

# marife

dini araştırmalar dergisi

Turkish Journal of Religious Studies

cilt / volume: 23 • sayı / issue: 1 • yaz / summer 2023

## Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği

### *Post-Disaster Secondary Traumatic Stress and Religious Coping: The Case of Kahramanmaraş Earthquake*

Ayşe Burcu Gören 

*Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi,  
Maneviyat Psikolojisi Anabilim Dalı*

*Assist. Prof., Necmettin Erbakan University, Faculty of Social Sciences and Humanities,  
Department of Psychology of Spirituality*

Konya / Türkiye

ayseburcu.goren@erbakan.edu.tr | <https://orcid.org/0000-0002-2630-1683>

#### Article Type / Makale Tipi

*Research Article / Araştırma Makalesi*

DOI: 10.33420/marife.1280604

#### Article Information / Makale Bilgisi

*Received / Geliş Tarihi: 10.04.2023*

*Accepted / Kabul Tarihi: 19.06.2023*

*Published / Yayın Tarihi: 30.06.2023*

**Cite as / Atıf:** Gönen, Ayşe Burcu. "Deprem Afetinin Depremi Bizzat Yaşamamış Yetişkinler Üzerindeki Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri". *Marife* 23/1 (2023) 80-100.

<https://doi.org/10.33420/marife.1280604>

**Plagiarism / İntihal:** *This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. / Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.*



**Copyright / Telif Hakkı:** "This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International License." / "Bu makale Creative Commons Atıntı-GayriTicari-Türetilemez 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır."

e-ISSN: 2630-5550



<https://marife.org/tr/>

## Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği

### Özet

Afetler gibi travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde fiziksel ve psikolojik bazı olumsuz etkilerin görülmesi beklendik bir durumdur.<sup>1</sup> Ancak afetlerin, olaya doğrudan maruz kalmayan bireyler üzerinde de birtakım etkileri olabilir. Bilhassa travmanın mağdurlarına hizmet veren sağlık, medya, arama kurtarma gibi meslek gruplarında, afetin etkilerini medya yoluyla takip edenlerde, mağdurlarla benzerliklere sahip olduklarını düşünen ve özdeşim kuranlarda, travmanın mağdurlarında görülen etkilere benzer ikincil belirtilerin ortaya çıkması beklenebilir.<sup>2</sup> Türkiye ve Dünya, 6 Şubat 2023 sabahına sarsıcı ve yıkıcı etkileri olan büyük bir afet haberiyle uyanmıştır. Kahramanmaraş ve Pazarcık merkezli iki büyük deprem, geniş bir alanda 11 ili ve içinde yaşayanları doğrudan etkilemiş, büyük kayıplara yol açmıştır. Afetin ilk saatlerinden itibaren tüm ülke insanları ve ülke dışında yaşayan vatandaşlar, deprem bölgesinden haber alabilmek için medyayı yoğun biçimde takip etmiştir. Bu çalışmanın amacı, (I)Türkiye'nin 11 ilinde yakın zamanda yaşanan iki büyük deprem olayının, afete doğrudan maruz kalmayan, yaşananları medya yoluyla takip eden bireyler üzerindeki ilk psikolojik etkilerini incelemek ve (II) bu etkilerle başa çıkmada başvurulan yöntemleri belirleyerek, bu başa çıkma yöntemleri arasında dini başa çıkmanın yerini belirlemektir. Veri toplama süreci, afetin ilk etkilerini henüz bellekte taze iken belirleyebilmek amacıyla afetin 40. günü itibarıyla başlatılmış ve 6 gün içinde tamamlanmıştır. Veri toplama sürecinde dahil etme kriterleri 18 yaş ve üzeri olmak, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak, 6 Şubat deprem olayını bizzat yaşamamış ve medyadan takip etmiş olmak olarak sıralanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden yapılandırılmış görüşme formu ile online platformlardan ulaşılan 75 kişiden "Yaşanan deprem afetinin duygu ve düşüncelerinizde oluşturduğu olumsuz etkiler nelerdir?" ve "Yaşanan afetin olumsuz etkileriyle baş etmek için neler yaptınız?" sorularına cevap alınmıştır. Katılımcılar afetin yaşadığı bölgenin dışında, Ankara, İstanbul, Kırklareli, Çorum, Konya, Eskişehir, Afyon, Bursa, Kocaeli, Aydın, Kastamonu, Isparta, İzmir, Berlin ve Tilburg'da yaşamakta olan, 21-65 yaş aralığında Türkiye vatandaşı 50 kadın ve 25 erkekten oluşmaktadır. Veriler titiz bir süreç gerektiren tematik analizle incelenmiştir. Araştırmanın sonucu belirlenen iki ana tema; psikolojik sağlık üzerindeki etkiler ve başa çıkma stratejileridir. Psikolojik sağlık üzerindeki etkiler teması altında; ikincil travmatik stres tepkileri ve yas tepkileri alt temalarına ve bu alt temalarla ilişkili kategorilere ulaşılmıştır. Başa çıkma stratejileri temasında ise; kendine yardım, olumlu dini başa çıkma, prososyal davranışlarda bulunma alt temalarına ve bu alt temalarla ilişkili kategorilere ulaşılmıştır. İkincil travmatik stres tepkileri alt teması altında belirlenen kategoriler, aşırı düşünme, gelecekle ilgili olumsuz inançlar, kendini ya da başkalarını suçlama, olumsuz duygu durum (kayıp-korku-panik-stres-donukluk hissi-çaresizlik yetersizlik hissi-aşırı empati), hayatta kalma suçluluğu, aşırı uyarılma, uyku bozukluğu/kabuslar, anlamsızlık ve rutinden kopma; yas tepkileri alt teması altında belirlenen kategoriler şok/inkâr, öfke duyma ve suçlu arama, yoğun kederdir. Başa çıkma stratejileri teması altında, kendine yardım alt temasında; meşguliyetlere yönelmek, sosyal destek almak, deprem haberlerinden uzak durmak, deprem farkındalığı kazanmak ve önlem almak kategorilerine; olumlu dini başa çıkma alt temasında ise dua etmek, ibadete yönelmek, tövbe/şükür/tevekkül etmek ve dini bilgi edinmek kategorilerine ulaşılmıştır. Katılımcıların başa çıkma sürecinde yoğunlukla başvurdukları başa çıkma yönteminin olumlu dini başa çıkma olduğu, bunu prososyal davranışlarda bulunma ve kendine yardım davranışlarının takip ettiği görülmüştür. Elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem; Doğal Afet, Dini Başa Çıkma, İkincil Travmatik Stres, Yas Tepkileri, Prososyal Davranış.

<sup>1</sup> Fran Norris vd., "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review Of The Empirical Literature, 1981-2001", *Psychiatry* 65 (2002), 207-239.

<sup>2</sup> Viken V. Yacoubian-Frederick J. Hacker, "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia", *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53/4 (1989), 331; Mark A. Schuster vd., "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks", *New England Journal of Medicine* 345/20 (2001), 1507-1512.

## Post-Disaster Secondary Traumatic Stress and Religious Coping: The Case of Kahramanmaraş Earthquake

### Summary

It is expected that some physical and psychological negative effects are seen in individuals who are exposed to traumatic life events such as disasters. However, disasters can also have some effects on individuals who are not directly exposed to the event. Especially in health, media, and search and rescue groups that serve victims of trauma, those who follow the effects of the disaster through the media, those who think they have similarities with the victims and identify with them, the secondary symptoms similar to the psychological effects seen in victims of trauma can be expected. Turkey and the world awoke on the morning of February 6, 2023, to the news of a major disaster with shocking and devastating effects. Two major earthquakes centered in Kahramanmaraş and Pazarcık directly affected 11 provinces and the inhabitants in a wide area, causing great losses. From the first hours of the disaster, all people of the country and citizens living outside the country followed the media intensively to get news from the earthquake area. The aim of this study is to (I) examine the first psychological effects of two recent major earthquake events in 11 provinces of Turkey on individuals who are not directly exposed to the disaster and followed the events through the media and (II) the methods used to cope with these effects and determining the place of religious coping among the methods of coping. The data collection process was started on the 40th day of the disaster and completed within 6 days to determine the disaster's first effects while it was still fresh in the memory. Inclusion criteria in the data collection process were listed as being 18 years old and over, being a citizen of the Republic of Turkey, not personally experiencing the February 6 earthquake, and following it from the media. In the study, 75 people were reached from online platforms with a structured interview form from qualitative research methods, "What are the negative effects of the earthquake disaster on your feelings and thoughts?" and "What did you do to cope with the negative effects of the disaster?" questions were answered. Participants were 50 women and 25 men between the ages of 21 and 65, living in Ankara, Istanbul, Kırklareli, Çorum, Konya, Eskişehir, Afyon, Bursa, Kocaeli, Aydın, Kastamonu, Isparta, İzmir, Berlin, and Tilburg, outside the region where the disaster took place. The data were analyzed by thematic analysis, which requires a rigorous process. The two main themes determined as a result of the research are; the effects on psychological health and coping strategies. Under the theme of effects on psychological health; sub-themes of secondary traumatic stress reactions, grief reactions, and categories related to these sub-themes were reached. In the theme of coping strategies; sub-themes of self-help, religious coping, prosocial behavior, and categories related to these sub-themes were reached. The categories determined under the sub-theme of secondary traumatic stress reactions were excessive thinking, negative beliefs about the future, blaming oneself or others, negative mood (anxiety-fear-panic-stress-desperation-feeling of inadequacy-extreme empathy), survival guilt, hyperarousal, sleep disturbance/nightmares, meaninglessness and break from routine; The categories determined under the sub-theme of grief reactions are shock/denial, feeling angry and guilty, and intense grief. Under the theme of coping strategies, under the sub-theme of self-help; to engage in occupations, receive social support, stay away from earthquake news, gain awareness of earthquakes, and take precautions; on the other hand, under the sub-theme of positive religious coping, the categories of praying, turning to worship, penitence/thankfulness/trust in God, and obtaining religious knowledge were reached. It was seen that the coping method that the participants mostly used in the coping process was positive religious coping, followed by prosocial behaviors and self-help behaviors. The findings were evaluated in light of the literature.

