



Deprem Sonrası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İhtiyaçları: Psiko-Sosyal Destek Uzmanlarının Görüşlerine Dayalı Nitel Bir Araştırma

Spiritual Counseling and Care Needs after Earthquake:
A Qualitative Study Based on the Views of Psycho-Social Support
Professionals



İclal Öztürk

Sorumlu Yazar | Corresponding Author

Yüksek Lisans Öğrencisi | MA Student

İstanbul Üniversitesi | İstanbul University

✉ iclal.ozturk@ogr.iu.edu.tr | 0009-0008-7539-1823

İstanbul | Türkiye

Ümit Horozcu

Doç. Dr. | Assoc. Professor

İstanbul Üniversitesi | İstanbul University

✉ umit.horozcu@istanbul.edu.tr | 0000-0002-0916-0313

İstanbul | Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1645518>

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

Turkish Journal for the Spiritual Counseling and Care

Makale Bilgisi	Article Information
Makale Türü • Article Type	Araştırma Makalesi • Research Article
Geliş Tarihi • Received	23 Şubat 2025 • 23 February 2025
Düzeltilme Tarihi • Revised	05 Mayıs 2025 • 05 May 2025
Kabul Tarihi • Accepted	10 Mayıs 2025 • 10 May 2025
Yayın Tarihi • Published	30 Haziran 2025 • 30 June 2025
Değerlendirme • Review	Çift Taraflı Kör • Double-Blind
Hakem • Peer-Review	Dış-Bağımsız • External-Independent
Benzerlik Taraması • Similarity Check	Tamamlandı • Completed
Etik Onay • Ethical Approval	Etik Gerekir • Ethics Required
Çıkar Çatışması • Conflict of Interest	None • Yok
Finansman • Funding	Finansman Yok • No Funding
Lisans • License	Creative Commons BY-NC 4.0
Dergi İletişim • Journal Contact	https://dergipark.org.tr/tr/pub/tmdrd

Ö z e t

Deprem, meydana geldikleri coğrafi koşullara bağlı olarak büyük yıkımlara yol açmakta ve bireyler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan derin travmatik izler bırakmaktadır. Doğal afetler, bireylerin yalnızca fiziksel varlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve manevi dengelerini de sarsmaktadır. Özellikle büyük ölçekli depremler, depremzedelerde travmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmekte, aynı zamanda sosyal ve ekonomik sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, deprem sonrası süreçte bireylerin psikolojik sağlamlıklarını koruyabilmeleri için psiko-sosyal destek hizmetlerinin sistemli bir şekilde sunulması gerekmektedir. Psiko-sosyal destek sürecinin önemli bir bileşeni olarak manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, depremzedelerin yaşadığı kayıpları anlamlandırma, travmayla başa çıkma ve iyileşme süreçlerini destekleme açısından kritik bir role sahiptir. Bu nitel çalışma, Türkiye'deki 06 Şubat 2023 depremlerinin ardından depremzedelerin karşılaştıkları psikolojik ve sosyo-ekonomik zorlukları, dini inanç ve tutumların travmayla başa çıkma sürecindeki etkilerini ve depreme maruz kalmanın bireylerin dindarlık düzeylerine olan yansımalarını incelemektedir. Araştırmada, deprem bölgesinde görev alarak depremzedelere psiko-sosyal destek hizmeti sunan uzmanların deneyimleri doğrultusunda manevi danışmanlık ve rehberlik ihtiyaçları ele alınmıştır. Makalenin temel amacı, psiko-sosyal destek hizmeti sunan uzmanların değerlendirmeleri üzerinden depremzedelerin manevi destek gereksinimlerini tespit etmek ve gelecekte yaşanabilecek doğal afetlerde etkin manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sağlanabilmesi için alan literatürüne bilimsel veriler sunmaktır. Bu nitel araştırma, mülakat tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deprem sonrasında doğrudan çadır ve konteyner kentlerde saha çalışmaları yürütülmüş, sahadaki uzmanlarla yüz yüze ve çevrimiçi mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, klinik psikologlar ve manevi danışmanlar gibi alan uzmanlarından oluşmaktadır. Elde edilen veriler ise betimsel analiz ve içerik analizi teknikleriyle değerlendirilmiştir. Bulgular, depremzedelerin barınma ve güvenlik gibi temel sosyo-ekonomik sıkıntılar yaşadığını, psikolojik rahatsızlıklarla mücadele ettiğini, dindarlık ve maneviyatın travmayla başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin depremzedelerin psikolojik iyilik hâli üzerinde olumlu terapötik etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak makalede, doğal afetler gibi kriz durumlarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin yapılandırılmış bir profesyonel destek hizmeti olarak sunulmasının gerekliliğinin altı çizilmiştir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Doğal afet psikolojisi
Deprem deneyimi • Manevi ihtiyaçlar • Psiko-sosyal destek uzmanı

A b s t r a c t

Earthquakes, depending on their geographical context, can lead to large-scale destruction and profoundly traumatic consequences for individuals, affecting them physically, psychologically, and socially. Natural disasters not only endanger physical survival but also significantly disrupt psychological, social, and spiritual well-being. In the case of major earthquakes, survivors frequently experience mental health challenges such as post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety, alongside substantial socio-economic challenges. Given these realities, the implementation of structured psychosocial support systems is essential for fostering emotional stability and resilience throughout the recovery process. A crucial yet often overlooked component of such systems is spiritual counseling and care, which can play a vital therapeutic role by helping individuals process loss, cope with trauma, and support holistic healing. This qualitative study investigates the psychological and socio-economic difficulties encountered by survivors of the February 6, 2023, earthquakes in Türkiye. It also explores how religious beliefs, spiritual orientations, and individual faith practices contribute to coping mechanisms and influence survivors' levels of religiosity following exposure to a disaster of this magnitude. Drawing on the insights and field experiences of professionals who provided psychosocial services in the affected regions, the study aims to identify specific spiritual care needs of survivors. The ultimate objective is to provide data-driven contributions to both academic scholarship and practical applications aimed at enhancing the effectiveness of spiritual counseling and care in future disaster contexts. Data were collected through in-depth interviews conducted both face-to-face and online with clinical psychologists and spiritual counselors actively working in tent and container settlements. Descriptive and content analysis methods were employed to interpret the data. The findings reveal that survivors faced critical challenges related to shelter, safety, and psychological well-being. Furthermore, spirituality and religiosity emerged as significant resources for emotional recovery. Spiritual counseling and care proved to be highly effective therapeutic interventions, positively influencing the psychological health of those affected. The study underscores the need to formally integrate spiritual support into professional disaster response frameworks.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Psychology of natural disasters
Earthquake experience • Spiritual needs
Psycho-social support professionals

Giriş

Türkiye'deki 06 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen ve asrın felaketi olarak nitelenen deprem, büyük bir can ve mal kaybına neden olmuş, bölgede hayatın hemen her alanını etkileyen geniş çaplı bir tahribat meydana getirmiştir. Bu travmatik durum birinci derecede depremin yaşandığı çok sayıda şehri kuşatırken, ülke genelinde de ciddi bir moral bozukluğuna sebebiyet vermiştir. Bununla birlikte afetzedelere yardım ulaştırma ve onların acılarını paylaşma noktasında maddi ve manevi açıdan güçlü bir dayanışma ortaya konmuş, ulusal ve uluslararası düzeyde uzun zaman hatırlanacak fedakârlık örnekleri sergilenmiştir.

Depremin meydana geldiği tarihten günümüze kadar sosyal bilimler alanında çok sayıda araştırmayla, depremin sonuçları dini, psikolojik ve sosyal açıdan analizlere tabi tutulmuştur. Sadece YÖK'ün tez tarama sayfasında psikoloji, sosyoloji, psikiyatri ve aile hekimliği gibi alanlardan araştırmacılar tarafından 100'e yakın lisansüstü tez çalışması yapılmıştır. Bunlardan kimi depremzedelerin sosyal, psikolojik ve psikiyatrik durumlarına odaklanırken bazıları da bölgede yardım amaçlı görev yapan sağlık çalışanlarının, psikologların ve diğer kurumsal yahut gönüllü destek uzmanlarının psikolojilerine yöneliktir. Bu çalışmada ise meseleye başka bir perspektiften bakarak literatürdeki diğer bulgulara farklı boyutlar kazandırmanın yolları aranmıştır. Bu kapsamda çadır ve konteyner kentlerde görev yapan, aralarında psikologların yanı sıra pdr, sosyal hizmetler, manevi danışmanlık ve rehberlik (mdr) uzmanlarının yer aldığı, depremzedelere psikolojik destek vermekle görevli profesyonellerin bakış açısıyla bireylerin dini ve manevi ihtiyaçlarına ışık tutulmak istenmiştir.

Bu çalışmada travmatik durumdaki insanlarla doğrudan temas eden profesyonellerin, çadır ve konteyner kentlerde kalan afetzedelerin psikolojik durumlarını, afetle başa çıkma stratejilerini ve dindarlığın bu süreçteki etkisini nasıl değerlendirdiği incelenmiştir. Ayrıca, afetin dindarlık üzerinde bir değişime yol açıp açmadığı ve depremzedelerin manevi destek ihtiyacının olup olmadığı araştırılmıştır. Böylelikle depremin ardından ortaya çıkan dini, manevi ve psikolojik dinamikleri daha iyi anlamının yanı sıra olası bir felakette literatürde saha araştırmalarına dayalı verilere katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir.

a. Problem

Makalenin konusu, amacı ve önemi açıklandıktan sonra çalışmanın temel araştırma soruları ile alt araştırma soruları aşağıda sunulmuştur:

(i) Temel araştırma soruları:

1. Psikososyal destek uzmanları, depremzedelerin psikolojik, dini ve manevi durumlarını nasıl değerlendirmektedir?
2. Psikososyal destek uzmanları, depremzedelerin manevi destek ihtiyacı hakkında hangi görüşlere sahiptir?

(ii) Alt araştırma soruları:

1. Psikososyal destek uzmanları, depremzedelerin psikolojik sağlık durumlarına ilişkin hangi temel gözlemleri yapmıştır?
2. Psikososyal destek uzmanları, depremzedelerin karşılaştıkları maddi ve manevi zorluklara karşı geliştirdikleri başa çıkma mekanizmaları hakkında ne düşünmektedir?
3. Psikososyal destek uzmanlarına göre, dindarlık ve manevi inançlar, afetzedelerin yaşadığı travmatik süreçle başa çıkmada nasıl bir işlev görmektedir?
4. Psikososyal destek uzmanları, depremin bireylerin dini inanç ve pratikleri üzerindeki etkisini nasıl yorumlamaktadır?

b. Yöntem

Bu araştırmada, yukarıda ifade edilen problemlere uygun olarak, nitel araştırma deseni benimsenmiş ve veri toplama yöntemi olarak mülakat tekniği kullanılmıştır. Bu tercih, derinlemesine bilgi edinmeyi ve verinin kapsamlı şekilde analiz edilmesini mümkün kılmak adına yapılmıştır (Creswell, 2017). Araştırmanın katılımcıları, psikologların yanı sıra pdr ve mdr uzmanlarından oluşmaktadır. Bölgede görev yapan idari ve mülki amirlerin izin ve yönlendirmesi ile toplamda 20 uzman ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu uzmanların en az bir ay süreyle afet bölgelerinde görev yapmış olması ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmesi, örneklem seçiminde temel kriterler olmuştur.

Katılımcılarla yapılan mülakatlarda, araştırmacı tarafından hazırlanan ve alanında uzman bir öğretim üyesi ve iki alan araştırmacısının geri bildirimleriyle nihai hâle getirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu form, araştırma konusunu derinlemesine ele almak üzere tasarlanmış ve katılımcıların deneyimlerini, gözlemlerini ve önerilerini detaylı bir şekilde paylaşımlarına olanak sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Araştırmanın ön hazırlığı tamamlandıktan sonra, araştırmacıların mensup olduğu yükseköğretim kurumunun etik kurulundan izin alınmış ardından katılımcılar ile görüşmeler başlamıştır.

