

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12511620>

Accepted: 03.06.2024

Türkiye’de Deprem Kaygısı, Anksiyete, Stres Ve Depresyon İlişkisinin Psikolojik Esneklik Açısından İncelenmesi

Examination Of The Relationship Between Earthquake Anxiety, Anxiety, Stress And Depression In Turkey From The Perspective Of Psychological Flexibility

Sedanur KARAKIŞ

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji
karabayirmelike@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-6847-5272>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Deprem dünya üzerinde bir çok ülkeyi derinden etkilemektedir. Türkiye’de yaşanan yıkıcı depremler neticesinde bir çok insan maddi ve manevi olarak zarar görmüştür. Deprem kaygısı ise, yaşanan yıkıcı depremler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ülkemizde bir çok yıkıcı deprem meydana gelmiştir. Özellikle 6 Şubat 2023 depremleri kişilerde deprem kaygısının artmasına neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de yaşanan büyük depremler sonrasında oluşan deprem kaygısı, buna bağlı olarak ortaya çıkan anksiyete, stres ve depresyonun psikolojik esneklik açısından incelenmesidir. Yapılan çalışma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşamakta olan 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmuştur. Örneklem, bilinmeyen örneklem yöntemi ile oluşturulmuş olup 18 yaş ve üstü türkçe konuşan 500 kişinin katılımı ile oluşturulmuştur. Bu çalışmanın verileri aydınlatılmış onam formu, sosyodemografik bilgi formu, Psikolojik Esneklik ölçeği ve Depresyon Anksiyete, Stres-21 ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre anksiyete, stres, depresyon ölçeği ve deprem kaygısı puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, psikolojik esneklik düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete, stres ve deprem kaygısının azalacağı, psikolojik esneklik azalınca ise depresyon, anksiyete, stres ve deprem kaygısının artabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, toplumda psikolojik esnekliği arttırıcı girişimler de bulunmak, psikolojik esnekliğin bilincinde olmak gibi düzenlemelere gidildiği zaman depresyon, anksiyete, stres ve deprem kaygısı düzeylerinde düşüşler gözlemlenebilecektir.

Anahtar Kelimeler: anksiyete, deprem, depresyon, psikolojik esneklik, stres

Abstract

Earthquakes deeply affect many countries worldwide. As a result of the destructive earthquakes experienced in Turkey, many people have suffered both materially and spiritually. Earthquake anxiety arises as a result of the destructive earthquakes experienced. Our country has experienced many destructive earthquakes. Especially the earthquakes on February 6 2023 have led to an increase in earthquake anxiety in individuals. The purpose of

this study is to examine earthquake anxiety, anxiety, stress and depression that occur after major earthquakes in Turkey from the perspective of psychological flexibility. The study was conducted using the relational research method, which is one of the quantitative research methods. The population of the study consisted of adults aged 18 and over living in Turkey. The sample was created using the unknown sample method and consisted of 500 Turkish-speaking individuals aged 18 and over. The data for this study were collected using an informed consent form, a sociodemographic information form, the Psychological Flexibility Scale, and the Depression Anxiety Stress Scale-21. According to the results of the research, it has been found that anxiety, stress, depression scale and earthquake anxiety scores statistically significantly and negatively predicted psychological flexibility scores. Based on these results, it is thought that as the level of psychological flexibility increases, depression, anxiety, stress and earthquake anxiety will decrease, and as psychological flexibility decreases, depression, anxiety, stress and earthquake anxiety may increase. Based on these findings, when initiatives aimed at increasing psychological flexibility are taken and awareness of psychological flexibility is raised in society, reductions in levels of depression, anxiety, stress and earthquake anxiety can be observed.

Keywords: anxiety, earthquake, depression, psychological flexibility, stress

1. Giriş

Yerkabuğundaki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları sarsma olayına deprem denir (İşçi, 2008). Depremler toplumu derinden etkileyebilen doğal olaylardır. Türkiye’de tektonik depremlerin çoğunlukta olduğu bir deprem ülkesidir. Geçmişten günümüze kadar irili ufaklı birçok deprem yaşanmıştır. Büyük depremler sonrasında toplumda travmatik ve psikolojik çöküşler meydana gelebilmektedir. Araştırmalar, hayatta kalanların önemli bir alt grubunda doğal afetlerin, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kaygı bozuklukları ve depresyon dahil üzere duygusal bozukluklara yol açabileceğini göstermiştir (Norris vd., 2002). Yaşanan büyük depremler sonrası travma, depresyon, anksiyete, deprem kaygısı gibi birçok psikolojik faktör insanları olumsuz etkilemektedir. Türkiye’de yaşanan 6 Şubat depremi ve sonrasında yaşanan artçı depremlerin getirmiş olduğu korku, insanları deprem beklentisi ve deprem kaygısına sürüklemiştir. Yaşanan depremler neticesinde birçok maddi ve manevi kayıplar oluşmuştur. Depremin bırakmış olduğu travmatik izler; örneğin deprem esnasında ortaya çıkan yüksek desibeldeki seslere maruz kalındığı için günlük hayatta da yüksek seslere maruz kalındığında irkilmeler meydana gelebilmektedir. Türkiye’de büyük depremi yaşamış kişiler başta olmak üzere halkın büyük bir çoğunluğunda yıkıcı deprem yaşanacak kaygıları ortaya çıkmıştır. Bu kaygıların etkenlerinden biri de insanların kendini depreme karşı çaresiz hissetmesi olabilmektedir. Deprem sonrası sevdiklerini, manevi ve maddi kıymetlilerini kaybeden insanlar, tekrar aynı durumla karşı karşıya kalmamak için kaygılanmaktadır. Bu kaygı beraberinde çeşitli psikolojik sıkıntılar ortaya çıkarabilmektedir. Deprem sonrası sevdiklerinin kaybıyla birlikte ortaya çıkan yas sürecinde insanlar depresyona girebilmektedir. Depresyon, ilgi ve istek kaybı, az veya çok uyuma, iştah artışı ya da iştahsızlık, hayattan zevk almama, suistik düşünceler, konsantrasyon eksikliği gibi birçok faktörün ortaya çıkardığı bir tür bozukluktur. Deprem sonrası bireylerde yaşanan kayıplar ile birlikte bu belirtilerden bir veya birkaçı görülebilmektedir. Deprem sonrası insanlarda anksiyete de görülebilmektedir.