**Keywords:** Earthquake, Natural Disaster, Religious Coping, Secondary Traumatic Stress, Grief Reactions, Prosocial Behaviour.

### Giriş

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesi merkezli ve aynı gün dokuz saat sonra yine Kahramanmaraş merkezli olmak üzere 7,7 ve 7,6 büyüklüğünde depremler meydana geldi. Deprem Kahramanmaraş, Gaziantep, Adıyaman, Hatay, Şanlıurfa, Osmaniye, Diyarbakır, Malatya, Kilis, Adana ve Elazığ başta olmak üzere

çevre illerde yoğun olarak hissedildi.<sup>3</sup>

İki depremde yaşamını yitirenlerin sayısının 50 bin 96, yaralananların sayısının 107 bin 204 olduğunu bildirdi.<sup>4</sup> Yaşanan bu büyük afet, deprem bölgesindeki insanlar üzerinde maddi ve manevi büyük etkiler bıraktığı gibi, tüm ülkeyi de etkisi altına aldı. Ülkede 7 gün süreyle milli yas ilan edildi.<sup>5</sup>

Afetlerle ilgili sosyal bilim araştırmalarının önemli bir kısmı afete doğrudan maruz kalan kişilere ve afetin bu kişiler üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır.<sup>6</sup> Bununla birlikte, bu tür büyük afetlerin yalnızca afetin kurbanlarını değil, onlarla özdeşim kuran aynı ülke, aynı tarih, aynı inanç ve kültüre sahip bütün insanları hatta tüm dünya insanlarını etkilediği de bir gerçektir.<sup>7</sup> Örneğin Aralık 1988'de Sovyet Ermenistan'da 25 bin kişinin ölümüne neden olan büyük depremden yalnızca bir hafta sonra yapılan bir araştırma, bölgeden çok uzakta, Los Angeles'ta yaşamakta olan Ermeni öğrencilerin afetin psiko-sosyal etkilerini güçlü biçimde hissettiklerini, kurbanlarla özdeşim kurduklarını, yas yaşadıklarını, grup bilincinin güçlendiğini ve yardım çalışmalarına grup olarak katıldıklarını, kendi toplumsal değerlerine daha sıkı bağlandıklarını ve hayatta kalma suçluluğu yaşadıklarını göstermiştir.<sup>8</sup>

Afetler gibi travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde travma sonrası stres görülmesi beklendi bir durumdur.<sup>9</sup> Ancak, olaya doğrudan maruz kalmayan bireylerde de, bilhassa travmanın mağdurlarıyla benzerliklere sahip olduklarını düşünenlerde benzer belirtilerin ortaya çıkması beklenebilir.<sup>10</sup> DSM-IV'te travmatik olaylara medya yoluyla maruz kalma travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu için kabul edilen kriterlerden biri iken, DSM-V'de medya yoluyla maruz kalma bu listeden çıkarılmıştır. Bu bağlamda, travmaya doğrudan maruz kalmayan, medya yoluyla takip eden kişilerin yaşadığı psikolojik sağlıkla ilgili problemler TSSB kapsamında değerlendirilemese de, olayın bireyler üzerinde özellikle ilk bir ay içinde oluşturduğu psikolojik etkilerin varlığı inkar edilemez. Bu durum, "ikincil

<sup>3</sup> Ali Zafer Sağıroğlu vd., *Deprem Sonrası Göç ve İnsan Hareketlilikleri: Durum Değerlendirme Raporu* (AYBÜ-GPM, 2023), 5.

<sup>4</sup> *CNN TÜRK*, "60. Gün! Depremde Ölü Sayısı Ne Kadar Oldu, Güncel Yaralı Sayısı Kaç? Hangi İlde Kaç Bina Yıkıldı, Kaç Kişi Öldü?" (Erişim 8 Nisan 2023).

<sup>5</sup> NTV, "Son dakika haberi: Deprem nedeniyle 7 günlük milli yas ilan edildi" (Erişim 8 Nisan 2023).

<sup>6</sup> Cecilia L. Chan vd., "Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Among Bereaved and Non-Bereaved Survivors Following the 2008 Sichuan Earthquake", *Journal of Anxiety Disorders* 26 (2012), 673-679; Armen K. Goenjian vd., "Prospective Study of Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depressive Reactions After Earthquake and Political Violence", *The American Journal of Psychiatry* 157 (2000), 911-916; Alexandra Roussos vd., "Posttraumatic Stress and Depressive Reactions Among Children and Adolescents After the 1999 Earthquake in Ano Liosia, Greece", *American Journal of Psychiatry* 162/3 (2005), 530-537.

<sup>7</sup> Penny Dixon vd., "Peripheral Victims of the Herald of Free Enterprise Disaster", *British Journal of Medical Psychology* 66/2 (1993), 193-202.

<sup>8</sup> Viken V. Yacoubian-Frederick J. Hacker, "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia", *Bulletin of the Menninger Clinic* 53/4 (1989), 331.

<sup>9</sup> Norris vd., "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review Of The Empirical Literature, 1981-2001", 207-239; Maarten C. Eisma vd., "Complicated Grief and Post-Traumatic Stress Symptom Profiles in Bereaved Earthquake Survivors: A Latent Class Analysis", *European Journal of Psychotraumatology* 10/1 (2019), 1558707.

<sup>10</sup> Yacoubian-Hacker, "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia", 331; Schuster vd., "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks", 1507-1512.

travmatik stres tepkileri” ile açıklanabilir.<sup>11</sup> Yani afetler yalnızca maruz kalan kurbanları etkilemekle kalmaz. Özellikle medyanın hiç olmadığı kadar aktif, geniş ve erişilebilir olduğu günümüzde afetler, yaşandığı bölgeyle sınırlı kalmayarak, haberdar olan her insanı az ya da çok etkisi altına alabilir.<sup>12</sup> Chochinov’un<sup>13</sup> “global keder” olarak adlandırdığı bu durum, aslında insanın yaşamına devam edebilmesi, geleceğe dönük planlar yapabilmesi için ihtiyaç duyduğu istikrarlı manzaranın bir anda yok olabileceğini, hayatın zannedildiği kadar öngörülebilir, insanın ise umduğu kadar incinmez olmadığını ani ve beklenmedik bir afetle fark etmesi ve istikrar ve kalıcılık inancını yitirmesiyle ilişkilidir. Örneğin 11 Eylül saldırısından sonra 3 ila 5 gün içinde bu travmatik olay sahasında bulunmayan, olayı medyadan takip eden 560 ABD vatandaşı ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %44’ünün en az bir stres belirtisine sahip olduğu ve bu stresle, başkalarıyla konuşma, dine yönelme, grup etkinliklerine katılma ve bağış yapma yolları ile başa çıktıkları belirlenmiştir.<sup>14</sup>

İkincil travmatik stresle ilgili çalışmalar çoğunluk itibarıyla travmatik olaya maruz kalan bireylere hizmet veren sağlık/medya/arama-kurtarma çalışanlarına odaklanmış olsa da<sup>15</sup> az sayıda çalışma travmatik olaya medya yoluyla maruz kalanlarda da benzer belirtilerin görüldüğünü göstermektedir.<sup>16</sup> Travmaya uğrayan bireyin ciddi bir tehdit ve yaşamında ani bir yıkım yaşaması durumunda, buna ikincil olarak şahitlik eden bireylerde ikincil travmatik stres belirtileri ortaya çıkabilir. İkincil travmatik stres belirtileri, travma sonrası stres belirtileriyle benzerlik gösterir.<sup>17</sup> Bunlar, yeniden yaşantılaşma (yaşanan olayın tekrar tekrar hatırlanması, olaya ilişkin rüyalar görülmesi, olayın tekrar ettiği hissi, olayı hatırlatan uyarıcılarla karşılaşıldığında psikolojik sıkıntı duyulması), hatırlatıcılardan kaçınma ve uyuşukluk (olaya ilişkin düşünce ve duygulardan kaçma çabası, etkinliklere katılmada, diğer insanlara ilgede azalma ve uzaklaşma, duygulanımda azalma, gelecek görememe), bilişsel değişimler (güvende hissetme ile ilgili değişiklikler, incinebilirliğe olan inancın artışı, çaresizlik hissinin yoğunluğu) uyarılmışlık (uykuya dalma ve sürdürmede güçlük, öfke, sinirlilik hali, irkilme, dikkat sorunları yaşama, hatırlatıcılar karşısında

<sup>11</sup> Harvey Max Chochinov, "Global Sorrow Following Catastrophic Loss", *Journal of Palliative Care* 21/3 (2005), 136-138; Gözde Gökçe-Banu Yılmaz, "Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma", *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics* 2/3 (2017), 198-204; Ayla Kahil-Nejla Refia Palabıyıköğlü, "İkincil Travmatik Stres", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 10/1 (2018), 59-70.

<sup>12</sup> William E. Schlenger, vd., "Psychological Reactions To Terrorist Attacks: Findings From the National Study of Americans' Reactions to September 11" *Jama* 288/5 (2002), 581-588.

<sup>13</sup> Chochinov, "Global Sorrow Following Catastrophic Loss", 136-138.

<sup>14</sup> Schuster vd., "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks", 1507-1512.

<sup>15</sup> Donna M. Gates-Gordon L. Gillespie. "Secondary Traumatic Stress in Nurses Who Care for Traumatized Women", *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 37/2 (2008), 243-249; April Naturale, "Secondary Traumatic Stress in Social Workers Responding to Disasters: Reports From the Field", *Clinical Social Work Journal* 35 (2007), 173-181; Paul Valent, "Survival Strategies: A Framework for Understanding Secondary Traumatic Stress and Coping in Helpers" *Compassion fatigue*, ed. Charles R. Figley (Routledge, 2013), 21-50.

<sup>16</sup> Casey Comstock-Judith Platania, "The Role of Media-Induced Secondary Traumatic Stress on Perceptions of Distress", *American International Journal of Social Science* 16/1 (2017), 1-10.