Mülakatların büyük bir kısmı, Malatya'da tesis edilmiş olan çadır ve konteyner kentlere gidilerek burada görev yapmakta olan uzmanlarla yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bu aşamasında ilgili yerleşkede bir

hafta boyunca bizzat kalınmış, böylelikle gözlem yapma imkânı elde edilmiştir. Çalışmada Hatay, Adıyaman ve Kahramanmaraş'tan katılan uzmanlarla ise çevrimiçi platformlar üzerinden görüşülmüştür. Görüşmeler, katılımcıların onayı alınarak kayıt altına alınmış ve araştırma etiğine uygun bir şekilde saklanmıştır. Verilerin analizi için betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel analiz sürecinde, elde edilen veriler temalar hâlinde sınıflandırılmış ve anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde organize edilmiştir. İçerik analizi ile temalar arasındaki ilişkiler incelenmiş ve araştırmanın amaçlarına uygun şekilde yorumlanmıştır.

c. Bulgular

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanı, din psikolojisi ile doğrudan ilişkili bir disiplin olup, bu çerçevede gerçekleştirilen alan araştırmalarında konunun yalnızca dini boyutu değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleri de eşit derecede ele alınmalıdır. Bu çalışmada, öncelikle psikolojik ve sosyal bulguların sunulması, ardından depresyon sürecinde karşılaşılan zorluklarla başa çıkma mekanizmalarına ilişkin tespitlerin aktarılması amaçlanmıştır. Dindarlık ve maneviyatın afet sonrası bireylerin psikososyal süreçlerine etkisi ile manevi danışmanlık ve rehberliğe yönelik bulgular ise araştırmanın ilerleyen bölümlerinde verilmiştir (ayrıca bkz. Tablo-1).

Tablo-1:

Deprem sonrası psiko-sosyal sorunlar ve başa çıkmaya ilişkin bulgular		
Bulgular	Alt Bulgular	Örnekler
Psiko-Sosyal Sorunlar	Psikiyatrik Sorunlar	Anksiyete, TSSB, depresyon, panik atak, agorafobi, OKB, aleksitimi
	Bilişsel ve Duygusal Belirtiler	Unutkanlık, şok, duygusal küntlük, korku, suçluluk, öfke
	Davranışsal Belirtiler	İntihar eğilimi, empati eksikliği, stokçuluk, madde kullanımı
	Bedensel Belirtiler	Uyku sorunları, yorgunluk, psikosomatik tepkiler, vertigo
	Ekonomik ve Sosyal Sorunlar	Barınma sorunu, sosyal uyum problemleri, kültürel çatışma
Başa Çıkma Mekanizmaları	Pasif Başa Çıkma Mekanizmaları	Bastırma, erteleme, konuşmaktan kaçınma, kabullenmeme
	Aktif Başa Çıkma Mekanizmaları	İşe sarılma, üretkenlik, sosyal destek arama, rutinlere dönme
Dindarlık ve Etkileri	Dini Başa Çıkma Stratejileri	Kader, tevekkül, ibadetlere yönelme, Kur'an ve dua
	Dindarlığın Psikolojik Etkileri	Daha yüksek psikolojik dayanıklılık, teslimiyet, empati

c.a. Psiko-Sosyal Sorunlara İlişkin Bulgular

Kendisi de depremzede olan ve krizin en yoğun yaşandığı deprem bölgesinde psiko-sosyal destek ekibi içerisinde yer alarak depremzedelere yardımcı olmaya çalışan uzmanlara, öncelikle kamplardaki psikopatolojik sorunlara ilişkin tespitleri sorulmuştur. Bunun dışında depremzedelerin yaşadıkları duygusal sorunlara, davranışlara yansıyan problemlere ve son olarak maddi sıkıntılara ışık tutmak üzere sorular yöneltilmiştir. Bulgular içerik analizi ile oluşturulan temalara uygun bir şekilde ele alınacaktır.

c.a.a. Psikiyatrik Sorunlar

Depremın beklenmedik bir afet olması ve büyük yıkımlara yol açması, mağdurlarda kısa veya uzun süreli stres tepkilerine neden olmakta; bu durum depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkları tetikleyebilmektedir (Yıldız ve Akkoyun, 2023). Örneğin 1999 Marmara depreminde afet bölgesindeki ruhsal bozuklukların tespiti ve tedavisi amacıyla psikolog ve psikiyatrlar tarafından gerçekleştirilen üç yıllık bir proje sonucunda her dört depremzeden birine TSSB teşhisi konulduğu öğrenilmiştir (Kılıçcengiz, 2023). Araştırmada da literatüre uygun şekilde, uzmanlardan 10'u anksiyete, 6'sı travma sonrası stres bozukluğu, 5'i depresyon ve 2'si panik atak bulgularına sıkça rastladığını bildirmiştir. Bunlar dışında obsesif kompulsif bozukluk, agorafobi ve aleksitimi de görüldüğü belirtilmiştir.

Kontrollden çıkmış ve yaşamı zorlaştırır boyutlara ulaşmış miktardaki anksiyete yahut kaygı derin sıkıntılara yol açan bir psikiyatrik bozukluk halini alabilmektedir. Öte yandan panik bozukluklarından biri olan panik atak katılımcılar tarafından anksiyeteyle bir arada zikredilmiştir. Örneğin K10 bu durumu “*Anksiyete atakları ve panik atağa doğru dönüşen belirtiler gözlemediğim kişiler vardı. Hani anksiyete boyutunda fark ediyorsunuz ama panik atağa doğru gidebilir önlem alınmazsa*” sözleriyle paylaşıırken, ayrıca artçı depremlerin her birinin travmayı tazelediğini, “*Çok sık anksiyete krizi geçiriliyor. Böyle en ufak bir sallantıda, krize girebiliyor. Ağlama krizleri, nefes alamıyor, uzun sürede sakinleştiriliyor ve bu onda kalıyor. Kolay kolay geçeceğini düşünmüyorum. Bu panik ataklar olsun bu anksiyete atakları olsun.*” diyerek paylaşıyor. K8 ise, “*Panik atak ve anksiyete bozukluğu çok fazla yayıldı ciddi derecede. Yapılan taramalarda zaten psikiyatriye yönlendiriyorlar. Panik atağa ve anksiyeteye bağlı ilaç kullananlar da çok fazla artmaya başladı*” diyerek aslında

depremzedelere verilen sağlık ve sosyal destek hizmeti hakkında bilgi sağlamaktadır. Mülakat yapılan uzmanlar psikiyatrik sorunları gözlemledikleri kişileri psikiyatlara yönlendirmekte, ardından tıbbi açıdan teşhis tamamlanmaktadır. İşin doğası gereği farmakolojik tedbirler tıpçılar tarafından alınırken, uzmanlar acil ve olağanüstü halin şartları çerçevesinde hastalara destek olmaya çabalamaktadır.

Uzmanlarca dile getirilen bir başka psikiyatrik belirti ise enkaz altı korkusu olarak dillendirilen agorafobik geri bildirimlerdir. Örneğin K17 özellikle enkaz altında kalanların binalara girme korkusunu daha yoğun yaşadığını *“Binada kalma korkusu oluştu. Enkaz altında kaldıkları için evde kalamıyorlar”* cümlesiyle dile getirmiştir. Onu teyit eder şekilde K9 da *“Agorafobi diyebileceğimiz şeyler oluyor. Örneğin bir yapının olduğu yer sağlam bile olsa girmek istemiyor uzun bir süre. Evi hasarsız olmasına rağmen evine girmiyor... Evin hasarı yok, hasarsız almış ama hayır diyor, ben konteynerde kalacağım korkuyorum diyor”* paylaşımıyla, psikolojik sorunların kişilerde bağlılık geliştirdiği ve özlem duyacağı evinden bile uzak tutabildiğini ortaya koymuştur.

Çalışmada ilgi çeken tanılardan bir diğeri obsesif kompulsif bozukluk olmuştur. Travmaların var olan takıntıları artırdığı kiminde ise sıfırdan meydana getirdiği anlaşılmaktadır. Ülkemizde kadınların temizlik konusundaki hassasiyetlerinin bulaşma obsesyonlarına dönüştüğü tahmin edilmektedir. K7 bunun kaynağını ise *“Obsesyon şöyle oluştu, ilk zamanlarda çadırlarda su problemimiz vardı...”* sözleriyle ilk anda ortaya çıkan imkân kısıtlarına bağlanmıştır. K8 ise bir noktadan sonra temizlik takıntılarının bir ölçüde aşıldığını ancak başka bazı takıntıların devam ettiğini, *“Şu anda şöyle yani depremin sürekli olacağına dair obsesif bir düşünce olabilir. Ama hani temizlik noktasında falan bunları bir tık daha aştık. Yani şu an eğer ki olacaksa işte hani sürekli sallanacak veya bu sallantı benim yüzümden oldu gibi suçlamaları olan birçok obsesif düşünceyle karşı karşıya kalıyoruz.”* şeklinde aktarmıştır.

c.a.b. Bilişsel ve Duygusal Belirtiler

Depremzedelerde gözlemlenen psikolojik problemlerin bilişsel etkileri uzman katılımcıların gözlemine takılmıştır. Hafıza sorunları, zihinsel bulanıklık, dikkat ve konsantrasyon sorunları gibi problemlerin çevre tarafından fark edilebilecek düzeyde seyretmesi şok etkisinin gücünü gözler önüne sermiştir. Klinik psikolog K14 anlatısında *“Uzun süreli depresif görüntü bâkim. Genel olarak insanlarda unutkanlık bâkim, iki durum da bâlâ kalıcı olarak devam ediyor”* cümleleriyle durumu özetlemiştir. Düşünce süreçlerindeki aksamalarını, K13 *“Özellikle kadınlarda bunu çok görüyorduk. Böyle tutarsız konuşuyorlar. Konudan konuya atlıyorlar. Bence bu depremin etkisi”* sözleriyle ortaya koyarken, buna paralel bir şekilde K9 mevcut psikolojik

sorunların derinliğine rağmen karşıt tepki verildiğini, “Bir sınıf var kesinlikle bu durumu görmek istemiyor, aşırı ve anormal neşe hali oluşuyor, anlatabiliyor muyum?” şeklinde ifade etmiştir.

Aleksitimi duyguların fark edilmesine rağmen ifade etmede yetersizlik olarak tanımlanmıştır (Batıgün ve Büyüksahin, 2008). Duyusal küntlikle karakterize olan aleksitimi katılımcılardan sıkça duyduğumuz bir acıyı yaşayamama ve travmayı hissedip tanımlayamama sorununa işaret etmektedir. K9 bu durumu “İlk süreçte depremzedelerde duygusal küntlük çok ciddi bir şekilde görülmüyordu. Düşünün evladı enkaz altında insanlar duygulanmıyor, çok ciddi bir şok hali vardı. Kişiler duygularını ifade etmekte güçlük çekiyor. Gözyaşı dökemeyen, konuşamayan” şeklinde aktarırken, K14 sorunun nedenini de içeren izahını, “Duygularını tam anlamıyla yaşayamıyorlardı. Acılarını ve üzüntülerini o şaşkınlık ve travmayla beraber yaşayamıyorlardı. O yüzden bir donukluk vardı insanlarda. Yüz ifadelerinden net bir şekilde anlaşılıyor” şeklinde dile getirmiştir.

Bu ifadesizlik ve belirsizlik dışında uzmanların en fazla gözlemlediği duygular korku, suçluluk, çaresizlik, güvenlik endişesi, gerginlik ve öfke olmuştur. Deprem söz konusu olduğunda insanlarda hâkim duygunun korku olması beklenen bir durumdur. Katılımcılar bu duygunun kaynağının ise ölümle ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Çok fazla ölüme şahit olan depremzedeler kendilerinin ve hayatta kalan yakınlarının canları konusunda derin endişeler yaşamaya devam etmektedir. Uzmanlar bu korkuyu Malatya için deprem tehdidinin devam ediyor olmasıyla da ilişkilendirmiştir. Örneğin; K13, düşüncelerini “Bir ölüm korkusu hâlâ var. Çünkü deprem araştırmacıları hâlâ Malatya için kritik olduğunu söylüyorlar. O yüzden insanlarda hâlâ bir kaygı var. Mesela bugün okulda öğretmenlerin birçoğu evlerimiz sağlam ama çocuklar korkuyor, hanım korkuyor, gelemiyoruz dedi” şeklinde ifade etmiştir. Bu noktada bir PDR uzmanı olan K11 meselenin çocuklarda yaşanan yönüne de “Çocuklarda yaşları büyük olanlarda ciddi korku var. Evet, yani ölümün ne olduğunu daha bilmeden bir ölüm korkusu yaşıyorlar. Ölen yakınlarına ne olduğunu tam olarak kavrayamıyor. Bizim bunun için ölümü anlatma yollarımız var ama tabi ki yeterli gelmiyor. Çocuklar sürekli sorgulama içindeler. Ciddi bir can güvenliğinden endişe ediyorlar” yorumu ile ışık tutmuştur.

