmiştir. Yer bağlılığı insanların yaşadıkları yere olan bağlılığı demektir. İnsanlar genellikle deprem olduktan sonra can kayıplarını hatırlattığı, işsizlik sorunu olduğu ve bunun gibi çeşitli faktörlerden dolayı o bölgeden taşınmayı tercih ettikleri bilinmektedir. Ancak bazı kişiler deprem olsa dahi buldukları yerde yaşamaya devam etmektedirler. Buda buldukları yere olan bağlılığını ve o yeri benimsemesi ise yer kimliği oluşturduğunu göstermektedir. Zheng ve arkadaşlarına göre depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmanın yer bağlılığının bozulması ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, depremden

büyük ölçüde etkilenen kesimin yer bağlılığının da aynı ölçüde zedelediğini göstermektedir. Buna rağmen buldukları yeri terk etmeyip kalmayı tercih edelerin depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmada daha başarılı olduğu bulunmuştur. İncelenen bu çalışmaya göre yer bağlılığı depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmada olumlu yönde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Eray ve ark. (2017) yılında yaptığı çalışmaya göre 2011 Van depreminden etkilenen ergenler yer değiştirme ve sosyal destek açısından incelendiğinde, yer değiştirmenin yani taşınmanın baş etmede etkili olmadığı, ailenin yaptığı desteğin önemini öne çıktığı görülmüştür.

2010 Şili depremiyle ilgili yapılan bir çalışmada (Wlondarczyk ve ark. 2016) toplumsal olarak depremle psikolojik olarak baş etmede etkili olan faktörler incelenmiştir. *Toplumsal olarak başa çıkma*, toplumsal bir sorunu değerlendirme ve birliktelik halinde çözmeye çalışmanın getirdiği bir süreçtir. İnsanlar deprem gibi bir afeti “benim” ya da “onların” sorunu olarak değil, “bizim sorunumuz” olarak algılayıp düşünüp üstüne düşen sorumluluğu almalı birbirlerine destek olmalıdır. (Lyons ve ark.,1998).

Tablo 1. Toplumsal başa çıkma stratejileri , PTG-SF (N = 557) ve ÖİO (N = 317) arasındaki korelasyonlar (Wlondarczyk ve ark. 2016'den alınmıştır).

	α	NS	EE	EVET	HH	halkla ilişkiler	bilgisayar bilimi	BAY
Dikkati başka yöne çekme	.651	1						
duygusal ifade	.672	.678	1					
		**						
Kendini kontrol etme veya engelleme ve grup izolasyonu	.498	.065	.009	1				
Duygusal veya bilgilendirici ve özgecil sosyal destek	.745	.429	.487	.089 *	1			
		**	**					
Olumlu yeniden değerlendirme	.712	.480	.527	.013	.528	1		
		**	**		**			
toplu toplantılar	.568	.200	.116	.204	.206	.110 **	1	
		**	**	**	**			
Manevi ritüeller	.733	.262	.281	.110	.245	.290 **	.208 **	1
		**	**	**	**			
PTG-SF	.923	.271	.282	.122	.284	.327 **	.146 **	.409
		**	**	**	**			**
Sosyal refah	.770	.132	.179	.032	.243	.251 **	.155 **	.225
		**	**		**			**

Tablo 1’de verilen toplu başa çıkma ve toplu toplantılara ve manevi ritüellere katılım sıklığı değişkenleri verileri analiz edildiğinde: toplumsal olumlu yeniden değerlendirme(%92,5), duyguların ifade edilmesi(%80.4), duygusal veya bilgilendirici sosyal destek(%73.8), dikkatin dağıtılarak toplumsal olarak başa çıkma(%69.2) ‘da ön plana çıkan faktörler olduğu açıkça belirlenmiştir. Toplu toplantılara, dini törenlere ve manevi ritüellere katılımın toplumun baş

etmesinde her dört kişiden birinin başvurduğu faktörler olduğu bu çalışmada karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 2. Depremzedelerin deprem anındaki yaptıkları davranışlar (Kula 2002)

Yapılan Davranış	Sayı	%
1. Çıkmaya çalışma ve kapıyı zorlama, atlama	34	17
2. Kendine güvenli yer bulmaya çalışma	48	24
3. Hareketsizce bekleme, şaşkınlık yaşama, ne yapacağını bilememe	48	27
4. Aile halkına seslenme, bir araya gelme ve birlikte güvenlice dışarı çıkmaya çalışma	54	27
5. Dini başa çıkma yöntemlerine baş vurma	152	76
6. Korkma, ürkme ve panik hali	84	32

Kula (2002)'nin yaptığı çalışmaya göre: depremin dinle ilişkisi incelendiğinde deprem anında başvurulan dini başa çıkma yönteminin en önde geldiği görülmüştür (Tablo 2). Alt başlıklar incelendiğinde; her türlü sorunun çözümünde sık sık kullanılan, anlamlı, düşünsel bir başa çıkma davranışı olan duanın olumlu dini başa çıkma olarak ilk sırada yer aldığı belirlenmiştir.