<sup>17</sup> Gökçe-Yılmaz, "Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma", 198-204.

fizyolojik tepki gösterme) şeklinde görülebilir.<sup>18</sup>

Toplumun tümünün doğrudan maruz kalmadığı ancak tüm toplumun yoğun bir tehdit hissettiği ve başa çıkılması güç bir stres yaşadığı felaket niteliğindeki olaylar, "kolektif travma" olarak adlandırılabilir. Kolektif travmalar, toplumda anlam krizine ve yas tepkilerine yol açabilir.<sup>19</sup> Literatürde ileriye dönük yas (anticipatory grief) olarak adlandırılan yas türü,<sup>20</sup> kolektif travmaların ardından toplumda gelecekle ilgili süreklilik duygusunun, yaşam güvenliğinin ve anlamın kaybindan duyulan yası temsil etmektedir.<sup>21</sup> Ayrıca toplumlar, içlerinden bir kısmının hayatını kaybetmesine yol açan, kalanları da tehdit altında hissettiren, gelecekle ilgili belirsizlik ve güvensizlik yaşamalarına yol açan afetler karşısında hem kendi gelecek ve anlam kayıpları hem de toplum üyelerinden bir kısmının kaybı için kolektif yas yaşayabilir.<sup>22</sup> Kayba verilen duygusal yas tepkileri şaşkınlık ve şok, üzüntü, öfke, kendini ve başkalarını suçlama, yalnızlık, umutsuzluk şeklinde gelişebilir.<sup>23</sup>

Olumsuz yaşam olaylarının oluşturduğu stresle başa çıkma sürecinde insanlar çeşitli başa çıkma yöntemleriyle yeniden dengeye ulaşma çabası gösterir. Bu yöntemler, yaşanan olayı anlamlandırma çabası gibi bilişsel boyutta olabileceği gibi, bastırma, yansıtma gibi savunma mekanizmaları ya da öfke duyma gibi duygusal boyutta, yürüyüş, egzersiz yapma, ibadete yönelme gibi davranışsal boyutta çabaları içerebilir.<sup>24</sup> Kolektif bir travmada toplumun en güçlü başa çıkma kaynaklarından biri sosyal yardım organizasyonlarıdır. Afet dönemleri, toplumun afetzedelerle kendilerini özdeşleştirdiği, etnik köken, inanç, yaşayış, politik görüş, sosyoekonomik sınıf gibi farkların ve birtakım çatışmaların yerini aynı toprakların benzer kaderini yaşayan bireyler olmak algısının aldığı dönemlerdir. Ayrıca bireyler özdeşim kurdukları afetzedelere karşı hissettikleri sorumluluk duygusuyla yardım davranışlarına yönelirler.<sup>25</sup> Normal şartlarda bu tür organizasyonlara katkıda bulunmayan, başa çıkma ya da yardım alışkanlığı olmayan birçok insan, afet sonrası prososyal davranışlara yönelerek afetin etkileriyle başa çıkmaya çalışabilir.<sup>26</sup> Böyle dönemlerde

<sup>18</sup> Gökçe-Yılmaz, "Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma", 198-204; Kahil-Palabıykoğlu, "İkincil Travmatik Stres", 59-70; Charles R. Figley, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (New York: Brunner-Routledge, 1995).

<sup>19</sup> Chan vd., "Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Among Bereaved and Non-Bereaved Survivors Following the 2008 Sichuan Earthquake", 673-679; Megan R., Holmes vd., "Impact of COVID-19 Pandemic on Posttraumatic Stress, Grief, Burnout, and Secondary Trauma of Social Workers in the United States", *Clinical Social Work Journal* (2021), 1-10.

<sup>20</sup> Graham Fulton vd., "The Social Construction of Anticipatory Grief", *Social Science & Medicine* 43/9 (1996), 1349-1358.

<sup>21</sup> Scott Berinato, "That Discomfort you're Feeling is Grief" *Harvard Business Review* 23/03 (2020), 2020; Angel M. Chater, "Let's Talk About Death Openly", *The Psychologist* 33 (2020), 23-25.

<sup>22</sup> Shadan Hyder, "COVID-19 and Collective Grief", *Child & Youth Services* 41/3 (2020), 269-270; Allan Køster-Ester Holte Kofod (eds), *Cultural, Existential and Phenomenological Dimensions of Grief Experience* (Routledge, 2021), 197.

<sup>23</sup> Tezan Bildik, "Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas", *Ege Tıp Dergisi* 52/4 (2013), 223-229.

<sup>24</sup> Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 38.

<sup>25</sup> Kraig Beyerlein-David Sikkink, "Sorrow And Solidarity: Why Americans Volunteered For 9/11 Relief Efforts", *Social Problems* 55/2 (2008), 190-215.

<sup>26</sup> Liisa Eränen-Karmela Liebkind, "Coping With Disaster: The Helping Behavior of Communities and Individuals" *International Handbook Of Traumatic Stress Syndromes* (1993), 957-964.

prososyal davranışlara yönelmenin bir amacı da kendine yardımdır. Kendine yardım, yaşamda güçlüklerle karşılaşılan zamanlarda bir diğer önemli başa çıkma stratejisidir.<sup>27</sup> Bireyin toparlanma süreci doğal yaşamın içinde kendine yardım teknikleriyle daha kolay gerçekleşebilir.<sup>28</sup> Bu teknikler arasında, kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumun farkında olarak, el sanatları, müzik ya da şiir gibi yaratıcı aktivitelerle uğraşması, egzersiz ya da meditasyon yapması,<sup>29</sup> olumlu duygular hissettirecek oyun ve eğlence içeren etkinliklere katılması,<sup>30</sup> sosyal destek alması,<sup>31</sup> anlamlı etkinliklerde bulunması, yaşamda umudu artıracak kişilerle ilişkileri güçlendirmesi ve maneviyata yönelmesi<sup>32</sup> sayılabilir.

Tüm bunlara ek olarak araştırmalar, deprem gibi büyük yıkımlara neden olan travmatik olaylarda bireylerin yoğun biçimde dini başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını göstermektedir.<sup>33</sup> Dini başa çıkma, bireyin stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldığında sahip olduğu inanç öğelerine başvurması, olayları yorumlama, anlamlandırma ve yeni yaşama adapte olmada inanç dünyasından yararlanması olarak tanımlanabilir.<sup>34</sup> Dini inanç, başa çıkma sürecinde, sürecin aktif bir parçası olma, yardımcı bir öğe olarak sürece eklenme ya da bireyin inancını şekillendirerek sürecin bir sonucu olma şeklinde rol alabilir.<sup>35</sup> Dini inanç ve davranışların, bireylerin afeti anlamlandırma ve yüklemelerinde,<sup>36</sup> afetin yarattığı güçlüklerle mücadele etmede başa çıkma sürecinde önemli etkileri vardır.<sup>37</sup> Dini başa çıkma, olumlu ve olumsuz tarzlarda kullanılabilir.<sup>38</sup> Afeti anlamlandırmada, toplumun kültür ve inancı etkilidir. Kontrol odağı dışsal olan bilişsel atıflara sahip kültürlerde afetler Tanrı'nın cezası gibi yorumlarla açıklanabilir. Dış kontrol odaklı bireyler, sorunların ve çözümün kendi güç ve iradelerinin dışında kaldığına olan inançları nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik yaşayabilir, afetin etkileriyle başa çıkmada alternatif yöntemler

<sup>27</sup> Eva Biringer vd. "Coping with Mental Health Issues: Subjective Experiences of Self-Help and Helpful Contextual Factors at the Start of Mental Health Treatment", *Journal of Mental Health* 25/1 (2016), 23-27.

<sup>28</sup> Marit Borg-Larry Davidson, "The Nature of Recovery as Lived in Everyday Experience", *Journal of Mental Health* 17/2 (2008), 129-140.

<sup>29</sup> Borg-Davidson, "The Nature of Recovery as Lived in Everyday Experience", 129-140; Debbie Mayes, "Self-help: Helping Myself Towards Recovery", *Journal of Mental Health* 20/6 (2011), 580-582.

<sup>30</sup> Larry Davidson vd., "Play, Pleasure, and Other Positive Life Events: "Non—Specific" Factors in Recovery from Mental Illness?", *Psychiatry* 69/2 (2006), 151-163.

<sup>31</sup> Peggy A. Thoits, "Social Support as Coping Assistance", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54/4 (1986), 416.

<sup>32</sup> Borg-Davidson, "The Nature of Recovery as Lived in Everyday Experience", 129-140; Beate Schrank vd., "Determinants, Self-Management Strategies and Interventions for Hope in People With Mental Disorders: Systematic Search and Narrative Review", *Social Science & Medicine* 74/4 (2012), 554-564.

<sup>33</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1, 234-255.

<sup>34</sup> Kenneth I. Pargament vd., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543.

<sup>35</sup> Kenneth I. Pargament vd., "God help me:(I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology* 18 (1990), 793-824.

<sup>36</sup> Murat Yıldırım vd., "Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey", *Journal of Religion and Health* (2021), 1-15.

<sup>37</sup> Merve Beyza Bala, *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)*. (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021), 100-110.

<sup>38</sup> Kenneth I. Pargament- Hisham Abu Raiya, "A Decade of Research on the Psychology of Religion a Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyke & Logos* 28/2 (2007), 25-25.

