

5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

# “İyilik Bilimi” İyilikten Ne Doğar?

Deprem ve Travma Sonrası Büyüme

5<sup>th</sup> International Congress of Positive Psychology

“Science of Kindness”

What does Kindness Bring?

Earthquake and Post-Traumatic Growth



**BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI**  
ABSTRACT BOOK



ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ  
YAYINLARI-72

Üsküdar Üniversitesi  
5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi

Üsküdar University  
5<sup>th</sup> International Congress of Positive Psychology

**“İyilik Bilimi”**  
**İyilikten Ne Doğar?**  
Deprem ve Travma Sonrası Büyüme

**“Science of Kindness”**  
**What does Kindness Bring?**  
Earthquake and Post-Traumatic Growth

**BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI**  
ABSTRACT BOOK

İstanbul, 2023

## B.18

# DEPREM HABERLERİNİ TAKİP ETME DAVRANIŞLARININ TRAVMA SONRASI KORKU VE KONTROL DUYGUSU İLE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

CUMHURAVCIL\*

### ÖZET

**Amaç:** Doğal afetler gibi beklenmedik ve yıkıcı olaylardan sonra haberleri takip etmek, travmatik stres tepkilerini tetikleyebilir. Alanyazındaki çalışmalar afet haberlerini takip etmenin kaygı, stres ve uyku sorunları yaşama olasılığını artırdığını göstermektedir. Aynı zamanda afet haberlerine maruz kalmanın korku düzeyini artırdığı ve insanın yaşamı üzerindeki kontrol hissini azalttığı yönünde de bulgular raporlanmıştır. Bu çalışmada deprem haberlerini takip etme davranışlarının korku ve kontrol duygusu ile travmatik stres belirtileri üzerine etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmaya Türkiye'nin deprem bölgeleri dışındaki şehirlerinden toplam 146 gönüllü katılımcı dâhil olmuştur. Katılımcılar araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunu, deprem haberlerini takip etme davranışları formunu, Travma Sonrası Korku ve Kontrol Duygusu Ölçeği'ni ve Travmatik Stres Belirti Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Elde edilen veriler Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve Tukey testleri ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Çalışma sonucunda; deprem haberlerini gün içerisinde altı saatten fazla takip edenlerin, bir saatten az takip edenlere oranla anlamlı derecede daha fazla korku ile düşük kontrol hissettikleri (t: -3.009, p<.05) ve daha fazla travma sonrası stres belirtileri gösterdiği (t: -3.172, p<.05) tespit edilmiştir. Bunun yanında deprem haberlerinde rahatsız edici görüntülere orta derece ve üstünde maruz kalmanın anlamlı derecede daha yüksek korku ile düşük kontrol hissine yol açtığı (t: -3.520, p<.01) ve travma sonrası stres belirtilerini artırdığı (t: -3.964, p<.01) gözlenmiştir. Son olarak deprem haberlerini takip etmek için günlük işleri aksatmanın (t: -3.046, p<.05), uykusuz kalmanın (t: -3.071, p<.05), yemek yemeyi aksatmanın (t: -2.842, p<.05) ve çevreyle iletişimi azaltmanın (t: -3.623, p<.01) travmatik stres belirtilerini anlamlı derecede artırdığı belirlenmiştir.

**Tartışma ve Sonuç:** Deprem gibi doğal afet haberlerini takip ederken aşırıya kaçmak, travmatik korku ve stres belirtilerini artırmanın yanında hissedilen kontrol duygusunu da azaltmaktadır. Bunun yanında bu tür afet haberlerini takip etmek için günlük işlerin aksatılması, çevreyle iletişimin azaltılması ile uyku ve yemek gibi ihtiyaçlarının ihmal edilmesi travmatik stres belirtilerini artırmaktadır. Son olarak takip edilen haberlerde rahatsız edici görüntülere maruz kalmanın da travmatik korku ve stresi artırıcı etkisinin bulunduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, deprem gibi doğal

afetlere ilişkin haberleri takip etme süresinin artmasının ve günlük rutini bozmasının önemli psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir. Son olarak çalışmanın bulguları, medyada ve sosyal medyada sunulan haberlerin sunumunda rahatsız edici içeriklerin bulunmasının travmatik stres tepkilerini açığa çıkarabileceğini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem Haberleri, Travma, Stres, Korku

*\*Antalya Bilim Üniversitesi Dr Öğretim Üyesi, Antalya, Türkiye*

## KAYNAKÇA:

- Baçoğlu, M., Salcıoğlu, E., Livanou, M., Ozeren, M., Aker, T., Kiliç, C., & Mestçioğlu, O. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *Journal of traumatic stress*, 14(3), 491–509. <https://doi.org/10.1023/A:1011156505957>
- Baçoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 15(4), 269-276. doi:10.1023/a:1016241826589.
- Baçoğlu, M., Kiliç, C., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: An epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133-141. doi: 10.1023/B:JOTS.0000022619.31615.e8.
- Gao, J., Zheng, P., Li, Y., & Li, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hall, B. J., Xiong, Y. X., Yip, P., Lao, C. K., Shi, W., Sou, E., Chang, K., Wang, L., & Lam, A. (2019). The Association between Disaster Exposure and Media Use on Post-Traumatic Stress Disorder Following Typhoon Hato in Macao, China. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1558709. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1558709>.
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (2015). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(17), 5267-5272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1416265112>.
- Murakami, M., Ohkouchi, K., & Hashimoto, H. (2015). Television news viewing and posttraumatic stress symptoms after the 2011 Japan Earthquake: The mediating role of frequency of earthquake-related cognitions. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 157-164. <https://doi.org/10.1002/jts.21993>.
- Neria, Y., & Sullivan, G. M. (2011). Understanding the Mental Health Effects of Indirect Exposure to Mass Trauma through the Media. *JAMA*, 306(12), 1374–1375. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1358>.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056>

- Pfefferbaum, B., Newman, E., Nelson, S. D., Nitiéma, P., Pfefferbaum, R. L., & Rahman, A. (2014). Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research. *Curr. Psychiatry Rep.*, 16(464). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0464-x>.
- Pierce, M., McManus, S., Jessop, C., John, A., Hotopf, M., Ford, T., ... & Abel, K. M. (2020). Says who? The significance of sampling in mental health surveys during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 567-568. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30237-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30237-3).
- Stavrova, O., Schlösser, T., & Fetchenhauer, D. (2013). Are the unexpected deaths of others perceived as more threatening for the self than one's own unexpected death? *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 46-52. <https://doi.org/10.1080/01973533.2012.746930>.
- Tandoc, Jr., E. C., & Takahashi, B. (2017). Log in if you survived: Collective Coping on Social Media in the Aftermath of Typhoon Haiyan in the Philippines. *New Media & Society*, 19(11), 1778–1793.
- Urhan, S. (2013). *Ev İçi Şiddet Mağduru Kadınlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Depresyon Belirtilerinin Sıklığı ve Bu Sorunlarla İlişkili Risk Faktörleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., ... & Yang, L. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.109>
- Yeung, N. C. Y., Lau, J. T. F., Yu, N. X., Zhang, J., Xu, Z., Choi, K. C. ... Lui, W. W. S. (2018). Media exposure related to the 2008 Sichuan Earthquake predicted probable PTSD among Chinese adolescents in Kunming, China: A Longitudinal Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), 253–262.