

# DEPREM KAYNAKLI TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ İLE BAŞA ÇIKMADA DİN EĞİTİMİNİN ROLÜ\*

Emel ASOĞLU\*\*

E-mail: emel.mehmetasoglu63@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9823-8693>

Ömer ÖZDEMİR\*\*\*

E-mail: omerozdemir@harran.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/000-0002-8147-494X>

**Citation/©:** Asoğlu E. & Özdemir Ö. (2024). Deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkmada din eğitiminin rolü. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 17, 321-348.

**DOI Number:** <https://doi.org/10.53112/tudear.1458935>

## Öz

6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremlerinin ardından, travmatik yaşantıların, ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve ruhsal travma ile başa çıkma konusu daha da önem kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı, Kahramanmaraş depremleri kaynaklı, travma sonrası stres belirtileri yaşayan bireylerin, din eğitimi yaşantılarının söz konusu belirtilerle başa çıkmadaki rolünü incelemek ve din eğitimi ile olumlu dini başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Çalışmanın, dinin ve din eğitiminin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini belirlemenin yanı sıra, dini başa çıkma ve din eğitimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymasından dolayı önemlidir.

\* Bu çalışma, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Dr. Öğr. Üyesi Ömer Özdemir danışmanlığında Emel Asoğlu tarafından yürütülmekte olan *Deprem Kaynaklı Travma Sonrası Stres Belirtileri ile Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü* isimli yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi. Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Eğitimi Bilim Dalı.

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi. Harran Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Eğitimi Anabilim Dalı.

**Etik Beyan:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Makale en az iki hakem tarafından incelenmiş, Turnitin kullanılarak benzerlik raporu alınmış ve araştırma/yayın etiğine uygunluğunu teyit edilmiştir.

**Ethical Statement:** It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. The article was reviewed by at least two referees, a similarity report was obtained using Turnitin, and compliance with research/publication ethics was confirmed.

**Yazar Katkıları:** Emel Asoğlu (%50); Ömer Özdemir (%50).

düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın, alınan nitelikli din eğitiminin bireyin deprem sonrası psikolojik iyileşme sürecine katkısını ortaya koyması açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir. Nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseninin kullanıldığı bu çalışmada mülakat tekniği tercih edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, en etkili dini bilgi kaynağının “aile” olduğu, en sık kullanılan dini başa çıkma yönteminin ise “dua etme” olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların aldıkları nitelikli din eğitiminin ve mevcut dini bilgilerinin, onlara “iç huzur ve rahatlama” sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, bireylerin etkili ve doğru din eğitimi almalarının, olayları olumlu biçimde anlamlandırmalarında ve psikolojik dayanıklılıklarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Din eğitimi, Dini başa çıkma, Deprem, Travma sonrası stres belirtileri, Ruh sağlığı.

## THE ROLE OF RELIGIOUS EDUCATION IN COPING WITH EARTHQUAKE INDUCED POST-TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS

### Abstract

Following the earthquakes that occurred on February 6, 2023, in Kahramanmaraş, the effects of traumatic experiences on mental health and coping with psychological trauma have become increasingly important. The purpose of this study is to examine the role of religious education experiences in coping with post-traumatic stress symptoms among individuals affected by the Kahramanmaraş earthquakes and to analyze the relationship between religious education and positive religious coping mechanisms. It is considered important for the study to not only determine the effects of religion and religious education on human psychology but also to elucidate the relationship between religious coping and religious education. Additionally, it is evaluated that the study is significant in demonstrating the contribution of received quality religious education to an individual's psychological recovery process following earthquakes. In this study, which utilizes the case study pattern of qualitative research methods, the interview technique was preferred. According to the findings, it was determined that the most effective source of religious knowledge is “family”, and the most commonly used religious coping method is “prayer”. Furthermore, it was found that participants' received quality religious education and existing religious knowledge provide them with “inner peace and relaxation”. The results of the research indicate that individuals' effective and accurate religious education plays a significant role in their positive interpretation of events and psychological resilience.

**Keywords:** Religious education, Religious coping, Earthquake, Post-Traumatic stress symptoms, Mental health.

## Giriş

Hayatın olağan akışı içerisinde insan mutluluğu tecrübe ettiği deneyimlerin yanında psikolojik olarak zorlandığı, kendini sıkıntılı ve zor durumda hissettiği travmatik yaşantılarla da karşılaşabilmektedir (Ayten, 2021). Günlük hayatta aniden meydana gelen travmatik olaylar yaşamın rutinini bozar ve baş etme yetisine zarar verir, kişi aciz hissettirir, korku, kaygı ve endişeye neden olabilir. Travmatik yaşantılar, insan kaynaklı olaylar olan kaza, cinayet, tecavüz veya savaş gibi durumlar olabileceği gibi, doğal afetler olan deprem, sel, toprak kayması ve volkanik patlamalar gibi doğa olayları sonucunda da yaşanabilir (Kardaş, 2013).

Doğal afetlerden biri olan depremler, Türkiye’de bu afetlerin etkisinin en yoğun olduğu bölgelerde %66’lık bir oranla en büyük hasarı oluşturan afetler arasında ilk sırada yer almaktadır (Köksal & Yücel, 2023). Arapçadaki karşılığı zizal, zelzele ya da hareket-ül arz olarak ifade edilen (Aşçı, 2017), deprem kavramını Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (*Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı/AFAD*, 2019) yeryüzünün iç katmanlarında oluşan kırılmalardan dolayı birdenbire meydana gelen salınımın zemini hareket ettirerek sarsması olarak tanımlamaktadır. Deprem kuşağında yer alan Türkiye, dünyanın aktif yer kabuğu kırıklarının en yoğun olduğu bölgelerden biri olan Alp-Himalaya sistemi üzerinde bulunmaktadır (Efe & Demirci, 2001). Fayların hareketliliğine göre Türkiye'nin %77'den fazlasında I, II ve III. derecede depremlerin görölmesi mümkündür (Ü. Özdemi vd., 2011).

AFAD’a (2023) göre 6.02.2023 tarihinde yerel saatle 04:17’de Pazarcık (Kahramanmaraş) merkezli 7,7 şiddetinde ve 13:24’te Elbistan (Kahramanmaraş) merkezli 7,6 şiddetinde olmak üzere iki büyük deprem meydana gelmiştir. 108.812 km karelik bölgede etkili olan bu depremler Türkiye tarihinde meydana gelen en hasar verici deprem fırtınası olma özelliğini taşımaktadır (*Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı /AFAD*, 2019). 9 saat arayla meydana gelen bu depremlerde yaklaşık 50 bin kişinin hayatını kaybettiği 107.204 kişinin ise yaralandığı bildirilmiştir (*AFAD | deprem.gov.tr*, 2023). Dünya Sağlık Örgütü’nün 7 Temmuz 2023’te yayınladığı raporda ise Kahramanmaraş depremlerinde 51 bin kişi hayatını kaybettiği, yaklaşık 3 milyon kişinin yer değiştirmek zorunda kaldığı, toplamda ise 9,1 milyon insanın bu afetten etkilendiği belirtilmiştir (World Health Organization (WHO) Türkiye Earthquakes, 2023).

Fiziksel, ekonomik, demografik, sosyolojik ve psikolojik problemlere yol ačan depremler sonuçları itibariyle bireysel ve kitlesel travmalara yol açaabilmektedir. Yapılan araştırmalar deprem gibi doğal afetler sonrasında toplumun %10 ila %30’unda tanı konulacak şekilde psikiyatrik rahatsızlıkların görüldüğünü belirtmektedir. Majör depresyon, anksiyete, travma sonrası akut stres (ASB), dissosiyatif (olayı hatırlayamama ya da geçmişe dönüş) tepkiler, uyku sorunları ve bedensel ağrılar dahil olmak üzere pek çok psikiyatrik rahatsızlığın ortaya çıktığı bu süreçte en sık karşılaşılan ve üzerine en çok çalışma yapılan tanı travma sonrası stres bozukluğudur (Irmak vd., 2023). Psikolojik açıdan en çok

etkilenen insanlar depremi birebir yaşamış, ölüm korkusunu hissetmiş, enkazda kalmış, yakınlarını kaybetmiş ya da insanların ölümüne bizzat tanıklık etmiş kişiler olmakla birlikte depremi yaşamadan sadece tanıklık eden insanlar da travma sonrasında çeşitli psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Uğuz, 2023).

Bu tür psikolojik etkilerin azaltılması ve bireylerin toparlanmasına yardımcı olunması için bireysel ve kurumsal olarak alınacak önlemler büyük önem taşımaktadır. Özellikle başa çıkma ve dini başa çıkma davranışları üzerine yapılan çalışmalar, depremlerin meydana getirdiği hasarların olabilecek en az zararla atlatılabilmesi için araştırılabilecek konular arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini yaşayan bireylerin almış oldukları din eğitimi ile dini başa çıkma davranışları arasındaki ilişki ele alınacaktır.

### **1. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Önemi**

Travmatik yaşam olayları olarak değerlendirilen depremler; birdenbire meydana gelmesi, önceden tespit edilememesi, ağır yıkım ve hasarın yanında çok sayıda can ve mal kaybına sebep olması, sonraki dönemde artçı sarsıntılarla sürecin uzaması, barınma, beslenme, altyapı ve sağlık hizmetlerine ulaşımında güçlüklerin yaşanması gibi özelliklerinden dolayı diğer doğal afetler içerisinde farklı bir konumda bulunmaktadır (Sabuncuoğlu vd., 2003). Travmatik yaşam olayları karşısında insan yaşadığı olayı anlamlandırma, kontrolü sağlama, olumsuz his ve duygularını düzene koyma amacı ile başa çıkma sürecine girer (Lazarus & Folkman, 1984). Deprem gibi travmatik yaşam olaylarında bireyin güven duygusu sarsılır ve kişiyi yaşama bağlayan en önemli unsurlardan biri olan anlam zedelenir (Doğan, 2018). Bu gibi zor durumların üstesinden gelebilmek için başa çıkma sürecine giren insanın başvurduğu unsurlardan biri de dini inanç ve değerlerdir. İnanç ve değerler, travmatik yaşantılar karşısında anlamın korunmasına, güçlendirilmesine veya dönüştürülmesine yardımcı olur (Ayten, 2021).