üretmeyebilirler.<sup>39</sup> Bu durum, afetin etkileriyle başa çıkma açısından olumsuz bir etkiye sahiptir ve olumsuz dini başa çıkma olarak adlandırılır.<sup>40</sup> Örneğin Pakistan depreminden sağ kurtulan 200 yetişkinle yapılan bir çalışmada, bir olumsuz dini başa çıkma örneği olarak depremi Tanrı tarafından günahlarından ötürü cezalandırılma olarak anlamlandırma ile travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon puanları ve olumsuz duygular arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.<sup>41</sup> Olumlu dini başa çıkmada ise, birey kendini Tanrı'ya yakın hissederek dua ve ibadetle ondan yardım diler, sorunlarıyla mücadele ederken onun yardımının kendisine güç sağlayacağına inanır. Bu süreçte dini inançlar, teselli vererek, bireyin anlamlandırmasına katkıda bulunarak, sosyal destek sağlayarak, olgunlaşmaya katkıda bulunarak, kaybedilen kontrol hissini yeniden kazanılmasına ve bireyin yaşamında dönüşüme aracılık ederek işlev görebilir.<sup>42</sup> Alanda yapılan çok sayıda araştırmaya göre olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti, benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ve kimlik algısı arasında pozitif, travma sonrası stres ve anksiyete ile negatif ilişki bulunmaktadır.<sup>43</sup>

## Yöntem

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden tekli durum çalışması deseni benimsenmiştir. Durum çalışmaları, kendine has doğal şartlarında meydana gelen bir durumun çeşitli veri toplama araçları ile derinlemesine incelendiği ve betimlenmeye çalışıldığı çalışmalardır.<sup>44</sup> Araştırmanın katılımcılarına kartopu örnekleme ile ulaşılmıştır. 21-65 yaş aralığında Türkiye vatandaşı 50 kadın ve 25 erkekten oluşan katılımcılar, 18 yaş ve üzeri olma, afete doğrudan maruz kalmamış olma, yaşananları medya yoluyla takip etmiş olma kriterlerine göre araştırmaya dahil edilmiştir. Bu kriterlerin dışında kalan katılımcı adayları (4 kişi) araştırma dışında tutulmuştur. Katılımcılar afetin yaşandığı bölgenin dışında, Ankara, İstanbul, Kırklareli, Çorum, Konya, Eskişehir, Afyon, Bursa, Kocaeli, Aydın, Kastamonu, Isparta, İzmir, Berlin ve Tilburg'da yaşamaktadır. Katılımcılara, afet sonrası deneyimlenen ilk etkilerin henüz bellekte tazeyken belirlenmesi amacıyla afeti takip eden 40. günde (18 Mart 2023) ulaşılmış, veriler 6 gün içinde toplanmıştır. Katılımcılardan paylaştıkları bilgilerin araştırma kapsamında kullanımına dair onam alınmıştır. Çalışmada yapılandırılmış görüşme formu ile online platformlardan ulaşılan 75 kişiden "Yaşanan deprem felaketinin duygu ve düşüncelerinizde oluşturduğu olumsuz etkiler nelerdir?"

<sup>39</sup> Eränen- Liebkind, "Coping With Disaster: The Helping Behavior of Communities and Individuals", 957-964.

<sup>40</sup> Kenneth I. Pargament, "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice", *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, eds. R. Paloutzian - C.L. Park (New York: The Guilford. Press, 2005), 482-483.

<sup>41</sup> Adriana Feder vd., "Coping and PTSD Symptoms in Pakistani Earthquake Survivors: Purpose in Life, Religious Coping and Social Support", *Journal of Affective Disorders* 147/1-3 (2013), 156-163.

<sup>42</sup> Ali Ayten-Zeynep Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerinebir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (2014), 5-18.

<sup>43</sup> Süleyman Abanoz, "'Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme", *Eskiye* 40 (2020), 407-429.

<sup>44</sup> Bob Algozzine-Dawson Hancock, *Doing Case Study Research: A Practical Guide For Beginning Researchers*. (Teachers College Press, 2017), 10; John W. Creswell-Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (LA: SAGE Publications, 2018), 111-126.



ve “Yaşanan afetin olumsuz etkileriyle baş etmek için neler yaptınız?” sorularına cevap alınmıştır. Alınan yanıtlar, tekrarlı okumalar, ilk kodlamalar, yeniden tekrarlı okumalar, muhtemel temaların belirlenmesi ve denenmesi, yeniden düzenlenmesi ve son halinin verilmesi aşamalarını içeren titiz ve detaylı bir analiz biçimi olan tematik analize tabi tutulmuştur. Bulgular, araştırmacı tarafından araştırmanın dışında kalan bir uzmanla paylaşarak görüşlerine başvurulmuş ve önerileri dikkate alınarak düzenlemeler yapılmıştır.

Bu araştırmanın temel soruları şunlardır:

1. 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan büyük deprem afetinin, depremi bizzat yaşamayan yetişkin bireyler üzerindeki olumsuz psikolojik etkileri nelerdir?

2. Bu afetin etkileri ile başa çıkmada depremi bizzat yaşamayan yetişkin bireyler hangi yöntemlere başvurmuştur?

## Bulgular

Yapılan tematik analiz sonucu belirlenen iki ana tema; psikolojik sağlık üzerindeki etkiler ve başa çıkma stratejileridir. Psikolojik sağlık üzerindeki etkiler teması altında; ikincil travmatik stres tepkileri ve yas tepkileri alt temalarına ulaşılmıştır. İkincil travmatik stres tepkileri alt teması altında tekrarlı ve aşırı düşünme, gelecekle ilgili olumsuz inançlar, olumsuz duygu durum (kaygı-korku-panik-stres-donukluk hissi-çaresizlik yetersizlik hissi- aşırı empati), hayatta kalma suçluluğu, aşırı uyarılma, uyku bozukluğu/kabuslar, anlamsızlık ve rutinden kopma kategorileri; yas tepkileri alt teması altında şok/inkâr, öfke duyma ve suçlu arama, yoğun keder kategorileri belirlenmiştir. Başa çıkma stratejileri teması altında ise; kendine yardım, olumlu dini başa çıkma, prososyal davranışlarda bulunma alt temalarına ulaşılmıştır. Kendine yardım alt temasında; meşguliyetlere yönelme, sosyal destek almak, deprem haberlerinden uzak durmak, deprem farkındalığı kazanmak ve önlem almak kategorilerine; olumlu dini başa çıkma alt temasında ise dua etmek, ibadete yönelmek, tövbe/şükür/tevekkül etmek ve dini bilgi edinmek kategorileri belirlenmiştir.

Tablo 1. Temalar, Alt Temalar ve Alt Temalara Ait Kategoriler

| Temalar                              | Alt temalar                       | Kategoriler  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Psikolojik sağlık üzerindeki etkiler | İkincil travmatik stres tepkileri | Tekrarlı ve aşırı düşünme<br>Gelecekle ilgili olumsuz inançlar/umutsuzluk<br>Anlamsızlık ve rutinden kopma<br>Hayatta kalma suçluluğu<br>Uyku bozukluğu/kabuslar<br>Aşırı uyarılma |
|                                      | Yas tepkileri                     | Şok/inkâr<br>Öfke duyma ve suçlu arama<br>Yoğun keder  |

|                         |                       |   |
|-------------------------|-----------------------|---|
| Başa çıkma stratejileri | Kendine yardım        | Meşguliyetlere yönelmek<br>Sosyal destek almak<br>Deprem haberlerinden uzak durmak<br>Deprem farkındalığı kazanmak ve önlem almak |
|                         | Prososyal davranışlar |   |
|                         | Olumlu dini baş çıkma | Dua etmek<br>İbadete yönelmek<br>Tövbe/şükür/tevekkül etmek<br>Dini bilgi edinmek   |

### 1.1. Tema-I: Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkiler

Katılımcılardan 74'ü psikolojik sağlık üzerindeki çeşitli olumsuz etkilerden söz etmiştir. Yalnızca bir katılımcı (K12) herhangi bir olumsuz duygu yaşamadığını belirtmiştir.

Bu tema, (I) ikincil travmatik stres tepkileri, (II) yas tepkileri olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

#### 1.1.1. Birinci Alt Tema: İkincil Travmatik Stres Tepkileri

5 katılımcı, depremi takip eden günlerde tekrarlı biçimde hatırlama ve aşırı düşünme sürecine girdiklerini ifade etmiştir. Tekrarlı ve aşırı düşünme, ikincil travmatik stres tepkilerinde karşılaşılan bir durumdur.

Sürekli İstanbul depremi olacak mı diye düşünüyorum. Her gün defalarca bunu düşünüyorum. (K1)

Kendimi çok umutsuz hissediyorum. Depremden üzerinden 40 günü aşkın süre geçtiği halde düşünmediğim tek bir an yok. Kendimin depremle ilgili kaygısı ya da korkusu yok, o insanların yaşadığı kâbusu düşünüyorum ve bunu kendime yaşıyorum. (K71)

Katılımcılardan 14'ü, gelecekle ilgili olumsuz inançlarını ve umutsuzluklarını ifade etmiştir.

Hayata dair güvenimi kaybettim. Zaten daha önceki olaylardan yaralıydım bu da üstüne tuz biber oldu. Bunlar iyi günlerimiz, daha beter olacak her şey. (K1)

Gelecekle ilgili bu yorumlarda, "ahir zaman alametleri", "kıyamet alametleri" gibi dini inançlara dayalı ifadelerin de kullanıldığı görülmektedir. Bu durum, katılımcıların olumsuz durumu anlamlandırma amacıyla dini inançlarından da yararlandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Bunun ahir zaman alametlerinden olduğunu düşünüyorum. Felaketler silsilesi içinde bir basamak sadece. Bundan sonra sürekli kötü şeyler olacak hep daha kötüye gidecek diye düşünüyorum. (K33)

Kıyametin yaklaştığını düşünüyorum ve bu olaylardan ders çıkarmazsak bugününü aratacağımı düşünüyorum. (K38)

Katılımcıların ifadelerinde afetin ardından kendilerini yaşama bağlayan

günlük rutinlerin anlamsızlaştığı, hayatın boş ve anlamsız olduğu algısı oluştuğu görülmektedir. 12 katılımcının açıklamalarında bu vurguya rastlanmıştır.

