

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

DEPREM SONRASI DİNİ BAŞA ÇIKMA
(2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ADANA İLİ ÖRNEĞİ)

TUĞBA GÜNERİGÖK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:
PROF. DR. ADEM ŞAHİN

KONYA-2024



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuğba GÜNERİGÖK		
	Numarası	22810201940		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı – Din Psikolojisi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Deprem Sonrası Dini Başa Çıkma (2023 Kahramanmaraş Depremi Adana İli Örneği)			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Tuğba GÜNERİGÖK



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuğba GÜNERİGÖK		
	Numarası	22810201940		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı – Din Psikolojisi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	DEPREM SONRASI DİNİ BAŞA ÇIKMA (2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ADANA İLİ ÖRNEĞİ)			

6 Şubat 2023 tarihinde saat 04.17 ve 13.24'te merkez üssü Kahramanmaraş olan sırasıyla 7,7 ve 7,6 şiddetinde iki büyük deprem meydana gelmiştir. Bu büyük depremler Gaziantep, Hatay, Osmaniye, Adıyaman, Şanlıurfa, Diyarbakır, Malatya ve Adana başta olmak üzere Türkiye'nin birçok ilinde ve Suriye'de hissedildi. Asrın felaketi olarak nitelendirilen bu depremlerde maddi ve manevi kayıplar yaşanmıştır.

Bu tezin temel amacı; depremlerin yol açtığı maddi-manevi kayıplar karşısında depremi yaşayan bireylerin depremi nasıl anlamlandırdıklarını anlamak, bu travmatik olay karşısında başa çıkma tutumlarını incelemek ve analiz etmektir. Nitel bir yöntemle gerçekleştirilen bu çalışmada depremi yaşamış ve yakınlarını kaybetmiş 10 kişi ile yarı yapılandırılmış mülakatlar aracılığıyla elde edilen verilere göre içerik analizi uygulanmıştır. Katılımcıların deprem anında, korku, endişe, panik, güvenli yer arama, aile üyeleri ile bir araya gelme davranışlarının yanında Allah'a dua etme, Kelime-i Şehadet getirme, ölümü ve ahireti düşünme gibi dini başa davranışlarına başvurdukları tespit edilmiştir. Bulgulara göre katılımcılar depremi, Allah'ın takdiri ile gerçekleşen doğa olayı olarak değerlendirirken sonuçları itibariyle de bir imtihan olarak görmüşlerdir. Araştırmamızda katılımcıların verdiği cevaplarda deprem, Allah'ın insanları uyarması ve bir ceza olarak nitelendirilmiştir. Elde edilen verilerde katılımcıların deprem sonrasında; yakınlarına ulaşma, yardım bekleme ve arama kurtarma çalışmaları sürecinde maddi manevi birçok zorlukla karşılaştığı tespit edilmiştir. Yaşananlar karşısında katılımcıların başa çıkma sürecinde olumlu başa çıkmanın alt unsurları olan "Dua ve İbadet", "Sabır ve Şükür", "Allah'a teslimiyet/Allah'a sığınma", "Ahiret inancı ve Kader", "Rüyalar" "Kabir ziyaretleri", "Sadaka ve Yardım Etme", "Dini Gruplarla yakınlaşma" gibi başa çıkma davranışlarına başvurdukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular deprem sonrası stresle başa çıkma noktasında bireysel ve toplumsal desteğin önemini gözler önüne sermiştir. Travmatik bir olay olan deprem sonrasında katılımcıların hayatlarında bazı değişimler ve gelişimler tespit edilmiştir. Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu gelişim alanları; kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama, inanç sisteminde değişim olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doğal afet, deprem, başa çıkma, dini başa çıkma, travma sonrası büyüme...



ABSTRACT

Name and Surname	Tuğba GÜNERİGÖK		
Student Number	22810201940		
Department	Philosophy and Religion Sciences - Religion Psychology		
Study Programme	Master's Degree	X	
	Doctoral Degree (Ph.D.)		
Title of the Thesis/Dissertation	COPING WITH RELIGION AFTER THE EARTQUAKE: AN ANALYSIS FROM THE PERSPEKTIVE OF THE PSYCHOLOGY OF RELIGION (2023 KAHRAMANMARAS EARTHQUAKE ADANA PROVINCE CASE)		

On February 6, 2023, at 04:17 and 13:24, two major earthquakes with magnitudes of 7.7 and 7.6, respectively, struck with epicenters in Kahramanmaraş. These significant earthquakes were felt across various provinces in Turkey, including Gaziantep, Hatay, Osmaniye, Adıyaman, Şanlıurfa, Diyarbakır, Malatya, and Adana, as well as in Syria. These earthquakes, described as the disaster of the century, resulted in substantial material and emotional losses.

The primary aim of this thesis is to understand how individuals who experienced these earthquakes interpret the events and to analyze their coping attitudes in response to this traumatic incident. This qualitative study involved semi-structured interviews with ten individuals who lived through the earthquakes and lost loved ones. The data obtained from these interviews were subjected to content analysis. It was found that during the earthquakes, participants exhibited behaviors such as fear, anxiety, panic, seeking safe places, and gathering with family members, in addition to religious coping behaviors like praying to Allah, reciting the Shahada, and contemplating death and the afterlife. Participants perceived the earthquakes as natural events occurring by Allah's decree and viewed their consequences as a test. In their responses, participants described the earthquake as a warning from Allah and a form of punishment. The data revealed that post-earthquake, participants faced numerous material and emotional challenges, particularly in contacting loved ones, awaiting assistance, and during search and rescue operations. In coping with these experiences, participants employed positive coping strategies, which included "Prayer and Worship," "Patience and Gratitude," "Submission to/Seeking Refuge in Allah," "Belief in the Afterlife and Fate," "Dreams," "Visiting Graves," "Charity and Helping Others," and "Closeness to Religious Groups." The findings highlight the importance of individual and community support in coping with post-earthquake stress. The study also identified certain changes and developments in the lives of participants, categorized as post-traumatic growth. These areas of growth included changes in self-perception, understanding the value of life, and transformations in belief systems.

Keywords: Natural disaster, earthquake, Coping, religious coping, post-traumatic growth...



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Adı Soyadı	Tuğba GÜNERİGÖK		
Numarası	22810201940		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı – Din Psikolojisi Bilim Dalı		
Programı	Tezli Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Doktora	<input type="checkbox"/>	
Tezin Adı	DEPREM SONRASI DİNİ BAŞA ÇIKMA (2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ADANA İLİ ÖRNEĞİ)		

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan DEPREM SONRASI DİNİ BAŞA ÇIKMA (2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ADANA İLİ ÖRNEĞİ) başlıklı bu çalışma 05/07/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Prof. Dr.	Adem ŞAHİN	
2	Prof. Dr.	Abdülkerim BAHADIR	
3	Prof. Dr.	Naci KULA	

Enstitü Müdürü
Prof. Dr. Fikret Karapınar

ÖNSÖZ

Afetler, insanların hayatlarını derinden sarsan travmatik tecrübelerdir. Beklenmedik bir anda meydana gelen büyük kayıplara sebep olan bu olaylar; sosyal, ekonomik ve psikolojik sonuçlar doğurmaktadır. Binlerce insanın enkaz altında kaldığı, yakınlarını ve evlerini kaybettiği 6 Şubat tarihli depremlerin maddi- manevi etkileri hala devam etmektedir. Bu travmatik durumu yaşayan insanlar; deprem sonrası zorluklarla baş etmek, kayıplarını kabullenmek ve hayata devam edebilmek için değişimlere uyum sağlamak zorundadır.

İnsanın kriz anını yönetmesi, stresi en aza indirmesi, olumsuzluklara karşı genel direnç göstermesi, yaşanan durumu kabullenmesi uyum sürecinden önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin yaşadığı stres karşısında direnç gösterirken sergilediği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiler başa çıkma olarak tanımlanabilir. Uyum sağlamaya yönelik bu başa çıkma çabaları içinde birey ‘neden’ sorusu sorarak ‘anlam arayışı’ içine girmektedir. Kişi bu sorulara cevap ararken din ve manevi değerlerden destek alabilir. Böylelikle dini başa çıkma süreci başlamış olmaktadır. Bireyin dini inancı ve pratikleri bu süreci etkilemektedir.

Bu araştırmada 6 Şubat Kahramanmaraş depreminde Adana’da yaşayan ve kayıp veren bireylerin yaşadıkları zorluklara değinilmiş, yaşananlar sonucunda kişilerin depremi anlamlandırma biçimleri, başa çıkma tutumları araştırılarak elde edilen bulgular aktarılmaya çalışılmıştır.

Araştırmamız giriş ve dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde teorik çerçeve oluşturulmuştur. Deprem sonrası ortaya çıkan; yas, travma, başa çıkma ve dini başa ile travma sonrası büyüme izah edilmeye çalışılmıştır. İkinci bölüm araştırmamızın yönteminin konu edinildiği bölümdür. Üçüncü bölüm, yapılan mülakatlar ve bu mülakatların değerlendirmelerinin yer aldığı bulgular ve yorumlar kısmından oluşmaktadır. Dördüncü bölüm ise değerlendirme ve sonuç bölümüdür.

Çalışmamız boyunca bana rehberlik eden danışmanım sayın Prof. Dr. Adem Şahin’e, değerli yorumlarıyla yol gösteren Prof. Dr. Abdülkerim Bahadır ve Prof. Dr. Naci Kula’ya teşekkür ederim. Araştırmanın taslak aşamasında yol gösterici olan sayın Arş. Gör. Said Sami’ye, mülakat sorularımın hazırlanmasına destek olan psikolog Fatma Oflaz’a müteşekkirim. Tezimin ve yüksek lisans sürecimin her aşamasında beni motive eden, fikirleriyle yoluma ışık tutan ve yardımını eksik etmeyen kıymetli eşim Hamza Günerigök’e, çalışmam boyunca bana anlayışla yaklaşan biricik kızım Öykü Meryem’e çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamaya katılımlarıyla destek veren katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

Tuğba GÜNERİGÖK

16/05/2024

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	IV
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
GİRİŞ	1
1.Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
2.Araştırmanın Amacı	2
3. Araştırmanın Önemi	4
4.Daha Önce Yapılan İlgili Çalışmalar	4
BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1.Deprem ve Travma	7
1.2. Yas	10
1.2.1.Ölüme Bağlı Kayıp ve Yas Süreci	11
1.2.2.Yas Evreleri	13
1.2.3.Yas Tepkilerine ve Yas Sürecine Etki Eden Faktörler.....	14
1.2.3.1.Ölen Kişinin Kimliği.....	15
1.2.3.2.Ölen kişi ile ilişkinin Doğası	15
1.2.3.3.Ölüm Biçimi	16
1.2.3.4.Geçmiş Kayıpların Varlığı.....	16
1.2.3.5.Kişilik Özellikleri.....	16
1.2.3.6.Sosyal Destek	17
1.2.3.7. Yas sürecinde oluşan sıkıntılar	17
1.3. Travma Sonrası Büyüme	17
1.3.1.Travma sonrası büyümenin gelişime katkı sağlayan unsurlar	19
1.3.2.Travma sonrası büyüme boyutları	21
1.4. Başa Çıkma	23
1.4.1.Başa çıkma türleri	26
1.4.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	26
1.4.1.2. Duygu odaklı başa çıkma	27
1.4.2.Dini Başa Çıkma	27
1.4.3.Dini Başa Çıkmanın Unsurları.....	31
1.4.3.1. Dua ve ibadet	31
1.4.3.2. Şükür	33
1.4.3.3.Sabır	34

1.4.3.4.Yardım etme / Sadaka Dağıtma.....	35
1.4.3.5.Kader ve ahiret inancı	35
1.4.4.Dini Başa Çıkma Hedefleri	36
1.4.6. Dini Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler.....	41
1.4.7. Anlam arayışı olarak başa çıkma ve din	41
1.4.8. Travma sonrası büyüme, din ve dini başa çıkma	46
İKİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	50
2.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli	50
2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	52
2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi	52
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR	54
3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	54
3.1.2. Katılımcıların Dindarlık Algılarına Dair Bulgular	55
3.2. Katılımcıların Depremi Anlamlandırma ve Açıklama Biçimlerine Dair Bulgular	56
3.2.1 Deprem Allah'ın Takdiri Olduğuna Dair Bulgular	57
3.2.2. Deprem Allah'ın İnsanları Uyarı ve Ceza Şekli Olduğuna Dair Bulgular	60
3.2.3 Deprem Allah'ın İnsanları İmtihani Olduğuna Dair Bulgular	61
3.2.4. Deprem'in Bir Doğa Olayı Olduğuna Dair Bulgular	61
3.3. Katılımcıların Deprem Esnası ve Sonrası Yaşadıkları Tecrübelerine Dair Bulgular	62
3.3.1. Katılımcıların Deprem esnasında Yaptıkları Davranışlara Dair Bulgular.....	62
3.3.2. Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışlarına Dair Bulgular	65
3.4. Katılımcıların Deprem Sonrası Dini Başa Çıkma Tutumlarına Dair Bulgu ve Yorumlar	77
3.4.1. Dua ve İbadet	78
3.4.2. Sabır ve Şükür	80
3.4.3. Allah'a teslimiyet, Allah'a sığınma	83
3.4.4. Ahiret İnancı ve Kader Düşüncesi	85
3.4.5. Rüyalar	89
3.4.6. Kabir ziyaretleri.....	90
3.4.7. Sadaka, Yardım Etme	92
3.4.8. Din görevlileri, Cemaat Gruplarıyla Yakınlaşma.....	94
3.5. Deprem Esnası ve Sonrası Toplumsal Dayanışmaya Dair Bulgular ve Yorumlar	95
3.6. Katılımcıların Hayatlarında Oluşan Değişime Dair Bulgular ve Yorumlar	100
SONUÇ VE ÖNERİLER	106
KAYNAKLAR	112
EKLER.....	119
EK 1: Mülakat Soruları.....	119
EK 2: Mülakat Örnekleri	121

SİMGELER VE KISALTMALAR

AFAD	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
bkz.	Bakınız
c.	Cilt
Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
K	Katılımcı
N	Sayı
sy	Sayı
akt.	Aktaran
s.	Sayfa
ss.	Sayfa Arası
s.	Sayı
STK	Sivil toplum kuruluşları
TDK	Türk Dil Kurumu
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
UMKE	Ulusal Medikal Kurtarma Ekibi Birimi
vb.	ve benzeri
vd.	ve diğerleri
vs.	vesaire
YÖK	Yükseköğretim Kurulu

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri.....	41
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	55
Tablo 3. Katılımcıların Depremi Açıklama Tarzları	56
Tablo 4. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaptıkları Davranışlara Dair Bulgular	63
Tablo 5. Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışları.....	66

GİRİŞ

Türkiye bulunduğu coğrafik özellikler nedeniyle deprem, sel, çığ düşmesi gibi afetlerin yaşandığı bir ülkedir. Deprem yol açtığı hasarlar ve kayıplar nedeniyle sık tartışılan doğal afet türüdür.

AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı)'ın 09 Şubat'ta yayınlanmış olduğu rapora göre, 06.02.2023 saat 04:17'de Kahramanmaraş-Pazarcık ve aynı gün saat 13:24'te Kahramanmaraş-Elbistan merkez üssünde Mw 7.7 ve Mw 7.6 büyüklüğünde bir adet ikili deprem meydana gelmiştir. Şiddetli bir şekilde hissedilen bu depremler Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Adıyaman, Adana, Diyarbakır, Elâzığ, Malatya, Kilis, Osmaniye ve Şanlıurfa olmak üzere 11 ilde büyük yıkım ve kayıplara yol açmıştır. (İTÜ, 2023; Kılıç Ekici, 2023; Mimarlar Odası, 2023). Resmi rakamlara göre, deprem nedeniyle 50.783 kişi hayatını kaybederken, 115.353 kişi yaralanmıştır. 37.984 binanın yıkıldığı raporlanmıştır. Bu rakamlar içinde bulunduğumuz yüzyılda ülkemizde meydana gelmiş en büyük deprem olan 1939 Erzincan Depremi (Mw: 7.9) ve 1999 Kocaeli Depreminde (Mw: 7.6) yaşadığımız kayıplardan fazladır. UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund/ Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu)'in hazırlanmış olduğu rapora göre ise 13,5 milyon Türk vatandaşı, 1,7 milyon göçmen olmak üzere yaklaşık 15 milyon kişi bu depremlerden etkilenmiştir (UNICEF, 2023). 06 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri sonrasında depremden etkilenen on yedi il olan Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elâzığ, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye, Şanlıurfa, Batman, Bingöl, Kayseri, Mardin, Niğde ve Tunceli “Genel Hayata Etkili Afet Bölgesi” olarak kabul edilmiştir (Habertürk, 2023; AFAD, 2023b). Veriler yaşanan depremin ne denli yıkıcı olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu tezin amacı 2023 yılında yaşanan Kahramanmaraş deprem felaketinin psikolojik ve manevi açıdan değerlendirilmesidir.

Bu bölümde ‘‘Deprem Sonrası Dini Başa Çıkma (2023 Kahramanmaraş Depremi Adana İli Örneği)’’ başlıklı tezimizle ilgili temel bilgiler yer almaktadır. Tezin konusu, problemi, araştırmanın amacı ve alan araştırması hakkında bilgi verilmektedir.

1.Araştırmanın Konusu ve Problemi

Doğal afetler, yeryüzünde toplumları ve bireyleri derinden etkileyen acı ve travmatik olayların başında gelmektedir. Depremler, dünyanın pek çok bölgesinde insanları etkilemekte; can ve mal kayıplarına yol açmaktadır. Depremler ağır fiziki etkilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal anlamda da derin izler bırakmaktadır. “Hiç beklenmedik bir anda gelen ve insanın

kontrol gücünü aşan bu felaketler ruh sağlığını etkilemekte psikolojik gerilim ve strese neden olmaktadır.” (Küçükcan ve Köse, 2000:7)

Türkiye, deprem riskinin yüksek olduğu ve tarih boyunca birçok yıkıcı depremin yaşandığı bir bölgede yer almaktadır. Geçmişten günümüze Anadolu coğrafyasında pek çok yıkıcı depremler yaşanmıştır. 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş ili merkezli, Türkiye ve Suriye’de hissedilen; şiddeti, etkisi ve yaşanan kayıplarıyla yakın tarihin en büyük depremlerinden biri yaşanmıştır. Türkiye’yi sarsan deprem, maddi yıkıntılar ve can kaybıyla sınırlı kalmamış toplum psikolojisini de olumsuz yönde etkilemiştir. Televizyon ekranlarına yansıyan trajik görüntüler, anlatılan kaygılı ve korkulu anlar bilinçaltına belirsizlik ve güvensizlik duyguları göndermektedir. Artçı depremler, söylentiler ve depreme ilişkin tartışma biçimleri belirsizlik ve güvensizlik duygularının geniş bir kitleyi etkilemesine neden olmuştur. Bu gelişmeler toplumsal ve bireysel anlamda ruh sağlığını tehdit eder boyuta ulaşmıştır. İnsanların karşılaştıkları felaketleri anlamlandıramaması onları fiziksel ve ruhsal bir yıkıma uğratabilmektedir.

Araştırmamızda geniş bir bölgeyi etkileyen 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan belli bir bölgede (Adana ili) bireylerin felaketi nasıl algıladıkları, neye atfettikleri, süreci tanımlarken ne tür kavram ve referansları kullandıkları, nasıl bir başa çıkma mekanizması geliştirdikleri, yaşanan felaket ve kayıpların sebep olduğu duygusal zorlukların üstesinden gelmede dini inanç ve pratiklerin etkisi araştırılmaktadır. Deprem esnasında ve sonrasında inanç ve dini ritüellerin zorluklarla başa çıkmadaki etkisi ve devamlılığı incelenmektedir. Araştırmamızın örnekleme depremde kayıp veren kişilerle sınırlı tutulmuştur. Bu sebeple araştırmamızda, yas, yas süreci, yas tepkilerine değinilmektedir. Deprem gibi doğal afetlerin travmatik etkileri göz önünde bulundurularak, travma, travmatik olay, travmaya etki eden faktörler ve travma sonrası büyüme konusu araştırmamızın kavramsal çerçevesinde değinilmiştir. Travma sonrası büyüme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki üzerinde de durulmuştur.

2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş ili merkezli büyük depremin ardından yaşanan süreci anlamlandırmada ve başa çıkmada dini etkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırma kapsamında “İnananlar başlarına gelen felaketlere nasıl bir anlam yüklemektedir, bu felaketleri kimlere ve hangi olaylara atfetmektedir? Dini inançlar felaketlerin

anlamlandırılmasında ne tür bir fonksiyon icra etmektedir? İnsanlar deprem anlarında kutsal olanı mı yoksa dünyevi olanı mı öne çıkarmaktadır? Dini başa çıkmada kaderci bir anlayış mı yoksa bilimsel bir tutum mu ön plandadır? Felaketlerde yaşanan acı kayıplarla nasıl başa çıkılmaktadır?” gibi pek çok soruya cevap aranırken şu varsayımlar göz önünde bulundurulmaktadır:

Yaşanan zorluklarla mücadele etmede din bireylere destek olur.

Depremi anlamlandırma ve açıklamada din bir başvuru kaynağıdır.

Deprem felaketini anlamlandırma ve yükleme faaliyetlerinde dinin olumlu ve olumsuz etkileri vardır.

Dua ve ibadetler depremde yaşanan zorluklarla başa çıkmada depremzede bireylere yardımcı olmaktadır.

Her depremzedeye göre depremin gerisinde bir güç vardır.

Depremi yaşayan her birey deprem olgusunu kendi dini ya da dünyevi bakış açısıyla açıklar.

Depremden sonra depremzede bireylerde manevi bakış açısı ve dini pratiklerde olumlu ya da olumsuz bir değişim olur.

Deprem anı ve sonrasında yaşanan dini ya da manevi değişim bazı bireylerde devam ederken bazılarında devam etmez.

Deprem sadece bir grubu değil toplumun büyük bir kesimini etkilerken bireysel başa çıkmada kişiden kişiye farklı sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Deprem toplumsal ve dini dayanışmanın artmasına yardımcı olmaktadır.

Depremin üzerinden belli bir zamanın geçmesi bireylerin olayları daha belirgin bir şekilde anlamlandırmasını sağlar.

Depremle başa çıkma sürecinde olumlu başa çıkma davranışları ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu konuların dışında kalan hususlar tezin konusunu, amacını ve içeriğini ilgilendirmediği için araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

3. Araştırmanın Önemi

Birey yaşadığı zorluklarla mücadele etmek, oluşan stresin üstesinden gelmek, normal hayat akışına dönebilmek için karşılaştığı zorluklara karşı bir takım başa çıkma davranışları geliştirir. Bu seküler olabileceği gibi dini davranışlar da olabilmektedir. Küçükcan ve Köse, (2000: 17) 17 Ağustos 1999 Marmara depremi yaşayan depremzedeler üzerine yaptıkları araştırmada, bireylerin felaketleri algılama, açıklama, kabullenme ve başa çıkma davranışlarında özellikle dini inanç tutum ve davranışların önemli bir etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Depremler fiziki etkileri kadar ruhsal ve manevi dinamikler üzerinde de etkiye sahiptir. Dini inanç ve pratikler de deprem sonrası süreçlerin anlamlandırılmasında önemli kaynaklardır. Bu bağlamda din psikolojisi alanında yapılacak araştırmalar, depremin yaşandığı bölgelerde başa çıkmada dinin etkisini tespit etmeye yardımcı olacaktır.

Araştırmamız asrın felaketi olarak nitelendirilen, 11 ilimizi maddi ve manevi etkilerken, tüm ülkeyi derinden üzüntüye boğan bir afet üzerine yapılmış alan çalışması olması bakımından önem arz etmektedir. Elbette doğal afetler ve dini başa çıkma konusunda yapılan, nicel ve nitel araştırmalar yapılmıştır. Ancak 6 Şubat 2023 depreminin henüz yeni olması, etkisinin oldukça büyük olması ve devam etmesi nedeniyle çalışmamızı diğer çalışmalardan farklı kılmaktadır. Depremzedelerin yaşadıkları süreci ve zorlukları anlayabilmek, başvurdukları dini başa çıkma davranışlarını incelemek, sonrasında göstermiş oldukları Travma Sonrası Gelişim Boyutlarını tespit etmek adına derinlemesine inceleme yöntemi olarak mülakatlar yapılmış zengin ve derinlemesine bilgiler elde edilmiştir.

Travma sonrası büyüme ile ilgili araştırmalar henüz yenidir, bu alanda yapılacak olan çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu sebeple çalışmamızın bu alana katkı sağlayacağını ummaktayız.

Araştırmamıza konu olan 6 Şubat depreminin etki alanı 11 ilimizi içine almaktadır. Her bir ilimizde yaşanan kayıplar, felaketin boyutları farklı farklıdır. Çalışmamızın depremin etkilediği diğer bütün illerde yapılacak saha çalışmalarına ışık tutacağını düşünmekteyiz.

4. Daha Önce Yapılan İlgili Çalışmalar

Doğal afetler ve din üzerine yapılan deprem sonrası psikolojik sıkıntılar ve bunlarla başa çıkabilmek için kullanılan yöntemlerin araştırıldığı pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan ilki 1 Ekim 1995 Dinar depreminden sonra gerçekleştirilmiştir. "The Distres Reactions of Victims of October 1995 Dinar Earthquake/ Dinar depremini yaşayanların

karşılaştıkları stres ve başa çıkma yolları: Bilişsel Teori çerçevesinde incelenmesi’’ adıyla 1998 yılında ODTÜ psikoloji bölümünde yüksek lisans tezi olarak sunulmuştur.

Diğer çalışma Sevim Cesur tarafından 2002 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji ana bilim dalında “Depremi Nedensel Açıklamaları’’ isimli doktora tezidir. Bu çalışmada 17 Ağustos depremi sonrasında deprem bölgesinde ve depremi yaşamamış bir bölgede yürütülen bu çalışma, ‘‘Sosyal Temsiller Teorisi’’ göre yeni bir başlık olan "dini ve bilimsel bilgilerin birlikteliği" konusunu incelemiştir. Cesur farklı anketler kullanarak depremin ne olduğu ve nasıl gerçekleştiği sorularına cevaplar aramıştır. Çatışma olmaksızın doğal nedenler ve ilahi nedenlerin bir arada olduğunu tespit etmiştir.

Pakize Asena Yurtsever 2002 yılında ‘‘Deprem Travması Yaşamış Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Savunma Mekanizmalarının İlişkisi’’ adıyla çalıştığı yüksek lisans İzmit 1. Bölge prefabriklerde gerçekleştirdiği tezinde TSSB ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki araştırmıştır.

‘‘Depremi Dini Tutum ve Davranışlar Üzerindeki Etkisi (Düzce İl Merkezi Örneği)’’ 2005 yılında Havva Makaroğlu tarafından yapılmıştır. 17 Ağustos 1999 ve özellikle 12 Kasım 1999 depremlerinin ardından bireylerin başa çıkma davranışları, dini tutum ve davranışları tespit edilmeye çalışılmıştır. Anket tekniği kullanarak geniş kişilere ulaşan Makaroğlu'nun çalışması ile çalışmamız arasında başa çıkma konusunda benzerlikler olsa da yöntem açısından farklılıklar vardır. Bu çalışma elde ettiği bulgular ile araştırmamıza önemli veriler sunmuştur.

Ümmüşerif Gülmez 2008 yılında ‘‘Deprem Felaketi Yaşayanlarda Dinsel Anlamlandırma Biçimleri ve Tutumları’’ başlıklı yüksek lisans tezi araştırmamızla örtüşmektedir. 17 Ağustos 1999'da meydana gelen deprem felaketinin üzerinden dokuz yıl geçtikten sonra yapılan bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış ve depremi anlamlandırma hem dini hem bilimsel hem de dini ve bilimsel ifadelerle açıkladıkları tespit edilmiştir. Gülmez'in tezi bizim tezimizle depremi açıklama kısmı ile benzerlik gösterse de başa çıkma incelenmesi konusunda farklılık göstermektedir.

Merve Beyza Bala tarafından 2021 yılında ‘‘Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)’’ başlıklı yüksek lisans tezi, nitelik bakımında tezimize en yakın çalışmadır. Ancak Bala, saha araştırmasında hem nicel hem de nitel araştırma yöntemi kullanmıştır.

Şeyda Neslihan Avcı, ‘‘Doğal Afetlerde Dini Yükleme ve Dini Başa Çıkma Üzerine Nitel Bir Araştırma (2021 Manavgat Yangını Örneği) isimli yüksek lisans tezi doğal afet yaşıyan kişilerin dini başa çıkma metotlarını incelemiştir. Mülakat yöntemi ile araştırma yapan Avcı felakete karşı karşıya gelen kişilerin dini başa çıkma etkinliklerini tespit etmiş ve diğer çalışmalara ışık tutmuştur.

Mebrure Doğan 2023 yılında ‘‘Psikolojik Sağlamlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü’’ isimli araştırmasında psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etkisinin olup olmadığının incelemiştir. Tezimizde travma sonrası büyüme konusuna değinildiği için tezimiz için önemli bir kaynak olmuştur.

Said Sami 2021 yılında ‘‘Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma’’ isimli alan araştırması kayıp yaşıyan kişiler ve başa çıkma konusu ile tezimizle benzerlik göstermektedir. Nitel araştırma yöntemi kullanan Sami, yas sürecinde kişilerin başa çıkma metodlarını incelemiştir. Tespit ettiği veriler araştırmamıza ışık tutmuştur.

Bunların yanında, Sema Eryücel, ‘‘Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma’’ Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2013; Ayşe Gökmen, 2018 yılındaki ‘‘Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi’’ isimli yüksek lisans tezi alan çalışmalarındandır. Said Sami, ‘‘Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölüme, Yas ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)’’ isimli yüksek lisans tezi 2019 yılında yapılmış benzer çalışmalardır.

Burada bahsedilen çalışmalar, tezimizin konusu ve kapsamının belirleyicisi olarak, yukarıdaki çalışmalara yakın verilere ulaşılabileceği düşüncesiyle yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Deprem ve Travma

Kadim zamanlardan beri insanlığı derin bir şekilde etkileyen deprem, yerin içinde meydana gelen bir yer kabuğu hareketidir. Deprem, ani olması ve çoğunlukla büyük ölçüde can ve mal kaybına neden olmasıyla bireyleri oldukça korkutan ve yıkıcı etkilere sahip olan doğal afetlerden biridir. Dünyada yıl içerisinde 500 bin civarında deprem olduğu ifade edilirken ve bunların yaklaşık 100 tanesinin zarar verdiği tespit edilmiştir. (Kaya, Korucu 2023). Türkiye’de 06.02.2023 tarihinde 11 ilimizde yaklaşık olarak 15 milyon kişiyi etkileyen deprem asrın felaketi olarak nitelendirilmiştir. Depremler; yıkıcı etkisi, büyük ve ani oluşu göz önüne alındığında bireylerin yaşam bütünlüğünü tehdit eden önemli bir travmatik olaylar olarak kabul edilmektedir.

Travma kavramı sözlükte “canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2003). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 1994)’nin tanımına göre ise travma; ölüm veya ölüm tehdidinin mevcut olduğu, ağır yaralanmanın ya da fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin deneyimlediği veya tanık olduğu (bir yakının vefatı, geçirilen kazalar, ölümcül hastalıklar gibi) hadiselerdir (İnci ve Boztepe, 2013: 80; Dürü, 2006: 2). Genel olarak travma, kişinin beden ve ruh sağlığını sarsan, çaresizlik hissi veren, yaşam olaylarına uyum sağlayan başa çıkma gücünü aşan her türlü olay için kullanılmaktadır. Deprem de bu olaylardan bir tanesidir.

Travmatik olay ise kısa bir sürede birçok kişiyi etkilemesi, hayatın normal akışı dışında gerçekleşmesiyle bireylerin dış dünya ile tekrar uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla kişinin ruh sağlığı üzerinde uzun ya da kısa süreli etki ederek değişiklikler meydana getirmektedir (Kardaş, Tanhan, 2018). Travma beklenmeyen bir anda gerçekleşmekte ve şok etkisi yaratmaktadır. Bu durum bireyin kendisi ve inançları ile ilgili durumları sorgulamasına, başa çıkma yollarının etkisiz hale gelmesine neden olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü travmatik olayları doğal ve insan kaynaklı felaketler olmak üzere ikiye ayırmaktadır (WHO, 1992). Ayrıca insan kaynaklı felaketler; insan eliyle bilerek oluşturulan, insan eliyle bilmeden oluşturulan olarak kendi içinde iki kısımda incelenmektedir (APA, 2001).

Yukarıda zikredilen unsurların yanı sıra kişi travmatik olaya üç şekilde maruz kalabilmektedir. Bunlar; 1) Kendisi bizzat olaya maruz kalarak, olayı yaşayarak, 2) Sevdiği, yakın ilişki kurduğu kişinin başına gelen bir olaya şahit olarak, 3) Travmatik bir olay yaşayan birilerini tanıyıp ve yardım etmiş olarak. (Kaya, Korucu 2023).

Ferry ve diğerleri (2014) ise travmatik olayları daha detaylı bir şekilde sıralamış şu yedi başlık altında sınıflandırmışlardır:

- 1. Savaş ile İlgili Olaylar:** Savaş alanında bulunmak, kasıtlı olarak birini öldürmek veya birine zarar vermek, zulme uğramak, savaştan dolayı başka bir ülkeye sığınmış olmak.
- 2. Fiziksel Şiddete Maruz Kalmak:** Bakımından sorumlu kişi tarafından fiziksel şiddete maruz kalmak, silahla tehdit, kaçırılmak.
- 3. Cinsel Şiddet:** Tecavüz, cinsel saldırılara maruz kalmak.
- 4. Kaza:** Yangın, sel, deprem gibi doğal felaketler, insan yapımı felaketler, araba kazası, zehirli bir maddeye maruz kalmak, ölümcül bir hastalığa yakalanmak, hayatı olumsuz etkileyen diğer kazalar.
- 5. Ölüm:** Yakın birinin ani ölümü.
- 6. İlişkisel Olaylar:** Ciddi bir hastalığı olan bir aile ferdine sahip olmak, bir kişinin yaralanmasına veya ölümüne yol açmak, ölü bir beden görmek, sevilen birinin başına travmatik olay gelmesi, birinin travmatik bir olay yaşamasına şahit olmak.

7. Diğer Travmatik olaylar

Deprem toplumun başa çıkma ve uyum kaynaklarını tehdit eden, psiko-sosyal ve fiziksel kaynaklara ihtiyaç duyulmasına neden olan doğal afetlerden biridir. Her depremin şiddeti ve etkisi farklılık göstermektedir. Bazı afetlerin şiddeti az olup yıkım etkisi olmayabilirken, bazı afetlerin şiddeti oldukça fazla ve yıkım etkisi de büyüktür. Kişinin bir afet sonrası yaşanılacak travmatik durumunu afetin büyüklüğü ve etkisi belirlemektedir. Afet yaşayan bireylerin tepkileri afet üzerinden geçen zamana göre de farklılık göstermektedir. Bu anlamda Hacıoğlu ve arkadaşları (2002) 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinden sonra ‘Deprem Tipi Travma Sonrasında Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Alt Tipleri’ isimli deprem yaşayan bireyler üzerine yapmış oldukları alan araştırması önem arz etmektedir. Bu çalışmada

deprem yaşayan bireylerin afet sonrası tepkileri 4 ana başlık altında incelemiştir. Bunları şu şekilde açıklamak mümkündür;

- 1- **Psikolojik şok dönemi:** İlk yirmi dört saat ya da biraz daha fazla sürebilen bu dönemde travmatik tepkiler şu şekildedir: Aşırı hassasiyet, ani uyarılma tepkileri, mantıklı düşünememe, dikkatini yoğunlaştıramama, duygusuz, hissizleşme, görülen durumları gerçek dışı görme.
- 2- **Tepki dönemi:** Yaklaşık altı gün sonra görünmeye başlayan tepkilerdir. Öfke, sinir, korku, suçlama gibi duygusal tepkiler, bulantı, titreme gibi fiziksel tepkilerdir
- 3- **Zihinsel işleme dönemi:** Afet hakkında konuşmak istememek, yas tutmaya başlamak, özlemek, derin üzüntü duymak gibi olanları düşünme dönemidir.
- 4- **İyileşme ve uyum dönemi:** Afet üzerinden fazla zaman geçmiş ve hayata uyum davranışları sergilenmeye başlanmıştır. Direnç gösterme azalır, gelecek planları kurulabilir ve sosyal ilişkileri iyiye gider.

Kula 2002 'Deprem ve Dini Başa Çıkma' isimli makalesinde deprem gibi doğal afetlerin; tehdit, kriz anı, çabalar ve etki olmak üzere felaketin gerçekleştiği, fark edildiği ve tehlike sonrasında gerçekleştirilen faaliyetler ve ortaya çıkan sonuçları kapsayacak şekilde dört basamakta ele alındığını ifade etmiştir.

Afetin birinci basamağı olan tehdit anında kişi henüz neler olduğunu ayırt edemediği, belirsizlik, suskunluk ve boşluktaymış gibi hissettiği andır. Kriz anında seçenek olmadığında veya kısıtlı olduğunda kişi panik davranışı sergilemeye başlamaktadır. Örneğin, deprem sonrası arabaya binip kaçmak gibi. Kriz anından sonra ise toplumsal iletişim başlamaktadır. Kurtarma faaliyetleri, bireysel ve toplumsal yardımlaşma hareketleri başlamaktadır. Bu süreç afetin çabalar aşamasını oluşturmaktadır. Afetin etki sürecinde ise yeni çözümler arama, yaşam biçimini yeniden düzenleme faaliyetleri görülmektedir. Evi, bölgeyi terk etmek, göç etmek en yaygın olan çözümlerdir. Ancak yaşama uyum sağlama evresi oldukça zordur. Bu evre davranış bozukluklarına yol açabilirken, psikolojik ve ruhsal çöküntü gibi etkiler de ortaya çıkmaktadır.

Doğal afetler sonrası yıkım, ölüm, kayıp gibi değişiklikler bireyde strese yol açarak, ilk anlarda duygusal bir şok yaşayabilir. Korku, öfke, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular hissedebilir. Veya nerede olduğunu bilememe, unutkanlık, dikkatini toplayamama gibi sorunlar yaşayabilir. Fiziksel olarak, gerginlik, uykusuzluk, iştahsızlık ya da aşırı iştah gibi sıkıntılar

yaşanabilir. Sosyal ortamında, okul hayatında, aile içinde güvensizlik, yargılayıcı durumlar, insanlarda uzaklaşma gibi bazı stresli davranışlar ortaya çıkabilir (Kula: 2002).

Afet sonrasında gösterilen tüm bu tepkilere bakıldığında sonrasında kayıp ve yas olgusunu da beraberinde geldiği görülmektedir. Yakınıını kaybeden, hayati tehlikesi olan ya da maddi kayıplar yaşayan insanlar bir takım tutum ve davranışlar sergilemektedir. Bu duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler yas tepkileridir (Kukuoğlu 2018). Deprem sonrası kişilerin yaşadığı kayıplar, yas, yas süreci ve bu süreçte yaşadığı stresle başa çıkma için gösterdikleri başa çıkma davranışları, başa çıkmada dinin etkisi araştırmamızın konusu olup, detaylı şekilde sonraki başlıklar altında incelenmiştir. Afet esnasında ve sonrasında yaşanacak olan tüm bu durumların bireyin yaşantısına etkisi “Travma Sonrası Büyüme” kısmında ele alınmıştır.

1.2. Yas

Türk Dil Kurumu sözlüğünde yas kavramı ‘ölüm veya bir felaketten doğan acı; matem’ olarak tanımlanırken başka kaynaklarda yas, bir kaybın ardından meydana gelen şiddetli ve uzun süreli acı veren bir durum olarak tanımlanmaktadır (Bildik 2013, Kara 2016). Daha genel bir ifade olarak yas, insanların her türlü kaybının ardından (ölüm, boşanma, işini kaybetme, ekonomik kayıplar vb.) deneyimleyebileceği çok boyutlu tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Worden 2001). Başka bir ifade ile sevilen birinin ölümü üzerine yakınları tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal tepkiler bütünüdür (Gizir 2006). Freud (1917) “Yas ve Melankoli” adlı makalesinde yası sevilen birinin kaybına yönelik tepki olarak tanımlamaktadır. Brown-Saltzman’ın ifadesine göre Freud (1961) yası ölen kişiden bağlarını koparma, sonra yavaş yavaş bir başkasına yeniden bağlanma süreci olarak tanımlamaktadır (Akt. Küçükkaya 2009).

Yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olarak üç farklı şekilde tanımlanmaktadır (Gizir 2006). Akut ya da tamamlanmamış yas olarak da ifade edilen **normal yas**, kaybın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan herhangi bir yaşamsal değişikliğe verilen fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkilerdir (Worden 2001, Gizir 2006, Küçükkaya 2009). **Karmaşık yas** ise, kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen kayıp yaşayan bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğinin giderek bozulması sonucu oluşan bir sorun olarak nitelendirilebilir. Karmaşık yasta bireyin yas tepkileri uzun süre devam ederken, acısı giderek derinleşmekte ve artmaktadır. (Bonanno ve Kaltman 2001, Gizir 2006). **Travmatik yas**, zamansız ve beklenmedik bir anda, şiddet ve korkunç bir olay sonucu

meydana gelen ölümlerin ardından kişide ortaya çıkan tepkiler ve bu tepkilerin kişinin hayatını olumsuz bir şekilde etkilemesi olarak tanımlanmaktadır (Gizir 2006).

Literatüre bakıldığında kayıp sonrası süreç yas, matem, keder gibi kavramlar ile de ilgilidir. Kayıp yaşama (breavement); sevilen birinin kaybı nedeniyle yas içinde bulunduğu nesnel durumu ifade etmektedir. Matem (mourning); birinin kaybından dolayı üzüntü yaşamak, üzüntü yaşanan an demektir. Yas tutan kişinin duygusal, bilişsel, sosyal tepkileri deneyimlemesidir. Matem daha çok kültürel tepkiler içerir. Yas (grief); kayıp yaşayan bireyin kayba karşı verdiği uyum tepkileridir (Bildik 2013: 224).

Tanımlardan yola çıkarak yasın, kayba karşı geliştirilen doğal bir tepki olduğu ifade edilebilir. Sevilen ve değer verilen birini kaybetmek insan için acı verici bir durumdur. Kişi böyle durumlarda sarsılır ve kayıplarla başa çıkmada zorluk yaşayabilir. Deprem sonrası yaşanan kayıplar ise travmatik olay olarak değerlendirilmektedir.

1.2.1.Ölüme Bağlı Kayıp ve Yas Süreci

İnsanlar hayatları boyunca baş etmek zorunda oldukları birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bunların birçoğunun üstesinden gelen insan, bazı sorunlarla başa çıkmakta zorlanır, kendini çaresiz hisseder. Sevilen bir yakının beklenmedik ölümü yaşamı belirgin şekilde etkileyen bir olaydır. Böyle bir durumda kişinin yaşam kesintiye uğramakta, kişi yalnızlık, bakımsızlık, güvensizlik gibi duygularla karşı karşıya kalmaktadır (Berksun 1995).

İnsanoğlu yaşamın doğal akışında her şeyin normal bir seyir içinde süreceği hissiyle yaşar. Sevdiklerinin ve kendisinin bir gün mutlaka öleceğini bilse bile insan, aniden olan kaza ve felaketleri kendisine uzak görür ve bunların kendi başına geleceğine ihtimal vermez (Janoff-Bulman, 1989). Ancak kişi bir anda yakınına kaybedebilir. Bu durum kişinin kendisi ve dünya ile ilgili ani varsayımlarını ortadan kaldırmakta ya da değişime uğratmaktadır. Ani ve şiddetli kayıpla karşı karşıya kalan bireyin ise dünya algıları derinden sarsılabilmektedir (Fleming ve Robinson, 2001). Bu beklenmedik ve karşı konulamaz durum kişiyi derinden sarsmasına, dünyayı ve dünyaya karşı olumlu inançlarını sorgulamasına neden olmaktadır.

İlk kez 1917’de “yas sürecini” kullanan Freud bu süreç, kişilerin kayıp yaşantısından sonra libidinal enerjilerini kaybedilen sevgi nesnesinden ayırma ve başka bir nesneye yönlendirme çabalarına “yas çalışması” adını verir. Bu süreç, bir yandan kaybın kabulünü kolaylaştırırken bir yandan da bireyin yas sürecini tamamlamasını sağlar. Freud yası patolojik bir durum olarak görmez. Freud’a göre yas sürecinde kişinin öfkesi dışarıya dönüktür. Yasta olan birinin kendi

öz saygısında bozulma veya suçluluk duygusu yoktur. Freud'a göre bu süreç yasın kabulü ve bireyin yas sürecini tamamlamasını adına önemlidir.

Yas sürecinin aşamalarına baktığımızda bu aşamalar ilk kez Lindemann (1944) tarafından dile getirilmiştir. Lindemann (1944) Bostonlu birçok ailenin "Coconut Grove" gece kulübü yangınında yakınlarını kaybetmeleri sonrası yaşadıkları akut yas tepkileri üzerinde çalışmıştır. Lindeman yas sürecini; kişinin ölmüş biri ile olan bağlarını koparması, hayata uyum sağlaması ve sosyal ilişkiler kurmasını amaçlayan bir süreç olarak ifade etmiştir.

Bireyler sevdikleri birinin ölümüyle duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler yaşanan kayba gösterilen uyum tepkileridir. Yas süreci, kendine özgü bir süreç olarak ifade edilmektedir. Kişinin sakin kabul edişinden, ciddi kriz tepkilerine kadar değişmektedir. Yas bireyde önemli değişimlere neden olan zor ve yorucu bir dönem olsa da hastalık olarak kabul edilmemektedir. Yas kayba karşı verilen doğal tepkidir. Yas herkes için farklı bir deneyim olduğundan doğru veya yanlış yas tepkileri yoktur. Bazı insanlar yas sürecinde duygularını açığa vururken bazı insanlar saklamakta, bazı insanların yas süreci kısa sürede tamamlanırken, bazı insanların süreci de uzun sürebilmektedir. Yas sürecini, yastaki bireyin kişilik özellikleri, ölen kişi ile olan ilişkisi, baş etme tarzı, kültürel ve dini inanışı, ruhsal hastalık öyküsü, destek sistemi, ekonomik durum ve ölümü algılama biçimi gibi faktörler etkilemektedir (Küçükaya 2009).