Anksiyete, otonomik ve somatik belirtilerle beraber seyreden, öznel bir rahatsızlık ve huzursuzluk hissi olarak tanımlanabilir (Tekin ve Tekin, 2014). Anksiyete belirli bir uyarandan korkma sonucu ortaya çıkabilmektedir. Anksiyete bozukluğu ise belirli bir uyaran olmaksızın

endişe hali ve bununla birlikte kalp çarpıntısı, titreme, nefes darlığı gibi fiziksel semptomlar ile birlikte gelişmektedir. Deprem sonrası gelişen anksiyete ise depremin tekrarlanmasına karşı hissedilen endişe halidir. Depremın yıkıcı etkilerine maruz kalmak her ne kadar bozukluklara neden olsa dahi bu bozuklukların tedavi edilmesinde psikolojik esnekliğin rolü büyüktür. Psikolojik esneklik kişilerin geçmiş yaşam olaylarını geride bırakmasına ve şu anda kalmasına odaklanmış bir disiplindir. Psikolojik esnekliği yüksek olan insanlar yaşamlarında belirli değerlere sahip ve bu değerler doğrultusunda hareket etmektedirler.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, deprem kuşağında yer alan Türkiye’de yaşamakta olan kişilerin, olası deprem ile ilgili kaygıları ,anksiyete ,stres ve depresyon düzeyinin psikolojik esneklik açısından değerlendirilmesidir. Araştırmanın amacına uygun alt amaçlar aşağıda numaralandırılmıştır.

Alt Amaçlar

Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin cinsiyet, yaş ve medeni durumuna göre depresyon, anksiyete ve stres dağılımı nasıldır ?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin depresyon, stres ve anksiyete seviyeleriyle deprem kaygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin depresyon ölçeği puanlarıyla psikolojik esnekleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Farklılık olması durumunda hangi psikolojik esneklik düzeyi ile arasında farklılık vardır ?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin stres ölçeği puanlarıyla psikolojik esnekleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Farklılık olması durumunda hangi psikolojik esneklik düzeyi ile arasında farklılık vardır ?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin anksiyete ölçeği puanlarıyla psikolojik esnekleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Farklılık olması durumunda hangi psikolojik esneklik düzeyi ile arasında farklılık vardır ?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin depresyon ölçeği puanları psikolojik esneklik ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin stres ölçeği puanları psikolojik esneklik ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin anksiyete ölçeği puanları psikolojik esneklik ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

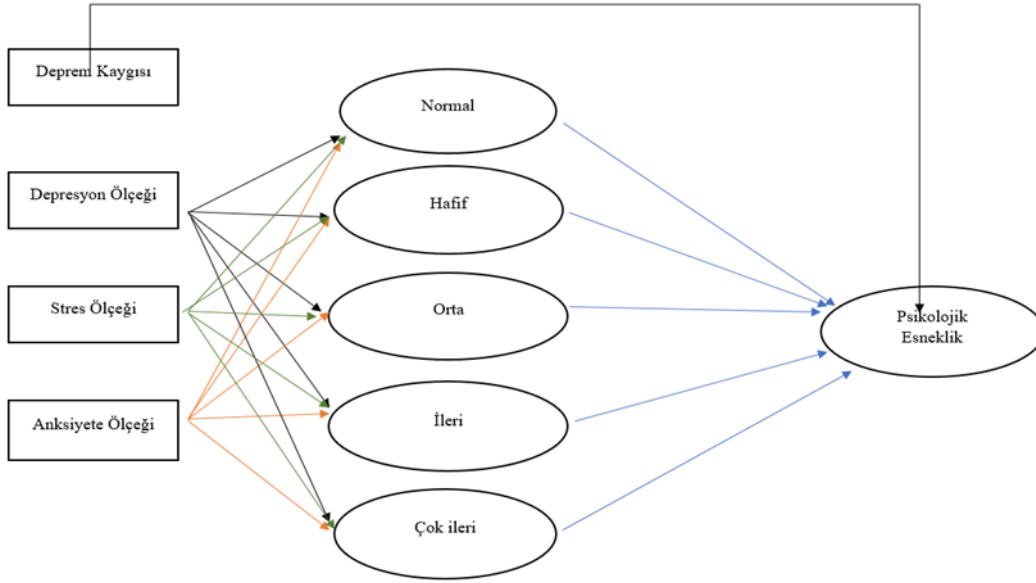
-Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin deprem kaygısı puanları psikolojik esneklik ölçeği puanlarını yordamakta mıdır ?