Duygular bahsinde hayli dramatik bulgulardan biri de suçluluk duygusuyla ilgili olmuştur. İlk anda akla gelen, çürük binaları ve sağlam zemini olmayan bölgelerde yaşamayı bir şekilde tercih etmenin ve gerekli tedbirleri almamış olmanın neden olduğu mahcubiyet olsa da uzmanlar suçlulukla ilgili olarak bunun yanı sıra başka kaynaklardan da söz etmiştir. Örneğin; K13, “Hayatta kalmış olmanın verdiği bir suçluluk duygusu var

bence...” tespitiyle yaşamının bile insana suçlu hissettirebildiğini düşündürmüştür. Öte yandan K4 çokça karşılaşılan ve aslında kendisine fazladan yüklenme olarak yorumlayabilecek bir suçluluk kaynağını, “*Ailesi başka bir ilçede normalde, o gün buraya gelecek iken kendisine gelme yarın gelirsin şeklinde ailesinin söylemiş olduğu şeylerden dolayı yanlarına gelmeyip, ailesi enkaz altında kalınca suçluluk duygusunu yaşayanlar da var*” cümleleriyle aktarmıştır.

Katılımcıların gözlemledikleri ve üstesinden gelinmesi gereken bir diğer mesele de güvenlik endişeleri olmuştur. Kapısı ve kilidi bulunan, duvarlar ve demir parmaklıklarla korunan evlerinden çıkan depremzedelerin, çadır ve konteynerlerde tehditlere daha açık hale geldiklerinden endişe ettikleri sıkça vurgulanmıştır. Örneğin; K2 bu konuyu teorik temellendirmeye ifade etmiştir:

“Maslow’u biliyoruz, ihtiyaçlar hiyerarşisini. Birincisi fiziksel (ihtiyaçlar) ikincisi de güvenlik. İkisinde de tam olarak barınma kısmında sorun yaşadıklarını düşünüyorum. Hani kendini güvende hissetmedikleri için tam olarak iyi hissettiklerini görmüyorum. Evet, güvenlik ihtiyacı var, eskiden korunaklı binalarında oturuyorlardı. Şimdi çadır konteyner kolayca girilebilir. Kendi mülkiyet alanları tam olarak saptanmamış tapuları yok, sözleşmeleri yok.”

K14’ün ise meseleye başka bir boyut kazandıran “*İlk zamanlarda konteynerde ya da çadırdaki olanlar çok fazla olduğu için depremde dolayı güvende hissediyor olabilirlerdi. O süre zarfında kimse evde kalmıyordu zaten. Ama daha sonra hayat biraz daha deprem sonrası normale dönünce, tırnak içerisinde insanlar evlerine gidince, evleri yıkılanlar artık gidecek ev bulamayanlar bu sefer düzenlerinin alt üst oluşuyla yüzleşmeye başladı.*” sözlerinden anlaşıldığı kadarıyla insanlar kendi durumlarının ne kadar endişe verici olduğunu biraz da kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak belirlemiştir. Güvenlik endişesine dair bir başka tespiti de K9, konteyner kentlerde insanlar arasında bir ünsiyet oluşsa da, şehrin birçok yerinden tanıdık tanımadık binlerce insanın aynı ortamı paylaşmaya başlamasının neden olduğu bir güvenlik endişesi hakkında yapmıştır:

“... Aslında kalabalık bir taraftan güven oluştururken, diğer taraftan güvensizlik oluşturur... Yani şimdi bu kadar iç içe geçmiş alan insanın özel alanını mahrem alanını çizilebilecek alanda korku ve endişe de barındırıyor. Baba da işe gidecek ama aklı çocuklarında kalıyor ister istemez. Ne kadar güvenlik kuvvetleri olsa da korku ve endişe duygusu barındırıyor. Yani depremde kaçtı ama komşu yani yan konteyner ne amaçla kullanılıyor? Bu tarz soru işaretleri ve endişeleri çok oluyor.”

Son olarak, uzmanların sıkça dile getirdiği öfke duygusuna değinildiğinde depremzedelerin, aile bireylerine, devlete, yetkililere, uzmanlara ve bizzat kendilerine yönelik öfke duygularının bariz şekilde hissedildiği anlaşılmıştır. K14'ün bu hususu şu cümlelerle aktarmıştır:

“Az önce ne kadar gerginler öfkeli demıştık. Sanki konteynerde yaşayan insanlar da bu duygusal hassasiyet çok daha fazla. Yani daha gerginler, daha öfkeli, dışarıya herkese karşı. İlk anları atlattıktan sonra insanlarda aşırı derecede bir gerginlik var. Hâlâ da var devam ediyor küçük problemleri de çok büyütüyorlar, çok büyütüyoruz. Ben kendi adıma da söyleyebilirim. Çok hassaslaştık.”

c.a.c. Davranışsal Belirtiler

Depremi neden olduğu olumsuz psikolojik durumun elbette davranışlara yansıyan yönleri söz konusu olmaktadır. Deprem üzerine son dönemde yapılan kimi çalışmalar, aile bağlarının kopması ve yaşanan çevreden uzaklaşmanın, anomik davranışlara ve intihar vakalarının artmasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Erdoğan, 2023). Araştırma da buna paralel bulgular üretmiştir. Öyle ki deprem bölgesinde görev yapan katılımcıların tespitine göre, intihar eğilimi, empati yoksunluğu, yığma/stok davranışı, madde bağımlılığı yaygınlık arz etmektedir. Yukarıda ifade edildiği gibi çaresizlik duygularının başrol oynadığı intihar eğilimini incelediğimizde yoğun bir artış olduğu aktarılmıştır. K8, “*Kayı olanlar özellikle ailesinin çoğunu ya da tamamını kaybedenler intihar eğilimindedir. Zaten bu dünyada yapacak hiçbir şeyim kalmadı. Ben kime sarılacağım, akrabam, eşim dostum, çocuğum yok gibi düşünüyorlar*” sözleriyle tablonun iç açıcı olmaktan uzak olduğunu göstermiştir. Sorunun belki de pek akla gelmeyecek yönüne K11 çocuklarda da bu eğilimin hatta davranışın varlığını, “*Böyle intihar düşünceleri çok fazla var, çocuklar depresif. Umutlarını yitirmiş durumdadır. Aldığımız duyumlara göre çok fazla intihar da var ailesini kaybeden çocuklarda*” şeklinde dikkatimize sunmuştur.

Depremi aniden gelmesi ve yardımlar istikrarlı şekilde ulaşana kadar geçirilen sürede hissedilen yoksunluk nedeniyle, halkta bir empati eksikliği ve bunun doğurgusu olarak yıgmacılık stokçuluk geliştiği, katılımcılardan öğrendiğimiz bir başka davranıştır. K15'in “*Çadırlar çok küçük olmasına rağmen yıgma yapıyorlardı. Çadırlara o karton şeyleri bile biriktiriyorlar tabldotları. Her gün yemek verileceği çok belirgindi. Yani liste bile önceden belirleniyordu. Aç kalma gibi bir durum söz konusu değildi. Ama yıgıyorlardı işte.*” sözlerinden net şekilde anlaşılan vaziyeti, klinik psikolog olan K9 nedeniyle birlikte şöyle aktarmıştır:

“Çok ciddi bir şekilde yağmalama hissi anlatabiliyor muyum? Güven-
siz hissediyor kendisini kişi geleceğe dair, şey hissediyor. Aslında böyle
bir toplum değil... Bütün sistemi bozulunca acaba biz aklıktan ölür mü-
yüz, acaba çocuklarıma uzun süre su götüremeyecek miyim? Bu kadar
işte, birinci günü geçtik ikinci günü geçtik. Bu sefer ciddi bir şekilde işte
tutunma adına yağmalama hissi var. Ve empati duygusu yoksunluğu...
Çocukça bir bencillik oluşuyor. Yani adeta regret ediyor, geriye götürü-
yor.”

Son bir sorun da sadece deprem bölgesindeki konteyner kentlerde
değil ülke ve dünya genelinde ciddi bir sorun olan madde kullanımıyla
ilgilidir. Depremzedeleri endişeye sevk eden ve uzmanların da dikkatini
çeken bu problemin boyutuyla ilgili olarak K5, tespitini *“Aileden çok
uzaklaştık yeni arkadaş çevresi olan konteynerleri çok duyuyoruz biz, yeni arkadaş
çevresi de açıkçası zararlı alışkanlıklar, farklı madde kullanımlarıyla ortaya çıktık-
tım burada artık çok fazla gözlemliyoruz”* sözleriyle paylaşmıştır. K15 ise bu
zararlı davranışın kartopu etkisiyle başka zararlar da getirdiğine, *“Madde
bağımlılığın olduğu yerde fuhuşun olması kaçınılmaz bir şey. Bunlar birbirini be-
raber getirdi. Hatta şunu da söyleyeyim size ve o mahremiyetin ihlal edildiği yerde
ensest ilişkilerin de arttığını düşünüyorum”* şeklinde işaret etmiştir.

c.a.d. Bedensel Belirtiler

Afet sonrası yaşanan şok ve travma sonrası gözlemlenen fiziksel tep-
kilere ilişkin tespitler de araştırmanın ilgi çeken konularından biri olmuş-
tur. Kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber uzmanların deprem-
zedelerde fark etmiş olduğu başlıca belirtiler, travma sonrası stres bo-
zukluğu ve panik atak belirtilerini çağrıştıran, baş ağrısı, kas gerginliği,
yorgunluk ve iştah değişikliklerin yanı sıra uykusuzluktur. Klinik psiko-
log K9 *“En çok öncelikle uyku problemleri yaşadık. Şimdi uyku örneğin; uykuya
dalmakta güçlük ilk başta yani kâbus görme, devamlı uyku içeriğindeki deprem
yıkıma dair”* diyerek gece uykularındaki düzensizlikten bahsetmiş, K8 ya-
şamış oldukları geçici alanlardaki şartların uyku sürecini zorlaştırdığını
*“Sabah kalkıyorlar çünkü, belki çok geç kalkıyorlar ama buradaki sestten dolayı
erken kalkacaklar”* sözleriyle aktarmıştır.

Duyguların fiziksel yansıması olarak strese bağlı göğüs ağrıları ve çar-
pıntılar da gözlemlenmiştir. Klinik psikolog K6 depremzedelerdeki be-
lirtilere, *“Psikosomatik belirtiler... O bedensel tepkiler işte o kalp çarpıntısı, tit-
reme gibi belirtilerle nefes alamama ve göğsün üstüne bir ağırlık gözlemlediğimiz
oluyor o özellikle işte tetiklendiği zaman kişinin bedensel verdiği belirtiler oluyor”*
sözleriyle dikkat çekmiştir. PDR uzmanı K20, *“Yalancı vertigo dediğimiz
durum ise çoğu depremzedede vardı”* cümlesiyle psikolojik durumun beden
üzerindeki etkisinin boyutlarına vurgu yapmıştır. Bölgede yapılan diğer

araştırmalarda depremzedelerde gerçekleşen anksiyete düzeyinin vertigo belirtilerine orta düzeyde etkisinin tespit edildiği açıklanmıştır (Danış, 2024).

c.a.e. Ekonomik ve Sosyal Sorunlar

Çalışmada, depremin bireyler üzerindeki olumsuz bedensel ve psikolojik etkilerinin yanı sıra, yaşam koşulları ve toplumsal ilişkiler üzerinde de ciddi tesirler bıraktığı gözlemlenmiştir. Özellikle deprem öncesinde farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip bireylerin bir arada yaşamak ve toplu alanlarda iletişim kurmak zorunda kalması, kültürel farklılıkların neden olduğu uyum sorunlarını gündeme getirmiştir. Elde edilen bulgulara göre ekonomik açıdan barınma sorunu, sosyal açıdan ise toplumsal uyum problemleri en dikkat çekici sorunlar arasında yer almaktadır. Depremin ilk günlerinde barınma, beslenme ve ısınma gibi temel ihtiyaçlarda ciddi sıkıntılar yaşansa da, devlet kurumları ve STK'ların müdahalesiyle bu sorunlar kademeli olarak azalmıştır.