Yas tutma sürecinin sevilen bir kişinin ölümü ile başladığı kabul edilse de aslında bu süreç daha önce yani kişinin öleceğinin anlaşılması üzerine de başlayabilmektedir. Kanser hastalığı gibi ölümcül etkileri olan hastalıklar, henüz kayıp olmadığı halde kişide ve yakınlarında yas tepkisine sebep olabilmektedir. Ya da deprem sonrası günlerce enkaz başında bekleyen kişilerde yakınlarının öldüğü kesin olarak belli olmasa bile yas tepkileri gözlenmektedir. Buna beklenen yas da denilmektedir (Baker, Kaynakçı 2023). Bu bilgiler ışığında yasın aslında ölümle değil, ölüm haberiyle başladığı söylemek mümkündür.

Yas sürecinin bir başlangıç olduğu ve sonunun olması gerektiği beklense de bu durum kişiye ve duruma göre değişim göstermektedir. Yas başlangıçta acı verir ancak zamanla acı azalır ve iyi hissetmeye başlanılır düşüncesi günümüz araştırmalarıyla ters düşmektedir. Günümüzde yaygın görüşe göre yasın kaotik ve dairesel olduğu kabul edilmektedir. Yani duygular inişli çıkışlıdır, bazen iyi hissedilirken bazen de çok geçmeden kötü hissedilebilir. Keyifli bir anda duyulan şarkı ya da hissedilen koku bile ölen kişiye dair güçlü duygular ortaya çıkarabilmektedir. Bu ve benzer sebeplerle yasın ne zaman bittiği konusunda kesin bir zaman

olduğunu söylemek güçtür. Ancak yas sürecinin tamamlandığına dair bazı işaretler vardır. Bunlar ise şu şekilde sıralanabilmektedir: Ölen kişinin yokluğunu kabul etmek, kayıp gerçeğiyle yüzleşmek, yeni yaşam biçimi ve yeni duygusal bağlar kurabilmek, şu ana ve geleceğe odaklanmak, yeniden zevk ve keyif almaya başlamak. (Küçükkaya 2009).

Worden (2001)'in "Yas Görevleri Modeli"ne göre bireyin yas sürecine uyum sağlaması için yerine getirmesi gereken temel görevler vardır. Yas sürecinde aktif rol oynayan birey şu dört temel görevi yerine getirmelidir.

- 1- Kaybın gerçekliğini kabul etme: Kayıp veren kişinin, kaybedilen kişinin öldüğü ve asla geri dönmeyeceğini kabul etmesidir. Bilişsel olarak kabul etse de duygusal anlamda da kabul etmesi ve içselleştirmesidir.
- 2- Yas sebebiyle oluşan acı ve kederi yaşamak: Kaybın getirdiği acıyı kabullenmek ve bu acıyı yaşamak önemlidir. Acıyı bastıran ve engel olmaya çalışan her şey sürecin uzamasına sebep olacağı için, tüm bunlardan kurtulup duygularını rahatça yaşamaktır.
- 3- Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak: Ölen kişinin hayatındaki rollerin kaybına ve kendi hayatındaki değişime uyum sağlama evresidir. Bu görev yas sürecinin sonunda, kayıp verenin hayatını yeniden anlamlandırması ya da büyümenin durduğu bir duraklama olmaktadır.
- 4- Duygusal olarak ölen kişi ile duygusal ilişkilerini yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek: Yas tutan kişi ölen kişi ile ilgili anılarını, düşüncelerini ve duygularını uygun bir yere yerleştirip hayatını yeniden inşa etmelidir. Bu yas sürecinin en zor görevidir (Bildik 2013).

1.2.2. Yas Evreleri

Yas evreleri hakkında yapılan çalışmalar da yas sürecinin anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Bağlanma kuramı öncülerinden olan Bowlby (1973) terk edilmiş çocuklarla, Colin Murray Parkes (1972) kayıp yaşayan erişkinlerle çalışmıştır. Parkes ve Bowlby birbirini kapsayan yasinin 4 evresini şu şekilde tanımlamaktadır: Birinci evre "Şok ve hissizlik (numbing)" evresidir. Birey ölen kişinin ölümü hissetmez, en azından bu öyle görünmektedir. İkinci evre ise "Kaybedilen kişiyi özleme ve arama"dır. Tekrar bir arada olmak istenilir. Üçüncü evre ise "umutsuzluk" evresidir. Yani bireyin geleceğe dair umut beslememesi, beklentisi olmaması durumudur. Dördüncü evre kişinin hayata tekrar tutunması, yeni anılar ve amaçlar edindiği "yeniden organize olma" evresidir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Diğer bir araştırma ise Elisabeth Kübler Ross (1969) ölmekte olan AIDS'li hastalar, yaşlılar ve çocuklarla yapmış olduğu klinik çalışmalara dayanmaktadır. Kübler Ross bu çalışmalar sonucunda yas evrelerini; inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmek olmak üzere 5 evre tanımlamıştır:

1. İnkâr ve izolasyon: Bu evre yas aşamasının ilk aşamasıdır. Durumu kabul etmemek, inkâr etmek bilinçdışı kullanılan bir kaçınma eylemidir. Kişi bu aşamada ‘‘Bu benim başıma gelmiş olamaz.’’ gibi ifadeler kullanabilir.
2. Öfke: Bireyin kontrol edemediği duygularını başkasını suçlayarak kontrol altına almak istemesidir. Durumun gerçekliğini kabul eder ancak yaşamını devam edenlere karşı öfkeli.
3. Pazarlık etmek: Ölümün gerçekliği ile baş etmek üzere bireyin Tanrı ile din adamlarıyla, doktorla anlaşma yapmaya, zaman kazanmaya başladığı dönemdir.
4. Depresyon: Bu aşamada birey kendi yasını tutmaya başlar.
5. Kabullenme: Kişinin artık ölümü kabul ettiği, oluru bıraktığı, kalan zamanı iyi değerlendirmeye çalıştığı, kadere boyun eğerek ‘sessiz bekleyiş’ dönemine girdiği evredir (Özel, Özkan 2020).

1.2.3. Yas Tepkilerine ve Yas Sürecine Etki Eden Faktörler

İnsanın yaşadığı kayıplarla hayatında bir şeyler değişmektedir. Yaşadığı kayıplarla beraber insan bu yeni hayata uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu yas sürecinde kişi kayıplarıyla yüzleşmeye başlar ardından da acısını yaşayarak, ölen kişinin olmadığı bir hayatta yaşamaya çalışır. Bu süreçte yeni bir hayat kurma gibi uyum süreci önem arz etmektedir. Yasa verilen tepkiler her bireyde farklı olsa da fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak 4 farklı boyutta ortak tepkiler olduğu görülmektedir (Küçükaya 2009, Kara 2016).

Şok, şaşkınlık, inanmama, hafıza kaybı, halüsinasyon, iştahsızlık, baş ağrıları, korku, ağlama, ağızda kuruluk gibi tepkiler ilk dönemde ortaya çıkmaktadır. Birkaç hafta sonra, umutsuzluk, gelecek planları yapmama, suçluluk, özlem, yalnızlık hissi, çaresizlik, huzursuzluk, sosyal ilişkilerde bozulma görülebilmektedir. Son dönemlerde ise kabullenme ve yeniden hayatın inşasına başlayarak yas süreci tamamlanır (Göka, 2010). İnanmama ve inkâr, konfüzyon (odaklanamama), ölen kişinin yaşadığı duygusu, halüsinasyon görme fiziksel tepkilerdir. Uyku bozukluğu, dalgınlık, sosyal çekinme, ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma, arama ve çağırma, ağlama gibi eylemler davranışsal tepkilerdir. Yoğun olarak yaşanabilen duygusal tepkiler ise, şaşkınlık ve şok, üzüntü, öfke, kendini ve başkalarını

suçlama, anksiyete, yalnızlık, rahatlama, umutsuzluk, depresyon olarak kabul edilmektedir (Küçükkaya 2009).

Bu tepkilerin kişiden kişiye farklılık göstermesi, kişinin kayba verdiği tepkinin farklı olmasının birçok nedeni olmaktadır. Bunlar, gelişimsel faktörler, kültür, manevi inanç, kaybın şekli, başa çıkma stratejileri, kişisel ilişkileri içermektedir (Özel, Özkan, 2020).

Yapılan araştırmalar yas sürecinin tipini, yoğunluğunu ve zamanını belirleyen birçok etmen olduğunu ortaya koymaktadır. Worden (2001) yas sürecini etkileyen yedi temel faktör belirlemiştir. Bu bölümde bu etmenler incelenecektir.

1.2.3.1.Ölen Kişinin Kimliği

Yasa dair bireyin tepkilerini anlayabilmek için ölen kişinin kim olduğunu bilmek gerekmektedir. Yas tutan kişi ile ölen kişinin arasındaki yakınlık, eş, anne, baba, çocuk, kuzen, arkadaş vb. bilmek önemlidir. Ayrıca aralarındaki ilişkinin durumu da yas sürecini ve şeklini etkilemektedir. Yaşlılık ve normal sebeplerle ölen bir dede ile aniden trafik kazasında ölen genç bir çocuğa karşı gösterilen yas tepkileri aynı olmayacaktır. Yine babaları ölen iki çocuğun, babaları ile yakınlık düzeyi ve ilişkileri sebebiyle yas tepkileri aynı olmayabilmektedir (Gizir, 2006). Ayrıca yapılan çalışmalara bakıldığında en fazla ve en uzun yas tepkilerinin gözlemlendiği kişiler küçük ya da ergen çocuklarını kaybeden bireylerdir. Bu bulgular ölen kişinin kim olduğunun, özelliklerinin yas tepki ve süreci açısından önemli olduğunu göstermektedir.

1.2.3.2.Ölen kişi ile İlişkinin Doğası

Ölen kişi ile kurulan bağların niteliği yas sürecini etkileyen önemli bir faktördür. Kaybedilen kişi ile kurulan bağın güvenli olup olmadığı, ölen kişi ile yaşanan çatışmalar, bağımlı ilişkiler, yas sürecini derinden etkiler. Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişki varsa, suçluluk duygusu artar ya da kayıp yaşayan birey ölen kişinin kendisini yalnız bıraktığını düşünerek kızgınlık duyabilir ve bu durumda yas tutma süreci sonlanmayabilir (Bildik,2013; Baker, Kaynakçı, 2023). Ölen kişi ile çatışmalı ilişkisi bittiği için kurtulmuş hissedilen kişi ise ilerleyen zamanlarda pişman olabilmekte, kaygı yaşayabilmekte ve ölen kişi ile iç dünyasında konuşup çatışabilmektedir. Ölen kişi kayıp yaşayan kişi için bağlanma figürüyse yas süreci zorlu geçmektedir. Yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissetmektedir. Bu durumda yas tutan kişi kaçınma davranışı sergileyerek ölenin olmadığı hayata uyumda sorun yaşayabilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Benmerkezci duyguların yoğun olduğu

çocukluk ve ergenlik döneminde çocuk ve ergenler kendilerini suçlu hissedebilmektedir. Bu yaş gurubundaki bireylere genellikle kayıpları kendi hatalarıyla ilişkilendirebilmektedir.

1.2.3.3.Ölüm Biçimi

Ölümün nasıl olduğu da yas sürecini önemli ölçüde etkileyen faktörlerden biridir. Yasın sürecini ölümün kaza ile mi yoksa doğal yollarla mı olduğu ya da cinayet mi yoksa intihar mı olduğu etkilemektedir. Ani ölümler, kişinin kısa sürede birden fazla kayıp vermesi gibi etkenler kişinin yas sürecini zorlu geçirmesine sebep olmaktadır. (Bildik, 2023; Mestçioğlu ve Sorgun, 2003) Beklenen bir kayıpta yas süreci daha kolay atlatılabilir. Ancak bu durumda da beklenen kayıptan dolayı yas daha önce başlayabilir. Hastalığı son safhada olan bir kanser hastası için haberin alındığı andan itibaren kendisi ve yakınları için yas süreci başlamış demektir. Ancak yapılan araştırmalar kadınların %40'ının eşlerinin ölümü öncesi yaşadıkları stresin ölüm sonrası yaşadıkları stresten daha yoğun olduğu ortaya koymuştur. Buna göre kayıp öncesi yas tepkilerinin daha yoğun ve zor olduğunu söylenebilmektedir. Bu durum aynı zamanda vedalaşmaya hazırlık aşaması olduğu için de kayıp sonrası stresle başa çıkmanın daha kolay olduğu tespit edilmiştir (Baker, Kaynakçı, 2023).

1.2.3.4.Geçmiş Kayıpların Varlığı

Kayıp yaşayan bireylerin, geçmişte kayıp yaşayıp yaşamadıkları, kayıp şekilleri ve sıklıkları, önceki kaybın yas sürecini tamamlayıp tamamlamaması yeni kayıptaki yas sürecini ve uyumu etkilemektedir. Tamamlanmamış yas süreçleri yeni bir yas sürecini güçleştirmektedir (Gizir, 2006; Bildik 2013).

1.2.3.5.Kişilik Özellikleri

Bowlby (1980) ise yas sürecinde kişilik özelliklerinin önemine dikkat çekmiştir. Bireyin cinsiyeti, yaşı, inanç ve değerleri, zorluklarla başa çıkma biçimi, bağlanma biçimi, bilişsel yaklaşım biçimi, kişinin yas tepkisi ve sürecini anlamlandırma önemli bir etkidir (Gizir 2006, Bildik 2013).

Kişinin yas sürecini etkileyen ve araştırmamızda da önemli yere sahip olan bir kişilik özelliği de dini inançtır. Yapılan çalışmalar din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi olduğunu tespit etmiştir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta kişinin neye inandığından ziyade nasıl bir inanca sahip olduğudur. Dinin bireye sundukları ile bireyin dinin anlayışı ve anlayışı ne düzeyde benimsediği ve içselleştirdiği önemlidir. Kişiyi psikolojik ve olumlu açıdan destekleyen sağlıklı bir din anlayışıdır (Yapıcı, Kayıklık 2022).

Önemli etkiye sahip diğer bir özellik de kayıp yaşayan kişinin yaşıdır. Bebeklik döneminde kayıp anlaşılabilir sadece nesnenin kaybı gibi algılanıp kısa anksiyetelere sebep olabilmektedir. Okul çağındaki çocuk kaybın nedenini anlamasa bile geri dönüş olmayacağını anlayabilir. Gençler ölüm dışında işten ayrılma, boşanma gibi başka kayıplar da yaşayabilirler. Ancak ölüm ve hastalık genci derinden etkilemekte ve benliğini sarsabilmektedir. Orta yaştaki bireyler, aile görevlerine uyum sağlama, hasta ve yaşlı olan ebeveynlere bakma gibi yeni durumlarla baş edebilirler. Yaşlılar ise ölüme yakın oldukları için kayba karşı daha yoğun duygular yaşayabilirler (Özel, Özkan, 2020).

1.2.3.6.Sosyal Destek

Yas sürecinden bireyin sosyal destek alması ve bu desteği algılama biçimi, kayba yönelik uyumu etkilemektedir. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yas sürecinde en büyük destek de duygularını ifade etmesini, anlamlı hale getirmesini sağlayacak sosyal bir ağ oluşturmaktır. Sosyal destek kişinin psikolojik ve sosyolojik problemlerin aşmasında, başa gelen zorluklarla mücadele etmesinde ve ruh sağlığının korunmasında oldukça önemlidir (Yapıcı,2007).

1.2.3.7. Yas sürecinde oluşan sıkıntılar

Bir kaybın ardından meydana gelen yeni kayıplar, ekonomik sıkıntılar, ani değişimler, krizler yas sürecini önemli ölçüde etkilemekte yas tutmanın patolojik bir seyir göstermesine sebep olabilmektedir (Gizir 2006, Bildik 2013). Yakın zamanda üst üste kayıp veren birinin yeni yasa tepkisi ve yas süreci farklı olacaktır. Yas sürecini tamamlayamadan yeni bir yas süreci yaşamak ya da aynı anda farklı kayıplar vermek bireyleri daha çok olumsuz etkileyebilmektedir. Yas süreciyle aynı anda maddi kayıplar yaşayan ya da evleri yıkılan depremlilerin hayata uyumu da daha zor olabilmektedir.

1.3. Travma Sonrası Büyüme

Travmalar genellikle hayatı tehdit eden, fiziksel ve ruhsal varlığı derinden etkileyen, çaresizlik hissi veren, inciten yaşantıları ifade etmektedir. Travma; dışarıdan bir etkenin yol açtığı fiziksel ve ruhsal yaradır. Daha genel ifadeyle; bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde herhangi bir şekilde kalıcı bir etki bırakan olağanüstü, felaket özelliğinde bir yaşantının/anılarının sebep olduğu rahatsızlık ve bunaltı durumu olarak tanımlanabilen ruhsal travmalar arasında deprem, sel, yangın vb. gibi afetler, savaş, ırk veya din ayrımcılığı, boşanma, reddedilme, çocuk istismarı, tecavüz, işkence vb. yaşantılar sayılabilir. (Budak, 2015:741) “Bu tür olaylar genellikle kişinin başa çıkma mekanizmasını felce uğratmaktadır” (Akcan 2018). Travma ortaya çıktığı anan itibaren birey çoğunlukla bilinçli ya da bilinçsiz bir mücadele

sürecine girmektedir. Stres bozukluğu olarak tanımlanan süreç de aslında tam bu noktada yani bireyin travma ile başa çıkamadığı noktada başlamaktadır. Bu süreç bireylerde farklı etkiler gözlenmesine neden olmaktadır. Travmatik olaylar genel olarak kişide olumsuz psikolojik etkilere (depresyon, stres, anksiyete vb.) ve davranışsal değişimlere (sigara kullanmaya başlama, alkol alma, insanlardan uzaklaşma vb.) neden olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995: 19-25). Ancak burada dikkat edilmesi gereken hususlardan biri de travmatik olayların tüm bireylerde aynı olumsuz etkileri bırakmadığıdır. Travmalar, yaşanan olayın zorluğuna, acısına olduğu kadar kişinin duyarlılığına ve dayanıklılığına da bağlıdır. Başka bir deyişle birisi için travmatik olan bir olay bir başkası için normal olabilir (Budak 2015: 741). Bazen birey yaşanan sorunla mücadele ederek süreçten daha güçlü çıkabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004: 1). Maneviyatın gelişmesi, hayata olumlu bakış, merhamet duygusunun artması, benlik saygısı ve kendine güvende artış olumlu sayılabilecek gelişmelerdir (Tedeschi vd., 1998: 11-14).

Travmatik olay kişinin hayatında travma sonrası stres bozukluğuna yol açmamışsa kişi şu üç şekilde yaşamına devam etmesi beklenmektedir.

1. Travma ile başa çıkar ancak eski işlevsellik düzeyine tekrar çıkamaz.
2. Travma sonrası iyileşir ve eski işlevsellik düzeyine çıkar.
3. Travma sonrası iyileşir ve eski işlevsellik düzeyinin daha üstüne çıkabilir. Travma sonrası gelişim olarak ifade edilen bu aşama travmanın etki ve sonuçlarındandır (Doğan, 2023).

Travma sonrası büyüme Tedeschi ve Calhoun tarafından, *yüksek derecede zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucu oluşan olumlu değişiklikler* olarak tanımlanmaktadır (Boztepe, İnci, 2013). Travma sonrasında gerçekleşen olumlu duyguları ifade etmek için; ‘travma sonrası büyüme’, ‘güçlenme’, ‘travma sonrası gelişim’ ‘algılanan fayda ve pozitif uyum’ ve ‘strese bağlı gelişim’ gibi kavramlarla ifade edilmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Özlü, Yıldız ve Aker, 2010, Doğan, 2023).

Travma sonrası büyüme literatürde yeni bir kavram gibi görünse de kadim ve çağdaş dini düşüncelerde, felsefede, çekilen acıların büyümede önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Yine halk arasındaki yaygın kullanım biçimiyle öldürmeyen acı güçlendirir demek mümkündür. Hz. İsa'nın insanlığı kurtarmak adına çektiği acı, İslam dininde çekilen acıların cennete gitmek için olduğu inancı buna örnektir (Özdemir 2023).

Sıkıntı ve acılar herkeste aynı tepkiye yol açmamaktadır. Bireyin başına gelen olaylara gösterdiği tavır alışlara göre şekillenerek, kimi insanlarda olumlu kimi insanlarda olumsuz iki belirgin sonuca yol açmaktadır. Bu anlamda karşılaşılan trajik ve dramatik tecrübeler, kimi bireylerde hayatı daha da çekilmez hale getirirken kimilerinde hayatın daha da anlamlı yaşanmasına neden olmaktadır. Burada Frankl'ın ifadesiyle söyleyecek olursak, bazı insanlar “çektikleri acıya değer olmayı” seçmişler ve kaderin üzerine çıkmışlardır. Bazıları ise travmatik/zor durumun sunduğu nispeten yüksek olarak nitelendirilebilecek ahlaki seviyeye erişme fırsatını kaçırmak acıyı değersizleştirmişlerdir. Bu noktada sıkıntı ve acının nasıl tanımlandığı ve nasıl kabul edildiği çok önemlidir.

Travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen bazı kavramlar vardır. Bunlar; psikolojik sağlık (resilience), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısıdır. (sense of coherence) Psikolojik sağlık, kişinin başına gelen olumsuz deneyimlere rağmen yaşama devam edebilmek için bir amaca sahip olabilmesidir. Dayanıklılık, yaşanan olaylar karşısında mücadele göstermektir. İyimserlik ise, başına gelen olaylar karşısında kişinin umutlu ve iyi şeyler olacağına inancının olmasını ifade etmektedir. İyimserlikte kişi süreçten ziyade sonuç ile ilgilidir, başa çıkma becerilerini kullanarak problemleri çözmeye odaklanır. Travma sonrası büyüme ile ilişkili diğer kavram olan tutarlılık algısı yüksek olan kişiler; başına gelen kötü olayı çözümler, anlar ve başa çıkmaya çalışır. Bu kavram stresle başa çıkmakta iyi olan kişileri de ifade etmektedir. Bu kavramlar insanların başına gelen stresle baş etmekte onlara destek olan kişisel özellikleri olarak da tanımlanmaktadır. Travma sonrası büyüme stresli durumlarla baş etmeyi değil bu olaylardan sonra oluşan olumlu değişimleri ifade etmektedir (Boztepe, İnci, 2013).

1.3.1. Travma sonrası büyümenin gelişime katkı sağlayan unsurlar

Yukarıda belirtildiği gibi travma deneyimi olan her kişide travma sonrası gelişim olmamaktadır. Travmatik deneyim yaşamak travma sonrası gelişim için yeterli bir sebep değildir (Akcan, 2018). Tedeschi ve Calhoun'un (1996) yapmış olduğu bir araştırmada travma sonrası bazı bireylerin büyük sayılabilecek veya orta çaplı bir değişim yaşamadıkları tespit edilirken, bazılarının çok yüksek değişim yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Travmatik olaylar dışında travma sonrası gelişimine etki eden bazı faktörler vardır. Bunlar arasında bireysel özellikler (stres yönetimi, kişilik, dayanıklılık, başa çıkma biçimi, duygusal kendini açma), çevresel kaynaklar (sosyal destek, sosyo-ekonomik durum) ve travmanın şiddeti gibi olayla ilgili diğer değişkenler yer almaktadır (İnci, Boztepe, 2013; Duman, 2019; Doğan 2018).

Büyümeye etki eden çevresel özellikler ile yapılan araştırmalarda stres düzeyinin yüksek olduğu en travmatik olayların dahi travma sonrası gelişime katkı sağladığına dair kesin bulgulara rastlanmamaktadır (Duman, 2019).

Travma sonrası büyüme ve cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet farkı elde edilen çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla büyüme yaşadığı tespit edilmiştir. Yaş açısından bakıldığında genç bireylerin öğrenmeye daha açık olması sebebiyle yaşlılara oranla gençlerin daha çok büyüme göstermeleri söz konudur. Sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu, büyüme ve fayda bulgularının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt. Duman, 2019; Yılmaz, 2006).

Baş çıkma tarzları ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman, problem çözme odaklı baş çıkma ve duygu odaklı baş çıkma ile büyüme arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal destek de baş çıkma sürecine ve travmatik deneyimlere uyum sağlama sürecine pozitif etki ederek travma sonrası büyüme için belirleyici olabilmektedir. (Güneş, 2001; Karancı, 2005).

Yapılan araştırmalara bakıldığında bireysel özelliklerden olan dışa dönüklük, deneyimlere açık olmak, uzlaşmacı tavır ve dürüstlük gibi kişilik özellikleri ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Duman 2019). Travmatik olay sonrası kişisel deneyimlerden kaynaklanan algılar travma sonrası gelişimi etkilemektedir. Bu açıdan travma sonrası büyüme modellerine değinmekte fayda olduğunu düşünmekteyiz.

Travma sonrası büyümeyi açıklayan modellerden ilki, travma sonrası büyümeyi travmanın sonucu değil, travma ile mücadelenin sonucu olduğunu savunan işlevsel-betimsel modeldir. Tedeschi ve ark. (1998) travmatik olayın sarsıcılığını ve yıkıcılığını deprem metaforuna benzetmektedir. Tıpkı depremin yıkıcı etkisi gibi yaşama dair varsayımlar da yıkılır. Depremde binaların enkaz altında kalması gibi bilişsel şemalar sarsılarak, enkaz altında kalabilir. Travma sonrası büyümeyi bu durumdan sonraki mücadele belirleyecektir. İşlevsel- betimsel modele göre travma sonrası gelişim olması için bireyin bilişsel şemalarını ve hayata dair varsayımlarını yıkacak kadar büyük bir olay yaşanması gerekmektedir. Bu durumu depremle bağlaştırdıkları için yaşanan şiddetli olayı ‘sismik’ kavramıyla ifade etmişlerdir. Tıpkı depremden sonra yıkılan binaların tekrar inşası gibi bireyde yıkılan şemalarını ve varsayımlarını yeniden inşa etmeye başlayacaktır. Yaşadığı travmatik olayı yeni bir başlangıç olarak gören kişi, önceki yaşamıyla

ilgili bazı değişiklikler yapmak isteyecek inanç ve davranışlarında yeniden düzenlemeye gidecektir (İnci, Boztepe, 2013; Doğan 2018).

İşlevsel-betimsel modele göre travma sonrası büyümei etkileyen bazı unsurlar vardır. Bunlar, travmatik olay öncesi kişinin nasıl biri olduğu, dışa dönük ve deneyimlere açık olması, bilgiyi işleyebilmesi ve kötü şartlarda dahi olumlu duyguların farkında olmasıdır (İnci, Boztepe, 2013).

Travma sonrası büyümei açıklayan modellerden diğeri de Janoff-Bulman (1989)'ın Temel Varsayımlar Modeli'dir. Bu modele göre bireyin sahip olduğu temel varsayımlar üç ana grupta ele alınmaktadır: Dünyanın iyiliği varsayımı, dünyanın anlamlılığı varsayımı, kendilik değeri varsayımıdır. Dünyanın iyiliği varsayımına göre, birey kişisel olmayan dünyanın iyi bir yer olduğu ve insanların özünde iyi olduğu varsayımına sahiptir. Dünyanın anlamlılığı varsayımda ise insanlar hak ettikleri gibi yaşamaktadır. Kendilik değeri varsayımı, kişinin kendisiyle ilgili inançlarını içermektedir. Kişinin kendisine dair olumlu algısı vardır, sonuçları kontrol etmek için gerekeni yaptığı kadar incinmeyeceğini düşünür. Ancak travmatik olay sonrası kişinin bu temel varsayımları yıkılmaktadır. Kişi kendisiyle ve dünya ile ilgili olumlu inançlarını sorgulayarak, kendi incinebilirliğinin farkına varmaktadır. Kişi bu süreçte yıkılan varsayımları başa çıkma çabalarıyla tekrar inşa etme sürecine girmektedir (Duman, 2019).

Travma sonrası büyümei açıklayan diğer bir model ise Schaefer ve Moss'un (1992) modelidir. Tüm bileşenlerin birbirlerinden etkilediği bu modele göre, çevresel ve kişisel faktörler travmatik olayı ve sonrasını, bilişsel değerlendirme süreçlerini ve baş etme biçimlerini belirlemektedir. Kişisel faktörler, yaş cinsiyet, sağlık durumu, sosyo-ekonomik düzey, sağlamlık, iyimserlik, kendine güven, tecrübeleri ifade ederken çevresel faktörler, kişisel ilişkiler, sosyal destek ağı, kültürel yapı, yaşam koşulları ile ekonomik kaynakları ifade etmektedir. Bu modele göre travmatik olayın şiddeti, kişinin hayatındaki oluş vakti, etkisi olay sonrası bilişsel değerlendirmeyi ve başa çıkma tarzlarını etkilemektedir. Tüm bunlar birbirleri ile etkileşim içinde olarak travma sonrası büyümei belirlemektedir (İnci, Boztepe, 2013).

Bu modele göre travma sonrası büyümenin şu üç alanda olumlu değişim sağladığı belirtilmektedir. Bunlar; sosyal destek ağlarının güçlenmesi, kişisel kaynakların artması ve başa çıkma tarzlarının kazanılmasıdır (Yılmaz, 2006).

1.3.2.Travma sonrası büyüme boyutları

Travma sonrası büyümeyi ele alan ilk çalışma ölümcül hastalıkların etkilerinin incelenmesi ve daha sonra doğal afetlerin etkileri ile ilgili bir sunum olmuştur. Travma sonrası büyüme ile ilgili araştırmalar cinsel istismar, yas, kronik hastalıklar, kalp krizleri ve trafik kazaları gibi travmatik olaylarla ilgili olmuştur. 1990 yıllarından sonra travma sonrası büyümenin başka değişkenlerle ilişkisi araştırılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve ark 1998). Travma sonrası büyümenin ne tür değişimler içerdiği incelenmiş ve bir takım olumlu gelişmelerden söz edilmiştir. Travma sonrası büyüme tek bir boyutta büyüme değildir. Tedeschi ve Calhoun (1996) yapmış olduğu çalışmalar sonunda travma sonrası büyümenin kişinin yaşantısındaki beş farklı alanda meydana gelen değişimleri ifade ettiğini belirtmişlerdir. Bunlar; kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi, kendilik algısındaki olumlu değişim, yaşamın değerini anlama ve inanç sistemindeki değişim olarak sınıflandırılmıştır. Bu değişimler aşağıda daha kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır.

1- Kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim

Travmatik yaşantı bazı kişilerde, diğer insanlarla yakın olabilme, empati kurma, diğer insanlara karşı daha merhametli, yardımsever olma gibi davranışlarda artma gibi olumlu değişimlere neden olmaktadır. Travma yaşayan kişi kendisi gibi travmatik olay yaşayan kişilerle konuşarak onlara yardımcı olmak isteyebilir. Travmatik yaşantı sonrası kişiler, kendilerini daha rahat bir şekilde açarak yaşadıklarını başkalarıyla paylaşmak, duygularını ifade ederek rahatlamak istemektedir.

Bu süreçte olan kişiler ilişkilerini tekrar gözden geçirdikleri keşif dönemindedir. Bazen travma yaşayan kişi yakın ilişkiler içinde olduğunu düşündüğü kişilere karşı mesafeli olunurken, süreçte kendisine destek olan umulmadık kişilerle yakın ilişkiler geliştirebilmektedir (İzgüden, Erdem 2020). Travma sonrası bazı ilişkilerde kırılmalar olsa da bazen de daha anlamlı ve samimi ilişkiler yaşanabilmektedir (İzgüden, Erdem 2020). Heidarzadeh ve arkadaşlarının (2018) kanser hastaları üzerine yaptıkları bir çalışmada, kanser hastası olduğunu öğrenen birinin travma sonrası ilişkilerinin daha iyi, aile içi iletişimin daha sağlam ve güçlü olduğu, duygusal yakınlaşma ve desteğin arttığı tespit edilmiştir.

2- Kendilik algısında değişim

Travmatik yaşantıda kişisel başa çıkma stratejileri sayesinde kendine güvende artma, belki daha kolay incinme ama daha güçlü bir kendilik algısı, henüz denenmemiş yeni rollerin belirlenmesi, daha güçlü hissetme, psikolojik sağlamlık gibi olumlu değişimlerdir. Travma

sonrası kişi verdiği mücadele sonrasında kendisini daha iyi tanımakta, olumlu duygularını geliştirerek kişisel gücünün farkına varmaktadır.

3- Yeni seçeneklerin fark edilmesi

Travmatik olaylar kişilerin önceliklerini yeniden gözden geçirmelerini sağlamaktadır. Travma sonrası gelişim gösteren bazı kişiler eski gerçekleşmeyen amaçlar yerine kendilerine ulaşılabilir amaçlar belirlemektedir. Yeni imkanların fark edilmesi, gerçekleşmesi mümkün olmayan amaçlardan uzaklaşılması, önemli ve gerekli şeylerin yapılmasına dair yeni hedefler koyulması şeklinde ifade edilen olumlu değişimlerdir.

4- Yaşamın değerini anlama

Bu aşamada bireyler hayatlarındaki sıradan ve günlük şeylerin önemini fark eder, hayata dair önceliklerini gözden geçirir, daha önce ertelediği şeyleri yapabilir. Travmatik olay sonrası kişi hayatı kendisine verilmiş yeni bir şans olarak görerek daha hayat dolu yaşayan biri haline gelebilir. Sağlığın, hayatın, sevdiklerinin değerini anlar. Sevdikleri ile daha çok zaman geçirmeye gayret edebilir. Burada yaşamın değer kazanması söz konusudur.

5- İnanç sistemindeki değişim

Travma sonrası büyüme durumlarında ve araştırmamız içinde önemli olan değişimlerden biri de kişinin inanç sistemindeki değişimdir. Travmatik olaylar bazı kişilerin dini yönünün zayıflamasına, daha az dindar olmasına sebep olurken bazılarının da dini yönünü güçlendirmektedir. Travmatik olaylar sonrasında kişinin inanç sisteminde değişimler meydana gelebilmektedir. Bu değişimler manevi duyguların yükselmesi, dini ve manevi konulara ilgi duymaya başlanması, kutsal bir güce bağlanması gibi olumlu gelişim davranışlar şeklinde gözlenmektedir. Bu süre zarfında dini inançlar değişebilir, dönüşebilir ya da mevcut konuma uyum sağlayabilmektedir (İzgüden, Erdem, 2020).

Travma sonrası büyüme doğal afetler, ölüm kaynaklı kayıp, savaş gibi birçok travmatik durumun ardından sonra ortaya çıkan bireyin dünyayı anlamlandırmasına, hayatı sorgulamasına yol açabilecek büyük bir krizden sonra başlamaktadır (Yılmaz, 2006). Kişiler yaşadıkları travmatik olaylar ile birlikte hayatın amacını sorgulamaya başlamaktadır. Varoluşsal sorular sorarak hayatın anlamını algılamaya çalışan bireye bu noktada din önemli bir yol gösterici olmaktadır.

1.4. Başa Çıkma

İngilizce’ de “coping” kelimesinin karşılığı olan ‘başa çıkma’ (Pargament, 2003: 207) bilim insanları tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Başa çıkma kavramının tanımlanması ve başa çıkma tarzları hakkında ilk araştırmalara baktığımızda bu araştırmalar 1960’lı yıllara uzanmaktadır. Konunun öncülerinden biri olan Folkman başa çıkmayı, bireyin strese karşı direnmesi, direnç gösterirken sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlamaktadır. (Şentepe 2009:20). Diğer farklı ifade edilmiş şekilleri ise şöyledir: Kişinin stres yaratan olayla mücadele etme süreci (Atkinson ve ark. 2002: 509), sıkıntılı durumlarda içsel isteklerle dışsal şartları idare etmek için gösterilen davranışlar (Folkman ve Moskowitz, 2004:746), gerçek ile istenen birbirinden ayrıldığında bu durumu kontrol altında tutma (Kwilecki, 2004: 486) aynı zamanda kişinin başına gelen zorlukları anlamaya çalıştıkları sürekli bir değişim sürecidir (Pargament, 2003:210; Akt. Ayten, 2012: 38). Bireyin “bedensel ya da ruhsal kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında göstermiş olduğu, uyum sağlamaya yönelik sürekli değişen bu bilişsel ve davranışsal çabalara başa çıkma denir.” (Şahin, 2017: 53). Daha sade bir ifade ile başa çıkma zor zamanlardaki ‘anlam arayışı’dır (Folkman ve Lazarus, 1984:90, Akt. Ayten, 2012: 37).

İnsan yaşamı boyunca kendisini sıkıntıya sokan kazalar, kayıplar, afetler, sağlık sorunları gibi birçok stresli olayla karşılaşmaktadır. Stresli olaylar karşısında insanların anlam nesnelere tehdit edilmektedir. Hayata dair mevcut anlamı sarsılan insan, bu olaylara karşı çözüm bulamadığı zaman hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar görmektedir. Bu yüzden bireyler anlamı muhafaza etmek veya dönüştürmek istemektedirler. İşte insanın yaşadıklarını anlamlı kılma, teselli arayışı, kaybettiği kontrolü tekrar sağlama isteği ile başa çıkma süreci ortaya çıkmaktadır.

Bireylerde başa çıkma süreci, olayların büyüklüğü ya da küçüklüğü bakılmaksızın karşılaşılan güçlüklerle başlar (Şentepe, 2009: 21). Bu anlamda güçlüklerle başa çıkma süreci önemlidir. Pargament (1997) başa çıkma sürecini yedi husus ile değerlendirmektedir. Bunlardan birincisi anlamdır. İnsan anlam aramakta ve diğer her şey bu anlamın üzerine bina edilmektedir. İkincisi, insanların olayları anlama ve algılama biçimleridir. Stres ve kaygı herkeste aynı tepki ve şekilde kendini göstermemektedir. Üçüncüsü, insanların başa çıkma sürecinde gösterdikleri mücadele ve olayları değerlendirme şeklidir. Bu kişilik, inanç, alışkanlıklar gibi değerleri kapsamaktadır. İyimser veya kötümser olma, dindar ya da seküler olma, duygusal ya da realist olma gibi. Dördüncüsü, her bir bireyin kendine özel bir başa çıkma metodu olmasıdır. Her birey kendisini tehdit eden durumlarda farklı başa çıkma stratejisi benimseyebilmektedir. Benzer problem yaşamış kişilerle konuşma, spor yapma, yok sayma, bir

uzmandan yardım alma, sorunu kabul etme, dua etme gibi farklı tavırlar sergileyebilmektedir. Beşincisi, bireyler zor zamanlarda var olan anlamı koruma ya da anlamı dönüştürme şeklinde yönelim göstermektedir. Altıncısı, başa çıkma faaliyetleri yaşadığımız kültür çevresinde şekillenmektedir. Gösterilen birçok başa çıkma etkinliklerin kültürün bir parçasıdır. Yedincisi, başa çıkma süreç ve sonuç olarak bir bütündür ve bu şekilde değerlendirilmelidir (Ayten, 2012: 39).

Yukarıda aktarmaya çalıştığımız tanımlar ışığında başa çıkmanın bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak göstermiş olduğu bütün bir yapıyı temsil ettiği görülmektedir. Kişinin kriz anlarını yönetebilmesi, stresi basite indirmesi, çözüm odaklı olması, kaynakları kullanabilmesi, genel direnç düzeyi, eğitim durumu, iyimserlik durumu, depresif eğilimleri önemlidir. Yapılan araştırmalarda olumlu düşünme becerileri düşük olan bireylerin stresli olayları kontrol edebilme durumlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Olumlu düşünebilme becerileri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada, depresif eğilimlerde, kaçınma davranışlarında daha etkili olduğu belirtilmiştir (Tekin, 2005: 16).

Psikoloji tarihine baktığımızda başa çıkma birçok farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Richard Lazarus'un "Psychological Stress and the Coping Process" (Psikolojik Stress ve Başa Çıkma Süreci) adlı çalışması öncü çalışmalardan biridir. Lazarus 1960'lardan sonra karşılıklı etkileşimli bir model olan 'bilişsel temelli' başa çıkma modelinin öncülüğünü yapmıştır. Bu model, kişi ve olay etkileşimi, değerlendirme ve başa çıkma etkinlikleri ve sonuçları içermektedir. Bunlar birbirleriyle etkileşim halindedir ve hepsi bütünü etkileyecek parçalarıdır. Ayrıca başa çıkma süreci kişinin yeterlilik düzeyi, tutum ve inançları, mali durumu, sağlık durumu, toplumsal yapısı ve kültüründen de etkilenmektedir. Lazarus bilişsel değerlendirmeyi, stresli olayın kendine göre ne anlama geldiğini belirlemede ve bu belirlemeye göre anlamlandırdığı tehlikeyle nasıl baş edebileceğini, kişisel özelliklerinin de devreye girmesiyle işletilen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Durum ile kişinin kaynakları arasında işlem gören seri bilişsel süreçtir (Tekin 2005: 18). Kişinin başına gelen olayı algılaması, stres verici olarak görüp görmemesi başa çıkma becerilerini değerlendirme sürecini başlatmaktadır. Olaya yüklenen anlam ortaya koyulacak fiziksel ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasını belirlemektedir. Yaşanılan olay değerlendirilerek stres yaratıcı durum olmadığı bilişsel olarak karar verilmişse stres yoktur. Ancak stres durumu algılandığında başa çıkma seçeneklerinin olup olmadığı, hangisinin kullanılması gerektiği değerlendirilerek başa çıkma teknikleri devreye girmektedir. Stres; duygu, düşünce, davranış boyutunda, öfke, terk edilmişlik hissi, düşmanlık, yetersizlik vb. şeklinde kendini gösterir. İkinci değerlendirme ilki ile etkileşim

halindedir ve yeniden değerlendirme ile değişebilir (Pargament 1997, Lazarus ve Folkman 1984, Ekşi 2001).

Deprem gibi büyük bir doğal afetle karşılaşmış birey yoğun stres altındadır. Kendini aşırı baskı ve stres altında hisseden kişi yeni duruma uyum sağlamak için ilk değerlendirme denilen ‘yaşadığım bu olayın beni tehdit eden bir yönü var mı?’ diyerek ilk aşamayı gerçekleştirmektedir. Şayet ilk aşamada stres tehdit unsuru oluşturmuyorsa bu sefer ikinci değerlendirme olan ‘bu durumda ben ne yapabilirim?’ kısmını gerçekleştirir. Bunlar inkâr, kabullenme, aktif başa çıkma, dine yönelme gibi farklı şekillerde kendini göstermektedir.

Çalışmamızın ilerleyen bölümlerinde deprem olayından sonra görülen başa çıkma örnekleri yer almıştır. Başa çıkma davranışı kişiden kişiye değişmektedir ve başa çıkma davranışı farklı iki yapıda gerçekleşmektedir. Bu konuyla ilgili bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

1.4.1.Başa çıkma türleri

Başa çıkma etkinlikleri, hayatta çeşitli sebeplerle yoğun stres altında olan insanların bu stresle baş edebilmek için gösterdikleri çeşitli yöntemleri ifade etmektedir. Başa çıkma etkinlikleri farklı birçok şekilde sınıflandırılmıştır. En çok bilinen ve işlevi göz önüne alınarak yapılan sınıflandırmada başa çıkma tarzları duygulara yönelik ve probleme yönelik olmak üzere iki kategoride değerlendirilmektedir.

1.4.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman’a (1984) göre, stres oluşturacak durum ve problemlerin meydana gelmesiyle birey onu değiştirme ya da biçime sokmaya çalışma veya ondan kaçınma yoluna gidebilir. Buna problem odaklı başa çıkma denir.

Kişinin stres yaratan durumu veya olayı değiştirmeye çalışma çabası olan problem odaklı başa çıkma yönteminde kişi problemi tanımakta, çözüm üretmekte ve en uygun yönetimi uygulamaya geçirmektedir (Kula 2002: 239-240). Probleme yönelik yaklaşım, durumu değiştirmeye yönelik, yararlı sonuçlara ulaştıracak, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli bir gayret içermekte ve süreklilik gösteren bir çabadır (Şahin ve Durak: 1994; Ekşi: 2001). Deprem gibi beklenmedik bir anda, yıkıcı etkisi yüksek, maddi ve manevi kayıpların saniyeler içinde verildiği felaketlerde problem odaklı başa çıkma somut adımlar atmak adına önem taşımaktadır. Deprem esnasında ‘çök, tutun, kapan’, hayat üçgeni oluşturmak, güvenli şekilde tahliye, toplanma alanlarına ulaşım, göçük altında kalanlara yardım gibi faaliyetler problem odaklı başa çıkmaya örnek olabilmektedir.

1.4.1.2. Duygu odaklı başa çıkma

Pek çok afet ve beklenmedik durumda başa çıkılması güç kaotik bir durum söz konusudur. Kişi mevcut stresli durumu değiştiremeyeceği durumlarda stresi azaltmak, duygu yoğunluğunu hafifletmek için uğraşır ve kendini değiştirmeye çalışmaktadır. Bastırma, yansıtma, yer değiştirme, yüceltme, savunma, mantığa bürüne gibi mekanizmaları kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılamaya çalışmaktadır (Atkinson ve ark. 2002: 509, Kula 2002: 240). Duygulara yönelik yaklaşım genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, kabullenme, sosyal destek arama gibi yaklaşımları içermektedir (Şahin ve Durak: 1994; Ekşi: 2001). Yine deprem gibi büyük bir felakette ailesini, sevdiklerini kaybeden, evleri yıkılan kişilerin yaşadıkları şok ve üzüntülerini dua ederek, durumu kabul ederek, yardımlaşarak, psikolojik destek alarak atlarmaya çalışması duygu odaklı başa çıkmaya örnektir.

Folkman ve Lazarus tarafından stres yaşayan insanların her bir stres durumu için neyi başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları araştırılmış ve dört genel strateji belirlenmiştir. Bunlar; 1) durumu değiştirme çabası, 2) durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabası, 3) olayı kabul etmek, 4) çevrenin ne beklediğini kestirmeye çalışarak davranmaktır. İlk iki seçenek aktif formu yani problem odaklı başa çıkma yaklaşımını, diğer ikisi ise duygusal odaklı başa çıkma olan pasif formu yani kişinin sadece kendini rahatsız eden durumlardan çekilme isteğini içerir (Tekin 2005: 22)

Ekşi (2001) doktora tezinde insanların olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu durumun problem çözmeyi etkilemesini önlemek için problem odaklı başa çıkmanın daha çok kullanıldığını ifade etmiştir. Eğer problem çözülemez duruma geldiyse ve durumu kabul etmek gerekiyorsa gerilimi azaltmak adına duygu odaklı başa çıkmanın kullanıldığını belirtmiştir.

