

Deprem Sonrası Travmatik Stres Tepkileri ve Sosyal Medyada Yansımaları¹

Traumatic Stress Reactions after Earthquake and its Reflections on Social Media

Fatma KİRMAN

ORCID: 0000-0002-4038-9458

Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü/Türkiye

fatkirman@hotmail.com

Makale Bilgisi/Article Info:

Geliş/Received: 02.05.2023 Düzeltme/Revised: 28.05.2023 Kabul/Accepted: 05.06.2023

Araştırma Makalesi / Research Article

Atıf / Cite as: Kirman, F. (2023). Deprem Sonrası Travmatik Stres Tepkileri ve Sosyal Medyada Yansımaları, Antakiyat, 6(1), 14-29

Öz

İnsanlar zaman zaman hayatlarını etkileyen ya da altüst edebilen bazı olağanüstü olaylar ve durumlarla karşılaşabilir. Beklenmedik ve ani nitelikteki doğal afetler, deprem, tsunami, ölüm, kaza gibi birtakım olaylar, bireylere travma etkisi yaparak strese neden olabilir. 6 Şubat 2023 tarihinde peş peşe yaşanan Kahramanmaraş merkezli 7 üstü iki deprem de Türkiye’de şok etkisi yapmıştır. İnsanlar yaşadığı deprem şokunun etkisiyle farklı tepkiler vermiştir. Bazıları duygu, düşünce ve davranışlarını kimseyle paylaşmayı içine atarken bazıları da sosyal medyada paylaşma ihtiyacı duymuştur. Bu çalışmada depremin yol açtığı travmatik stresin sosyal medyadaki yansımaları Twitter platformu üzerinden ele alınmıştır. Bu platformda paylaşım yapan bireylerin yorumlarında, içinde buldukları şokun etkisi altındayken depremi nasıl algıladıkları, nasıl tepki verdikleri, bu tepkili yorumlarda dine nasıl başvurdukları ve depreme nasıl anlamlar yükledikleri psikolojik yönden incelenmiştir. Araştırmada depremden hemen sonra başlayıp ilk 20 günde deprem gündem maddesine yapılan 160 paylaşım not alınmış, tasnif edilmiş ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre insan davranışının çok karmaşık yapısı olduğundan paylaşımların da oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir yapısı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte analitik bir yaklaşımla ele alındığında depremin travmatik stres tepkilerinden ilki ya da en sık karşılaşılanı “sebeplere arama” olmuştur. Sebeplere arama dinî ve seküler olarak ayrılmıştır. Öte yandan sergilenen travmatik tepkiler arasında acı ve korku duyma, suçluluk duygusu hissetme, anlamsızlık ve belirsizlik durumu yaşama, öfke ve gerginlik hissetme, içe kapanma, ümitsizlik gibi duygular da yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Travma, Stres, Travmatik tepkiler, Sosyal Medya

¹ Bu araştırma sürecinde TR-Dizin 2021 kuralları kapsamında “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde” yer alan tüm kurallara uyulmuş ve yönergenin ikinci bölümünde yer alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemlerden” hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

GİRİŞ

İnsanlar zaman zaman günlük hayatı etkileyen ya da onu altüst edebilen bazı olaylar ve durumlarla karşılaşabilir. Beklenmedik ve ani nitelikteki doğal afetler, ölüm, kaza gibi birtakım olaylar, bireylerin hayatlarını etkilediği gibi, oluş biçimi ve etki alanı itibariyle de toplumsal hayata etki edebilmektedir. Deprem, sel, heyelan, çığ, yangın gibi doğa olayları ve doğal afetler, insan ve toplum hayatı üzerinde son derece etkili olan hadiselerdir. Bu olağanüstü doğa olayları bir yandan bireyleri psikolojik yönden etkilerken bir yandan da önemli toplumsal değişmelere yol açabilmektedir. Bu makalede Türkiye’de 6 Şubat 2023 tarihinde ilki 04.17’de 7.7 büyüklüğünde, ikincisi saat 13.24’te 7.6 büyüklüğünde gerçekleşen depremler esas alınmıştır. Bu depremler Kahramanmaraş merkezli olsa da Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elazığ, Gaziantep, Hatay, Kilis, Malatya, Şanlıurfa ve Osmaniye olmak üzere toplam 11 ilde etkili olmuştur. Bu afetin ilk ayında 50 bini geçen ölüm, 2 milyon göçmen, 1.5 milyon geçici barınakta yaşayan insan ve 230 bin yıkılan veya ağır hasar alan bina tespit edilmiştir.