Dini inanç ve doktrinler insan karakterinin şekillenmesinde ve değer yargılarının oluşmasında da etkili olan unsurlardır. Birey almış olduğu din eğitimi sayesinde zorlu ve travmatik yaşam olaylarıyla daha donanımlı ve güçlü şekilde mücadele edebilmektedir. Yapılan araştırmalar insanların olumsuz durum veya olaylar karşısında dini bilgilerinin ve değerlerinin etkisi ile dini başa çıkma metotlarını kullandıklarını ortaya koymaktadır. Alınan doğru ve etkili din eğitimi; bireyin travmatik yaşam olayları karşısında içinde bulunduğu durumu anlamlandırarak başa çıkma mekanizması geliştirebilme yetisi kazanmasına yardımcı olur (Altun, 2021).

Travmatik yaşantıların beden sağlığı kadar önemli olan ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve ruhsal travmanın üstesinden gelme mekanizmaları konusu 6 Şubat'ta meydana gelen Kahramanmaraş depremleri sonrasında daha fazla önem taşıyor hale gelmiştir. Zira insanların bireysel ve toplumsal olarak huzurlu yaşamaları, görev ve sorumluluklarını yerine getirecek yetkinliğe sahip olmaları ruh ve beden sağlığının yerinde olması ile

mümkündür (Hökeleki, 2001). Depremden sonraki süreçte günlük hayatı altüst olan, rutini bozulan, konfor alanından çıkan ve daha önce tecrübe etmediği bir durumla karşı karşıya kalan insan bu gibi travmatik olaylar karşısında durumu anlama, izah etmeye çalışma ve mevcut durumla başa çıkma gibi davranışlar sergileyebilmektedir (Kula, 2000). Dinin temel fonksiyonlarından biri de bu gibi zorlu yaşam olaylarında bireyin çevresinde olup biteni anlamlandırmasına yardımcı olmaktır (Bayhan, 2012).

Yapılan araştırmalar inanç duygusunun deprem gibi aniden gelişen travmatik yaşam olayları karşısında verilen reaksiyonlar üzerinde olumlu yönde etkiye sahip olduğunu belirlemiştir (Eryücel, 2013). Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depremleri kaynaklı travma sonrası stres belirtileri yaşayan bireylerde, aldıkları din eğitiminin bu belirtilerle başa çıkmadaki fonksiyonunu incelemektir. Ayrıca din eğitimi ile olumlu dini başa çıkma mekanizması geliştirebilme arasındaki ilişkiyi analiz etmektedir.

Bu çalışma, dinin ve din eğitiminin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini belirlemenin yanı sıra, dini başa çıkma ve din eğitimi arasındaki ilişkiyi inceleme ve anlamlandırma açısından da önem taşımaktadır. Ayrıca depremin bireysel ve toplumsal travmaya sebep olduğu göz önünde bulundurulduğunda, din eğitiminin depremden sonraki rehabilitasyon sürecindeki fonksiyonunu fark etme ve önemini belirleme bakımından da çalışmanın, farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir.

## **2. Araştırmanın Yöntemi**

Deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkmada din eğitiminin rolünün araştırıldığı bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması deseni, araştırmacının gerçek hayattaki belirli bir durum, olay, eylem veya süreci çoklu bilgi kaynaklarını kullanarak ayrıntılı ve derinlemesine incelemesi olarak tanımlanır (Creswell, 2017). Araştırmanın verileri, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme konuyla ilgili önceden hazırlanan soruların görüşme esnasında esnetilebildiği bir teknik olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2010).

Araştırmaya başlamadan önce etik kurulu onayı alınmış, etik kurulu onayı alındıktan sonra çalışma kapsamında Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Malatya ve Gaziantep illerinde 6 Şubat depremlerini yaşamış sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel seviyeleri, dini yaşantıları, dünya görüşleri, almış oldukları din eğitimi yaşantıları farklı 10 kadın ve 10 erkek olmak üzere toplam 20 depremzede katılımcı ile 16.02.2024-06.03.2024 tarihleri arasında mülakatlar gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar belirlenirken, küçük bir örneklemeyle yüksek düzeyde çeşitlilik sağlamayı amaçlayan “maksimum çeşitlilik örnekleme” kullanılmıştır. Katılımcılara ulaşmak için ise, bir katılımcıdan diğerine yönlendirilerek doğru ve etkili bilgi kaynağına ulaşmayı sağlayan

“kartopu-zincirleme” örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Gaziantep, Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Malatya illerinden dörder katılımcı ile yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcılar için en uygun ortam sağlanmış ve görüşmeye başlamadan önce araştırmanın amacı ile kişisel verilerin gizliliği hakkında katılımcılara gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcıların onayı alındıktan sonra, görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Görüşme sonrasında alınan ses kayıtları, üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmadan bilgisayara yüklenmiş ve yazıya dönüştürülmüştür. Veri analizi için öncelikle ses kayıtlarının transkripsiyonu yapılmış ve veriler analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizinde, nitel araştırmalarda en yaygın kullanılan yöntemlerden biri olan içerik analizi tercih edilmiştir. İçerik analizi, geniş hacimli nitel verileri anlamlandırmaya yardımcı olan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Patton, 2018).

Araştırmada elde edilen ham veriler kodlanarak kategoriler oluşturulmuştur. Veriler, bu kategoriler altında sınıflandırılarak okuyucu için anlamlı hale getirilmiştir. Katılımcıların dikkat çekici görüşleri, özüne sadık kalınarak aynen sunulmuştur. Verilerin analizinde nitel veri analiz programı olan MAXQDA 24.2.0 versiyonu kullanılmıştır. Veriler, MAXQDA 24.2.0 programına aktarıldıktan sonra belirli kategori ve temalar altında toplanarak kodlanmış, analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Bu süreç sonucunda birtakım değerlendirmeler ve önerilerde bulunulmuştur.

## 2.1. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, olağanüstü hâl ilan edilen 11 il içerisinde depremden en çok etkilenen dolayısıyla ruhsal ve fiziksel travmanın en yoğun yaşandığı Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Malatya ve Gaziantep illerinde yaşayan, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel seviyeleri farklı olan, dini yaşantıları, dünya görüşleri ve aldıkları din eğitimi bakımından çeşitlilik gösteren 20 depremzede katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Mesleği	İkamet Ettiği İl
K 1	Erkek	22	Lisans	Öğrenci	Adıyaman
K 2	Kadın	62	İlkokul	Ev Hanımı	Adıyaman
K 3	Erkek	21	Lisans	Öğrenci	Malatya
K 4	Kadın	28	Lisans	Öğretmen	Gaziantep
K 5	Erkek	52	Doktora	Gıda Mühendisi	Kahramanmaraş
K 6	Erkek	55	Doktora	Doktor	Gaziantep
K 7	Kadın	35	Lise	Temizlik Görevlisi	Hatay
K 8	Erkek	29	Yüksek Lisans	Özel Eğitim Öğretmeni	Gaziantep
K 9	Kadın	39	Doktora	Akademisyen	Malatya
K 10	Kadın	28	Yüksek Lisans	Ev Hanımı	Malatya
K 11	Kadın	36	Lise	Ev Hanımı	Hatay
K 12	Kadın	22	Lisans	Öğrenci	Hatay
K 13	Erkek	57	Lise	Esnaf	Malatya
K 14	Erkek	34	Lisans	Belediyede İşçi	Adıyaman

K 15	Kadın	36	Doktora	Fizyoterapist	Kahramanmaraş
K 16	Kadın	34	İlkokul	Ev Hanımı	Hatay
K 17	Erkek	40	Yüksek Lisans	Hastanede Müdür	Adıyaman
K 18	Erkek	52	Lise	Güvenlik Görvlisi	Kahramanmaraş
K 19	Erkek	41	Doktora	Doktor	Gaziantep
K20	Kadın	39	Lise	Ev Hanımı	Kahramanmaraş

### 3. Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, dini başa çıkma kavramları ile travma, ruhsal travma, travma sonrası stres belirtileri ve din eğitimi kavramları ele alınacaktır.

#### 3.1. Dini Başa Çıkma ile İlgili Kavramlar

Her birey, hayatını anlamlandırırken kendine özgü dini veya seküler bir bakış açısına sahiptir. Bu bakış açısı, insanların olaylara verdikleri anlamları ve sorunları nasıl çözeceklerine dair bir rehberlik sunar. Eğer din, bu bakış açısı ve eğilimin önemli bir bileşeni ise, bireyin olayları anlamlandırmasında etkili olur (Ayten, 2021). Bu yüzden insanlar olumsuz yaşam olayları karşısında mevcut durumu düzeltme ya da kabullenme sürecinde dini bilgi, dini öğreti, dini inanç ve dini değerlerinden yardım alabilir. Birçok insanda güç yetiremediği ve kendisini çaresiz hissettiği durum ya da olaylar karşısında her şeye kudreti yeten ilahi bir güce dayanma ve yardım isteme eğilimi doğal olarak gelişmektedir (Hökelekli, 2001).