2.Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Türkiye’de deprem kaygısı, anksiyete,stres ve depresyon ilişkisinin psikolojik esneklik açısından incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi saptayan ve var olan ilişkinin türünü açıklayan, değişkenlere yönelik tahmin yürütebilmek için tasarlanan, deneysel olmayan araştırma yöntemine İlişkisel Araştırma Yöntemi denir. Diğer bir deyişle, değişkenler arasındaki ilişkilerin etkileşimlerini ve değişimlerini anlamaya yardımcı olan sosyal bilimler araştırma yöntemidir (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004) Yapılan

bu çalışmanın modeli Şekil 2 'de sunulmuştur.



Şekil 2. Araştırma Modeli

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini Türkiye’de yaşamakta olan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya 18 yaş ve altı dâhil edilmemiştir. Çalışmaya toplam 500 kişi katılmıştır. Evrenin bulunmasında örneklemi bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır. Çalışma, 18 yaş ve üzeri yetişkinler ile basit rastgele, seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak önceden belirlenmiş ölçekler ile gerçekleştirilmiştir. Basit rastgele örnekleme yöntemi, evrendeki her bir birimin örneklem kümesine dahil edilmesi için eşit olasılığa sahip olduğu yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2014). Araştırma verileri Şubat 2024 ve Mart 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Bu çalışma da demografik bilgi formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim derecesi, meslek, çalışma durumu, daha önce psikoterapi alıp almadığı, daha önce psikiyatrik tanı alıp almadığı sorulmuştur.

Bu soruların yanında deprem kaygısı indeksi hazırlanarak deprem kaygısı ve deprem beklentisi ile ilgili sorular sorulmuştur. Bu sorular likert tipi sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde puanlanmaktadır. Bu sorular sırasıyla şu şekildedir:

- Deprem beklentisi sizi kaygılandırıyor mu?
- Deprem beklentisi sizi ne sıklıkla kaygılandırıyor?
- Deprem beklentisinin zihinsel açıdan sizi ne kadar etkilediğini düşünüyorsunuz?

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Bu ölçek, Francis,Dawson ve Golijani Moghaddam tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 28 soru içermektedir ve 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutu değerler ve değerler doğrultusunda davranıştır. Ölçeğin ikinci alt boyutu ise an'da olmadır .Ölçeğin üçüncü alt boyutu ise kabuldür.Ölçeğin dördüncü alt boyutu bağlamsal benlik ve beşinci boyutu ayrışmadır . Ölçek 1 ve 7 arasında değer almaktadır. Bu bir uyarlama ölçeğidir ve Karakuş ve Akbay tarafından 2020 yılında uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronach Alpha iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış .84, an'da olma .60,kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve son olarak ayrışma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .59 olarak bulunmuştur.Uyarlama çalışmasında psikolojik esneklik ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Alınabilecek en düşük puan 28 ve en yüksek puan ise 196'dır. Alt ölçeklerden alınan puanlar yüksek ise kişi psikolojik olarak esnek olarak değerlendirilir.

Depresyon- Anksiyete- Stres Ölçeği (21)

Bu ölçek Hakan Sarıçam tarafından 2018 yılında türkçeye uyarlanmıştır.Bu ölçekte yapı ve ölçüt geçerliliği uygulanmıştır. Ölçüt geçerliliği çalışmasında Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-42 (DASÖ-42) baz alınmıştır. DASÖ-42 ise Lovibond ve Lovibond tarafından geliştirilmiş, Akın ve Çetin tarafından dilimize uyarlanmıştır. 3 Alt boyutu vardır. Bunlar depresyon,anksiyete ve strestir. Depresyon Anksiyete Stres 42 ile Depresyon Anksiyete Stres 21 arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Cranbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları depresyon 0.87, anksiyete 0.85,stres 0.81 olarak bulunmuştur. Elde edilen psikometrik özelliklere göre DASÖ-21 depresyon, anksiyete ve stres düzeyini geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirmektedir. Depresyon kesme puanları; normal 0-4, hafif 5-6, orta 7-10, ileri 11-13, çok ileri 14+ ve anksiyete kesme puanları ; normal 0-3, hafif 4-5, orta 6-7, ileri 8-9, çok ileri 10+ iken stres kesme puanları; normal 0-7, hafif 8-9, orta 10-12, ileri 13-16, çok ileri 17+ olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Yapılan çalışmada toplanan verilerin analizi için Sosyal Bilimler için İstatistik Veri Analizi (SPSS) 26.0 paket program kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği sorularına verilen cevapları puanlanmış; elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermedikleri Shapiro-Wilk testiyle analiz edilmiştir. Bu teste göre $p < .05$ durumunda normal dağılım bulunmadığından bu çalışmanın sonuçlarının normal dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Normallik Testleri

