

## Deprem Sonrası Psikoloji: Değıniler ve Öneriler

Ulaş Başar Gezgin<sup>1</sup>

### 1. Giriş

Depreme hazırlıklı değiliz (Çoban, Sözbilir ve Göktaş, 2016; Öztürk, 2013). Deprem, dünyanın güvenli bir yer olduğu biçimindeki algımızı kırar (Nakajima, 2012), onu kabullenmek bu nedenle zordur. Karancı (2008)'e göre, afet zararlarını azaltmada psikolojik bir rolü vardır. Gerçekten de çeşitli psikolojik değışkenler, depremin olumsuz sonuçları üzerinde etkili olmaktadır. Herkes deprem nedeniyle travma yaşamaz. Kimin travma yaşayıp yaşamayacağı, başa çıkma yöntemlerinden sosyal desteğe, depremin şiddetinden yakın kaybına; göçük altında kalmaktan önceki yaşantılara kadar çeşitli değışkenler tarafından belirlenir (Bödvarsdóttir ve Elklit, 2004; Karancı, 2003; Sönmez, 2022). Bir diğler etmen de, daha önce travma yaşanmış olup olmadığıdır (Bilici ve ark., 2013). Deprem sonrasında prefabrik evlerde ya da çadırlarda kalmanın da depremin uzun erimli olumsuz etkilerini arttırdığı bulunmuştur (Caia ve ark., 2010; Ceyhan ve Ceyhan, 2006; Chen ve ark., 2007; Tanji ve ark., 2018). Kadınların daha fazla travma yaşadığı da bulgular arasındadır (Baloğlu ve ark., 2005; Karancı ve Rüstemli, 1995; Özmenler ve ark., 2001; Sönmez ve ark., 2017; Şalcıoğlu ve ark., 2003; Xu ve He, 2012; Xu ve Wu, 2011). Lewin ve ark. (1998), Avustralya'daki araştırmalarında ileri yaş ve duygusal sorunların varlığı gibi değışkenlerin de deprem sonrası travma geliştirmede etkili olduğunu bulmuştur. Chen ve ark. (2007) ve Xu ve Wu (2011), bu listeye düşük gelir düzeyinde olmayı eklemiştir. Bir diğler ilişkili değışken, düşük eğitim düzeyidir (Xu ve He, 2012). Deprem

1 Doç.Dr. Ulaş Başar Gezgin, İstanbul Galata Üniversitesi, Sağlık ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ulas.gezgin@galata.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-6075-3501

sonrası yüksek oranlardaki depresyonu da benzer değişkenler açıklamaktadır (bkz. Kılıç ve Ulusoy, 2003; Şalcioğlu ve ark., 2003). Xu ve Wu (2011), bu bulgulardan hareketle devletin kadınlara, ileri yaştakiler ve düşük gelir düzeyindekilere daha çok yardım etmesi gerektiği sonucuna varmıştır. Huang ve ark. (2016), deprem sonrası depresyonun topluluk duygusu ve sosyal destek gibi değişkenlerle ilgili olduğunu bulmuştur. Eşlerin ve arkadaşların desteği, deprem sonrası rahatsızlıkları bir ölçüde engeller niteliktedir (Goodwin ve ark., 2020). Hayata olumlu tutunmaların tersi olarak, deprem sonrası alkol bağımlılığı da deprem tanıkları arasında, gerçekten kaçış amacıyla yaygınlaşabilir (Kanchara ve ark., 2016).

## 2. Devlet Desteği

Yüksek gelirli ülkelerle karşılaştırıldığında, ülkemizde deprem sonrası travma geliştirme oranı daha yüksektir (Tural ve ark., 2004). Hükümete ve yardım kuruluşlarına güvenin travma geliştirmede önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Armaş ve ark., 2017). Bu da, hükümete ve yardım kuruluşlarına düşen sorumluluğu arttırmaktadır. Güven zedeleyici davranışlar, daha fazla travma anlamına gelecektir. Daha fazla yardım edilenlerin daha az travma yaşadığı bulgulanmıştır (Wang ve ark., 2000). Deprem sonrasında devlet kurumlarından yardım alanlar, devlet desteği görenler, daha düşük depresyon düzeyleri sergilemektedir (Huang ve ark., 2016; Huang ve Wong, 2013).