Dini başa çıkma kavramı, ilk olarak Pargament tarafından tanımlanmış ve literatüre kazandırılmıştır. Bu kavram, insanların travmatik yaşam olayları nedeniyle ortaya çıkan sorun ve stresle başa çıkmak için dini inanç ve etkinliklere başvurmasını ifade eder (Pargament vd., 2000). Pargament'e göre dini başa çıkma sürecinde insanların kullandığı 3 tür strateji bulunmaktadır. İlk olarak işbirlikçi modelde kişi problem çözme sürecinde aktif olarak rol alırken Yaratıcı ile iş birliği içerisinde. Erteleme modelinde ise birey problem çözme sürecinde pasif kalarak teslimiyetçi bir yaklaşımla her şeyi Yaratıcı'dan bekler. Son olarak yönlendirme eğiliminde Yaratıcı'dan herhangi bir yardım istemeden kişisel çabasıyla problemi aşmaya çalışır (Pargament vd., 1988).

Dini başa çıkma etkinliklerinin temel hedefleri "anlam arayışına cevap verme", "kontrol sağlama", "manevi teselli", "samimiyet ve yakınlık hissi" ve "hayatı dönüştürme"dir. Dini başa çıkma yöntemleri bireyin yaşadığı olumsuz durum ve olayları anlamlandırmasında yardımcı olur. Karşılaştığı sıkıntılı durumlar karşısında hayatında kontrolü kaybettiğini düşünen birey, dini başa çıkma yöntemleri aracılığı ile kendi gücünü aşan bir durum karşısında her şeye gücü yetebilen Yaratıcı'ya sığınarak kontrol mekanizması oluşturur ve kendini güvende hisseder. İnsanların yaşadığı olumsuz his ve duygularla başa çıkarak rahatlamasını sağlar. Yaratıcı ile arasındaki yakınlığı artırır, bu durum kendisini ibadet ve

inanç esasları ile gösterir, empati duygusunu geliştirir ve sosyal bağları güçlendirir. Bununla birlikte hem günlük hayatta hem de travmatik ve olağan dışı durumlar karşısında hayatını dönüştürmeyi amaçlayan kişilere yardımcı olur. Bireyin sabır eşiğini yükseltir, problem çözme becerisi kazandırır, hayat motivasyonunu artırır ve kendini gerçekleştirmesine klavuzluk eder (Ayten, 2021).

İslamın temel bilgi kaynağı olan, Kur'an ayetleri zor ve sıkıntılı durumlarda inananlara istikamet gösteren ve dayanak noktası sağlayan bir rehberdir. Bu nedenle dini başa çıkmanın unsurlarından olan kader, dua, sabır ve tevekkül inananlar için önemli bir klavuzdur (Gümrükçüoğlu, 2023). Bu kavramlar adeta bir navigasyon işlevi görerek, dini başa çıkma yolculuğunda bireyin en kısa ve güvenli şekilde varmak istediği yere ulaşmasına yardımcı olur. Kader Cenabı Hakk'ın varlıkları ve olayları belirli bir düzen ve ölçüye göre belirlemesi anlamına gelmektedir. Kadere iman ile insan, gücünü aşan durumlarda her şeyin Allah'ın ilmi ve bilgisi dairesinde geliştiğini idrak eder, bu durum psikolojik rahatlama sağlar (Can, 2019). Bir şeyin olması için sebeplere riayet ettikten sonra sonucu Cenabı Hakk'a bırakmak anlamına gelen tevekkül; bireyin dış faktörlerden beklentisini azaltır, endişelerini giderir ve içsel huzur sağlar. Bir diğer dini başa çıkma yöntemi olan sabır, sıkıntılara katlanma ve tahammül gösterme anlamına gelmektedir. Sabredenlerin mukafatını mutlaka alacağını müjdeleyen ayetler dini başa çıkmada etkili bir motivasyon kaynağıdır. Sonsuz güç ve kudret sahibi yaratıcıya sığınan ve O'ndan aldığı destekle yaşadıklarına sabreden bireyin mental dayanıklılığı artar, bu durum kendisini psikolojik olarak daha güçlü hissetmesine yardımcı olur (Gümrükçüoğlu, 2023).

Dua ise Cenabı Hakk'ın azameti karşısında kişinin aczinin farkına vararak O'ndan yardım istemesidir. Dua ile kişi Allah'a yakınlaşır, umudunu yitirmez. Bununla birlikte bireyin çözüm becerilerinin gelişmesine yardımcı olur, mücadele gücünü artırır, psikolojik rahatlama sağlar (Ateş, 2019). Dini başa çıkma sürecinde en sık başvurulan yöntemlerden biri olan dua, insanın Yaratıcı ile doğrudan iletişime geçmesini sağlar. Böylece kişi, kendi gücünü aşan ve kontrol edemediği durumlarda, kudreti her şeye yeten İlahi güce sığınarak ve yardım dileyerek olaylara karşı sabrını ve dayanma gücünü artırır. Dualarının kabul olacağı umudu, kişinin kendini daha iyi ve güvende hissetmesine yardımcı olur (A. R. Aydın, 2009).

### **3.2.Travma, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Din Eğitimi**

Travma kavramı, bireyin ruhsal ve bedensel varlığını değişik biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olayı adlandırmak için kullanılmaktadır (Herman, 2015). Carlson ve Dalenberg travmayı beklenmedik şekilde gelişen, kontrol edilemeyen, kötü ve dramatik yaşam olayları şeklinde tanımlamaktadır (Carlson & Dalenberg, 2000).

Ruhsal travma, bireyin günlük hayatında değişikliklere sebep olan, insan psikolojisini olumsuz etkileyen, duygusal ve düşünsel olarak başa çıkılması güç olay, durum ve yaşam tecrübelerini kapsar (Demirbaş, 2023). İnsanlar, travmatik olaylardan sadece fiziksel değil



ruhsal olarak da etkilenecek sonraki süreçte duygusal, bilişsel, bedensel ve davranışsal tepkiler verebilmektedir (Kanat & Özpolat, 2016). Bu olaylar, kişide korku, çaresizlik gibi duyguları ortaya çıkararak bireyin psikolojik ve mental durumunu uzun süre olumsuz etkileyebilir (Özen, 2017).

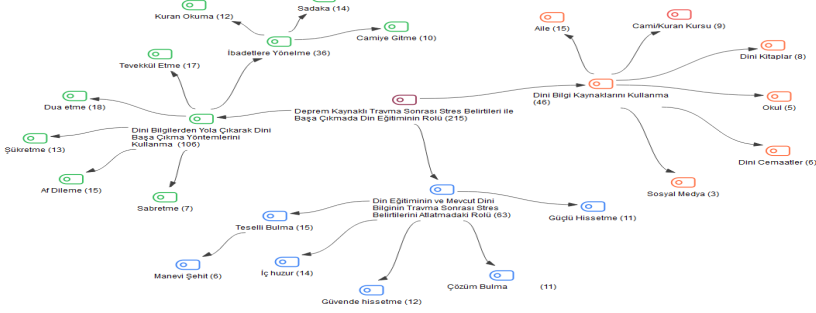
Örselenme Sonrası Gerginlik olarak da adlandırılan Travma Sonrası Stres; DSM5'te, gerçek ya da göz korkutucu biçimde ölümlle, ağır yaralanmayla karşılaşma ya da cinsel saldırıya uğramış olma, bu olaylara tanıklık etme, olayın ayrıntıları ile sıklıkla karşı karşıya kalma ya da aile yakınları ile tanıdığı kişi ya da kişilerin başına travmatik olay geldiğini öğrenme gibi örseleyici olaylar sonrasında kendine özgü belirtilerle ortaya çıkan psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu tür durumlarda, kişi travmatik bir olayın ardından geçmişini düşünme eğiliminde olabilir, o anı tekrar yaşar gibi hissedebilir, kabuslar görebilir ve olayla ilgili herhangi bir uyarıcıyla karşılaşınca yoğun ruhsal sıkıntılar yaşayabilir. Fizyolojik tepkiler gösterebilir ve olayı hatırlatan durum, düşünce veya anılardan uzak durmaya çalışabilir. Hatta olayın bir kısmını ya da tamamını hatırlamayabilir. Bu süreçte olumsuz düşünceler gelişebilir ve geleceğe dair umutsuzluk, suçluluk duyguları, korku, dehşet, öfke, utanç ve insanlardan uzaklaşma gibi duygular yaşanabilir. Ayrıca, saldırgan davranışlar, öfke patlamaları, kendine zarar verme eğilimi, irkilme tepkileri, odaklanma güçlükleri ve uyku problemleri gibi semptomlar da ortaya çıkabilir (*Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, 2013).

Din eğitimi, insanların sosyal, kültürel, bireysel anlamda olumlu gelişimine katkı sağladığı gibi psikolojik açıdan rahat ve huzurlu olmalarına destek olur. İnsan hayatı boyunca karşılaştığı olumsuz durumlarla başa çıkmak her zaman kolay olmayabilir. Ruh sağlığı, bedensel sağlık kadar karmaşık bir yapıya sahiptir. Doğal afetler, kaza, ani ölüm, hastalık, savaş gibi kendisi ve çevresindeki insanların hayatlarını tehdit eden durumlarla karşılaştığında, insanlar çaresizlik hissedebilir ve bir destek arayışına girerler. Birçok insan, bu gibi durumlarda içgüdüsel olarak İlahi güce dayanma ve O'ndan yardım dileme ihtiyacı duyar. Din eğitiminin hedefi, bireyleri sosyal, bireysel, psikolojik ve ahlaki açıdan yaşamın zorluklarına hazırlamak ve sağlam bir kişilik oluşturmaktır. Bu nedenle, doğru din eğitimi, kişilere olumsuz durumlarla başa çıkma konusunda yöntemler sunar, rehberlik eder ve dini başa çıkma becerilerini geliştirir (Tekin, 2005).