Barınma, devletin de arama kurtarma faaliyetlerinin akabinde operasyonlarının merkezinde yer alan sorun olmuştur. Çalışmanın gerçekleştirildiği tarihteki bakanlık verileri incelendiğinde, 6 Şubat'ta depremin gerçekleşmesinin ardından mart ayında depremden etkilenen 8 ilde 345 çadır kentte toplam 656.553 çadır kuruldu ve bu çadırlarda 2.626.212 kişi barınmıştır. 10 ilde konteyner kentler ile toplamda 2.796.589 kişiye barınma hizmeti sağlandığı öğrenilmiştir. Barınma hususunda nakdi olarak ise 1.682.270 kişiye bir defalık destek ödemelerinin yanı sıra 396.020 aileye ise taşınma yardımı yapılmıştır (İçişleri Bakanlığı, 2025). Devletin yüklendiği böylesine geniş bütçe ve yaptığı yardımların yanı sıra gerçekleştirilen büyük yardımlara rağmen ikamet bölgeleri değişen depremzedelerin dile getirdiği en büyük eksikliklerden biri barınma ihtiyacı olmuştur. Öyle ki açıkta kalmamış olsa da çadır ve konteyner kentlerde bulunanların çoğunluğu, yaşadıkları yerleri benimsemekte zorlanmış, barınma problemleri günlük hayata adaptasyon süreçlerini yavaşlatmıştır. Katılımcılardan biri olan klinik psikolog K5 *"En temel gereksinim bir ev ihtiyacı, böyle bir kısır döngü içerisinde dolaşıyoruz. Anlatıyorlar, anlatıyorlar sonra bizim barınma ihtiyacımız var diyorlar"* diyerek manzarayı özetlemiştir. K4, ise netice itibarıyla konteynerlerin kendilerine ait olmadığını biliyor olmaları sebebiyle kalıcı ev konusundaki iştiaqlarını *"Şu anda eksikliğimi hissettikleri tek şeyin kendilerine ait bir konut olduğunu düşünüyorum"* şeklinde vurgulamıştır.

Afetlerin birey ve toplum üzerindeki derin etkileri, sosyal ilişkileri ve toplumsal yapıyı değiştirerek yapısal çözümlere ve çeşitli sosyal prob-

lemlere yol açabilir. Bu süreçte bazı kurumlar işlevsiz hale gelirken, toplumsal normlar zayıflayabilir ve bireylerin tutum ve davranışlarında belirgin değişimler gözlemlenebilir (Tazefidan, 2024). Geçici alanlarda karma bir düzen içerisinde normalleşmeye çabalayan bireyler, toplum içinde yeni bir uyum yakalamaya çalışmıştır. Yakın dönemde yapılan deprem araştırmalarından birinde, ailelerin mahremiyet sorunları yaşadıkları, yatak odalarının ayrı olmamasının aile düzenini olumsuz etkilediğini tespit etmiştir (Türkmen, 2025). Bu yeni ve karmaşık düzen içerisinde ahlaki açıdan çekinceler ve çatışmalar meydana geldiğine işaret eden K1, sorunu ve belli ölçüdeki gelişimi *“Mesela buralarda çocuklar biraz daha değişiyor ahlaki açıdan. Çünkü çok karmaşık. İlk etapta kavgalar falan oluyordu. Şu an duruldu, onu da öğrenmeye başladılar. Çok çok yakınlar. Evler iç içe. Çünkü burada konuşun hocam, yan duyuyor misal. Ama öğreniyorlar...”* sözleriyle gündeme getirmiştir. Aynı hususta K2, kültürel olarak karma topluluklarda gözlemlenen ebeveyn huzursuzluklarının, gelir farklılıklarının ve gündelik alışkanlıklardaki değişikliklerin etkilerine değinmiştir:

“Çünkü sosyoekonomik düzeyleri birbirinden çok farklı insanlar. Hani buraya biraz karma şekilde yerleştirildiler. Gelir durumuna bakmadan yerleştirdiler. Normal hayat alışkanlıkları birbirinden çok farklı. İşte atıyorum mesela çocuğuna davranış şekliyle diğerinin çocuğuna davranış şekli çok başka. Bundan rahatsızlar. Ebeveynler genelde hani mesela ben en çok duyduğum şey çocuğum çok çabuk küfür öğreniyor.”

Deprem nedeniyle farklı sosyo kültürel arka planlara sahip kişilerin bir araya gelmesinin başka istenmedik sonuçları da olmuştur. Bunlardan biri olan ırkçı yaklaşım ve ötekileştirme sorunu hakkında K19, *“Çingene olan birkaç kişi vardı çocuklar mesela onlarla iletişim kurulmuyordu. Abla niye ona dokunuyorsun işte onlarla niye iletişim kuruyorsun? Falan diyorlardı. Bir ayrımcılık var. Suriyelilere karşı aynı şekilde asla içlerine almıyorlar”* tespitinde bulunmuştur. Son olarak K8’in evini kaybeden ve hayatı tamamıyla değişen depremzedelerin, gündelik yaşamında hiçbir sorunu olmayan, maddi manevi kayıplara maruz kalmayan afetzedelerle aralarındaki eşitsizliklere kimi zaman tepkisel yaklaştığını ifade etmiştir:

“Evi yıkılmış, can kaybı var ama diğer taraftan da hiçbir şey olmamış evi yıkılmamış ya da can kaybı olmayan ama depremi yaşayan kişilere nefret duyan bir kesim var. Eğer böyle olursa kimisine evet böyle olacak. Kimisine de hani olmayabilir, o gayet sağlıklı da olabilir. Ona nefret duymayı bırakırsa.”

c.b. Başa Çıkma Mekanizmalarına İlişkin Bulgular

Hayatını düzen ve süreklilik üzerine kuran insan, yaşamı boyunca sahip olduğu şartların devam etmesine dair duyduğu içgüdü sebebiyle, beklenmedik aksiliklerle karşılaştığında stres yaşamakta kendisini baskı altında hissetmektedir. Depremi gerçekleşeceğinden habersiz olmak, çaresizlik hissinin tetiklenmesi, maddi ve manevi kayıplar kişilerin yoğun duygular yaşamalarına sebep olmaktadır (Kula, 2002). Deprem sonrası bireylerin yaşam mücadelesi ve yas süreci incelendiğinde, her birinin dayanak olarak farklı bir mekanizmaya yöneldiği gözlemlenmiştir. Strese maruz kalan bireylerin kullandığı aktif veya pasif başa çıkma stratejileri karşılaştırıldığında pasif olumsuz yöntemlerin daha yüksek oranda kullanıldığı anlaşılmıştır. Elbette travmanın boyutu bunda belirleyici olmaktadır. 2024 yılında yapılan bir araştırma, afet bölgelerinde yakınına kaybetmeyen ve evi yıkılmayan depremzedelerin daha işlevli başa çıkma mekanizmaları geliştirdiği tespit edilmiştir (Taşdelen, 2024).

Pasif başa çıkma stratejileri olarak nitelenen olumsuz olayların varlığını reddetme, yaşamak için çaba sarf etmeyi bırakma ve stresli duyguları besleme gibi eğilimleri içermektedir (Yu, 2020). Bununla birlikte araştırmacılar pasif başa çıkma yöntemlerinin zor durumlarda oluşan stresi hafifleterek geçici olarak fayda sağladığını ortaya koymuştur (Baral, 2019). Veriler incelendiğinde deprem bölgesindeki kişilerde en sık gözlemlenen pasif yöntemlerin bastırma, erteleme ve kaçınma olduğu tespit edilmiştir. Depremi ardından yas sürecini bastıran afetzedelerin yaşanması muhtemel duyguları erteledikleri anlaşılmıştır. Klinik psikolog K2 travma sonrası yası erteleme metodunu *“Ertelenmiş yas süreci var. İlk başta kabramanlık dediğimiz o evre var kendi acısını unutup bastırıyor işte başkalarına destek vermeye çalışıyor. Tabii hepsi böyle olmuyor ama genel gördüğüm bastırma ve erteleme”* cümleleri ile değerlendirmiştir. Kendisi de bir depremzede olan klinik psikolog K14 ise ertelenen duyguların, afetzedelerin kültürel açıdan da tam manasıyla yaşanmamış yaslarını daha travmatik hale getirdiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Çok ağır durumlar. Hâlâ unutabilmiş değiller. Yani gördüğüm kadıyla herhangi bir metot geliştiremediler. İlk başlarda erteleme vardı yas tam olarak yaşanmıyordu. Çünkü o şok haliyle insanlar kendi cenazelerine 10 gün sonra ulaşabildiler. Çok çabuk erkenden ulaşamadılar. Mesela örnek veriyorum, ben kendi cenazeme ulaştım bir hafta sonunda. Ama komşumun ya da bir akrabamın ayrı bir cenazesine daha ulaşamadı. Adam kendi cenazesine baktığı için benim yanımda olamadı. Evet, böyle olduğu için de ben de kendi yasımı tam olarak tutabildiğimi düşünmüyorum. Mesela yas tutuluyor, ama çevresinde kimse yok. Normalde bizim bu yörede bir cenaze olduğu zaman belli bir yerde oturulur. Kendi evinde ya da bir taziye evinde oturulur. En az üç gün çok yoğun

bir şekilde gelen giden olur, misafirler olur. Başsağlığı dilenir, mevlitler okutulur. Ama deprem sonrasında böyle şeylerin hiçbirisi yaşanmadı, sadece herkesin kaybı olduğu için insanlar yaşayan insanları gördüğü zaman mutlu oldu. ‘Başımız sağ olsun, hepimizin başı sağ olsun yapacak bir şey yok takdiri ilahi’ diyorduk.”

Travmaya maruz kalan bireyler, korktukları olayın tekrarlanma ihtimali nedeniyle kaçınma davranışları gösterebilmektedir (Çağatay, 2014). Bu çalışmada da katılımcıların değerlendirmeleri incelendiğinde afetzedelerin çoğunda bir diğer pasif başa çıkma metodu olan travma hakkında konuşmama, kabullenmeme ve görmezden gelme gibi kaçınan davranışlar gözlemlenmiştir. Pdr uzmanı K17, bu davranışları şu sözlerle açıklamıştır:

“Depremle ilgili bir şey soruyorsun, direkt konuyu değiştiriyorlar. İnsanlara baktım hiçbir şekilde konuşmak istemiyorlar. Genelde de depremle ilgili konuşmayı bıraktılar. Ama hani başta da hiç konuşulmuyordu. O deprem konusunu, insanları, ölen insanları, yakınlarını. Hani bu kadar çabuk mu unutuldu? diye böyle bir bakıyorum bazen şaşırıyorum. Evet, belki de unutulmak isteniyordur. Hani o konulara değinmek istemiyorlar. Yani aslında o konu açıldıkça da insan kendini kötü hissediyor, bence insan kendini kötü hissetmekten kaçıyor. Ağlamaktan kaçıyor duygusal olarak.”

Aktif başa çıkma stratejileri, stresle yüzleşme ve onu yenmeye yönelik çabaları içermektedir (Yu, 2020). Araştırmanın verileri pasif yöntemlerle kıyaslandığında aktif yöntemlerin daha az tercih edildiğini göstermekle birlikte, aktif yöntemin iyilik hali için en etkili yol olduğunu ortaya koymuştur. Deprem bölgesinde en çok gözlemlenen aktif başa çıkma yöntemleri, meşguliyet terapileri, rutine dönme çabası ve sosyalleşme eğilimi olmuştur. Afet sonrası kişilerin günlük rutinlere dönmelerinin, güvenlik hissi sağladığı anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, afet sonrası bireylerin fiziksel aktivitesi çoğaldıkça tükenmişlik seviyelerinin azaldığı ortaya konulmuştur (Başkara, 2025). Katılımcılar da olumlu başa çıkma mekanizması geliştiren afetzedelerin çoğunluğunun kendilerini işe vererek meşguliyet edindiğini aktarmıştır. Bununla beraber bazı depremzedelerin deprem travmalarından kaçmak adına meşguliyetlerini gereğinden fazla arttırdıkları da öğrenilmiştir. Klinik psikolog K2, işleri ve hayatta kalan aile fertleri ile yoğun derecede meşguliyete sığınan afetzedelerin kimi zaman denge sorunu yaşadığını ifade etmiş ve hassaslaştıklarını dile getirmiştir:

“İşlerine çok sarılıyorlar. Bütün sorunları işmiş gibi davranıyorlar. Baş etme yöntemleri genelde işlerine sarılmak oluyor ya da kalan aile

üyeleriyle çok vakit geçirmeye çalışmak. Yani ikisini dengede tutmaya çalışıyorlar. Bu da fiziksel ve psikolojik bir yorgunluğa sebep oluyor.”