	İst.	Shapiro-Wilk	
		sd	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	.958	500	.000
Anda olma	.991	500	.005
Kabul	.981	500	.000
Bağlamsal benlik	.981	500	.000
Ayrışma	.982	500	.000
Psikolojik Esneklik Ölçeği	.995	500	.014

Araştırma sonuçlarının normal dağılım göstermemesi nedeniyle yapılan analizlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin depresyon, stres ve anksiyete seviyeleriyle deprem kaygıları arasındaki ilişki Ki-kare testiyle karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin depresyon, stres ve anksiyete seviyeleriyle psikolojik esneklik ölçeği

puanlarının karşılaştırması tek tönü ANOVA ve post-hoc Tukey testleriyle yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin DASÖ ölçek ve Deprem Kaygısı puanlarının psikolojik esneklik ölçeği puanlarını yordama durumu istatistiksel modelleme analizi ile yapılmıştır.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Medeni Durumuna göre Dağılımı

	Medeni Durum	
	Bekar (N)	Evli (N)
Depresyon Seviyesi		
Normal	101	79
Hafif	60	22
Orta	104	44
İleri	33	9
Çok ileri	44	5
Stres Seviyesi		
Normal	138	96
Hafif	74	29
Orta	61	23
İleri	45	9
Çok ileri	24	2
Anksiyete Seviyesi		
Normal	72	66
Hafif	78	37
Orta	79	25
İleri	34	11
Çok ileri	80	19

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet ve Yaş Aralığına Göre Dağılımı

	Cinsiyet Kadın (N/%)	Yaş Aralığı					
		Erkek (N/%)	18-25 (N/%)	26-35 (N/%)	36-45 (N/%)	45-55 (N/%)	55+ (N/%)
Depresyon Seviyesi							
Normal	117/65%	63/35%	79/44%	36/20%	34/19%	26/14%	5/3%
Hafif	51/62%	31/38%	46/56%	16/20%	9/11%	9/11%	2/3%
Orta	99/68%	47/32%	86/58%	23/16%	17/11%	16/11%	6/4%
İleri	33/77%	10/23%	27/64%	8/19%	5/12%	2/5%	0/0%
Çok ileri	38/78%	11/22%	40/82%	7/14%	1/2%	1/2%	0
Stres Seviyesi							
Normal	142/61%	92/39%	133/57%	47/20%	29/12%	19/8%	6/3%
Hafif	80/78%	23/22%	52/50%	14/14%	20/19%	17/17%	0/0%
Orta	60/72%	23/28%	48/57%	16/19%	6/7%	11/13%	3/4%
İleri	36/67%	18/33%	31/57%	11/20%	7/13%	2/4%	3/6%
Çok ileri	20/77%	6/23%	15/58%	2/8%	4/15%	4/15%	1/4%
Anksiyete Seviyesi							
Normal	83/60%	55/40%	56/41%	29/21%	31/22%	20/14%	2/1%
Hafif	79/69%	36/31%	62/54%	23/20%	14/12%	14/12%	2/2%
Orta	67/65%	36/35%	58/56%	17/16.5%	13/12.5%	10/10%	5/5%
İleri	32/70%	14/30%	30/65%	7/15%	1/2%	6/13%	2/4%
Çok ileri	77/78%	22/22%	72/73%	14/14%	7/7%	4/4%	2/2%

Tablo 2’de araştırmaya katılan kişilerin medeni durumlarına göre dağılımı gösterilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, medeni durumu bekar olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin, medeni durumu evli olan kişilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3 'te araştırmaya katılanların cinsiyet ve yaş aralığına göre dağılımı verilmiştir. Çalışmaya toplam 338 kadın, 162 erkek katılmıştır. Tablo 3'e göre depresyon seviyesi normal olan kadın katılımcılar %65 iken depresyon seviyesi normal olan erkek katılımcılar %35'tir. Hafif depresyon kadınlarda %62 bulunmuş fakat erkeklerde bu oran %38'dir. Orta depresyona sahip olan kadın katılımcılar %68, orta depresyona sahip olan erkek oranları ise %32'dir. İleri depresyon seviyesi kadınlarda %77, erkeklerde %23'tür. Çok ileri depresyon seviyesi kadınlarda %78 iken erkeklerde bu oran %22'dir.

Tablo 3 'e göre stres seviyesi normal olan kadınlar %61 iken erkekler de bu oran %39'dur. Stres seviyesi hafif olan kadınlar %78, erkekler ise %22'dir. Kadınlarda %72 oranda orta düzey stres bulunmuşken erkeklerde %28'dir. İleri stres seviyesi erkeklerde %33 İken kadınlarda %67'dir. Çok ileri stres seviyesi kadınlarda %77 olup erkeklerde bu oran %23'tür.

Tablo3 'e göre anksiyete seviyesi normal olan kadınlar %60 iken erkekler de bu oran %40 bulunmuştur. Anksiyete seviyesi hafif olan kadınlar %69, erkekler ise %31'dir. Kadınlarda %65 oranda orta düzey anksiyete bulunmuşken erkeklerde %35'tir. İleri anksiyete seviyesi erkeklerde %30 iken kadınlarda %70'dir. Çok ileri anksiyete seviyesi kadınlarda %78 olup erkeklerde bu oran %22'dir.