#### **4. Bulgular**

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde dini bilginin kullanımının dini başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu çerçevede yapılan kodlamalar neticesinde, "Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma", "Dini Bilgilerinden Yola Çıkarak Dini Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanma" ve "Din Eğitiminin ve Mevcut Dini Bilginin Travma Sonrası Stres Belirtilerini Atlamadaki Rolü" olmak üzere üç ana tema tespit edilmiştir. Bu temaların her biriyle ilişkili alt temalar Şekil 1'de sunulmuştur.

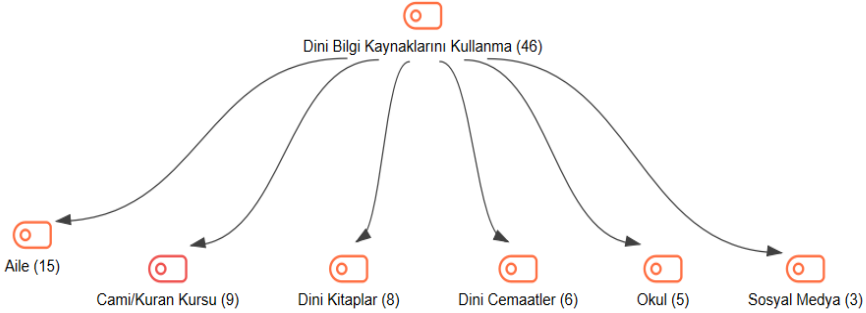
Şekil 1. “Deprem Kaynaklı Travma Sonrası Stres Belirtileri ile Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü” temasına verilen cevaplardan oluşan ana tema, alt temalar ve kodlar.



#### 4.1. Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma Durumu

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan kategoriler ve bu kategorilere ait kod-alt kod bölümü Şekil 2’de sunulmuştur. Çalışma kapsamında verilerin analiz edilmesiyle elde edilen bulguların kodlanması neticesinde, Şekil 2’de Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma Durumu Hiyerarşik Kod-Alt Kod Model’inde “Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma” ana teması altında “Aile”, “Cami/Kur’an Kursu”, “Dini Kitaplar”, “Dini Cemaatler”, “Okul” ve “Sosyal Medya” alt temaları belirlenmiştir.

Şekil 2. Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma Durumu Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli.



Şekil 2 incelendiğinde, “Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma” kategorisinde en yüksek kodlama, 15 kez dile getirilen “aile” temasında görülmektedir. Diğer kodlar incelendiğinde, “cami/Kur’an kursu” 9 kez, “dini kitaplar” 8 kez, “dini cemaatler” 6 kez, “okul” 5 kez ve “sosyal medya” ise 3 kez dile getirilmiştir.

“Dini Bilgi Kaynaklarını Kullanma” teması altındaki alt temalar incelendiğinde, katılımcıların %33’ü deprem sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres belirtileriyle başa

çıkma öncelikli olarak “aile”den edindikleri dini bilgileri kullandıklarını belirtmiştir. Ailede alınan din eğitiminin, bireylerin dini yaşantıları, dünyayı algılama biçimleri ve dindarlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. K10 kodlu katılımcı, *“Bence en çok aile diyebiliriz. Bireyin dünyaya bakış açısını, hayatını şekillendiren ilk kademe ailedir ve ben de ailede bu temeli iyi aldım. Çünkü dini çevrelere, camiye, Kur'an kursuna da gitmeme sebep olan, bu konuda destekleyen kişiler ailem... Hepsinin temeli yine aileme çıkıyor.”* ifadeleriyle aileden aldığı din eğitiminin hayatının şekillenmesinde önemli rol oynadığını ve ailede alınan din eğitiminin dini yaşantısı, dünyayı algılama biçimi ve dindarlık düzeyi üzerindeki etkisini ve önemini vurgulamıştır. Bir başka katılımcı (K15) ise ailede aldığı din eğitiminin önemini şu ifadelerle vurgulamaktadır: *“Benim babam cami imamı ve donanımlı bir imamdır. Ezher Üniversitesi mezunu, biz çocukluğumuzu zaten hep O'nun eğitiminde geçirdik. Aile diyebilirim öncelikle. Kesinlikle aile. Ben her türlü eğitimimi, her türlü hassasiyeti ailede kazandım.”* Aile ve diğer dini bilgi kaynakları arasında bir karşılaştırma yaparak ailede alınan din eğitiminin etkisine dikkat çeken K14 kodlu katılımcı, bu durumu şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Şöyle söyleyeyim. Ben 34 yaşındayım, gençlik yıllarımda cami ortamı da, Kur'an kursu da, cemaat ortamı da çoğunu gördüm. Ancak, aile ortamında edindiğim bilgiler, beni daha fazla şekillendirdi.”*

Katılımcıların %20'si deprem sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkma sürecinde “cami/Kur'an kursu'ndan” öğrendikleri dini bilgileri kullandıklarını belirtmiştir. Bu durumu K8 kodlu katılımcı, *“Uzun süre Kur'an kurslarına gittim, yatılı olarak kaldım, orada öğrendiklerim etkili oldu.”* şeklinde ifade derken, K18 kodlu katılımcı ise bu durumu *“Ben bütün dini bilgilerimi, sureleri, öğrendiğim ne varsa Kur'an kursunda öğrendim”* şeklinde dile getirmiştir.

Katılımcıların %17'si kendileri için en etkili dini bilgi kaynağının “dini kitaplar” olduğunu belirtmiş, K6 kodlu katılımcı bu durumu *“En çok dini kitapları okuyarak aldığım manevi destek etkili oldu diyebilirim.”* şeklinde ifade etmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların %13'ü diğer dini bilgi kaynaklarının yanında en sık ve öncelikli olarak kullandıkları dini bilgi kaynağının “dini cemaatler” olduğunu dile getirmişlerdir. Konuyla ilgili K4 kodlu katılımcı, *“Cem evlerimiz var bizim oraya gidiyoruz, dua ederiz, buralarda yapılan sohbetlerimizden öğrendiğim dini bilgileri kullandım ayrıca ailemden öğrendiklerim de var tabii.”* ifadelerini kullanırken, K19 kodlu katılımcı ise bu durumu *“Dini sohbetler ve cemaatler, benim için büyük fayda sağladı. Bunun yanı sıra, arkadaş çevrem ve büyüklerimden aldığım destek de etkili oldu.”* şeklinde dile getirmiştir.

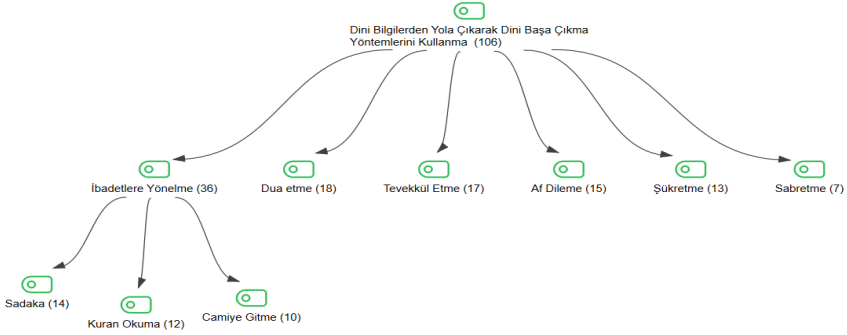
Katılımcıların %11'i deprem sonrası yaşadıkları sorunları aşmada “okul”dan öğrendikleri dini bilgilerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Konuya dair K20 kodlu katılımcı, *“Kurslarda gördüğümüz dini bilgiler sadece Kuran okumayı öğrenmekle kısıtlı. Ama okulda ve ailemizden öğrendiğimiz bilgileri hayatımızda daha çok kullanıyoruz.”* ifadelerini kullanmıştır.

Katılımcıların %7'si ise deprem sonrası yaşadıkları sorunları aşmada “sosyal medya”dan öğrendikleri dini bilgilerin bu süreçte etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu bağlamda K11 kodlu katılımcı, “*Sosyal medyada takip ettiğim gruplar vardı. Günlük dualar, tesbihatlar vardı onlardan alıp okuyordum.*” K7 kodlu katılımcı ise, “*Sosyal medyada bilmediğim dualar vardı, onları da öğrendim, devamlı onları okuyordum.*” ifadeleri ile konuya dair görüşlerini ifade etmişlerdir.

#### 4.2. Dini Bilgilerden Yola Çıkararak Dini Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanma Durumu

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi neticesinde ortaya çıkan kategoriler ve bu kategorilere ait kod-alt kod bölümü Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3. Dini Bilgilerden Yola Çıkararak Dini Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanma Durumu Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli



Şekil 3 incelendiğinde, “Dini Bilgilerden Yola Çıkararak Dini Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanmada” en yüksek kodlu bölüm “dua etme” kategorisinde 18 defa dile getirildiği görülmektedir. Diğer kodlar ise “tevekkül etme” 17, “af dileme” 15 kez ifade edilmiştir. “İbadetlere yönelme” ana kodunun alt kodlarına bakıldığında ise “sadaka verme” 14, “Kur’an okuma” 12 ve “camiye gitme” kodu 10 kez ifade edilmiştir. Ayrıca, “şükretme” kodu 13 ve “sabretme” kodu ise 7 kez zikredilmiştir.