1.4.2.Dini Başa Çıkma

Başta çıkmayı kişinin başına gelen olumsuz ve beklenmedik durumlarda anlamı korumak, dönüştürmeyi istemek ve kontrolü kaybetmemek için başvurduğu bilişsel, davranışsal ve duygusal faaliyetler olarak tanımlamak mümkündür. İnsan, her ne kadar anlam ve kontrolü kaybetmek istemese de hayatta bunları tehdit eden stresli olaylarla kaçınılmaz olarak karşılaşmaktadır. Bazen bir yakını kaybetmek, ölümcül hastalıklar, yangın sel deprem gibi doğal afetler, savaşlar gibi hem bireyi hem de toplumu büyük ölçüde etkileyen olaylar yaşanabilmektedir. Bazen de sınav kaygısı, başarısızlık, iş görüşmeleri gibi daha az stresli durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu zor durumları yaşayan birey zorluklarla mücadele etmek,

stresini azaltmak, hayata yeniden tutunmak, yaşamın devamını sağlamak adına duygusal ve bilişsel birçok çaba göstermektedir. Bireylerin gösterdikleri anlam arayışları, yaptıkları etkinlikler başa çıkma süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte kişi birçok farklı duygu, düşünce ve davranış sergilemektedir. Bu etkinlikler dini ya da seküler olabilirken hem dini hem seküler de olabilmektedir (Küçükcan, Köse 2000).

Doğal afet yaşama, kaza geçirme, sağlık sorunlar, ekonomik sıkıntılar gibi kişiyi strese sokan, anlam ve kontrol kaybına sebep olan durumlarla karşılaşan bireylerin rolüne dair dini içerikli tutum ve davranışları inceleyen en kapsamlı teoriyi klinik psikolog Kenneth Pargament ortaya koymuştur. Pargament kapsamlı eseri *The Psychology of Religion and Coping* (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi) ile başa çıkma konusunu kuramsal ve ölçülebilir hale getirmesini açısından önemli bir isimdir. Pargament'e göre kişi başına gelenlere 'neden' sorusu sorarak sorgulama süreci yaşamaya başlar, nedensel yüklemelerde bulunur ve bu noktadan itibaren de çözüm üretmek için dini ve manevi değerlerden destek alarak 'dini başa çıkma' sürecini başlatmış olur.

İnsanlar başına gelen olumsuz olaylarla başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin yanında kullandıkları önemli bir strateji de dini başa çıkmadır. Çünkü din, kişiye hayatı ve geleceği hakkında cevaplar sunabilmekte ve böylelikle kişiye güven verebilmektedir. Aynı zamanda algıyı değiştirmeye yardımcı olmak, acıyı kabullenmek ve sabır göstermekte etkili olmaktadır. Ayrıca din bireye cesaret ve anlam kazandırarak sıkıntının üstesinden gelmeye yardımcı olacak zor durumların üstesinden gelecek mücadele gücü vermektedir. Bu minvalde problem odaklı başa çıkmaya destek olmaktadır. Öte yandan hastalık, ölüm, afet, travma vb. gibi başa çıkılmayacak durumlarda kabullenme ve sabır sağlayarak duygusal yönden psikolojik iyi oluşu sağlamaktadır (Abanoz, 2020: 411, Kula, 2002: 242).

Kişinin hayatında dini bir yönelim varsa başına gelen zorlu olaylarda, anlam ve kontrolü kaybettiği zamanlarda anlamı kutsalla ilişkilendirmektedir. Dini başa çıkma sürecinin yaşanması için travmatik olayla karşılaşmak gerekmemektedir. Bireyin dünyayla alakalı yönelimde din ne kadar yer alıyorsa başa çıkma sürecinde de o kadar yer almaktadır. Dini yönelimi az olması başa çıkma sürecinde de dini yönelimin az olacağını anlamına gelmektedir. Bu olumsuz dini başa çıkmalara için de geçerlidir. Bir kişinin dualarının kabul olmadığını düşünmesi, Allah'a karşı hoşnutsuz olması için Allah ile bir bağının olması gerekir. Dini başa çıkmada kişi, hayra yorma, teselli bulma, sabretme, imtihan edildiği düşünme,

cezalandırıldığını düşünme, ibadet etme, Allah'a sığınma, Allah'ın varlığını ve gücünü sorgulama, ümitsizliğe kapılma, Allah'a karşı öfke duyma, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünme gibi olumlu veya olumsuz dini içerikli tutum ve davranışlarda bulunabilmektedir (Ayten 2012: 30-33).

Başa çıkma konusunda önemli bir yere sahip olan dini başa çıkmada dini inançlarımız ve dini pratiklerimiz süreci etkilemektedir. Dini başa çıkma faaliyetleri kişinin Tanrı ile, cemaatiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinden etkilenmektedir. Birey başına gelen stresli ve travmatik olayı Tanrı'nın bir işareti ve uyarısı olarak görerek 'bilişsel değişim' Tanrı'dan gelen bir ceza olarak algılayıp 'duygusal değişimi' huzurlu bir yaşam için 'davranışsal değişimi' veya dünyanın geçici olduğunu düşünüp dünya sorunları ile ilgilenmeyerek kaçınma eylemi şeklinde faaliyet gösterebilmektedir. Bazen de kişi Tanrı'yı sorun çözücü olarak görerek pasif bir tavır sergileyebilir (Pargament, 2003: 215-217).

Pargament ve arkadaşları (1988) dini başa çıkmayı olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde sınıflandırmışlardır. Olumlu başa çıkma kişinin Tanrı ile kurdukları güvene dayalı, maneviyat ağırlıklı süreci ifade ederken, olumsuz başa çıkma ise kişinin Tanrı ile tam oluşturulamamış zayıf ilişki olarak tanımlanabilir (Pargament, 2005:279). Olumlu başa çıkma "Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı" gibi boyutların oluşturduğu nitelikleri kapsamaktadır. Olumsuz başa çıkma ise "manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma, kişilerarası şerre yorma" gibi boyutların kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır (Ayten: 2012, 32). Bu bağlamda pargament ve diğerleri (1998: 710,518) yaptıkları araştırmada, dini başa çıkma ölçeği geliştirerek 'dini bağışlama, manevi destek arama, hayra yorma, dini arınma, işbirlikçi dini başa çıkma, manevi bağlantı ve yakınlık gibi etkinlikleri olumlu başa çıkma olarak ifade etmişlerdir. 'manevi hoşnutsuzluk, kişiler arası hoşnutsuzluk, Allah'ın cezalandırmasına yorma, şeytan işi olarak görme, Allah'ın kudretine yorma' gibi etkinlikleri olumsuz dini başa çıkma metodu olarak görmüşlerdir. Bunu bağlı olarak olumlu başa çıkma stratejilerinin olumlu sonuçları, olumsuz başa çıkmanın depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz sonuçları olduğu tespit edilmiştir (Pargament, Ano ve Wachholtz 2005: 484-485).

Ayten (2012: 30-31) 150 kişilik bir örneklem grubuyla yapmış olduğu çalışma sonucunda olumlu ve olumsuz başa çıkmanın alt boyutlarını şu şekilde tanımlamıştır.

Olumlu Başa Çıkma Alt Boyutları:

“Allah'a Yönelme Boyutu (8 ifade): Kendisini zor durumda bırakan herhangi bir sorunla karşılaşan bireyin ‘günahları için tövbe etmesi, Allah'tan af dilemesi, daha az günah işlemeye çalışması, Allah'a daha yakın olmaya gayret etmesi, ibadetlere yönelmesi, doğru yoldan ayrılmamak için dua etmesi’ gibi eğilimlerini kapsamaktadır.

Hayra Yorma Boyutu (5 ifade): Hayatta herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'başına gelenleri Allah'ın imtihanı olarak görmesi, sabrın sonu selamettir demesi, hayra yorması ve başına gelenlerin kendisini olgunlaştıracağını düşünmesi' gibi tutumlarını içerir.

Dini Yalvarma Boyutu (3 ifade): Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin ‘her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarması, sorunlarını halletmesi için Allah'a dua etmesi veya Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele etmesi’ gibi eğilimlerinden oluşur.

Dini Yakınlaşma Boyutu (4 ifade): Kişinin bir sorunla karşılaştığında ‘arkadaş ve yakınlarından kendisi için dua istemesi, din görevlileriyle konuşması, manevi bir gücün bir parçası olduğunu düşünmesi ve sadaka dağıtması’ gibi eğilimlerini içerir.

Dini Dönüşüm Boyutu (3 ifade): Bireyin başına gelenlerden etkilenerek ‘gittiği yolun yanlış olduğunu düşünüp yeni bir yol arayışına girmesi, dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışması ve başına gelenleri Allah'ın kimseye vermemesini dilemesi’ gibi eğilimlerini kapsamaktadır.

Dini İstikamet Arayışı Boyutu (2 ifade): Bireyin başına gelenlerden sonra ‘Allah’tan yeni bir fırsat vermesini istemesi ve Allah’ın kendisine yeni bir gaye göstermesini dilemesidir.

Olumsuz Başa Çıkma Alt Boyutları:

“Manevi Hoşnutsuzluk Boyutu (3 ifade): Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin ‘Allah'ın sevgisinden şüphe duyması, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünmesi ve dualarının kabul olmadığını düşünerek Allah'a kızması’ gibi duygu ve düşüncelerinden oluşur.

Şerre Yorma Boyutu (2 ifade): Kişinin ‘yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğini sorgulayarak ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünerek’ başına gelenleri şerre yormasına dair düşüncelerinden oluşur.

Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk Boyutu (3 ifade): Kişinin problemlerle karşılaştığı zamanlarda ‘din adamları ve dindarlardan uzaklaşmalı, din kardeşlerinin kendisine manevi destek sağlamadığını düşünmesi’ gibi niteliklerin bütünüdür.

1.4.3.Dini Başa Çıkmanın Unsurları

Pargament (1997) ‘kabullenme, tevekkül, itaat, sabır, alçakgönüllülük, şükür, dua, affetme’ gibi dini başa çıkmanın önemli unsurları olduğunu belirtmiştir. Kişinin başına gelen olay için elinden geleni yaptıktan sonra teslimiyet gösterip kabullenmesi; başkaları tarafından kendisine yapılanları hoş görerek affetmesi; başkalarının durumu ile kendi durumunu kıyaslayıp şükretmesi; dünyayı imtihan dünyası olarak görüp başına gelenlere sabretmesi; insanın başına her şey gelebilir bilinciyle alçak gönüllü olması; Allah’a yönelmesi, O’ndan yardım dilemesi, dua etmesi başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.

1.4.3.1. Dua ve ibadet

Dua; en genel anlamda yalvarma, yakarma anlamları ile bireyin zor zamanlardan yardım istemesi, sıkıntıdan kurtulmayı, güzelliklere ulaşmayı istemesidir (Cilalı 1994: 530). Birçok psikolog duayı ‘dinin özü ve ruhu’ kabul etmektedir. Dua kişilerin zor zamanlarda öncelikli ve sıklıkla başvurdukları etkinliktir. Hood, Ralphin ve diğerleri de ‘‘The Psychology of Religion: An Emprical Approach’’ isimli eserinde duanın zor zamanlarda insanların iyi hissetmelerini sağlayarak insanları güçlü kıldığını, olaylara anlam katmada yardımcı olduğu ve dua eden insanların kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmiştir.

Yaşadığı zorluklardan kurtulmak ya da hiç yaşamamak için kendi güçsüzlüğünü ve çaresizliği kabul eden kişi Kur’an’da da pek çok yerde geçtiği gibi Tanrı’yı hatırlar ve ondan yardım ister. İnsanoğlu baş edemediği büyük felaketler, afetler, yıkımlar ya da maddi olaylar karşısında Allah’ın müdahalesine ihtiyaç duyarak ilahi yardım çağrısı olan duaya başvurmaktadır. Bu durumda kişi, dua ederek Allah’ın üstünlüğünü kabul etmekte ve bunun başka bir boyutu olarak da aciziyetini ortaya koymaktadır. Bu durumda insan fani olduğunu hatırlar. Ümit ve korku ile Tanrı’ya yönelir. Kimter’e (2005) göre ise dua kişiyi ayakta tutan umuttur. Duanın umutsuzluk ve karamsarlıkla baş etmede önemli bir etkisi vardır. Bazı araştırmacılar da duayı dini başa çıkmanın başladığı an olarak ifade etmiştir.

İnsanlar sıkıntılı ve zor zamanlarında problemlerle başa çıkarken sıklıkla duaya başvurmuşlardır. Dua ve Allah’tan yardım isteme ile hem kendi acılarına anlam bulmakta hem de kendini rahatça anlattığı bir alan oluşmaktadır. Kişinin başvurduğu bu manevi destek olayları daha sabredilebilir duruma getirmektedir (Şimşir ve ark. 2017: 101). Yapılan araştırmalar bunu desteklemektedir. Pargament ve arkadaşları (2007) körfez savaşına bir yakını göndermiş kişiler üzerinde yapıkları araştırmalarda dua etmenin stresi azaltan olumlu başa çıkma unsuru olduğunu tespit etmişlerdir. Ellison ve Taylor yetişkinler üzerine yaptıkları bir araştırmada

karşılaşılan zorlukların çözümünde %80'i dua ettiklerini, başkalarında kendilerine dua etmesini istediklerini belirtmişlerdir. Türkiye’de Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu’nun (2009) farklı yaş gruplarıyla yapmış olduğu araştırmada bireylerin kişisel ve ailevi sorunlarını çözmede %80 oranında duaya başvurdukları tespit edilmiştir. Aydın (2011) ‘‘Yaşamı Sürdürmede Dinî İnançın Rolü’’ isimli doktora tezinde sıkıntılı durumlarla baş etmede duanın önemli bir başa çıkma olduğunu bulgulamıştır. Görüldüğü üzere yapılan birçok araştırma dini başa çıkma unsuru olarak duaya sıklıkla başvurulduğunu ortaya koymuştur.

Dini başa çıkmanın unsurlarından olan ibadet kavramının sözlük manasına bakıldığında ibadet; ‘‘boyun eğme, alçak gönüllülük, itaat, kulluk, tapma, tapınma’’ anlamlarına gelmektedir. Dinî bir terim olarak, insanın Allah’a saygı, sevgi ve itaatini göstermek, O’nun hoşnutluğunu kazanmak niyetiyle ortaya koyduğu belirli tutum ve gerçekleştirdiği davranışlar için kullanılmaktadır (Sinanoğlu 1999). Allah’ın hoşnutluğunu kazanmak, sevgimizi göstermek, zor durumlarda yardım istemek, rahatlamak için yapılan davranışların hemen hemen hepsi ibadet kapsamına girer. İbadetler aracılığıyla insan kendini disipline eder, olgunlaşır, kötü şeylere karşı arasına mesafe koyar, oto kontrol geliştirir. En önemlisi ibadet ve dua zorluklara karşı mücadele etmede, dayanma gücü göstermede önemli bir motivasyon kaynağıdır (Kula 2011).

Savaş, deprem, afet, hastalık, kaza ya da ölümle karşı karşıya kalan insan doğası gereği dua ve ibadet etme eğilimindedir. Tüm bu eylemler insanı yalnız kalmaktan kurtarıırken huzuru da beraberinde getirir. Tam bu noktada aktif ve anlamlı bir başa çıkma stratejisi olarak dua ve ibadetler insanoğlunun karşılaştığı ya da karşılaşacağı problemlerin çoğunda kullanılabilir. Meselenin ibadet boyutunda ise güçlü bir sosyal yön de bulunmaktadır. Beklenmedik durumla karşı karşıya kalan birey dini alan ve mabetlerde toplumsal dayanışmayla da karşılaşır.

İbadet ederek kişi yüce bir güç ile iletişim sağlar ve kendini güvende hisseder. Kula (2002) deprem ve dini başa çıkma isimli araştırmasında, deprem esnasında bazı bireylerin Kuran okuyarak ve namaz kılarak kendini rahatlattıklarını tespit etmiştir. İnsanlar dua ile Allah’tan yardım istemektedirler. Türkiye’de zaman yaman yaşanan depremlerin ardından özellikle depremlerin meydana geldiği bölgelerdeki camilerde büyük kalabalıklar görülmekte ve insanların bu süreçlerde dini eğilimleri ve duaya başvurma eylemleri artmaktadır.

Özetlemek gerekirse dini başa çıkmanın unsuru olan dua ve ibadetlere; yaşanan sıkıntılarla baş etmek, başa gelebilecek zor durumlardan, sıkıntılardan, belalardan korunmak için sıklıkla başvurulmaktadır. Duanın; kaygıyı azaltma, kendine güven arttırma, mücadele

gücü, yalnızlık duygusundan kurtulma, anlam bulma, kendinin farkına varma gibi psikolojik etkilerinin olduğunu ifade edebiliriz.

1.4.3.2. Şükür

Sözlükte “yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek; minnettarlık” anlamlarına gelen şükür; Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah’a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma” şeklinde tanımlanmıştır (Çağrııcı 2010: 259). Kişinin kendisine bahşedilen değerleri itiraf etme isteği olarak tanımlanan şükran duygusudur (Emmons ve Paloutzian: 2010, akt. Ayten 2012: s.45).

Emmons ‘Teşekkür Ederim’ isimli eserinde şükranın bilmek ve takdir etmek üzere iki aşamasından bahsetmektedir. Bilmek fark etmek etmektir. Yaşamdaki değeri, hayatta karşısına çıkacak güzellikler olduğunu ve bunların belli bir çabaya bağlı olduğunu idrak etmek birinci basamaktır. İkinci basamak ise tüm bu iyiliklerin kendi dışında bir kaynağı olduğunu bilmesidir. Daha çok dini kaynaklı olan bu şükür hali herhangi bir iyiliğe karşı hissedilen minnet duygusundan daha deruni ve manevidir. Bu duygu kişide sadece hayatının iyi gittiği, mutlu ve olumlu hallerde olmayıp karşılaşılan olumsuz durumlarda da ortaya çıkmaktadır.

Pozitif psikolojinin de kurucusu kabul edilen Seligman (2000) araştırmalarında şükür kavramına sıklıkla yer verdiği, önemli bir değer olarak ele aldığı görülmektedir. Psikoloji araştırmalarında manevi bir güç unsuru, mutluluk verici, hayatı idame ettirmede önemli yere sahip olan şükür; ruh sağlığı ve mutluluk ilişkisi, olaylar içindeki yeri, yaş aralığındaki etkisi ya da başa çıkma unsuru olarak ele alınmıştır. Şükür konusunda pek çok eser vermiş olan, şükür psikoloğu olarak da bilenen Robert Emmons (2009: 101) depremedeler ve hastalar üzerine yaptığı araştırma sonucunda kendi durumunu daha kötü durumda olanlarla karşılaştırarak şükretme, yaşıyor olmaya hayatın güzelliklerine şükretmek gibi sorunlarla başa çıkmada ve hayata uyum sağlamada önemli bir başa çıkma unsuru olduğunu tespit etmiştir. Yine V.Frankl yaşadığı bütün kötü olaylara rağmen şükürü önemli bir unsur olarak görmektedir.

Hayatın normal akışı dışında olumsuz durumlarla karşı karşıya kalındığı zamanki şükür hali, kişide olumsuzluğun getirdiği stres, kaygı, umutsuzluk, anlamsızlık gibi durumlarda başa çıkmada yardımcı olmaktadır. Böyle bir şükür halinde kişi kendinden daha kötü durumda olanları düşünerek haline şükreder. Depremde evleri yıkılanlar can kaybı olmadığına şükrederken, az hasarlı binaya sahip olanlar evlerinin yıkılmadığına şükredebilmektedir. Hasta

kişiler de kendisinden daha hasta olanları görerek kendi durumuna şükrederek zorluklarla başa çıkabilir.

1.4.3.3.Sabır

Sabır, başa gelen olaylar karşısında tahammül gösterme, musibet ve belalar karşısında dirençli olma, olumsuzluklara karşı dayanma gücü anlamına gelmektedir (Çağrı, 2008: 337). Psikolojik olarak ise sabır, bireyin zorluklar karşısında öfkesini kontrol ederek sakin kalabilmesidir (Yapıcı, Doğanay 2019). Bu tanımlara göre sabır pasif bir eylem olarak anlaşılmaktadır. Ancak Tarhan (1998) ‘Stres ve Sabır’ isimli makalesinde kişinin yaşadığı olaylara tahammül gösterirken acıya karşı vurdumduymaz, kaygısız tavırlar sergilemesinin sabır olmaktan çıkıp tükenmişlik ya da miskinlik olduğunu ifade etmiştir. Bahsedilen sabır aktif bir sabırdır. Sabır kişinin başına gelen istenmedik durum karşısında sakin kalarak çözüm arayışına geçmesidir. Çözüm yolları bularak uygulama ve bu çözümlerin sonucu beklemektir. Dolayısıyla sabır aktif bir süreçtir (Doğan 2014). Bu yönüyle sabır başa çıkma sürecinde pozitif etkiye sahiptir.

Sabır ile ilgili peygamberimizin bir tanımı ise şöyledir: Enes b. Malik (ra) anlatıyor: "Hz. Peygamber (sav) bir kabrin başında ağlamakta olan bir kadına rastladı ve 'Allah'tan kork ve sabret. ' dedi. Kadın, "Git başımdan, başıma gelen musibeti sen yaşamadın!" diye cevap verdi. Hz. Peygamber'i tanııyordu. Kendisine, onun Peygamber (sav) olduğu söylendi. Bunun üzerine kadın Hz. Peygamber'in (sav) kapısına gitti, kapıda bekleyen herhangi bir görevli de yoktu. (Peygamber'in yanına girdi ve); "Seni tanıyamadım." dedi. Peygamber Efendimiz de, 'Sabır, ancak (musibetin) ilk başa geldiği anda (olmalı)dır.' buyurdu (Buhârî, Cenâiz, 31; Müslim, Cenâiz, 15).

Başına gelen olumsuz durumlara sabır gösteren kişi bu gücünü dini motivasyondan almaktadır. Nitekim Kuran-ı Kerim’de ve birçok hadiste sabrın önemine dikkat çekilmiştir. Bakara suresi 153. ayetinde ‘Üzülme, Allah sabredenlerle beraberdir.’ buyrulmaktadır. Başka bir ayette “Sabrederek ve namaz kılarak (Allah’tan) yardım isteyin! Kuşkusuz ki, sabrederek ve namaz kılarak (Allah’tan) yardım istemek, huşu duyanların dışındakilere çok zordur ağır gelir!” (Bakara 45.) " sabır göstermenin faziletine değinilmektedir. ‘Sabredenlerin ahirette ücretleri, mükafatları sayısızdır" (Zümer, 10) ayeti kişinin başına gelen, değiştiremeyeceği olaylara sabretmesi karşılığında ödüllendirileceğini haber vermektedir. Yine kişinin başına gelen olaylara ‘Allah’tan geldi, imtihan dünyası, sabredeceğiz’ tutumunu veren ayet şu

şekildedir: “Andolsun ki, sizi biraz korkuyla, biraz açlıkla ve biraz mal, can ve ürünlerden yana eksiltmekle imtihan edeceğiz! Öyleyse sabredenleri müjdele.” (Bakara Suresi 155).

İman eden kişi, başına gelenlerin bir anlamı olduğunu, boşuna olmadığını, olanların sonucu olacağını bilir ve bunun için bekler. Bu dünyanın imtihan dünyası olduğunu, herkesin bir şekilde imtihan edildiğini düşünür. Bu dünyada olmasa bile ahirette karşılığı olacağını umut ederek sabreder. Bu sebeple iman ile sabır ilişkilidir. Özellikle büyük felaketlerle karşı karşıya kalan kişilerde sabır dayanma gücü veren, başa çıkma sürecine olumlu katkı sağlayan önemli bir unsurdur.

1.4.3.4.Yardım etme / Sadaka Dağıtma

Kaza, hastalık, ölümden dönme, doğal afetler gibi hayatın düzenini bozan durumlarla karşılan ya da başına olumsuz bir durum gelmesinden çekinen insan “Sadaka belâyı defeder ve ömrü uzatır.” (Heysemî, Mecmaü'z-Zevâid,3/63) hadisini referans alarak ‘belayı defeder’ düşüncesi ile ihtiyaç sahiplerine yardımda bulunmaktadır. Böyle davranan hem başına gelmiş ya da gelecek olumsuzluğa karşı üzerine düşeni yapmış olduğu hissine kapılarak rahatlamaktadır. Güven, umut, iyimserlik gibi duyguları geliştirerek başa çıkmada bireye yardım eder. Ayrıca dini bir gelenek olarak ölen kişinin arkasından sadaka dağıtma, vefat eden kişi adına okul, çeşme yaptırma, yemek dağıtma da önemli bir başa çıkma unsuru olarak yapılmaktadır.

Ali Ayten (2012) yapmış olduğu araştırmasında zor zamanlarda başa çıkma etkinliği olarak ‘sadaka dağıtmayı’ sormuş ve %34 çoğunlukla, %42 ise zaman zaman dini başa çıkma etkinliği olarak sadaka dağıtmaya başvurduğunu ifade etmiştir.

1.4.3.5.Kader ve ahiret inancı

Arapça kökenli bir sözcük olarak kader, gücü yetmek; planlamak, ölçü ile yapmak, bir şeyin şeklini ve niteliğini belirlemek, kıymetini bilmek; rızkını daraltmak anlamlarına gelmektedir. Dini bir terim olarak ise; “Allah’ın bütün nesne ve olayları ezeli ilmiyle bilip belirlemesi” olarak tanımlanmıştır (Yavuz 2001). Allah’ın evrendeki her şeyi belli bir ölçüye göre yaratması, olmuş ve olacak her şeyi bilmesi ve takdir etmesidir.

Kader kavramı Allah’ın kudret, ilim, irade gibi sıfatıyla birlikte ifade edilerek Allah’ın gücüne dikkat çekilmektedir. Allah insanların yaratılışını, rızıklarını, ömür ve ecel vakitlerini tayin etmiştir (Fussilet 41/10, 12; el-Furkân 25/2; el-Müzzemmil 73/20; el-Vâkıa 56/60). Öldürme, diriltme, yaratma, rızıklandırma, dine yönelme, sapkınlık gibi olaylar kaderle yani

Allah'ın dilemesi iledir. Bu açıdan kadere iman eden bir kişi başa çıkma mekanizması olarak kader inancını kullanabilir. 'Allah istedi, engel olamazdık.' 'Allah verdi, Allah aldı.' 'Allah şaşırtmasın!' 'Allah'ın dediği olur.' gibi ifadeler kişinin başa çıkma etkinliğinde kader unsurunu kullanıp kullanmadığının göstergesidir. Kader inancını kişi dini başa çıkma unsuru olarak kullanmak suretiyle yaşadığı yoğun stres karşısında rahatlayarak huzur ve güvene kavuşabilmektedir. Stresli durumlarda Allah'a sığınan kişi başına gelenleri hayra yormaya meyilli olur. Kader inancına sahip olan kişi yalnız olmadığını bilir ve daha az psikolojik sıkıntı yaşar. Kadere iman eden kişi olumlu başa çıkma etkinliği olarak elinden geleni yaparak sonrasını Allah'a bırakır ve tevekkül eder. Elinden geleni yaptığı için kendisi rahattır. Sonucunu Allah'a bıraktığı için kalbi de mutmain olmaktadır (Aydın 2019).

İnsanın başına birçok stres oluşturacak olaylar gelebilmektedir. Bunlardan belki de en kötüsü ölümle yüzleşmektir. Doğal afete maruz kalmak, ani ölüm, savaş, acı kayıplar gibi olağanüstü durumlar yaşayan kişiler bu gibi durumlarda dini unsurlara yönelerek başa çıkma uğraşı gösterirler. Çünkü ahiret inancı, burada çekilen acıların geçici olduğunu, ahirette mutlaka karşılığı olacağına vurgu yapar. Bu şekilde acıları anlam bulan birey zorluklar karşısında rahatlar. Kuran-ı Kerim'de şu ayetler konuya örnek gösterilebilir: 'İyi bilin ki, şu dünya hayatı boş bir oyalanma ve oyundan başka bir şey değildir. Âhiret yurduna gelince, işte gerçek hayat odur. Keşke bunu bilmiş olsalardı!' (Ankebut 64). 'Size verilen şeyler, dünya hayatının geçici nimeti ve süsüdür. Allah katındaki nimetler ise daha hayırlı ve daha devamlıdır. Hâlâ aklınızı çalıştırmayacak mısınız?' (Kasas 60). İslam dinine göre dünya hayatı geçici bir imtihan yeridir, gerçek hayat ahirettir ve asıl mükâfat ahirette verilir. Buna inanan kişi ölümle yüzleştğinde dini teselli kaynağı olarak görmektedir.

Ayrıca İslam dininde doğal afet, salgın hastalıkta ölenlerin 'şehitlik' makamına ulaşacağı inancı vardır. Doğal afetlerde yakınlarını kaybedenler için din önemli bir teselli kaynağı olmaktadır. Köse ve Küçükcan'ın 17 Ağustos depremini yaşayanlar üzerinde yaptığı araştırmada, kayıp yaşayan katılımcıların ahiret inancı, yakınının şehit olduğu düşüncesi pozitif dini destek olduğu bulgulanmıştır. Sami (2021) Covid sonrası yakınlarını kaybedenlerin yas sürecin ve dini başa çıkma isimli araştırmasında, ahiret inancı olan bireylerin 'şehit olduğu' umudu içinde olduğunu bulgulanmıştır. Aynı araştırmada katılımcıların ölümün bir yok oluş değil yani bir başlangıç olarak değerlendirdikleri ve başa çıkmada ahiret inancının önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir.

1.4.4.Dini Başa Çıkma Hedefleri

Birçok sıkıntılı durum, doğal afetler, kontrolün kaybedildiği anlar gibi sorunların çözümünde yetersiz kalan kişi başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. Bu süreçte dinin bireye ne kadar ve nasıl yardım ettiği birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar dinin farklı fonksiyonlarını incelemiştir. V.Frankl dinin anlam kazandırma fonksiyonunu, Erich Fromm kişinin kontrolü kaybettiği zamanlarda dinin kontrol fonksiyonunu, Freud çaresizlikleri karşısında kalan insana dinin rahatlama sağladığını, Jung dinin teselli fonksiyonları üzerinde durmuştur. Emile Durkheim da dinin dayanışmayı güçlendirdiğini savunmuştur (Ayten 2012a: 51-79-110-139-165). Pargament bunlara ilave olarak dinin anlamı dönüştürme ve hayata döndürmeye yardımcı olduğunu savunmuştur. Pargament, Koenig, Perez başa çıkma etkinliklerinin yerine getireceği beş temel hedefi geliştirerek, 2000 yılında yayınladıkları “The Many Methods Of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE” adlı makalede şu şekilde belirtmişlerdir:

Anlam Arayışını Cevap Verme:

Kişi bazı zorluklarla karşılaştığında anlam yitimi söz konusu olmaktadır. Din ise bireyin zor zamanlarda kaybettiği anlama cevap vermekte, başına gelenlere anlam yüklemede, neden, niçin gibi sorulara cevap vererek kaybettiği anlamı bulmasına yardımcı olmaktadır. Bu süreçte kişi ya mevcut anlamı korumakta ya da anlamı değiştirmektedir. Anlamın tehdit edildiği durumlarda din pek çok kişi için önemli ve öncelikli koruma aracıdır. İnsanoğlu belirsizlikten kaçarak güven duygusunu edinmek istemektedir. Pargament (1997) dini başa çıkma sürecinde anlamın ‘saklama’ ve ‘yeniden yapılandırma’ şekilde korunacağını ifade etmiştir. Saklamada kişi anlamın hedefi ve bunlara giden yolları korumaya çalışmaktadır. Yeniden yapılandırmada ise birey, anlamın hedefini korur ancak anlama ulaşma yollarını değiştirmektedir. Kişi hedefe ulaşacak başka yollar aramaktadır. Bu süreçte anlam saklanırken anlamın yeniden yapılanması da mümkündür. Bu bağlamda yeniden yapılandırıcı başa çıkmada üç yol bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, olumsuz durumla karşılaşan kişinin inancını sorgulamaya başlamasıdır. Kaderi sorgulama, inançları sorgulama, anlamı tekrar sorgulama şeklinde olabilir. İkincisi, başına gelen hatanın kendi yaptıklarından olduğunu düşünüp af ve tövbe yoluna gitmesidir. Üçüncüsü ise kişinin duygusal bir destek ve sevgi arayışı esnasında gerçekleşen dini değişim yaşamadır. Kişi kendisini hedeflere ulaştıracak yolu değiştirmektedir.

Bazı anlarda ise anlamı korumak imkânsız hale gelmektedir. Böyle zamanlarda eski hedef değişir ve değerlerden tamamen vazgeçilerek yenilere yönelme söz konusudur. Travmatik olaylar sonucu hayata yeniden tutunmak isteyen kişi yeni bir hedef ararken dinden

destek almaktadır. Dinin kendine sundukları ile anlamı yeniden değerlendirmektedir. Bazı durumlarda ise daha radikal değişimler gerekmektedir. Yani yeniden yapılanma, saklama, hedeflerin değiştirilmesi yetmeyip, anlam sıfırdan inşa edilmektedir. Din değiştirme ve affetme bu sürecin önemli dini başa çıkma şekilleridir. Din değiştiren kişi amacı ve hedeflerini değiştirirken, affetme eğilimi gösteren birey geçmişte yaşadıklarını affederek yeni anlam yaratmaktadır.

Kontrol Sağlama:

Kişinin gücünün yetmediği yerlerde olayların daha yüce bir kudret tarafından kontrol ve idare edildiğini fark eder. Bu kişiyi psikolojik anlamda rahatlatan unsurlardan biridir. İnsan kendisi, başkası, hayat şartları üzerinde kontrol sahibi olmak istemektedir.

Din bireyin kaybettiği kontrolü tekrar kazanmasında etkilidir. Dini başa çıkmanın etkili olduğu üç tür kontrol bulunduğunu belirtilmiştir (Hoods ve diğ. 1996: 383-84).

Birincisi kıyaslamacı kontroldür. Bundan daha kötüsü olabilirdi, başıma daha büyük şeyler de gelebilirdi diyerek başına gelenlere şükrederek kendisini teselli etmektedir. Din bu yaklaşımı destekleyerek başların gelen sıkıntıyı kabullenmesine destek olurken stresi azaltmaktadır. Deprem afetine maruz kalan kişinin her şeyini kaybetse bile can kaybı olmamasına şükretmesi buna örnek gösterilebilir.

İkincisi tahminsel kontroldür. Kişinin gelecekle ilgili tahminlerde bulunarak kendini rahatlatmasıdır. Din umutsuzluğa engel olmaktadır. Kişi Allah'tan umut kesilmez', 'Allah darda bırakmaz' 'Kul bunalmayınca Hızır yetişmez' gibi olumlamalarda bulunarak başına gelenlere karşı umutlu olur.

Üçüncüsü vekaleten kontroldür. Yani kişi kaybettiği kontrolü yüce ve kutsal bir güce atfetmektedir. O gücün olmuş ve olacak her şeyi kontrol ettiğini düşünerek kendisinin yaptıklarının vekaleten yaptığına inanır.

Kontrolü sağlamada kişi için üç farklı durum vardır. Bunlardan birincisi 'kendini yeterli görme(self-directing)' olan problem karşısında kendini yeterli görerek Allah'tan yardım istemeden kendi başına halletme durumudur. İkincisi ise kendini yetersiz gören bireyin problemlerin çözümünü tamamen Allah'a bıraktığı 'pasif uymacı yaklaşım (deferring)'dır. Üçüncüsü işbirlikçi yaklaşımdır. Buna göre kişi karşılaştığı problemle baş ederken üzerini

düşeni yerine getirirken Allah'tan da yardım istemektedir (Pargament 1997: 180-182, Ayten 2012: 63, Aydın 2019: 101-122).

Manevi Teselli:

Manevi teselli; kişinin çaresizlik karşısında dinin insana sağladığı yüce bir varlığa bağlı olma hissine sığınarak manevi rahatlama bulmasıdır. Freudyen yaklaşıma göre din bireyin korku ve endişelerini rahatlatma görevi görmektedir. Din kişiye sadece sıkıntılı anlarda teselli sunmaz aynı zamanda manevi olarak kişiyi geliştirir. Birey başına gelenlerden dersler çıkarır, olayları sabırla karşılar, herkesin başına zor şeyler geleceğinin farkında olur, diğer insanlara karşı daha anlayışlı ve merhametli olur.

Samimiyet ve Yakınlık Hissi:

Kişi zor durumlarda Allah'a daha yakın olmak istemektedir. Kişi ibadetlerini yaparak, inanç esaslarına dikkat ederek Allah ile daha yakın ilişki içinde olabilir. Allah ile yakınlık hissi kişinin sosyal hayattaki ilişkilerini de etkilemektedir. Yardım etme, affetme, merhametli olma şeklinde kendini gösterir.

Hayatı Dönüştürme:

Din sadece sıkıntılı zamanlarda değil hayatın normal akışında daha hayatı dönüştürmek isteyen kişilere yardım etmektedir. Sabır, gayret, problemlerle başa çıkma gibi motivasyonu artırırken aynı zamanda kişinin kendini gerçekleştirmesine de destek olmaktadır.

1.4.5. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Yukarıda bahsedilen beş temel hedefe istinaden Pargament, Koenig ve Perez (2000: 521) 21 farklı dini başa çıkma etkinliğine dikkat çekmişlerdir. Başa çıkma etkinlikleri, pasif, aktif, interaktif strajileri, duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşımları, bilişsel, davranışsal, kişi içi ve manevi alanları kapsamaktadır. Bu hedeflere yönelik etkinlikler aşağıdaki gibidir:

1. Anlam Bulmaya Yönelik Başa Çıkma Etkinlikler
Hayra yorma: Kişinin başına gelen olayları hayırlı görmesi, stres durumunu yeniden değerlendirmesidir.

Allah'ın cezalandırmasına yorma: Başa gelen olumsuz olayları Allah'ın verdiği ceza olarak değerlendirmektir.

Şeytan işi olarak görme: Yaşanılan olumsuzlukları şeytanın işi olarak ifade etmektir.

Uğursuzluğa yorma: Sıkıntılı durumu uğursuzluk olarak ifade etmektir.

Allah'ın kudretine yorma: Allah'ın gücünün başa gelen olumsuz durumları etkilediğini düşünmesidir.

1. Üstünlük ve Kontrol Sağlamak İçin Yapılan Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

İşbirlikçi Dini başa çıkma: Problemi çözerken Allah ile yardımlaşarak kontrol sağlamaktır.

Pasif dini erteleme: Durumu Allah'a havale ederek pasifçe beklemektir.

Aktif dini teslimiyet: Kişinin karşılaştığı sorunda sorumluluk alarak kontrolü aktif şekilde Allah'a bırakmasıdır.

Doğrudan aracılık/Şefaate dileme: Allah'ın olağanüstü bir şekilde müdahale etmesini istemektir.

Kendi idare etme: Allah'tan yardım dilemeden kendi çabası ile kontrol sağlama çabasıdır.

2. Allah'a Yakınlık Kazanma ve Teselli İçin Yapılan Başa Çıkma Etkinlikleri

Manevi destek arama: Allah'ın ilgisi ve sevgisi ile rahatlama isteğidir.

Dini odaklanma: Kişinin başına gelen olumsuzluklardan yüz çevirerek kendisini dini etkinliklere vermesidir.

Dini arınma: Tövbe ve ibadetler ile bağışlanma dilemektir.

Manevi bağlantı: Benliği aşan güçlerle bağlanmışlık hissi aramasıdır.

Manevi hoşnutsuzluk: Kişinin başına gelen durumda Allah ile ilişkisinden memnun olmama durumudur.

Dini sınırlar çizme: Dinin uygun bulunduğu alandan çıkmamaya çalışma, dini konularda net sınırlar çizmektir.

3. Başkasıyla İyi İlişkiler Kurma ve Allah'a Yakın Olma İçin Yapılan Başa Çıkma Etkinlikleri

Din adamları ve cemaat üyelerinde destek alma: Din adamı veya cemaatler vasıtasıyla rahatlama arayışıdır.

Dini yardım: Başkalarına yardım ve destek sağlama çabasıdır.

Kişilerarası dini hoşnutsuzluk: Olumsuz durumla karşı karşıya kalan bireyin din adamlarıyla ilişkilerinin kötü olmasıdır.

4. Hayatta Dönüşüm Elde Etmek İçin Yapılan Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Dini istikamet arayışı: Dinden destek alarak hayatı yeniden şekillendirme çabasıdır.

Dini dönüşüm: Hayatta yapılacak büyük değişimler için dine yönelmektir.
 Dini bağışlama: Yaşanılan korkulardan kurtulmak için dine yönelmektir.
Kaynak: (Pargament, Ano, Wachholtz, 2013: 384-385)

Tablo 1. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

1.4.6. Dini Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Dini başa çıkma etkinliklerinin kullanılması kişiden kişiye ve durumdan duruma göre değişmektedir. Dini başa çıkmayı kim kullanır? Ne zaman kullanır? İnsanları dini başa çıkmaya iten faktörler nelerdir? Soruları konuyla ilgili önemli sorulardır. Yapılan araştırmalar, dini başa çıkmanın cinsiyet, yaş, ırk, sosyo-ekonomik durum, eğitim, ruhsal sağlık, dini yönelimler tarafından biçimlendiğini tespit etmiştir.

Pargament (1997: 143) dindar, yaşlı, fakir ve kadınların dini başa çıkmaya daha çok başvurduklarını tespit etmiştir. Ekşi (2001: 255) araştırmasında erkeklerin kızlara göre olumsuz dini başa çıkmayı daha çok kullandıklarını bulgulamıştır. Topuz (2003:108) kadınların erkeklere göre daha çok dini başa çıkmayı kullandıklarını belirtmiştir. Kula (2005: 245) araştırmasında kadınların Allah'a sevgi, manevi teselli, inancını sergileme gibi başa çıkma yollarını tercih ederken, erkeklerin dini davranışa odaklanan Kuran okumak, dini konularla ilgilenmek gibi başa çıkma yollarını tercih ettiğini tespit etmiştir.

Topuz (2003:109) araştırmasında dini başa çıkmayı sosyo-ekonomik düzeyi farklı olanların kullandıklarını ancak olumsuz dini başa çıkmayı sosyo-ekonomik düzeyi ortadan yüksek olanların daha sık başvurduğunu belirlemiştir. Problemin durumuna göre dini başa çıkmaya başvurma farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar durumun zorluk derecesi, sınırları zorlaması, kişiyi altından kalkamaz durumda bırakacak derecede olması gibi sıralanabilmektedir.

Yapılan araştırmalar dinin başa çıkma sürecine etkisini, kişinin din ile ne kadar ve nasıl bağlantılı ile ilgili olarak değiştiğini göstermektedir. Dindarlık düzeyi arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvuru artmaktadır. Ancak dikkat edilmesi gerek bir başka detayda kişisel özelliklerin yanında kültürel özellikler de bireylerin başa çıkma metotlarını etkilediğidir.

1.4.7. Anlam arayışı olarak başa çıkma ve din

İnsan tabiatı gereği olarak merak eden, sorgulayan, düşünen, başına gelen ya da gelmeyen olaylara anlam vermeye çalışmaktadır. Anlam kavramı genel olarak şöyle tanımlanabilir: “Bir kelimenin, sembolün, işaretin, anlatımın, teorinin taşıdığı bilişsel veya

duygusal içeriktir.” (Özdoğan 2020: 724-722). Ayrıca anlam en kapsamlı şekilde şöyle tanımlanmaktadır: *Anlam, “bireyin varlığındaki düzen, tutarlılık ve amacı fark etmesi, değerli amaçların peşinde koşması ve bunların ardından gelen tatmin duygusunu hissetmesidir”* (Reker & Wong, 1988, s.221 akt. Ulu, 2018, s.167). İnsan, bulunduğu dünyayı anlamaya ve yorumlamaya çalışmaktadır. Evrende kendine yer arayan birey sürekli bir anlam arayışı içindedir. Ben kimim? Niçin yaratıldım? Nereye gideceğim? Hayat nedir? Amacı, anlamı var mı? Acı ve ıstırabın bir anlamı var mı? Gibi sorular sorar ve cevaplar bulmaya çalışır. Bilinçli bir varlık olan insanın bu arayışının nedeni hayatta yerinin ve amacının ne olduğunu bilmek için yapılan bir anlam verme sürecidir (Tülüce 2022: 305-302).

“Hayatın anlamı” psikoloji, felsefe, sosyoloji ve ilahiyat gibi sosyal bilimlerin farklı disiplinlerine konu olmuştur. İlk olarak 20. yy. da W. Dilthey, E.Spranger, S.Freud ve A.Adler’in çalışmalarında, ardından V.Frankl ve A.N.Leontiev’in araştırmalarında görülmektedir. Çağımızda anlam ihtiyacı, Dewey, Maslow, Frankl ve Adler gibi düşünürler tarafından sistemleştirilmiştir. Ayten (2012), İnsanın anlamaya yönelik fitratını ‘*bilme, anlama isteği*’, ‘*belirginlik arayışı*’, ‘*anlam arayışı*’ gibi kavramları kullanarak açıklamaktadırlar. Adler’in anlam konusundaki tanımına göre ‘*Anlam, tek yönlü değişmez bir yapılanmadan ibaret değildir. İnsanlar ortaya çıkan yeni durumları, onlarla karşılıklı etkileşimde buldukları ya da başkalarıyla ilişkilendirdikleri veya geçmiş yaşantıların ışığında değerlendirdikleri için anlamlı bulurlar.*’ (s. 151).

Anlam arayışı, düşünce, tutum ve davranışları belirleyen en güçlü güdülerden biridir. İnsan, varoluşundan bu yana kesin bilgiye ulaşma çabasındadır. Bu amaçla, tarih boyunca kimi zaman felsefeye, kimi zaman sanata ve bazen de metafiziğe veya dine sarılmıştır. Anlamın bilgisine ulaşmayı ifade eden bu süreçte insanın temel hedefi, belirsizlikten kurtulup hayattaki konumunu tayin etmek ve varlığı anlamlandırma ihtiyacını gidermektir (Yalçın 1996: 136).

Bahadır (2011: 17) *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik bir Araştırma* başlıklı kitabında insanın anlam arayışını sadece bilme arzusuna bağlamamak gerektiğinden bahseder. Çünkü insan tabiatı itibarıyla belirsizlikten kaçıp, meydana gelen olaylara açıklamalar aramaktadır. Ve birey olayları yorumlarken veya anlamaya çalışırken, aynı zamanda değiştirme, yönetme ve yeniden düzenleme gibi pek çok farklı nedenle hareket etmektedir. Anlamlı bir hayatın oluşmasında psiko-sosyal ve kültürel pek çok faktör etkili olmaktadır. Günlük hayatında pek çok olumsuzluklarla karşılaşabilen insan kendini yalnız hissedebilmekte, hastalık ve olumsuzluklarla uğraşmakta, felaketlerle yüzleşmekte ya da çaresiz kalabilmektedir. Bu

noktada insan, hayatın anlamını sorgulamaya başlamaktadır. İnsan başına gelen bir dramatik tecrübelerle hayatın akışını bozan durumlarla karşı karşıya kaldığında anlam sorunuyla yüzleşmektedir. İnsan yaratılış itibariyle anlam bulmaya yönelmekte ve sürekli olarak anlam aramaya devam etmektedir.