## 3. Uzun Erimli Etkiler

Depremden sonra uzun yıllar geçtiğinde bile, deprem yaşamışlarla yaşamamışlar arasında depresyon (Kaya, 2004) ve travma sonrası stres bozukluğu (Livanou ve ark., 2005) düzeylerinde farklara rastlanmıştır (Şalcioğlu ve ark., 2003). Depremün üstünden yıllar geçmesine karşın, deprem tanıklarının yaşam kalitesinin deprem yaşamamışlara göre daha düşük olduğu bulunmaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2007). Depremün uzun yıllar psikolojik etkili olması, deprem bölgelerinde daha uzun erimli psikososyal çalışmalar yapılmasının gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Aker, 2006; Başoğlu ve ark., 2004; Şalcioğlu ve ark., 2003).

## 4. Psikolojik Sağamlık

Kimileri benlik dayanıklılığına ve psikolojik sağamlılığa sahiptir. Psikolojik sağamlık, “çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir” (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s.82). Psikolojik sağamlılığın öncülleri çocukluğa kadar gider. Kararımak ve Güloğlu (2014), depremedelerle yaptıkları çalışmada, psikolojik sağamlılıkla bağlanma modelleri arasında anlamlı bir

ilişki bulmuştur. psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasındaki olumlu ilişkiye, İran'da Bam depreminden sonra rastlanmaktadır (Rahimian Boogar, & Asgharnejad Farid, 2008). Ayrıca, "olumlu duygular, güvenli bağlanma ve iyimserlik, psikolojik sağlamlığı yordamaktadır" (Kararımak ve Güloğlu, 2014, s.1). Sakarya ve Güneş (2013) ise, Vanlı depremlerle ilgili araştırmalarında psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı bir negatif ilişkiye rastlamıştır. Kardeş ve Tanhan (2018) travma sonrası stres bozukluğuna ek olarak, travma sonrası büyümeye bakmış ve bunun umutsuzla negatif ilişkide olduğunu bulgulamıştır. Sosyal destek ise, travma sonrası büyüme ile pozitif bir ilişki içindedir (Zhang ve ark., 2020). Çaresizlik düşüncesi, depremin olumsuz psikolojik etkilerini artırıyor (Karancı ve ark., 1999). İleri yaşlardaki deprem tanıklarındaki suçluluk duyguları da olumsuz sonuçlar doğuruyor (Jia ve ark., 2010).

Depremi nedenleri, dışsal, sabit ve kontrol edilemez atıflar da olabilir; hatalı yapılaşma dikkate alınarak, dışsal geçici ve kontrol edilebilir de (Cesur, 2003). İlk durumda, önlem almak boşuna olacaktır ki bu kadenci bir bakış açısıdır. İkinci durumda ise, deprem, önlem alınabilir bir durum olarak kodlanır. Depremi sosyal psikolojik ve politik psikolojik etkileri de bu noktada ortaya çıkmaktadır.

Bunun dışında, yardım personelleri ve gönüllüler de, deprem sonrasında travma yaşayabilir (Bilal ve ark., 2007; Hagh-Shenas ve ark., 2005). Bu nedenle, yardım profesyonellerinin personele ve gönüllülere destek vermesi gerekiyor. Ekranlardaki görüntüler nedeniyle, ikincil derecede travma yaşamak da yaygındır (Shultz ve ark., 2012); bu konuda, medya denetçilerinin müdahale etmesi gerekir.