Bireylerin stres altındayken yaptığı paylaşımlar hayata bakışları, hayata dair öncelikleri, dinî duyguları ve düşünceleri hakkında ipuçları taşıyabildiği gibi korkuları, endişeleri, acıları, kederleri, stresleri de yansıtabilir. Yine bu paylaşımlarda bireylerin depremi yorumlama tarzı, depreme yükledikleri anlamlar, olağanüstü olaylar karşısında başa çıkma tarzları da anlaşılabilir. Ancak yaşanan olay karşısında hem duygusal tecrübenin hangi tür olacağı hem de yoğunluk derecesi bireyin zihinsel yorumlamasına ve durumu ele alış tarzına bağlıdır (Emmons, 2013: 470).

Araştırmanın kapsamı deprem sonrası 20 gün depremle ilgili yazılan Twitter yorumları ile sınırlıdır. Twitter deprem sürecinde düşüncelerin daha fazla ifade edildiği bir platform olmuştur. Bu süreçte deprem ile ilgili hemen hemen her gün gündem maddesi açılmıştır. Deprem şoku yaşayan ya da depremi ekranlarda izleyen insanlar bir anlamda telaş içerisindeyken bu gündeme yorumlar yapmışlardır. Ancak bu yorumlar 20 günün sonunda azalmaya başlamıştır. Bu çalışmada deprem ile ilgili yorumlarda depremi yaşamış olma ölçü değildir. Birey depremi yaşasa da yaşamasa da depremle ilgili yapılan yorumlar incelenmiştir.

Bu çalışmada sosyal medya platformları içinde görsellikten ziyade düşünce ve görüşlerin önem kazandığı mecra olan Twitter ele alınmıştır. Deprem gibi zor ve sıkıntılı dönemlerde yapılan paylaşımların daha çok yoğunlaştığı ve gündem (hashtag) oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu makale Twitter’da deprem gündemi hakkında bireylerin özgürce yaptıkları yorumların analizinden oluşmaktadır. Sosyal medyada yer alan paylaşımların güvenilirliği tartışmalı olsa da insanların iç dünyalarına paralel paylaşımlar olacağından bilimsel açıdan, özellikle psikolojik açıdan değerli birer veri kaynağı olduğu sayıtlısından hareket edilmiştir. Deprem gündemine yapılan yorumların kaydı depremden bir gün sonra 7 Şubat’ta başlamış ve 27 Şubat’a kadar devam etmiştir. Yapılan binlerce yorumdan küfür, argo, nefret, emoji, siyasi yorumlar, yardım çağrıları elenmiş samimi düşünce içeren 160 yorum

esas alınmıştır. Gündem olan konulara yapılan bu yorumlar ekran görüntüsü alınarak tasnif edilmiştir. Bu yorumlardan öne çıkan 42 tanesi örnek olarak sunulmuştur.

Araştırmanın kapsamı depremden sonraki ilk 20 gün depremle ilgili yazılan Twitter yorumları ile sınırlıdır. 20 günün ele alınması genelde travmatik stres belirtilerinin travmayı izleyen ilk günlerde görülmesindedir. Bu durum bazı bireylerde birkaç hafta içinde düzelebilirken bazılarında uzayabilir (<https://psikiyatri.org.tr>). Deprem sonrasında yapılan yorumlar 20 günün sonunda yavaş yavaş azalmaya başlamıştır. Bu süreçte deprem ile ilgili hemen hemen her gün deprem maddesi açılmıştır. Bu gündem maddesine yapılan yorumları sadece deprem şoku yaşayanlar değil depremi ekranlarda izleyen bireyler de yapmıştır. Bu araştırmada deprem ile ilgili yorumlarda depremi yaşamış olma ölçü değildir. Birey depremi yaşasa da yaşamasa da depremle ilgili yapılan yorumlar incelenmiştir.