İnsanın hayatını idame ettirebilmesi için bir ‘neden’e ihtiyacı vardır. Bunun en güzel örneği olarak Frankl hastasıyla olan konuşması gösterilebilir. Frankl, farklı nedenlerle gelen hastalarına ilk olarak şu soruyu yöneltmektedir? ‘‘Niçin intihar etmiyorsun?’’ Bu sorusuna aldığı cevaplar, insanın yaşamak için farkında olmasa bile pek çok nedene sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanı hayata bağlayan nedenler; aile bireyelerine duyulan sevgi, yetenekler, başarılar, geçmişte yaşanan hatıralar, zorluklara karşı onurlu mücadele vb. gibi dile getirilen unsurlardan birkaçını oluşturmaktadır. Bu noktada asıl belirleyici olan öge, bir yaşama arzusunun söz konusu olmasıdır. Yaşama arzusunu canlı tuttuğu sürece birey, kendisini huzura ulaştırabilecek pek çok nedenin de kendisinde mevcut olduğunu görmektedir. (Bahadır, 2011). Frankl’ın her fırsatta söylediği Nietzsche’nin o meşhur ‘‘yaşamak için herhangi bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanır.’’ sözü psikoterapide parola gibidir. Hayat ile anlamın, varoluş nedenlerinin, zorluklarla başa çıkmak için yeterli gücün aslında yaşam nedeni olduğunun ifadesidir.

İnsanın hayata tutunması, kişinin hayatın anlamını araması ile ilgilidir. Ve her bir birey farklı bir anlam ile hayata tutunmaktadır. Frankl (2023: 116) insan hayatın anlamını üç şekilde keşfedebileceğini vurgulamıştır. ‘‘1-Bir üretimde bulunarak veya bir iş yaparak 2- Bir şeyi deneyimleyerek veya temas ederek 3- Kaçınılmaz olarak ıstıraba karşı aldığımız tavırla.’’ Birincisi insan için bir kazanım, ikincisi bir şeye karşı duyulan sevgi ve üçüncüsü insan için ıstırabın anlamıdır. Kişinin değiştiremediği, elinden bir şey gelmediği, çaresiz kaldığı durumlarda, kötü bir vaziyeti zafere dönüştürmek insana özgü bir potansiyeldir. Frankl’a göre birey bir durumu değiştirmedeği zaman kendini değiştirmek zorunda kalmaktadır. Hayata karşı tutumunu değiştirmektedir. İnsan her yerde acıyla yüzleşebilir, önemli olan kendi ıstırabından bir şeyler kazanma şansını elde etmesidir.

İnsan kendi iradesi dışında gerçekleşen travmatik olayları atfetmek suretiyle açıklamak ve anlamlandırmak istemektedir. Bu araştırmaya konu olan büyük yıkıcı etkileri olan deprem buna örnek gösterilebilmektedir. Frankl’e göre en umutsuz anlarda, en çaresiz zamanlarda, yaşadığı trajedilerin üstesinden gelerek zafere dönüştürme imkânı ancak anlam kazanmayla olmaktadır. İnsan irade sahibi bir varlıktır. Hayatına yön verebilecek sorumluluk alan, kararlar

verebilme kabiliyetine sahiptir. Bu özelliği ile insan biriciktir. Ve bu özellikler insanı anlam aramaya yöneltir. Bu tür olaylar yaşayan bireyin yaşadığı kayıplar, acılar anlam arayışını yöneltmekte ve atfetme sürecini etkileyebilmektedir. Anlam arayışı kişinin başına gelen afeti anlamlandırma, kabul etme, bu acılarla baş etme ve yeni anlamlar yükleyerek hayatını yaşanabilir duruma getirme çabasıdır. II. Dünya Savaşı esnasında bir toplama kampında hayatta kalması, burada yaşanan acılarla baş edebilmesi için temel motivasyonun kişinin hayatının anlamını ve amacını bulmak çabasında olduğunu ifade eden Frankl, “Yaşamak acı çekmektir, yaşanan acıda anlam bulmaktır. Eğer hayatta bir anlam varsa, ölüm ve acıda da bir anlam olmalıdır” diyerek tüm acılara rağmen hayatta anlam olması gerektiğini vurgulamaktadır.

İnsan başına gelen dramatik tecrübeler ve hayatın akışını bozan durumlarla karşı karşıya kaldığında anlam sorunuyla yüzleşmektedir. Bu anlarda anlam arzusu engellenip görmezden gelinirse kişide ruhsal olarak bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bahadır (2011) varoluşsal engellenmeyi şu şekilde tanımlar: “*Varoluşsal engellenme; insanın bütün yapıp etmelerinin boşa gittiği hissine kapılması, her şeyin kendisi için anlamsızlaştığı fikrine kapılmasıdır*” (s.134) Varoluşsal engellenme kişiye ruhsal olarak bir sorun olduğunu gösteren uyarıcıdır. Kişi bu uyarıları dikkate almadığı, problemi görmezden geldiği takdirde anlamsızlığa düşmektedir. Yani hayatta anlamın kalmaması durumunda varoluşsal boşluk (existential vacuum) oluşmakta, hayata ve yaşamaya karşı genel bir isteksizlik gelişmektedir. Bu durum, hayatın yaşamaya değer görülmemesi sonucunda gelinen son noktadır. Varoluşsal boşluk anlam isteminin engellenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Ancak insan var oluşu gereği, acı ve sıkıntı veren her olayı anlamlandırabilecek değeri bulmaya çalışmalıdır.

Stres verici durumla karşı karşıya kalan kişinin anlam arayışında din önemli bir etkidir. Bu olgu araştırmamızın önemli dayanak noktalarından biridir. Yine Frankl’ın ifadesiyle belirtecek olursak din kişiye “ruhsal yardım eli” uzatmakta ve başka hiçbir yerde bulamayacağı bir ‘güvenlik’ duygusu sağlamaktadır. Bu sayede kendini güvende hisseden birey de pek çok psikolojik rahatsızlıktan korunduğu gibi başkalarıyla da sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir (Ayten, 2012).

İnsan müdahale edemediği alanda başına gelenlere anlam yüklemekte ve buna göre hareket etmektedir. Din kişinin anlam arayışında cevaplar bulmasına yardımcı olmaktadır. Bireyin; “Bu dünyaya neden geldim? Nereden geldim? Nereye gideceğim? Ölüm nedir? Çektiğim acıların bir kıymeti ve karşılığı var mı? Bunlar benim başıma neden geldi?” gibi

sorularına din anlamlı cevaplar vermektedir. Din insanın yaşam boyunca yaptıklarını ve ölümü anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır.

Din sabır, fedakârlık, mücadele vb. duyguları kuvvetli tutmak suretiyle hayatın acı ve ıstıraplarını hafifleten, yaşam gücünü besleyen motive edici bir güç olarak kişiyi psikolojik olarak koruyabilmekte (Uysal, 1996) ayrıca hayatın manasını öğreterek, mesuliyet duygusunu geliştirip şahsiyet bütünlüğü sağlamaktadır. Nitekim insan hayatına bir anlam kazandırması, dini inanç ve değerlerin başta gelen fonksiyonlarından (Fromm, 1995).

Üstelik din anlam arayışının temel sorusu olan ‘Niçin’ sorusuna tatmin edici cevaplar vermektedir. Doğal afetler, mevsimsel değişimler, başarısızlıklar, ölümler, açlıklar, savaşlar gibi birçok konuda din bazı açıklamalarda bulunmaktadır. Elbette yaşanan olayları anlamlandırmak dini olabileceği gibi seküler de olabilir. Din psikolojisi insanların bu tür izahları kullandıkları yolları tanımaktadır. Yahudi, Hristiyan, Müslüman başına gelen olaylarda dini yardıma çağırabilmektedir. Dini yapıların içinde genellikle, ‘Allah’ın lütfu, Allah’ın adaleti, azizler, koruyucu melekler, doğru yapılan ritüeller, kabul olan veya olmayan dualar, Allah’ın cezalandırması, günah, kurtuluş’ gibi çeşitli inanç özellikleri vardır. Spilka ve arkadaşları (1985) da dinin sadece iç duygusal durumları anlamlandırmak için bir çerçeveden ziyade hayatta başımıza gelen bütün olayları yorumlayan bir ‘anlamlandırma sistemi’ şeklinde ifade etmişlerdir.

Varlığını Tanrı’ya bağlı olarak gören kişilerin Tanrı’ya daha çok atıfta bulunduğunu tespit eden Gorsuch ve Smith, bu durumun genel olarak olağanüstü durumlarda ortaya çıktığını tespit etmişlerdir. Hem Tanrı’ya hem de insana yükleme yapıldığını rapor ederken üç çeşit yüklemekten bahsetmişlerdir. Bunlar; ‘olayları kontrol eden Tanrı’, ‘olayların olmasına izin veren Tanrı’ ve ‘insanlarla iş birliği içinde olan Tanrı’. (Miner ve McKnight 1999: 275, Pargament ve ark).

Araştırmaların sonuçlarında genel olarak bireylerin; Tanrı’nın iradesine yükleme yaptıkları, olaylar olumlu sonuçlandığı takdirde, Tanrı’nın iradesi ve öfkesinden ziyade Tanrı’nın lütfuna yüklemeler yapılarak açıklanmış, ancak buna karşın olumsuz sonuçların alındığı durumlarda ise Tanrı’nın öfkesine yüklemeler yapıldığı gözlenmiştir (Pargament ve Hahn: 1986). Ayrıca Lupfer vd. bulgularına göre, dinî inançlara sahip bireyler, daha az dini inançlara sahip olanlara oranla olayların nedeni olarak Tanrı ve Şeytan’ı görmekte idiler.

Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak bireyler başlarına gelen olağanüstü durumlarda farklı yüklemeler yapmaktadır. Bu yüklemeler din ya da dindışı olabilmektedir. Yüklemelerin arka planındaki nedenler pek çok araştırmacı için dikkate değer olmuştur. Spilka ve arkadaşları bireylerin dini yüklemelerinin arkasındaki ‘neden’ ve ‘niçin’leri araştırırken bu faktörleri şöyle sıralamışlardır.

1. **Yükleme yapanın kişilik özellikleri** yani, bireyin eğitimi, yaşayış tarzı, yetiştirilme şekli, Tanrı tasavvuru, kişilik özellikleri dini açıklamalarını etkilemektedir.
2. **Yükleyenin iç dünyası;** sosyal baskı, sevilme ve kabul görme isteği gibi içinde bulunduğu durumdur.
3. **Açıklanacak olayın özellikleri** ise doğal afetler, savaşlar gibi bireyin hayatını ve güvenliğini tehdit eden durumlar yüklemenin şeklini ve sıklığını etkilemektedir.
4. **Açıklanacak olayın meydana geldiği ortam** fiziksel ve sosyal mekân dini yüklemeleri etkilemektedir. Örneğin bir kişinin cami/kilise gibi bir yerde vefat etmesi ile içki sofrasında ölmesi yüklemelerin farklı şekilde yorumlanmasına sebep olmaktadır (Gürses, 371).

Dini referansları daha çok kullanan bireyler başlarına gelenlerde dini kavramlarla açıklama yapmaktadır. Ancak kişinin başına gelen olay, müdahale edemediği derecede büyük ise dini atfetmeye yönelme daha sık olmaktadır. Küçük çaplı bireysel olaylardan ziyade 6 Şubat Maraş Depremi gibi büyük trajik sonuçlar doğuran ve geniş kitleleri derinden etkileyen durumlarda dini kavramları kullanma olasılığı daha fazladır. Bu araştırmamız da ‘Asrın Felaketi’ olarak nitelendirilen Kahramanmaraş depremini yaşamış bireylerin kullandığı dini yüklemeler saha araştırması kısmında incelenecektir.

1.4.8. Travma sonrası büyüme, din ve dini başa çıkma

Hayat boyunca varlığını sürdürmeye çalışan insan bazen küçük bazen büyük sorunlarla mücadele etmek zorundadır. Küçük sorunları kendi başına çözebilen insan deprem gibi insanı çaresiz bırakan felaketlerle karşı karşıya kalmaktadır. Yıkıcı etkileri olan bir felaket ve ölümle yüzleşen kişi bu durumu tek başına çözmeyerek kendisine bir destek aramaktadır. Bu noktada din önemli bir motivasyon ve güç kaynağıdır. Çözüm bulma ve başa çıkma sürecinde kişi dinden destek alır. Ayrıca bu süreçte kişi hayatın anlamını kaybeder. Kaybolan anlamın inşası, yeniden yeni bir hayat kurma, teselli bulma, güç alma noktasında dinin önemi büyüktür. Ancak kişi yaşadığı travma sebebiyle dine sarıldığı gibi dini duyguları değişebilir, dine olan bağı da

sarsılabilir. Bu durumda kişi inancını yeniden sorgulama sürecine girebilir. Din travma sonrası gelişimin hem sebebi hem de sonucu olabilir. Bu iki sebeple travma din ile yakın ilişki içindedir.

Sıkıntı ve acılar herkeste aynı tepkiye yol açmamaktadır. Bireyin başına gelen olaylara gösterdiği tavır alışlara göre şekillenerek, kimi insanlarda olumlu kimi insanlarda olumsuz iki belirgin sonuca yol açmaktadır. Bu anlamda karşılaşılan trajik ve dramatik tecrübeler, kimi bireylerde hayatı daha da çekilmez hale getirirken kimilerinde hayatın daha da anlamlı yaşanmasına neden olmaktadır.

Travma sonrası meydana gelen değişimler bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklıdır. Bireyin yaşamında ve kişilik özelliklerinde etkili olan önemli bir unsur da maneviyat ve dindir. Bireyin dini görüşü zorluklarla başa çıkmada önemli bir faktördür. Dini inançları sayesinde hayatın bir anlamı olduğunu düşünen, yaşamın bir amacının olduğunu bilen kişi travmatik olaylar yaşasa dahi olumsuzluklarla mücadelede daha güçlü olacaktır (Tedeschi ve Calhoun, 1995: 71-72) Dindarlığın bu süreçte en önemli etkisi hayatın anlamına bulmaya destek olarak travma ile başa çıkmaya olan katkısıdır. Kişinin herhangi bir dini gruba bağlı olması aradığı anlam arayışı bakımında gelişim sürecini destekleyebilir.

Dinin, dünya görüşü ve ritüelleri problemlerin önlenmesinde ve ruh sağlığının korunmasında önemli bir katkı sağlamaktadır (Ekşi 2001:48). Dini başa çıkma etkinliklerine, günlük yaşamda sıradan ve olağanüstü durumlarda, hastalıkların kabullenilmesinde, tedaviye sabır gösterilmesinde, kaygı, üzüntü, depresyon, umutsuzluk gibi ruhsal sorunların olumsuz sonuçlarını azaltmak için sıklıkla başvurulmaktadır. Din stresli durumlarda bireyin Kutsalla ilişki kurarak gerilimini azaltmasına yardımcı olmaktadır. Travma sonrası gelişim açısından bakıldığında zaman da bireyin travmadan daha önceki dini ritüellere katılmanın olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir.

Travma sonrası gelişim başa çıkmanın bir sonucu olduğu için bu süreçte kişinin başvurduğu başa çıkma etkinlikleri önemlidir. Travma sonrası yeniden değerlendirme ve kabullenme sürecinde olumlu dini başa çıkmayı kullananların daha çabuk iyileştikleri tespit edilmiştir (Dürü 2006: 48). Pargament'e göre kabullenmek dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır. Özellikle kayıp içeren travmalarda iyileşmenin temel şartlarından birisi kabullenmektir. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi olan kabullenme iyileşmenin ilk adımıdır. Dini bir teslimiyet ile probleme rıza gösterip kabullenen birey daha kolay iyileşebilecektir. Bu aşamada kişi kader ve ahiret inancı kişiyi destekler.

Yapılan araştırmalar stresle başa çıkmada dinin olumlu etkisini ortaya koymuştur (Doğan 2018, Doğan 2023, Uysal 2017). Doğan, ‘‘Psikolojik Sağamlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa ıkmanın Aracı Rolü’’ araştırmasında travma sonrası süreçte başa çıkma etkinliklerinden olumlu başa çıkma etkinliklerini kullanan bireylerin travma sonrası gelişim gösterdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca olumsuz başa çıkma etkinliklerini kullanan bireylerin olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaştığı belirtilmiştir. Buna göre kişilerin dini başa çıkma etkinliklerine katılma düzeyleri arttıca travma sonrası gelişim gösterme ihtimalinden söz edilebilir. Travma sonrası, Allah’ın cezalandırđını, terk edildiğini, Allah’ın kendisini sevmediğini, dualarının kabul olmadığını düşünen yani olumsuz dini başa çıkma etkinlikleri kullanan kişilerin travma sonrası gelişim gösterme ihtimali azalabilir. Ancak hayra yorma, Allah’a yönelme, teselli bulma, dua etme, insanlar arası yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma etkinlikleri başvuran kişilerin travma sonrası gelişim göstermesi daha yüksek ihtimaldir. Ayrıca din, kişinin yaşadığı travma ile kaybettiği anlamı bulmasına ya da yeniden inşasına destek olmaktadır (Doğan 2023: 153).

Yılmaz, Zara. 2016 ‘‘Travmatik kayıp ve travma sonrası büyüme: Travmatik kayıpla ilgili faktörlerin travma sonrası büyümeye etkisi’’ isimli çalışmalarında ani ve travmatik kayıp yaşayan ve yakın akrabasını kaybedenler üzerine bir araştırma yapmışlardır. Travmatik kayıpların pozitif değişimler üzerine etkisini göstermeyi amaçlayan bu çalışmanın bulgularına göre dini başa çıkma ve travma sonrası gelişim arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Travma sonrası olumsuz sonuçlar ile ilgili çalışmalar oldukça fazlayken, travma sonrası büyümenin sistemli bir şekilde henüz yeni incelenmeye başlanmıştır. Bu anlamda bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Öte yandan dini başa çıkma ve iyi oluş hakkında yapılan araştırmalardan bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

Yapılan araştırmalar dini başa çıkmanın hem ruhsal hem de fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Bunlar fiziksel problemlerin kabul, sabretme, üzüntü, kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunların azalması olarak ele alınabilir. (Rosmarin vd. 2009: 679; Afkalseir ve Coleman 2008: 184; Pargament vd. 2009: 679; Ano ve Vasconcelles 2005: 461, akt. Ayten 2012). Yine din bireyin yaşadığı stresi azalmasında yardımcı olmaktadır. Dini cemaatler kişiye manevi destek sağlayabilmektedir. Dua etme, ibadetler, vaazlar kişinin yaşadığı stresin azalmasına destek olmaktadır (Loewenthal 2000: 124; Hood ve diğ. 1996:385, akt. Ayten 2012).

Sears ve diğeri (1997) kalp nakli olacak hastalar üzerine bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya göre ‘ertelemeci’ ve ‘işbirlikçi’ dini başa çıkma tarzını kullananların genel sağlık durumlarının yüksek, buna karşın başa çıkma sürecine dini inançlarını dahil etmeyenlerin genel sağlık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ekşi (2001) eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakülteleri öğrencilerini kapsayan ‘Başa çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerine Araştırma’ isimli doktora tezinde psikolojik rahatsızlık ve olumsuz dini başa çıkma davranışları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Küçükcan ve Köse (2001) ise, Marmara depreminden etkilenen 76 kişi üzerinde araştırma yapmıştır. Depremzedelerin depresi anlamlandırma, algılama ve açıklama biçimleri ile depremin etkisiyle başa çıkmada dini motiflere ve dini başa çıkmaya sıklıkla başvurdukları tespit edilmiştir.

Siegel ve Schrimshaw (2002) AIDS hastaları üzerine yaptıkları araştırmada dini başa çıkmanın hastalığın rahatlatıcı duyguları arttırdığı, ölüm korkusunu azalttığını tespit etmişlerdir.

Pieper (2004) yatalak hastalar üzerine yaptığı bir araştırmada dinin psikolojik problemlerle başa çıkmada olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır. Dini başa çıkma ile varoluşsal ve psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Kula (2005) görme engelli ve bedensel engelli bireylerin başa çıkma etkinlikleri üzerine yaptığı araştırmada ‘iyi davranışlarda bulunma, dua, manevi destek’ gibi etkinliklere başvurduğunu ifade etmiştir.

Ayten (2012) yapmış olduğu araştırmasında dini başa çıkma etkinliklerinin iyimserliği ve esenliği arttırdığını, üzüntü, sıkıntı, kaygı, depresyon gibi eğilimleri azalttığını tespit etmiştir.

Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan ‘hayra yorma’ ve ‘dini yalvarma’ etkinliklerine erkeklerin daha çok başvurdukları bulgulanmıştır. Hayat memnuniyeti ile şükür ve olumlu dini başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Ayten ve diğeri, 2012).

İKİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli

Bilimsel araştırmaların nasıl yapılacağına dair belirlenen bir bilimsel yöntem vardır. Bilimsel yöntem; nicel, nitel veya ikisinin karması şeklinde olabilir. Nitel araştırma; ‘‘gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma’’ şeklinden tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 39). Bu araştırmamızın yöntemi olan nitel araştırma yöntemi derinlemesine bir araştırma ile problemi yorumlayarak ele alma şeklindedir.

Nitel araştırma kapsamında 3 tür veri toplanmaktadır. Bunlar araştırmanın yapıldığı çevreyle ilgili veriler, araştırma sürecinde neler olup bittiği, süreçte kişilerin nasıl etkilendiği süreçle ilgili veriler, araştırmaya konu olan bireylerin süreç hakkındaki düşüncelerini kapsayan algılara ilişkin verilerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40).

2023 Kahramanmaraş Deprem Sonrası başa Çıkma Adana ili örneği isimli çalışmamızda nitel araştırma modeli olan yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat tekniğinde araştırmacı kaba bir yol haritası çizerek, cevaplayıcının ilgi ve bilgisine göre genel çerçevesinde değişiklik yapabilir, farklı sorular sorarak konunun değişik boyutlarını ortaya çıkarabilir. Böylece araştırmacı hem konuya ilişkin yeterli bilgiye ulaşmakta hem de mülakatın gidişatına yön vermektedir (Coşkun vd. 2015: 94).

Ancak mülakat yönteminin de bazı üstün ve zayıf yönleri vardır. Görüşme yönteminin iyi tarafları şöyle sıralanabilir:

1. Her konuda geniş detaylara girilebilir.
2. Araştırmacıya geniş bir alan tanır.
3. Anlaşılmayan sorunlar konusunda ek açıklamalar yapılabilir.
4. yeni fikir ve izahların gelişmesi mümkün olur.
5. Diğer yöntemlere göre daha doğru veriler elde edilebilir, yanlış anlaşılardan kaynaklanacak hatalar azalır.

Bu yöntemin olumsuz sayılabilecek yönleri ise şunlardır:

1. Diğer yöntemlere göre daha çok zaman alır.
2. Anket ile ulaşılabilecek kişilere ulaşılamayabilir.
3. Cevaplarının analizlerinin zor olmasıdır (Coşkun vd. 2015: 96).

Bu yöntemle araştırmamızda depremzedelerin yaşadığı zorlukları anlama ve başa çıkma sürecindeki dini etkiyi iyi şekilde tespit edebilmek, travma sonrası büyüme ve din arasındaki ilişkiyi daha detaylı ve zengin veriler elde ederek araştırmak, bireyin deprem sonrası anlam dünyasını yorumlamak hedeflenmiştir.

Depremzedeler ile görüşmelerde bağımsız değişkenlerden oluşan sorular sorulmuştur. Daha önce benzer araştırmalarda kullanılan sorulardan istifade edilerek taslak oluşturulmuştur. Konunun hassas olması ve psikolojik etkilerinin devam etmesi sebebiyle Psikolog Fatma Oflaz soruların hazırlanmasında destek olmuştur. Ayrıca Gaziantep Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Arş. Gör. Said Sami'nin fikirleri ve destekleri ile mülakat sorularına son şekil verilmiş, danışman hocam Prof. Dr. Adem Şahin ile son düzenlemeler yapılmıştır. Mülakat sorularımız hazırlanmış ve etik kurul izinlerimiz alınmıştır.

Deprem yaşayan bireylerin yaşadıkları zorlukları, hisleri, yas süreçleri yaşanan travma sonrasında başvurdukları başa çıkma etkinliklerini derinlemesine anlama fırsatı sunduğunu düşündüğümüz mülakat yöntemi tercih edilmiştir. Mülakat yapılırken ses kayıtları ve notlar alınmıştır. Mülakat tekniğinin bir avantajı olarak, kişilerin ağlama, seslerinin titremesi, konuşurken durmak, iç çekmek gibi yapmış oldukları davranışların da gözlenmesi şansımız olmuş, mülakatların tam metinlerinden bunlara yer verilmiştir.

Çalışmamız, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 03.05.2024 tarihli 2024/372 numaralı toplantı kararı ile alınan etik kurul onay belgesi alınarak hazırlanmıştır.

2.2. Araştırmamızın Evren ve Örneklemi

Araştırmamıza evren ve örneklemi Adana'da ikamet eden, 6 Şubat depremini yaşayan ve kayıp veren yetişkinlerden oluşmaktadır. Görüşme yapılan kişiler kartopu örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili ayrıntılı bilgiye bulgular ve yorumlar kısmında yer verilmiştir.

Katılımcılar 5 kadın 5 erkek toplam 10 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların tamamının eğitim durumu yüksektir. Reşit olmayanlar araştırmamıza dahil edilmemiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 41'dir.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Kahramanmaraş depremi daha önce yaşanan depremlere nispeten çok daha geniş bir bölgeyi etkilemiş ve bu durumda çalışma alanının seçilmesinde belli bir bölgeye odaklanılmasını adeta zorunlu kılmıştır. Bu araştırma Adana ilinde depremde kayıp veren bireyler üzerine yapılacaktır. Alan araştırmasından elde edilen verilere dayanarak yapılan bulgular ve yorumlar yalnızca bu tezin çalışma grubu olan Adana ili ile sınırlıdır.

Araştırmaya başlandığı tarih itibarıyla depremin üzerinden tam bir yıl geçmiştir. Depremin yaralarının henüz tam olarak sarılamadığı bu zaman diliminde, görüşmeye katılan bireylerin deprem ile ilgili sorulara muhatap tutulmaları acı anıların tekrar tazelenmesine neden olmaktadır. Zamanlama konusu araştırmamız için önemli bir avantaj olduğu gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Acıların henüz yeni olması sebebiyle görüşme talep ettiğimiz 8 kişi konuşmaya hazır olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum zaman konusunun dez avantajı olarak karşımıza çıkmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler 15 Mayıs 2024 tarihinde toplamaya başlanmıştır. Mülakat soruları hazırlandıktan sonra çevremizde kartopu yöntemiyle 6 Şubat Kahramanmaraş depreminde kayıp veren uygun olduğunu ifade eden kişilerle randevular oluşturulmuştur. Katılımcılara çalışmanın bilimsel bir araştırma olduğu, konusu, amacı anlatılmıştır, soruların yaklaşık 30-35 dakika içinde cevaplanabileceği ifade edilmiştir. Katılımcılara bilgilerin üçüncü bir kişiyle paylaşılmayacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılara görüşme öncesi kendilerine sorulacak soruları cevaplamak istemezlerse cevap vermeyebilir veya diğer bir soruya geçebilecekleri belirtilmiştir. Görüşme yapılan kişiler samimiyet cevaplamıştır.

Ulaştığımız kişiler arasında bazı kişiler görüşmek istemediğini ifade etmiştir. Bu kişiler acılarının devam ettiğini, bu konuları konuşamayacağını, zorlu bir süreç olduğunu belirtmiş ve görüşmeye katılmamışlardır.

Görüşme esnasında katılımcılar yaşanan durumu kolay olmadığı ifade etmiş, zorlandıkları bazı anlar gözlenmiştir. Buna karşı konuşmayı istedikleri zaman bitirebilecekleri kendilerine söylenmiş olmasına karşın konuşmaya devam etmek istediklerini belirtmişlerdir.

Ancak acının ve travmanın büyüklüğü sebebiyle mülakat esnasında bazen soruların yerleri değişmiş, bazı sorulara cevap verilememiştir. Katılımcılardan bir kişi “1 yıl sonra bize de ne hissediyorsunuz diyen oldu?” ifadesini kullanmış, hislerinin, ne yaptıklarının sorulmasında mutlu olduğunu belirtmiştir. Çok zorlanmış olsa da konuşmayı çok istediği görülmüştür. Katılımcıların tamamı çalışmamıza destek vermişlerdir.

Veri analizi kısmında ise katılımcıların ses kayıtları yazılı metne dönüştürülmüş, toplanmış veriler içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçeri analizi, toplanmış verilerden hareketle elde edilen verilerin kavramsal gruplar şeklinde düzenlenmesi ve en iyi açıklayan temanın tanımlanması, kodlaması ve kategori edilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 259). Bu yöntem ile mülakat esnasında sorulan sorular ışığında sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır.

Katılımcılarla yapılan mülakatların içerikleri analiz edilmiştir. Bu analiz sonucu çalışmamızla ilgili ortaya çıkan hususlar başlıklar hâlinde ele alınarak açıklanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, 2023 yılında yaşanan Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 büyüklüğündeki depremlerin yol açtığı yıkımın yaşandığı 11 ilden biri olan Adana ilinde ikamet eden ve yakınlarını kaybeden 10 afetzede ile yapılan mülakatlara ve bu mülakatlar ışığında elde edilen verilerin analiz ve yorumlarına yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerini gösteren bir tablo oluşturulmuştur. Cinsiyet, yaş, meslek, medeni durum ve ikamet ettikleri yer bilgisini içeren birtakım kısa sorular yöneltilmiş olup bulgular tablo şeklinde sunulmuştur. Mülakat sonucu elde edilen bulgular üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar, depreme dair yapılan atıflar, dini başa çıkma tutumları, travma sonrası yaşanan değişimlerdir.

Depreme dair atıflar kısmında kişilerin depremi neye benzettikleri, nasıl algıladıkları ve nasıl anlamlandırdıklarını anlamak için sorulara verilen cevaplar analiz edilmiştir. Elde edilen bilgilerden değerlendirmeler yapılmıştır. İkinci başlık olan kişilerin dini başa tutumları kısmında depreme karşı karşıya kalan kişilerin kayıplarına, deprem ve kayıp yas sürecindeki başa çıkma etkinliklerine dair sorular sorulmuş, bulgular analiz edilerek değerlendirme yapılmıştır. Ayrıca üçüncü ana başlık olan travma sonrası değişime dair deprem sonrası bireylerin hayata bakış açısı, sosyal ve dini hayatında bir değişim olup olmadığına yönelik sorular sorularak bulgular yorumlanmıştır. Toplumsal dayanışmanın olup olmadığına dair cevaplara yer verilmiş ve değerlendirmeler yapılmıştır. Katılımcıların eklemek istedikleri notlar ile bulgular tamamlanmıştır.

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Araştırmada ilk olarak çalışma grubunun demografik kimliklerini belirlemek amacıyla birtakım kısa sorular yöneltilmiştir. Bu sorular yaş, cinsiyet, meslek, eğitim durumu, medeni durum ve ikamet edilen yer olmak üzere toplam altı unsuru içermektedir. Gizlilik açısından katılımcıların isim bilgilerine yer verilmemiş katılımcılar ‘‘K1, K2, K3...’’ şeklinde adlandırılmıştır. Bu veriler aşağıdaki Tablo 1’de toplu şekilde sunulmuştur.

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim Durumu	Medeni Durum
-----------	----------	-----	--------	---------------	--------------

K1	Kadın	33	Ev Hanımı	Lise mezunu	Evli
K2	Kadın	70	Hemşire Emeklisi	Üniversite	Evli
K3	Kadın	55	Memur Emeklisi	Lise Mezunu	Evli
K4	Erkek	34	Öğretmen	Y.Lisans	Evli
K5	Erkek	45	Okul Müdürü	Y.Lisans	Evli
K6	Erkek	34	Öğretmen	Lisans	Evli
K7	Erkek	38	Memur	Üniversite	Evli
K8	Erkek	38	Satış Elemanı	Lise	Evli
K9	Kadın	29	Hemşire	Lisans	Evli
K10	Kadın	34	Muhasebeci	Lisans	Bekar

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Yukarıdaki tabloya bakıldığında araştırmamıza katılanların 5'i erkek, 5'i kadındır. 9 kişi evli olup 1 kişi bekindir. Katılımcıların tamamının eğitim seviyesi yüksektir. Katılımcıların tamamı Adana'da ikamet etmektedir. Katılımcıların yaş aralığı 29-70'dir. Katılımcıların yaş ortalaması 41'dir.

3.1.2. Katılımcıların Dindarlık Algılarına Dair Bulgular

Katılımcıların dindarlık algılarını anlamak için katılımcılara "Kendinizi dindarlık açısından hangi düzeyde görüyorsunuz?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların tamamının kendisini 'elhamdülillah', 'şükür namazımı kılıyorum, orucumu tutuyorum.', 'elimden geldiğince yapıyorum' şeklinde cevaplar verdikleri ve kendilerini dindar olarak algıladıklarını tespit edilmiştir. Çok daha dindar olmalarına karşın bazı katılımcılar, 'deryada bir damlayım ama çok şükür', 'kendime göre iyiyim ama daha iyi olsam' gibi mütevazı söylemler içinde olmuşlardır.

Literatür araştırmalarına baktığımız zaman dindarlık algısı ile dini başa çıkma (alt ve üst boyutlar) arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Normal hayatında dindar olan bireylerin, zor zamanlarda hayatlarında, ibadetlerinde ve inanışlarında değişim olmayabilir. Zaten yapmış oldukları ibadetleri, okumaları devam ettirecektir. Yaşam tarzı ile dini inancı uygun olan kişiler sorularımıza verdikleri bazı cevaplarda 'ben zaten dindardım', 'zaten namazlarımı kılıyorum' 'inançlıyım, biliyorum.' gibi ifadeler kullanmışlardır.

Ayten (2012: 110) araştırmasında dindarlık seviyesi ile dini başa çıkma üst boyutlarından olumlu dini başa çıkma ve alt boyutları olan 'Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yalvarma, istikamet arayışı, dini dönüşüm gibi alt boyutları arasından anlamlı ve pozitif bir

ilişki olduğunu tespit etmiştir. Olumsuz başa çıkmanın alt boyutları olan 'şerre yorma, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Zeynep Sağır (2014) "Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı" isimli yüksek lisans tezinde dindarlık düzeyleri arttıkça olumlu başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı arttığını tespit etmiştir.

3.2. Katılımcıların Depremi Anlamlandırma ve Açıklama Biçimlerine Dair Bulgular

Depremi Açıklama Tarzları	Sayı (N)
Allah'ın Takdiri	5
Uyarı	3
İmtihan	3
Ceza	1
Doğa Olayı	4

Tablo 3. Katılımcıların Depremi Açıklama Tarzları

Not: Katılımcılar tarafından Allah'ın takdiri ile Doğa Olayı, İmtihan, Ceza ve Uyarı birlikte ifade edilmiştir.

Doğal afetler sadece fiziksel bir olay olmaktan ziyade derin anlamlar taşıyan ve derin izler bırakan olaylardır. Şüphesiz din bize bu olayları nasıl anlamamız ve açıklamamız konusunda bazı cevaplar sunmaktadır. Aynı zamandan bireylerin bu durumlar karşısında yapmış olduğu dini yüklemeler dini başa çıkma tarzlarını belirlemektedir. Bu sebeple katılımcıların depremi nasıl açıkladıklarına dair bilgiler edinmek için katılımcılara 'Deprem sizce nedir?' sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan 5 kişi Taktir-i İlahi olduğunu ifade ederken, 3 kişi depremin bir uyarı olduğunu, 3 kişi imtihan, 1 kişi ceza, 4 kişi doğa olayı olduğunu söylemiştir. 2 katılımcı Allah'ın takdiri ve doğa olayı, 1 katılımcı uyarı ve takdiri ilahi, 1 katılımcı doğa olayı ancak aynı zamanda uyarı veya ceza, 1 katılımcı yapısı gereği doğa olayı ancak sonuçları açısından imtihan olarak değerlendirmişlerdir. 1 kişi depremi, doğa olayı, Allah'ın takdiri, imtihan ve uyarısı olduğunu aynı anda ifade etmiştir.

Bu alanda yapılan çalışmalardan biri olan Ali Köse ve Talip Küçükcan'ın 1999 Marmara depreminden sonra 76 depremzede ile yapmış olduğu "Deprem ve Din, Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme" isimli araştırma sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Çalışmaya katılan bireylerin %76' sı depremin

arkasındaki gücün Allah olduğu, %60'ı uyarı, ceza, imtihan, kader olduğunu, %12 si doğa olayı, %12 si ise yapısal faktörler olduğunu belirtmiştir.

Gülmez (2008) Marmara depreminden sekiz yıl sonra yapmış olduğu ‘‘Deprem Felaketi Yaşayanlarda Dinsel Anlamlandırma Biçimleri ve Tutumlar’’ isimli yüksek lisans tezinde katılımcıların %83’ü depremin ardındaki gücün Allah olduğunu ifade etmiş %17 si doğa olayı olarak açıklamıştır.

Bala’nın (2021) Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği) isimli yüksek lisans tezindeki benzer bulgulara şu şekildedir. 100 kişi ile yapılan araştırma grubundan 11 kişi (%22) Allah’ın takdiri, 7 kişi (%14) Allah’ın insanları davranışlarını uyarı biçimi, 8 kişi (%16) insanların Allah’ın istemediği davranışlarda bulunmaları sonucunda verilen bir ceza, 17 kişi (%34) depremi insanlar için bir imtihan, 3 kişi (%6) kader, 4(%8) doğal sebepler olarak ifade ettikleri tespit edilmiştir.

Yukarıda verilen araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

3.2.1 Depremın Allah’ın Takdiri Olduğuna Dair Bulgular

İnsanlar deprem, yangın gibi herhangi bir afetle karşılaştıkları zaman bu afetin neden olduğunu anlamak ve tanımlamak ister. İnsanın hayatını sağlıklı şekilde idame ettirebilmesi bu anlamlar ile mümkündür. 6 Şubat gibi asrın felaketi olarak isimlendirilen bu afette katılımcılardan 4 kişi depremi Takdiri İlâhi olarak gördüğünü ifade etmiştir. Ancak sonuçları, binaların yıkılması, çok fazla insanın ölümü, yardımların yeterli ve zamanında ulaşılamamış olması sebebiyle insanların sorumsuzlukları, işini iyi yapmayan müteahhitler, kolonları kesenler, malzemedan çalanlar olduklarını da belirtmişlerdir. Yine buna örnek olarak Japonya’da daha şiddetli depremler olduğunu, daha yüksek binalar olduğunu ancak aynı sonuçların yaşanmadıklarını belirtmişlerdir. Özetle, katılımcıların çoğunluğu depremi oluş bakımından Allah’ın takdiri olarak ifade ederken sonuçları bakımından insanların sorumluluklarına yüklemeler yapmışlardır.

Takdiri ilahi tabi, inançlı insanlarız o istemese hiçbir şey olmaz. (K 3, Kadın,55, Emekli)

Deprem bir tabiat olayı olmakla birlikte Allah’ ı hatırlatmaya vesile oldu. Ceza ve uyarı olarak görmüyorum bu süreci. Evet, Allah’ın takdiri idi bu yaşananlar. Ahlaki ve manevi dersler alarak. Ve sağlam binalarda yaşamak gerektiğini düşünüyorum. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Depremi varlığı yaradılışın işleyiş düzeninde elbette ki Allah'ın takdiri sonucunda oluşan bir doğa olayı. Ancak bu kadar yıkımın ve felaketin Allah'ın takdiri değil, insan ihmali sonucu ve sorumsuzluğu olduğunu düşünüyorum. Keza bu konuda gerekli hazırlığı yapıp tüm güvenlik tedbirlerini alan coğrafyalarda bu ölçüde bir felaket yaşanmıyor. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Katılımcılardan biri bu kadar büyük deprem görene kadar depremi bir doğa olayı olarak gördüğü ama ihmallerin olduğunu düşündüğü belirtmiştir. Ancak bu depremden sonra tamamen fikrinin değiştiğini bunun sadece bir doğa olayı olarak açıklanamayacak bir durum olduğunu ve 'Allah'ın takdiri' olarak gördüğünü ifade etmiştir.

Depremi annemin yanına Adıyaman'a gidene kadar doğa olayı ama ihmal var bu yüzden her seferinde büyük yıkımlar oluyor diye düşünüyordum. Ama Adıyaman'a gidip yolları görüp, o dağları görüp, caddelerin çiçek gibi ayrıldığını görünce Allah'ın takdiri diye düşünüyorum. (K 1, Kadın, 33, Ev hanımı)

Başka bir katılımcı depremi Allah'ın takdiri ile gerçekleşen doğa olayı olarak açıklarken sonuçları açısından insanların ders alması gerektiğini, ihmal, sorumsuzluk olduğunu öfkeli bir şekilde ifade etmişlerdir.

Takdiri ilahi tabi, ama benim oğlum da çıksaydı, dışarda vefat etseydi neden yerin altında öldü benim oğlum. Diğer türlü de şehit olacaktı, bak gelinim çıktı o da depremden öldü ama öyle yerin altında ölmedi. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Depremi tüm açıklama tarzlarıyla beraber ifade eden katılımcı, süreci bir kıyamete benzetmiş olup aşağıdaki gibi aktarmıştır.

Bence deprem öncelikle Allah'ın, takdiri, uyarıcı, imtihan sonrasında da bir doğa olayıdır. Yaşadığımız bu süreci ben kendi adıma küçük bir kıyamet olarak değerlendirmekteyim. Çünkü daha öncesinde böyle büyük bir felaket yaşamadım. Daha önce yaşadık, günlerce dışarıda kaldık, evimize girmeye korktuk ama bu öncekiler gibi değildi çünkü bir kaybımız yoktu. Deprem bizim için bir felaketti. Ama bu felaket bir tek bizim başımıza gelmedi. Tüm Türkiye'nin başına geldi neredeyse. 50 bine yakın insan hayatını kaybetti. Bazı aileler tamamen yok oldu. Bazıları ailesinden 20 ye yakın insan kaybetti. Ben ablamla eniştemi kaybettim. Annem kızını kaybetti. Bu felaket bir tek bizim başımıza gelmedi. Ama bu neden Sunanın başına geldi diye sorguladık. Çünkü iki tane

çocuğu var arkasında, kendimi onun yerine koydum. Benim başıma gelebilirdi, onun yerine ben olabilirdim. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Araştırmamıza katılanların kendilerini dindar olarak ifade ettiklerini göz önünde bulundurarak, elde edilen veriler ışığında insanların depremi açıklama tarzları dini inançlarının bir tezahürü olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Bu sonuçlar bize hayatı anlamlandırmada dini inanışların önemini, kişinin kaybettiği anlamı bulmasında dinin yardımcı rolünü ortaya koymuştur.

Depremi açıklarken Allah'ın iradesine vurgu yapan kişiler aynı zamanda insanın sorumluluk alanının da olduğunu ifade etmişler. Bu konuyla ilgili Kur'an-ı Kerim'de "İnsan için ancak çalıştığının karşılığı vardır" (Necm 53/39), "İnsanların bizzat kendi yaptıkları yüzünden karada ve denizde düzen bozulmuştur" (Rum 30/4) şeklinde açıklama yapılmıştır. Depremde insanların büyük bir sorumluluğu olduğunu ifade edenler genel olarak öfkeli olduklarını ifade etmişlerdir. Eklemek istediğiniz bir şey var mı sorunun cevabı olarak yapılan konuşmada kader ve kaza gibi dini ifadelerle atıfta bulunulmuş binalardan malzemelerin çalındığı, yaşananlardan ders alınmadığı hala korku içinde yaşadıkları ifade edilmiştir.

Nasıl diyoruz ki, Allah'ın takdiri, bir kaza vardır bir kader vardır. Kader kesinlikle önüne geçemeyeceğin bir şeydir, kaza önüne geçebileceğin bir şeydir. Önlem alınması gerekirdi. Dere yatağına ev yapılmaması lazımdı. Kumdan demirden çalınmaması gerekirdi. Biz ne zaman bu kadar ahlaksız bir toplum olduk. Ya da esnafımız, müteahhidimiz ne zaman bu kadar kötü olduk. Sadece prosedüre uysa 50 bin insan ölmeyecekti, belki bu bir kaza idi kaderi değildi ve olmayacaktı. Bir site yapmış adam bütün site çökmüş, 10 15 bina var orada. Bu siteyi yapan adamı bulmaya çalışıyor devlet, AVM de dolaşırken yakınlarını kaybeden insanlar tarafından fark edip yakalanıyor, ya da yurt dışına kaçıyor. Hem devlet kusurlu hem insan. Belediye özellikle. Belediye bu binalara izin veriyorsa suçlu belediyeler. Fakat çıkıp da bir belediye başkanı özür dilemedi. Ben görmedim. Bu binalara onay veren insanlar yargılanmadı, bu nasıl olabilir. 50 bine yakın insanımız hayatını kaybetmiş ve bu evlere onay veren insanlara hiçbir şey yapılmadı. Tutuksuz yargılanma, bu bizim içimizi soğutmadı. Çok sonra bir polis memuru annemi aradı Maraş'tan, Suna adına arıyorum sizi, binayı yapan müteahhitten şikâyetçi misiniz? Dedi. Evet dedik, sonra ne oldu bilmiyoruz. Ya bundan da hiçbir ders çıkarılmadı, şu an bir deprem olsa, Adana'da hasarlı binalarda oturuyor insanlar. Bir deprem daha yaşasak o binalar çöker. Devlet

buna nasıl el atmıyor, nasıl değiştirmiyor. Ben hadi müstakil evde kalıyorum. Bir 50 bin can daha mı gitsin? Ben bir ablamı daha kaybedemem. Ablamın biri İstanbul'da yaşıyor, canımız burnumuzda. Küçük bir sarsıntıda ablamı korkuyla aradık. Neden korkuyla yaşıyoruz ki. Japonya da büyük depremler oluyor ancak kimsenin burnu kanamıyor ya, neden biz de binlerce ölü. Ben bu konuda o kadar kızgınım ki, o kadar öfkeliyim ki. Belki de en büyük kızgınlığım ve öfkem bunadır. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Başka bir kişi depremin takdiri ilahi olduğunu, Allah'ın dediği olacağını belirtmiş ama depremin sonuçlarından insanları sorumlu tutmuştur.