Deprem sonrası yapılan araştırmalarda kadın depremzedelerin sosyal desteğe daha açık olduğu, hemcinsleri ve komşularıyla daha rahat iletişim kurarak bu desteği aradıkları ve bunun deprem süreciyle baş etmelerini kolaylaştırdığı belirlenmiştir (Temşi, 2023). Katılımcılardan klinik psikolog K6 aynı hususta özellikle kadınların meşguliyyete sığınma ihtiyacını şu cümlelerle açıklamıştır:

“Bir noktada hâlihazırda hala emek verebilecekleri bir şey varsa. Belki burada gezerken görmüşsündür. Konteynerlerin bazılarının önünde çiçekler var. Bazılarında sebzeler var. Aslında nereden güç alıyorlar? Hala üretildikleri bir yerden ve hala emek verdiklerinden. Yani bir kadın ev içerisinde çok fazla şeyle ilgileniyor evin yönetimi bütün çocukların yönetimi. Sadece sabah çıkıp akşam gelen baba var ve burada kadının o kendini o konteynerin dışına atıp sosyalleşmesi bile bazen çok zor olabilir.”

Tespitler değerlendirildiğinde aynı zamanda çevre ile paylaşılan deneyimler ve sosyal desteğin insanların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olduğu anlaşılmıştır. Klinik psikolog K2 bu hususu “*İnsanlar baş etme yöntemi olarak sosyalleşmeyi kullanabiliyor*” diyerek vurgulamaktadır. K5 depremzedelerin tek olmadıklarını ve aynı durumu yaşayan başka insanların var olduğunu bilmelerinin ve sosyal güvencenin onları rahatlattığını şu şekilde açıklamıştır:

“En azından bu sadece bizim başımıza gelmedi. Evet, bu birçok insanın başına geldi, mücadele ediyorlar. Hani devlet bir şeylerde çok daha fazla önünü açabiliyor. Bu tür insanlar da bu tür durumlarda bunun bilincinde... Biraz güçlü kalmaya çalışıyorlar yani en azından şey diyor, bir çocuğum hayatta ben onun için mücadele edeceğim diyor işte ‘çocuğumu okutmaya mücadele edeceğim’ diyor.”

Afet sonrası travmanın etkilerini azaltmak adına bireylerin aktif başa çıkma stratejilerine yönlendirilmesinin büyük önem taşıdığı anlaşılmıştır. Özellikle psikolojik destek, sosyal bağların güçlendirilmesi ve rutinlerin yeniden oluşturulması, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak iyileşme sürecini hızlandırabileceği düşünülmektedir.

c.c. Dindarlık ve Etkilerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında depremin neden olduğu psikoloji, din ile ilişkisi bakımından irdelenmiştir. Bu çerçevede, depremzedelerin bu afeti dini açı-

dan nasıl ele aldıkları, hangi dini başa çıkma stratejileri kullandıkları, depremin dindarlıklarını nasıl etkilediği ve son olarak dindarlığın psikolojik iyi oluşa olan etkisi konu edilecektir.

c.c.a. Dini Başa Çıkma

Depremin anlamlandırılması, dini başa çıkma stratejileri ve afetin dindarlığa etkisi çalışmanın ön plana çıkan vurgularından olup aralarındaki güçlü bağlantı nedeniyle bir arada değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Depremzedelerin afeti nasıl anlamlandırdıklarına dair sorumuza uzman katılımcılar büyük ölçüde anlamlandırmanın da dini çerçevede olduğuna dair tespitlerini paylaşarak cevap vermiştir. K15 kurulan cümlelerin odağını *“Hani azmıştı, o yüzden geldi gibi.”* şeklinde ifade ederken, K17 vatandaşların *“Çok bozulduk ondan başımıza böyle şeyler geldi işte. Allah bizi uyarıyor aslında ama insanlar devam ediyor. Hani kiralari yükseltmeye, onu yapmaya, bunu yapmaya, bir anda unutuldu deprem tekrardan insanlar eski halindeler”* dediklerini aktarmıştır. K14’ün anlattıkları varsayılan suçların neler olduğunu da özetlemiştir:

“Her şey pahalılaştı. Bu çok konuşulur, bu kadar pahalılaştı. Kiralar bu kadar arttı, atıyorum. Evler bu kadar lüks oldu tarzında konuşmalar çok yapıldı. Birçok tabiri caizse hani toplum azgınlaştığı için hani Allah bize bunu verdi tarzında şeyler konuşuldu, aile yapısı bozuldu, ondan sonra nasıl diyeyim, çıplaklık arttı falan, bunun üstüne çok fazla konuşuldu.”

Sözü edilen yüklemelerin psikolojik yıkımı bütünüyle ortadan kaldırmadığı ancak en azından olan biteni bir şekilde anlamlandırma ihtiyacını giderdiği tahmin edilmiştir. Literatür incelendiğinde kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik sıkıntılarla baş edebilmek için dinden aldıkları gücün niteliği ve niceliğinin mercek altına alındığı gözlemlenmiş, özellikle stresli durumlarla karşılaşan kişilerin dini eylemlere sığınma yöneliminde olduğu, kayıp ve olumsuzluğun söz konusu olduğu durumlarda da dini değerlere meylettikleri tespit edilmiştir. Öte yandan araştırmalar, dini başa çıkmanın kişilerin fiziksel ve ruhsal iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığını da ortaya koymaktadır. Başa çıkma yöntemi olarak din, bireyin olayları kabullenmesi, sabretmesi veya anlamlandırması açısından farklı faydalar oluşturabilir. Kimi bireyler yaşadıklarını ilahi bir imtihan veya ceza olarak görürken, dini yönelimi olmayan kişilerde bu tür bir başa çıkma mekanizması gözlemlenmeyebilir (Bahadır, 2025). Özellikle travmaya maruz kalan kişilerin, kendilerini aşan sorunlar karşısında hissettiği çaresizlik duygusunu dindirme isteği ile mutlak güç olduğuna inandığı yaratıcıya sığınması kendisini daha güçlü hissetmesine olanak sağlamaktadır. Dini başa çıkma aynı zamanda olayları olumlu ve

olumsuz yordama hususunda da etkin bir rol oynamaktadır (Ayten, 2012). Çalışmaya katılan uzmanlar da bu bilgiyi doğrulayacak nitelikte paylaşımlarda bulunmuştur. Onlara göre insanların başa çıkma yöntemi olarak Yaratıcıya sığınması ve çeşitli ibadetler ile kendini rahatlatma çabasının hatırı sayılır derecede olumlu sonuç verdiği görülmektedir. Profesyonellere göre dini başa çıkma desteklenmeli ve bu konuda rehberlik edilmelidir. Klinik psikolog K10 akut dönemde sahada gösterdiği psiko-sosyal müdahaleler sırasında inançlı insan söz konusu olduğunda tekniğe dayalı uygulamaların, dini başa çıkma dayanaklarının yanında pasif kalabileceği düşüncesine kapılışını şu şekilde anlatmıştır:

“Bir hanımefendi orada depremden sonra geceleri uyuyamadığını söyledi ve yaşadıklarından bahsetti. Ben orada anksiyete atağı geçirdiğini anladım. Nefes egzersizlerinden tam böyle bahsetmeye başladım. Orada bizim bir Medine ablamız var. Sağ olsun, bizim her ihtiyacımıza koş-turdu. Ona da köy muhtarı diyorlar zaten ve hakikatten herkese koş-turdu. Bilmeden böyle sözümü kesti dedi ki salavat çek uykun gelir ne uğraşıyorsun sende, hepimiz de var o dedi. Tak orada benim nefes egzersizi psikolojileri şak şöyle bir arka plana gitti, bir salavat hakikaten çok daha etkili olabiliyor. Nefes egzersizinin vesaire yeri de zaten apayrı.”

K14 inancın baş etme metotları arasındaki önemini ifade eden genel yorumunda *“Bir ilahın bir tanrının var olduğunu bilmek... dini inanç, kesinlikle baş etme yolları arasında önemli ana yollardan biri ve çok yardımcı oldu”* cümlelerini kullanmıştır. K3 ise deprem bölgesinin inançlı insanların yoğunlukta yaşadığı bir yer olduğunu, *“Doğu bölgesi olarak insanların ayrımını yapmam zaten. Manevi boyutu yüksek yüzde doksan diyebilirim...”* dedikten sonra bunun dini başa çıkmaya olan yansımaları, *“Manevi boyuttan bu güçten dolayı, İslamiyet’in verdiği, Yaratıcının verdiği güçten dolayı kendini ayakta tutabiliyorlar diyebilirim”* şeklinde dile getirmiştir. Katılımcılardan kimi bireylerin ibadetlere kimilerinin ise inanca sığındığını belirtmiştir. Onların değerlendirmelerinden elde edilen veriler bu iki olgu çerçevesinde başlıklandırılmıştır. Buna göre inançlara sığınma kabilinden 8 kişi kaderden, 7 kişi tevekkülden, 5 kişi imtihandan, 4 kişi teslimiyetten söz etmiştir. Öte yandan 8 kişi insanların travmayla başa çıkma adına bazı ibadetlere yöneldiğini dile getirmiştir. Birkaç örnekle bu tespitleri somutlaştıralım. K4 inançlı olmanın ve kadere imanının sağladığı bir psiko-bilişsel esnekliğe işaret eden şu sözleri paylaşmıştır:

“Şöyle, eğer depremde kendi yakınlarından birinci derece yakınlarından hiç kimseyi kaybetmedilerse bunu dini anlamda şöyle söyleyeceğim,

o boşluğu kapatabiliyorlardı ama kendileri kendi ailelerinden birini kaybettiyse örnek veriyorum, bir anne baba bir çocuğunu kaybettiler. O depremde diğer kalan çocuklarıyla bu şeyi gideriyorlardı. Ya da sağ kalan diğer aile fertleriyle ama tabii ki hepsinin içerisinde eğer dini anlamda manevi duyguları yüksekse dini anlamda bu kaygılarını kadere bağlayarak gideriyordu.”

K9 bir destek uzmanı olarak kendisine bile iyi gelen geri bildirimleri paylaşıırken, *“Örneğin ayağı ampute olmuş kesilmiş bir kişinin ben ayağımı eşimle cennete gönderdim. Hani cennet düşüncesi ve bunun bir imtihan süreci oluşu, ona tabii ki bu tarz şeyler herkese iyi geliyor. Bizde de iyi geliyor. Ondan sonra gidenlerin hani Allah’ın bağışlayıcılığıyla merhamet edeceğini, bu tarz düşünceler”* cümlelerini sarf etmiştir.

2024 yılında yapılmış iki araştırmada bireylerin kendini toparlama gücüyle, maneviyatı ve şükürü arasında pozitif anlamlı ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. (Akdoğan, 2024, Günerigök, 2024). Katılımcılardan K19 bu bulguyu *“Çok şeydi. Çok şaşırdım. Çok böyle tevekkül eden insanlarda bir kere bizim gittiğimiz yerde hepsi şükrediyordu. O beni bir kere çok şaşırmıştı”* sözleriyle adeta teyit etmektedir. Kahramanmaraş özelinde gerçekleştirilen bir araştırmanın da (Demir, 2024) işaret ettiği üzere afet karşısında Allah’a sığınma önemli bir teselli imkânı sunmaktadır. Katılımcılardan klinik psikolog K10, psikososyal destek sırasında, Yaratıcıya olan yüksek teslimiyete şahit olduğunu ve bundan duyduğu şaşkınlığı dile getirmiştir:

“Dayandıkları şey en başta teslimiyet. Allah’a teslim olmaları. Hatta biz bazen şaşırdık. Yani bu insanlar bu kadar acı şeyler yaşadılar, gördüler. Şimdi kendileri birincil olarak yaşamasa da yakınları da direkt böyle kaybı olmasa da o şiddetli şeyi yaşadılar. Yani nasıl bu kadar teslim olabiliyorlar? Hatta biz bazen kendimiz zorlanıyorduk ‘Ondan gelen her şey baş göz üzerine’ tarzında zaten insanlar hakikaten inançlı insanlardı. Böyle bir araya geldiğimizde falan da böyle dualar okurduk. Kuran-ı kerim okuduk işte, çok güzel dualar ediyorlardı Allah’a tevekkül etmeyi çok güzel biliyorlardı yani.”