Bu araştırma nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma metodolojisine göre çevre, süreç ve algıyla ilgili verilerden hareket (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40) edilmek suretiyle araştırma yapılan olgu ve olaylar kendi bağlamında ele alınır ve insanların onlara yükledikleri anlamlar ve verdikleri tepkiler açısından yorumlanır (Altunışık ve diğerleri, 2010: 302). Bu araştırmada süreç ve algı esas alınmış ve olguların bireyleri nasıl etkilediğine, bireylerin de süreç hakkındaki düşünce ve tepkilerine odaklanılmıştır. Sosyal medya platformları, bireyin süreci nasıl değerlendirdiğini ve neler hissettiğini öğrenmek açısından uygun veri kaynağıdır. Dolayısıyla çeşitli platformlarda ifade edilen ve somutlaşan düşüncelerin içerik analizi vasıtasıyla incelenmesi elverişli bir uygulama alanı oluşturmaktadır (Bilgin, 2014: 240). Böylece elde edilen veriler daha yakından incelenerek bu verileri açıklayan kavramlara ve temalara ulaşılması (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 89) amaçlanmıştır. Bu kapsamda deprem ve travmatik stres teması oluşturulmuş ve bu temalara ulaştıran sebep arama, acı, keder, korku, endişe, suçluluk duygusu, belirsizlik, gerginlik, umut ve umutsuzluk kategorileri belirlenmiştir. Bu yorumlarda cevap aranan sorular şunlardır: 6 Şubat 2023 depremleri bireylerin duygu, düşünce ve tutumlarını nasıl etkilemiştir? Bu süreçte bireylerin travmatik stres tepkileri nelerdir? Bu stres tepkileri sosyal medyaya nasıl yansımıştır?

Nitel araştırmada yaygın veri elde etme araçlarından biri de gözlem ve görüşmedir. Bu bağlamda deprem travmasını bireysel olarak tecrübe eden ve süreçte depremedeleri gözleme imkânı olan yazarın gözlemleri de araştırmada karşılaştırma yönüyle önemli bir kaynak olmuştur.

1. DOĞAL AFETLER, DEPREM VE STRES

Deprem, yer kabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yer yüzeyini sarsma olayına denir (www.afad.gov.tr). Deprem de yıkıcı etkilerinden dolayı bir doğal afet olarak nitelendirilir. Doğal afetler, günümüz insanın yaşamını altüst eden, hayatlarında ciddi değişikliklere yol açan, özellikle de psikolojik olarak derinden sarsan ve bununla baş etmek zorunda kalınan kadim bir sorundur.

Türkiye'nin çok sayıda fay hattı bulunan deprem ülkesi olduğu bilinmektedir. Son yüzyılda 7 üzeri birçok deprem olsa da 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli deprem neredeyse Türkiye coğrafyasının üçte birini sarsmıştır. Art arda ve sıra dışı bir deprem olduğunu yerbilimciler de kabul etmiş bu yüzden bu deprem Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığınca "asrın felaketi" olarak isimlendirilmiştir. Sadece can ve mal kaybı ile değil toplumun psikolojisini de derinden etkilemiştir. Üst üste yaşanan artçılar ve sosyal medyada binaların yıkılma sahneleri korku ve kaygıyı artırmıştır. Bunun dışında her olay sonrası olabildiği gibi deprem sonrası da travmatik stres tepkileri sosyal medyada gündem konusu olmuştur.

İnsanlar stres karşısında psikolojik ve toplumsal bütünlüğü koruma amacıyla hem bilinçdışı mekanizmalar geliştirirler hem de bilinçli çabalar sergilerler. En çok kullanılan savunma mekanizmaları bastırma, unutma, karşı tepki geliştirme, yansıtma, yer değiştirme ve gerilemedir. Kişiliği koruyan diğer mekanizmalar bilinç ve çaba gerektiren gayretlerdir. Stres karşısında bilinçli sistemlerin etkisiyle daha çok bilgi edinme, anlama, algı alanını genişletme ve değerlendirme, yeni çözümler arama gibi zihinsel süreçler etkinlik gösterir (Baltaş, 2008: 31). O halde birey ya stres tepkisini bir ya da birkaç savunma mekanizmasına başvurarak bastırarak (Freud, 2002) ya da bastırılmış içsel çatışmaları bilinçli hale getirmek suretiyle çeşitli sonuçlar yaratmaya çalışacaktır (Freud, 2022).