“Dini Bilgilerden Yola Çıkararak Dini Başa Çıkma” teması altındaki alt temalardan, toplam 20 katılımcıdan %90’ı “dua etme” yöntemini kullandıklarını ifade etmiştir. K6 kodlu katılımcı konuyla ilgili şu ifadeleri kullanırken, “*Dua ettiğimde rahatladığımı hissediyordum.*” K10 kodlu katılımcı, duanın insan için dayanak noktası olduğunu ve insana güven verdiğini vurgulamıştır: “*Bolca dua ettim. Çünkü Allah'a sığınmanın, gerçek bir temel olduğunu biliyorum ve bu beni en çok rahatlatan şey oldu.*” Konuya dair K16 kodlu katılımcı ise, “*Tabii ki Allah'ım bizi bu şiddetten kurtar, bir daha da yaşatma. Zor durumda olan herkese yardımcı ol Allah'ım diye. Sürekli dilimizde bir bu dua.*” ifadelerini kullanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, dini başa çıkma yöntemlerinden biri olan “tevekkül etme”nin bireyi daha güçlü hissettirdiği belirlenmiştir. 17 katılımcının tevekkül etme yöntemine

başvurduğu tespit edilmiştir. Konuyla ilgili K19 kodlu katılımcı, *“Kendi kendime diyorum ki nasıl dayanıyorsun? Ben depremde iki çocuğumu ve eşimi kaybettim, 9 katlı binanın birinci katındaydık üzerimizdeki 8 katın beş katı üstümüze çöktü. İki kızım ve ben enkazdan 9 saat sonra kurtarıldık. Bina çökerken dört çocuğumda yanımdaydı. İlk başta ölmemişlerdi, canlılardı. Çocuklarımın enkaz altında nasıl öldüklerine şahit oldum. Tevekkül etmekten başka yolu yok bunun. Neydi, nasıl oldu, neden oldu diye sorgularsam altından kalkamıyorum. Rabbime tevekkül ediyorum, O'na inanıyorum, O'ndan gelene razıyım, O bana bir çıkış yolu verecektir, Allah' tan güç alıyorum, başka bir şeyden değil”* ifadesiyle tevekkül ederek bu süreci atlatmaya çalıştığını belirtmiştir. Tevekkül, zor süreçlerde önemli bir dayanak noktası oluşturur. Bu durumu K7 kodlu katılımcı, şu ifadelerle açıklamıştır: *“Allah'a tevekkül etmek benim dayanma gücümü artırdı. Biliyorum ki Allah, bana bir çıkış yolu verecek.”*

Katılımcıların %14'ü başa çıkma sürecinde dini başa çıkma yöntemlerinden biri olan Allah'tan *“af dileme”* yöntemini kullanmıştır. K8 kodlu katılımcı, *“Devamlı Allah'a yalvardım, tövbe ettim ve af diledim, çünkü ölümün yakın olduğunu hissettikten sonra yaptığınız, bilerek veya yanlışlıkla işlediğiniz günahlar aklınıza geldiğinde tövbe ediyorsunuz.”* şeklinde ifade etmiştir.

Araştırmada, *“ibadetlere yönelme”* kategorisinin alt kategorilerinde; katılımcıların %39'u *“sadaka dağıtma”*, %33'ü *“Kur'an okuma”* ve %28'i ise *“camiye gitme”* yöntemlerini kullandığı belirlenmiştir. Konuyla ilgili olarak K20 kodlu katılımcı, *“Hayır işleri yapıyorum. Yani bu tür şeyler çok anlatılmaz belki ama hem vefat eden eşim, çocuklarım için hem hayattaki çocuklarım için böyle. Toplu Kur'an alıp Afrika'da çocuklara dağıtılıyor, yetim çocuklara üst baş alınacak veya yemek yapılıp dağıtılacak mesela. Bu tür şeylerde bilgim olduğu zaman yardım ediyorum. Geçen bir Kur'an kursu yapılmış Hatay'da, sanırım her şey tamamlanmış bir tek kapılar eksik kalmış. Elimden geldiği kadar, daha doğrusu bütçem neye müsaitse yardım ettim. Bunun büyüğü küçüğü yoktur. Biz deprem sonrasında çok sıkıntı çektik, o yüzden elimden geldiğince zor durumda olan insanlara yardım etmeye çalışıyorum.”* ifadelerini kullanmıştır.

Katılımcıların %33'ü bu süreçte *“Kur'an okuyarak”* rahatladıklarını dile getirmişlerdir. K15 kodlu katılımcı, deprem de dâhil olmak üzere hayatının tüm sıkıntılı dönemlerinde Kur'an okuyarak rahatladığını söylemiş bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: *“Şunu diyebilirim ben bunu bir 22 yaşında umreye gitmiştim o zaman yaşadım. Bir de depremden sonra yaşadım. Çok fazla Kur'an-ı Kerim okumaya başladım. Beni sadece o rahatlatıyordu. Başka beni hiçbir şey rahatlatmıyordu. O yüzden her sıkıntıya girdiğimde okuma yapıyorum, sanki bu ortamdan tamamen uzaklaşıyorum, beni Yaratanla konuşuyorum sanki. Kur'an okumak ve beni anlayan, birlikte aynı dili konuşabileceğim insanlarla oturmak, onlara anlatmak beni çok rahatlatıyordu. K18 kodlu katılımcı, *“Kur'an okuyorum rahatlatıyor, ferahlık veriyor, Özellikle ben İnşirah Suresini çok severim, O'nu okurum sıkıntı anında.”* ifadesiyle okuduğu Kur'an-ı Kerim'in kendisini daha iyi hissetmesine neden olduğunu dile getirmişlerdir.*

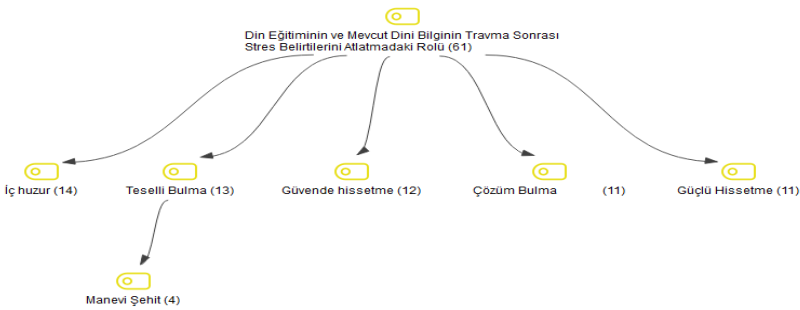
Araştırmaya katılanların %28'i, bu süreçte “cami, cemevi, türbe” gibi ibadethaneleri ziyaret ettiklerini belirtmiştir. K16 kodlu katılımcı bu durumu, “*Alevi olduğumuz için, bizim burada cami yok, cemevlerimiz ve türbelerimiz var, türbelere gideriz, dua ederiz. Ben de türbelere gittim, bol bol dua ettim.*” şeklinde ifade etmiştir. K7 kodlu katılımcı ise “*Biz Aleviyiz, camiye gitmiyoruz, cemevlerimiz de yok. Bizdeki Alevilik diğer illerdeki Alevilikten biraz daha farklı, türbelerimiz var sadece oraya gidebiliyoruz. Orada gittim tabi devamlı dua ettim.*” sözleriyle konu hakkında görüşlerini ifade etmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler göre diğer yöntemlere oranla en az kullanılan dini başa çıkma metotları %12 ile “şükretme” %7 ile “sabretme” yöntemidir. K5 kodlu katılımcı Allah'a duyduğu şükran duygusunu şu sözlerle dile getirmiştir: “*Ben kendi adıma, depremın sonuçlarından dolayı Allah'a şükür olsun diye gittim kurban bile kestim, dağıttım fakir insanlara, kendi nefsim için, ailem için çok şükür bizde bir can kaybı olmadı.*”

#### 4.3. Din Eğitiminin ve Mevcut Dini Bilginin Travma Sonrası Stres Belirtilerini Atlamadaki Rolü ile İlgili Görüşler

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan kategoriler ve bu kategoriler ait kod-alt kod bölümü Şekil 4'te sunulmuştur. Şekil 4'te “Din Eğitimi ve Mevcut Dini Bilginin Travma Sonrası Stres Belirtilerini Atlamadaki Rolü” ana teması altında “İç Huzur”, “Güvende Hissetme”, “Çözüm Bulma”, “Güçlü Hissetme” ve “Teselli Bulma” alt temaları bulunmaktadır. “Teselli Bulma” alt teması altında ise “Manevi Şehit” teması yer almaktadır.

Şekil 4. Din Eğitimi ve Mevcut Dini Bilginin Travma Sonrası Stres Belirtilerini Atlamadaki Rolü Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli



Şekil 4 incelendiğinde “Din Eğitimi ve Mevcut Dini Bilginin TSSB Belirtilerini Atlama” bölümünde en yüksek kodlu bölüm “iç huzur” kategorisinde 14 kez dile getirildiği görülmektedir. Diğer kodlar ise sırasıyla “teselli bulma” 13, “güvende hissetme” 12, “çözüm bulma” 11 ve “güçlü hissetme” 11 kez ifade edilmiştir.

Katılımcıların %24'ü, deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtilerini aşmada aldıkları din eğitiminin kendilerine "iç huzur" sağladığını belirtmiştir. K16 kodlu katılımcı, her şeye gücü yeten ve sonsuz kudrete sahip ilahi bir varlığa sığınmanın getirdiği iç huzuru şu şekilde ifade etmiştir: *"İnsanoğlu dua ettiği zaman siz de biliyorsunuz içi rahatlar. Nasıl ki canınız sıkıldığı zaman bir dostunuza içinizi döktüğünüzde rahatlırsınız, Allah'a sığınıp dua ettiğiniz, dileklerde bulunduğunuz zaman da içinizi rahatlatır bu anlamda. Psikolojik olarak manen rahatlatıyor insanı."* K5 kodlu katılımcı ise konuyla ilgili görüşünü, *"Şimdi bilsen ki bunu falanca kişi sebep oldu. Ona karşı kinin, kinin belki de yıllarca hiç gitmeyecek. Ama Allah'a teslim olunca, insan rahatlatıyor."* ifadeleriyle dile getirmiştir.