## 5. Çözüm Önerileri

- Bundan sonraki depremler için hazırlıklı olunmalıdır.
- Kadenci açıklamalara izin verilmemelidir; çünkü bu tür açıklamalar önlem almayı engellemektedir.
- Medyada ve sosyal medyada sansasyonel deprem görüntüsü ve seslerinin servis edilmesi engellenmelidir. Bunlar izler/dinler kitlenin ikincil olarak travma geçirmesine yol açmaktadır.
- Bundan sonra imar affına izin verilmemeli; yeni inşa edilen binalar sıkı bir biçimde denetlenmelidir.
- Hayırseverlikten çok yatay dayanışmanın yaygınlaştırılması önerilmektedir.

- Değişik yardım ekiplerinin çalışmalarına destek verilmelidir. Yardımda çeşitlilik zayıflık değil başarıdır.
- Arama-kurtarma sırasındaki medyatik, sansasyonel hareketler (tam kurtarma gerçekleşirken ekip değişip kameraların gelmesi gibi) engellenmelidir.
- Bir sonraki depremde ordu, EMASYA aracılığıyla ilk saniyeden itibaren sahaya inmelidir. Gecikilen her saniye, onlarca yüzlerce cana mal olmaktadır.
- Deprem konusu, eğitimin her kademesinde müfredata girmelidir.
- Örgün olmayan, tersine yaygın olan eğitimin bir kolu olan vatandaşlık eğitimi programlarının bir parçası olarak deprem konusu işlenmelidir.
- Her cep telefonunda çeşitli deprem uygulamalarının indirilmesi ve kurulması sağlanmalıdır.
- Varolan yapılar, vatandaşların başvurusuyla depreme uygun olup olmama noktasında denetlenmeli; denetleme masrafları devletin bütçesinden karşılanmalıdır. Şu anki denetleme masrafları, ortalama bir ailenin bütçesini aşar niteliktedir.
- Bağış toplanmasında AFAD dışında AHBAP gibi oluşumlar engellenmek yerine desteklenmelidir.
- Afetle ilgili kurumlara görevi başarıyla yapabilecek nitelikte özgeçmişlere sahip kişiler yerleştirilmelidir.
- Japonya örneği ayrıntılı bir biçimde incelenmeli; uzmanlar eğitim için Japonya'ya gönderilmelidir. Aynı biçimde Japonya'dan uzmanlar çağırılmalıdır.
- Artık konuyla ilgili bilim insanlarının sözlerine daha çok değer verilmelidir.
- Doğabilimsel ve psikolojik boyutlarıyla depreme daha çok araştırma fonu ayrılmalıdır.
- Deprem tanıklarına (depremlerde ifadesine alternatif olarak kullandığımız bir ifade) gerekliyse ücretsiz psikososyal destek sağlanmalıdır.
- Sığınmacılara yönelik ayrımcı uygulamalar son bulmalıdır.
- Depreme yönelik sağlıklı başa çıkma yöntemlerinden vaz geçilmeli, sağlıklı başa çıkma yöntemleri öğretilmelidir.

- Bürokratik hantallıklar son bulmalıdır.
- Eğitimin her kademesinde ilk yardım ve psikolojik ilk yardım zorunlu eğitim kapsamına alınmalı.
- Zemin etüdüleri tüm ilçelerde (yalnızca yeni ruhsatlandırılacak inşaatlar ile sınırlı olmadan) kamu tarafından yapıp sonuçları açıklanmalıdır.
- Toplanma alanları işlevsel, yaygın ve amacına uygun olmalı.
- Her mahallede en az bir konteyner içinde jeneratör, hilti, demir kesici, baret, aydınlatma vb. gibi enkaz veya ağır hasarlı evlerden tahliye amaçlı kullanılacak malzemeler bulunmalı, bunların periyodik bakımları yapılmalıdır.
- Yağmacılar yasalarca en yüksek cezalara çarptırılmalı; ancak kendilerine şiddet uygulanmamalıdır. Yoksa bu, yargısız infaz olacaktır. Ayrıca, yağmacılara yol açan ortamın, askerinin sahaya inmemesinden kaynaklandığı unutulmamalıdır.
- Ambülanslara ve yardım araçlarına yol vermeyenler en ağır biçimde cezalandırılmalıdır.
- Madencilerin arama-kurtarma etkinliklerine daha fazla katılabilmeleri için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.
- Cesetlerin teşhis edilebilmesi için adli tıp ekiplerinin bölgeye intikali sağlanmalıdır.
- Deprem sonrası salgın hastalıkların engellenmesi için temiz su ve tuvalet hizmetleri sağlanmalıdır.
- Yalnızca müteahhitler değil, binaların inşasında imzası olan tüm kişiler yargılanmalı ve gerekli cezaları almalıdır. Veli Göçer örneğindeki gibi tekil cezalar, günahkeçileştirme örneği olarak değerlendirilmeli; tekil kişiler değil, her sorumlu cezalandırılmalıdır.
- Bölgede eğitime devam edilebilmesi için konteyner okullar kurulmalıdır. Öğrenciler travma geçirmesini engelleyecek temel uygulama, onların önceki rutinlerine dönebilme olanağıdır.
- “Deprem değil deprem politikaları öldürür” ilkesi, ilgili kurumların duvarlarına asılmalıdır.
- Sigara paketlerindeki korkutucu görüntüler gibi, bina başvuru ve denetleme dosyalarına deprem görüntüleri konmalıdır.
- Deprem tanıklarına yönelik taşınma ve kira destekleri arttırılmalıdır.