Tablo 3 incelendiğinde yaşlara göre depresyon, anksiyete ve stres dağılımında farklılar görülmektedir. 18-25 yaş aralığında depresyon, anksiyete ve stres yüzdeleri diğer yaş gruplarına göre daha fazladır. Araştırmaya katılan kişilerin 18-25 yaş arasında daha fazla olması, sonuçları etkilemektedir.

3.Bulgular

Tablo 4'de araştırmaya katılan bireylerin depresyon-stres-anksiyete seviyeleriyle deprem kaygıları arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Bu tabloya göre anksiyete seviyesi ile deprem kaygısı arasında istatistiki anlamda farklılık bulunmaktadır($p < 0,05$). Bununla birlikte, depresyon seviyesi ile deprem kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır($p > 0,05$). Aynı şekilde, stres seviyesi ile deprem kaygısı arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p > 0,05$).

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Bireylerin Depresyon-Stres-Anksiyete Seviyeleriyle Deprem Kaygılarının Karşılaştırılması

	X ²	p
Depresyon Seviyesi – Deprem Kaygısı	50.580	.230
Stres Seviyesi – Deprem Kaygısı	41.050	.599
Anksiyete Seviyesi – Deprem Kaygısı	60.281	.047*

*: $p < .05$

Tablo 5. Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Gruplararası Karşılaştırılması

ANOVA		
	F	P
Ayrışma	3.282	.011*
Bağlamsal Benlik	2.582	.037*
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	9.923	.000*
Anda Olma	32.488	.000*
Kabul	5.707	.000*

*: $p < .05$

Tablo 5'te depresyon ölçeği ve psikolojik esneklik puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Bu tabloya göre araştırmaya katılan bireylerin depresyon seviyeleriyle ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 6. Stres Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Gruplararası Karşılaştırılması

ANOVA		
	F	P
Ayrışma	3.905	.004*
Bağlamsal Benlik	1.498	.201
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	2.273	.060
Anda Olma	3.792	.005*
Kabul	3.706	.006*

*: $p < .05$

Tablo 6'da stres ölçeği ve psikolojik esneklik puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Bu tabloya göre araştırmaya katılan bireylerin stres seviyeleriyle ayrışma, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin stres seviyeleriyle bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış arasında istatistiki anlamda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 7. Anksiyete Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Gruplararası Karşılaştırılması

ANOVA		
	F	P
Ayrışma	3.065	.016*
Bağlamsal Benlik	1.413	.228
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	3.085	.016*
Anda Olma	3.118	.015*
Kabul	3.358	.010*

*: $p < .05$

Tablo 7'de anksiyete ölçeği ve psikolojik esneklik puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Bu tabloya göre araştırmaya katılan bireylerin anksiyete seviyeleriyle ayrışma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 8. Depresyon Ölçek Puanlarının Psikolojik Esneklik Puanlarını Yordama Durumu

	Standardize Beta	p	R ²
Depresyon Ölçeği	-4.115	.000*	.522

*: $p < .05$

Tablo 8'de araştırmaya katılan bireylerin depresyon ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Bu tabloya göre depresyon ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) ve negatif yönde ($\beta = -4.115$) yordadığı saptanmıştır.

Tablo 9. Stres Ölçek Puanlarının Psikolojik Esneklik Puanlarını Yordama Durumu

	Standardize Beta	p	R ²
Stres Ölçeği *: p < .05	-.148	.000*	.538

Tablo 9’da araştırmaya katılan bireylerin stres ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Bu tabloya göre stres ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) ve negatif yönde ($\beta = -.148$) yordadığı saptanmıştır

Tablo 10. Anksiyete Ölçek Puanlarının Psikolojik Esneklik Puanlarını Yordama Durumu

	Standardize Beta	p	R ²
Anksiyete Ölçeği *: p < .05	-.390	.000*	.562

Tablo 10’da araştırmaya katılan bireylerin anksiyete ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Bu tabloya göre anksiyete ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) ve negatif yönde ($\beta = -.390$) yordadığı saptanmıştır.

Tablo 11. Deprem Kaygısının Psikolojik Esneklik Puanlarını Yordama Durumu

	Standardize Beta	p	R ²
Deprem Kaygısı *: p < .05	-1.006	.000*	.602

Tablo 11’de araştırmaya katılan bireylerin deprem kaygısının psikolojik esneklik puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Bu tabloya göre deprem kaygısı puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) ve negatif yönde ($\beta = -1.006$) yordadığı saptanmıştır.

4. Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışmada Türkiye’de deprem kaygısı, depresyon, stres ve anksiyete ilişkisinin psikolojik esneklik açısından incelenmesine yer verilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, literatür araştırmaları sonuçları ile karşılaştırılmıştır.