Katılımcıların %22'si, deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtilerini aşmada aldıkları din eğitiminin "teselli bulma" fonksiyonunu vurgulamışlardır. K20 kodlu katılımcı, yaşadığı ağır travmayla ilgili olarak ahirete olan inancından ve Cennette sevdiğilerine tekrar kavuşma ümidinden teselli bulunduğunu şu sözlerle ifade etmiştir: *"Bazen araştırıyorum. Çocuğunu kaybetmiş anneler öbür dünyada evlatları, anne babasını cennete almadan girmezmiş. Şefaatçi olacak onlar bize. Onların güzel bir yerde olduğunu biliyorum. Deprem şehidi diyorum. Afette, yangında, trafik kazasında hayatını kaybetmiş olanlar da şehittir. Şehitlik merteye mertebedir. Benim çocuklarım ergenlik çağına giremediler. Melekti, yani zaten onlar tertemiz. Çok inanıyorum. Rabbim zaten cenneti ile mükafatlandırmıştır. En güzel yerlerdedir. Eşim Allah korkusu olan, haramı helali bilen, kimseye zulmetmeyen haksızlık etmeyen bir insandı. Eminim ki Rabbim eşimi de en güzel merteye ile mükafatlandırmıştır."* K10 kodlu katılımcı ise ölenlerin şehit, zayı olan malların ise sadaka hükmünde olduğuna inanarak teselli bulunduğunu şu sözlerle ifade etmiştir: *"Elbette birçok şeyin Allah'tan geldiğini ve afetlerde, depremde ölenlerin şehit sayılabileceğini bilmek insanı teselli ediyor. Giden malların da sadaka hükmüne geçtiğine yönelik bir inancımız var. İncancımız, bizi bu konuda ayakta tutan şey. Yoksa dünyevi anlamda evi giden bir insan, eviyle birlikte tüm anılarını kaybeder. Ama ebediyete layık bir şekilde bunun karşılığını Allah'ın vereceğini bilmek insanı gerçekten teselli ediyor."*

Katılımcıların %19'u deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtilerini aşmada aldıkları din eğitiminin "güvende hissetme" fonksiyonunu vurgulamışlardır. K4 kodlu katılımcı, bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: *"Allah'a sığınmak, yani güven duymak. Çünkü o süreçte "Ne olacak, ne yaşayacağız? Bu saatten sonra ne olacak, bilmiyoruz ki." diye düşünüyorsunuz. O noktada Allah'a güvenmek, yani kalbinde Allah'a güvenmek, ne olacağını bilmesen de senin için en hayırlısını verecektir diye düşünmek beni güvende hissettiriyordu."*

Katılımcıların %17'si deprem kaynaklı travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini aşmada aldıkları din eğitiminin "güçlü hissetme" fonksiyonunu vurgulamışlardır. K11 kodlu katılımcı bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: *"Çok iyi geliyor. Mesela ilaç kullanıyorsunuz, ilaç bir yere kadar etkili oluyor, sonra bitiyor ve etkisi geçiyor. Psikoloğa gidiyorsunuz, o konuşuyor. O an kendinizi toparlamaya çalışıyorsunuz ama eve geldikten sonra ya da*

*küçük bir olayla karşılaştığınızda aynı şeyler tekrar nüks ediyor. Ama Allah'a dayanınca kendinizi doyurabiliyorsunuz. En azından daha güçlü hissediyorsunuz. Kimseniz olmasa bile "Allah'ım var, O bana yeter" diyorsunuz ve bu çok iyi geliyor." K20 kodlu katılımcı da konuya dair şunları söylemiştir: "Her şeyin Allah'tan geldiğine inanmak, Ona tevekkül etmek ve Ona dayanmak insanı daha güçlü ve ayakta tutuyor. İyi ki Müslümanız, Rabbimiz var ve inancımız tam. İyi ki Müslüman olarak dünyaya gelmişiz, başka türlü insan nasıl dayanırdı." K3 kodlu katılımcı ise konuyla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: "Ölüm korkusu ile başa çıkmamı sağlıyor. Öldükten sonra tekrar dirileceğimize ve ailemle tekrar bir arada olacağımıza olan inancım beni daha güçlü hissettiriyor."*

Katılımcıların %17'si, deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtilerini aşmada aldıkları din eğitiminin "çözüm bulma" fonksiyonunu vurgulamışlardır. K11 kodlu katılımcı, dini bilgilerinin kendisine çözüm üretmede kılavuzluk ettiğini şu sözlerle ifade etmiştir: "*Bunu kaderim olarak kabul ettim. İlk depremi yaşadığımda anlık bir isyanım oldu ama hemen toparladım. Ancak, diyelim ki inancım yoktu, ya hayatıma son verirdim ya da daha kötü şeyler yapardım. Hep diyorum, iyi ki inancım varmış. Dini bilgim yeterli olmasa da inancım beni ayakta tutuyor. Düşünsenize, Allah inancınız da yok ve her şeyi kaybediyorsunuz. İnancınız olmadığında, siz de yok olup gidersiniz."*

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada, deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileriyle başa çıkmada din eğitiminin rolü ve etkisi incelenmiş ve alınan din eğitiminin travma sonrası stres belirtileriyle baş etme ve dini başa çıkma yöntemlerini kullanma üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, deprem sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres belirtileriyle başa çıkmada en etkili dini bilgi kaynağının "aile" olduğu bulgulanmıştır. Bu süreçte katılımcıların %33'ü dini başa çıkma yöntemlerine başvururken aileden öğrendikleri dini bilgileri daha öncelikli ve sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, erken yaşlarda verilen doğru ve nitelikli din eğitiminin bireylerin baş etme becerilerini kazanmalarında ve dini başa çıkma yöntemlerine başvurularında etkili olduğunu göstermektedir. Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından gerçekleştirilen "Türkiye'de Dini Hayat Araştırması" adlı çalışmada, katılımcıların %91,8'i dini bilginin kaynağını "aile" olarak belirtmiştir ("Türkiye'de Dini Hayat Araştırması", 2014). Ayrıca Özdemir'in "Din Eğitiminde Ailenin Yeri ve Önemi" isimli çalışmasında da katılımcıların %67'si dini anlayışlarının oluşmasında en etkili kaynağın "aile" olduğunu belirtmiştir (Ö. Özdemir, 2022). Söz konusu çalışmalarda elde sonuçlar ile araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar birbirlerini destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılanların tamamının olumlu dini başa çıkma etkinliklerinden en az birini ya da birkaçını kullandığı belirlenmiştir. Covid-19 hastalarının dini başa çıkma durumlarının incelendiği "Covid-19 Hastalarının Dinî Başa Çıkma Durumlarının Din Eğitimi Seviyelerine Göre İncelenmesi" adlı çalışmada, dindar katılımcıların olumlu dini başa çıkma



etkinliklerine, dindar olmayan katılımcıların ise olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelindikleri tespit edilmiştir (Yolcu, 2024). Ancak, araştırmamızda elde edilen bulgular analiz edildiğinde, bahsedilen çalışma sonuçlarından farklı olarak, dindar olduğunu belirten katılımcılarla birlikte dindar olmadığını belirten katılımcılar da dahil olmak üzere, katılımcıların tamamının en az bir olumlu dini başa çıkma etkinliğine başvurduğu tespit edilmiştir. Bala'nın 2011 Van depremini yaşayan depremedelerle yapmış olduğu "Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma" adlı yüksek lisans tezinde katılımcıların depremi anlamlandırmada olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sıklıkla kullandıkları tespit edilmiştir (Bala, 2021). Dolgun'un göç etmek zorunda bırakılan Uygur Türkleri ile ilgili yapmış olduğu "Uygur Türklerinde Dini Başa Çıkma, Sıla Hasreti, Öz-Değer ve Travma Sonrası Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans tezinde ise katılımcıların olumsuz durumlar karşısında yüksek oranda dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları, travma sonrası stres düzeylerinin ise ortalama olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dolgun, 2024). Söz konusu iki çalışmadan elde edilen sonuçlar ile yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçları örtüşmektedir.

Çalışmada dindar katılımcıların daha fazla olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yönelindikleri tespit edilmiştir. Yolcu'nun 2024 yılında hazırlamış olduğu "Covid-19 Hastalarının Dini Başa Çıkma Durumlarının Din Eğitimi Seviyelerine Göre İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde, Altun'un 2021 yılında yapmış olduğu "Din Eğitimi Açısından Dindarlık ve Olumlu Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında ve Topuz'un 2003 yılında yapmış olduğu "Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tezinde, dindarlık ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Altun, 2021; Topuz, 2003; Yolcu, 2024). Söz konusu araştırmalar, çalışmadan elde ettiğimiz sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmamızın bulguları incelendiğinde, en sık ve öncelikli olarak başvuru olan dini başa çıkma yönteminin %17 oranla "dua etme" olduğu belirlenmiştir. Dua, dini başa çıkma yöntemleri arasında en sık kullanılanlardan biridir. Topuz'a göre, dua dini başa çıkma sürecinin ilk adımıdır (Topuz, 2003). Herhangi bir hazırlık gerektirmeden, her türlü zaman ve mekânda Yaratıcı ile iletişime geçilebilmesi dua etme yönteminin fonksiyonel yönünü oluşturmaktadır. Naci Kula'nın 17 Ağustos depremi sonrasında yaptığı "Deprem ve Dini Başa Çıkma" adlı çalışmasında elde ettiği sonuçlar ile araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, deprem anında kullanılan dini başa çıkma yöntemleri araştırılmış ve dua etmenin en çok başvuru olan yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kula, 2002).