Deprem her yerde böyle yıkım mı yapıyor, benim yeğenim Japonya'da o kadar sallandılar ki, ölen olmadı ya. Türkiye'den daha iyi değiller. Ama hırsızların sonucu. Takdiri ilahi tabi, inançlı insanlar o istemese hiçbir şey olmaz, ama insanlar yerin altında yardım bekleyerek ölüyorsa bu depremin sonucu mu? Tamam, takdiri ilahi, adam depremden kurtulmuş, demiş, çok şükür ama kalp krizi geçirip ölmüş diğer gün. Ama yardım isteyip, benim çocuğum demiş ki, ben şu şu kişiyim, şu konumdayım, üstümde çok ağırlık var demiş. Ama o aşağıdan öyle çılgınlıklar geliyordu ki, kurtarın bizi, yardım edin diye. Biz ailecek gittik, yukardan bağıyoruz, aşağıdan o kadar çılgınlık geliyor ki, insanların birçoğu kurtulup dışarda da ölebilirlerdi. (K 3, Kadın,55, Emekli)

3.2.2. Deprem Allah'ın İnsanları Uyarı ve Ceza Şekli Olduğuna Dair Bulgular

Katılımcılardan 2 kişi depremin insanların işledikleri günahlar sebebiyle Allah'ın insanları uyarma şekli olarak görmektedir. Kendi çıkarlarını düşünen insanlar olması, bencilliğin artmasını sonucu Allah'ın bir ceza verdiğini ifade etmiştir.

Bence deprem, bir uyarıdır. Demek ki günahlarımız çok Allah bizi uyarıyor diye düşünüyorum ben. Bilimsel açıklamaları da vardır ama bana göre böyle. Allah'ın taktiri bu yani. (K 8, Erkek, 38, satış Elemanı)

Deprem bir doğal afettir. Ama bence her doğal afetin insanlara verilen bir uyarı veya ceza olduğunu düşünüyorum. Böyle bir afetin neden bizim başımıza geldiğini yaşamımızla ilişkilendirmeye çalışıyorum. Ancak deprem başka ülkelerde de olan bir afet olduğunu ve o bölgelerde olan depremlerde fazla can kaybı olmadığını gördüğümde bunun bizim açımızdan normal olmadığını yaptığımız her şeyde kendi çıkarlarımızı düşündüğümüze kanaat getiriyorum. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Ayrıca depremi tabiatı itibarıyla doğa olayı olarak ifade eden K5 mülakat esnasında toplumun ahlaki durumundan sebeple depremin gecikmiş bile olacağını yani bir ceza ve uyarıcı gibi algıladığına dair konuşması şu şekildedir.

Böyle bir felaket neden bizim başımıza geldi diye sorguladım mı? Hiçbir zaman sorgulamadım. Aksine İslam inancı terminolojisi veya insanlığın içinde bulunduğu ahlaki yapıyı göz önünde bulunduracak olursak gecikmiş bile olabileceği düşünülebilir. Deprem sonrası gereken dersleri çıkardık mı? Hiç sanmıyorum. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

3.2.3 Deprem Allah'ın İnsanları İmtihanı Olduğuna Dair Bulgular

Depremi imtihan olarak açıklayan 1 kişi dünyanın geçici olduğunu, dünyayı bir imtihan yeri olarak gördüğünü ifade etmiştir.

Bence deprem Rabbim Alemin bizi sınavdan geçiriyor, imtihandır. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Din başımıza gelenleri Allah'ın iradesi ile gerçekleştiğini, insanın dünyada boşa yaratılmadığını, insanların sınavdan geçtiğini bildirir. Kur'an-ı Kerim'de "hangimizin daha iyi davranacağını test etmek için ölümü ve hayatı yarattığını" (Mülk 67/2); ve bizi "biraz korku ile açlıkla, mallardan, canlardan ve yiyeceklerden eksiltmekle nasıl imtihan etmekte olduğunu" (Bakara 2/ 155) açıklanmaktadır. Kişi inandığı dinden bu yönüyle destek alarak olayları anlamlandırma ve açıklamaktadır.

3.2.4. Deprem'in Bir Doğa Olayı Olduğuna Dair Bulgular

Katılımcılardan 3 kişi depremi bir doğa olayı olarak görmüşlerdir. Ancak bu doğa olayının yine Allah'ı hatırlamaya vesile olduğunu ifade etmişlerdir.

Deprem bir tabiat olayı olmakla birlikte Allah'ı hatırlatmaya vesile oldu. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Bir başka katılımcı, depremi bir doğa olayı olarak görse bile insanı acizliğini hatırlattığını, aynı zamanda imtihan olduğunu ve kader ifadelerine de değinerek açıklamıştır.

Deprem bilimsel olarak bir doğa olayı olmakla beraber neticeleri gereği bir imtihan süreci olup kaza ve kadere iman etmiş bir fert olarak insanın aciz bir mahluk olduğunu göstermiştir. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Katılımcılardan biri deprem esnasında Maraş'ta bulunduğunu depremin bir doğal afet olduğunu ancak sonuçları açısından bakıldığında, kendi binalarının altındaki dükkânın kolon kesmesi sebebiyle binalarının çöktüğünü ifade etmiştir.

Deprem tabii ki bir doğa olayı, her an olabilir. Deprem bölgesinde yaşıyoruz. Ama bu depremden öte asrın felaketiymi. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Pargament ve Hahn, kısa hikayelerden oluşan bir araştırma yapmış ve katılımcıların nasıl atıfta bulunacaklarını araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre genellikle olumlu durumlar Tanrı'nın lütfuna olumsuz sonuçlar ise Tanrı'nın öfkesine karşı yüklemeler yapılmıştır (Gürses 2008: 369). Bala'nın (2021) Van depremini yaşamış bireylerde yapılmış olduğu araştırmaya göre katılımcıların çoğunun depremi anlamlandırmada dini yüklemeler yaptıkları görünmektedir. Yine Avcı (2023) Manavgat yangınındaki afetzedeler ile ilgili yapılmış olduğu araştırmada katılımcıların yangını 'Allah'ın takdiri, kader, uyarı, ceza'' olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçları ile çalışmamızın verileri benzerdir.

3.3. Katılımcıların Deprem Esnası ve Sonrası Yaşadıkları Tecrübeler Dair Bulgular

Deprem anında kişiler depremin yarattığı korku ve stres durumuyla başa çıkmak için birtakım davranışlarda bulunmuşlardır. Katılımcılara deprem esnasında nerede oldukları hangi davranışları yaptıkları, ne gibi söylemlerde buldukları sorulmuştur. Ayrıca duygularını anlamak adına "Deprem anında neredeydiniz? Deprem anında neler hissettiniz? Depremde yaşadıklarınızı bizimle paylaşır mısınız?" sorusu sorulmuş, verdikleri cevaplar aşağıda veriler şeklinde sunulmuştur.

3.3.1. Katılımcıların Deprem esnasında Yaptıkları Davranışlara Dair Bulgular

Deprem Esnasında Yaptıkları Davranışlar	Sayı (N)
1. Kendine güvenli yer bulmaya çalışma	4

2. Hareketsizce bekleme, şaşkınlık yaşama, ne yapacağını bilememe	2
3. Aile halkına seslenme, bir araya gelme ve birlikte güvenle dışarı çıkmaya çalışma	3
4. Korkma, ürkme ve panik hali, bayılma	3
5. Dini başa çıkma yöntemlerine başvurma	7

Tablo 4. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaptıkları Davranışlara Dair Bulgular

Not: 5. ifade sıklıkla diğer durumlarla birlikte ifade edilmiştir.

Deprem esnasında 4 kişi kendisine güvenli bir yer bulmaya çalışmış, 2 kişi şaşkınlık içinde beklemiş, 2 kişi aile halkına seslenerek güvenli yere çıkmaya çalışmış, 1 kişi bayılmış ve 1 kişi korku hissettiğini belirtmiştir. Ancak bunlarla birlikte sıklıkla dini başa çıkma etkinliklerine başvurma davranışı gösterilmiştir. Bu davranışlar depremin ilk şoku ile yapılan stresle baş etme davranışlarıdır. Deprem esnasında yapılan, güvenli bir yer arama davranışı ile kişiler kendisi o an problem çözücü davranışta bulunarak ‘problem odaklı başa çıkma’ davranışı gerçekleştirmiştir. Ancak şaşkınlık, bayılma, korkma, kelime-i şهادet getirme, tekbir gibi davranışlarda bulunan bireylerin ‘duygusal odaklı başa çıkma’ davranışları sergilediği tespit edilmiştir.

Deprem esnasında katılımcılardan iki kişi çök, tutun, kapan yaptığını belirtmiştir. Deprem esnasında Maraş’a yıllık izin için ailesinin yanına giden bir kişi güvenli yer oluşturmaya çalıştığını ifade etmiştir.

Bunlardan biri 11.katta olan Katılımcı 3’tür. Ancak Katılımcı 3. Aynı zamanda dini başa çıkma etkinliği olarak kelime-i şهادet de getirmiştir.

Deprem olduğu gün ben Adana’da evimdeydim. Beni gece uyku tutmadı, TV izledim. Tam kapattım. Sabah oluyordu zaten, 4 olmuş saat, sallanmaya başladık. Avizeler falan çok fena sallanıyor. Şهادet kelimesi getirdim, hemen çöktüm, kapandım, hiç durmadı ama. Hemen TV önünde sandalye çektim, sallanıyordum bu arada. Sonra tekrar çöktüm. Durunca hemen TV açtım, kaçmayı düşünmedim. Zaten çok yüksek kat 11 kat, nereye kaçayım. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Bu iki kişiden biri önce baygınlık geçirdiğini, arka arkaya olan 2. Depremde kendine gelip korunduğunu ve ailesi ile güvenli yere geçmeye çalıştıklarını aktarmıştır. Bu katılımcı dini bir başa çıkma etkinliğine başvurmamıştır.

Deprem anında yatak odasındaydım. Daha öncesinde (1997) 5.7 şiddetindeki Hatay depremini ve sonrasındaki küçük depremleri tecrübe etmiş olmama rağmen eşim “bu deprem geçmeyecek” dediğimi ve arkasından kısa süreli baygınlık geçirdiğimi söyledi. Eşimin beni sarsmasıyla kendime gelmişim. Sonrasında hızlıca üstümüze bir şeyler alıp evden çıkmak için hazırlanmaya çalıştık. Bir yandan da yan odada yatağa bağımlı olan babamı 7.kattan nasıl indireceğimizi düşünürken ikinci artçı şok gerçekleşti. Çök kapan tutun yaptık. Daha sonra babamı mecburen tekerlekli sandalyeye oturtup asansöre bindirdik. Biz de hızlıca merdivenle inip aşağıda babamı karşıladık. Eşim büyük bir telaş ve korku içindeydi. Dışarı çıktığımızda şiddetli bir soğuk ve yağış vardı. Babamı karga tulumba arabaya bindirip güvenli bir alana ulaşıncaya kadar arabayla ilerlemeye çalıştım. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Kendisi Maraş'ta oturmamasına rağmen yıllık izni için ailesini ziyarete gittiğini belirten katılımcı 9. Kendisinin de göçük altında kaldığını bu esnada önce kendilerini güvenli bir boşluk oluşturmaya çalıştıklarını anlatmış, aynı zamanda dua da ettiğini ifade etmiştir.

Deprem esnasında ben Maraş'a ailemi ziyarete gitmiştim. Deprem esnasından annem, ben kardeşim yatak odasında, iki kardeşim çocuk odasında, babam da oturma odasında yatıyordu. Biz deprem başladığı esnada uyandık, apartman etrafında dönüyordu 360 derece şeklinde. Sonra bir anda kapılar kapandı, dolap kapıları açıldı, o üstümüze düştüğünde ben kardeşime kapanmışım, o daha küçük olduğu için, annem de bir yerden tutmaya çalışıyordu. Dolabın üstüne tavan düştü, ondan sonra etrafta masmavi bir ışık vardı, evin içi enkazın içi görünüyordu. Biraz sonra bir kez daha oturdu apartman sonra etraf simsiyah oldu zaten. (bekleme, iç çekme) Hani anneme sesleniyorum, kardeşime sesleniyorum iyi misin diye, o esnada iyiydik. Kendimizi o böyle bacaklarımız dolabın içindeydi, bacaklarımızı kurtarıp kardeşimle bir boşlukta bekliyorduk. O esnada da dua ediyordum. Allah'ım bir şey olmasın diye. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Katılımcılardan biri şok geçirdiklerini ve salonda öylece beklediklerini söylemiştir.

Deprem anında evimizde uyuyordum, sanki eşim uyanmış bu yüzden yatak hareket ediyor gibi hissetmişim uykum ağır olduğu için eşimin ayıktırması biraz zaman almıştı. Normalde insan depremi fark ettiğinde kendisini dışarı atmak için çaba harcar lakin biz salonun lambasını yakıp sarsıntının durmasını beklemiştik. (K 7, Erkek,38, Memur)

Korku hissedenden katılımcılardan biri korku hissini şöyle ifade etmiştir.

Adana da evimde 11. Katta yakalandım. Evimin ön cephe duvarları çatladı ve döküldü. Eşimle büyük korku yaşadık. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcı 8. biri hem korktuğunu hem ailesinin yanına geçmeye çalıştığını ifade etmiştir. Bir yandan da depremin uzun sürmesinden dolayı artık öleceklerini düşünmüş ve eşine Kelime-i şehadet getirmesini telkin etmiştir.

Evdeydim, uyuyordum. İlk ben uyandım, gardırop sallandı. Hemen çocukların yanına koştum, ona da gidemedim, o kadar sallandı ki, kesin yıkılacak bina dedim. Çocuk olunca insan ilk onları düşünüyor. Hemen yanlarına gidip dışarı çıkalım istedim. Ben deprem anından itibaren çok korkmuştum zaten. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Deprem esnasında korku ile başladığını sonra aile halkına seslendiğini aynı zamanda güvenli yer bulmaya çalıştığını ifade eden katılımcının aktarımı şu şekildedir:

Deprem anında ben abimdeydim. 3. Kat evleri. İlk başta şimşek çaktı, yağmur hızlandı, ben şimşeğin etkisiyle sallandığımı düşündüm ama sallantı arttıkça korkmaya başladım. Küçük çocuklarda var çünkü. Hepsini toparlandık, bir araya geldik. Deprem durmayacak gibiydi. Aşağı inmemiz lazım, merdivenlerin güvenli olmadığını biliyoruz, kendimize bir yer bulduk ve depremin bitmesini bekledik. Deprem bitince hemen aşağı indik. Sonra aileleri aradık. Deprem sadece Adana'da olduğunu sanıyorduk. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

3.3.2. Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışlarına Dair Bulgular

Dini inanç, problemleri aşmada önemli bir destek ve güçtür. Allah'ın her yerde ve her zaman insanları gördüğüne inanan kişi, Allah'ın her şeye gücünün yeteceğini bilerek inancı sayesinde stres durumuyla baş edebilir. İnsan deprem gibi kendisini çaresi hissettiği bir durumda her şeyi kontrol eden, güç yetiren, problem çözücü bir yaratıcıya sığınma ihtiyacı

hisseder. Kelime-i Şehadet getirmek, manevi güç aramak, dua etmek, ölümü düşünmek bu davranışlardandır.

Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışları	Sayı (N)
1. Kelime-i Şehadet, Salavat, Tekbir getirerek manevi destek ve güç elde etmek	4
2. Dua etmek	2
3. Ölümü ve ahireti düşünme	4

Tablo 5. Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışları

Not: 3. Ve 1. İfade 2 kez, 3 ve 2. İfade 1 kez birlikte ifade edilmiştir.

Katılımcıların deprem esnasında başvurdukları başa çıkma etkinlikleri yukarıdaki tablo gibidir. Bazı davranışlar depremin şiddeti ve büyüklüğü sebebiyle birlikte kullanılmıştır.

Deprem anında ben evimdeydim. O anı hemen anlamlandıramadım. Oğlum yanımdaydı o mu sallıyor dedim. Baktım deprem oluyor, direk kelime-i şahadet getirmeye başladım. Artık yıkıldı yıkılacak diye o anı bekledim. Merdivenden kaçışanlar oldu, yangın merdivenlerden ineneler oldu. Biz hiç kaçışmadık. Annem babam aradı sonra çabuk inin diye. O an sadece biz bu depremi yaşıyoruz diye düşündüm. Kış soğuk, çocukları hazırlamam lazım. Çocukları düşündük, ikinci oldu afalladık bu sefer. Bir deprem hazırlığımız yok, 9. Kattayız. Çıkmak mantıklı gelmedi. İkinci depremde de eşim Allah'ım durdur artık diye bağırmaya başladı. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Ölümü düşünerek Kelime-i Şehadet ve Tekbir getiren katılımcı, insanın böyle bir afet karşısında yapabilecek hiçbir şeyinin olmadığını fark ettiğini ifade eden bir katılımcı aslında insanın ne kadar çaresiz ve aciz olduklarını gördüğünü şu şekilde belirtmiştir:

Adana'da 8. Kattaki kendi evimdeydim. Deprem anında kesinlikle binanın yıkılacağını düşündüm. İnsanların bağrıışlarını duydukça ve çaresizliğimi hissettikçe ne kadar aciz olduğumu anladım. Kesinlikle öleceğimi düşündüm, bina çatırdıyordu. Kelime-i şehadet getirerek, Allah diye bağırdım. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcı 8, korku ve ailesinin yanına gitme dışında depremin devam etmesiyle ölüme yaklaştığını ve kelime-i şehadet getirdiğini şu şekilde anlatmıştır:

Öyle bir sallandı ki ben hayatım boyunca, daha önce de deprem yaşadığı Adana, ama ben bu sefer dedim yıkılacak burası ve biz öleceğiz sonumuz geldi diye düşündüm. Kaçamayacağımızı anladıktan sonra eşime de dedim, kelime-i Şahadet getir, ölebiliriz. Bu bizim son anlarımız olabilir. O an başka bir şey düşünemiyorsun. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Bunların yanında konuşma metnine yukarıda yer verdiğimiz ‘‘Katılımcı 3’’ de kelime-i şahadet getirdiğini ifade etmiştir.

Dualar eden katılımcılar 2. ve 9. katılımcıdır. Katılımcı 2’nin ‘‘ömrüm bitse ne yapayım?’’ diyerek Allah’a teslimiyet gösterdiği ve kadere razı olduğu anlaşılmaktadır.

Depremde ben Şehir Hastanesinde yatıyordum. Hastaydım ben, ameliyat olacaktım, beni yatırdılar. Ben yatıyordum, şehir hastanesi depreme dayanıklıymış diye kalkamazdım zaten güvende hissetim başta. Burası yıkılmaz dedim. Ama rabbim ömrüm de bitse ne yapayım dedim, bildiğim duaları ettim, geçmesini bekledim. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Ben dua ediyordum Allah’ım koru bizi bir şey olmasın diye o esnada ama annem kelime-i şahadet getirdi onu hatırlıyorum. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Ölümü düşünmek kimisi için korkutucu olabilecekken, dini inancı olan bir kişi için hayatın gerçeği, gerçek hayatın başlangıcı, Allah’a kavuşma olarak tanımlanarak rahatlama gösterebilmektedir. Bir kişi sadece ölümü düşündüğünü, ölüme çok yaklaştığını belirtmiştir.

Ölüme çok yaklaştığımı düşündüm (K 4, Erkek, 34, Öğretmen).

Bulgulara göre katılımcılardan 4 kişi kelime-i şahadet getirmiş, 2 kişi Kelime-i Şahadet getirirken aynı andan ölümü düşünmüştür. Sadece Ölümü düşünen 1 kişi, Dua eden 2 kişidir. 3 katılımcı dini bir başa çıkma kullanmamıştır.

Kula’nın (2002) 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde 200 depremzede ile yaptığı araştırmada büyük bir çoğunluğunun (%76) deprem anında dini, başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve bazı dini davranışları gerçekleştirdikleri gözlenmiştir. Depremzedelerin %58’nin Allah’a dua ettiği, %29’unun kelime-i şahadet getirerek, salavat ve tekbirle Allah’a sığınma davranışları gösterdikleri, %28’inin o esnada ölümü ve ahiret hayatını düşünerek kendilerini rahatlatmaya çalıştıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

3.3.3.Katılımcıların Deprem Sonrası Yakınlarını Beklerken Yaptıkları Davranışlar ve Duygulara Dair Bulgular

Örneğimiz Adana’da yaşayıp kayıp veren kişiler ile sınırlandırılmıştır. Asrın felaketi olarak isimlendiren bu depremde birçok kişi yakınlarına hemen ulaşamadı. Yakınlarına ulaşmak için günlerce beklemek zorunda kaldılar. Katılımcıların bu bekleme süresindeki duygu düşüncelerini, neler yaptıklarını, süreçle nasıl baş ettiklerini anlamak, bundan sonraki zamanda hangi başa çıkma etkinliğine neden başvurduğunu anlayabilmemiz adına önem arz etmektedir. Bu sebep ile katılımcılara şu soruyu sorduk: ‘ ‘ *Göçük altındaki yakınınızın çıkmasını beklediniz mi? Göçük altındaki bir yakınınızın çıkmasını beklediyseniz bu bekleme sürecinde neler hissettiniz, bu süreçle nasıl baş ettiniz, davranış, duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşır mısınız?* Üzerinden bir yıl geçmesine rağmen yaşananların büyüklüğü ve acıların hala ilk günkü tazeliğini koruması sebebiyle mülakatın en zor kısmı bu soruların cevaplandığı yerdir. Bu soruları cevaplarırken kadın katılımcıların sıklıkla ağladıkları ama anlatmaya istekli oldukları, erkeklerin kısa ve net cevaplar verdikleri tespit edilmiştir. Bazı katılımcılar öfke, bazı katılımcılar da hala ilk günkü gibi ağlama tepkileri göstermiştir. Kayıpların yakınlık dereceleri, yakınlarını göçük altından nasıl ve ne şekilde çıkardıkları yaşadıkları travma ve başa çıkma davranışlarını etkilemektedir. Bu sebeple bu bölümde katılımcıların yaşadığı zorluklar ve kayıp yakınlarına ulaşma sürecindeki tecrübelerden bahsedilecektir.

Katılımcı 1, annesinin evinin Adana’da olmasına rağmen annesinin tatil için Adıyaman’a gittiğini ve 6 Şubat depreminde Adıyaman’da 5. Gün çıkartabildiklerini ifade etmiştir. Bu süre zarfında süreçle baş etmede en büyük gücün umut olduğunu anlatmıştır. 5 gün boyunca umut içinde beklediğini, çıkacağına emin olduğunu, dini bir gruba bağlı olduğunu onlardan dualar istediğini, duaların ona güç verdiğini ve Kur’an’da bir sure okuduktan sonra annesine ulaşabildiğini şu şekilde anlatmıştır:

Göçük altında 5. Gün akşam aldık annemi. Oradan annemin sağ çıkmamış olmasına ihtimal vermedim, orada videolar falan çekiyorum, anneme göstereceğim çıkınca anne bak seni buradan aldık diye. Ve aklımda hep annem soracak neden bu kadar geç kaldınız ne diyeceğiz. Neredeydiniz? Umudum beni diri tuttu. Anneme anlatacaktım tüm olanları asla inanmadım şoktaydım. Hatta burada biz depremden sonra indik, bir dostumuz aradı annene ulaşamıyorum haberin var mı? Uyuyordur o, onu telaşlandırmayalım diyorum. Birkaç yerde olmuş, bana da haber verin deyince ben o zaman öğrendim Adıyaman’da da olduğunu. Bu süreçte çok dua istedik büyüklerden. Ama bu süreçte

bana bir teyze Duhan süresini okuyun kayıplar hemen bulunuyormuş dedi. Benim o enkazın başında aklıma bile gelmiyor açıp Kuran okumak. Sonra birine dedim okuyun, açıp okudular. Sonra annemde gerçekten yarım saat sonra çıktı. Bağlı olduğumuz bir tarikat var, onlar da bu süreçte bize hep dua ettiler. Bu süreçte bize güç veren belki de bu bağlıdır diye düşünüyorum. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Yine aynı katılımcı vefat haberini aldığındaki ilk tepsinin şok tepkisi olduğunu ifade etmiştir. Annesinin bedenine ulaştıkları için şükrettiğini, annesinin dünyada çok iyi bir insan olduğu için depremi hiç hissetmeden vefat ettiğini, annesinin ahirette de iyi olacağını düşündüğünü ifade etmiştir. Ayrıca cenazeye ulaşma, Adana'ya getirme sürecinde zorluk yaşamadıklarına, ceset torbası içinde gelmesine şükrettiğini şu şekilde ifade etmiştir.

Vefat haberini aldığımında inanmadım. Annem değildir dedim. Halbuki bizimkiler enkaz üstünde teşhis etmişler, annem. Ama annemin bedenine herhangi bir şey olmamıştı. Yatağında yatar gibi sünnet üzere yatmıştı. Sadece kafasının arkasında küçük bir sızıntı vardı. Onu da yıkarken fark ettik. Annem ceset torbasının içinde, o bile bulunamıyor, hiç kimsede yoktu. O bizim için bir şükür sebebiydi. Battaniye, çarşıya sarılı gelmedi. 15, 20 dk anneme açıp bakamadık. Bina tehlikeli bizi ileri aldılar. Orada annemi ilk ben açtım, yüzü bembeyaz hiçbir şey olmamış. Yanağından omuzuna kadar indirdim annem sıcacık. O sıcaklığı görünce, hava çok soğuk, kaç kat giyinmemize rağmen üşüyoruz, ben bağırmaya başladım. Annem yaşıyor, sıcacık dedim. Hastaneye yetiştirelim. Günlerdir kar fırtına annem sıcacıktı. Çok etkilendim bundan. Annem hiç hissetmemiş depremi. Kurtarma ekibi oyuk açıp annemi görünce eli başının altında, bir eli de kalçasının üstünde şekilde yatıyor ve kımıldamamış. İlk on saniyede binaları çökmüş. Ben o kadar sıcak olmasını rabbimin ona hissettirmediğini düşünüyorum. Allah'ın depremden önce annemin canını aldığı düşünüyorum. Annemin çok iyi bir insan olması bana bunu düşündürdü. Çünkü o herkesin iyiliğini isteyen, iyi birisiydi. Ve o zaman cenazesini alanlara neyle götürecekler, arabalar yok, araba olsa yakıt yok. Çok şükür biz bunları temin etmeye uğraşmadık. Bu bile beni mutlu ediyor, annem beklemedi daha fazla. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

İkinci Katılımcı teyze çocuklarını Adana'da, dayı çocuklarını Hatay'da kaybettiğini ifade etmiş, cenazelerin buldukları için şükrettiklerini ifade ederek bekleme sürecini ve sonrasını şu şekilde anlatmıştır.

3 yakınım göçük altından hemen çıktı, diğerleri 8. Gün çıktılar. O zaman da bizim kız karışmış, yeğenimi başkası alacakmış az kalsın. Çünkü bedenler tanınmaz olmuş, kafasının üstüne kolon düşmüş. Sonra benim ablam demiş o benim yeğenim kolunda beni vardı, beninden tanımış. Yoksa alıp götürüyorlarmış. Biz bulduk çok şükür. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Yakınlarının bedenleri tanınmaz hale gelmesine rağmen, karışıklık olmadan cenazelerini alabildikleri için şükür gösterdiklerini ifade etmiş. Bu süreçte çok Kur'an okuduğunu, ölümüne inandığını, yaşayan diğer yakınları için de ayrı şükrettiğini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

Bu süreçte çok ağladım, üzüldüm, çok ağladım. Çok okudum, Yasin, Tebareke, Amme, hatim yaptık biz. Ben hepimiz ölebilirdik çok şükür biz yaşıyoruz, yavrularım yaşıyor diye şükür gösterdim. Benim çocuklarımı da Allah kurtarmış, torunlarım da ölüyordu depremde. Allah merdivenden bir delik açmış, oradan çıkmışlar, kurtuldular, elhamdülillah. Allah'ıma şükürler olsun. Başıma neden geldi diye sorgulamadım, Allah herkese bir ömür biçmiş. Doğduğumuza inandığımız gibi öleceğimize de inanıyoruz. Ama işte ağır geliyor tabi, ağlıyoruz, psikolojimiz bozuluyor. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Deprem'de Hatay'da oğlunu, gelini ve torununu kaybeden 3. Katılımcı tüm konuşma boyunca ağlamıştır. Devam etmek zorunda olmadığı kendisine ifade edilmiş ancak duygularını açıklamak istediğini, çok öfkeli olduğunu, kimseye sesini duyuramadığını, ona ne hissettiğini sorduğumuz için mutlu olduğunu ifade etmiştir.

Sonra ben oğlanı aradım, çaldı ama sonra küt diye kesildi telefon çalarken. Koptu yani. Bu ara onların bina çökmüş. Haberlere bakıyorum bu arada, sonra oğluma yazıyorum, oğlum burada çok fena deprem oldu siz hissettiniz mi diyorum. Nöbetten çıktı, uyandırmayım onları da panik yaptırmayayım diye de ısrarcı olmadım. Sonra haberde en büyük hasarı Hatay aldı diyor, aklım çıktı sonra. Saati belli oğlum kalkar 6 da. Dedim birazdan uyanır arar bizi. 6'yı geçti baktım ulaşamıyorum, o da aramıyor. Bu arada Hatay'da olanlara ulaşmaya çalışıyorum, binayı soruyorum, bir şey var mı o binada diyorum. Hepsi biliyormuş, bina çöktü ama bize söylemiyormuş. Neden söylemezsin ya oradaki insanın yardıma ihtiyacı var. Hemen çıktık gittik biz sonra, yollar açıldı, sakindi, kimse yoktu. Biz vardık, biz gittik vardık bina çökmüş. 1 gün benim toruna benzeyen birini göstermiş TV bize dediler sizin torun hastanede, en yukarıdan en alt kata kadar girmediğim köşe kalmadı. Biri almış götürmüş bizim çocuk diye sonra geri getirmiş bizim değil diye, bir yere 3 kez girdim, bir daha bir daha, yok. Oradakiler zaten

öldüler diyorlar herkese. Bu arada orada bir sürü cenaze yerlerde, bir yandan da bakıyorum boyu uzun kimse yok, çok şükür oğlum yok diyorum. Neyse çocuğu bulamadık geri gittik enkazın başına, petrolde kimse yok, şişeye doldurup yakıt alıyorsun. Bunlar olurken, bizim çocuklar yerin altında, canlı çocuklarımız yerin altında. (K 3, Kadın,55, Emekli)

Katılımcı cenazelere bakarken oğlu olmadığı için şükür için de olduğunu ifade etmiştir. Bu o süreçte önemli bir başa çıkma unsurudur. Yaşadığına dair umudu olması ve her çıkan cenazede oğlum değil şükür demesi onun bu süreçte günlerce enkaz başında beklemesine dayanak olan temel güçtür. Bu dayanma gücünü dini inancından almıştır.

Bu arada binada yangın çıktı. Bu arada biz artık çıktılar oğlum bizi bulur dedim. Başkasıyla karıştırdı galiba. O gün oldu bekliyoruz, bir tane jandarmaya benim çocuklarım şu duvarın ardında, elinde şeyin var şu duvarı bir kır diyorum, kimin umurunda ki? Keşke bir aletim olsaydı ben yapsaydım. Herkes öyle yapmış, herkes. Kimse yok, kimse yardım etmedi. Kıyamet yeri, kıyamet. Bir kadın çıktı diyor ki zaman yoktu. Asker vardı diyorlar, bir iki tane numune vardı. Vardı denmez buna yoktu. Adama bana giremem dedi, şurada da bağıırıyorlar oraya gidiyorum dedi. Orada da bir şey yapmadı, zaten bina yok olmuştu.

3 gün öğle üzeri çıkardılar oğlumu, dedim inşallah canlı çıkarlar, son ana kadar umutla bekledim. O bağıran grupların hepsi öldü. Akut çıkardı benim oğlumu. 2, 3 asker koydular kapıya kimse girmesin diye, ama yardım için gelenler de yardım etmedi, beklediler, uyudular. Yollar bozuk falan dediler, yollarda bir şey yoktu.

Bekleme sürecinde, ne diyebilirim sürekli Allah'im sana sığındım diyorum sürekli ağzımda hep bu cümle döküldü, ağlıyordum ve sürekli bunu diyorum. Yanımda küçük bir su götürdüm, onu da 3 gün içmişim yudum yudum. (K 3, Kadın,55, Emekli)

3. Katılımcı beklerken çocuğuna benzer cenaze görmediği için şükrettiğini, bu sebeple sürekli umut içinde olduğunu ve beklediği süre boyunca dilinde sürekli ‘‘Allah'im sana sığındım’’ cümleleri döküldüğünü söylemiştir.

Mülakata katılan 4.katılımcı halasının ailesinin hepsinin bir arada birbirlerine sarılı halde bulduklarını söyleyerek, bekleme sürecinde, birçok duyguyu bir arada yaşadığını aktarmıştır. Bu süreçte Allah'a sığındığını, ölümün herkes için var olduğunu düşündüğünü,

yakınlarının şehit olduğuna inandığını ve bu şekilde teselli olduğunu belirtmiştir. Katılımcı yaşadıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

Osmaniye' de halamgilin enkazı başında 3 gün bekledik. Çaresiz hissettik. Elimizden hiçbir şey gelmedi. Hava şartları, barınma yeme içme sorunu, elektrik olmayışı, korku hüüzün, çaresizlik, ümitsizlik bir aradaydı. Halam eşi ve üç oğlunun ölüm haberini enkazın kaldırılmasının 3. gününde enkaz başında aldım. Arama çalışmalarında ve sonrasında hep Allaha sığındım. Çünkü her nefis ölümü tadacaktır. Onların ölümü kendileri için belki bir kurtuluş oldu. Bunu düşünerek teselli edebildim kendimi. Aile olarak çocukları da dahil hep inançları için gayret ettiler. İnşallah Şehit hükmünde haşrolurlar. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcı 5, başka yakınlarını kaybettiğini, üst üste definler yaptıklarını, şok, çaresizlik duyguları içinde olduklarını söylemiştir.

Evet. 33 yaşında İnşaat mühendisi olan kuzenim, eşi ve 1 yaşındaki çocuğuyla göçük altından tam 1 hafta sonra çıkarabildik. Tabi ki vücut bütünlükleri bozulmuştu. Annesine (Teyzem) söylemedik. Yerlerini kaybetmemek için kuzenimi kardeşimin mezarının üstüne, eşini ve bebeği de annemin mezarının üstüne defnettik. O süreç tam bir savaş hali gibiydi çünkü. 1 hafta boyunca çaresizlik ve şok halinde gibiydik. Bu olanlara inanmıyor olmanın şaşkınlığı da vardı. Kendim kişisel olarak ölüm fikrine biraz alışık olduğum için sanırım feryadı figan ya da depresif bir ruh halim hiç olmadı ama etrafımda bu halde olan çok fazla insan vardı. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Katılımcı 6, çok yakın arkadaşına ulaşma sürecini şöyle anlatmıştır:

Deprem anı bittikten sonra dışarı çıktığımızda çok şiddetli yağmur yağıyordu. Merkez üssünün Maraş olduğunu gördüğümde hemen arkadaşım İbrahim geldi. Hemen aradım ilk başta telefon çaldı. Birkaç çalmadan sonra kapanınca ben İbrahim'in kapattığını düşündüm. Ancak içim rahat ermediği için tekrar aradım. Ancak bu kez ulaşamıyordum. Mesajlar atmaya başladım. Diğer aile üyelerine ulaşmaya çalıştım. O da olmadı. Yakın arkadaşlarıma sordum omlarında ulaşmadığını öğrenince ne yapacağımı bilemedim. İbrahim'in ailesiyle kaldığı ev çok iyi değildi eski bir evdi. Aklıma kötü kötü şeyler geldi. En sonunda haber alabildik İbrahim'in bulunduğu bina yıkılmış. İlk deprem anında hemen yıkılmış. 4 gün boyunca göçük altından çıkmasını bekledik. Akrabalarına ulaştık yapabileceğimiz hiçbir şeyin olmadığını sadece beklediklerini arama çalışmalarının

yapılmasını beklediklerini söyledikçe ne yapacağımızı bilemedik. Düşünün binanın altında onlarca kişi var bunu biliyorsunuz ama hiçbir arama çalışması yapılmıyor. Resmen bina seçiliyor. İki gün boyunca hiçbir arama çalışması yapılmadı. İnsan kızıyor anlamlandırmaya çalışıyor. Nasıl böyle bir şey olabilir. Bir can bu kadar mı değersiz olur.

Arkadaşımı kaybettim. İki yıl boyunca aynı evi 4 yıl aynı okulda görev yaptığım bir arkadaşımı kaybettim. Aslında ilk tepkim depremden dört gün sonra ölüm haberi geldiği için sanki bu haberi bekliyordum. Bir aile resmen yok olmuştu. O hayatını ailesine adayan biriydi. Allah'a kızmadım ben yöneticilere kızdım. Neden insanları depremin önceden olacağı söylendiği halde bu tür kötü evlerde kalmasına engel olmuyorlar. Bana göre İbrahim şehit oldu. O her zaman söylerdi hepimiz ölecek yaştayız. Yani o ölümün hayatımızda olduğunu biliyordu ve bize bunu hep hatırlatıyordu. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

7.Katılımcı Gaziantep'te yaşayan kardeşini kaybetmiştir. Mülakat esnasında da oldukça zorlandığı ve üzgün olduğu görülen katılımcı teslimiyet içinde şunları aktarmıştır.

Deprem sabahı haber alamayınca diğer kardeşimle beraber rahmetli kardeşim Nurullah'ın görev yaptığı Gaziantep ili Nurdağı ilçesine gittik sicim gibi yağmur yağıyor yollar denizde sörf yapılan yer gibi dalga dalga olmuştu. Her yer harabeye dönmüştü. Kısa bir süre sonra enkazın başında 4 iş makinası çalışmaya başladı kardeşim 6 katlı bir apart otelin 1. katında oturuyordu, sadece sabırla 4 gün gece gündüz ona ulaşılmasını bekledik ve acı sona Perşembe'yi Cuma'ya bağlayan gece 1 sularında ulaştık. Çıkardığım ders şu oldu; kurduğumuz temaslarla ek iş makinaları temin ederek çalışmalarını hızlandırsak dahi rabbim dedi ki: Ey kulum sen ne yaparsan yap senin hesapladığın değil benim müsaade ettiğim vakit alırsın onu. (K 7, Erkek,38, Memur)

Özellikle bu ifade kişinin Allah'a teslim olduğunu, onun dedikleri dışında bir şey olmayacağını ve tüm yaşananların kader olduğunu, insanın bazı anlarda hiçbir şeyi değiştirmeye gücünün yetmediğini belirtmiştir. Bu noktada imanının ona destek olduğunu, normal zamanda katlanması zor olduğuna inanılan şeylerin insanın başına gelmesiyle Allah onun da sabrını verdiğini ifade etmiştir.

Kardeşimin vefat haberini almadım bizzat görüp teşhis ettim onu, Allah gerçekten dağına göre kar veriyor, hayatın normal seyrinde müsamahakâr karşılayamayacağınız çaresizliklere karşı Allah kulunun fitratına uysallık ekliyor, şahsen öyle olduğumu düşünüyorum. (K 7, Erkek,38, Memur)

Katılımcı 8, ölümü hayatın gerçeği olarak gören, hepimiz öleceğiz, ona göre yaşamak lazım tarzında ifadelerde bulunan bir katılımcıdır. İnancı gereği ölüme yüklediği anlam ölümün hayatın bir gerçeği olduğudur. Ölümden kaçış olmadığını, imanlı birisinin de böyle davranması gerektiğini belirtmiştir. Deprem sonrasındaki süreci şu şekilde anlatmaktadır.

Göçük altında dayım, eşi, iki çocuğu ve torunları göçük altında kaldı. Bir hafta sürdü onların göçük altından çıkmaları, 2. Kattalardı. Yerin iki kat altına girmişlerdi. En son bulunan kişiler onlardı zaten. 6. kat 1. Kattan çıktı o kadar yani. Beklemek zor, dayım, kuzenim de babası, aileden tek kalan o oldu. Ama hayat devam etti, işe çağırdılar. Biz gittik zaten depremden sonra hemen, ama tabi bizi almadılar, yaklaştırmadılar, hatta 2. Depreme de orada yakalandık. Hatta diğer bina ağır hasarlıydı, binanın sallandığını gördüm. O manzara hiç aklımdan çıkmaz benim mesela, bütün binaların patlayıp çatladığını duymak, 2 depremde, insanlar ne yapacağını bilmiyor, çaresizlik. Sağa gitsen bina, yola çıksan tehlike, yola çıkıp tekrar enkazın oraya gelince hasarlı binayı öyle görmek bile korkunç. Orada birkaç bina daha yıkıldı. 2. Depremde yıkılan binaların tozunu gördük. Herkes bir yere kaçıyor, ne yapacağını bilmeden. Sanki bir savaş alanı, her yeri bombalamışlar gibiydi. Elinden bir şey de gelmiyor, işin en zoru, elimiz kolumuz bağlı. AFAD, UMKE, jandarma içeri almıyor. Yani bir taş kaldırırsam diyor insan, elimizden gelen tek şey dua etmek. Dua ediyorduk, inşallah canlı çıkarlar diye. Görüntü öyle de demese yine de insanda bir umut olur ya öyle bir umut. Apartman kum yığını gibi çökmüş, ama yine de bir umut acaba? O apartmandan sadece 3 kişi uyanıkken hemen çıkan kişiler kurtuldu. Onlar da biz çıktık bina yıkıldı diyorlar. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Beklenen yas diye de ifade edilen umudun kalmadığını aslında ölüm haberini alacaklarını bildiklerini, ilk vefat haberini aldıklarında çıkamayacaklarını bildiklerini, o yüzden büyük tepki vermediklerini şu şekilde aktarmıştır.

İnsan yakınıni kaybedince üzülüyor, 5-6 gün geçince ama umudumuz kesildi. Alışmış oluyor aslında insan bekleme sürecinde de. Hepsi aynı anda gitti insan üzülüyor tabi. Ölüm gelecekse zaten, her yerde gelecek. Benim eniştem burada depremden çıktı,

apartmandan çıktı binaların sapasağlam, yaylada odun toplarken kalp krizi geçirip ölüyor. Eniştemin cenazesini alırken gördüm mesela, Maraş'tan evleri yıkılmış, kaçmışlar, Mersin'de yakınlarına gelirken kaza yapıp ölüyorlar. Ölümden kaçış yok. Allah'a iman ettikten sonra bunu bilirsin zaten. Her an hepimiz ölebiliriz. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Deprem sonrası göçük altından çıkan 29 yaşındaki kadın katılımcı, babasını ve iki kardeşini kaybetmiştir. Bir yas tepkisi olarak başta ölümü kabullenemediğini, inanmadığını belirtmiştir. Yakınlarının destek olduğunu, cenazelerinin ardından kendi evleri olmasa dahi başka bir yerde yakınları için Kur'an okuttuklarını söylemiştir. Allah'tan geldiğine inandıklarını ancak ihmal olduğunu, kolonların kesildiğini anlatırken bazı bölümlerde konuşmakta zorlanmış ve tecrübelerini şöyle aktarmıştır:

Göçük altında birini beklemek çok zor, aslında biliyorsunuz ölmüşler, kabullenmek... kabullenmek, inanmak istemiyorsun... (ağlama) ses yoktu ...ama bir umut belki uyandılar, belki bir yere saklandılar. İlk gün babam çıktı, pirexti amcalarım eniştelere çıkardı, babamın vücudu baya darbe almış, kaçmak için baya hırpalamış kendini. Ambulansa bindim, hastaneye gittim. İlk bindiğimizde saturasyonu ve kalbi vardı ambulans 40 dakikada gitti. Maraş o kadar küçük bir yer ki, on dakikada gideceğimiz yol 40dakika sürdü. İnsanlar izin vermiyor, kalabalık yollar. Babam ambulanda vefat etmişti zaten. Hastanede de müdahale etmediler. Ben olay çıkardım hastanede. Ben de sağlıktıym, kabul etmedim, hani insan sevdiğini kaybedince yapmam dediği şeyleri yapıyor. Bir şey yapsınlar istedim, ama onlar babamı kaldırıp başka birini koymuşlardı bile oraya. Babam diye feryat ettim. İlk yaptığım şey gözlerini kapattım. Oradakilerin yardımıyla babamı morga bıraktım. Annemin yanına gitmem gerekiyordu. Çünkü daha kardeşlerim çıkmamıştı. Merkeze nasıl geldiniz dersin rica ede ede, polislere, yoldan geçene beni merkeze götürün diye diye eve ulaştım. Bu arada ben babamı morga götürürken 2. Deprem oldu. O esnada hastane öyle bir sallandı ki, korkudan herkes kaçıştı. Dışarda felaket bir yağmur var. Ben annemin yanına geldim, babamın ölüm haberini vermek çok kötüydü, annem sadece dedi ki, yapacak bir şey yok, dua edelim sadece. O gün akşam oldu, hava kararmıştı. Hala kardeşlerimi çıkaramamıştık biz. Bizim ona gücümüz yetmedi. O gün akşam bizi bir konteynere götürdüler. Hava yağmur, karanlık, kimse yok. Ertesi sabah 7 gibi enkazın başına gittik. O zaman arama kurtarma ekipleri gelmişti. Annem dedi ki, benim iki evladım burada yatıyor, bakın biliyorum burada, biliyorum öldüklerini ama cenazelerini almak istiyorum dedi. Canlı biri vardı

onu çıkardıktan sonra kardeşlerimi çıkarmaya çalıştılar. Kız kardeşimi ekipler, Erkek kardeşimi yakınlarımız çıkardı yine. O an feryat figan ettik, ölmelerini istemedik, tabi Allah'tan geldi ama çok fazla da ihmâl vardı. Apartman kolon kesildi, şiddet 7 değildi tam açıklanmadı. Kolon kesildiği için biz alt dükkânların içine düştük, yer bizi içine çekmedi yani. Kolon kesildiği için böyle oldu. O gün kardeşlerimi de böyle cenazelerin bekletildiği bir spor salonu vardı oraya götürdüler. O gün bizi annemlerin yakını olan bir lojmana götürdüler, Kuran okundu, Yasin okundu, dualar edildi. Annemin kabullenmesi uzun sürdü, zor oldu, neden bizim başımıza geldi, neden bir başkası değil diye çok söyledi ama o acısından kaynaklıydı. Kimse bu felaketi yaşamak istemez, bizim yakınlarımızda bir tek biz enkaz altında kaldık. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Ablasını ve eniştesini kaybeden 34 yaşındaki katılımcı hemen ablasına ulaşamadıklarını, 2 gün sonra ulaşabildiklerinin, ablasını almaya gittiklerinde umutlu belediklerini, bu süreçte çok dua ettiklerini şu şekilde anlatmıştır.