Çalışmada araştırılan alt amaçlardan birincisi, Türkiye’de yaşamakta olan bireylerin cinsiyet, yaş aralığı ve medeni durumuna göre depresyon, anksiyete ve stres dağılımı nasıldır sorusuna yanıt aramaktır. Bu amaca yönelik bulgularda, depresyon, stres ve anksiyete puanlarında kadın katılımcılar erkeklerden daha fazla bulunmuştur. Literatürde de benzer sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin, Kessler ve ark. (2003), majör depresif bozukluğun epidemiyolojisini inceleyerek depresyon prevalansını cinsiyete göre analiz etmişlerdir. Bulgular, kadınların erkeklere göre depresyona daha yatkın olduğunu göstermektedir. Cinsiyet üzerine yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılan bir başka çalışmada ise, Weissman ve ark. (1996), dokuz farklı ülkede intihar düşüncesi ve intihar girişimlerinin prevalansını incelenmiştir. Bulgular, kadınların erkeklere göre intihar düşüncesi ve intihar girişimlerinde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Depresyon belirtilerinden biri olan intihar düşüncesi ve intihara teşebbüs’ün kadınlarda daha yüksek bulunması, depresyon puanlarının kadınlarda daha fazla olması ile tutarlıdır. Bu çalışmadan elde edilen cinsiyet dağılımı ile ilgili paralel olan bir başka çalışma ise, Algur (2019), araştırmasında kadınların depresyon oranlarının erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Açıköz (2019), çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Bu çalışmada depresyon puanlarında medeni durumu bekar olan katılımcıların daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Smith ve Johnson 2018 yılında yaptıkları çalışmalarında, evlilik durumu ve depresyon ilişkisini araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, evli olmayan bireylerin depresyon geçirme risklerini daha fazla bulmuşlardır.

Bu çalışmada anksiyete ve cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmada, anksiyete puanlarınının kadın katılımcılarda daha fazla olduğu gözlenmiştir. Literatürde bununla ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur. McLean ve Anderson (2009), tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla anksiyete bozukluklarına yakalanma olasılıkları daha fazla bulunmuştur. Kadınlarda genel anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal fobi gibi belirli anksiyete bozukluklarının daha yaygın olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada stres ve cinsiyet arasındaki dağılımda kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Matud'un (2004) çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan çalışma kadınların genellikle daha fazla stres yaşadığını ve stresin etkilerini daha fazla hissettiğini göstermektedir. Çalışmanın diğer bir bulgusu ise depresyon ve medeni durum ilişkisi hakkındadır. Medeni durumu bekar olan kişilerin depresyon puanları daha yüksek iken medeni durumu evli olan kişilerin depresyon puanları daha düşüktür. Literatürde benzer sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin, Kılınç vd. (2019), evlilik ve aile ilişkilerinin depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkileri meta-analiz yöntemiyle incelemiştir. Bulgular, sağlıklı aile ilişkilerinin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada yaş ile birlikte depresyon, anksiyete ve stres puanlarının değiştiği, 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların daha fazla olduğu bulunmuştur. (Meşe,2021), yapılan çalışmada, ayrışma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile depresyon, anksiyete, stres puanlarının yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Aynı şekilde literatürde yaş ile birlikte depresyon (Algur, 2019) ve psikolojik esneklik (Esen, 2017) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fakat literatürde daha farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Örneğin, Darol ve Karapınar (2022), yaptıkları çalışmanın bulgularına göre depresyon ve kaygı bozuklukların da kadınlarda 35-40 yaş aralığında ve evlilerde fazla iken erkeklerde 20-25 yaş aralığında bekârlarda kümelenildiği gözlenmiştir.