Diğer çalışmalarda da dua etmenin başa çıkma sürecinde olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda Toprak'ın infertilite üzerine yapmış olduğu "Çocuk Sahibi Olamayan (İnfertil) Kadınlarda Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Yalnızlık Durumunun İncelenmesi" adlı doktora tezi (Toprak, 2024), Arıcı'nın ergenlerin yaşamış olduğu sorunlarla başa çıkmada duanın fonksiyonu üzerine çalıştığı "Ergenlerde Dini Başa Çıkma

Yöntemi Olarak Dua” adlı yüksek lisans tezi (Arıcı, 2005), Temiz’in yetişkin bireylerde dua ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından araştırdığı “Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua” adlı yüksek lisans tezi (Temiz, 2014), Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk’ün hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine yaptığı “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi” adlı çalışma (Ayten vd., 2012), Işık’ın hazırlamış olduğu “Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma” isimli yüksek lisans tezi (Işık, 2013), Aydın’ın dini inançların ruh sağlığı ve yaşamı sürdürme üzerindeki fonksiyonunu araştırdığı “Yaşamı Sürdürmede Dini İncanın Rolü” adlı doktora tezi (Ö. G. Aydın, 2011) ve Karagöz’ün “Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başa Çıkma” adlı yüksek lisans tezinde (Karagöz, 2010), dua etmenin başa çıkma sürecinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu çalışmalar, araştırma kapsamında elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Ayrıca katılımcıların %16’sı “tevekkül etme” yöntemine başvurmuş ve tevekkül etmenin kendilerini psikolojik açıdan rahatlattığını, tevekkülün kaygı ve endişeyi azalttığını ifade etmişlerdir. Öncül’ün Amasya’da Covid-19 hastalarının dini başa çıkma etkinlikleri üzerine yürüttüğü “Covid-19’a Yakalanan Bireylerde Dini Başa Çıkma” adlı çalışmasında da katılımcıların hastalık sürecinde “tevekkül etme” yöntemine başvurdukları belirlenmiştir (Öncül, 2022). Törenek’in “Tevekkül, Yaşam Memnuniyeti ve Dindarlık İlişkisi” üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tezi ise, tevekkülün dini tutum ve psikolojik sağlık arasında tam aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşmıştır (Törenek, 2021).

Katılımcıların %23’ü bu süreçte yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkabilmek için dini bilgileri ile dini başa çıkma yöntemlerine başvurarak “iç huzuru” hissettiklerini katılımcıların %21’i ise deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtilerini atlatma konusunda; dini bilgilerini kullanarak ölenlerin şehit; mallarının ise sadaka yerine geçtiğini ve ahiret inancından dolayı cennette tekrar buluşacakları düşüncesiyle bu süreçte “teselli bulduklarını” ifade etmişlerdir. Katılımcıların %20’si dini bilgilerini kullanarak dini başa çıkma yöntemlerine başvurduğunda kendilerini psikolojik açıdan daha “güvende hissettiklerini” belirtmiştir. %18 oranında katılımcı dini bilgilerini kullanarak kendilerini daha “güçlü hissettiklerini” ve bunun psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını, %18’i ise dini bilgilerinin kendisine kılavuzluk yaptığını ve yol gösterdiğini belirterek “çözüm bulma” fonksiyonu üzerinde durmuştur.

Araştırmada katılımcıların deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkma sürecinde dini başa çıkma yöntemlerine başvurdukları belirlenmiştir. “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışma, araştırmadan elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Bahsi geçen çalışmada, dindarlığın olumlu dini başa çıkma sürecini artırdığı ve olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ayten & Yıldız, 2016). Filiz Tekin’in hazırlamış olduğu “Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü” adlı doktora tezinde katılımcılar arasında din eğitimi alan grubun dine yönelme ve dini başa çıkma

yöntemlerini kullanma oranı daha yüksek çıkmış, stresle başa çıkma ile din eğitimi arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tekin, 2005). Ceylan'ın "Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi" isimli doktora tezi çalışmasında ölümlü olduğunu bilen insanoğlunun bu stresle baş edebilmesi için dua ve ibadet yöntemine başvurduğu, bu süreçte tanrı anlayışı ve dini başa çıkma tutumlarının etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Ceylan, 2018). Aydın'ın "Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü" isimli doktora çalışmasında olumlu dini inançların intiharı önlemedeki fonksiyonu ortaya konulmuş ve olumsuz inançları olan bireylerin daha depresif ve hayat motivasyonlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ö. G. Aydın, 2011). Bahsi geçen çalışmalarda elde edilen sonuçlar, araştırmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bireyin hayatının her aşamasında aldığı din eğitiminin, dini başa çıkma yöntemlerini kullanma, olayları anlamlandırma ve psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Alınan nitelikli din eğitimi, psikolojik açıdan sağlıklı ve güçlü bireylerin yetişmesine katkı sağlayarak, kişinin olumsuz durumlara başa çıkmasına rehberlik etmektedir. Özellikle çocukluk döneminde doğru Tanrı anlayışının oluşturulması, bireyin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimini destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

Doğru yöntemlerle ve gelişim aşamalarına uygun olarak verilecek nitelikli din eğitimi, bireylerin ruhsal gelişimine ve yaşam kalitelerine olumlu katkıda bulunur. Bu nedenle, Millî Eğitim Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ve aileler başta olmak üzere din eğitiminin verildiği her alanda bu hususların gözetilmesi toplum ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmenleri, Kur'an kursu hocaları, imamlar gibi din eğitimi hizmeti sunan kişiler psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkma konularında hizmet içi eğitimlerle desteklenmelidir. Ayrıca din eğitimi ve psikoloji alan uzmanları tarafından ortak yürütülecek çalışmaların deprem sonrası rehabilitasyon sürecine olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Zira maddi enkazdan kurtarılanların yanı sıra, manevi desteğe ihtiyacı olan pek çok insan bulunmaktadır.

### **Kaynakça**

AFAD | [deprem.gov.tr](http://deprem.gov.tr). (2023).

*Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı /AFAD*. (2019).

Altun, V. K. (2021). Din eğitimi açısından dindarlık ve olumlu dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 549-571.

*Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev.; 5. bs). (2013). Hekimler Yayın Birliği.

- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua* [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Aşçı, M. (2017). Yersarsıntısının (Deprem) Türkçesi. *Journal of Turkish Studies*, 12, 59-72.
- Ateş, N. E. (2019). Dua ve dinî başa çıkma: Şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33, 35-64.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma ihtiyacı ve dini ritüellerin psikolojik değeri. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3, 88-99.
- Aydın, Ö. G. (2011). *Yaşamı sürdürmede dini inancın rolü* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ayten, A. (2021). *Tanrıya sığınmak* (3. bs). İz Yayınları.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, Hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir? Emekliler üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308.
- Bala, M. B. (2021). *Deprem yaşayan bireylerde dini başa çıkma (2011 Van Depremi Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Bayhan, V. (2012). Travmatik kaos ortamında depremi anlamlandırmanın sosyolojik bağlamı. *Sosyologca Akademik Dergisi*, 3, 341-354.
- Can, N. (2019). *Başa çıkma davranışına kaynak oluşturan dini inanç ve değerler üzerine bir değerlendirme* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Carlson, E. B., & Dalenberg, C. (2000). A Conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, Abuse. Sage Publications*, 1(1), 4-28.
- Ceylan, Ü. E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.; 3. bs). Eğiten Kitap Yayınları.
- Demirbaş, H. K. (2023). *2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası depremzedelerde posttravmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete bozukluğu yaygınlığının araştırılması* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Asoğlu & Özdemir, Deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkmada din eğitiminin rolü
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dini motivasyon, dini başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Journal of Turkish Studies*, 13, 207-230.
- Dolgun, S. (2024). *Uygur Türklerinde dini başa çıkma, sıla hasreti, öz-değer ve travma sonrası stres düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Efe, R., & Demirci, A. (2001). Gölçük 1999 depreminde zemin ve yer şekili özelliklerinin şiddet ile hasar dağılışına etkisi. *Türk Coğrafya Dergisi*, 36, 1-15.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve olumlu dini başa çıkma* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümrükçüoğlu, S. (2023). Din eğitimi açısından doğal afetlerle başa çıkmada temel Kur'anî kavramlar. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 16, 79-109.
- Herman, J. (2015). *Travma ve iyileşme* (T. Tosun, Çev.; 10. bs). Literatür Yayınları.
- Hökelekli, H. (2001). *Din psikolojisi*. Türk Diyanet Vakfı Yayınları.
- Irmak, P., Dilek, A., Mine, Ö., & Güler, B. (2023). Afetler sonrasında ruh sağlığı; psikolojik etkiler, tedavi yaklaşımları ve baş etme. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 86(4), 393-401.
- Işık, Z. (2013). *Ebeveyni ölen yetişkinlerde dinî başa çıkma* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kanat, B. B., & Özpolat, A. G. Y. (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.
- Karagöz, S. (2010). *Otistik çocukların anne-babalarında anlamlandırma ve dinî başa çıkma* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. bs). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, F. (2013). *Van depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Köksal, F., & Yücel, İ. C. (2023). Doğal afetlere genel bir bakış: Gümüşhane ili örneği. *Geography with Multidisciplinary Approaches*, 1(2), 133-163.
- Kula, N. (2000). Deprem ve kıyamet benzetmesi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9).
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Öncül, R. (2022). *Covid-19'a yakalanan bireylerde dini başa çıkma (Amasya Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Çorum Hitit Üniversitesi.
- Özdemir, Ö. (2022). *Din eğitiminde ailenin yeri ve önemi* (2. bs). Nobel Yayınevi.
- Özdemir, Ü., Ertürk, M., Güner, İ., & Koca, K. (2011). İlköğretimde deprem ve zararlarından korunma yöntemleri. *Eastern Geographical Review*, 7, 7.
- Özen, Y. (2017). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 1(2), 104-117.
- Pargament, K. I., Kennel, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.; 2. bs). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6, 189-197.
- Tekin, F. (2005). *Stresle başa çıkmada din eğitiminin rolü* [Doktora Tezi]. Konya Selçuk Üniversitesi.
- Temiz, Y. E. (2014). *Yetişkinlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Toprak, F. B. (2024). *Çocuk sahibi olamayan (infertil) kadınlarda dinî başa çıkma süreçleri ve yalnızlık durumunun incelenmesi* [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Topuz, İ. (2003). *Dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Törenek, E. T. (2021). *Tevekkül, yaşam memnuniyeti ve dindarlık ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Türkiye'de Dini Hayat Araştırması. (2014). *Diyanet İşleri Başkanlığı*, 114.
- Uğuz, Ş. (2023). Depremlerin görünmez yıkımı: İnsanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(1), 6-9.