İbadetlere yönelim, bir başka dini başa çıkma stratejisi olarak katılımcılardan sıkça duyulmuştur. En sık başvurulmuş ibadet ise gönüllere sükûn ve teselli verdiğine birçok araştırmada rastlanan Kur’an okuma davranışı olmuştur. K7 bu hususta, *“Bu noktada hani tam olarak bir Kur’an ihtiyacı var. Şimdi toplum olarak Müslüman toplumuz ve insanlar direk manevi yönden Kur’an’a sarılıyor veya en basitinden namazlık ihtiyacı direk doğuyordu.”* demiştir. K7’nin son cümlesinde gördüğümüz husus bir manevi danışman olan K8’in tespitinde de kendisini göstermektedir. O, arkadaşlarından

da öğrendiği üzere çok sayıda kişinin namaza başladığını aktarmış, bunun yanı sıra yine Kur'an okumaya, sohbetler dinlemeye yöneldiklerini bildirmiştir.

Tam bu nokta, aslında dini başa çıkma kadar depremin insanların dindarlığını nasıl etkilediği sorusuna da cevap vermektedir. Deprem sebebiyle yaşanan zorlukların bireylerin fikir dünyalarında hayat, ideoloji ve inanç gibi önemli noktaları etkilediği gözlemlenmiştir. Uzmanlar, kendilerine doğrudan bunu sormamış olsak da bazı kişilerde dindarlık düzeyinde artış gözlemlerken, bazılarında gözle görülür derecede düşüş tespit ettiklerini aktarmıştır. Kendisi de deprem bölgesinde yaşamakta olan klinik psikolog K7 ise dini yönelimde fark ettiği daha radikal bir artışa atıf yaparak, *“Çok yükseldi. Bizim ailede bile benim ablam var, açıldılar ve kapandılar, ikisi kapandı. Evet, kendisi de zaten üniversitede doçent. Üniversitesinde direkt kapandı. Şu an kapalılar. Doktor ablam da aynı şekilde”* ifadeleriyle kendi yakın çevresi de dahil olmak üzere depremin dindarlık düzeyini yükselttiğini, üstelik bunun dindar kimliğinin dışarıdan da görünmesini sağlayan tesettüre girme düzeyinde olduğunu bildirmiştir. Bu gözlemin aksine yukarıda ifade edildiği gibi bazı uzmanlar, görev yapmış oldukları bölgelerde dini ve manevi uzaklaşma gözlemlendiğini, bireylerin isyan etmekten korkmalarına rağmen sözlere yansıtmadıkları bir soğuma hissettiklerini de aktarmışlardır. K13 bu durumu zaten dindar olan kesim üzerinden yorumlayarak *“Maneviyattan uzaklaştılar diyebilirim. Hani şöyle diyeyim, dindar kesim biraz daha uzaklaştı gibi oldu. Çünkü o korkuları var, hani ses de çıkaramıyorlar Allah'a isyan olur diye, ama maneviyatta ben biraz artar diye düşünmüştüm. Aslında tam tersi”* demiştir.

Depremin dindarlığa olan etkisinin bölgeye, kültüre, yaşanan travmanın yorumlanma şekline bağlı olarak değiştiğinin göz önünde bulundurulması gerektiği ve meselenin daha ayrıntılı şekilde araştırılmasına ihtiyaç bulunduğu düşünülmüştür. Ancak araştırmaya katılan uzmanlardan bazılarının ifade ettiği şekilde inancı artan ancak uygulamada uzaklaşan depremezdelelerin olası bir depresyonun atalet etkisi altında olabileceklerini tahmin edilmiştir. Zira depresyonun sıklıkla duygusal düşüşle karakterize olmasının yanı sıra, enerjisizlik ve hareketsizlik belirtilerinin yaygın olduğu bilinmektedir. Bu bireyler değer verdikleri rutinleri çoğu zaman gerçekleştiremediği, daimî olarak halsiz ve uykulu hissetmeye meylli olmaktadır (Kafes, 2021). Sonuç olarak yapılan görüşmelerde, deprem öncesinde dini anlamda belirgin eksikleri (namaz, tesettür, vs.) olan kişilerin genelinin, afeti bir uyarı niteliğinde kabul ederek dine yöneldikleri görülmüştür.

c.c.b. Dindarlığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Dini başa çıkma ve afet ilişkisinde bağımsız düşünilemeyen bir diğer mesele de, din psikolojisi alan yazının neredeyse ispat düzeyinde ortaya koyduğu dindarlığın ruh sağlığına olumlu etkisinin depremliler için geçerli olup olmadığı, dahası bunu psiko-sosyal destek uzmanlarının teyit edip etmedikleridir. Çalışmaya katılan farklı inanç ve ideolojik yapıları benimseyen 20 profesyonelden 19'u dini inançların insanların iyi olusunda etkin bir rol oynadığını düşündüklerini ifade etmiştir. Dindarlar ile dindar olmayanlar arasındaki farkı, teslimiyet üzerinden yorumlayan K1 şu cümlelerle konu hakkındaki fikrini aktarmıştır:

“Hani çok, dağlar kadar fark var vallahi. Yani ben buna şahit oluyorum. Yani dindar olan gerçekten teslim olmuş ve huzurlu. Yani çok ağır şeyler yaşamış evini kaybetmiş, dediğim gibi can kaybını katmıyorum. Ama normal standartlarda genel olarak yani adamlar, teyzeler ama genelde yaşlı kesimler onlar teslim olmuş ve şükrediyor. Allah'tan gelmiş hamdolsun diyorlar. Psikolojileri gayet iyi, gülüyorlar, şakalaşıyorlar. Böyle güzel bir iletişim kurabiliyorsunuz. Ama dini zayıf olanların boyutu farklı gergin, sinirli, öfkeli, isyankâr.”

Söz konusu kıyas göz önüne alındığında psikolojik dayanıklılık hususunda dindarların bir adım önde olduğunu ifade eden K2 *“Psikolojik sağlamlıkları, dindar olan insanların çok fazla. Yani sanki her şeyi yaşasalar da dimdik hayatta duracaklarmış gibi. Zaten bu sosyal psikolojide de var dini psikoloji sağlığı korur”* diyerek genel bir yorumda bulunurken, K8 gözlemlerini *“Yani o imtihanın Allah'tan geldiğine inanıyor, sürecin Peygamberimizin yaşadığı o süreçle kıyaslıyorlar. Biz inançlı insanlarız. Allah bize de illa bir yol çizmiştir gibi söylemler olduğu sürece daha çok ferahladıklarını söylüyorlar”* şeklinde ifade etmiştir. Yaşanılan zorlukları kabullenme aşamasında afetzedelerde gözlemlenen inkâr ve suçlama tepkilerinin dindarlarda nispeten daha az görüldüğünü bunun da Allah'a yönelmeleriyle ilgili olduğu belirten PDR uzmanı K17 *“Evet hissediyorum, dindarlarda daha kolay, daha çabuk uyum sağlama var bence. Evet, birazcık daha kolay. Daha nasıl desem daha çok Allah'a yöneldikleri için”* demiş, meslektaşları bir diğer PDR uzmanı K18 ise inanan insanın teslimiyeti hakkında *“Dindarlık teslimiyet meselesidir. İnsan dindar ise durumu kabullenmesi daha kolay olabilmektedir”* cümlelerini kurmuştur.

Kahramanmaraş özelinde yapılan bir araştırma ise dindar olmanın yanı sıra inancın içeriğinin önemine işaret eden bir bulguyu ortaya koymaktadır. Öyle ki Yaratıcıyı sevgi odaklı algılayan depremlilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Polat, 2024). Son olarak klinik psikolog olan K9, dindar insanları diğerlerinden ayıran önemli faktörlerden birinin yardım etme

ve fedakârlık konusunda daha korkusuz davranmaları olduğunu vurgulamıştır:

“Şunu gördüm, aslında dindarlarda farklı olarak, Allah’la arası iyi olan kişiler daha aktif bir şekilde en zor yerlere gidip çalışıyor. Allah’la arası iyi olan bir kişi kafası gövdesinden ayrılmış bir bedenle irtibata girebiliyor. Ama diğerinde çok ciddi bir ürperti oluyor. Allah’la arası iyi olan bir kişinin empati duygusu daha gelişmiş, bunu söylemem gerekiyor. Çünkü burada sivil toplum kuruluşlarının yardımlarıyla gelen kişiler bu tarz insanlardı. Örneğin; enkaza gidiyorsunuz. Kadının saçları ve beyni kafatasından ayrılmış. Ama Allah ile arası iyi olan bir kişi müdahale ediyor. Bu bir cerrah değil. Yani bir profesyonel değil. Bu tarz kişiler demek ki maneviyatı olan bir kişi, empatik duyguları daha gelişiyor, daha aktif bir şekilde yardım ediyor. Hani söz değil, davranış kalıbını geliştiriyor. Ve ürpertiden daha ziyade gayret var. Evet, bir ürperti varsa bile, Allah’tan geldiğini ders alması gerektiğini düşünüyor. Ölümün ölümden sonraki bir hakikatin olduğuna inandığı için korku değil gayret oluşuyor. Bu çok aktif bir şekilde görünüyor. Mesela Türkiye’de 15 Temmuz sonrasında dini yapılara olan ilgi tamamen kalkmışken kendi şehrimizde de depresimle beraber tam tersine bir akım meydana geldi. Evet, dindarlar gerçekten sadece yönetimi ele geçirmek isteyenler değil. Dindar adam gayret eden adanmış, dindar adam zorda kalanın elini tutan kişiymiş. Dindar adam işte en ön cephede kardeşi için çalışan biriymiş. Aşını veren adammış, ekonomik fedakârlık yapabilen biriymiş. Tekrar halkta böyle bir algı oluştu.”

c.d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine İlişkin Bulgular

Depremin ardından geliştirilen tepkiler afetzedelerin toplumsal yapıları, değer ve inançlarına, depremin şiddeti ve yapısal yıkımına göre farklılıklar gösterir. Bilhassa yaşanan olayın ani ve kontrol edilemez oluşunun kişilerin aşırı hassasiyet geliştirmesine ve duygusal baskı altında kalmasına yol açtığı tahmin edilmektedir (Nakajima, 2012). Deprem söz konusu olduğunda programlanan psikososyal hizmetlerin temel amacının afetten etkilenen toplumu toparlamak ve afetzedelere ulaşarak ruhsal bozuklukların ortaya çıkışına mâni olmaya çalışmak olduğu bilinmektedir (Eroğlu ve Demiröz, 2020). Kutlu ise afetlerde psikolojik desteğin, etkilenen bireylerin psikolojik bozukluklarını önlemeye, aile ve toplum ilişkilerini yeniden kurup geliştirmeye, dayanıklılıklarını artırmaya ve normal yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olan çok disiplinli bir hizmet süreci olduğunu belirtmektedir (2010).