Yaşadığımız hayatta olmazsa olmaz dediğimiz şeyler çok lüzumsuz gelmeye başladı bana. Hepsi boş. Evdeki eşyalar bile çok lüzumsuz görünmeye başladı. Sabah kalkıp yaptığımız temizlik falan çok boş gelmeye başladı. Orada depremi yaşayan kadınların o gün sabahtan akşama kadar temizlik yaptığını düşündüm, ne kadar saçma geldi. Yaşama isteğim gitti hiçbir şey yapmak istemedim. Bu, yaşamaya devam etmek açısından olumsuz bir etki. Bir anda kendini nerede nasıl bulabileceğin hiçbir şeyin garantisi yok. Ne kadar çabalarsan çabala zengin olmak için temiz olmak için... Hepsi boş. Genel olarak yaşama isteğimi kaybettim her şey çok lüzumsuz. (K9)

Bu süreçte günlük rutinelere devam etmekte zorlandıkları, yaşamlarında belirledikleri amaçlara yönelik çaba gösterme konusunda isteksizlik duydukları görülmüştür.

Ağır bir üzüntüyle birlikte öfke de hissediyordum. Bu süreçte (4-5 gün kadar) ders çalışmak veya günlük işerime odaklanmak zorlaştı ve sıradan aktiviteler anlamsız hale geldi. (K5)

Doğal afetler ya da insan eliyle olan afetler gibi travmatik durumlarda zarar görmeyen kişiler, zarar görenleri koruyamama, onlar yaşamını yitirirken hayatta kalma gibi mantık dışı nedenlerden ötürü travma sonrası stresi tetikleyen bir "hayatta kalma suçluluğu" (survivor's guilt) yaşayabilirler.<sup>45</sup> Katılımcıların 5'i özellikle depremi takip eden ilk günlerde kendilerini depremzedelere karşı suçlu hissettiğini ifade etmiştir.

O sabah felaketin büyüklüğünü kavrayamamışken yaptığım kahvaltının, dışarda kar yağarken evin sıcaklığının vicdanımda yarattığı sızı... (K7)

Günlük hayatıma devam etmekte zorluk yaşadım. Sahip olduğum basit şeyler için bile suçluluk hissettim (sıcak su, yatak, yemek vs.). (K24)

Katılımcılardan 9'u afet sonrasında düzenli uyuyamama, kabuslar görme gibi sorunlar yaşadıklarını ifade etmiştir.

Deprem duygularımızı kontrol edemeyeceğimiz düzeyde fazla etkiledi. Özellikle sosyal medyada depremle ilgili haberler acıma, aşırı üzüntü, gözyaşlarımıza hâkim olamama, uykuda bizim de başımıza böyle bir şey gelirse korkusu ve bu yüzden sürekli tedirgin olma gibi olumsuz duygu düşünceler 20 gün civarı devam etti. (K51)

Katılımcılar arasında özellikle annelerin, çocuklarını kaybeden annelerle empati kurdukları ve ifadelerinde kabuslarında buna ilişkin içerikten söz ettikleri görülmektedir.

Gece yatarken sabah kalkabilecek miyiz diye düşünüyorum. Gece üçe kadar ne kadar uykum gelirse gelsin hiç uyumuyorum. Eşim kalkınca 3'te ben yatıyorum sanki nöbeti ona devrediyorum. devamlı okuyorum üflüyorum gece tuvalete bile kalksam okumaya başlıyorum yeniden. Çocuklarımı düşünmekten uyku uyuyamıyorum. (K9)

Kendi ölümüm, ya da acı çekerek hayatımın son bulması korkusundan daha çok enkaz altında kalmak ve çocuklarıma ulaşamamak korkusu baskın geldi.

<sup>45</sup> Claudia Carmassi vd., "New DSM-5 PTSD Guilt and Shame Symptoms Among Italian Earthquake Survivors: Impact on Maladaptive Behaviors", *Psychiatry Research* 251 (2017), 142-147.

Kabuslarımda hep çocuklarımı arayan ben vardım. (K10)

31 katılımcı duygu ve düşüncelerinde korku ve kaygı öğelerine yer vermiştir. Bu korku ve kaygılar, İstanbul depremi için endişe duyma, yaşadığı binanın sağlamlığı ile ilgili kaygılar, yakınlarının zarar görmesi durumunda onlara ulaşamama kaygısı, her an deprem olacağı endişesi, deprem senaryoları kurmak, depreme uykuda yakalanmak, enkaz altında kalmak, çocuklarını ve diğer yakınlarını kaybetmek, ölüm korkusu, ölümden sonraki yaşama hazırlıksız gitme gibi çok çeşitlilikle ifade edilmiştir.

Şiddetli bir korku ve güvensizlik hissettim. Yardımcı olamama acizliğiyle ve geleceğe dair kaygıyla baş etmek zorunda kaldım. Her an benim de yaşayabileceğimi düşünerek nasıl tedbirler alabileceğimi ve oğlumu nasıl koruyabileceğimi düşündüm. (K57)

Deprem felaketinin üzerimde oluşturduğu olumsuz etkileri imansız ölmek ve sevdiğilerimi kaybetme korkusu oluşturdu. (K53)

Depremden sonra her an, ansızın sevdiğilerimi kaybetmenin mümkün olduğunu gördüm. Sevdiğilerimden uzaklaşınca onlara bir şey olursa yetişemem korkusu yaşıyorum. Öfkelendiğim zaman kızamıyorum çünkü küs ayrılmaktan korkuyorum. (K11)

Yaşadığım evin ne kadar kaliteli malzeme kullandılar acaba altını sağlam temeller üzerine oturtular mı deprem olsa acaba benim oturduğum ev bana mezar olur mu gibi düşünceler bende olumsuz etki bırakıyor. (K19)

Deprem felaketi beni tedirginlik yönünden etkiledi. Bizzat deprem bölgelerinde bulunmamama rağmen her an deprem olacakmış ve sevdiğilerimize bir şey olacakmış gibi kaygılar uyandırdı. (K32)

Çaresizlik ve yetersizlik duyguları yaşadığını belirten 16 katılımcı olmuştur. Bu çaresizlik duygusuna çoğu zaman öfke eşlik etmektedir.

Her an aynı durumu yaşayacak gibi hissediyorum sürekli sinir hali ve çaresizlik. (K43)

İlk olarak çaresizlik en belirgin olumsuz duygu olabilir. Yardıma muhtaç insanlara karşı elinden hiçbir şey gelmemesinin yarattığı acı. Sosyal medyada gördüğüm videolar, yardım çığlıkları, orada kaybettikleri yakınları yanında feryat eden insanlar onlarla bir anlığına empati yapmaya dayanamamak. sonrasında sabah felaketin büyüklüğünü kavrayamamışken yaptığım kahvaltının, dışarda kar yağarken evin sıcaklığının vicdanımda yarattığı sızı ama en son olarak öfke çok büyük bir öfke. (K7)

Ayrıca 14 katılımcının öfke duygularını sisteme ve sorumlulara yönelttiği görülmüştür.

Sistemin ve daha korunaklı sandığım hayatlarımızın ne kadar kırılgan olduğunu görmek beni korkuttu. Asayışı sağlayacak kurumlar ortadan kalkınca kolaylıkla işlenen suçlar, denetim olmayınca yıkılan binalar, organizasyon olmayınca ortaya çıkan kaos insanın yalnızca belli başlı sınırlar içinde zorla tutulduğu takdirde makul bir yaratık olduğunu fark etmeme neden oldu, bu da beni dehşete düşürdü. (K4)

Bu duygulara, güvensiz ve savunmasız hissetme duygularının da eklendiği, 7 katılımcının yoğun biçimde güvensiz ve savunmasızlık duyguları yaşadığını ifade ettiği belirlenmiştir. Güvensizlik ve savunmasızlık duygularına dini boyutta yorum getiren katılımcılar da vardır.

Yunus peygamberin kıssası var ya aynı onun gibi insanlar o kadar çaresizler. Belirsizlik. Her şey son derece belirsiz. Bizim durumumuz da böyle. Çaresi olmayan bir çukurda gibiyiz tutunacak hiçbir şey yok Allah'tan başka. Rabbim bunların hesabını da soracak bize, siz kendiniz yaptınız kendiniz ettiniz diyecek. Aynı Yunus balığının karnında gibiyiz. Gecenin karanlığında, savunmasız haldeyiz. Ne ettiyse kendimize ettik. (K9)

Aşırı empati yaptığını ve bundan olumsuz etkilenmesine rağmen empati yapmaktan vazgeçemediğini ifade eden 3 katılımcı olmuştur.

Herhangi bir tanıdığımı bu depremde kaybetmemiş olmamama rağmen gördüğüm her haber beni kendi yakınıma kaybetmişçesine etkiledi. Çok fazla empati yaptım. Bir anda tüm ailesini kaybedenler oldu. İnsanlar en doğal ihtiyaçlarını bile karşılayamayacak duruma geldiler. Bu da çok üzülmeme ve sürekli "insanlar şimdi ne yapacak" diye düşünmeme sebep oldu. Herhangi bir kaygı tetiklenmesi yaşamadım ancak üzüntü olarak derinden etkilendim. (K52)

### 1.1.2. İkinci Alt Tema: Yas Tepkileri

Bir yakının ya da sevilenin ardından yaşanan yas sürecinin, deprem afetinin ardından afetzede yakını olan-olmayan tüm ülke insanı tarafından da yaşandığı söylenebilir. Bu tür toplumsal kayıplarda tek yürek olma, benzer yaşamlara sahip olduğumuz afetzedelerle kendimizi özdeşleştirme ve acıyı yakından yaşama beklenen tepkilerdir. Katılımcıların ifadelerinde, kaybın ardından verilen yas tepkilerinden şok/inkâr, öfke duyma ve suçlu arama ve ağırlıklı olarak yoğun keder yaşama tepkilerinin deneyimlendiğini görmek mümkündür.

Deprem afetinin ardından derin bir üzüntü ve çaresizlik hissettim. Bu boyutta bir afetin yaşanmış olmasına karşılık, özellikle ilk dönemlerde, şaşkınlık ve şok içerisindedim. Yaşanan durumu zihnimde hayal etmeye çalıştığımı ancak onu dahi yapmakta zorlandığımı hatırlıyorum. Benim idrak etmekte zorlandığım bir olayı milyonlarca insan deneyimlemiştir. (K62)

İlk tepki olan şok tepkisinin ardından 17 katılımcının öfke duyduğu ve suçlu arama yoluna gittiği, 24 katılımcının derin bir keder yaşadığını ifade ettiği görülmüştür.