*Word Health Organization (WHO) Türkiye earthquakes* (External Situation Report 9). (2023).

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. bs). Seçkin Yayıncılık.

Yolcu, G. A. (2024). *Covid-19 Hastalarının dinî başa çıkma durumlarının din eğitimi seviyelerine göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.



## **The Role of Religious Education in Coping with Earthquake-Related Post-Traumatic Stress Symptoms**

**Emel Asoğlu & Ömer Özdemir**

### **Extended Abstract**

In the ordinary course of life, in addition to experiencing happiness through the experiences one has experienced, people may also encounter traumatic experiences in which they are psychologically challenged and feel distressed and in a difficult situation. Traumatic events that occur suddenly in daily life disrupt the routine of life and damage the ability to cope, make the person feel helpless, and may cause fear, anxiety and worry. Traumatic experiences can occur as a result of human-induced events such as accidents, murder, rape or war, or as a result of natural disasters such as earthquakes, floods, landslides and volcanic eruptions.

Earthquakes, one of the natural disasters in Turkey, rank first among the disasters that cause the greatest damage with a rate of 66%.

The concept of earthquake, which is expressed as zilzal, earthquake or move-ul-arz in Arabic, is defined as the sudden oscillation that occurs due to the fractures in the inner layers of the earth, causing the ground to move and shake.

Turkey, located in the earthquake zone, is located on the Alpine-Himalayan system, which is one of the regions with the highest density of active crustal fractures in the world. According to the mobility of the faults, more than 77% of Turkey has I, II and III faults. It is possible to experience earthquakes of this magnitude.

In traumatic life events such as earthquakes, people are affected not only physically but also spiritually and can react emotionally, cognitively, physically and behaviorally in the subsequent period. Psychological trauma covers events, situations and life experiences that cause changes in an individual's daily life, negatively affect human psychology, and are difficult to cope with emotionally and intellectually.

Earthquakes, which cause physical, economic, demographic, sociological and psychological problems, can lead to individual and mass traumas as a result. Studies



indicate that 10% to 30% of the population suffers from diagnosable psychiatric disorders after natural disasters such as earthquakes.

In this process, where many psychiatric disorders occur, including major depression, anxiety, acute stress disorder (ASD), dissociative (inability to remember the event, dissociation in mind or personality) reactions, sleep problems and physical pain, the most frequently encountered and most studied The diagnosis is post-traumatic stress disorder.

Post-Traumatic Stress Disorder is defined in DSM5 as experiencing real or threatening death, serious injury, or being sexually assaulted, witnessing these events, frequently being confronted with the details of the event, or experiencing it happen to a family member or person(s) known to them. It is defined as a psychiatric disorder that occurs with unique symptoms after traumatic events such as learning that a traumatic event has occurred.

People can get help from religious knowledge, religious teachings, religious beliefs and religious values in the process of correcting or accepting the current situation in the face of negative life events. Many people naturally develop the tendency to rely on an omnipotent divine power and ask for help in the face of situations or events that they cannot afford and feel helpless. The concept of religious coping, which was first used by Pargament and introduced to the literature, is defined as people's resort to religious beliefs and activities while struggling with problems and stress arising from traumatic life events. Thanks to the religious education the individual has received, he/she can cope with difficult and traumatic life events in a better equipped and stronger way. Correct and effective religious education helps the individual gain the ability to develop coping mechanisms by making sense of the situation in the face of traumatic life events.

Measures to be taken individually and institutionally to reduce such psychological negativities that develop in the process after the earthquake and to help individuals recover are of great importance. In particular, studies on coping and religious coping behaviors are among the topics that can be researched in order to overcome the damages caused by earthquakes with the least possible damage. In this context, this study examines the relationship between religious education and religious coping behaviors of individuals who experienced the February 6 Kahramanmaraş earthquakes.

According to AFAD (2023), two major earthquakes occurred on 6.02.2023: a 7.7 magnitude earthquake centered in Pazarcık (Kahramanmaraş) at 04:17 local time and a 7.6 magnitude earthquake centered in Elbistan (Kahramanmaraş) at 13:24. In the report published by the World Health Organization on July 7, 2023, it was stated that 51 thousand people lost their lives in the Kahramanmaraş earthquakes, approximately 3 million people had to relocate, and a total of 9.1 million people were affected by this disaster. In this context, the aim of this study is to examine the function of religious education in coping with these symptoms in individuals who experienced post-traumatic

stress symptoms due to the Kahramanmaraş earthquakes on February 6, 2023. It also aims to analyze the relationship between religious education and the ability to develop positive religious coping mechanisms. In addition to determining the effects of religion and religious education on human psychology, this study is also important in terms of examining and understanding the relationship between religious coping and religious education. In addition, considering that the earthquake caused individual and social trauma, it is thought that the study will create awareness in terms of recognizing the function of religious education in the rehabilitation process after the earthquake and determining its importance.

In this study, in which the role of religious education in coping with post-traumatic stress symptoms caused by the earthquake was investigated, case study design, one of the qualitative research methods, was used. The data of the study were collected using semi-structured interview technique.

Before starting the research, the approval of the ethics committee was obtained, and after obtaining the approval of the ethics committee, interviews were conducted between 16.02.2024-06.03.2024 with a total of 20 earthquake survivors, 10 women and 10 men, who experienced the February 6 earthquakes in Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Malatya and Gaziantep provinces with different socio-economic and socio-cultural levels, religious experiences, world views, and religious education experiences. While determining the participants, "maximum diversity sampling" was used and "snowball chain sampling method" was preferred to reach the participants. In the face-to-face interviews with four participants from Gaziantep, Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Malatya and Hatay provinces, the most suitable environment was provided for the participants and the participants were informed about the purpose of the research and the confidentiality of personal data before starting the interview. After the consent of the participants was obtained, the interviews were audio recorded. After the interview, the audio recordings were uploaded to the computer and transcribed without any changes. For data analysis, the audio recordings were first transcribed and the data were made ready for analysis. Content analysis, one of the most widely used methods in qualitative research, was preferred for data analysis. The raw data obtained in the research were coded and categories were created. The data were classified under these categories and made meaningful for the reader. The remarkable opinions of the participants were presented verbatim, while remaining faithful to their essence. MAXQDA version 24.2.0, a qualitative data analysis program, was used to analyze the data. After the data were transferred to MAXQDA 24.2.0, they were coded, analyzed and interpreted under certain categories and themes. As a result of this process, some evaluations and recommendations were made.

In the study, the role and effect of religious education in coping with earthquake-induced post-traumatic stress symptoms was examined and it was determined that religious

education was effective on coping with post-traumatic stress symptoms and using religious coping methods.

According to the results of the research, it was found that the most effective source of religious knowledge in coping with post-traumatic stress symptoms that emerged after the earthquake was "family". In this process, it was determined that 33% of the participants used the religious knowledge they learned from their families more prioritized and frequently while using religious coping methods. These findings show that accurate and qualified religious education given at an early age is effective in helping individuals acquire coping skills and resort to religious coping methods. In the "Survey on Religious Life in Turkey" conducted by the Presidency of Religious Affairs, 91.8% of the participants stated that the source of religious knowledge was "family". In addition, in Özdemiş's study titled "The Place and Importance of Family in Religious Education", 67% of the participants stated that the most effective source in the formation of their religious understanding was "family". The results obtained in these studies and the results obtained in our research support each other.

When the findings of our study were analyzed, it was determined that the most frequently and primarily used religious coping method was "prayer" with a rate of 17%. Prayer is one of the most frequently used religious coping methods.

According to Topuz, prayer is the first step in the religious coping process. The functional aspect of the prayer method is the ability to communicate with the Creator at any time and place, without requiring any preparation.

The results obtained by Naci Kula in his study titled "Earthquake and Religious Coping" after the August 17th earthquake are in parallel with the results of our research. In the said study, religious coping methods used during the earthquake were investigated and it was concluded that prayer was the most commonly used method.

23% of the participants stated that they felt "inner peace" by resorting to religious coping methods with their religious knowledge in order to cope with the negative emotions they experienced during this process, and 21% of the participants stated that they used their religious knowledge to help them overcome the post-traumatic stress symptoms caused by the earthquake and that the dead were martyrs and their property was destroyed. They stated that it served as charity and that they "found solace" in this process, with the thought that they would meet again in heaven due to their belief in the afterlife.

According to the findings of the research, it is concluded that the religious education received at every stage of an individual's life has a significant effect on the use of religious coping methods, making sense of events and psychological resilience. Qualified religious education contributes to the upbringing of psychologically healthy and strong individuals and guides individuals to cope with negative situations. Establishing the right

understanding of God, especially in childhood, can help individuals lead a healthier life by supporting their academic, social and psychological development.

Therefore, religious education that will be provided with the right methods and in accordance with the stages of development can contribute positively to people's spiritual development and quality of life.

It is of great importance for public mental health that these issues are observed in all areas where religious education is given, especially in the Ministry of National Education, the Presidency of Religious Affairs and families.

In this context, Religious Culture and Ethics teachers, Quran course instructors, imams, etc. who provide religious education services should be supported with in-service training on psychological resilience and religious coping.

In addition, it is thought that joint studies to be carried out by experts in the field of religious education and psychology can contribute positively to the rehabilitation process after the earthquake. Because there are many people who need help in the spiritual sense as well as the material debris.