Bu araştırmanın diğer bir sonucunda ise anksiyete seviyesi ile deprem kaygısı arasında istatistiki anlamda farklılık bulunmuştur. Literatürde deprem kaygısı ve anksiyete ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi, Zhang vd. (2015), yapılan çalışmada Wenchuan depremi sırasında yaralanan ve tedavi gören hastalar yer almıştır. Bu hastalar, depremin ardından 32 ay boyunca izlenmiştir. Toplanan veriler istatistiksel olarak analiz edilmiş ve anksiyete ile depresif semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, yaralı hastalarda anksiyete ve depresif semptomlar arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bulut ve Bulut (2019), Marmara depremi sonrasında yetişkin bireylerde görülen anksiyete düzeylerini inceleyen bu araştırma da , depremin üzerinden yıllar geçmesine rağmen, bireylerin önemli bir kısmında hala yüksek düzeyde kaygı belirtilerinin sürdüğünü ortaya koymuştur. Tural vd. (2004), 1999 Türkiye depreminin psikolojik sonuçlarını inceleyen bu çalışma, depremden etkilenen bireylerde yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon belirtileri saptamıştır. Yapılan bu çalışmada deprem kaygısı ile depresyon arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat yapılan bir başka çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir. Demirbaş ve Kurtoğlu (2023), 6 şubat 2023 depreminin depremzedelerde etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, çalışmaya katılanların %24'ünün şiddetli düzeyde anksiyete, %5.5'inin şiddetli depresyon yaşadığını gözlemlemişlerdir. Sarman (2012), Elazığ depremi sonrası depremzede çocuklar ile yapılan çalışmada, depremi yaşayan çocukların önemli bir kısmında yüksek kaygı düzeyleri ve belirgin depresyon belirtileri bulunduğunu göstermektedir. Bu çalışmada deprem kaygısı ile depresyon arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Fakat deprem kaygısı ile depresyon arasında ilişki bulunan bir çok çalışma mevcuttur. Boysan, (2010), Türkiye’de 1013 üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında, depresyon ve deprem kaygısı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulmuştur. Benzer sonuçlar ise Avcı’nın 2019 yılında yaptığı çalışmasında bulunmuştur. Ergenlerle yapılan çalışma sonucunda deprem kaygısı ve depresyon arasında pozitif ve anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Bu çalışmada stres ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Fakat yapılan bir başka çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmanın bir başka bulgusun da ise, bireylerin depresyon seviyeleriyle psikolojik esneklik alt maddelerinden olan ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Trindade vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada benzeri bulgulara ulaşılmış ve psikolojik esnekliğin depresyon semptomları üzerinde yatıştırıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Fledderus vd. (2010), inceleme makalelerinde, kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) yetişkin depresyonu üzerindeki olumlu etkilerini araştırmaktadır. Bulgular, ACT'nin depresyon belirtilerini azaltmada ve psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Depresyon ve psikolojik esneklik ile ilgili yapılan bir başka çalışma ise Wang vd. (2023), Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan latent profil analizi, psikolojik esnekliğin üç farklı profile ayrıldığını göstermiştir: yüksek psikolojik esneklik grubu, düşük psikolojik esneklik grubu ve çelişkili grup. Yüksek esnekliğe sahip öğrenciler, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin en düşük olduğu grup olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin stres seviyeleriyle psikolojik esneklik alt maddelerinden ayrışma, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Smith vd. (2019), stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmada, katılımcıların günlük stres seviyeleri ölçülmüş ve psikolojik esneklik düzeyleri değerlendirilmiştir. Sonuçlar, stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik esneklik üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, stresle başa çıkma stratejileri arasında problem çözme, duygusal regülasyon ve kabullenme gibi faktörlerin psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Özellikle, kabullenme ve duygusal regülasyon stratejilerinin psikolojik esnekliği artırdığı ve bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Bununla ilgili yapılan başka bir araştırmada, Jones ve Smith (2020), meta-analiz yöntemi kullanılarak, çeşitli araştırmalardan elde edilen veriler bir araya getirilmiş ve psikolojik esneklik ile stres arasındaki ilişkinin büyüklüğü analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları, yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini artırırken, stresin olumsuz etkilerini azaltmada da önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmacılar, psikolojik esnekliğin stresle başa çıkma stratejilerini çeşitlendirdiğini ve bireylerin stresli durumlar karşısında daha esnek ve adaptif davranmalarını sağladığını belirtmektedirler. Özellikle, farkındalık, kabullenme ve değer odaklı davranış gibi psikolojik esneklik bileşenlerinin stresle mücadelede etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin anksiyete seviyeleriyle psikolojik esneklik alt maddelerinden ayrışma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma ve kabul düzeyleri arasında istatistiki anlamda oldukça yüksek anlamlı farklılık bulunmuştur. Aldemir (2022), sağlık çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik esneklik düzeyleri düşük tespit edilen sağlık çalışanlarının anksiyete düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Gümüş (2020), tarafından yapılan araştırmada, özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerle çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, başlangıçta depresyon, anksiyete, stres seviyeleri yüksek çıkan ailelere KKT’si uygulanmıştır. Uygulama sonrası ailelerde depresyon, anksiyete ve stresin azaldığı gözlemlenmiştir. Anksiyete ve psikolojik esneklik ile ilgili yapılan bir diğer araştırma

da ise, Soylu ve Kılıç (2017), yaptıkları çalışmada kliniğe başvuran 150 hasta ile çalışmışlardır. Çalışma sonuçlarında, psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, anksiyete ve stres ile daha fazla başa çıkabildiklerini bulmuşlardır.

Bu çalışmada elde edilen bulgularda, depresyon ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak psikolojik esneklik düzeyi arttıkça depresyon düzeylerinde düşme ve depresyon düzeyi azaldıkça psikolojik esneklik düzeyinde artış olduğu söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalarda depresyon ve psikolojik esneklik ilişkisi ile ilgili benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yılmaz (2018), kamu çalışanları üzerinde depresyon ve psikolojik esneklik düzeyi ile ilgili yapılan çalışma da yüksek psikolojik esnekliğin düşük depresyon seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmaya ek olarak Ergin ve Arslan (2020), üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve depresyonu inceledikleri çalışmalarında, psikolojik esnekliği yüksek olan öğrencilerin depresyon belirtilerinin daha az olduğunu saptamışlardır.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, stres ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Stres ve psikolojik esneklik ters orantılı bulunmuştur. Bu durumda, stres seviyesi yüksek olan kişilerin psikolojik esneklik seviyeleri düşük iken stres seviyesi düşük olan kişilerin psikolojik esneklik seviyeleri yüksektir sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde stres ve psikolojik esnekliğin negatif yönde yordandığına dair bir çok çalışma mevcuttur. Connor vd. (2003), yapılan çalışmada Connor-Davidson Esneklik Ölçeği (CD-RISC) geliştirilmiştir. Araştırma, yüksek esneklik puanlarına sahip bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıktığını göstermektedir. Aynı zamanda (Brinkborg vd., 2011; Dahl vd., 2004), yapılan çalışmalarda stresi azaltmanın psikolojik esnekliği artırıcı etkisine değinmişlerdir. Smith vd. (2008), psikolojik esneklik düzeyinin stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin tartışıldığı çalışma, yüksek psikolojik esnekliğin düşük stres seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Türkiye'de 470 psikolojik danışman üzerinde yapılan çalışmanın yapılan regresyon analizi sonucunda, psikolojik esnekliğin stresle baş etme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu saptanmıştır (Karatepe, 2021). Bu çalışmadan elde edilen bulguları destekleyen bir diğer çalışma da ise Brown vd. (2003), stres ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, düşük psikolojik esneklik düzeylerinin, yüksek stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve psikolojik esnekliğin stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Yapılan bu araştırmaya göre, anksiyete ölçeği puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Anksiyete seviyesi yüksek olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi düşük, anksiyete seviyesi düşük olan katılımcıların ise psikolojik esneklik seviyeleri yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekler bir çok çalışma mevcuttur. Yapılan bu çalışmaya paralel olarak Özyeşil ve Altın (2018), psikolojik esneklik, anksiyete ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmaktadır. Bulgular, psikolojik esnekliğin artmasıyla anksiyetenin azaldığını ve öznel iyi oluşun arttığını göstermektedir. Başka bir çalışmada da yine benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Kashdan ve Rottenberg (2010), yaptıkları araştırmada, psikolojik esneklik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemiştir. Bulgular, psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla anksiyete semptomlarının azaldığını ve daha iyi psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Önen (2021), yapılan çalışmasında psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete bozukluğunda önemli bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