- Üniversitelerde uzaktan eğitime son verilmeli, deprem tanıkları otellere ve diğer barınma seçeneklerine yönlendirilmelidir.
- Üniversitelerin ve meslek odalarının hazırladığı ilgili raporlar dikkate alınmalıdır.
- Deprem fırsatçılığına izin verilmemelidir.
- Bölgede depreme karşı ayakta kalan binaların nasıl ayakta kaldıkları incelenmelidir.
- Hatay'ın Erzincan ilçesi özel olarak incelenmelidir.
- Şehir planlamalarında fay hatları dikkate alınmalıdır.
- Çocuklar için bilgilendirme amaçlı çizgi filmler hazırlanmalıdır.
- Kamuoyunun konuya yönelik ilgisini korumak için, deprem konusunda filmler ve hatta dizi filmler çekilmelidir.
- Farklı dil konuşan ve engelli olan deprem tanıkları için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.
- Toplumda özhesapverirlik ve sorumluluk duyguları yaygınlaştırılmalıdır.
- Serbest piyasa anlayışından vaz geçilmeli, sosyal devlet ilkeleri temelinde denetim ekonomisine dönülmelidir.
- Sivil toplum örgütlerine uzmanlaşma olanakları sağlanmalıdır.
- Sahadaki koordinasyon eksikliği çözüm beklemektedir.
- Deprem tanıklarının borçları silinmelidir.
- Hasar görmemiş camiler, cemevleri ve kiliseler için geçerli olduğu gibi, deprem tanıklarına açılmalıdır.
- Deprem sonrasında başka illere göçler, isteğe bağlı olarak geri döndürülmeli; depremden etkilenen kentler, eski dokularına kavuşmalıdır.
- Deprem sonrasında sosyal medya yasaklama uygulamalarına son verilmelidir. Sosyal medyada kimi yanlış bilgilerin dolaştığı doğrudur; ancak sosyal medya, aynı zamanda, deprem tanıklarının göçük altından iletişim yolu olmuştur. Ayrıca, acil yardım ekiplerinin de hizmetindedir.
- Göçük altında canlarımız varken sela okunmamalıdır. Bu, göçük altında kalanların psikolojisini olumsuz etkileyecektir.

(\* Bu metindeki önerilere katkıları sunan Ayvalık Yerel İnişiyatifi'ne ve değerli Fisun Çetin'e teşekkürlerimizle.