Türkiye'deki 06 Şubat depremlerinin ardından psikososyal destek kapsamında bölgede birçok psikolog, pdr, mdr ve sosyal hizmet uzmanları resmi veya gönüllü olarak görev almış, akut dönemden itibaren özveriyle çalışmışlardır. Deprem sonrası manevi destek ihtiyacının, afetzedelerin yaşamış oldukları travma ve duygusal zorluklar nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Profesyonellere yöneltilen “*Manevi destek, depremzedelerin psikolojik iyi oluşunda ne kadar önemlidir?*” sorusuna vermiş oldukları yanıtlar afet bölgelerinde manevi destek ihtiyacına dair veri oluşturmuştur. Katılımcıların cevapları incelendiğinde yaşanan afet nedeniyle ortaya çıkan psikopatolojik belirtilerin yanı sıra, kayıp ve yas sürecinde gelişen dini ve spiritüel ihtiyaçların da manevi destek gereksinimini artırdığı tespit edilmiştir. Psikososyal destek kapsamında görev alan kurumların birbirine olan mesafesi göz önüne alındığında klinik psikologların manevi destek ekibi ihtiyacına yapmış olduğu ısrarcı vurgu, ihtiyacın önemine işaret etmiştir. Klinik psikolog K7 depremzedeler ile olan ilişkisinde dini ve manevi doyuruculuğu sağlayamaması ve MDR uzmanı ihtiyacını karşılayamamasına yönelik serzenişini şu şekilde aktarmıştır:

“Diyanetin bu sahalarda daha çok olmasını isterdim. Çünkü şu an manevi doyumu istiyorlar. Bir olay olduğunda muhakkak ikna ediyoruz bir suçlu buluyoruz değil mi? Şu an işte ne kendilerini suçlasınlar ne de inandıkları şeyi. Burada işte maneviyat gibi aslında sizin mantığınızla şu anda ‘Rabbiniz rızınızı sadaka olarak aldı’ dense bunu bilen bir Müslüman daha çabuk rahatlar. Bu pencereden bakan bir insan her şeyi çözer. Ama bunu benim anlatmamla diyanette çalışan bir çalışanın söylemesi farklı olur. Ve biz bunun eksikliğini ve zorluğunu çekiyoruz. Hani ben yetişemiyorum dediğim gibi kadınlar o kadar zor sorular soruyor ki, çocuk bile bize bazen kalkıp çok zor bir soru yöneltiyor ki ben nasıl cevaplayacağımı bilmiyorum.”

Klinik psikolog K10, ülkenin bölge ve inanç kültürünün destek ihtiyacını şekillendirdiğine değinmiş, psikoloji alanında sahip olduğu çeşitli uzmanlık kimliklerine rağmen mdr hizmeti ihtiyacının yoğunluğunu fark ettiğine vurgu yapmıştır:

“Şimdi biz Müslüman bir ülkeyiz biliyorsunuz. Ben psikolojik destekten çok manevi desteğe ihtiyaç olduğunu gördüm. Ben oraya psikolojik danışman kimliğiyle gittim ama manevi danışmanlık, aile danışmanlığı eğitimlerim vesaire de var. Ama orada insanların en çok ihtiyaç duyduğu şey gerçekten manevi danışmanlık hizmetleri.”

Profesyonellerin söylemlerinden anlaşıldığı üzere afet zamanı mdr hizmetlerinin ihtiva etmeyen bir psikososyal destek organizasyonu eksik kalmaktadır. Hatta depremin gerçekleştiği ilk andan itibaren sahalara

inen birçok profesyonelde de destek alma ihtiyacı gözlemlenmiştir. Bu hususta bölgede yapılan araştırmalarda, genel olarak profesyonellerin depremi doğrudan deneyimlemelerinin yanı sıra, meslekleri gereği hastaların travmatik deneyimlerine dolaylı olarak maruz kaldıkları için çifte maruziyet ve bu travmalara karşı bir aktarım süreci yaşadıkları anlaşılmaktadır. (Bahadır ve Ay, 2025). Kendi duygularını bastırarak depremzedelerin iyi oluşu için gayret eden profesyoneller, sürecin zorluklarına sıklıkta değinmiştir. K7 manevi olarak yaşadığı zorlukları direkt olarak dile getirmiş, manevi konularda oluşan ihtiyacı ve duyduğu suçluluk hissinin yoğun duygularla anlatmıştır. Bu süreçte dini ritüellere başlayıp devam ettirememesi, sigara içme alışkanlığı kazanma gibi eylemleri hususunda endişelerini de şu şekilde aktarmıştır:

“Yüzde yüz manevi desteğe ihtiyacımız var çünkü bizim de kaygımız korkumuz var. Çünkü biz de aynı şeyi yaşıyoruz. Burada gerçekten şubat ayından beridir. Adıyaman’da, Maraş’ta şu an Malatya’dayım. Birçok alan gördüm birçok şeye şahit oldum. Bizde bile kaygı oluyor. Ben en son 2 gün öncesinde sigaraya başladım sonra bıraktım. Üniversitede, askerde bile sigara içmeyen bir bireyim ama şu an kaygıdan ötürü sigaraya başladım. Tabii ki manevi bir destek harika olur.”

Uzmanlar, manevi danışmanlık hizmetinin içeriği hususunda geniş bir bilgiye sahip olmamalarına rağmen bölgede fark etmiş oldukları manevi ve ruhsal ihtiyaçları, destekten beklentilerini ve süreç içerisinde dikkat edilmesi gereken hususları da değerlendirmişlerdir. Profesyoneller, manevi destek uzmanlarının afetzedelerin yaşadıkları travma ve kayıplarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için dinleme, empati gösterme ve destek verme gibi becerileri kullanabileceklerini dile getirmişlerdir. K20 “MDR’nin yapacağı en önemli iş onları dinlemek ve onların istekleri dahilinde güzel vakit geçirmelerine yardımcı olmak” diyerek MDR hizmetinde odaklanılması gereken ilk aşama olan dinlemeye dikkat çekmiştir. K8 kişilerin kader algılarında olan çıkmazlar hakkında manevi destek uzmanına duydukları ihtiyacın altını şu cümlelerle çizmiştir:

“Niye benim zamanım değil ya da çocuğumun zamanı değildi. Eşimin zamanı değildi gibi. O kader anlayışını anlatmak gerekiyor. Tamam, biz ne kadar burada terapi verirse verelim ama işin bir de inanç boyutu var. Kendini dışlanmış ve yalnızlaştırılmış, Allah tarafından cezalandırıldığını düşünmediği sürece bizim işimiz kolaylaşır. Çünkü bizim verdiğimiz terapilere daha olumlu sonuçlar vermeye başlarlar. O konuda ikisi beraber giderse, biri manevi yönü güçlü tutarsa diğer tarafın da psiko-sosyal desteklerle atlatılması gayet kolay olur diye düşünüyorum.”

Katılımcıların mdr uzmanlarından beklentileriyle ilgili söylemleri sonucu ortaya çıkan tespitlerden biri de manevi destek sırasında uygulanmasından kaçınılması önerilen ve dikkat edilmesi gereken davranışlardır. Özellikle gençlerin manevi desteğe olan ihtiyacına rağmen tepkili yaklaşımlarına karşı hassasiyetli planlama tavsiye eden uzmanlar, dini söylemlerin kullanılış şekli ve iletişim biçimi hakkında da dikkatli olunması gerektiğine vurgu yapmaktadırlar.

Bölgedeki depremzede gençler ile yapılan çalışmalarda gençlerin afet sonrası ihmallere yönelttikleri öfke ile kader kavramından uzaklaştıkları ve dine karşı mesafe geliştirdikleri gözlemlenmiştir. (Bacak, 2024). Katılımcılardan bazıları da psikososyal destek sürecinde gençlere ulaşmakta zorlandıklarını, kendilerine bir set ören ergen bireylerin öfkeye meyilli tavırlarıyla destek hizmetlerinden adeta kaçtıklarını dile getirmişlerdir. Bu süreçte gençlerin manevi desteğe olan ihtiyacının altı çizilirken, onlar ile irtibat sırasında iticilik oluşturmamak adına son derece hassas davranılması, profesyoneller tarafından mdr uzmanlarına tavsiye olarak sunulmuştur. Yardım adı altındaki her hizmete mesafeli yaklaşan genç afetzedelerin, türlü tekliflere ailelerinin ısrarına rağmen olumlu yaklaşmadığı profesyoneller tarafından gözlemlenmiştir. K1'in *"Hepsinin ihtiyacı var ama gençler kabul etmiyor. Anne geliyor kız 14-15 yaşında çocuğum iyi değil diyor. Randevu veriyoruz, kız gelmiyor, kabul etmiyor. Gençlerle irtibattayken hassas olmak gerekiyor"* şeklindeki anlatısı konuya misal teşkil etmektedir. Gençlerin genel profili hakkında klinik psikolog K8 *"Mesela can kaybı olanlar can kaybı olmayanlara nefret duyuyorlar. Aynen sen beni anlamıyorsun. Siz bizim durumumuzu anlamıyorsunuz. Biz anlayamıyoruz, siz kaybetmediniz, biz kaybettik"* sözleriyle desteğin gençler üzerine yoğunlaşırken depresif profillerine hazırlıklı olunması konusunda tavsiyede bulunmuştur.

Deprem sonrası dini telkinlerin insanlar üzerindeki etkisi birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Çalışmada dini inançların pek çok açıdan teselli ve güç kaynağı olma gerçeğiyle beraber olumsuz olaylar sonrasında dini telkinlerin etkisinin, nasıl ve kim tarafından kime sunulduğuna bağlı olarak şekillendiği gözlemlenmiştir. Farklı etnik kökenlere sahip depremzedelerin genele vurulan dini söylemlerden duyduğu rahatsızlığı, klinik psikolog K2 sarf edilmemesi gerektiğini düşündüğü telkinlerden biriyle örneklendirerek açıklamıştır:

"Sohbet ettiğimiz insanlardan dini söylemlerden rahatsızlık duyduğunu söyleyenler oldu. Mesela farklı etnik gruplara sahip insanlar var burada. Özellikle bölgeler var Malatya'da. Oraya gidip bu Allah'tan geldi diyemezsin, kötü bir tepkiyle karşılaşabilirsin. Onun iyi tespit edilmesi lazım."

Pdr uzmanı K17'nin kaderci yaklaşımın eleştirisini “*Kaderin bıyılmış işte ne yapacaksın? Yani elden bir şey gelmez, bence en duyulmaması gereken şeyler bunlar. Hani yani sadece her şeyi kadere yüklemek*” diyerek sunmakta kader ve onu anımsatan cümlelerin teselli yaklaşımına dâhil olmaması gerektiğini düşündüğünün altını çizmiştir. Profesyoneller, mdr uzmanlarının yaklaşımları sırasında iletişim biçimlerinin çok iyi düşünülmüş ve planlanmış olması gerektiğine değinmektedirler. Manevi destek uzmanının çizdiği profil, kullandığı beden dili, ayrıştırmadan uzak tavrı daha kapsamlı bir hizmet sunmasına yardımcı olacaktır. Bu konuda özellikle farklı din ve ekollere sahip kişilere karşı sen dilinden uzak durulması gerektiğini, kişilere öğüt vermekten ziyade dinleme eğilimli bir danışmanlık üzerinde durulmasını tavsiye eden K9 fikirlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Şu olabilir, dinin bir yorumunu mutlaklaştırarak ayrıştırıcı bir dil kullanan kişi karşıdakini rahatsız edebilir. Çünkü İslam dediğimiz şey ne kadar kaynakları belli olsa da çoklu bir algılayış biçimine müsaade eden bir güzellik sunuyor. Aslında bir güzellik, örneğin bir sürü farklı ekoller var, mezhepler var, cemaatler var. Bunu kalkıp dağıtıcı bir şekilde topluma söylerseniz ve ona inanmıyorsa o ne olur, rahatsız edici olur, çirkin olur. Yani eleştiremezsin ötekileştirici olmaktan, öğüt vermekten ziyade biraz daha dinlemeyi bilmesi gerekiyor.”

Araştırma bulguları, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin afet sonrası psikososyal destek sürecinde kritik bir ihtiyaç olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Depremzedelerin yaşadığı psikolojik ve manevi sıkıntılarının yalnızca bireysel çabalarla giderilemeyeceği, bu süreçte profesyonel manevi danışmanlık hizmetlerinin sağlanmasının iyileşme sürecine önemli katkılar sunduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte, manevi destek sunumunda kullanılan dilin ve yaklaşımın hassasiyetle belirlenmesi gerektiği, özellikle gençlerin ve farklı dini-kültürel geçmişe sahip bireylerin destek süreçlerine karşı mesafeli durduğu tespit edilmiştir. Profesyoneller, manevi danışmanlık hizmetlerinin daha etkili olabilmesi için bireylerin inanç yapılarını dikkate alan, yargılayıcı olmayan ve empati temelli bir yaklaşım benimsenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca, sadece afetzedelere değil, sahada çalışan uzmanlara yönelik manevi destek ihtiyacının da göz ardı edilmemesi gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, afet sonrası manevi danışmanlık hizmetlerinin yapılandırılmış ve multidisipliner bir yaklaşımla sunulmasının gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

S o n u ç

Bu makale, 'Türkiye'deki 06 Şubat 2023 depremlerinin ardından depremzedelerin dini ve psiko-sosyal durumlarının ve manevi destek ihtiyacının belirlenmesini amaçlamış ve psikososyal destek sürecinde görev alan uzmanların görüşleri ışığında değerlendirmeler yapılmıştır. Bulgular, afet sonrasında depremzedelerin yaygın olarak kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikopatolojik semptomlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu semptomlar, bireylerin yaşadıkları travmanın şiddetine, kayıplarına ve sosyal destek mekanizmalarına erişimlerine bağlı olarak farklılık göstermiştir.