Ali ve ark. (2012)'nin yaptığı bir çalışmaya göre de Pakistan 2005 depreminin etkileri incelendiğinde analiz sonuçlarında kadın, yaşlı, bekâr, aile reisi olmak, şu anda işsiz olmak, gelir seviyesi düşük olmak ve geçici konutta yaşamak daha yüksek TSSB riskleri taşımaktadır. Yüksek bir sosyal sermayeye ve dini eğilime sahip olmanın TSSB'ye karşı koruyucu bir etki oluşturduğu, tampon etkisi yaptığı ve psikolojik dayanıklılığı artırdığı görülmektedir.

Adhikari ve ark. (2021)'nin 2015 Nepal depremiyle ilgili araştırmasına göre Amerika'da yaşayan ve Nepalce konuşan göçmenler üzerindeki çalışmada, göçmenlerinde depremden etkilendiği, TSSB ve depresyon belirtileri gösterdikleri ve bununla başa çıkmada ailevi ve sosyal desteğin önemini ortaya koymaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi depreme doğrudan maruz kalınmasa bile depreme maruz kalanların yakınıımız olması, bir yakının depremde kaybı vb. faktörler depremin olumsuz etkisini ortaya koymakta ve başa çıkmak gerekmektedir. Kimi araştırmalar depremde gönüllü çalışmanın kısa süre yapıldığında iyi bir etki oluşturduğunu, bu çalışmanın uzun süre yapılmasında ise çalışanlarda da TSSB ve depresyon belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal sermayenin en önemli baş etme faktörlerden biri olduğunun genel kabul gördüğü belirlenmiştir. Nepal ve Afganistan gibi fakir ülkelerin sosyal sermayenin önemli olması konusunda ortak olduğu görülmüştür. Ancak durumdan duruma değişikliklerin olduğu da belirlenmiştir. Nepal'de sosyal sermayenin depremden sonra birbirlerine destek olmaya yardımcı olduğu ancak yapılan mali yardım sonucu sosyal sermayenin önemini yitirmesi, toplumdaki sosyokültürel eşitsizliğin (kast sisteminin) buna neden olduğu görülmüştür.

Pakistan’da ise bu işsizlik, ev geçindirme gibi ekonominin depremin psikolojik olarak olumsuz etkisini artırdığı ve sosyal sermayenin önem kazandığı görülmektedir. Ayrıca Fang ve ark. (2020) yaptığı çalışmada 2016 Yeni Zelanda depreminde sosyal sermayenin etkisinin çok az olduğu görülmektedir. Yeni Zelanda ekonomisi güçlü devletler arasındadır. Bu anlamda sosyal sermayenin ekonomiyle ilişkisinin araştırılması konusunda yeni çalışmalar yapılması gerektiği ve sosyal sermayenin hangi durumlarda daha etkili olduğunun araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Nepal, Çin, İtalya ve Pakistan ülkelerinde yapılan çalışmalarda kadınların ve kızların depremden psikolojik olarak daha çok etkilendiği ön plana çıkmıştır. Ayrıca 2005 Pakistan depremi için yapılan bir araştırmaya (Ali ve ark. 2012) göre yaşlılar depremden daha çok etkilenmektedir. Ancak diğer bazı araştırmalarda böyle bir bulguya rastlanılmadığı da ifade edilmelidir. Bu anlamda yaşlılığın depremlerle ilişkisinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

2008 Çin depremiyle ilgili Zheng ve ark. (2019)’un yaptığı çalışmada yer bağlılığının depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmada çok önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Aynı şekilde Eray ve ark. (2017)’nin yaptığı çalışmaya göre 2011 Van depreminden etkilenen ergenlerin de yer bağlılığının başa çıkmada önemli bir faktör olduğu öne çıkmaktadır.

Kula (2002)’nin yaptığı çalışmaya göre 1999 Gölcük depreminde dinin başa çıkmada en önemli faktörlerin başında geldiği görülmektedir. 2010 Şili depremiyle ilgili yapılan Wlondarczyk ve ark. 2016 da yaptığı çalışmada; dinin diğer faktörlere göre geri planda kaldığı, toplumsal olumlu yeniden değerlendirme, duygusal ifade, duygusal veya bilgilendirici ve özgecil sosyal destek, dikkati dağıtarak toplumsal başa çıkmanın daha ön plana çıktığı görülmektedir. Dinin depremlerle başa çıkmadaki yerinin bu araştırmalardaki çelişkilerden dolayı tekrar araştırılması ve değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmalar incelendiğinde aile ve arkadaş desteğinin oluşturduğu sosyal sermayenin, dinin, olumlu yeniden değerlendirmenin, duygusal ifadenin, duyguların ve bilgilerin paylaşılmasının, depremden sonra oluşan yardımlaşmanın, alınan sosyal ve maddi desteğin baş etmede önde gelen etkenler olduğu belirlenmiştir. Yer bağlılığının başa çıkmada önemli bir faktör

olduğu belirlenmiştir. Kiřilerin yaşının, cinsiyetinin, medeni durumunun ve sosyoekonomik durumunun depremle başa çıkmada etkili faktörler olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