2 gün bekledik. Depremden hemen sonra birçok kişiyi aradık, sonra haberleri açınca 11 şehirde deprem olduğunu anladık. Ablama ulaşmaya çalıştım, enişteme, yakınlarına kimseye ulaşamadım. Instagramdan atıyorum, whatsapp'tan hiçbir şekilde ulaşamadık. Sonra dedik ki ablam mutlaka haber verirdi bize. Bu arada 2. Deprem oldu. Bu arada ablama ulaşamadığımız için abimle kardeşim yola çıktılar. Tabi yolun durumu, yolların çatlama, yağmurun yağması, deprem bölgesine yoğun bir şekilde gönderilen araçlardan dolayı trafiğin çok yoğun olması vardı. Ablamın evine vardıklarında ev yoktu. Bütün bina yıkılmıştı. Meşhur Ebrar sitesinde yaşıyordu ablam. Bu sırada ablamın ölmüş olabileceğini hiç düşünmedik, hiç. Hep bir umutla eşimle beraber sağ çıkacaklar dedik. Ablam ve eniştem hem hareketli hem de çok bilgili insanlar, sallantıyı hissedince bir yere sığınır, kapanırlar, güvenli bir köşe bulmuşlardır diye biz hep yaşadıklarını düşünerek bekledik. Biz bunu bekliyoruz ama annem sürekli dualar ediyor, sağ salim çıksınlar diye sürekli dualar ediyor. Bir taraftan sunaya ulaşamadığımızı duyan yakınlar gelmişler, ağlıyorlar. Bizi farklı bir psikolojiye soktular. Bu sefer giden abimlerden haber alamadık, çünkü telefon çekmiyor. En son babam onlara ulaşamayınca gitti arkalarından. Bu arada kardeşim mesaj atıyor bize telefon çektiği burada benzin yok, babam benzin getirsin gelirken, ekmek yok, yiyecek yok, bir şeyler getirsin, çok ıslandık kıyafet getirsin, burada hiçbir yer açık değil, ekmek peynir getirsinler, buradaki insanlarda da yok fazla getirsinler. En önemlisi su, su getirsinler diye mesajlar atıyor. Bize ulaştığı anda onları tedarik etmeye başladık. Koli

koli su, battaniye aldık. Abim dedi ki bina yıkılmış ama içerden sesler geliyor, yaşıyorlar dedi. Hep umutluyduk. (iç çekme, bekleme) bir de o sıra annemi de düşünüyorum, anneme de bir şey olur diye korkuyorum. Kuşadası'nda bir ablam Twitter dan bakıyor Ebrar sitesi yıkılmış. Herkes bizi arıyor, bilet almış geldiler. Bu arada benim arkadaşımın yakını da göçük altında ben onu arayıp teselli etmeye çalıştım, çıkacak inşallah, korkmayın diye teselli ettim. Ablamın binasının yıkıldığını duyduğum anda beni teselli edecek hiçbir şey yoktu. Söylediğim tüm sözlerin ne kadar boş olduğunu o an anladım. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Katılımcılar, ilk tepki anında şok davranışları geliştirmiştir. Travma sonrası ilk anlarda duygusal şok yaşamış olan katılımcılardan bazıları öfke, çaresizlik gibi duygular hissetmişlerdir. Fiziksel olarak gerginlik, uykusuzluk, yemek yiyememe gibi durumlar ortaya çıkmıştır. Afet sonrası iletişim başlamış, yakınlarına ulaşma, haberleşme, toplumsal ve bireysel yardımlaşma devreye girdiği tespit edilmiştir.

Yukarıda aktarılan tecrübeler, 6 Şubat depreminin gerek depremin şiddeti ve uzunluğu gerek depremin çok büyük bir alanda güçlü etkisinin olması gerekse deprem sonrası yakınlarla ulaşma, arama kurtarma faaliyetleri ve sonuçları bakımında bu zamana kadar olan hiçbir depreme benzemediğinin göstergesidir. Bu anlamda afetzedelerde oluşan travmalar ve sonrasında stresle başa çıkmada dinin rolü önem arz etmektedir.

Yapılan araştırmalar travmatik bir olay yaşayan veya stresle karşılaşan bir kişinin başa çıkma sürecinden dinden önemli ölçüde güç aldığını göstermektedir. Araştırmalar ölüm ve hastalık gibi durumlarda bireylerin %78 'inin dine yöneldiğini, %45'inin stresli zamanlarda dine başvurdukları tespit edilmiştir (Kula 2018: 241). Park, Cohen ve Herb (1990) 83 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmış, insanın kontrolünü aşan stresli durumlarla karşılaştığında dini inancın güç kaynağı olduğu kişilerde dayanma gücünün arttığını gözlemiştir (Köse, Küçükcan 2000: 88). Yapmış olduğumuz mülakatlarda, bireylerin deprem anından başlayarak, yakınlarına ulaşma, bekleme ve yakınlarının vefat haberlerini alana kadar dini inançlarından destek aldıkları tespit edilmiştir. Bu süreçte, deprem anında yapılan birçok eylemle beraber "Kelime-i Şehadet getirme, yakınlarına ulaşma sürecinde; sabır, şükür, dua, Kur'an okuma, Allah'a teslimiyet, kader inancına bağlılık, ölümün bir gerçek olduğu, yakınlarının şehit oldukları düşüncesi" gibi olumlu dini başa çıkma davranışları sergilediklerini ifade etmişlerdir.

3.4. Katılımcıların Deprem Sonrası Dini Başa Çıkma Tutumlarına Dair Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde katılımcıların deprem sonrası geçen süreçte hem yas süreci hem de deprem gibi travmatik bir olay sonrası hangi başa çıkma etkinliklerine başvurduklarını analiz etmek katılımcılara amacıyla şu sorular sorulmuştur:

Depremde bir yakınınızın vefat haberini aldınız mı? İlk tepkiniz nasıldı, neler yaptınız?

Bu durum karşısında Allah'a kızgınlık hissettiniz mi? Yoksa Allah'a sığındınız mı?

Cenazenizin ardında yas sürecinde acılarınızı hafifleten şeyler nelerdi?

Yaşadığınız bu sürecin meydana getirdiği stres verici durumların üstesinden gelmek amacıyla nelerden destek aldınız?

Yaşadığınız bu süreçte dini inançtan destek aldınız mı? Evet ise olumlu veya olumsuz size ne gibi bir yansıması oldu?

Araştırmamıza konu olan dini başa çıkmanın unsurları, verilen cevaplar sonucunda uygun başlıklar altında kategorize edilmiştir. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplara göre başa çıkma alt unsurları şu başlıklardan oluşmaktadır: 'Dua ve İbadet', 'Sabır ve Şükür', 'Allah'a teslimiyet/Allah'a sığınma', 'Ahiret inancı ve Kader', 'Rüyalar' 'Kabir ziyaretleri', 'Sadaka ve Yardım Etme', 'Dini Gruplarla yakınlaşma' veriler bu başlıklar altında incelenmiş ve yorumlanmıştır. Verilen cevaplar arasında olumsuz başa çıkma davranışlarına rastlanmamıştır.

3.4.1. Dua ve İbadet

Deprem ve kayıp yaşayan bireylerin sıklıkla başvurdukları dini başa çıkma unsularından biri dua ve ibadettir. Dua, ' ' her türlü problemin çözümünde kullanılan aktif ve anlamlı bilişsel bir başa çıkma stratejisidir'' (Kula 2002: 244). Dua ile kişi yaratanla iletişime geçmiş olmakta, kendi acizyetinin farkına vararak yardım istemektedir. Dua eden kişi Allah'ın her şeye gücünün yeteceğini, yüce bir varlık olduğunu bilir. Dua eden kişi aynı zamanda Allah'a teslimiyet göstermektedir. Rabbine sığınmanın huzurunu ve dinliğini yaşar. Bu anlamda dua önemli bir başa çıkma unsurudur. Furkan suresi, 77. Ayette 'Rabbimiz, "De ki: Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin!"' ifadesi geçmekte, insanın ancak dua ve ibadetle değer kazanacağını bildirmektedir. Dinimizde kişinin Rabbi ile buluşması, konuşması ve ona bağlılığını ifade eden ibadetler bu süreçte bireye önemli ölçüde destek sağlamaktadır. Katılımcıların 7'si bu süreçte dua ve ibadetlerden destek aldığını, Kuran okurken rahatladığını, duanın gücüne inandığını belirtmişlerdir. Örneğin katılımcılardan biri namazı bu süreçte Rabbi ile buluşma, içini dökme ve rahatlama olarak gördüğünü ifade etmiştir.

Karanlıkta Rabbi secde etmek, gözyaşı dökmek bana çok iyi geldi. (K 7, Erkek,38, Memur)

Bir katılımcı namaz kılarken rahatladığını, her türlü desteği dininden aldığını ifade etmiştir.

Her zaman ve her türlü destek alırım ben dinimden. Namaz kılarken rahatlarım. (K 7, Erkek,38, Memur)

Annesini kaybeden 2. katılımcının, Worden (2001)'in "Yas Görevleri Modeli"ne göre bireyin yas sürecine uyum sağlaması için yerine getirmesi gereken temel görevlerden saydığı 'Yas sebebiyle oluşan acı ve kederi yaşamak' evresinden geçtiği gözlenmiştir. Acısını yaşamak istediğini, annesini yaşamak için eve gelmek istediğini, onun için ağlamanın ve Kur'an okumanın ona iyi geldiğini belirtmiştir.

Evde yalnız kalınca ya ağlamak ya ibadet etmek istiyorum. Ama Kuran okuyunca daha çok ağlayasım geliyor. Teheccüde kalkıyorum daha çok ağlıyorum. Annemi yaşayıp ağlamak da mutlu ediyor. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Bu süreçten sonra Kur'an okumayı öğrenen 70 yaşındaki 2. Katılımcı hem kendine iyi gelmesi açısından Kur'an okuduğunu hem de yakınlarının arkasından Kur'an okuduklarını ifade etmiştir.

Bu süreçte Kuran'la teselli buldum, hastaneyken de çok okudum. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Çok okudum, Yasin, Tebarake, Amme, hatim yaptık biz. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Başka bir katılımcı da vefat eden yakınlarının arkasından hatim yaptıklarını, secde ederek, dua ederek rahatladığını belirtmiştir.

Her ay akrabaları olarak Hatim indirip duasını yapıyoruz. Rabbimle secdede duada buluştum. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Yas sürecinde kaybedilen ile yakınlık önemlidir. Oğlunu, gelinini ve torununu kaybeden kadın katılımcı acısının hiçbir şeyin hafifletmeyeceğini ancak duanın gücüne inandığını, dua edenlerin dualarını hissettiğini ona iyi geldiğini şu şekilde belirtmiştir.

Din görevlisi, ilaç vs. bana hafif gelir. Ama bak caminin hocası, bana sürekli der ki sana dua ediyorum. Gerçekten bunu hissediyorum, duanın gücüne inanıyorum. (K 3, Kadın,55, Emekli)

Ateş (2019), 31 şehit ailesi ile yapmış olduğu araştırma sonucunda dua etmenin, katılımcıların çoğu üzerinde olumlu etkileri olduğu ve başa çıkmaya olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır.

3.4.2. Sabır ve Şükür

Türk Dil Kurumu tanımına göre sabır; “zor zamanlarda kendini tutmak”, “Allah’tan başkasına şikâyeti terk etmek”, “açlık, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan bunların geçmesini bekleme erdemi” dir. Kur’an’a göre ise sabır, sıkıntı ve acı karşısında itidalli olmanın yanı sıra her türlü güçlüğü üstesinden gelmek için gerekli ruh direncine sahip olmak manasında kullanılmıştır. (İzutsu 2013: 149). Deprem sonrası sabır gösteren katılımcılar kendilerinde bu direnci bulduklarını ifade etmişlerdir. Allah’a dayanıp, O’ndan aldıkları destek ile kendilerini güçlü hissetmişlerdir. Bu anlamda sabır önemli bir başa çıkma unsurudur.

Şükür, kelime anlamı olarak “övmek, methetmek, mükâfatlandırmak, iyiliğe karşı dua etmek, nankör olmamak, müteşekkir olmak, minnettarlık” anlamlarını ifade etmektedir (İzutsu 2013: 265). Şükür de sabır gibi önemli başa çıkma unsurudur. Kişi başına gelenlere bilinçli olarak şükrederek Yaradan ile güçlü bir bağ kurar ve olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilmektedir.

Deprem ve verilen kayıplar sonrası yaşanan zorluğun ve acının büyüklüğüne karşın katılımcıların 9’u kendilerini sabır ve şükür içinde bulunmuşlardır. Genel olarak daha beteri olabilirdi düşüncesi ile şükür göstermişlerdir. Kayıplarını bulanlar buldukları için, bedenlerinin tek parça oldukları için, diğer yakınlarının yaşadıkları için şükür içinde olmuşlardır. Dini inancı gereği başa gelen olayların bir imtihan olduğu düşüncesiyle sabır göstermekte oldukları görülmüştür.

Annemin dayısı 7 gün sonra parça parça bodrumda bulunmuştu. Annemin etkilenmemesi şükür sebebi. Sabır hayatımın her anında var. Annem kızımı da götürmeyi çok istedi, ben kızımı anneme engel olur diye göndermedim. Allah korusun kızım da orada olabilirdi. Annem yıkanırken ben annemi görünce bağırmağa başladım, gassal bana dedi ki sen şükret kolu bacağı olmayan, param parça gelenler var. O an idrak

ettim evet, en azından yıkanıyor, bedeni tek parça Elhamdulillah dedim. Çünkü bizim başka bir akrabamız, cesetlerinden bazı parçalara zor ulaşmışlar ve yıkanmadan defnedilmiş. Biz annemi yıkadık, misledik, çürümedi bile çok şükür. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Kızını annesiyle gönderecekken vazgeçtiğini, kızını göndermediği için de çok şükrettiğini belirtmiştir. Hayatının her anından sabır olduğunu ifade ederek bu olaya da sabır gösterdiğini belirtmiştir. Afetin büyüklüğü düşünüldüğünde, yakınlarına ulaşamayan, sağlam bir bedenle çıkaramayan, yıkanma ve defnedilme işlemleri yapılamayan birçok kişi vardı¹ Görüldüğü üzere annesinin bedeninin sağlam olmasına, yıkanıp defnetme imkânı olmasına şükretmiştir. Sami'nin (2021) Covid nedeniyle yakınlarını kaybedenler ile yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre cenaze ve defin işlemlerinin yapılmasının ölümü kabullenmenin ve yas sürecinin önemli bir parçası olduğu tespit edilmiştir.

Diğer katılımcı yine yakınlarının cenazelerin karışıklık olmadan ulaşabildiklerini anlatarak bu duruma şükretmiş, kendisinin ve diğer sevdiklerinin yaşadıklarına da şükür gösterdiğini şöyle aktarmıştır:

3 yakınım göçük altından hemen çıktı, diğerleri 8. Gün çıktılar. O zaman da bizim kız karışmış, yeğenimi başkası alacakmış az kalsın. Çünkü bedenler tanınmaz olmuş, kafasının üstüne kolon düşmüş. Sonra benim ablam demiş o benim yeğenim kolunda beni vardı, beninden tanımış. Yoksa alıp götürüyorlarmış. Biz bulduk çok şükür. Ben hepimiz ölebilirdik çok şükür biz yaşıyoruz, yavrularım yaşıyor diye şükür gösterdim. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Evladını kaybeden katılımcı, evlat acısının peygambere de verildiğini, kendisine de peygamber imtihanı verildiğini söyleyerek teselli olduğunu ifade etmiştir. Çocuklarını gömdüğü için şükrettiğini, dünyanın boş olduğunu, inancının en büyük destekçisi olduğunu ifade etmiş, Allah'ın sabır verdiğini belirtmiştir.

Ben şükür namazı kıldım çocuklarımı gömdüm, rabbimin verdiklerine elhamdulillah dedi, şükrettim. Ben kuzularımın cenaze namazlarını kıldım. Neyim var inancımın başka, hepsi yalan. Her şey boş. Dini inancın olmasa dayanacak şey değil. Rabbim

¹ BBC Türkçe internet sayfası: <http://www.bbc.co.uk/turkce>

diyorum, peygamberimize verdiği imtihanı verdi bana. Onlara verdiği sabrı ver diyorum, Allah sabır veriyor. (K 3, Kadın,55, Emekli)

Afet bölgelerinin mahşer meydanına benzetildiği, yukarıdaki sebeplerle şükredildiği, şükretmenin bir rahatlama olduğu, sabır gösterildiğine dair diğer bulgular aşağıdaki gibidir:

Yaşanan kayıplar üzücü ama Antakya'daki mahşeri ortamı görünce üzülme yerine kayıplarınızı bulup defnedebildiğinize şükreder hale geliyorsunuz. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Ben çok şükrettim, kalan sağlara çok şükrettim. Ablam Hatay'daydı. O evden nasıl çıktı onlar diyoruz. Çok şükretmek çok rahatlama bence. Elhamdulillah, annem babam, diğer yakınlarım, Maraş'ta Hatay'da oturan akrabalarım. Çok şükür bunla atlattık diyorum. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Çok sabırlıydık. İsyan etmek olmaz, Allah'tan geldi. Rabbim bunu bize yaşattıysa sabrını da verecek. O dönemde gerçekten sabırlıydık, isyan etmedik. Kuldan gelse belki hesap sorardık, suçlardık ama Yaradan. Bir de bizim değil birçok kişinin başına geldi bu olay. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Gülmeyi unuttum ben yemin ederim. Ama ne yapabilirim ki, sabrediyorum. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Süreçte başına gelenlere, yaşadıklarına değil inançlı olduğu için olayları metanetle karşıladığına şükreden bir katılımcının ifadesi ise şu şekildedir:

Hamdolsun annesi, babası ve eşi ilahiyatçı olan biri olarak elimizde büyüyen ismi Nurullah olan öğretmen kardeşimin vefatı bizleri derin bir üzüntüye boğdu ama çok şükür inancımız gereği başından beri metanetle karşılamaya çalışıyoruz. (K 7, Erkek,38, Memur)

Ablasını ve eniştesi kaybeden katılımcı, o gece ablasının kombisinin bozulduğunu bu sebeple çocukları evleri müstakil olan babaannede bıraktıklarını ve çocukların yaşadıklarını şükrederek, bu duruma tutunduklarını şöyle anlatmıştır:

Depremde ablam eniştemi kaybettim. O gece kombileri bozuk olduğu için çocukları kayınvalidesine müstakil bir eve bırakıyorlar, kendileri yarın sabah işe gideceği için evlerindeler. Bina komple yıkılıyor enkaz altında, aslında ben ablamın ölüm haberini 3

kez aldım. Ablama çok benzeyen birini çıkarmışlar, aradılar başınız sağ olsun dediler, yıkıldık. Aradan 15 dakika geçti abim aradı o Suna değil. Canlı sesleri geliyor, inşallah onlardan biri Suna'dır dedi. Annem çok ağlamaya başladı, annemi şiddetli bir şekilde susturmaya çalıştığımı hatırlıyorum. Suna'yı aldık cenazeyi getiriyoruz dediler. Biz 9 kardeşiz bu arada hepimiz bir kenarda bağıra bağıra ağlamaya başladık. Akrabalar teselli etti bize. Çocukların sağ olduğunu duyunca Elhamdülillah dedik en azından tutunacak bir dalımız oldu. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Aynı katılımcı tüm süreçte inancının en büyük destek olduğunu, sabrettiklerini ve bu sabrı Allah'ın verdiğini söylemiştir:

Eğer ben Müslüman olmasaydım, bu acıyı kaldıramazdım. Kendime bir şeyler yapardım. Ama Elhamdülillah Müslüman olduğum için Allah'a sığındım. Ablamın şehit olmasına sığındım. Maneviyatım biraz daha arttı. Daha çok inanmaya başladım. Sabır Allah tarafından veriliyormuş dedim. Allah bu acıyı veriyor ama sabrını da veriyor. Zaten namazını kılan Kuran okuyan kişilerdik ama tevekkül etmeyi o zaman anladık.

Küçükcan ve Köse'nin (2000) Marmara depremi üzerine yaptıkları psiko-sosyal incelemede felaketzedelerin sabır, tevekkül ve daha kötüsü olmadığına şükrederek inancı bir başa çıkma ve teselli kaynağı olarak kullandıklarını ve özellikle şükürün depremin getirdiği zorluklarla başa çıkmada önemli bir husus olduğunu tespit etmişlerdir.

Depremzede ve hastalar üzerinde şükürün başa çıkmadaki etkisini araştıran Emmons (2009), kişinin yaşadıklarını başkalarıyla karşılaştırarak ve sadece yaşıyor olmanın bile önemini hissederek şükre başvurmalarını, başa çıkmada destekleyici bir faktör olarak değerlendirmiştir. Araştırmamıza katılan kişilerin de diğer yakınlarının yaşıyor olmasına şükretmesi, daha büyük kayıplar verenlerle kıyaslayınca şükür gösterdikleri konusunda benzer bulgulara rastlanmıştır.

3.4.3. Allah'a teslimiyet, Allah'a sığınma

Olumlu dini başa çıkma tutumlarından olan 'Allah'a teslimiyet ve sığınma' yaşanan maddi ve manevi kayıplar ile başa çıkmada, kayıpları kabul etmeye destek olan önemli bir mekanizmadır. Katılımcıların bu tutumlarını anlamak amacıyla ' 'Bu durum karşısında Allah'a kızgınlık hissettiniz mi? Yoksa Allah'a sığındınız mı? ' ' sorusu sorulmuştur. Genelde Allah'a isyan ettiniz mi? sorusuna "Haşa!" ile karşılık verilmiştir. Bu ifade dahi kişilerin Allah'ın büyüklüğü karşısında, isyanın asla mümkün olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların tamamı olumlu başa çıkma etkinliği göstererek Allah'a sığınmıştır. Ayrıca hakkında hayırlı olma

ifadeleri ‘‘potansiyel olarak hayırlı’’ değerlendirmelerini açıklayan bir başa çıkma tavrıdır (Ayten 2012: 50). Katılımcıların sorumuza verdiği cevaplar şu şekildedir:

Katılımcı 1. veren Allah, alan Allah şeklinde Allah’a olan teslimiyetini ifade etmiş, başa gelenlere katlanabilmek için buna sığındığını belirtmiştir.

Allaha kızgınlık hissetmedim haşa. Veren Allah alan Allah, tabi ki katlanmak zorundayız. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Katılımcı 3 oğlunun çıkmasını beklerken sürekli Allah’a sığındığını, yakınlarının onun çok güzel teslim olduğunu ifade ettiklerini, teselliyi Allah’tan aldığını şu şekilde söylemiştir:

Bekleme sürecinde, ne diyebilirim sürekli Allah’ım sana sığındım diyorum sürekli ağzımda hep bu cümle döküldü, ağlıyordum ve sürekli bunu diyorum.

Allaha karşı tövbe tövbe asla isyan etmedim. ocuğumu getirdim, koyduk morga buraya. Gelinim de hamileymiş, 10 haftalık hamileyim ama kaybettim galiba demiş gk altındayken. Ben kendimi bilmiyorum da komşular diyor, senin teslimiyetine hayran kaldık, nasıl bir teslimiyet böyle dediler. En büyük teselliyi rabbim veriyor. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Aynı katılımcı çocukları için sürekli hidayet istediğini hayırlısının böyle olabileceğini düşünerek teselli olmuş, çocuklarının belki de böyle hidayete erdiğini söylemiştir:

Ben şunu dşniyorum, belki çocuğum için böylesi daha hayırlıydı. Ben sürekli hidayet isterdim çocuklarıma, belki Allah böyle verdi hidayeti, hayırlısı buydu. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Ölümün de afetin de Allah’tan geldiğini, dinin inancın olumlu desteği olduğunu, inancın kişiye ayakta tutan en önemli şey olduğunu ifade eden katılımcıların ifadeleri şu şeklidir:

Dini inancımız bizi ayakta tutan tek ve en önemli şey zaten. Aksi halde bizim için her şey anlamsız, belirsiz, karmaşık ve baş edilemez olurdu. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Allah’a kızgınlık hissetmedik. Haşa! Gelen her şey Allah’tan geldiğini bildiğimiz için bunda bir hayrın olduğunu bildik, tamamıyla Allah’a sığındık, sabır diledik, isyan etmemek için sustuk. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Allaha kızmadım haşa, ona sığındım bu süreçte. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşi)

Arama çalışmalarında ve sonrasında hep Allah'a sığındım. Her zaman inançlarım sayesinde rahatladım. Dua ettim sığındım güvendi. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Afetin Allah'ta geldiğini bildiğim için inancın bana olumlu etkisi oldu. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Ben hiç isyan etmedim. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Allah'a şükür Müslümanım, inanıyorum. Rabbimden geldiğini biliyorum. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Kardeşini çıkarmak için vinç makineleri, operatörler ayarlayan, elinden geldiğinden daha fazlasını yapmaya çalıştığını ifade eden katılımcılardan biri tüm bu çabaya rağmen kardeşinin bedenine 5 gün sonra ulaştıklarını ve bunun Allah'ın dediği dışında hiçbir şeyin olamayacağını anladığını belirtmiştir. Tüm bu süreçte ve sonrasında ilacının dini inancı olduğunu, Allah'ın mizaca dinginlik verdiğini şu şekilde belirtmiştir.

Çıkardığım ders şu oldu; kurduğumuz temaslarla ek iş makinaları temin ederek çalışmalarını hızlandırsak dahi rabbim dedi ki: Ey kulum sen ne yaparsan yap senin hesapladığın değil benim müsaade ettiğim vakit alırsın onu...

Kardeşimin vefat haberini almadım bizzat görüp teşhis ettim onu, Allah gerçekten dağına göre kar veriyor, hayatın normal seyrinde müsamahakâr karşılayamayacağınız çaresizliklere karşı Allah kulunun fitratına uysallık ekliyor, şahsen öyle olduğumu düşünüyorum, Allah'a şüphesiz inancım ilacım oldu. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Katılımcılar Allah'ı teslimiyet gösterirken, Allah'ın büyüklüğüne vurgu yaparak, bu güce sığındıklarını, insanın gücünün yetmediği alanlar olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların elinden geleni yaptıktan sonra Allah'a sığınması, yaratıcının büyüklüğünden güç alması, O'na teslim olması önemli bir başa çıkma etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Benzer bulgular elde eden Avcı (2021), 28 Temmuz 2021 ve 8 Ağustos 2021 tarihleri arasında Antalya'nın Manavgat ilçesinde meydana gelen orman yangınlarına şahit olan 20 afetzede ile gerçekleştirildiği çalışmada katılımcıların %45'i Allah'a teslim olduklarını tespit etmiştir.

3.4.4. Ahiret İnancı ve Kader Düşüncesi

İnsanın başına gelen doğal afetler, sonrası kayıplar kişinin başa çıkmakta zorlandığı travmatik durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Göçük altındaki bir yakını bekleme, günlerce ulaşamama, ölüm karşısındaki çaresizlik hissi ile kişi hayatın anlamını sorgulamaya, ölümü anlamlandırmaya çalışır. Bu durumlar karşısında kişinin normal hayatının akışı bozulabilir, kişi kaybettiği kontrol ve düzeni yeniden sağlamak ister. Bu konuda kişiyi ahiret inancı teselli etmektedir. İslam dinine göre ölüm bir yok oluş değil, ebedi hayatın başlangıcıdır. Aynı zamanda yapılan iyilikler ve kötülüklerin karşılığını bulacağı gerçek dönüş yeridir. Çekilen acıların bir anlamı ve karşılığı vardır. Bu anlamda ahiret inancı önemli bir başa çıkma unsurudur.

İslam düşüncesinde herhangi bir afette ölenlerin şehit olduğu inancı vardır. Konuyla ilgili bir hadis şöyledir: Ebû Hüreyre radiyallahu anh'den rivayet edildiğine göre, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu: "*Şehitler 5 kısımdır: Bulaşıcı hastalığa yakalanan, ishale tutulan, suda boğulan, göçük altında kalan ve Allah yolunda savaşırken şehit olanlar.*" (Buhârî, Cihâd 30; Müslim, İmâre 164. Ayrıca bk. Buhârî, Ezân 32; Tirmizî, Cenâiz 65). Katılımcılardan 5 kişi yakınlarının şehit olduğunu bildiğini, 6 kişi ahirete inandıklarını, ölümün hak olduğunu ifade etmiştir.

Yakınlarının depremde şehitlik mertebesine ulaştığını, bu düşüncenin onları rahatlattığını, ölümü Allah'a kavuşma olarak gördüklerini belirten katılımcıların olumlu başa çıkma tutumlarıyla ilgili ifadeleri şu şekildedir:

Depremden sonra benim çocukları kız kardeşim yatırmaya çalışıyor, oğlum zorluk çıkarmış. Sonra bakmış tavana doğru gülümsemiş, babaanne sen burada mıydın ben seni Adana'da bıraktım. İncamızdan dolayı, şehitler ölmez, ruhu bizimle. Annem burada olsa durdurmaya çalışırdı orada da aynısını yapıyor.

Hepimiz aynı yere gideceğiz, o ölüm şerbetini içeceğiz. Annemin şehit olduğunu düşünüyorum, Kuran'da da afetlerde yangından ölenlerin şehit olduğu söyleniyor. Bu da beni çok rahatlatıyor. Hatta dini hocasını kastederek hocamla konuştuğumda neden üzülüyorsun seven sevdiğine kavuştu, çok şükür dedi. O hissiyatta olmak kolay toparlanmamızı sağladı. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Şehit olduklarına inanıyorum. Peygamberimize komşu olsunlar inşallah. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Katılımcılardan biri şehit olduğuna inandığı için oğlunun onunla konuştuğunu şu şekilde ifade etmiştir.

Ben konuşuyorum oğlumla, bir şeyler soruyorum, gelip bana ya da ablasına cevaplar veriyor. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Katılımcılardan bazıları ölümün gerçek olduğunu, buna inandıklarını ve şehit olduklarını düşündüğünü belirtmiştir.

Çünkü her nefis ölümü tadacaktır. Onların ölümü kendileri için belki bir kurtuluş oldu. Bunu düşünerek teselli edebildim kendimi. Aile olarak çocukları da dâhil hep inançları için gayret ettiler. İnşallah Şehit hükmünde haşır olunurlar. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Bana göre İbrahim şehit oldu. O her zaman söylerdi hepimiz ölecek yaştayız. Yani o ölümün hayatımızda olduğunu biliyordu ve bize bunu hep hatırlatıyordu. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Özellikle hepimiz ölecek yaştayız cümlesinde defalarca ve üstüne basa basa belirtmiştir.

'İnna lillahi ve inna ilahi raciun' sürekli bunu tekrarlardım diyebilirim. Ablamın şehit mertebesinde olduğuna inanıyoruz, belki de bu onun için hayırlıydı. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Biliyorum ki er ya da geç bir gün hepimiz için bitecek bu hayat. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Allah'tan geldik Allah'a gideceğiz. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Farklı yer ve zamanda ona döndürüleceğimi biliyorum ve inanıyorum. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Başıma neden geldi diye sorgulamadım, Allah herkese bir ömür biçmiş. Doğduğumuza inandığımız gibi öleceğimize de inanıyoruz. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

İslam inancına göre kadere iman da ahirete iman kadar önemlidir. En genel ifadeyle kader, Allah'ın olmuş ve olacak her şeyi bilmesi ve takdir etmesi anlamına gelmektedir. Kendini güvende hissetmek isteyen insan, kader inancı sayesinde geleceğini Allah'ın kontrolü ve izninde olduğunu bilmektedir. Buradaki kader inancındaki teslimiyetten kastımız rüzgârın önünde savrulan yaprak gibi her türlü sorumluluğu Allah'a bırakmak olarak anlaşılmalıdır. Bahsedilen kader inancı kişinin üzerine düşeni yapıp sonucunu Allah'a bırakması, bu noktadan

sonra hissedilen güvendir. Bu anlamda kader önemli bir başa çıkma unsurudur. Araştırmamıza katılan katılımcılardan 3 kişi kaderin her şeyi önünde olduğunu, kadere inandıklarını belirtmişlerdir.

Ölümün her zaman insanı bulacağını, kaderinde ölmek varsa bundan kaçış olmayacağını, depremden kaçan birinin başka bir yerde öldüğünü anlatarak teselli etmiştir.

Ölüm gelecekse zaten, her yerde gelecek. Benim eniştem burada depremden çıktı, apartmandan çıktı binaların sapasağlam, yaylada odun toplarken kalp krizi geçirip ölüyor. Eniştemin cenazesini alırken gördüm mesela, Maraş'tan evleri yıkılmış, kaçmışlar, Mersin'de yakınlarına gelirken kaza yapıp ölüyorlar. Ölümden kaçış yok. Allah'a iman ettikten sonra bunu bilirsin zaten. Her an hepimiz ölebiliriz. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Ya da Adana'da ikamet etmesine rağmen Adıyaman'a ziyarete gidip orada vefat eden annesi için ölümden kaçış olmadığını, annesinin evinin depremzedeler için kalacak yer olduğunu bu şekilde belirtmiştir:

Mesela ben kuzenime çok ısrar ettim o normalde Adıyaman'da oturuyor, o buraya geldi. Onların bina yıkılmış, orada olsa o da belki ölmüştü. Buradaki oraya gitti. Aslında ölüm bu zaten her şey bahane. Yoksa annemin buradaki evi depremzedeler için 2 ay kalacak yer oldu. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Katılımcılardan biri Maraş'a ziyaret için gittiğini ve bunun bir kader olduğunu düşündüğünü ve bu rahatladığını ifade etmiştir.

Ben Maraş'ta oturmuyordum bile yıllık izin çıkar çıkmaz hemen gittim. Çok özlemiştim. Kaderimde demek ki bunu yaşamam gerekiyormuş, ben kadere çok inanıyorum. Annem ve kardeşim için değil, eşimin ailesi için, abisi için belki de birkaç kişinin hayatını kurtarmak için belki de beni oraya göndermiş olabilir. Çünkü ben burada çalışırken ailem orada bunları yaşıyor olsaydı belki ben hepsini kaybedebilirdim. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Katılımcılar dünyada yaptıklarının ahirette mutlaka karşısına çıkılacağını, iyi işler yapanın mükâfatını göreceğini, "Bu sözlerinden dolayı Allah onları altlarından ırmaklar akan, içinde ebedî kalacakları cennetlerle mükâfatlandırdı. İyilik yapanların mükâfatı işte budur!"

(Maide 85.Ayet) dünyada kötü işler yapanın ahirette cezalandırılacağını, ‘‘Kim Allah’ın huzuruna bir iyilikle gelirse, ona bu yaptıklarından daha hayırlı bir mükâfat vardır. Kim de bir kötülükle gelirse, bilinmeli ki, o kötülükleri işleyenler yalnızca yaptıklarının cezasını çekecekler.’’ (Kasas 84. Ayet) Allah’ın mutlaka hesap soracağını, bu vesile ile dünyada hesabını soramadığı birçok şeyin Allah tarafından sorulacağını düşünerek rahatladıklarını belirten konuşmalar aşağıdaki gibidir.

Rabbim diyorum onlara bunu yaşatmadan öldürme diyorum, bu dünyada da ahirette de iki elim yakamda diyorum, Allah bunları onların yanına bırakmaz biliyorum. Allah sizi öldürmesin, bu ihmali yapanları Allah’a şikâyet ediyorum, kurban olduğum bunu yanlarına bırakmaz. (K 3, Kadın,55, Emekli)

O bu dünyada işini iyi yapmış birisi Allah onun mükâfatını vereceğinden şüphe duymuyorum. Bu durum ben rahatlatıyor. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Bengi (2023), bebekleri down sendromu tanısı konulan ebeveynlerin başa tutma tutumlarını inceleyen çalışmasında, ebeveynlerin ile yaşanan süreci anlamlandırırken vermiş oldukları cevaplarda, kendilerinin başlarına böyle bir durumun gelmesini kader inancına bağlayarak güç kazanma, katlanabilme ve rahatlık hissi yaşadıklarını tespit etmiştir. Köse ve Küçükcan (2000), Kula (2002), depremzedeler ile ilgili araştırmalarında ahiret ve kader inancının başa çıkma davranışlarından biri olduğunu, kişiyi ruhsal olarak rahatlattığını tespit etmişlerdir.

3.4.5. Rüyalar

Rüya REM uykusu sırasında gördüğümüz, fakat diğer zamanlarda da görülen hisler, algılar, uyku sırasında zihinde gerçekleşen etkinlikler, zihinde kurulan hayaller ve bilinçaltının dışı vurumu şeklinde tanımlanabilir (İmamoğlu 2010: 22). Rüyalar uyanırken çözemediğimiz bazı durumların bilinçaltımızda var olmaya devam etmesidir. Zor bir zaman yaşadktan sonra, daha fazla uyumak istediğimizde bilinçaltımız o sorunu çözmek için uğraşmaktadır. Aynı zamanda rüya gelecekte haber veren alametler olarak da görünebilir. İslam dininde de var olan ‘‘istihare’’ rüyaları buna örnek olabilir. Bu rüyalarda kişi Kur’an’dan bir metin okuyarak uyur ve ikilimde kaldığı bir konunun cevabını rüyasında öğrenebileceğini ummaktadır. Freud’yen bakış açısına göre rüyalar bir çeşit istek doyurmadır. Bu durumu kazlar kendini mısır tarlasında görür atasözü ile özetlemiştir (Freud, 2001: s. 184).

İslam dininde de rüyaların önemli bir yeri vardır. Yusuf (a.s.) rüyasının Kur'an'da anlatılması buna örnektir.” *Yâkub şöyle cevap verdi: “Yavrucuğum! Sakın rüyânı kardeşlerine anlatma! Olur ki kıskançlıkları yüzünden sana bir tuzak kurmaya kalkarlar. Çünkü şeytan insanın apaçık bir düşmanıdır.”* (Yusuf 5. Ayet) meali ile peygamberimizin rüyaları herkese anlatmamıza dair tavsiyeleri birbirini destekler durumdadır. Mekke'nin fethinin peygamberimize rüyasında gösterilmesi de İslam dininde rüyaların önemini göstermektedir. *“Şüphesiz Allah, Rasûlü'nün gördüğü rüyâyı gerçekleştirerek doğru çıkaracaktır. Allah'ın izniyle siz, kiminiz başını tamâmen tıraş ettirmiş, kiminiz saçlarını kısaltmış olarak, korkmadan ve tam bir emniyet içinde Mescid-i Haram'a gireceksiniz. Allah, sizin bilmediğinizi biliyor. Onun için size Mekke'nin fethinden önce yakında gerçekleşecek bir başka fetih daha nasip etti.”* (Fetih 27. Ayet).

Sevilen bir kişinin kaybının ardından yakını ile ilişki kurma, kabir hayatı, cennet cehenneme ilgi artabilir ve kişi rüyalar aracılığıyla sevdiği ile görüşerek teselli bulmak isteyebilir. Kaybedilen yakının şehit olması sebebiyle onlara ahiretten haber verdiği, yerini gösterdiği, konuştuğu gibi ifadeler kullandıkları ve rüyalarına dini atıflar yükledikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların 2 'si rüyalarına dini anlamlar yüklemişlerdir. Katılımcıların rüyaları ile ilgili aktardıkları aşağıdaki gibidir:

İlk zamanlarda çok rüyamda görüyordum. Günlük konuşmalarımı yapıyordum. O beni biraz götürüyordu. Sürekli rüyamda göreyim istiyorum. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Ben oğlumla konuşuyorum, rüyalarım geliyor. Bir şey soruyorum rüyama gelip cevap veriyor. Öte dünyada yerini gösteriyor bana, geçen geldi böyle daha genç ama nasıl aydınlık. Bir günde komşuma gitmiş, demiş ben 7. Kattayım. Buraya atandım. Çok güzel. Ama bu atama tek sefer, yer değiştirme yok demiş. O kadar güzel bir cennet bahçesindeymiş ki. Bazen soru sararım gelir cevaplar. Geçen kız kardeşiyle dedik acaba torun yaşasaydı daha mı iyi olurdu. Ablasının rüyasına gelmiş böylesi daha iyi oldu demiş. Ben bu rüyaları not alıyorum unutmamak için. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Kılıçoğlu (2023) Covid-19 ile yakınlarını kaybedenlerin yas süreci ve başa çıkma ilişkisi üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tezinde kayıplar sonrasında önemli bir başa çıkma unsuru olarak katılımcıların çoğunun rüyalar ile rahatladığını bulgulamıştır.

3.4.6. Kabir ziyaretleri

İslam kültüründe ölen kişinin arkasından Kur'an, mevlid okutulur, sadaka dağıtılır. Aynı zamanda ölen kişilerin kabirlerini ziyaret etmek de önemli bir unsurdur. Kişinin kendisinin de bu dünyada kalıcı olmadığını tefekkür etmesi amacıyla da kabir ziyaretlerinde bulunulması tavsiye edilmiştir. Üstelik dini bayramlarda ölen yakınlarımızın kabirlerini ziyaret etme geleneğimiz de bulunmaktadır.

Kabir ziyaretleri kayıp sonrası önemli bir teselli kaynağıdır. Kabir ziyaretlerinin teselli edici yönü ahiret inancının etkisiyledir. Yakınını kaybeden kişilerin, ahiret inancı gereği mezarında ziyaret etmek önemlidir. Mezarının başında yakınlarıyla konuştuğunu, dertleştiğini söyleyen ve ölen kişinin onu duyduğuna inanan kişi kaybettiği yakınına olan özlemini bu şekilde gidermektedir.

Katılımcılardan 3 kişi kabir ziyaretlerinde rahatladıklarını, yakınlarıyla orada konuştuklarını, dertleştiklerini, günlük yaşamında olan yaşam olaylarını onlara anlatacak gibi yaşamak istediklerini şu şekillerde ifade etmişlerdir:

Umreye gittik dönünce geri anlatacakmışım gibi yaşadım her şeyi. Mezarına gidiyorum. Beni duyduğunu düşünüyorum, her şeyi anlatıyorum. Bu bana iyi geliyor, böyle mutlu oluyorum. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Sadece mezara gidiyorum, o zaman çok iyi oluyorum. Orada görüşüyorum. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Her pazar ailemizin tüm fertleriyle mezarlık ziyaretini yaparız daha dünmüşçesine. Bazen kimselere bir şey demeden giderim yanına, sanki karşımda oturmuş beni dinliyormuş gibi dertleşirim onunla. Ama ondan hiçbir ses yok ne çare, işte böyle bazen bunu yaparak rahatladığımı, deşarj olduğumu hissediyorum. Belki garip gelecek ama bu süreçte yalnız kalıp kendimi dinlemek, sıkıştığımda soluğu kabrinin başında almak bana çok iyi geldi. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Kabir ziyaretlerinin kişinin özlediği ile buluşması, kavuşması, dertleşmesi ve konuşmasıdır. Bu vesile kişi rahatlar. Bu sebeple mezar ziyareti önemli bir başa çıkma unsurudur. Sami (2019) *Travmatik kayıp (ölümler) sonrasında dini inanç sahibi olan ve olmayan bireylerin ölüme, yasa ve sonrasında yaşanan sürece dair tutumlarının karşılaştırılması (nitel bir araştırma)* isimli yapmış olduğu bir yüksek lisans tezinde inançlı ve inançsız insanların başa çıkma tutumlarını sorgulamış ve inançlı katılımcıların tamamının bir

başa çıkma unsuru olarak kabir ziyareti yaptıklarını tespit etmiştir. Yapılan bu çalışma, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

3.4.7. Sadaka, Yardım Etme

İslam dininde vefat eden birinin ardından yakınlarını hatırladıklarının da bir göstergesi olarak hayırlar, yardımlar yapılır ve sevabı ölen kişiye gönderilir. Ya da kişinin başına gelmiş veya gelecek olan her türlü belayı uzaklaştırması adına sık sık sadaka verilir. Araştırmamızda deprem yaşayan bireylere hem kayıpları için hem de bu süreçte başa gelecek olumsuz durumlara engel olmak adına sadaka verip vermediklerini sorulmuştur. Katılımcılardan 7 kişinin sadaka verdiği tespit edilmiştir.

Katılımcılardan sadaka verdiğini ifade eden biri, sadakayı kaybettiği annesinin günahlarına kefaret olarak değil, annesine bir hediye göndermek olduğunu gördüğünü şu şekilde belirtmiştir.

Annem için sadaka yardım veriyoruz ama acısını hafifletsin diye değil. Zaten acısı olduğunu düşünmüyoruz. Ama babam derdi ki biz ölünde ardından hayır yapın da altın tepsi meyve sunulur gibi de bize sunulsun ahirette. Bir Fatıha bile okusam böyle düşünüyorum. Bu açıdan yapıyoruz. Annemin herkese her türlü yardımı yapıyordu, gerçekten ihtiyacı olduğunu düşünmüyoruz. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Mülakat randevusunda kapısında koli koli Kur'an ve Yasin cüzleri gördüğümüz bir katılımcı bunları evladının hayrı için yaptığını ifade etmiştir:

Çocuğum için her türlü yardım yaptım, yapıyorum da. Bak kapıda Yasin, Kuran aldım kuzularım için dağıtıyorum. Camiye bıraktım geçen günde. Yemekler verdim, neler yaptım. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Bir katılımcı Mevlit'i din dışı bir uygulama olarak gördüğünü ama onun dışında sadaka, yardım, Kur'an okuma gibi bütün işleri yaptıklarını belirtmiştir. Üstelik kendisinin bu süreçte Hatay'da aktif olarak yardım faaliyetlerinde bulunduğu, 14 kişiyi kaybetmesine karşın bu yardım işleri ile uğraşarak mevcut durumla başa çıktığını, yardım ederken acılarının hafiflediğini belirtmiştir.

Mevlit haricinde hemen hemen hepsini de yaptık. Mevlid-i Şerifin amacının dinen bir hükmü olmadığı ve dışına çıktığını düşündüğüm için pek tercih etmiyoruz. İhtiyaç sahiplerine yardım ulaştırma çabası acılarımızın hafiflemesini sağlıyor.