Belirli bir çevresel uyarının davranışlara nasıl etki ettiğini anlamaya çalışan davranışçılar öncelikle çevresel faktörlerin davranışı tetikleyen ve harekete geçiren durumlarını, kısaca gözlemlenebilir tepkiyi incelemişlerdir (Atkinson, Hilgard, 2003:7). Bu araştırmada da benzer bir yaklaşım sergilenmiş ve deprem gibi çevresel faktörün insanların duygularına, sözlerine ve davranışlarına nasıl etki ettiği ve bunun karşısında bireylerin ne tür tepkiler verdiği açığa çıkarılmaya çalışılmıştır.

İnsanlar bazı olaylar karşısında bu olayı anlayabilmek ve anlamlandırabilmek uğruna zihinsel çaba sarf edebilir ve birtakım tartışmalara girebilir. Bu tartışmalar şokun etkisiyle olumsuz yaklaşımlar da içerebilmektedir. Psikologlara göre sıkıntı, stres, korku ve ölüm tehdidi gibi durumlarla karşılaşan bireyler psikolojik özellikleri itibarıyla farklı algılar ve farklı tepkiler sergileyebilirler (Baltaş, 2008: 32). 11 ili birden sarsan bu yıkıcı depremin ardından da olumsuz yaklaşımlarla yapılan paylaşımlar olmuştur. Her ne kadar depremin olacağı söylene de zamanı daha önce tahmin edilemeyen ve ani bir şekilde gerçekleşen doğal bir afet olduğu için, can mal kaybı yaşayanlarla birlikte afeti dışarıdan takip eden insanlar için de duygusal zorlayıcı durumlar söz konusu olmuştur.

Toplumları etkileyen büyük felaketler sosyal bilimciler tarafından çeşitli boyutlarda incelenmiştir. Doğal afetlerin bir sosyal olgu olarak din ile ilişkisini inceleyen (Okumuş, 2002), salgın döneminde olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın yalnızlıkla yaşamdaki anlam ilişkilerine ne ölçüde hizmet ettiğine aracılık eden varsayımda bulunan (Yıldırım, 2020), depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştıran (Bulut, 2009)

araştırmalar da yapılmıştır. Bu bağlamda sosyologlar büyük felaketleri toplumsal açıdan incelerken psikologlar da bu felaketlerin bireylerin psikolojisine nasıl etki ettiğini inceleyen çalışmalar yapmışlardır. Ancak bu çalışmaların çoğunda, felaketlerin anlaşılması, anlamlandırılması ve olumsuz etkilerine karşı duruş sergilemede dinin etkisini ortaya çıkarmak için daha çok gayret göstermek gerekir.

Doğal felaket ve afetlerin insanlarda stres oluşturduğu bilinen bir gerçektir. Afet sonucunda ortaya çıkan kaygı, maddi sıkıntılar, ölüm korkusu vb. durumlar insanı içten ve dıştan tehdit eden, güvenlik hissini zedeleyen sıkıntılar stresin kaynağı olarak bilinir. Çünkü birey gerek bireysel gerekse psikolojik yaşantısında tutarlılık ve güven ihtiyacı içindedir.

Stres bireyin aile, okul ve iş hayatında ve kendi iç dünyasında huzursuzluk, tükenmişlik, bıkkınlık yaşamasına neden olmaktadır. şu halde bireyin içinde bulunduğu veya hayatını sürdürdüğü çevrede meydana gelen değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi stres oluşumunda belirleyici olmaktadır (Erkmen ve etin, 2008: 232). Ülkemizde tabiat olayı olan deprem ile bütün bireyler stres tepkisi göstermiştir. Çünkü depremden bizzat etkilenen bireylerin yanı sıra başka illerde yaşayıp depremden etkilenmeyen fakat deprem ülkesinde olmalarından dolayı bir gün kendilerinin de bu sıkıntılara maruz kalabileceğinden korkan bireyler stres tepkisi göstermiştir.

Her birey yaşadığı bir felaket durumunda birbirinden çok farklı tepkiler gösterebilir. Bazıları stres tepkisi olarak geri çekilip içine kapanabilir, pasifleşerek sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınabilir. Bazıları aşırı tepki gösterebilirken, bazıları stres tepkisi göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirebilir. Bazıları ise soğukkanlı ve sakin olabilir. Stresle başa çıkmada esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Esneklik, değişime daha açık olmaya olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algılanan olay sayısı azalabilir. Başa ıkma tarzının bazı yönleri sağlıklı ve etkiliyken, diğer yönleri de daha az etkili ve üstelik sağlığa, ilişkilere ve performansa zararlı olabilir (Lazarus, 1994: 60). Bu araştırmada deprem sonrası stres tepkileriyle yapılan yorumlar ele alınmıştır.