Ülkenin yoksul veya zengin olmasının depremle başa çıkmayla ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

Adhikari S. ^a.Bhatta DN. ^b Rayamajhi D. ^c Adhikari^d R. 2021. The 2015 Nepal earthquakes and psychosocial impact among Nepali speaking population in the United States of America. *Progress in Disaster Science*. Volume 9, January 2021, 100144

Ali M. ^{Bir} Faruk N. ^B Bhatti MA. ^C Kuroiwa C. ^D2012 Assessment Of Prevalence And Determinants Of Posttraumatic Stress Disorder İn Survivors Of Earthquake İn Pakistan Using Davidson Trauma Scale. *Journal Of Affective Disorders*. Volume 136, Issue 3, February 2012, Pages 238-243

Eray Ş. Uçar HN. Murat D. 2017. The effects of relocation and social support on long-term outcomes of adolescents following a major earthquake: A controlled study from Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction* Volume 24, September 2017, Pages 46-51

Fang S. Prayag G. Ozanne LK. Vries H. Psychological capital, coping mechanisms and organizational resilience: Insights from the 2016 Kaikoura earthquake, New Zealand. *Tourism Management Perspectives*. Volume 34, April 2020, 100637

Kula N. 2002. Deprem Ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002/I, ss.234-255. Çorum.

Lyons RF. Mickelson KD, Sullivan MJL, Coyne JC. 1998. Coping As A Communal Process. *Journal Of Social And Personal Relationships.*, 15 (5) (1998) , S. 579 - 605 ,

Tarhan N. 2000. DEPREM PSİKOLOJİSİ. *Kur' An Mesajı İlmî Araştırmalar Dergisi*, Aralık, Ocak, Şubat, Sayılar: 22, 23, 24 İstanbul.

Raut N. 2021. An Assessment Of Livelihood Recovery Status Of Earthquake-Affected Households İn Nepal: A Study Of Coping Strategies And Their Effectiveness. *Progress İn Disaster Science*. Volume 9, January 2021, 100147

Panday S. Rushton S. Karki J. Balen J. Barnes A. 2021The Role Of Social Capital İn Disaster Resilience İn Remote Communities After The 2015 Nepal Earthquake. *International Journal Of Disaster Risk Reduction*. Volume 55, March 2021, 102112

Stratta P. Capanna C. Riccardi İ. Carmassi C. Piccinni A. Dell'Osso L. Rossi A. 2012. Suicidal İntention And Negative Spiritual Coping One Year After The Earthquake Of L'Aquila (Italy). *Journal Of Affective Disorders*. Volume 136, Issue 3, February 2012, Pages 1227-1231

Zhang Y. Kong F. Wang L. Chen H. Gao X. Tan X. Chen E. Lv C. Liu Y. 2010. Mental Health And Coping Styles Of Children And Adolescent Survivors One Year After The 2008 Chinese Earthquakechildren And Youth Services Review. Volume 32, Issue 10, October 2010, Pages 1403-1409

Zheng C. ^R Zhang J. ^Bguo Y. ^C Zhang Y. ^Dqian L. ^E 2019. Disruption And Reestablishment Of Place Attachment After Large-Scale Disasters: The Role Of Perceived Risk, Negative Emotions, And Coping. *International Journal Of Disaster Risk Reduction*. Volume 40, November 2019, 101273

Wlodarczyk A. ^{Bir} Basabe N. ^{Bir} Páez D. ^{Bir} Amutio A. ^{Bir} Garcia FE. ^C Reyes C. ^D Villagrán'in L. ^E 2016. Positive Effects Of Communal Coping İn The Aftermath Of A Collective Trauma: The Case Of The 2010 Chilean Earthquakeefectos Positivos Del Afrontamiento Comunal Del Trauma Colectivo: El Caso Del Terremoto De Chile En 2010. *European Journal Of Education And Psychology*. Volume 9, Issue 1, June 2016, Pages 9-19

<https://www.afad.gov.tr/deprem-nedir> (15.06.2021 tarihinde bu siteden alınmıştır.)

<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu> (16.06.2021 tarihinde bu siteden alınmıştır.)