Yaklaşık 45 gün boyunca sürekli olarak Hatay Antakya'da kişisel olarak yardım ulaştırmaya çalıştım. Kurumsal olarak 10 gün boyunca Hatay'a Adana'dan günlük 3000 adet kumanya temini ve dağıtımını koordinasyonu; İncirlik hava üssünden gıda kolisi dağıtımı, okulumun 30 gün boyunca depremzedelerin konaklayabilmesi için açık tutulması gibi görevleri yerine getirmeye çalıştım. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Kardeşini kaybeden bir katılımcı, iskat ve devri sahih bulmadığını ancak kardeşi için su kuyusu, kursa derslik, yardım ve bağışlarda bulduklarını ifade etmiştir.

İskat ve devire şahsen itibar etmem çünkü kulun Allah'a olan kulluk borçlarına karşı fani değerlerle bedel ödenmez diye düşünüyorum. Kardeşim için bir Kur'an kursunda derslik, Afrika'da bir su kuyusu ve ihtiyaç sahiplerine sadaka bağışlarında bulduk. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Bir katılımcı yardımın önemini anladığını ve bu yüzden kendisinin de artık daha çok yardım yapmaya çalıştığını, vefat eden yakınları için de kurban gibi yardımlarının olduğunu belirtmiştir.

Tabi hem evimizde kuran okuttuk hem camide okuttuk. Kurban verdik camiye, yardım yaptık her yerlere. Ben de daha çok yardım yapmak istiyorum bundan sonra. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Sadaka verme ve yardımlaşmanın genel olarak ölen kişinin günahlarının affı, ölen kişiyle irtibatla kalma gibi nedenlerle verildiği tespit edilmiştir. Yardımlarla alakalı diğer ifadeler aşağıdaki gibidir:

Sadaka vermeye gayret ediyoruz. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Evet yaptım tabi ki. Çünkü bana göre ölen kişilerin günahlarını geride bıraktıkları kişiler onlar için yaptıkları ibadetler ile Allah tarafından affedileceğim inanıyorum. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcı 1 annesinin vefatından sonra verilen para ile umreye gittiğini, vefat etmiş bile olsa annesinin ona gönderdiğini ve umresini onun için yaptığını, sevabını annesine bağışladığını aşağıdaki gibi aktarmıştır:

Depremde vefat edenlerin 100 bin para ödediler. 33bin düştü. Annem bizi umreye göndermek istiyordu. Biz o parayı kullanamazdık. Annem siz gidin ben birinizinkini karşılayacağım. Ben para gelinde dedim annem bize umre paramızı gönderdi. İlk umremi de anneme yaptım.

Ablasının cenazesinden sonra 3 gün Kur'an okutturan katılımcının ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Cenaze namazı kılındı, mezarına konuldu, 3 gün mevlit okuttuk, Kuran okuttuk, sadaka verdik, bir yılı geçti hala da sadaka vermeye devam ediyoruz. Hatimler indiriyoruz. (K 10, Kadın, 34, Muhasebeci)

Benzer alan araştırmalarından biri olan Sami (2021) "Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma" isimli çalışmada yakınlarını kaybedenlerin %20'sinin sadaka verdikleri, Kur'an okuttukları ve bu şekilde rahatlayıp teselli buldukları tespit edilmiş olup çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

3.4.8. Din görevlileri, Cemaat Gruplarıyla Yakınlaşma

Kişinin bir sorunla karşılaştığında 'arkadaş ve yakınlarından kendisi için dua istemesi, din görevlileriyle konuşması, manevi bir gücün bir parçası olduğunu düşünmesi dini başa çıkmanın dini yakınlaşma boyutlarındandır (Ayten 2012: 31). Kişinin sosyal bir grubun üyesi olması sebebiyle aidiyet bilinci oluşturması, belirli aralıklarla bir araya gelmesi kişiyi yaşadığı olumsuz durumlara karşı koruyabilmektedir (Ayten 2012: 119). Katılımcılara 'yas sürecinde ve tüm bu süreçlerde nelerden destek aldınız? Herhangi bir kurumdan ya kişiden destek aldınız mı? Sorusuna verilen cevaplar da bu bilgiyi destekler niteliktedir. Katılımcıların 2 'si din görevlilerine ya da dini gruplara karşı yakınlaştığını, bu süreçte bu yakınlaşmanın kendilerine iyi geldiğini şu şekillerde ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan biri annesinin de aynı cemaatten olduğunu, sohbetlere katıldığında sanki annesini de orada gördüğün, varlığını hissettiğini, cemaat arkadaşlarıyla annesini konuşmaktan keyif aldığını ve bu şekilde iyi hissettiğini şu şekilde anlatmıştır.

Bu süreçte acımı hafifleten en büyük şey cemaatten arkadaşlarım oldu. Normal arkadaşlarım bu kadar rahatlatamadı. Annemle de yıllardır birlikleri oldukları için her görüştüğümüzde annemi görüyorum, onlarla o kadar güzel konuşuyoruz ki. Annemin kendi ailesi onu öldü kabul ediyor ama cemaatteki arkadaşları hala sanki yanımızdaymış gibi diyorlar, o beni diri tutuyor.

Sohbete katılıyordum her hafta, görüşmeler oluyordu. Şimdi daha çok görüşmek istiyorum. Sohbet, zikrullah. Her şeyi annemi adanmış gibiyim. Mesela her sohbete oturduğumuzda annemi her zaman oturduğu yerde, yeşil elbisesi, beyaz tülbenti ile orada düşünüyorum. Sanki oradan sesi geliyor. Bu beni çok rahatlatıyor. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Katılımcılardan biri yakında oğlunu da elim bir kazada kaybettiğini, psikoloğa gittiğini ve destek aldığını belirtmiştir. Aynı zamanda bu süreçte camiye gitmenin, cami hocasının ve cami cemaatinin ona iyi geldiğini şu şekilde belirtmiştir.

Psikoloğa gittim, kurana hatimlere gittim. Cami hocası özlem hanım bana çok destek oldu. Benim evime geldi, camiye sürekli çağırırdı. Her Cuma gel duanı yaparız dedi. Bunlar bana yetti. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

3.5. Deprem Esnası ve Sonrası Toplumsal Dayanışmaya Dair Bulgular ve Yorumlar

Yüzyılın felaketi olarak isimlendiren 6 Şubat depremin 11 ili etkilemesi, maddi manevi büyük kayıplar verilmesi sebebiyle daha önce yaşanan hiçbir depreme benzememektedir. Depremin şiddetinin büyüklüğü sebebiyle, yıkımlar da büyük olmuştur. Binlerce kişi enkaz altında kalmış, kurtulan depremzedeler havanın çok soğuk olması nedeniyle çok zor durumda kalmışlardır. 6 Şubat sabahı ülkenin her yerinden insanlar, STK'lar, kurumlar destek olmaya çalışmıştır. Akşam yatarken her şeyi olan insanların çoğunun deprem anında ayaklarına terlik giyecek kadar zamanı olmamıştı. Tüm düzenin bozulduğu, birçok şeyini kaybeden insanlar için o esnada yapılan toplumsal dayanışma çok önemlidir. Kişiyi yalnız hissettirmez, acısıyla baş başa bırakmaz. Yalnız olmadığını bilen kişi stresle başa çıkmada daha iyi olabilir. Toplumsal dayanışma ile kişi olayları bireysel değil genel çerçevede düşünebilir, manevi ve dini duygu, davranışlara yönelerek zihinsel ve duygusal direnç sağlayabilmektedir (Köse, Küçükkaya 200: 134). Yaptığımız görüşmelerden yola çıkarak bu süreçte yapılan yardımlardan memnun olunan yanlar olduğu kadar eksik yanlarının da olduğu anlatılmış, depremin ilk anındaki yardımlar, biraz sonrası ve bir yıl sonrasındaki durum anlatılmıştır.

Katılımcılardan 6 kişi depremin ilk etkisi ile toplumsal dayanışmanın oldukça büyük olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda Türkiye'nin yaşadığı en büyük depremlerden biri olan Marmara depremi üzerine araştırma yapan Köse ve Küçükcan'ın (2000) araştırma sonucu ile araştırmamız uyumludur.

Katılımcılar herkesin elinden geleni yaptığını, ancak depremin çok büyük olduğunu bildiklerini anlatarak yapılan yardımlara Allah razı olsun ifadeleri kullanmış, arada bazı olumsuz durumlar olsa da onların tüm camiayı kapsayamayacağını belirtmişlerdir. Katılımcılar toplumsal dayanışmanın depremzedeleri olumlu yönde etkilediğini, kaderine terk edilmediklerini, sadece kendileri değil tüm Türkiye'yi etkilediğini bildiklerini belirtmişlerdir. Özellikle çocukların kayıplarla baş etmesinde pedagogların çok güzel işler yaptıklarını aşağıdaki gibi anlatılmışlardır.

Toplumsal dayanışma arttı. Yardım çoktu, ama hepsi ulaşmasa da herkes destek olmaya çalıştı. Biz yardım almadık, zaten herkes öldü onlarda da yardım alacak bir kişi yok ki! (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Olay anında teselli eden Diyanet görevlileri, STK lar oldu. Allah razı olsun. Evet arttı. AFAD askeriye, belediye, STK'lar sabah, öğle, akşam yardım ettiler. Yeme içme, barınma, ısınma her türlü ihtiyacımız için yanımızdaydı. Sonrasında da Devletimizin yanımızda olduğunu düşünüyorum. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Kesinlikle arttı. Deprem çok büyük bir alanı etkiledi. Ama deprem öncesinde alınan tedbirlerin kesinlikle yetersiz olduğunu düşünüyorum. Kişisel olarak herkes elinden geleni yaptı. Tabi ki insanlar içinde her zaman çürük yumurtalar çıkar arada bu kişileri de bu zor durumlarda görmek can sıkıcıydı ama tam bir birlik beraberlik örneği sergilediğimizi düşünüyorum. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcılardan biri bu soruya cevap verirken çekimser kalmış, çok fazla yardım edilmişken bireysel düşünmemek gerektiğini şu şekilde ifade etmiştir.

O anki deprem vs. ölüm yaşayınca insan çok da farkında olamıyor. Bu soruyu tam da yanıtlamak istemiyorum. Ama vefat edenlerin yakınlarına destek sağlandı, konut imkânı verildi, psikolojik olarak aile ve sosyal politikalar destek vermek istedi, sık sık arandık, ama biz yardım alma gereği duymadık. Toplumsal dayanışmamız yeterli mi tartışılır, bence bu süreçte profesyonelce çalışan kurtarma ekibi UMKE ekipleriydi. Kim ne derse

desin ama nankörlük etmemek lazım devletimiz tüm gücüyle yardıma koştu. Anlamak lazım az-uz değil aynı anda 11 şehir etkilendi. (K 7, Erkek,38, Memur)

Bir katılımcı Adana'da yıkılan bina için Adana diğer iller kadar hasar almadığı o için yardım konusunda sıkıntı olmadığını belirtmiş, yardımlarda samimiyetin önemli olduğunu, gösteriş için yapılanların anlak ve anlamsız olduğunu söylemiştir.

Kurtarma ekibi vardı, hani gelmediler diyenler var, büyük bir deprem olduğu için bütün imkânlar sevk ediliyor ne kadarı ne kadar çabuk gelebildi. Ama geldiler hepsi vardı. Adana tabi sakindi belki çalışmak kolaydı. Bilemiyorum.

İnsanların dayanışması bir anlık, Allah razı olsun da biraz sonra adam arkasından konuşuyor. Adam yaptığı hayrı konuşuyor. Ben şunu yaptım, bunu yaptım. Gösteriş için. Ben yaptım gitmedi diyor, sen yap niyetin önemli. 'Ameller niyetlere göredir' diyor bir hadiste. Samimi olanlar ayrı. İçten samimi, ne varsa gönderenler, yatağını götürülenler vardı. Orada çalışanları tanıyoruz, diyorlar her yer ceset. İnsanların birbirini bulması vs. çok zor, sahipsiz. Eniştem polis memuru hala kendi arkadaşlarından çoğu kayıp bir yılı geçmiş bak. Kolay mı değil. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Katılımcı 9, toplumsal dayanışmanın baştaki gibi kalmadığını, unutulduklarını, zamanla etrafındaki insanların azaldığını ve acılarıyla baş başa kaldıklarını anlatmıştır. "O zaman anladık aslında yaşadığımız olayın büyüklüğünü de acısını da " ifadesini kullanması toplumsal desteğin başa çıkma sürecinde önemli bir unsur olduğunu bize göstermiştir.

Başta herkes dayanışma içinde, herkes tanıdık tanımadık yardım ediyor. Böyle bir şey yaşadığınız için herkes etrafınızda. Kardeşim 6 yaşında enkazdan çıktığını görünce çok yardımcı oldular. Ah yavrum sen buradan mı çıktın diye yardım ettiler. Çok yardımcı oldular. Ama zaman geçtikçe, etrafımızdaki insanlar azaldı, en yakınımızdakiler de gitti. Herkes gitti, bir başımıza kaldık. O zaman anladık aslında yaşadığımız olayın büyüklüğünü de acısını da. (iç çekme) o an kimse size hatırlatmak istemiyor. Ama en son yine acınızla baş başa kalıyorsunuz. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Katılımcıların 3'ü toplumsal dayanışmanın olmadığını, yardımların yeterli olmadığını, zamanında ulaşmadığını, insanların unutulduğunu şu şekillerde ifade etmişlerdir.

Toplumsal dayanışmanın azaldığını ve hatta insanların çok daha keskin bir şekilde sekülerleştiğini düşünüyorum ve hissediyorum. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Katılımcı 1 kurtarma çalışmalarında yurt dışından gelen ekiplerden yardım aldıklarını ifade ederek arama kurtarma çalışmalarının yetersiz olduğunu, yapılan gıda yardımlarına orada ihtiyaç olmadığını ve o yardımların israf olduğunu, doğru yardımın doğru yerde olmadığını, maddi destek sağlandığını ama yine de yetersiz olduğunu şu şekilde belirtmiştir:

Toplumsal dayanışma artmadı. Orada hayat devam ediyor, herkesin eve ihtiyacı var. Giden yardımların hiçbiri ulaşmadı. Yardımlar hedefe ulaşmadı, ulaştırmayan bir grup olduğunu düşünüyorum. O kadar para nereye gitti. Bu gösteriş miydi? O yardımlar kullanılsa herkesin birer katlı evi olmuştu. İlk zamanlar erzak gıda çoktu. Her köşe başında gıda, mercimek, ekmekler. Kurumuş artık, köpekler bile bakmıyor. O gıdayı orada pişirecek adam yok ki, orada gıdanın ne işi var. Kıyafet olsa anlarım, mont ayakkabı. Ama doğru yardım doğru yerde değildi. Suların haddi hesabı yok, ama suyu içecek adam yok. Yaşayanlar kaçtı, diğerleri de enkaz altında. Diğerleri de şok etkisinde yemek su aklına gelmiyor. Depremde vefat edenlere 100 bin para ödediler. 33bin düştü bize de.

Bence insanlar birbirlerinden soğudular, güven kalmadı. O kadar yardım gitti dediler ama hala herkes mağdur. Görüştüğümüz kişiler var. Siyasi olarak da bu böyle. Bu daha çok canımızı yakıyor. Bana göre toplumsal bir dayanışma olmadı. Kurtarmada Irak tarafından gelen bir grup ve Almanya'dan bir arkadaş grubu geldi. Annemi onlar kurtardı. AFAD vinç çıksın dedi onlar izin vermedi kesinlikle onlar kurtardı. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Katılımcı 3 oğlunun çıkmasını günlerce beklemiş, kurtarma çalışmasında yetersizlikler olduğunu ifade etmiş, yardım için gelen ekiplerin tavırlarından rahatsızlık hissettiğini belirtmiş oldukça öfkeli bir şekilde belirtmiştir.

Yardım yoktu, Somacılar vardı güzel çalışan. Devlet yoktu, asla devletin bir yardımını almadım. Bir hayırsever arabayla geldi, indiler torbalarda yardım dağıttılar, su verdiler, ped sorular, battaniye verdiler. Çocuk çıktı, baktırmadılar bile, bir bakayım benim torunum mu AFAD'ın bir yerinden alacaksınız. Çocuk kaybolur, verin diyorum yok. Takip edeyim çocuğu, başından savdı sürekli, bu arada orası kıyamet, oğlum yerin altında. Yardım olur mu bu, yardım eden kişinin cebine ara girerse o kişi yardımı düşünmez. Maaşını düşünür. TV'de gösterilen var denenler hep yalan. Geç vakit oldu, Mehmetçik geldi o ara, o getirdi, duasını etti sarıldı bana. Bak o üzüldü bizimle, ne

yapsın çocuğum. O insanlar yardım etmez miydi erken gelselerdi. Akşamdan gelinim kalbi durup öldüğünü de duyduk o ara.

AFAD deneni de yapanı da kurani da Allah bildiği gibi yapsın, oğlumun üstüne örtmek için battaniye sırasına girdim. Millet zaten üzgün, ukala ukala konuşuyor, sanki asker eğitiyor. Böyle yardım mı olur?

Toplumda dayanışma görmedim, fark etmedim. Yardım, çay may dağıtıyorlardı. Herkes kendi derdindeydi. Yardım yoktu, hiçbir şey yoktu. Yardım isteye isteye öldü insanlar. Yetişemediler demiyorum, büyük demiyorum, 11 ile 11 ili gönderselerdi yeterdi. Bu kadar insanı böyle çaresizliğe mahkûm etmezdi. AFAD bile gıcır gıcır ayakkabı ile geziyor. Aldıkları maaş hep haram. Bu adamın ukalalığı beni yedi bitirdi (K 3, Kadın,55, Emekli).

Katılımcının ‘‘Geç vakit oldu, Mehmetçik geldi o ara, o getirdi, duasını etti sarıldı bana. Bak o üzüldü bizimle, ne yapsın çocuğum.’’ İfadesi afet anlarında kişilere yapılan küçük yardımlar, teselliler, duaları ve toplumsal dayanışmanın başa çıkmada olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

10. katılımcı da bazı aksaklıkların olduğunu ama herkesin çok yardımlarının yapıldığı, insanların birlik olduğunu ama zamanla unutulduğunu şöyle anlatmıştır:

Dayanışma arttı. Deprem bölgesinden her yer dümdüz, insanlar tr dört bin yanına dağıldı. Fırsatçılar 2 binlik evler 5 bin oldu. Ama bu olumsuz taraflı. İnsanlar evini açtı, her şeyini paylaştı. Yardım gönderdi, her şeyini paylaştı. 82 milyon diyoruz 82 milyon dua etti hiçbir şey yapmasa da. İnanıyorum. İnançlı ya da inançsız fark etmez herkes yardım etti o depremde artık elinden ne geliyorsa o şekilde ama etti.

2. gün sonunda, vinçten yardım aldık. Beton kaldırmak için. Babam anlatırken ben vinç operatörüne yalvardım, kızımı çıkar Allah aşkına diye dedi. Operatörde demiş ki abi gözümü açamıyorum bir saat uyuyup uyanayım, çalışalım. Babam diyor ki, adamın başında bekledim, hatta uykusu bölünmesin diye bekledim. Bir saat sonunda gidip uyandırdım. Yeterli miydi? Kesinlikle yetersizdi, çünkü beklerden soğuktan da donarak ölen çok insan oldu. Ama 11 hatta 12 şehir etkilendi. Her birine o kadar yardım nasıl gitsin, yollar kırılmış, dökülmüş.

Bizim insanımız bir acı olduğu zaman onu yüreğinde hisseder. Akın akın yardımlar edildi. Sirtına semaver dolaştıran bir adam, battaniye satın alınıp deprem bölgelerine gönderildi. Felaket durumunda herkes çok anlayışlı zaten. Keşke bu hep olsa, ama unutuldu. Bütün binaların sağlam olması gerekirdi. Hala hasarlı evlerde oturanlar var, kontroller bırakıldı.

3.6. Katılımcıların Hayatlarında Oluşan Değişime Dair Bulgular ve Yorumlar

Doğal afetler gibi travmatik durumlar sonrasında kişilerin hayatlarında bazı değişimler olur. Bunlar olumsuz olabileceği gibi olumlu değişimler de olabilmektedir. Bu değişimleri olumlu olması ve olmaması ile kişilerin başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu bölüm katılımcılara sorduğumuz “*Bütün bu sürecin ardından önceki hayatınıza göre sonraki hayatınızda neler değişti? Bunlar arasında dini ve manevi yaşantınız da bir değişim var mı? Varsa nasıl bir değişim olduğundan bahsedebilir misiniz?*” sorularına verilen yanıtlar ışığında derlenmiş, travma sonrası büyüme olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Travma sonrası gelişim alanları, kişilik alanlarında olumlu değişim, kendilik algısında değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi, yaşamın değerini anlama, inanç sistemindeki değişimdir. Katılımcıların en çok değişim bildirdiği alanlardan biri inanç sistemindeki değişimdir. Katılımcılardan bu değişimi yaşayan 8 kişidir. İnanç sisteminde değişim yaşadıklarını belirten kişilerin değişimleri şu şekildedir; namazlarına daha çok dikkat etmek 4 kişi, daha çok Kur’an okumak 4 kişi, kabir ziyareti yapmak 1 kişi.

Katılımcılardan yaşamın değerini anladıklarını ifade edenler 5 kişidir. Yaşamın değerini anlama konusunda değişim yaşayan katılımcılar, hayatın boş, kısa olduğunu, kimseyi kırmamak gerektiğini, sevdiklerine zaman ayırmanın önemini anladıklarını, hayatta istedikleri şeyleri ertelemeyeceklerini belirtmişlerdir.

Diğer alan ise kendilik algısında değişim alanıdır. Kendilik algısında değişim gösteren 1 kişi, geride ablasının çocuklarını emanet olarak gördüğünü, onlar için güçlü ve iyi olması gerektiğinin farkında olduğunu belirtmiştir.

2 kişi kişiler arasında olumlu değişim yaşamış, bir kişi bağlı olduğu grupla daha yakın olduklarını, bir kişi yardımlaşmanın önemini anladığını ve artık daha çok yardım ettiğini ifade etmiştir.

2 kişi inanç sisteminde bir değişim olmadığını, zaten dindar olduklarını belirtmiştir. Araştırmaya katılan iki kişi olumsuz değişim göstermektedir. Bu iki kişiden biri obsesif

davranış belirtileri göstererek sürekli temizlik yapmak istediğini belirtmiş, diğer kişi kaygılı davranışlar gösterdiğini ifade etmiştir. İki kişi depreme hazırlıklı olmak adına depremden sonra deprem çantası hazırladıklarını belirtmişlerdir. Bazı gelişim alanları bir arada olmuştur.

Bu tespitlere dair bulgular aşağıdaki gibidir:

Annesini kaybeden katılımcı, bu süreçten sonra artık büyüğünü, annesine benzediğini, yaşamın değerini anladığını, zamanın fani, hayatın boş olduğunu anladığını, sevdiklerini kaybetmenin her an olacağını anladığını, önceki hayatında göre olumlu anlamda bu değişimleri yaşadığını şu şekilde belirtmiştir:

Nasıl bir değişim yaşadın? Büyüdüm ben. Annem varken çocukmuşum ben. Annem gidince duygusal, bilişsel, davranışsal her anlamda büyüdüm. Sorumluluk sahibi oldum. Kimse bana al demedi bu sorumluluğu ama ben aldım. Annemin bana her anlamda maddi manevi, bana çevreme, evlatlarıma her şeye çok desteği vardır. Hatta etrafımdakiler bana sana ruhunu verdi diyorlar. Şimdi bile yanlış bir şey yapacak olsam beni tutan annem oluyor. Dünya çok boş, bir an bir saniyede her şeyin yerle bir olduğunu, sevdiklerini kaybetmenin her an olacağını anladık. Zamanın kıymetli olduğunu, yaşıyorduk evet önceden ama sonra değişti. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Ancak aynı zamanda travma sonrası olumsuz gelişim göstererek obsesif olduğunu, kendini dinlemek istemediği için sürekli temizlik yapma eylemi içinde olduğunu, yalnız kalmak istemediğini, ancak dini yaşantısında değişim olmadığını aktarmıştır.

Obsesif oldum ama ben. Evde kendimi dinlemek istemedim. Evde yalnız kalınca ya ağlayasım ya ibadet etmek istiyorum. Ama kuran okuyunca daha çok ağlayasım geliyor. Teheccüde kalkıyorum daha çok ağlıyorum. Annemi düşünüyorum, bilmiyorum ağlayasım geliyordu. Yalnız kalmayı hiç istemedim bir ara, çünkü ya ağlıyorum ya temizlik yapıyorum. Temiz olduğunu bildiğim yeri bir daha temizliyordum. Sürekli kalabalıkta olmak istiyorum. Ama kalabalıklarda da annemi konuşmak istiyorum. Ama dini hayatımda değişim olmadı. Zaten öncesinden de böyleydi. (K 1, Kadın, 33, Ev Hanımı)

Aynı katılımcı kişiler arası olumlu gelişim değişimi de göstermiştir, cemaatiyle daha çok vakit geçirmek istediğini anlatmıştır.

Sohbete katılıyordum her hafta, görüşmeler oluyordu. Şimdi daha çok görüşmek istiyorum.

Katılımcılardan 70 yaşındaki katılımcı dini gelişim göstererek, Kur'an öğrendiğini, çok okuduğunu, sürekli Kur'an ile meşgul olduğunu şöyle aktarmıştır.

Hayatım çok değişti, dini inançtan çok destek aldım. Özellikle kuran beni çok ferahlattı. Önceki hayatım tantanalıydı. Eğlencelere gidiyordum, gezerdim, tozardım. Rabbim sınavlara koydu bizi, şimdi gülmeyi unuttum. Psikolojim bozuldu. Canım istemiyor. Allaha inandığım için rabbim var diyorum ne diyim. Ömür bitmiş, her şey bahane. Allah imandan Kuran'dan ayırması. Kuran'a çok düştüm. Kuran'ı öğrenmeye çalıştım, öğrendim, camiye gidiyorum, sohbetlere gidiyorum, dualara katılıyorum. Eskiden bu kadar gitmiyordum. O kadar çok düşünmüyordum önceden insanları şimdi daha çok yardım yapıyorum. Eskisi kadar kıyafet almıyorum. (K 2, Kadın, 70, Emekli Hemşire)

Katılımcı 3, okumalarını sıklaştırdığını hayatın boş olduğunu anladığını, dışarı artık pek çıkmadığını aktarmıştır.

Okumalarımı sıklaştırdım bundan sonra. Bu süreçte bildiğim şeyi daha iyi öğrendim, yalan dünya, boş. Aynı şekilde yaşıyorum, dışarı çıkmıyorum genelde. (K 3, Kadın, 55, Emekli)

Hem dini hem de yaşamın değeri konusunda değişim yaşayan, namazlarını artık kazaya bırakmadığını söyleyen katılımcı 4, ölümün her an olabileceğini anladığını ve buna göre yaşamaya çalıştığını aktarmıştır.

Ani ölüm elbette hayatımı etkiledi. Küçük yaşlarda kuzenlerimin ölümü, ölümün yaşı olmadığını gördüm. Aklımıza gelmeyecek bir şekilde sevdiklerimizi ayırdı bizden. Her an ölüme hazırlıklı olmak lazım. Tefekkür-ü Mevt yapmak lazım. Mesela Kazaya namaz bırakmamaya gayret ediyorum. (K 4, Erkek, 34, Öğretmen)

Yine bir katılımcı ölümün her an olabileceğini bildiğini ve bu durumun kendisini rahatlattığını, dini hayatında bir değişim olmadığını belirtmiştir.

Yaşam; Doğum ile ölüm arasındaki bir süreç... Dolayısıyla hepimiz o yolun yolcusuyuz. Vakti saati geldiğinde emaneti sahibine teslim edeceğiz. Bu fikrin rahatlığı ve hafifliği var üzerimde. Depremden önce de böyle düşündüğüm için sonrasında köklü bir değişim olmadı sanırım. (K 7, Erkek, 38, Memur)

Katılımcılardan biri travma sonrası olumsuz gelişim göstermiş, kaygılarının devam ettiğini geceleri tedirgin olduğunu belirtmiştir.

Travma sonrası kaygı durumu ise kendim için hala devam ediyor siyebilirim. Geceleri tedirgin yatıyorum ve korkuyorum. (K 5, Erkek, 45 Okul Müdürü)

Katılımcı 6 dini hayatında bir değişim olduğunu, öleceğini bildiğini ve namazlarını kaçırmamaya dikkate ettiğini söylemiştir. Yaşamın değerini anlayan öğretmen olan katılımcı öğrencilerinin kalbini kırmama konusunda da artık daha dikkatli olduğunu ifade etmiştir.

Aslında değişim oldu. Bu değişim daha çok dini boyutta. Önceden namazlarımı kaçırdım, çok dikkat etmezdim. Artık daha fazla dikkat ediyorum. Ölümün her an geleceğini aklımdan çıkarmamaya çalışıyorum. Belirttiğim gibi hepimiz ölecek yaşтайız sözü aklımda sürekli. Bunu bilerek davranmaya çalışıyorum. Bazen birisinin kalbini kırdıktan sonra çok çabuk pişman olup hemen gönlünü almaya çalışıyorum. Öğrencilerime bağırdım şimdi daha fazla dikkat ediyorum. Hayatın geçici olduğu daha fazla aklımda. (K 6, Erkek, 34, Öğretmen)

Katılımcı 8 de aslında kendisinin zaten namazlarını kıldığını ama depremden önce bazen sabah namazını kaçırdığını depremden sonra ise hiç kaçırmadığını belirterek dini değişim gösterdiğini, aynı zamanda artık bir deprem çantası hazırlığı olduğunu da söylemiştir:

Benim hayatımda pek bir şey değişmedi. Hazır deprem çantası bulundurmaya başladım. O an hemen çıkamama nedenimiz çocuklara kıyafet falan almak oldu. O yüzden şimdi bir çantamız var kapıda duran birkaç gün bizi idare edecek kadar. Ama dini hayatımda değişim olmadı. Zaten öncesinde de imanım böyleydi, korkudan Allah'a sığınmıyorum. Hep böyleydi. Ama sabah namazına bir kalkmaya üşenirdim, şimdi hoca Allah'u Ekber deyince ayaktayım. Depremde o saatte olmuştu ya, kalk diyorum selan okundan namazını kıl. (K 8, Erkek, 38, Satış Elemanı)

Hem dini alanda hem de yaşam algısında değişim gösteren katılımcı 9 da deprem çantası hazırladığını, depremden sonra yatarken kıyafetlerine dikkat ederek yattıklarını, depremden sonra namaz kılmak, Kur'an okumak gibi ibadetleri daha çok yaptığını ama zamanla bu durumun azaldığını, hayatında yapmak istediklerini artık ertelemeden yaptığını ifade etmiştir.

Şu an biz yatarken çantalarımız yanımızda, eşofman ve tşört olmadan yatmıyoruz. Ceketimiz ve çantamız her zaman yanımızda çünkü herhangi bir şey olduğunda dışarı çıkabilmemiz için hazırlıklı bekliyoruz. Rabbim korusun umarım öyle bir şey olmaz.

Dine yaklaşım şöyle ilk başlarda namaz kılıp, tespih çekmek ve Kuran okumayı daha çok yapıyordum daha çok dine yaklaştım ve değişim olarak eskiden ertelediğim daha sonra yaparım dediğim şeyleri hemen yapıyorum ve ailemin yarısını kaybetmeden önce hiç mezarlığa gitmezdim ama Maraş'tayken sürekli onları ziyarete gidiyorum. (K 9, Kadın, 29, Hemşire)

Dini yönden gelişim gösteren bir katılımcı, aynı zamanda kendilik algısında da değişim yaşamış ve daha güçlü olması gerektiğini anladığını şu şekilde aktarmıştır:

Çok şey değişti. Ablam hepimiz için derleyip toparlayıcıydı. Maraş buraya yakın olduğu için gelir bütün ablalarımı toplarlardı. Ya da ben kendimden örnek vereyim ne zaman başım sıkışsa konuşmak istesem..... (ağlama).....hep ona başvururdum. Şimdi o olmadığı için çok şey değişti. İki çocuğu var arkasında. Ablamın hayalleri vardı, çocuklar için onları yapmamız lazım. Ablam sağ iken Maraş'a gidemedim ben pek, beni çağırırdı, şimdi gitmeye başladım. Çocuklara yakın olmak için, babaanneleriyle kalıyorlar.

Dini anlamda da var. Eskiden Kuran okumaya vaktim olmazdı, ama şimdi buna vakit ayırıyorum. Eskiden mezarlığa gitmekten korkardım. Düşünün 34 yaşındayım. Ama şimdi tek başıma gidip saatlerce oturabilirim. Yani gidince mezarlığa gidince herkese selam veriyoruz. Maneviyatta bir artış olmasaydı, annem babam aklını kaybedebilirdi. (ağlama)

Travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça yenidir. Bunlardan biri Yılmaz (2006)'ın 'Arama-kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler' isimli doktora tezidir. Bu araştırmada travma sonrası büyüme gösteren katılımcıların diğer değişkenler açısından karşılaştırılmış, dünyaya ilişkin varsayımlar, güvenli başa çıkma, iyimser başa çıkma, çaresiz başa çıkma ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bizim araştırmamıza katılan katılımcıların hepsinin farklı başa çıkma tutumları sergiledikleri gözlenmiştir. Bu süre zarfında kullandıkları dini başa çıkma tutumlarının olumlu etkisi olarak hayatlarındaki olumlu değişim

yukarıda aktardığımız gibidir. Yılmaz'ın çalışması bizim elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Doğan (2018) 357 öğrenci ile yapmış olduğu “dinî başa çıkma, sabır ve şükürün üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimleri üzerindeki olumlu etkileri” isimli araştırmasında dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükür değişkenleri, travma sonrası gelişimle pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Travma sonrası gelişim üzerinde “dini başa çıkma, sabır ve şükür” kavramlarının önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Bizim araştırmamıza katılan katılımcıların 9'u dini başa çıkma unsuru olarak ‘‘sabır ve şükür’’ etkinliklerine başvurmuşlardır. Aynı katılımcıların 8'i travma sonrası gelişim göstermiştir. Bu iki çalışma sonuçları itibari ile birbirini destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgulardan yola çıkarak travma sonrası gelişim açısından dini/manevi gelişimin hem süreç hem de sonuç üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Süreç boyunca olumlu başa çıkma, dini başa çıkma etkinlikleri kullanan bireylerin travma sonrası gelişim gösterme durumları daha yüksektir.

Son olarak belirtmek gerekir ki Doğanay (2023) 6 Şubat depremini yaşamış kişilerle yapmış olduğu “Depremzedelerin Hayatı Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Araştırma” isimli araştırması sonuçları itibariyle çalışmamızı destekler niteliktedir. Birçok katılımcının Allah'a sığındığı, depremi bir imtihan olarak gördüğü, yakınlarının şehit olduğu düşüncesi, toplumsal desteğin önemine dair bulgular benzer özellikler taşımaktadır.

Katılımcılar depremden dersler çıkarmamız gerektiğini söyleyerek gerekli önlemleri almaya, sağlam evler yapmaya ve sağlam binalarda oturmaya dikkat çekmiştir. Depremin bir uyarı olduğunu düşünen bir katılımcı toplumun kendisini düzeltmesi gerektiğini yaşanan bunca olayın ders çıkarmak ve kendimizi düzetmek için olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılar genel olarak anın kıymetini bilmek gerektiğini, ölümün geleceğini bilip ona göre yaşamanın önemli olduğunu belirtmiş böyle bir afetin bir daha yaşanmamasını dileyerek görüşmeleri bitirmişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye’de 6 Şubat 2023 tarihinde iki büyük deprem yaşamıştır. Kahramanmaraş merkezli bu depremler Türkiye’nin ve Suriye’nin büyük bir bölümünde hissedilmiştir. Yaşanan bu depremlerde binlerce bina yıkılırken enkaz altında kalan on binlerce insan da hayatını kaybetmiştir. Etkisi, sonuçları ve verilen kayıplar sebebiyle “Yüzyılın Felaketi” olarak nitelenen bu deprem sadece maddi olarak değil manevi olarak da büyük bir coğrafyayı derinden etkilemiştir. Daha önce benzerinin yaşanmadığı bu depremde birçok kişi yakınlarını kaybetmiş, birçok kişinin evleri yıkılmış, birçok kişi de buldukları şehirlerden başka yerlere göç etmek zorunda kalmıştır.

Herkesin uykusunda olduğu saat 04.17’de gerçekleşen deprem, ani olması ve büyük kayıplara neden olması sebebiyle travmatik bir olaydır. İnsanlar travmatik olaylar, ani değişimler, ölüm, kayıp, deprem gibi afetlerle karşılaştıklarında bu durumların ortaya çıkardığı stresle baş etmek amacıyla bazı davranışlar sergilemektedir. Yaşadıkları travmatik durumu anlamlandırmak, kontrol altına almak, çözüm üretmek ve tekrar güvenli alanını oluşturmak isteyen insanın baş etme tutumları dini inancı ile şekillenebilmektedir. Din insanların travmatik olaylar ile baş etmesinde önemli bir unsurdur. Deprem yaşayan bireyler, depremin ilk anından başlayarak stresle başa çıkmak için bazı davranışlar ortaya koyarlar. Bunlar; dinden aldığı güç ile söylenen kelime-i şehadet olabileceği gibi güçlü bir ilahtan yardım isteme anlamında dua da olabilir. Süreç boyunca yaşadıklarını anlamlandırmak isteyen birey ‘niçin’ diye sorular sorar ve din bu sorulara tatmin edici cevaplar verir. Kaybolan anlamın bulunmasına yardımcı olur. Deprem sonrası yaşanan bütün durumlarla baş etmede kişi teselli arayışı ile ibadete yönelebilir, Allah’a sığınabilir, kader ve ahiret inancıyla kendini daha iyi hissedebilir.

Araştırmamızda deprem yaşayan bireylerin deprem anından başlayarak, yakınlarına ulaşma, kayıp sonrası yas süreci ve deprem sonrası dini başa çıkma tutumları incelenmiştir. Son olarak kişilerin başa çıkma tutumlarının travma sonrası büyümeye etkisi araştırılmış, oluşan büyüme alanları tespit edilerek analiz edilmiştir. Araştırmamızın evreni Adana’da ikamet eden deprem yaşayan ve kayıp veren 10 kişiden oluşmaktadır. Bu on kişi ile mülakat yapılmak üzere 14 soru hazırlanmış ve derinlemesine analiz yapılmıştır. Bu görüşmelerden hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Yapılan mülakatlar sonrasında bireylerin depremi nasıl anlamlandırdıkları ve açıkladıklarına dair verilen cevaplarda, katılımcıların 5’i depremin Allah’ın takdiri olarak

gördüğünü belirtirken, depremi sonuçları bakımından insanların sorumluluklarına atıflarda bulunarak açıklamışlardır. Elde edilen bulgulara göre depremi doğa olayı olarak açıklayan bireyler depremi aynı zamanda Allah'ın takdiri olarak görmüşlerdir. Depremin bu kadar şiddetli olması, insanları depremi sadece doğa olayından ibaret olmadığı sonucuna ulaştırmıştır. Böyle bir depremin ardında büyük bir gücün olduğuna inanarak yaratıcının kudretine güvenmişlerdir.

Depremin bir uyarı, ceza olduğunu belirten katılımcılar insanların günahlarından dolayı Allah'ın insanı uarması olarak değerlendirmişler, insanların bunlardan ders alması, yapılan binaların sağlam, afete hazır olması, hırsızlıkların, bencilliklerin bitmesi gerektiğine vurgu yapmışlardır. Depremin imtihan olduğu düşüncesi ise kişinin dünyayı algılayış biçimiyle ilgilidir. Dünyayı algılayış biçimi inancına göre şekillenmektedir. İslam inancına göre dünya imtihan yeridir, hayat geçici bir yerdir, dünya ahiret yolunda bir duraktır. Bu inanca sahip kişi dünyayı bir imtihan olarak görmektedir.

Katılımcıların deprem anında hangi başa çıkma yollarına başvurduklarını anlamak amacıyla sorduğumuz sorular neticesinde elde ettiğimiz sonuçlara göre katılımcılardan 7 kişinin dini başa çıkma yöntemlerinden 'kelime-i şahadet getirmek, tekbir, dua etmek, ölümü ve ahireti düşünmek' gibi duygu odaklı başa çıkma yöntemlere başvurdukları tespit edilmiştir. Kelime-i şahadet getirme; kişinin öleceğini düşünmesi, artık sona geldiğine inanması, imanlı ölmek için yaptığı başa çıkma davranışı olduğu tespit edilmiştir. Öleceğini bilmek, ahireti düşünmek, aşamadığı bu durum için ilahi bir güçten yardım dilemek de tespit edilen diğer başa çıkma tutumlardır. Güvenli yer arama, aile ile bir araya gelme gibi problem odaklı başa çıkma davranışları ile dini başa çıkma davranışları genel olarak bir arada kullanılmıştır. Bu katılımcılar çözüm aramada sadece pasif bir bekleyiş içinde olmamış çözümün bir parçası olarak aktif olmuşlardır.

Bu kadar büyük bir deprem sonrası katılımcılar, depremin sadece Adana'da olduğunu düşündüklerini, yakınlarını arayıp telaşlandırmak istemediklerini, olayın boyutunun panik hali geçtikten sonra ortaya çıktığını ve yakınlarına ulaşmaya çalıştıklarını anlatmışlardır. Bu bulgular, "deprem, yas, travma" durumlarını anlamak ve tüm bu süreçle nasıl baş ettiklerini değerlendirebilmek adına önem arz etmektedir. Katılımcılara deprem sonrasında neler yaptıklarını, kayıplarına nasıl ulaştıklarını sorduğumuzda 'çaresiz' hissettiklerini, süreç boyunca yakınlarının çıkacaklarına dair umut içinde olduklarını, sağ salim çıkabilmeleri için çok dua ettiklerini, Allah'a sığınıp ondan yardım istediklerini ifade etmişlerdir. Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre deprem gibi travmatik olaylar yaşayan kişiler;

çaresiz kaldığı, elinden bir şey gelmediği anlarda, müdahale edemediği takdirde dini inancından güç almaktadır. Araştırmamızın sonuçlarına göre dua etmek önemli bir başa çıkma etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmamızda katılımcıların deprem sonrası ve yas sürecindeki tutumlarını, hangi başa çıkma etkinliklerine başvurduklarını anlamak için ‘‘Cenazenizin ardında yas sürecinde acılarınızı hafifleten şeyler nelerdi? Yaşadığınız bu sürecin meydana getirdiği stres verici durumların üstesinden gelmek amacıyla nelerden destek aldınız?’’ gibi sorular sorulmuştur. Araştırma sonucunda olumsuz dini başa çıkma bulgularına rastlanmamıştır. Aksine katılımcıların tamamının olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları tespit edilmiştir. Deprem yaşayan bireylerin gerek yas sürecinde gerekse deprem sebebiyle yaşadıkları stresle mücadelede kullandıkları dini başa etkinlikleri şu şekilde tespit edilmiştir: ‘Dua ve İbadet’ etkinliğine katılan 7 kişi, ‘Sabır ve Şükür’ içinde bulunan 9 kişidir. Katılımcıların hepsi ‘Allah’a teslimiyet/Allah’a sığınma’ davranışları göstermiştir, ‘Ahiret inancı ve Kader’ anlayışını çerçevesinde katılımcıların 5’i yakınlarını şehit olduğu düşüncesi ile teselli bulmuştur. Ölümün gerçek olduğunu, dünyanın geçici olduğunu düşünerek Allah’a sığınanlar 6 kişidir. ‘Kader’ anlayışı ile teslimiyet gösterenler 3, ‘Rüyalar’ ile yakınlarını görerek teselli bulan 2, ‘Kabir ziyaretleri’ ile rahatlayan 3 kişidir. Katılımcıların 7’si ‘Sadaka ve Yardım Etme’ ile teselli bulurken, 2’si ‘Dini Gruplarla yakınlaşma’ göstermiştir.

Deprem anında sıklıkla başvuru alan dua, deprem sonrasında da bireylerin sıklıkla kullandıkları bir etkinliktir. Deprem ve kayıplar sonrası katılımcılar, secdede Allah ile buluştıklarını, dertlerini Allah’a açtıklarını, onunla teselli bulduklarını belirtmişlerdir. Kur’an’ı okumayı öğrenenler olduğu gibi, bu süreçten sonra yakınlarına bir hediye sunmak gibi düşünerek okumalarını sıklaştıran, Kur’an okumalarının sevaplarını kaybettikleri yakınlarını bağışlayanlar olmuştur. Yine buna örnek olarak yakınlarının ardından hatimler okutup bağışlamak gösterilmektedir.

Katılımcıların neredeyse tamamı kendilerinin ‘Sabır ve Şükür’ içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Daha önce böyle bir felaketi yaşayıp hayatlarına devam edebilmenin imkânsız olduğunu düşünen katılımcılar, felaket sonrası Allah’ın sabır verdiğini, yoksa acının dayanılmaz olduğunu söyleyerek sabrın hayatlarının devamı için önemli bir dayanak olduğuna dikkat çekmişlerdir. Katılımcılar genel olarak kayıplara ulaşabilme, cenazelerinin bedenlerinin tek parça olması, yıkayıp defnetme imkânlarına sahip olma, daha başka yakınlarını kaybetmeme durumlarına karşı şükür içinde olmuşlardır. Kişinin kendisinden daha kötü

durumlarda olanları görerek yapmış olduğu ‘şükür’ zor durumlarda yardımcı olan önemli başa çıkma etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcılara sorduğumuz ‘Bu durum karşısında hiç isyan ettiniz mi?’ sorusuna verilen cevaplar genel olarak ‘Haşa’ ifadesi ile başlamıştır. Bu durum isyan etmenin İslam dinine uygun olmadığı düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Katılımların tamamı, tüm yaşananların sonucunda Allah’a sığındıklarını, O’ndan güç aldıklarını, inançları olmasa belki çok kötü durumda olduklarını ifade etmiş, bu süreçte en büyük desteği dini inancından aldıklarını belirtmişlerdir. Dünyanın bir imtihan yeri olduğunu düşünmek, hayırlısının böyle olduğuna inanmak, Allah’tan geldiğine iman etmek bu süreçte katılımcıları rahatlatan en önemli güç olmuştur.

Ahiret inancı, herkesin öleceğini bilmenin verdiği rahatlama, ahirette yapılanların karşılığının alınacak olduğu inancı, en önemlisi İslam dinine göre deprem gibi doğal afetlerde ölenlerin şehit olduğu inancı katılımcılar için önemli bir başa çıkma unsuru olmuştur. Adana’da ikamet eden bazı katılımcıların, deprem günü depremin daha büyük hissedildiği yerlerde olmalarına dair yorumlarında kişinin oraya gitmesinin engellenemeyeceği düşüncesi yani kader inancının başa çıkmada önemli bir rahatlama unsuru olduğu açıktır. Ahiret inancıyla bağlantılı olarak, katılımcılardan bazıları yakınlarının şehit olduklarını, ölmediklerini, rüyalarına gelip konuştuklarını belirtmiştir. Katılımcıların o anlarda rahatladıkları ve birkaç gün daha iyi hissettikleri tespit edilmiştir.