## Kaynakça

- Aker, A. T. (2006). 1999 Marmara depremleri: epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204-212.
- Armaş, I., Cretu, R. Z., & Ionescu, R. (2017). Self-efficacy, stress, and locus of control: The psychology of earthquake risk perception in Bucharest, Romania. *International journal of disaster risk reduction*, 22, 71-76.
- Baloğlu, M., Harris, M. B., & Karagözoğlu, C. (2005). The Psychological effects of an earthquake on Turkish college students. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 125-136.
- Başoğlu, M., Kiliç, C., Şalcioğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of post-traumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(2), 133-141.
- Bilal, M. S., Rana, M. H., Rahim, S., & Ali, S. (2007). Psychological trauma in a relief worker—A case report from earthquake-struck areas of north Pakistan. *Prehospital and disaster medicine*, 22(5), 458-461.
- Bilici, R., Tufan, E., Turhan, L., Uğurlu, G. K., Tan, S., & Kaşan, T. (2013). Deprem sonrasında bireylerin anksiyete düzeyleri ve etkileyen faktörler: Elazığ merkezli bir ön çalışma. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(1), 15-19.
- Bödvarsdóttir, I., & Elklit, A. (2004). Psychological reactions in Icelandic earthquake survivors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(1), 3-13.
- Caia, G., Ventimiglia, F., & Maass, A. (2010). Container vs. dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of environmental psychology*, 30(1), 60-66.
- Ceyhan, E., & Ceyhan, A. A. (2007). Earthquake survivors' quality of life and academic achievement six years after the earthquakes in Marmara, Turkey. *Disasters*, 31(4), 516-529.
- Ceyhan, E., & Ceyhan, A. A. (2006). 1999 Marmara Bölgesi Depremlerini Yaşayan Üniversite Öğrencileri Üzerinde Depremin Uzun Dönemli Sonuçları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 197-212.
- Chen, C. H., Tan, H. K. L., Liao, L. R., Chen, H. H., Chan, C. C., Chen, C. Y., ... & Lu, M. L. (2007). Long-term psychological outcome of 1999 Taiwan earthquake survivors: a survey of a high-risk sample with property damage. *Comprehensive psychiatry*, 48(3), 269-275.
- Cesur, S. (2003). 17 Ağustos Depremiyle İlgili Sorumluluk Atıfları. *İ.Ü. Psikoloji Çalışmaları*, 23, 43-67.

- Çoban, M., Sözbilir, M., & Gökteş, Y. (2017). Deprem deneyimini yaşamış kişilerin deprem öncesi hazırlık algılarının belirlenmesi: Bir durum çalışması. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 22(37), 113-134.
- Goodwin, R., Sugiyama, K., Sun, S., Aida, J., & Ben-Ezra, M. (2020). Psychological distress after the Great East Japan Earthquake: two multilevel 6-year prospective analyses. *The British Journal of Psychiatry*, 216(3), 144-150.
- Hagh-Shenas, H., Goodarzi, M. A., Dehbozorgi, G., & Farashbandi, H. (2005). Psychological consequences of the Bam earthquake on professional and nonprofessional helpers. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 477-483.
- Huang, Y., Tan, N. T., & Liu, J. (2016). Support, sense of community, and psychological status in the survivors of the Yaan earthquake. *Journal of Community Psychology*, 44(7), 919-936.
- Huang, Y., & Wong, H. (2014). Impacts of sense of community and satisfaction with governmental recovery on psychological status of the Wenchuan earthquake survivors. *Social Indicators Research*, 117, 421-436.
- Jia, Z., Tian, W., Liu, W., Cao, Y., Yan, J., & Shun, Z. (2010). Are the elderly more vulnerable to psychological impact of natural disaster? A population-based survey of adult survivors of the 2008 Sichuan earthquake. *BMC public health*, 10(1), 1-11.
- Kanehara, A., Ando, S., Araki, T., Usami, S., Kuwabara, H., Kano, Y., & Kasai, K. (2016). Trends in psychological distress and alcoholism after The Great East Japan Earthquake of 2011. *SSM-Population Health*, 2, 807-812.
- Kararımk, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).
- Karancı, A. N. (2008). *Afet Zararlarını Azaltmada Psikolojinin Önemi. Afet Zararlarını Azaltmanın Temel İlkeleri* (Ed. M. Kadioğlu ve E Özdamar), JICA Türkiye Ofisi Yayını, Ankara, ss. 51-59.
- Karancı, N. A. (2003). Depremlerle başa çıkmak ve psikoloji. *Mavi Gezegen*, 7, 4-7.
- Karancı, N. A., Alkan, N., Aksit, B., Sucuoğlu, H., & Balta, E. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following the 1995 Dinal (Turkey) earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189-204.
- Karancı, A. N., & Rüstemli, A. (1995). Psychological consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) earthquake. *Disasters*, 19(1), 8-18.



- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kaya, A. (2004). A study on depression levels of the university students experiencing the 17th Aug. 1999 Marmara and 12th Oct. 1999 Bolu-Duzce earthquakes. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 66-78.
- Kılıç, C., & Ulusoy, M. A. H. I. R. (2003). Psychological effects of the November 1999 earthquake in Turkey: an epidemiological study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 232-238.
- Lewin, T. J., Carr, V. J., & Webster, R. A. (1998). Recovery from post-earthquake psychological morbidity: who suffers and who recovers?. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32(1), 15-20.
- Livanou, M., Kasvikis, Y., Başoğlu, M., Mytskidou, P., Sotiropoulou, V., Spanea, E., Mitsopoulou, T. & Voutsas, N. (2005). Earthquake-related psychological distress and associated factors 4 years after the Parnitha earthquake in Greece. *European Psychiatry*, 20(2), 137-144.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özmenler, N. K., Karlıdere, T., & Battal, S. (2001). Depremzede ruhsal danışma merkezine başvuranların sosyodemografik özellikleri ve semptom sıklıkları. *Kriz Dergisi*, 9(1), 13-16.
- Öztürk, M. K. (2013). Sınıf öğretmeni adaylarının deprem deneyimleri üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 308-319.
- Rahimian Boogar, E., & Asgharnejad Farid, A. A. (2008). The relationship between psychological hardness also ego-resiliency and mental health in adolescent and adult survivors of bam earthquake. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(1), 62-70.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Shultz, J. M., Besser, A., Kelly, F., Allen, A., Schmitz, S., Hausmann, V., ... & Neria, Y. (2012). Psychological consequences of indirect exposure to disaster due to the Haiti earthquake. *Prehospital and disaster medicine*, 27(4), 359-368.

- Sönmez M.B. (202). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3): 337-343.
- Sönmez, M. O., Nazik, F., & Pehlivan, E. (2017). Van Depremi sonrası üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres bozukluğu prevalansı. *Uluslararası Hakemli Psikoloji ve Psikiyatri Araştırmaları Dergisi*, 9, 1-20.
- Şalcıoğlu, E., Basoğlu, M., & Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 191(3), 154-160.
- Tanji, F., Tomata, Y., Sekiguchi, T., & Tsuji, I. (2018). Period of residence in pre-fabricated temporary housing and psychological distress after the Great East Japan Earthquake: a longitudinal study. *BMJ open*, 8(5), e018211.
- Tural, Ü., Coşkun, B., Önder, E., Çorapçıoğlu, A., Yildiz, M., Kesepara, C., ... & Aybar, G. (2004). Psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(6), 451-459.
- Wang, X., Gao, L., Zhang, H., Zhao, C., Shen, Y., & Shinfuku, N. (2000). Post-earthquake quality of life and psychological well-being: Longitudinal evaluation in a rural community sample in northern China. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 54(4), 427-433.
- Xu, J., & He, Y. (2012). Psychological health and coping strategy among survivors in the year following the 2008 Wenchuan earthquake. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 66(3), 210-219.
- Xu, J., & Wu, Z. (2011). One-year follow-up analysis of cognitive and psychological consequences among survivors of the Wenchuan earthquake. *International Journal of Psychology*, 46(2), 144-152.
- Zhang, N., Wu, K., Zhang, Y., Liu, Z., & Zhou, X. (2020). Psychological predictors of posttraumatic growth among adult survivors of Wenchuan earthquake in China. *Asian journal of psychiatry*, 53, 102309.