Azcıyet, öfke, derin bir üzüntü hissettim. Ağlayarak haberleri izledim yaklaşık 2 hafta. (K8)

Deprem olduğunu ilk duyduğumda açıkçası ne hissedeceğimi bilemedim, sosyal medya ya da haberlerden önce kulaktan kulağa duymuştum. İlk gün sanıyorum sadece bomboş hissettim. fakat günler ilerleyip haberleri takip etmeye, sosyal medyadan görüntüler görmeye başladıkça üzüntü hatta yas hissetmeye başladım. Ağır bir üzüntüyle birlikte öfke de hissediyordum. Bu süreçte (4-5 gün kadar) ders çalışmak veya günlük işerime odaklanmak zorlaştı ve sıradan aktiviteler anlamsız hale geldi. (K5)

### 1.2. Tema-II: Başa Çıkma Stratejileri

Yukarıda ifade edilen ikincil travmatik stres tepkilerini ve yas tepkilerini yaşayan katılımcıların, bu duygu durumlarıyla başa çıkmak için farklı yöntemlere başvurdukları görülmektedir. Bu yöntemler araştırmamızda kendine yardım, prososyal davranışlarda bulunma ve dini başa çıkma stratejileri temalarına ayrılmıştır. Kendine yardım ve dini başa çıkma temaları için alt temalar belirlenmiştir.

### 1.2.1. Birinci Alt Tema: Kendine Yardım

Çalışma kapsamında deneyim ve görüşleri alınan katılımcıların, yaşadıkları stres durumuyla başa çıkmada kullandıkları stratejilerin ilki, kendine yardım teması altında toplanmıştır. Meşguliyetlere yönelme alt temasında katılımcılardan 8'inin "zihnini dağıtmak için sevdiği aktivitelerle uğraştığı", film izleyerek, örgü örerek, yürüyüşe çıkarak ve spor yaparak olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya çalıştığı görülmektedir.

Başta çıkamayacağım kadar üzüldüğüm zamanlarda zihnimi dağıtmak için sevdiğim aktivitelerle uğraşım. (K5)

Düşüncelerimden uzaklaşabilmek için daha fazla spor yapmaya başladım. (K20)

Bol bol film izledim ki bu düşünmekten yorulduğum zamanlar hep kaçış alanımdır. (K7)

Bu süreçte sosyal desteğin, negatif duygu ve düşüncelerle başa çıkmada katılımcıların en sık başvurdukları yöntemlerden biri olduğu görülmüştür. 15 katılımcı, aile, arkadaşlar ve sevdikleri insanlarla zaman geçirdiğini ve afet hakkında duygu ve düşüncelerini paylaştığını ifade etmiştir. Afet nedeniyle yaşadıkları sevdiklerini kaybetme korkusunun da bu yönelimi artırdığı yine katılımcı ifadelerinde görülmektedir.

İlk olarak yardım merkezlerine gittim ve bağış yaptım daha sonra ailemin yanına gittim ve onlara sarıldım. Kardeşimle zaman geçirdim. Gitmek istediği yerlere gitmesine, yapmak istediği şeyleri yapmasına yardım ettim. (K7)

Aileme tutundum onlarla daha çok zaman geçirmeye başladım. (K28)

Sevdiğim insanlarla daha çok iletişim kurmak istedim. (K36)

Ayrıca katılımcılar insanlarla yaşanan afetle ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşarak da sosyal destek sağlamıştır.

Yardım çalışmalarına katıldım, sürekli haberleri takip ettim, insanlarla bu mesele hakkında konuştum. (K4)

Katılımcıların bir kısmı afet hakkında konuşmayı ve medyayı takip etmeyi tercih ederken, 11 katılımcı ise bu süreçte olumsuz duygulardan korunmak için televizyon ve sosyal medyadan uzak durmayı tercih ettiğini belirtmiştir.

Sürekli olarak dua edip Allah'ım bizi bu durumu düşürme diye dua ettim. Sonra televizyonu kapatarak başka şeyler düşünmek için film izledim, gezmeye çıktım. (K19)

Olabildiğince sosyal medya ve TV'den uzak durdum. (K63)

Bir katılımcının depremden söz edilen ortamlardan uzaklaştığını ifade etmesi de dikkat çekicidir.

Televizyon izlemedim, haberlere bakmadım. Topluluk depremden söz ederken geri durdum. (K2)

Katılımcıların, duygu durumlarının farkına vararak, düzenlemek amacıyla kendilerine telkinde buldukları görülmüştür.

Kendime alan tanıdım, yas sürecinde olduğumu kabullenip bunu hissetmem için kendimi normale dönmeye zorlamayarak alan oluşturdum. (K5)

Hayat hala devam ettiğine göre, kendimi salarak değil, güçlü olarak problemlerin üstesinden gelebileceğimi kendime telkin ettim. (K55)

Önemli bir başa çıkma yönteminin de deprem gerçeğini kabul ederek bu konuda farkındalık kazanma, bilinçlenme ve olası bir deprem durumu için önlem alma/hazırlık yapma olduğu belirlenmiştir.

Her an herkesin başına gelebilecek felaketler olabileceğine ikna oldum. (K59)

Yaşadığımız evin depreme dayanıklı olup olmadığını sorguladık. Hayat üçgenine uygun alanları belirledik. Depremden sağ çıkarsak neler yapmamız gerektiğini planladık. (K17)

Afetlere yönelik bireysel olarak alabileceğim önlemleri alarak baş etmeye çalıştım. (K62)

Çocuğumun da bu durumdan etkilendiğini fark ettim. Ona anlattık, en kötü ihtimali bile konuştuk. Kendimize yeni hedefler koyduk. Apartman dairesinden taşınma planları yaptık. Günler geçtikçe normal hayata döndük ama hala zaman zaman içime korku geliyor. (K44)

### 1.2.2. İkinci Alt Tema: Prososyal Davranışlarda Bulunma

Afetin ilk günlerinde kaygı, korku, öfke, panik, suçluluk, tedirginlik, donukluk, güvensizlik, savunmasızlık, çaresizlik, yetersizlik, keder gibi yoğun ve karmaşık duygularla başa çıkmak zorunda kalan katılımcılar, bu süreçte yoğun biçimde yardım davranışlarında bulunmaya yönelmiştir. K55, “Öncelikle çok dua ettim. Ardından elimden geldiğince yardım etmeye çalıştım. Çünkü bir felaketin üstesinden sadece üzülerek gelmek mümkün değil.” sözleriyle, geçirdiği bu süreci özetlemektedir. 34 katılımcı, bağışta bulunmak, erzak-giyim yardımında bulunmak, organize yardım faaliyetlerinde rol almak, depremedeleri misafir etmek, depremedelere manevi destek vermek ve deprem bölgesine yardıma gitmek gibi çeşitli yardım davranışlarında bulduklarını, bu davranışların daha iyi hissetmelerini sağladığını belirtmiştir.

Olayın olumsuz yanlarını görmemeye çalışarak bu durumda nasıl çözüm yolları bulabilirim onlara nasıl yardımcı olabilirim ona odaklanmaya çalıştım. (K69)

Başkalarının yarasını sarmak olumsuz etkileri bir nebze olsun giderebiliyor... (K70)

Maddi yardım ve psikolojik ilk yardım bağlamında elimden geldiğince destek olmaya çalışarak bu sürecin olumsuz etkileriyle baş etmeye çabaladım. (K62)

Her an herkesin başına gelebilecek felaketler olabileceğine ikna oldum. Televizyon izlemeyi azalttım. Yardım sürecine katıldıkça kendimi daha iyi hissettim. (K59)

Elimizden bir şey gelmemesi hissi çok yorucuydu. Günlerce sıcak evimizde üşüdük, uykusuz kaldık. Eşim gönüllü olarak bölgeye yardıma gittiğinde yüreğimdeki yük bir nebze hafifledi. Yardım etmek kampanyalara katılmak iyi hissettirdi. (K10)

### 1.2.3. Üçüncü Alt Tema: Dini Başa Çıkma

Araştırma kapsamında görüşlerine başvuru alan katılımcılar afetten sonraki günlerde yaşadıkları olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmada diğer yöntemlerin yanı sıra inançlarından da yararlandıklarını belirtmiştir. Katılımcılar, depremedeler için dua etmek, kendisi ve ailesi için Allah’a sığınmak, ibadete yönelmek, tövbe etmek, şükretmek, tevekkül etmek ve dini bilgiler içeren sohbetler dinlemek/metinler okumak yollarına başvurmuştur.

Dini davranışlardan en çok tercih edilenin “dua etmek” olduğu, 23

katılımcının “Yaşanan afetin olumsuz etkileriyle baş etmek için neler yaptınız?” sorusuna verdiği yanıtlarda dua etmeye yer verdiği görülmüştür. K47'nin ifadesinde dua, “manevi koruma” olarak tanımlanmaktadır.

Dua ettim. Rabbime sığındım. manevi korumalar yaptım kendimi rahatlatmak için. (K47)

Bazı katılımcılar kendileri ve ailelerinin korunması için dua ettiğini ifade ederken,

Aynı şeyin bizim başımıza da gelmemesi için dua ettim ve etmeye de devam ediyorum. Aynı şeyin bizim başımıza da gelmeyeceğinin bir garantisi yok. (K75)

bazılarının da duaya depremzedeler ve kayıpları için başvurduğu görülmektedir.

Vefat eden ve zor durumda olan tüm bireyler ve aileler için dua etmek, bu süreçte benim için bir diğer baş etme mekanizmasıydı. (K62)

Katılımcıların, başa çıkma yöntemleri arasında dua, tövbe, Hz. Muhammed'i düşünme ve dini bilgi edinme şeklinde birden fazla dini davranışa başvurduğu görülmektedir.