Elde edilen nitel veriler, depremzedelerin psikolojik iyi oluş halini olumsuz etkileyen temel unsurların gelecek kaygısı, güvenlik endişesi, şok ve yas tepkileri olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, bireylerin sosyal uyumsuzluk, travmatik bellek ve obsesif kompulsif belirtiler gösterdiği tespit edilmiştir. Depremzedelerde yaygın olarak gözlemlenen agorafobi, deprem travmasının bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerinin derinliğini göstermektedir.

Deprem sonrası teşhis edilen ruhsal rahatsızlıkların belirtileri duygusal, davranışsal, düşünsel ve bedensel olarak sınıflandırılmıştır. Duygusal belirtiler arasında korku, suçluluk, çaresizlik ve öfke ön plana çıkarken, davranışsal olarak intihar eğilimleri, empati yoksunluğu ve madde bağımlılığına yatkınlık öne çıkmaktadır. Bilişsel olarak mantıksız konuşma, unutkanlık ve odaklanma problemleri belirlenmiş; bedensel belirtiler arasında ise uykusuzluk, çarpıntı ve göğüs ağrıları tespit edilmiştir. Ekonomik ve sosyal bulgular, barınma probleminin diğer maddi sıkıntıların önüne geçtiğini göstermektedir. Geçici barınma alanlarının yarattığı zorluklar, psikolojik ve sosyal sorunları tetiklemekte, toplumsal uyumsuzluğu artırmaktadır. Deprem sonrası yaşanan kayıplar ve belirsizlikler, bireyleri başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye yönlendirmiştir. Pasif stratejiler arasında kaçınma, bastırma ve erteleme öne çıkarken; aktif olarak bireyler, meşguliyetle rutine dönmeye ve sosyal destek arayışına yönelmektedir.

Çalışmada dinin, afet ve sonrasındaki kayıplarla başa çıkmaya olan etkisi incelenmiş, bireylerin dini inanç ve pratiklere yönelik farklı yaklaşımlar sergilediğini ortaya koyulmuştur. Bazı depremzedeler felaketi manevi bir imtihan veya cezalandırma olarak görürken, bazıları doğal bir olay olarak değerlendirmiştir. Bununla birlikte, dini inançların bireylerin psikolojik iyilik haline olumlu yansıdığı, ibadetlerin ve dini ritüellerin kaygı ve korkuları azaltmada etkili bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığı anlaşılmıştır.

Profesyonellerin değerlendirmeleri, manevi danışmanlık ve rehberliğin afet sonrası psikososyal destek sürecinde kritik bir role sahip olduğuna işaret etmektedir. Depremzedelerin dini sorgulamaları, manevi destek ihtiyacının daha yapılandırılmış ve bilinçli bir şekilde sunulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Genç depremzedeler başta olmak üzere, afetin etkisini derinden hisseden bireyler için hassas ve kişi odaklı yaklaşımların benimsenmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, depremin psikososyal etkilerinin yanı sıra manevi boyutunun da önemli olduğu, manevi destek mekanizmalarının iyileştirilmesi gerekliliği ortaya konmuştur. Bu çalışmanın bulguları, afet sonrası psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve iyileştirilmesi için manevi desteğin sistematik bir şekilde gerçekleşmesinin kritik önemi haiz olduğunu göstermektedir. Gelecekteki afetler için psikososyal destek ve manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha kapsamlı planlanması hem depremzedelerin hem de sahada çalışan profesyonellerin ruhsal sağlığını koruma noktasında mühim bir adım olacaktır.

Araştırma bulgularından hareketle, deprem sonrası psiko-sosyal destek süreçlerinin daha etkili yürütülebilmesi ve manevi danışmanlık hizmetlerinin işlevselliğinin artırılabilmesi adına aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

(i)-Afet yönetimi planlarına profesyonel manevi danışmanların da dahil edilmesi, psikolojik ilk yardımın bir parçası olarak manevi destek sunulması önerilebilir.

(ii)-Psikolog ve sosyal hizmet uzmanları ile birlikte çalışabilecek manevi danışmanların afet psikolojisi, travma terapisi ve dini başa çıkma yolları konusunda eğitilmeleri sağlanmalıdır.

(iii)-Deprem gibi afetler sonrası bölgelere yönelik daha fazla nitel ve nicel saha araştırması yapılmalı, bu veriler doğrultusunda psiko-sosyal ve manevi destek politikaları geliştirilmelidir.

Beyanlar ve Bildirimler | Statements & Declarations –

Etik Onay | Ethical Approval

Bu çalışma, İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 09.02.2024 tarih 2413635 sayılı kararıyla etik açıdan uygun bulunmuştur.

This study was approved as ethically appropriate by the Ethics Committee for Social and Human Sciences Research of Istanbul University with the decision dated 09 February 2024 and numbered 2413635.

Araştırma Etiği Beyanı | Research Ethics Statement

Bu çalışma, uluslararası akademik etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.
This study was conducted in accordance with international academic ethical principles.

Bilgilendirilmiş Onam | Informed Consent

Bu çalışma için bilgilendirilmiş onam alınmıştır.
Informed consent was obtained for this study.

Katılım Onayı | Consent to Participate

Bu çalışma için katılımcılardan gönüllü katılım onayı alınmıştır.
Voluntary consent to participate was obtained from all participants in this study.

Yayın Onayı | Consent for Publication

Yazar(lar), bu makalenin yayınlanmasına tam onay vermektedir.
The author(s) give their full consent for the publication of this article in its current form.

Çıkar Çatışması | Conflict of Interest

Yazar(lar), bu makalenin araştırma, yazarlık ve/veya yayını ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.
The author(s) declare no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Rekabetçi Çıkarlar | Competing Interests

Yazar(lar), bu araştırmaya ilişkin herhangi bir rekabetçi menfaatlerinin bulunmadığını belirtir.
The author(s) declare that they have no competing interests.

Şeffaflık Beyanı | Transparency Statement

Yazar(lar), çalışmanın tüm aşamalarında şeffaflık ilkesine bağlı kalmışlardır.
The author(s) confirm that transparency principles were followed at all stages of this research.

Finansman | Funding

Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.
This research received no financial support.

Veri Paylaşımı ve Erişilebilirlik | Data Availability & Accessibility

Bu çalışmada elde edilen veriler, katılımcı gizliliğini koruma amacıyla kamuya açık olarak paylaşılmamıştır.
The data obtained in this study have not been made publicly available in order to protect participant confidentiality.

Yazar Katkıları | Author Contributions

Kavramsallaştırma: İÖ-ÜH; Literatür Taraması: İÖ; Veri Toplama: İÖ; Veri Analizi: İÖ-ÜH; Yazım – Taslak: İÖ-ÜH; Yazım – Gözden Geçirme – Düzenleme: İÖ-ÜH.

Conceptualization: İÖ-ÜH; Literature Review: İÖ; Data Collection: İÖ; Data Analysis: İÖ-ÜH; Writing – Draft: İÖ-ÜH; Writing – Review – Editing: İÖ-ÜH.

Özgünlük Beyanı | Statement of Originality

Bu makale, sorumlu yazarın İstanbul Üniversitesi’nde tamamladığı “Psiko-Sosyal Destek Uzmanlarının Gözünden Deprem Bölgesindeki Manevi Destek İhtiyacı” başlıklı tezsiz yüksek lisans projesinden üretilmiştir.

This article is derived from the corresponding author’s non-thesis master’s project titled “The Need for Spiritual Support in the Earthquake Zone from the Perspective of Psychosocial Support Professionals,” completed at Istanbul University.

Çalışma Sınırlılıkları | Study Limitations

Bu araştırmanın bazı metodolojik sınırlılıkları bulunmaktadır ve gelecekteki çalışmalar için öneriler içermektedir.

This study has some methodological limitations and provides recommendations for future research.

Açık Bilim Beyanı | Open Science Statement

Bu çalışma, açık bilim ilkelerine uygun olarak yürütülmüş ve verilerin paylaşımı araştırma etik kuralları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

This study was conducted in compliance with open science principles, and data sharing has been evaluated within the framework of research ethics guidelines.

Erişim Politikası | Access Policy

Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) lisansı altında yayınlanmıştır.

This article is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Telif Hakkı ve Lisans | Copyright & License

Yazar(lar), makalenin telif hakkını elinde tutar ve CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayınlanmasını kabul eder.

Author(s) retain the copyright of their work, which is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) license.

Kaynaklar

- Adhikari Baral, I. K. (2019). Post-traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1-8.
- Akdoğan, A. (2024). *6 Şubat deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma, aşkınlık ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- 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 ampirik bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 4.
- Bacak, B. (2024). *6 Şubat Kahramanmaraş depremleri sonrası depreme bakış ve sonuçları anlamlandırmada kuşaklar arası farklar: Osmaniye örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Bahadır, Z., & Ay, F. (2025). Deprem kaygısı ve dini başa çıkma. *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 38, 83-101.
- Başkara, N. (2025). *Deprem bölgesinde çalışanların tükenmişlik, motivasyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Creswell, J. W. (2017). *Nitel araştırmacılar için 30 temel beceri* (çev. H. Özcan). Pegem Akademi Yayınları.
- Danış, E. (2024). *6 Şubat depremleri ve artçı sarsıntılar sonrası gelişen deprem kaygı düzeyinin vertigo ve dizçinnes üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kapadokya Üniversitesi.
- Demir, A. (2024). *Deprem anı ve sonrası sürecin bireyin dini duygu ve düşüncelerine etkisi: 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Duruol, M. (2023). Afetlerde göçmen olmak: 6 Şubat depremi Hatay örneği. *Mukaddime*, 14(30), 227-255.
- Erdoğan, B. (2023). Depremin sosyolojisi: 6 Şubat felaketinin toplumsal ve kültürel boyutları. *TRT Akademi*, 8(18), 718-725.
- Eroğlu, Z., & Demiroz, F. (2020). Aile çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığına bağlı kuruluşlarda psikososyal destek hizmeti alan çocukların bu hizmete ilişkin algıları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 131-151.

Günerigök, T. (2024). *Deprem sonrası dini başa çıkma: 2023 Kahramanmaraş depremi Adana ili örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

İçişleri Bakanlığı. (2025). Deprem bölgelerinde 345 çadır kent ve 305 konteyner kent kuruldu. <https://www.icisleri.gov.tr>. (Erişim: 19 Şubat 2025).

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.

Kılıç, C. (2003). Deprem sonrası görülen ruhsal sorunların saptanması ve tedavisi için geliştirilen bir projeye ilgili deneyimler. *Kriz Dergisi*, 11(1), 5-12.

Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.

Kutlu, S. (2010). *Deprem kavramı algısı ve depreme ilişkin değerlendirmeler: 8 Mart 2010 Okçular-Kovancılar depremi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.

Polat, E. (2024). *Depremzede bireylerde psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı üzerine bir araştırma: Kahramanmaraş depremi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

Taşdelen, B. (2024). *6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini deneyimlemiş yetişkin depremzedelerde başa çıkma tutumları, psikolojik sağlamlık ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.

Tazefidan, K. (2024). Deprem travmasının birey ve toplum ilişkisine etkisi üzerine bir inceleme. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 2(1), 61-75.

Temşi, Z. (2024). *06.02.2023 tarihli Kahramanmaraş depremlerinde psiko-sosyal destek kapsamında deprem bölgesinde görev alan meslek elemanlarının kadın depremzedelere ilişkin deneyimleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.

Türkmen, N. B. (2025). *6 Şubat 2023 Kahramanmaraş (Pazarcık) merkezli deprem sonrası konteyner kentte kalan kadınların yaşam deneyimleri: Adıyaman ili örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.

Yıldız, B., & Akkoyun, A. Z. (2023). Deprem sonrası psikiyatrik destek. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 817-820.

Yu, H. ve ark. (2020). Coping style, social support, and psychological distress in the General Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC Psychiatry*, 20, 1-11.

