**Depremin Psikolojik Etkisi Ölçeği**

Aşağıda yer alan ölçek 5’li likert (1:Kesinlikle Katılmıyorum,2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) şeklindedir. 6 alt boyut bulunmaktadır.

1-4. ifadeler yaşamdan kopuş faktörünü,

5-10. ifadeler sosyal sağlık faktörünü,

11-17. ifadeler ruhsal değişim faktörünü,

18-29. ifadeler travma kaygısı faktörünü,

30-35. ifadeler olgunlaşma faktörünü,

36-41. ifadeler kaçınma faktörünü ifade etmektedir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | İfade | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1  | Deprem anını düşündüğümde aklıma sık sık ölüm geliyor  |  |  |  |  |  |
| 2  | Yaşadığım deprem sonrası günlük işlerime tamamen odaklanamıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 3  | Deprem sonrası sevdiklerimden ayrılma korkusunu daha çok yaşamaya başladım.  |  |  |  |  |  |
| 4  | Yaşadığım depremden dolayı olumsuz hayaller kuruyorum.  |  |  |  |  |  |
| 5  | Deprem yaşamam nedeniyle yemek yeme davranışımda sorunlar yaşıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 6 | Yaşadığım deprem nedeniyle uyku kalitem çok düştü.  |  |  |  |  |  |
| 7  | Yaşadığım deprem nedeniyle rüyalarım değişti.  |  |  |  |  |  |
| 8  | Yaşadığım depremden dolayı daha çok sağlık sorunu yaşıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 9  | Yaşadığım depremden dolayı kişiler arası ilişkilerde arasında sorun yaşıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 10  | Yaşadığım deprem nedeniyle çalışma verimim azaldı.  |  |  |  |  |  |
| 11  | Depremden sonra dünya işleri bana anlamsız ve geçici geliyor  |  |  |  |  |  |
| 12 | Yaşadığım depremden dolayı hayattan zevk alamıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 13 | Yaşadığım deprem nedeniyle dini tutumlarımda olumlu yönde değişimler oldu  |  |  |  |  |  |
| 14 | Yaşadığım deprem nedeniyle yaşam önceliklerim değişti  |  |  |  |  |  |
| 15 | Depremi düşündükçe Allah’ın bana yeni bir fırsat vermesini diliyorum.  |  |  |  |  |  |
| 16 | Deprem sonrasında dini değerlere ve yaratıcıya olan olumlu tutumum artmıştır  |  |  |  |  |  |
| 17 | Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünüyorum  |  |  |  |  |  |
| 18 | Yaşadığım depremi düşündükçe kendimi aşırı derecede gergin hissediyorum.  |  |  |  |  |  |
| 19 | Sık sık deprem anı aklıma geliyor.  |  |  |  |  |  |
| 20 | Yaşadığım depremden dolayı kaygılıyım.  |  |  |  |  |  |
| 21 | Yaşadığım depremden dolayı ruh halim olumsuz yönde hızlı değişiyor.  |  |  |  |  |  |
| 22 | Yaşadığım depremden dolayı geleceğe dair pek umudum yok  |  |  |  |  |  |
| 23 | Her an deprem olacakmış gibi endişe ediyorum.  |  |  |  |  |  |
| 24 | Ani bir ses veya gürültü olduğunda irkiliyorum.  |  |  |  |  |  |
| 25 | Girdiğim bina ve yapıların sağlam olup, olmamasına dikkat ediyorum.  |  |  |  |  |  |
| 26 | Eski binalara girmekten korkuyorum.  |  |  |  |  |  |
| 27 | Sosyal medya veya TV’den deprem ile ilgili haberler bana korku veriyor.  |  |  |  |  |  |
| 28 | Yaşadığım depremi düşündükçe, kalbim çarpmaya başlıyor, terlemeye ya da titremeye başlıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 29 | Deprem olacak diye kapalı ortamlara giremiyorum.  |  |  |  |  |  |
| 30 | Yaşadığım depremden sonra olaylara daha olumlu yaklaşıyorum  |  |  |  |  |  |
| 31 | Deprem sonrası günlük sorunlarım eskisi gibi beni rahatsız etmiyor.  |  |  |  |  |  |
| 32 | Deprem sonrası hiçbir şeyi garanti olarak görmüyorum.  |  |  |  |  |  |
| 33 | Yaşadığım depremden sonra belirsizlikle daha iyi başa çıkmayı öğrendiğimi düşünüyorum  |  |  |  |  |  |
| 34 | Deprem sonrasında eskiden üzüldüğüm çoğu şeyin üzülmeye değmeyecek şeyler olduğunu öğrendim.  |  |  |  |  |  |
| 35 | Depremden sonra yaşadığım her günün değerini daha iyi anlıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 36 | Deprem ile ilgili konuşmaktan kaçınıyorum.  |  |  |  |  |  |
| 37 | Deprem ile ilgili konuşmaları dinlemekten rahatsız oluyorum.  |  |  |  |  |  |
| 38 | Depremi hatırlatan dış faktörlerden (insan, mekân, konuşmalar vb.) kaçınıyorum  |  |  |  |  |  |
| 39 | Depremde yaşanan olayları anlatmak beni korkutuyor.  |  |  |  |  |  |
| 40 | Depremde yaşanan olayları dinlemek beni korkutuyor.  |  |  |  |  |  |
| 41 | Deprem olabileceğini düşündüren şeylere bakmak (örn. gökyüzü, deniz, hayvanlar, gibi) beni korkutuyor.  |  |  |  |  |  |