Kuran okudum, dua ettim, tövbe ettim, Peygamberimizi düşündüm, kendimce maddi ve manevi bağış yaptım, güvendiğim kişilerle istişare ettim, can kaybı olmayan depremzedeleri yakınlarımı aradım sordum, ilim sahibi kişileri konu hakkında dinledim, okudum. (K54)

Afetin ardından yaşanan günlerde bazı katılımcılar inanca sığındıklarını, maneviyata yöneldiklerini, ibadete daha fazla zaman ayırdıklarını ifade etmiştir.

Allah'a sımsıkı sarıldım. (K37)

Daha çok ibadet etmeye ve şükretmeye çalışıyorum. (K39)

Kuran okuyup , kaza namazlarını arttırdım. (K27)

Yardım davranışlarının da bu kapsamda manevi bir anlamlandırma ile, “salih amel” niyetiyle yapıldığı görülmektedir.

Öncelikle depremzedelere maddi manevi yardımcı olmaya niyet ve gayret ettim. Zor günler için salih amel biriktirmeye niyet ve gayret ettim. Allah'ın rızasını kazanacak işler yapmak, iyilikleri artırmak ve vesile olmak konusunda çabalıyorum. (K38)

Katılımcıların ifadelerinde “şükür” ve “tevekkül” dikkat çeken diğer iki dini ifadedir. Bazı katılımcıların yaşanan afete doğrudan maruz kalmadıkları için şükrettiği, bazılarının da kaygılarını gidermek için bir başa çıkma yöntemi olarak tevekküle başvurdukları görülmektedir.

Yaşama gayemizi tekrar tekrar aklıma getirerek Allah'a kulluğumu sorguladım. Eksiklerimi gördüm. Onun rızasını kazanmak için yapabileceklerimi yapmaya çalıştım. Kader ve kazaya iman ve tevekkül ile sığınarak içimi ferahlattım. Bu durumda biz de olabilirdik diye çok şükrettim. (K51)

Tedbirimi aldıktan sonra takdir Allah'ındır diye kendime telkin ettim. (K53)

Bazı katılımcıların başvurduğu diğer bir yöntemin de, manevi içerikli sohbet videoları izlemek, dini bilgi sahibi kişilerin görüşlerine başvurmak, bu yolla “manevi destek” almak olduğu görülmüştür.

Bu konuda manevi destek içeren videolar izleyip, sohbetler dinlemeye çalıştım. (K49)



Güvendiğim kişilerle istişare ettim, can kaybı olmayan depremzedeleri yakınlarımı aradım sordum, ilim sahibi kişileri konu hakkında dinledim, okudum. (K54)

## Sonuç ve Değerlendirme

Yaşamdaki süreklilik ve incinmezlik algısını ani biçimde sarsan beklenmedik afetler, özellikle afetin ardından gelen ilk günlerde toplum genelinde duygu, düşünce ve davranış boyutunda önemli etkilere sahiptir. Bu çalışmada, deprem afetinden sonra geçirilen 40 gün içinde deneyimlenen psikolojik etkiler ve bunlarla başa çıkma yöntemleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, depremi bizzat yaşamayan, farklı şehirlerde afeti medya yoluyla takip eden yetişkinlerin ikincil travmatik stres yaşantısını düşündüren deneyimler yaşadıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürde vurgulanan gerek insan eliyle gerçekleşen afetlerin (örn:11 Eylül saldırıları) gerekse doğal afetlerin (örn: Ermenistan depremi) afeti bizzat yaşamayan aynı toplumdaki insanlar üzerinde ikincil travmatik stres gibi olumsuz psikolojik etkilerinin olduğu, aşırı düşünme, gelecekle ilgili olumsuz inançlar, kendini ya da başkalarını suçlama, olumsuz duygu durum (kaygı-korku-panik-stres-donukluk hissi-çaresizlik yetersizlik hissi- aşırı empati), hayatta kalma suçluluğu, aşırı uyarılma, uyku bozukluğu/kabuslar, anlamsızlık ve rutinden kopma gibi tepkilerin yaşandığı ve bu süreçte toplum bilincinin arttığına ilişkin bulgularla örtüşmektedir.<sup>46</sup> Bunun yanında, katılımcıların hem geleceğe dönük yas, hem de kolektif yas olarak yorumlanabilecek bir yas yaşantısı içine girdikleri de görülmüştür. Bulgularda görülen geleceğe dönük umutsuzluk, toplumsal bir kayıp ve keder ifadelerinin sıklığı ilk 40 gün için normal ve beklendiği olarak değerlendirilebilir. Ayrıca katılımcıların çoğu, bu etkilerin özellikle ilk 2 hafta yoğun biçimde hissettiklerini, etkilerin giderek azaldığını ifade etmiştir. Yalnızca üç katılımcı etkilerin hala aynı derecede sürdüğünü belirtmiştir. Katılımcıların, önce bir şok ve donukluk hissi ile başlayan bu süreci derin bir keder ve öfke ile sürdürdüğü, bir yandan can kayıpları bir yandan da güvenlik duygusunun kaybı için derin üzüntü duyarken, diğer taraftan yaşananlar için sorumlu/suçlu arama ve yetkilileri suçlamaya yöneldikleri görülmüştür. Aynı kültürü ve toprakları paylaşan insanların böyle büyük bir afet sonrasında hiç tanımadığı insanlar için yas tutması, afetin aslında tüm toplumu derinden etkilediğinin bir göstergesidir. Literatürde bu durum, bu tür yıkıcı kayıplarda yaşanan "global keder" olarak adlandırılmıştır.<sup>47</sup>

Yaşanan bu olumsuz etkilerle başa çıkmak, bu sürecin önemli bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar, başa çıkma sürecinde afetin hemen ardından yoğun biçimde prososyal davranışlara yöneldiklerini ifade etmiştir. Bu davranışlar bağışta bulunmak, erzak-giyim yardımında bulunmak, organize yardım faaliyetlerinde rol almak, depremzedeleri misafir etmek, manevi destek vermek ve deprem bölgesine yardıma gitmek gibi bir çeşitliliğe sahiptir. Literatürde de, afet

<sup>46</sup> Norris vd., "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review Of The Empirical Literature, 1981-2001", 207-239; Eisma vd., "Complicated Grief and Post-Traumatic Stress Symptom Profiles in Bereaved Earthquake Survivors: A Latent Class Analysis", 1558707; Yacoubian-Hacker, "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia", 331; Schuster vd., "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks", 1507-1512.

<sup>47</sup> Chochinov, "Global Sorrow Following Catastrophic Loss", 136-138.

sonrası insanların yardım davranışlarında bulunarak süreçle başa çıktıklarına işaret edilmektedir. Bu başa çıkma yöntemine yönelişin, gerek hissedilen hayatta kalma suçluluğu ile<sup>48</sup> gerekse özdeşim kurdukları afetzedelere duyulan sorumluluk hissi ile gerçekleştiğine vurgu yapılmıştır.<sup>49</sup> Çalışmanın bulguları, literatürdeki bu bulguları destekler niteliktedir. Araştırmada belirlenen bir diğer başa çıkma yöntemi, kendine yardım davranışlarıdır. Katılımcılar, yaşadıkları bu travmatik sürecin farkındadır ve bununla başa çıkmak için kendilerine iyi geleceğini düşündükleri davranışlara yönelmektedir. Bu davranışlar, sevdikleri aktivitelerle uğraşmak, aile ve sevdikleri insanlarla zaman geçirmek, olay hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmak, kendilerine telkinde bulunmak ve deprem konusunda bilinçlenerek olası bir deprem durumu için önlem almak/hazırlık yapmak gibi çözüm odaklı davranışlar olduğu görülmüştür. Ayrıca bazı katılımcıların, duygu durumunu olumsuz etkilediğini fark ederek bir süre sonra deprem haberlerini takip etmekten ve deprem hakkında konuşmaktan kaçınmayı tercih ettiği de görülmüştür. Katılımcıların başvurduğu kendine yardımla başa çıkma yöntemlerinin, literatürde travma sonrası toparlanma sürecinde bireyin doğal yaşamı içinde kendi kendine yapabileceği etkili yöntemleri içerdiği görülmüştür.<sup>50</sup> Kendine yardım yöntemleri arasında yer alan maneviyata yönelme, katılımcılar tarafından yoğunlukla vurgulandığı için bu çalışmada dini başa çıkma teması altında ayrıca yer almıştır. Ayrıca prososyal davranışlarda bulunma alt temasında, katılımcıların yardım davranışlarında "salih amel"i artırma amacını da taşıdıkları görülmüştür. Yardımda bulunma her ne kadar ayrı bir alt tema olarak ele alınmış olsa da, bu bağlamda, dini başa çıkma ile de ilişkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgulara göre, en yoğun biçimde başvurululan başa çıkma yöntemi, olumlu dini başa çıkmadır. Kendine yardım alt teması altında maneviyata yönelmenin sıklıkla vurgulandığı, prososyal davranışlar alt temasında da yardımda bulunma davranışlarına bazı katılımcılar tarafından dini/manevi amaçlar yüklenildiği düşünüldüğünde, olumlu dini başa çıkmanın en çok başvurululan başa çıkma yöntemi olduğu daha net görülmektedir. Katılımcılar depremedeler için dua etmek, kendisi ve ailesi için Allah'a sığınmak, ibadete yönelmek, tövbe etmek, şükretmek, tevekkül etmek ve dini bilgiler içeren sohbetler dinlemek/metinler okumak yoluyla manevi destek alma gibi çok çeşitli yollarla inançlarından yararlanmış, dini başa çıkma yöntemlerine başvurmuştur. Duanın "manevi koruma" olarak adlandırılması, afet sonrası inanca sığınmanın önemli bir ifadesidir. Literatürde de, olumlu dini başa çıkmaya başvuran bireylerin, kendini Tanrı'ya yakın hissederek dua ve ibadetle ondan yardım dilediği, sorunlarıyla mücadele ederken onun yardımının kendisine güç sağlayacağına inandığı, kaybedilen kontrol hissini yeniden kazanmakta bu yöntemden yararlandığı, psikolojik dayanıklılığını bu yolla artırdığı ve özellikle

<sup>48</sup> Yacobian-Hacker, "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia", 331.