Araştırmamız sonucunda kabir ziyareti önemli olan başka bir başa çıkma unsuru olmuştur. Katılımcıların yakınlarının kabirlerini ziyarete gidip onlarla konuştukları, dertleştikleri, konuşup rahatladıkları tespit edilmiştir. İslam dinine göre ölen birinin ardından yapılan yardımlar ve hayırlar önemlidir. Katılımcıların çoğu yakınları için sadaka verme, su kuyusu açma, camiye kurban bağışlama gibi hayırlar yapmışlardır. Bu ölen kişinin günahları için kefaret olurken, dünyadakilerin ölenleri unutmadığının önemli bir göstergesidir. Ayrıca deprem afetini yaşayan bireyler deprem esnasında yardımın önemini gördükleri için daha fazla yardım etmeyi isteyebilmektedirler.

Deprem sonrasında dini gruplarla yakınlaşma, insanı yalnızlıktan kurtaran cemaatler aracılığıyla rahatlama unsuru olarak tespit edilmiştir. Deprem gibi doğal afetlerde toplumsal yardımlaşma depremzedeler için oldukça önemlidir. Hele de 6 Şubat gibi etkisi, yıkım alanı, maddi ve manevi kayıpları oldukça büyük olan bu depremde yardımlar daha elzem duruma gelmiştir. Bir anda binlerce insanın evi yıkılmış, binlerce kayıp verilmiştir. Havaların oldukça soğuk olması sebebiyle binadan çıkabilen kişilerin kışlık ihtiyaçları oluşmuştur. Gıda yardımı,

bebek eşyaları, kıyafetler, battaniyeler ülkenin dört bir yakından akın akın deprem bölgelerine gönderilmiştir. Toplumsal dayanışmanın fazla olduğunu belirten katılımcıların 6'sı insanların samimi bir şekilde yardım etmek istediklerini, herkesin elinden geleni yaptıklarına inandıklarını hiçbir şey yapamamış olanın dahi dua ettiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar bu yardımların onları rahatlattıklarını, depremin ilk şok anında dahi toplumsal dayanışmanın kendilerini iyi hissettirdiklerini ifade ederken, bu yardımın sadece maddi değil manevi olarak yanlarında bulunma anlamında da iyi geldiğini aktarmışlardır. Bu durum toplumsal dayanışmanın felaket anlarında önemli bir başa çıkma unsuru olduğunun göstergesidir. Ancak depremin üzerinden zaman geçtikçe insanların yaşananları ve depremzedeleri unuttuklarını belirten depremzedeler, acılarıyla baş başa kalmanın onları üzdüğünü belirtmiştir. Arama kurtarma çalışmalarından yaşanan aksaklıkları, depremin etki alanının büyüklüğü sebebiyle zor olmasını anlayışla karşılayan, ölümden kaçış olmadığını, zamanı gelenin öldüğünü ifade eden katılımcılar toplumsal konularda suçlayıcı konuşmalarda bulunmamıştır. Katılımcılardan 3 kişi gerek toplumsal dayanışmayı gerekse arama kurtarma çalışmalarını yetersiz bulduklarını, bu sebeple yakınlarını kaybettiklerini, öfkeli olduklarını, yardımların doğru zamanda doğru yerde olmadığını belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçlar toplumsal dayanışmanın az olduğunu belirten kişilerin toplumsal destek alan kişilere oranla daha öfkeli olduklarını ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlar afet sonrası toplumsal dayanışmanın önemini bir kez daha ortaya koymuştur.

Aniden olan deprem felaketi ve yakınlarının bu ani ölümü karşısında kişiler yaşantılarında bazı değişimler göstermektedir. Travmatik durumlar sonrası yaşanan olumlu değişimler travma sonrası büyüme olarak da isimlendirilmektedir. Araştırmamız sonucunda katılımcıların 9'u namazlarına daha çok dikkat etmek, daha fazla Kur'an okumak, kabir ziyaretlerinde bulunmak gibi inanç ile ilgili değişimler yaşarken, 5'i hayatın kısa olduğunu, anın kıymetini bilmek gerektiğini belirterek yaşamın değerini anlama konusunda değişim göstermişlerdir. Geride kalanlar için daha güçlü olması gerektiğine inanarak, öncesinden daha iradeli ve sağlam durduğunu ifade ederek kendilik algısında değişim yaşayan katılımcılar da vardır. Katılımcılardan 2 kişi cemaat gruplarına daha yakın olarak, daha çok yardım yaparak kişilerarası olumlu değişim yaşamışlardır. Olumsuz değişim olarak ifade edilebilecek olan gereğinden fazla ve sürekli olarak temizlik yapmak 'obsesif' eğilimler gösterme davranışı da tespit edilmiştir.

Araştırmamızda ortaya konan teorik bilgi, bulgu ve yorumlardan hareketle şu önerilerde bulunmak mümkündür:

- 1- Araştırmamız deprem felaketinin üzerinden bir yıl geçtikten sonra yapılmış olmasına rağmen mülakat için ulaştığımız, görüşme talep ettiğimiz birçok kişi konuşmak istemediğini, konuşamayacağını, aynı duyguları tekrar yaşamak istemediğini, kendisi için zor olduğunu belirtmiş, bazı katılımcılar mevcut randevularına bu sebeplerle katılmayıp vazgeçmişlerdir. Tüm bu nedenler araştırmanın yürütülmesini güçleştirmiştir. Deprem bölgesi üzerine araştırma yapacak araştırmacılara benzer zorluklarla karşılaşmamaları için felaketin üzerinden daha uzun bir zaman geçmiş olması tavsiye edilebilir.
- 2- Araştırmamıza konu olan 6 Şubat depreminin etki alanı Türkiye’de 11 ili içine almaktadır. Her bir ilde yaşanan kayıplar ve felaketin boyutları farklı farklıdır. Depremin etkilediği diğer bütün illerde saha araştırması yapılmalıdır.
- 3- Araştırmamızda nitel araştırma yöntemi olan mülakat yöntemi kullanılarak derinlemesine analiz yapılmıştır. Ancak katılımcı sayısının az olması nedeniyle sınırlılık söz konusudur. Benzer araştırmalar için nicel araştırma yöntemi ile anketler kullanılarak daha geniş kitlelere ulaşan kapsamlı bir çalışma yapılması tavsiye edilebilir.
- 4- Travma sonrası büyüme sistemli bir şekilde henüz yeni incelenmeye başlanmıştır. Bu anlamda, bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu alanda çalışma yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abanoz, S. (2020), “Türkiye’de Yapılan “Dinî Başa Çıkma” Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme”, *Eskiyeni Dergisi*, 40: 407-429
- Akcan, G. (2018). “Travma Sonrası Büyüme: Bir Gözden Geçirme”. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- APA (American Psychiatric Association) (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Atkinson ve ark. (1999). *Psikolojiye Giriş*, (çev; Yavuz Alagan), Ankara
- Avcı, Ş. N. (2023). *Doğal Afetlerde Dini Yükleme ve Dini Başa Çıkma Üzerine Nitel Bir Araştırma (2021 Manavgat Yangını Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Aydın, C. (2019). “Kader İnancının Savunma Mekanizması Ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/35 (Haziran), 101-122. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645>.
- Ayten, A. (2012a). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İstanbul: İz yayınları
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*, İstanbul: İz Yayınları
- Ayten, A. ve diğerleri, (2012) “Dini Başa Çıkma, Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2, 45-79.
- Ayten, A., Sağır, Z. (2014), “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47, ss. 5-18
- Ayten, A., Cesur, N. (2022), “Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Manevi Gelişim Üzerine Nitel Bir Çalışma”. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/1, 155-186.
- Esen Ateş, N. (2019). “Dua ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler Ve Gazi Aileleri Örneği”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33,35-64. <https://doi.org/10.35209/ksuifd.558288>.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul, İnsan yayınları, s.17
- Baker, E. Ö. Kaynakçı, F. Z. (2023). *Yas: Psikososyal Destek Psikoeğitim Programı*, Ankara, MEB
- Bala, M. (2021). *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa
- Berksun, E. (1995). “Psikososyal ve Medikal Yönleriyle Kayıp, Yas, Ölüm”. *Kriz Dergisi*, 3(1), 68-69.
- Bengi, M. (2023). *Bebeklerinde Doğumdan Önce Down Sendromu Tanısı Alan Anne/Babalarda Dini Başa Çıkma*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

- Bildik, T. (2013). "Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas". Ege Tıp Dergisi. 2013;52(4):223-9.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). "The varieties of grief experience. Clinical Psychology" Review, 21, 705-734.
- Bowlby, J. (1973). *Seperation*. New York: Basic Books.
- Budak, S. (2015). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde Travmatik Yasın ve Travma Sonrası Büyümenin Psikososyal Belirleyicileri*, Ankara, 2012,
- Cilacı, O. (1994). "Dua", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, Ankara: TDV Yayınları, 9: 530.
- Coşkun, R. vd. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık
- Çağrı, M. (2010). "Şükür". Diyanet İslam Ansiklopedisi. (Cilt 39, s.259-261). İstanbul: TDV Yayınları
- Doğan, M. (2014) *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Erzurum
- Doğan, M. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü". Journal of Turkish Studies
- Doğan, M. (2023) "Psikolojik Sağlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü". Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 65, sy. 65 (Aralık 2023): 127-62.
- Doğanay, S. (2023). "Depremzedelerin Hayatı Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Araştırma". ULUM Dinî Tetkikler Dergisi 6/Özel Sayı (Ekim 2023), 157-190.
- Duman, N. (2019). "Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim". Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi, 4(7), 178-184.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ekşi, H. (2001), *Başta çıkma, Dini Başta çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Emmons, R. A. (2009). *Teşekkür Ederim*. (Çev. Neslihan Kül). İstanbul: Doğan Kitap.
- Ferry, F., Bunting, B., Murphy, S., O'Neill, S., Stein, D., and Koenen, K. (2014). "Traumatic events and their relative PTSD burden in Northern Ireland: A consideration of the impact of the 'Troubles'". Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 49(3), 435-446.
- Fleming, S., ve Robinson, P. J. (2001). "Grief and cognitive behavior therapy: The reconstruction of meaning. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. A. W. Schut, (Ed.), Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care" (647-670). Washington DC: American Psychological Association Press.

- Frankl E. V. (2023). *İnsanın Anlam Arayışı*, İstanbul, Us Yayınları
- Freud, S. (1917). “Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud”, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.
- Freud, S. (1957). “Mourning and Melancholia. İçinde Complete Psychological Works”, Standard edition, 14, 243-260. Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis: London.
- Freud, S. (2001). *Düşlerin Yorumu* I. çev. Emre Kapkın. İstanbul: Payel Yay.
- Fromm, E. (1995) *Erdem ve Mutluluk*, çev; Ayda Yörükân, İşbankası Kültür Yayınları
- Gizir, Cem A. (2006). “Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, Aralık 2006, ss. 195-213.
- Göka, E. (2010). *Ölme* (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gülmez, Ü. (2008). *Deprem Felaketi Yaşayanlarda Dinsel Anlamlandırma Biçimleri ve Tutumları*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güneş, H. (2001). *Stress Related Growth and Earthquake Experience*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürses, İ. (2008), “Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 17/2: 359-377.
- Hacıoğlu, M. Aker, T. Kutlar, T. Yaman, M. (2002). “Deprem Tipi Travma Sonrası Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Alt Tipleri”. *Düşünen Adam*. 15(1): 4-15
- Hood, R.W. ve diğerleri (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. 2. Baskı. New York: The Guilford Press.
- İlk, G., Bilici M. (2020). “Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Maneviyat”, Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 8: Sayı:17: 45- 62, s.50
- İmamoğlu A. (2010) “Psikanalistlere Göre Rüyanın İnsan Hayatındaki Rolü”, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Cilt: XII, Sayı: 22/2, s. 21-47
- İnci, F., Boztepe, H. (2013). “Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?” *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.
- İzgüden, D., Erdem, R. (2020). “Travmaların Dönüştürücü Rolü: Olumlu Değişimler”, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 191-200
- Izutsu T. (2013). *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, İstanbul: Pınar Yayınları.
- Janoff-Bulman, R. (1989). “Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct”. *Social Cognition*, 7, 113-136.
- Janoff-Bulman, R. ve Berg, M. (1998). “Disillusionment and the creation of value: From traumatic loss to existential gains. J. Harvey (Ed.) *Perspectives on Loss: A Sourcebook*” (35-48). Washington, DC: Taylor & Francis.

- Kara, E. (2016) "Yas Süreci ve Dini Danışmanlık". Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Özel Sayı:251-270
- Karancı, A.N. (2005). *Travma-sonrası Gelişim ve Yordayıcı Faktörler*. Uluslararası Ruhsal Travma Toplantıları IV, Özet Kitabı.
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). "Van Depremine Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi". Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 1-36.
- Kılıçoğlu, Z., (2013). *Covid- 19 Sürecinde Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas ve Başa Çıkma İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Kimter, N. (2005). "Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine", Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi, Ed. Hayati Hökelekli (Ankara: Ankara Okulu Yayınları), 183-208.
- Korucu, T. Ş., & Özer Kaya, D. (2023). "Yeniden Yaşama Sarılmak: Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yönetiminde Temel Beden Farkındalık Terapisi". İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(2), 755-761.
- Köse, A., Küçükcan, T. (2000), *Doğal Afetler ve Din - Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyal Bir İnceleme*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*, Routledge. Macmillan, NY.
- Kukuoğlu A. (2018). "Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı". Afet ve Risk Dergisi. 2018;1(1):52-39.
- Kula, M. N. (2002), "Deprem ve Dini Başa Çıkma", Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1/1: 234-255.
- Kula, M. N. (2011). "Engelli Birey ve Ailelerinin Yaşantılarında Hz. Muhammed'in Örneği (Çorum Örneği)". Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi 11/3, 163-194.
- Kula, M. N. (2018). "Engelli Bireylerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik" Özel Eğitimde Din Eğitimi, 306-324.
- Küçükkaya, Perihan G. (2009) "Kayıp Ve Yas Süreci", Hemşirelik Eğitim Ve Araştırma Dergisi, C: VI, sy. 1, 2009, s. 10
- Lazarus R.ve Folkman S., "Stress, Appraisal, and Coping" Springer, New York, 1984, s. 90.
- Lindemann, E. (1944). "Symptomatology and management of acute grief". Am J Psychiatry, 101, 141-148.
- Loewenthal, K. (2000). "The Psychology of Religion: A Short Introduction. Oxford: Oneworld Press.
- Mestçioğlu, Ö. ve Sorgun, E. (2003). *Travmatik Yas*. İçinde Aker T. ve Önder M.E. (Ed.), Psikolojik Travma ve Sonuçları (ss.179-193). İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık.
- Miner, M.H., McKnight, J. (1999) "Religious Attributions: Situational Factors and Effects On Coping, Journal for the Scientific Study of Religion, 38(2).

- Özdemir, M.,(2023). *Çocukluk Çağı Travmaları ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide İlişkisel Faktörlerin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon
- Özdoğan, M. (2020) “Hayatın Anlamı ve Din İlişkisine Dair Kanıksanmış Bazı Görüşlerin Eleştirisi,” *Kaygı*, 19(11): 724-752. S.726
- Özel, Y. Özkan, B. (2020). “Kayıp ve Yasa Psikososyal Yaklaşım. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar”. *Eylül 2020*;12(3):352-367.
- Özlu, A. Yıldız, M. Aker, T. (2010). “Şizofreni Hastalarına Bakım Verenlerde Travma Sonrası Gelişim ve İlişkili Etkenler”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:89-94
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2003), “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, (Çev. A. Albayrak), *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji Dergisi*, 3/9: 207- 238.
- Pargament, K. I. (2005), “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, (Çev. A. U. Mehmedoğlu), *Ç. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5/1: 279-313.
- Pargament, K. I., ANO, G. G., and Wachholtz, A. B. (2013). *Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler*. (Çev. Çiğdem Damla Balaban)
- Pargament, Kenneth I., Hahn, June, “God and the Just World: Causal and Coping Attributions to God in Health Situations”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1986, 25 (2), s. 198-204.
- Parkes, C.M. (1970). “The first year of bereavement: A longitudinal study of the reaction of London widows to the death of their husbands”. *Psychiatry*, 33, 444-467.
- Sahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kisa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Turk Gencleri Icin Uyarlanması [A study of the Brief Symptom Inventory in Turkish Youth]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44–56.
- Sami, S. (2019). *Travmatik Kayıp (ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölüme, Yasa ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (nitel bir araştırma)*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Sami, S. (2021). “Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* (55), 421-444. <https://doi.org/10.29288/ilted.888706>
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). “Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*”, 55(1), 5-14.
- Sinanoğlu, M. (1999) "İbadet", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibadet#1-etimoloji-ve-tanim> (Erişim21.04.2024).
- Spilka, B., Shaver, P., Kirkpatrick, A. L. (1985). Çev: Yrd. Doç. dr. Kuşat Ali, “Din psikolojisi açısından genel bir atıf teorisi”, *Journal for the scientific study of religion*, 24 (1): 1-20

- Şentepe, A. (2009). *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa çıkma*, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Şimşir, Z., Boynueğri, S. B., Dilmaç, B. (2017). "Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: Spiritual journey from trauma to spiritual development. *Spiritual Psychology and Counseling*," 2, 89–110
- Tarhan, N (1998). "Stres ve Sabır", *Kur'an Mesajı: İlmî Araştırmalar Dergisi*, 1 (5), 44- 47
- TDK. (2003) *Türkçe Sözlük*, Ankara: TDK Yayınları
- Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*", 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 1996. "The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*"; 9(3): 455- 471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. and Calhoun, L. G. 1998. "Posttraumatic Growth: Conceptual Issues, Posttraumatic Growth: Positive Changes in The Aftermath of Crisis", Ed. Tedeschi, R. G., Tedeschi, R. G., Park, C.L. and Calhoun, L. G., pp. 1-22,
- RoutledgeTekin, F. (2005). *Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tülüce, H. A. (2022). "Bireysellik ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Ulu, M. (2018). Hayatı Anlamlandırma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine. *Bilimname*, 2018(36), 165-187. <https://doi.org/10.28949/bilimname.459247Arayışı>" *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5/3: 305-312
- Ulu, M. (2018). "Hayatı Anlamlandırma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine." *Bilimname*, 2018(36), 165-187. <https://doi.org/10.28949/bilimname.459247>
- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, İstanbul
- Worden, W. (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Brunner-Routledge.
- Yapıcı A. (2007), *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Yayınları.
- Yapıcı, A., & Doğanay, S. (2019). "Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma". *Bilimname*, 2019(40), 105-135. <https://doi.org/10.28949/bilimname.634717>
- Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2022). "Kaygıyla Başa Çıkma İnsirah/Hisleri genişletme: Kuramsal Bir Model Denemesi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 30. Yıl Özel Sayısı, 38-53.

- Yavuz, Y. Ş. "Kader", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/kader> (Erişim 20.04.2024).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Yılmaz, M., Zara, A. (2016). "Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 5-11.

EKLER

EK 1: Mülakat Soruları

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız? (Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, ikamet edilen yer...)
2. Sizce deprem nedir? (Allah'ın takdiri, imtihan, ceza, uyarıcı, doğa olayı gibi) Yaşadığınız bu süreci (deprem, kayıp ve sonrası) nasıl anlamlandırıyorsunuz? Böyle bir felaket neden bizim başımıza geldi diye sorguladınız mı?
3. Deprem anında neredeydiniz? Deprem anında neler hissettiniz? Depremde yaşadıklarınızı bizimle paylaşır mısınız?
4. Göçük altındaki yakınınızın çıkmasını beklediniz mi? Göçük altındaki bir yakınınızın çıkmasını beklediyseniz bu bekleme sürecinde neler hissettiniz, bu süreçle nasıl baş ettiniz, davranış, duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşır mısınız?
5. Depremde bir yakınınızın vefat haberini aldınız mı? İlk tepkiniz nasıldı, neler yaptınız? Bu durum karşısında Allah'a kızgınlık hissettiniz mi? Yoksa Allah'a sığındınız mı?
6. Sizlerin de bildiği üzere içerisinde yaşadığımız toplum tarafından ölen kişinin günahlarının affedilmesi amacı ile iskat, mevlid, kuranı kerim okutma, sadaka verme vb. bazı ritüeller gerçekleştirilir. Siz bunlardan herhangi birisini yaptınız mı?
7. Cenazenizin ardında yas sürecinde acılarınızı hafifleten şeyler nelerdi?
8. Yaşadığınız bu sürecin meydana getirdiği stres verici durumların üstesinden gelmek amacıyla nelerden destek aldınız?
9. Yaşadığınız bu süreçte dini inançtan destek aldınız mı? Evet ise olumlu veya olumsuz size ne gibi bir yansıması oldu?
10. Kendinizi dindarlık açısından hangi düzeyde görüyorsunuz?
11. Yakın ya da yakınlarınızın kaybınızdan sonra din görevlilerinden ya da bu konuda uzman bir kişiden (manevi danışman, psikolog, psikiyatri vb.) yardım aldınız mı? Herhangi birinden yardım aldıysanız kimden ya da hangi kuruluştan aldınız? Almadıysanız nasıl bir destek beklediniz?
12. Bütün bu sürecin ardından önceki hayatınıza göre sonraki hayatınızda neler değişti? Bunlar arasında dini ve manevi yaşantınız da bir değişim var mı? Varsa nasıl bir değişim olduğundan bahsedebilir misiniz?

13. Sizce deprem felaketi sonrasında toplumsal dayanışma arttı mı, azaldı mı? Kurumsal ve kişisel olarak yapılan kurtarma çalışmalarının en çok hangisinden faydalandınız? Deprem bölgelerine yapılan yardımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?
14. Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

EK 2: Mülakat Örnekleri

Mülakat 1.

Kendinizi kısaca tanıtır mısınız? (Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, ikamet edilen yer)

Katılımcı 1. 33 yaşında, evli, 2 çocuk sahibi, ev hanımı, Adana merkez de ikamet ediyor. Depremde annesini kaybetmiş.

Sizce deprem nedir? (Allah'ın takdiri, imtihan, ceza, uyarıcı, doğa olayı gibi)

Depremi annemin yanına Adıyaman'a gidene kadar doğa olayı ama ihmal var bu yüzden her seferinde büyük yıkımlar oluyor diye düşünüyordum. Ama Adıyaman'a gidip yolları görüp, o dağları görüp, caddelerin çiçek gibi ayrıldığını görünce Allah'ın takdiri diye düşünüyorum.

Yaşadığınız bu süreci (deprem, kayıp ve sonrası) nasıl anlamlandırıyorsunuz?

Zaten başta o şoku atlatamıyorsunuz. İlk 2 ay depremden dolayı toplu 20, 25 kişiyle kaldık iki katlı evde. Yaşayamadık bile. 2,3 aydan sonra herkes gidince bir kendimize geldik. Onda da hani deprem mi oldu, biz neler yaşadık, biz nereye gittik, Annemi orada bırakıp nereye geldik, nasıl daha önden gidemedik, nasıl yetişemedik, tabi bir şeyler engel oluyor tabi, yola çıktık gidemedik, geri çevirdiler, aynı gün enkazdan çıkarmadılar. Annemi nasıl bir yere bırakıp birkaç gün kaldık, geri dönebildik diye düşünmeye başladım bir dönem.

Böyle bir felaket neden bizim başımıza geldi diye sorguladınız mı?

Neden başıma geldi demedim. Daha önce bir evladımı kaybettim. Ama deprem çok farklı bir şey. ani ölüm çok zor. Oğlumun hasta olduğunu biliyordum. Hazır mıydım, değildim. Kimse istemez ki ölümü. Evlat acısı dünyada en zor acı, peygamberimizi bile ağlatmış bir acı. Ama ani kayıp ondan daha da acıymış.

Deprem anında neredeydiniz? Deprem anında neler hissettiniz? Depremde yaşadıklarınızı bizimle paylaşır mısınız?

Deprem anında ben evimdeydim. O anı hemen anlamlandıramadım. Oğlum yanımdaydı o mu sallıyor dedim. Baktım deprem oluyor, direk kelime-i şahadet getirmeye başladım. Artık yıkıldı yıkılacak diye o anı bekledim. Merdivenden kaçışanlar oldu, yangın merdivenden inenler oldu. Biz hiç kaçışmadık. Annem babam aradı sonra çabuk inin diye. O an sadece biz bu depremi yaşıyoruz diye düşündüm. Kış soğuk, çocukları hazırlamam lazım. Çocukları düşündük, ikici

oldu afalladık bu sefer. Bir deprem hazırlığımız yok, 9. Kattayız. Çıkmak mantıklı gelmedi. İkinci depremde de eşim Allah'ım durdur artık diye bağırmaya başladı.

Göçük altındaki yakınınızın çıkmasını beklediniz mi? Göçük altındaki bir yakınınızın çıkmasını beklediyseniz bu bekleme sürecinde neler hissettiniz, bu süreçle nasıl baş ettiniz, davranış, duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Göçük altında 5. Gün akşam aldık annemi. Oradan annemin sağ çıkmamış olmasına ihtimal vermedim, orada videolar falan çekiyorum, annem göstereceğim çıkınca anne bak seni buradan aldık diye. Ve aklımda hep annem soracak neden bu kadar geç kaldınız ne diyeceğiz. Neredeydiniz? Umudum beni diri tuttu. Anneme anlatacaktım tüm olanları asla inanmadım şoktaydım. Hatta burada biz depremden sonra indik, bir dostumuz arada annene ulaşamıyorum haberin var mı? Uyuyordur o onu telaşlandırmayalım diyorum. Birkaç yerde olmuş, bana da haber verin deyince ben o zaman öğrendim Adıyaman'da da olduğunu. Bu süreçte çok dua istedik büyüklerden. Ama bu süreçte bana bir teyze Duhan süresini okuyun kayıplar hemen bulunuyormuş dedi. Benim o enkazın başında aklıma bile gelmiyor açıp Kuran okumak. Sonra birine dedim okuyun, açıp okudular. Sonra annemde gerçekten yarım saat sonra çıktı. Bağlı olduğumuz bir tarikat var, onlar da bu süreçte bize hep dua ettiler. Bu süreçte bize güç veren belki de bu bağdır diye düşünüyorum.

Depremde bir yakınınızın vefat haberini aldınız mı? İlk tepkiniz nasıldı, neler yaptınız?

Vefat haberini aldığımda inanmadım. Annem değildir dedim. Halbuki bizimkiler enkaz üstünde teşhis etmişler, annem. Ama annemin bedenine herhangi bir şey olmamıştı. Yatağında yatar gibi sünnet üzere yatmıştı. Sadece kafasının arkasında küçük bir sızıntı vardı. Onu da yıkarken fark ettik. Annem ceset torbasının içinde, o bile bulunamıyor, hiç kimsede yoktu. O bizim için bir şükür sebebiydi. Battaniye, çarşafa sarılı gelmedi. 15, 20 dk anneme açıp bakamadık. Bina tehlikeli bizi ileri aldılar. Orada annemi ilk ben açtım, yüzü bembeyaz hiçbir şey olmamış. Yanağından omuzuna kadar indirdim annem sıcacık. O sıcaklığı görünce, hava çok soğuk, kaç kat giyinmemize rağmen üşüyoruz, ben bağırmaya başladım. Annem yaşıyor, sıcacık dedim. Hastaneye yetiştirelim. Günlerdir kar fırtına annem sıcacıktı. Çok etkilendim bundan. Annem hiç hissetmemiş depremi. Kurtarma ekibi oyuk açıp annemi görünce eli başının altında, bir eli de kalçasının üstünde şekilde yatıyor ve kımıldamamış. İlk on saniyede binaları çökmüş. Ben o kadar sıcak olmasını rabbimin ona hissettirmediğini düşünüyorum. Allah'ın depremden önce annemin canını aldığını düşünüyorum. Annemin çok iyi bir insan olması bana bunu düşündürdü. Çünkü o herkesin iyiliğini isteyen, iyi birisiydi. Ve o zaman cenazesini alanlara

neyle götürecekler, arabalar yok, araba olsa yakıt yok. Çok şükür biz bunları temin etmeye uğraşmadık. Bu bile beni mutlu ediyor, annem beklemedi daha fazla.

Bu durum karşısında Allah'a kızgınlık hissettiniz mi? Yoksa Allah'a sığındınız mı?

Allaha kızgınlık hissetmedim haşa. Veren Allah alan Allah tabi ki katlanmak zorundayız. Hepimiz aynı yere gideceğiz, o ölüm şerbetini içeceğiz. Annemin şehit odluğunu düşünüyorum, kuranda da afetlerde yangından ölenlerin şehit olduğu söyleniyor. Bu da beni çok rahatlatıyor. Hatta dini hocasını kastederek hocamla konuştuğumda neden üzülüyorsun seven sevdiğine kavuştu, çok şükür dedi. O hissiyatta olmak kolay toparlanmamızı sağladı. Ama ilk zamanlar zordu. Ama depremde ölmek aklıma gelmedi. Yüksek bina girmeyim diye korkmadım. Aksine evime gelip annemi yaşamak istedim. Annemle görüştüğümüz saatler vardı. Her anım yakındı. Arkadaş gibiydik. Onun yokluğu çok acıydı.

Sizlerin de bildiği üzere içerisinde yaşadığımız toplum tarafından ölen kişinin günahlarının affedilmesi amacı ile iskat, mevlid, kuranı kerim okutma, sadaka verme vb. bazı ritüeller gerçekleştirilir. Siz bunlardan herhangi birisini yaptınız mı?

Annem için sadaka yardım veriyoruz ama acısını hafifletsin diye değil. Zaten acısı olduğunu düşünmüyoruz. Ama babam derdi ki biz ölünde ardımızdan hayır yapın da altın tepsi meyve sunulur gibi de bize sunulsun ahirette. Bir Fatıha bile okusam böyle düşünüyorum Bu açıdan yapıyoruz. Annemin herkese her türlü yardımı yapıyordu, gerçekten ihtiyacı olduğunu düşünmüyoruz.

Cenazenizin ardında yas sürecinde acılarınızı hafifleten şeyler nelerdi?

Bu süreçte acımı hafifleten en büyük şey cemaatten arkadaşlarım oldu. Normal arkadaşlarım bu kadar rahatlatmadı. Annemle de yıllardır birlikleri oldukları için her görüştüğümüzde annemi görüyorum, onlarla o kadar güzel konuşuyoruz ki. Annemin kendi ailesi onu öldü kabul ediyor ama cemaatteki arkadaşları hala sanki yanımızdaymış gibi diyorlar o beni diri tutuyor. Umreye gittik dönünce geri anlatacakmışım gibi yaşadım her şeyi. Mezarına gidiyorum. Beni duyduğunu düşünüyorum, her şeyi anlatıyorum. Bu bana iyi geliyor, böyle mutlu oluyorum.

Yaşadığımız bu sürecin meydana getirdiği stres verici durumların üstesinden gelmek amacıyla nelerden destek aldınız?

Sohbete katılıyordum her hafta, görüşmeler oluyordu. Şimdi saha çok görüşmek istiyorum. Sohbet zikrullah. Her şeyi annemi adamış gibiyim. Mesela her sohbete oturduğumuzda annemi

her zaman oturduğu yerde, yeşil elbisesi, beyaz tülbenti ile orada düşünüyorum. Sanki oradan sesi geliyor. Bu beni çok rahatlatıyor. Depremden sonra benim çocukları kız kardeşim yatırmaya çalışıyor, oğlum zorluk çıkarmış. Sonra bakmış tavana doğru gülümsemiş, babaanne sen burada mıydın ben seni Adana'da bıraktım. İncancımızdan dolayı, şehitler ölmez, ruhu bizimle. Annem burada olsa durdurmaya çalışırdı orada da aynısını yapıyor.

Kendinizi dindarlık açısından hangi düzeyde görüyorsunuz?

Ne kadar dindarsın desen, çok dindarım evet isterim, ama deryada bir damlayım.

Yakın ya da yakınlarımızın kaybınızdan sonra din görevlilerinden ya da bu konuda uzman bir kişiden (manevi danışman, psikolog, psikiyatri vb.) yardım aldınız mı? Herhangi birinden yardım aldıysanız kimden ya da hangi kuruluştan aldınız? Almadıysanız nasıl bir destek beklerdiniz?

Enkaz başında bir dün görevlisi vs. olsaydı kimse dinlemezdi. Mahşer yeri orası herkes kendi derdinde. Çok farklıydı, Allah kimseye yaşatmasın. Bu süreçte bizim din görevlimiz, psikoloğumuz her şeyimiz İstanbul'da. Hocamız, desteğimiz de duamız da onda, şifamız da onda. Anlatıyoruz, inanıyoruz onun aracılığı ile daha kolay olacağına inanıyoruz.

Bütün bu sürecin ardından önceki hayatınıza göre sonraki hayatınızda neler değişti? Bunlar arasında dini ve manevi yaşantınız da bir değişim var mı? Varsa nasıl bir değişim olduğundan bahseder misiniz?

Nasıl bir değişim yaşadın? Büyüdüm ben. Annem varken çocukmuşum ben. Annem gidince duygusal, bilişsel, davranışsal her anlamda büyüdüm. Sorumluluk sahibi oldum. Kimse bana al demedi bu sorumluluğu ama ben aldım. Annemin bana her anlamda maddi manevi, bana çevreme, evlatlarıma her şeye çok desteği vardır. Hatta etrafımdakiler bana sana ruhunu verdi diyorlar. Şimdi bile yanlış bir şey yapacak olsam beni tutan annem oluyor.

Dünya çok boş, bir an bir saniyede her şeyin yerle bir olduğunu, sevdiklerini kaybetmenin her an olacağını anladık. Zamanın kıymetli olduğunu, yaşıyorduk evet önceden ama sonra değişti. Obsesif oldum ama ben. Evde kendimi dinlemek istemedim. Evde yalnız kalınca ya ağlayasım ya ibadet etmek istiyorum. Ama kuran okuyunca daha çok ağlayasım geliyor. Teheccüde kalkıyorum daha çok ağlıyorum. Annemi düşünüyorum, bilmiyorum ağlayasım geliyordu. Yalnız kalmayı hiç istemedim bir ara, çünkü ya ağlıyorum ya temizlik yapıyorum. Temiz olduğunu bildiğim yeri bir daha temizliyordum. Sürekli kalabalıkta olmak istiyorum. Ama

kalabalıklarda da annemi konuşmak istiyorum. Annemi yaşayıp ağlamak da mutlu ediyor. İlk zamanlarda çok rüyamda görüyordum. Günlük konuşmalarımı yapıyordum. Sürekli rüyamda göreyim istiyorum. Bir kez görünce birkaç götürüyor beni bu. Ama dini hayatımda değişim olmadı. Zaten öncesinden de böyleydi.

Sizce deprem felaketi sonrasında toplumsal dayanışma arttı mı, azaldı mı? Kurumsal ve kişisel olarak yapılan kurtarma çalışmalarının en çok hangisinden faydalandınız? Deprem bölgelerine yapılan yardımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Toplumsal dayanışma artmadı. Orada hayat devam ediyor, herkesin eve ihtiyacı var. Giden yardımların hiç biri ulaşmadı. Yardımlar hedefe ulaşmadı, ulaştırmayan bir grup olduğunu düşünüyorum. O kadar para nereye gitti. Bu gösteriş miydi? O yardımlar kullanılsa herkesin birer katlı evi olmuştu. İlk zamanlar erzak gıda çoktu. Her köşe başında gıda, mercimek, ekmekler kurumuş artık, köpekler bile bakmıyor. O gıdayı orada pişirecek adam yok ki, orada gıdanın ne işi var. Kıyafet olsa anlarım, mont ayakkabı. Ama doğru yardım doğru yerde değildi. Suların haddi hesabı yok, ama suyu içecek adam yok. Yaşayanlar kaçtı, diğerleri de enkaz altında. Diğerleri de şok etkisinde yemek su aklına gelmiyor.

Depremde vefat edenlerin 100 bin para ödediler. 33bin düştü. Annem bizi umreye göndermek istiyordu. Biz o parayı kullanamazdık. Annem siz gidin ben birinizinkini karşılayacağım. Ben para gelinde dedim annem bize umre paramızı gönderdi. İlk umremi de anneme yaptım.

Bence insanlar birbirlerinden soğudular, güven kalmadı. O kadar yardım gitti dediler ama hala herkes mağdur. Görüştüğümüz kişiler var. Siyasi olarak da bu böyle. Bu daha çok canımızı yakıyor. Bana göre toplumsal bir dayanışma olmadı. Kurtarmada irak tarafından gelen bir grup ve Almanya'da bir arkadaş grubu geldi. Annemi onlar kurtardı. AFAD vinç çıksın dedi onlar izin vermedi kesinlikle onlar kurtardı.

Annemin dayısı 7ç gün parça parça bodrumda bulunmuştu. Annemin etkilenmemesi şükür sebebi. Sabır hayatımın her anında var. Annem kızımı da götürmeyi çok istedi, ben kızımı anneme engel olur diye göndermedim. Allah korusun kızım da orada olabilirdi. Mesela ben kuzenime çok ısrar ettim o normalde Adıyaman'da oturuyor, o buraya geldi. Onların bina yıkılmış, orada olsa oda belki ölmüştü. Buradaki oraya gitti. Aslında ölüm bu zaten her şey bahane. Yoksa annemin buradaki evi depremzedeler için 2 ay kalacak yer oldu.

Annem yıkanırken ben annemi görünce bağırmaya başladım, gassal bana dedi ki sen şükret kolu bacağı olmayan, param parça gelenler var. o an idrak ettim evet, en azından yıkanıyor,

bedeni tek parça elhamdülillah dedim. Çünkü bizim başa bir akrabamız, cesetlerinden bazı parçalara zor ulaşmışlar ve yıkanmadan defnedilmiş. Biz annemi yıkadık, misledik, çürümedi bile çok şükür.

İlk gün tahliye edilen bina, ikinci gün yıkıldı. O binadan çıkacak kişileri bekleyen yakınları ısınmak için binadan çıkan mobilyaları yaktılar. O an kısa bir tefekkür ettim. Maddenin ne kadar önemsiz olduğu, kim bilir kimin kıymetlisi, parasın diye belki de cila attığı belki çoluk çocuğunu oturtmadığı mobilyalarını şimdi ısınmak için kullanıyorduk. Biz böyle üşüyorken annem ne yapıyor acaba, battaniye bulsak da annem çıkınca hemen sarsak diyorum.

Mülakat 7.

Kendinizi kısaca tanıtır mısınız? (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, ikamet edilen yer)

Adım M.F.C 38 yaşındayım, üniversite mezunuyum, 20 yıldır memur olarak görev yapmaktayım evli ve 2 çocuk babasıyım, Adana Yüreğir İlçesi PTT evleri mahallesinde ikamet etmekteyim.

Sizce deprem nedir? (Allah'ın takdiri, imtihan, ceza, uyarıcı, doğa olayı gibi) Yaşadığınızı bu süreci (deprem, kayıp ve sonrası) nasıl anlamlandırıyorsunuz? Böyle bir felaket neden bizim başımıza geldi diye sorguladınız mı? –

Deprem bilimsel olarak bir doğa olayı olmakla beraber neticeleri gereği bir imtihan süreci olup kaza ve kadere iman etmiş bir fert olarak insanın aciz bir mahluk olduğunu göstermiştir. Yaradan'a duyulan teslimiyet şahsen ben ve ailemde sabır göstermeyi ve Allah'tan gelen bu afete tefekkür etmeyi gerektirmiştir. Hamdolsun annesi, babası ve eşi ilahiyatçı olan biri olarak elimizde büyüyen ismi Nurullah olan öğretmen kardeşimin vefatı bizleri derin bir üzüntüye boğdu ama çok şükür inancımız gereği başından beri metanetle karşılamaya çalışıyoruz.

Deprem anında neredeydiniz? Deprem anında neler hissettiniz? Depremde yaşadıklarınızı bizimle paylaşır mısınız?

Deprem anında evimizde uyuyordum, sanki eşim uyanmış bu yüzden yatak hareket ediyor gibi hissetmiştim uykum ağır olduğu için eşimin ayıktırması biraz zaman almıştı. Normalde insan depremi fark ettiğinde kendisini dışarı atmak için çaba harcar lakin biz salonun lambasını yakıp sarsıntının durmasını beklemiştik.

Göçük altındaki yakınınızın çıkmasını beklediniz mi? Göçük altındaki bir yakınınızın çıkmasını beklediyseniz bu bekleme sürecinde neler hissettiniz, bu süreçle nasıl baş ettiniz, davranış, duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Deprem sabahı haber alamayınca diğer kardeşimle beraber rahmetli kardeşim Nurullah'ın görev yaptığı Gaziantep ili Nurdağı ilçesine gittik sicim gibi yağmur yağıyor yollar denizde sörf yapılan yer gibi dalga dalga olmuştu. Her yer harabeye dönmüştü. Kısa bir süre sonra enkazın başında 4 iş makinası çalışmaya başladı kardeşim 6 katlı bir apart otelin 1. katında oturuyordu, sadece sabırla 4 gün gece gündüz ona ulaşılmasını bekledik ve acı sona Perşembe'yi Cuma'ya bağlayan gece 1 sularında ulaştık. Çıkardığım ders şu oldu; kurduğumuz

temaslarla ek iş makinaları temin ederek çalışmalarını hızlandırsak dahi rabbim dedi ki: Ey kulum sen ne yaparsan yap senin hesapladığım değil benim müsaade ettiğim vakit alırsın onu...

Depremde bir yakınınızın vefat haberini aldınız mı? İlk tepkiniz nasıldı, neler yaptınız? Bu durum karşısında Allah'a kızgınlık hissettiniz mi? Yoksa Allah'a sığındınız mı?

Kardeşimin vefat haberini almadım bizzat görüp teşhis ettim onu, Allah gerçekten dağına göre kar veriyor, hayatın normal seyrinde müsamahakâr karşılayamayacağınız çaresizliklere karşı Allah kulunun fitratına uysallık ekliyor, şahsen öyle olduğumu düşünüyorum.

Sizlerin de bildiği üzere içerisinde yaşadığımız toplum tarafından ölen kişinin günahlarının affedilmesi amacı ile iskat, mevlid, kuranı kerim okutma, sadaka verme vb. bazı ritüeller gerçekleştirilir. Siz bunlardan herhangi birisini yaptınız mı?

İskat ve devire şahsen itibar etmem çünkü kulun Allah'a olan kulluk borçlarına karşı fani değerlerle bedel ödenmez diye düşünüyorum. Kardeşim için bir Kur'an kursunda derslik, Afrika'da bir su kuyusu ve ihtiyaç sahiplerine sadaka bağışlarında bulunduk. Her pazar ailemizin tüm fertleriyle mezarlık ziyaretini yaparız daha dünmüşçesine. Bazen kimselere bir şey demeden giderim yanına, sanki karşımda oturmuş beni dinliyormuş gibi dertleşirim onunla. Ama ondan hiçbir ses yok ne çare, işte böyle bazen bunu yaparak rahatladığımı, deşarj olduğumu hissediyorum.

Cenazenizin ardında yas sürecinde acılarınızı hafifleten şeyler nelerdi?

Bu süreci yaşayana kadar böyle düşünmemiştim ama gördüm ki unutmak değil ama sanki zamanın hafifletmek gibi bir özelliği varmış. Hamdolsun eşim Nazan hanımın bu süreçte verdiği destek ve Allah'a şüphesiz inancım ilacım oldu.

Yaşadığınız bu sürecin meydana getirdiği stres verici durumların üstesinden gelmek amacıyla nelerden destek aldınız?

Belki garip gelecek ama bu süreçte yalnız kalıp kendimi dinlemek, sıkıştığımda soluğu kabrinin başında almak, karanlıkta rabbi secde etmek, gözyaşı dökmek bana çok iyi geldi.

Yaşadığınız bu süreçte dini inançtan destek aldınız mı? Evet ise olumlu veya olumsuz size ne gibi bir yansıması oldu?

Elbette baş destekçim taşıdığım imanım verdiği güç oldu hamdolsun. Biliyorum ki er ya da geç bir gün hepimiz için bitecek bu hayat.

Kendinizi dindarlık açısından hangi düzeyde görüyorsunuz?

Çok şükür namazımı kılıyor, dini emirlere riayet ederek yaşamaya çalışıyorum.

Yakın ya da yakınlarınızın kaybınızdan sonra din görevlilerinden ya da bu konuda uzman bir kişiden (manevi danışman, psikolog, psikiyatri vb.) yardım aldınız mı? Herhangi birinden yardım aldıysanız kimden ya da hangi kuruluştan aldınız? Almadıysanız nasıl bir destek beklediniz?

Annem, babam, iki kardeşim, eşim ve iki oğlumla birbirimizin yarasına merhem olmaya çalışıp, kimin yarası nüksedip de kanarsa birbirimize derman olmaya çalışıyoruz.

Bütün bu sürecin ardından önceki hayatınıza göre sonraki hayatınızda neler değişti? Bunlar arasında dini ve manevi yaşantınız da bir değişim var mı? Varsa nasıl bir değişim olduğundan bahseder misiniz?

Önüme bir kâğıt birde kalem koysalardı sonra bana dönüp: Fatih sana istediğin kadar zaman başına gelebilecek tüm olumsuzlukları yazmanı istiyoruz deseler onlarca şey düşünebilirdim ama yaşadığım olay akıl edipte yazabileceğim bir şey değildi. Başa geldi ve nefes alıp verdikçe de unutulmayacak. Hayatımın akışında bir şey değişmedi, er ya da geç son bulacağımı biliyorum.

Size deprem felaketi sonrasında toplumsal dayanışma arttı mı, azaldı mı? Kurumsal ve kişisel olarak yapılan kurtarma çalışmalarının en çok hangisinden faydalandınız? Deprem bölgelerine yapılan yardımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

O anki deprem vs. ölüm yaşayınca insan çok da farkında olamıyor. Bu soruyu tam da yanıtlamak istemiyorum. Ama vefat edenlerin yakınlarına destek sağlandı, konut imkânı verildi, psikolojik olarak aile ve sosyal politikalar destek vermek istedi, sık sık arandık, ama biz yardım alma gereği duymadık. Toplumsal dayanışmamız yeterlimi tartışılır, bence bu süreçte profesyonelce çalışan kurtarma ekibi UMKE ekipleriydi. Kim ne derse desin ama nankörlük etmemek lazım devletimiz tüm gücüyle yardıma koştu. Anlamak lazım az-uz değil aynı anda 11 şehir etkilendi.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?