Yapılan bu araştırmanın sonuçlarında, deprem kaygısı puanlarının psikolojik esneklik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Yapılan başka bir araştırma olan Özdemir (2020), Türkiye'deki yetişkin bireyler arasında deprem kaygısı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Bulgular, psikolojik esnekliğin artmasıyla deprem kaygısının azaldığını ve psikolojik esneklik düzeyinin deprem kaygısını

olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Arslan ve Yıldırım (2020), yaptıkları çalışma da deprem kaygısı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi öz-değerlendirme yöntemiyle incelemektedir. Bulgular, yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireylerin deprem kaygısının daha düşük olduğunu ve psikolojik esneklik düzeyinin deprem kaygısını olumlu etkilediğini göstermektedir.

Kaynakça

- Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlık/dayanıklılıkla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul:Okan Üniversitesi.
- Aldemir, Z. (2022). *Covid-19 pandemisi sürecinde sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul :Bezmialem Vakıf Üniversitesi.
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2020). Deprem Kaygısı ve Psikolojik Esneklik İlişkisi: Bir Öz-Değerlendirme Çalışması. *Kriz Dergisi*, 28(1), 53-64.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6-7), 389-398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- 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(2), 76-82.
- Çakır, B., & Dilmaç, B. (2023). Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 148.
- Demirbaş-Kurtoğlu, H. (2023). 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremler Sonrası Depremzedelerde Posttravmatik Stres Bozukluğu, Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığının Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Gaziantep Üniversitesi- Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Ergin, D. & Arslan, S. (2020). "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik ve Depresyon İlişkisi." *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 45-52.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotions as a promising intervention for adult depression: the potential of acceptance and commitment therapy. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 463-482.
- Gürbüz, F., & Koyuncu, N. (2023). Çocuklar ve Deprem. *2nd International Conference on Scientific* (s. 379). Konya: All Sciences Proceedings.
- Gümüş, E. Ç. (2020). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlık depresyon anksiyete stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi.
- Jones, A., & Smith, B. (2020). "Psychological Flexibility and Stress Relationship: A Meta-Analysis." *Journal of Stress Research*, 28(3), 215-230.
- Kartepe, B. (2021). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kessler, R. C., Nelson, C. B., McGonagle, K. A., Liu, J., Swartz, M. ve Blazer, D. G. (1996). Comorbidity of DSM-III-R major depressive disorder in the general population: results from the US National Comorbidity Survey. *The British journal of psychiatry. Supplement*, (30), 17-30.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile*

depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul :İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, F. (2020). Deprem Kaygısı ve Psikolojik Esneklik: Türkiye'deki Yetişkin Bireyler Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 372-390.
- Öztürk, P. D., & Uluşahin, P. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapları.
- Özyeşil, Z., & Altın, M. (2018). Psikolojik esneklik, anksiyete ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(1), 595-614.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). "The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back." *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Smith, J., Johnson, A., & Brown, L. (2019). "Stress and Psychological Flexibility: A Relationship Analysis." *Journal of Stress and Health*, 25(2), 123-135.
- Soylu, N., & Kılıç, C. (2017). Anksiyete ve stresle başa çıkmada psikolojik esnekliğin rolü: Klinik bir inceleme. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 278-290.
- Trindade, I. A., Mendes, A. L. and Ferreira, N. B. (2019). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001
- Tural, Ü., Coşkun, B., Onder, E., Corapcıoğlu, A., & , M. (2004). Psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133-139.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L., & Nie, Y. (2023). The Relationship Between Psychological Flexibility and Depression, Anxiety, and Stress: A Latent Profile Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*. Dove Medical Press.
- Yılmaz, E. (2018). "Psikolojik Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki: Bir Kamu Çalışanları Örneği." *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 67-76