<sup>49</sup> Eränen- Liebkind, "Coping With Disaster: The Helping Behavior of Communities and Individuals", 957-964; Beyerlein- Sikink, "Sorrow And Solidarity: Why Americans Volunteered For 9/11 Relief Efforts", 190-215.

<sup>50</sup> Borg-Davidson, "The Nature of Recovery as Lived in Everyday Experience", 129-140; Mayes, "Self-help: Helping Myself Towards Recovery", 580-582; Schrank vd., "Determinants, Self-Management Strategies and Interventions for Hope in People With Mental Disorders: Systematic Search and Narrative Review", 554-564.

afetlerde bu yola sıklıkla başvurulduğu belirtilmektedir.<sup>51</sup> Dini başa çıkmanın afet dönemlerinde sıklıkla başvurulan bir yöntem olduğu göz önüne alındığında, depremzedelere ve olayları takip eden ve etkilenen diğer insanlara konunun uzmanları tarafından dini ve manevi destek/danışmanlık hizmeti verilmesinin, sağlıklı ve doğru dini bilgi kaynaklarına erişimlerinin sağlanmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları, afeti bizzat yaşamayan bireylere çevrimiçi yollarla ulaşılmış olması ve ulaşılan katılımcı sayısının 75 ile sınırlı olmasıdır. Çevrimiçi yolların tercih edilmesinde, ülkenin farklı bölgelerinden insanlardan veri toplama amacı etkili olmuştur. Çalışmanın güçlü yanı, afet sonrası ilk etkilerin üzerinden zaman geçmeden, henüz bellekte tazeyken katılımcılardan elde edilmiş olmasıdır. Benzer çalışmaların yüz yüze yöntemlerle daha geniş örneklem ile tekrar edilmesi yararlı olabilir.

**Funding / Finansman:** This research received no external funding. / Bu araştırma herhangi bir dış fon almamıştır.

**Conflicts of Interest / Çıkar Çatışması:** The authors declare no conflict of interest. / Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

## Kaynakça

- Abanoz, Süleyman. "Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında bir Değerlendirme". *Eskiye* 40 (2020), 407-429.
- Algozzine, Bob- Hancock, Dawson. *Doing Case Study Research: A Practical Guide For Beginning Researchers*. Teachers College Press, 2017.
- Ayten, Ali-Sağır, Zeynep. "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (2014), 5-18.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bala, Merve Beyza. *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.
- Berinato, Scott. "That Discomfort you're Feeling is Grief". *Harvard Business Review* 23/03 (2020), 2020.
- Beyerlein, Craig - Sikkink, David. "Sorrow And Solidarity: Why Americans Volunteered For 9/11 Relief Efforts". *Social Problems* 55/2 (2008), 190-215.
- Biringer, Eva vd. "Coping with Mental Health Issues: Subjective Experiences of Self-Help and Helpful Contextual Factors at the Start of Mental Health Treatment". *Journal of Mental Health* 25/1 (2016), 23-27.
- Borg, Marit- Davidson, Larry. "The Nature of Recovery as Lived in Everyday Experience". *Journal of Mental Health* 17/2 (2008), 129-140.
- Carmassi, Claudia vd. "New DSM-5 PTSD Guilt and Shame Symptoms Among Italian Earthquake Survivors: Impact on Maladaptive Behaviors". *Psychiatry Research* 251 (2017), 142-147.
- Chan, Cecilia L. vd. "Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Among

<sup>51</sup> Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", 234-255; Ayten- Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine bir Araştırma", 5-18; Abanoz, "Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme", 407-429.

- Bereaved and Non-Bereaved Survivors Following the 2008 Sichuan Earthquake". *Journal of Anxiety Disorders* 26 (2012), 673-679.
- Chater, Angel M. "Let's Talk About Death Openly". *The Psychologist* 33 (2020), 23-25.
- Chochinov, Harvey Max. "Global Sorrow Following Catastrophic Loss". *Journal of Palliative Care* 21/3 (2005), 136-138.
- CNNTÜRK, "60. Gün! Depremde Ölü Sayısı Ne Kadar Oldu, Güncel Yaralı Sayısı Kaç? Hangi İlde Kaç Bina Yıkıldı, Kaç Kişi Öldü?" (Erişim 8 Nisan 2023),1. <https://www.cnnturk.com/turkiye/54-gun-depremdede-olu-sayisi-ne-kadar-oldu-guncel-yarali-sayisi-kac-hangi-ilde-kac-bina-yikildi-kac-kisi-oldu>
- Comstock, Casey - Platania, Judith. "The Role of Media-Induced Secondary Traumatic Stress on Perceptions of Distress". *American International Journal of Social Science* 16/1 (2017), 1-10.
- Creswell, John W.- Poth, Cheryl N. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. LA: SAGE Publications, 2018.
- Davidson, Larry vd. "Play, Pleasure, and Other Positive Life Events:"Non—Specific" Factors in Recovery from Mental Illness?". *Psychiatry* 69/2 (2006), 151-163.
- Dixon, Penny vd. "Peripheral Victims of the Herald of Free Enterprise Disaster". *British Journal of Medical Psychology* 66/2 (1993), 193-202.
- Eisma, Maarten C. vd. "Complicated Grief and Post-Traumatic Stress Symptom Profiles in Bereaved Earthquake Survivors: A Latent Class Analysis". *European Journal of Psychotraumatology* 10/1 (2019), 1558707.
- Eränen, Liisa- Liebkind, Karmela. "Coping With Disaster: The Helping Behavior of Communities and Individuals". *International Handbook Of Traumatic Stress Syndromes* (1993), 957-964.
- Feder, Adriana vd. "Coping and PTSD Symptoms in Pakistani Earthquake Survivors: Purpose in Life, Religious Coping and Social Support". *Journal of Affective Disorders* 147/1-3 (2013), 156-163.
- Figley, Charles R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner-Routledge, 1995.
- Gates, Donna M.- Gillespie, Gordon L. "Secondary Traumatic Stress in Nurses Who Care for Traumatized Women". *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 37/2 (2008), 243-249.
- Goenjian, Armen K. vd. "Prospective Study of Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depressive Reactions After Earthquake and Political Violence". *The American Journal of Psychiatry* 157 (2000), 911-916.
- Gökçe, Gözde- Yılmaz, Banu. "Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma". *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics* 2/3 (2017), 198-204.
- Holmes, Megan R. vd. "Impact of COVID-19 Pandemic on Posttraumatic Stress, Grief, Burnout, and Secondary Trauma of Social Workers in the United States". *Clinical Social Work Journal* (2021), 1-10.
- Hyder, Shadan. "COVID-19 and Collective Grief". *Child & Youth Services* 41/3 (2020), 269-270.
- Køster, Allan-Kofod, Ester H. (eds). *Cultural, Existential, and Phenomenological Dimensions of Grief Experience*. Routledge, 2021.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1, 234-255.
- Mayes, Debbie. "Self-help: Helping Myself Towards Recovery". *Journal of Mental Health* 20/6 (2011), 580-582.
- Naturale, April. "Secondary Traumatic Stress in Social Workers Responding to Disasters: Reports From the Field". *Clinical Social Work Journal* 35 (2007), 173-181.
- Norris, Fran vd. "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review Of The Empirical Literature, 1981-2001". *Psychiatry* 65 (2002), 207-239.
- NTV. "Son Dakika Haberi: Deprem Nedeniyle 7 Günlük Milli Yas İlan Edildi." (Erişim: 8 Nisan 2023),1. <https://www.ntv.com.tr/turkiye/son-dakika-haberi-deprem-nedeniyle-7->

- gunluk-milli-yas-ilan-edildi,4PORZ\_9sUWYrgupwOjG8w
- Pargament, Kenneth I. "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice". *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. eds. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 482-483. New York: The Guilford. Press, 2005.
- Pargament, Kenneth I. vd. "God help me:(I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology* 18 (1990), 793-824.
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543.
- Pargament, Kenneth I.- Abu Raiya, Hisham. "A Decade of Research on the Psychology of Religion a Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned". *Psyke & Logos* 28/2 (2007), 25-25.
- Roussos, Alexandra vd. "Posttraumatic Stress and Depressive Reactions Among Children and Adolescents After the 1999 Earthquake in Ano Liosia, Greece". *American Journal of Psychiatry* 162/3 (2005), 530-537.
- Sağıroğlu, Ali Zafer vd. *Deprem Sonrası Göç ve İnsan Hareketlilikleri: Durum Değerlendirme Raporu*. AYBÜ-GPM, 2023.
- Schlenger, William E. vd. "Psychological Reactions To Terrorist Attacks: Findings From the National Study of Americans' Reactions to September 11". *Jama* 288/5 (2002), 581-588.
- Schrank, Beate vd. "Determinants, Self-Management Strategies and Interventions for Hope in People With Mental Disorders: Systematic Search and Narrative Review". *Social Science & Medicine* 74/4 (2012), 554-564.
- Schuster, Mark A. vd. "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks". *New England Journal of Medicine* 345/20 (2001), 1507-1512.
- Siegfried, Christine B. *Child Welfare Work and Secondary Traumatic Stress. Child Welfare Trauma Training Toolkit: Secondary Traumatic Stress*. PDF: The National Child Traumatic Stress Network. Module 6, 2008. <https://casw.umn.edu/wp-content/uploads/2014/07/CW-SecondaryTraumaticStress.pdf>
- Thoits, Peggy A. "Social Support as Coping Assistance". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54/4 (1986), 416.
- Valent, Paul. "Survival Strategies: A Framework for Understanding Secondary Traumatic Stress and Coping in Helpers". *Compassion Fatigue*. ed. Charles R. Figley. 21-50. Routledge, 2013.
- Yacoubian, Viken V.- Hacker, Frederick J. "Reactions to Disaster at a Distance: The First Week After the Earthquake in Soviet Armenia". *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53/4 (1989), 331.
- Yıldırım, Murat vd., "Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey". *Journal of Religion and Health*, (2021), 1-15.