2. DEPREM SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travmatik yaşantılar hayatın normal akışı sırasında ortaya çıkan, insanların başa çıkma mekanizmalarını sekteye uğratarak hayata uyumlarını bozan yaşantılardır (Yüksel, 2000). Doğal felaket ve afetlerle karşılaşan ve büyük bir travma yaşayan bireyler, olayların şiddetine, türüne, önceden hazırlıklı olup olunmamasına, olaydan etkilenen bireylerin kişilik yapısına bağlı olarak tepkiler farklılık göstermektedir (Tarhan, 1999: 107). Bazıları stres tepkisi olarak geri çekilip içine kapanabilir, pasifleşerek sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınırken, bazıları aşırı tepki gösterebilmektedir. Yine bazıları stres tepkisi göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirirken, bazıları da soğukkanlı ve sakin olabilir. Stresle başa çıkmada esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Esneklik, değişime daha açık olmaya olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algılanan olay sayısı azalabilir. Başa ıkma tarzının bazı yönleri

sağlıklı ve etkiliyken, diğer yönleri de daha az etkili ve üstelik sağlığa, ilişkilere ve performansa zararlı olabilir (Lazarus, 1994: 60). Bu tepkilere bakarak bireyin işlevselliğinin bozulması travmanın düzeyini anlamada bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir. İşlevselliğin bozulmasının devam etmesi durumunda 12-18 aydan sonraki süreçte çeşitli değişkenlere bağlı olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ortaya çıkmaktadır (APA, 2013). Ancak burada deprem gibi geniş kitleleri etkileyen travmatik olayın ilk 20 günü dikkate alındığı için Travma Sonrası Stres Bozukluğu veya Eşik Altı Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Özten, Hızlı Sayar 2015) bu araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur.

2.1. Sebep arama

Deprem sonrası travmatik tepkiler kategorize edildiğinde ilk tepkinin bireylerin olup biteni zihninde anlamlandırmaya çalışmasının bir yansıması olarak “sebep arama” olduğu görülmüştür.

Başına bir sıkıntı gelen, bir travma yaşayan veya zor bir dönemden geçen bir birey “başıma bu musibetin gelmesinin nedeni nedir, neden ben, neden bu şehir?” vb. soruları yanıtlamaya çalışır. Herhangi bir sıkıntı bireyin sadece kendisini değil de toplumun büyük kesimini etkilerse beklenmedik ve ani yaşanan olaylarla ilgili bireysel, sosyal, dinî ve bilimsel yönden çeşitli açıklamalar yapılır. Bu nedensel açıklamaları dinî ve seküler yaklaşımlar olarak iki ana başlık altında incelemek mümkündür.

2.1.1. Dinî Yaklaşım

Bireyler kontrol edemedikleri büyük doğa felaketlerinde rasyonel bir açıklama yapamadıklarında veya yapılan açıklamaları yeterince tatminkâr bulmadıklarında dini ve metafizik süreçler ile anlama ve açıklama yoluna başvururlar. Pargament (2000), bir felaket yaşandığı zaman dinin bireyin kaygısını azaltma rolüne sahip olduğunu vurgular. Marmara depreminden sonra yapılan bir araştırma (Köse ve Küçükcan, 2006) dinin depremi anlamlandırma ve baş etme sürecinde önemli bir kaynak niteliğinde olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda dinin “telafi edici, denkleştirici” (compensator) fonksiyonu (Kirman, 2016) vasıtasıyla bireyin acılarını bir nebze olsun hafiflettiği, anlam arayışına giren bireyleri belirsizlik duygusundan kurtararak özgüvenlerini kazanmasına yardımcı olduğu, Allah ve ahiret inancı ile kayıpların kabullenmesini kolaylaştırdığı, felaketzedelere iyimserlik ve umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırdığı gözlenmiştir (Köse ve Küçükcan, 2006: 140).

Yapılan araştırmalarda depremin genelde kıyamet metaforu ile ilişkilendirildiği görülür (Kula, 2000; Kirman, 2023). Nereye gittiğini bilmeyen, kaçışan insanlar, bağırıp çağırılar, korku ve kaostan dolayı depremi kıyamet gününe benzetenler paylaşımcılar olmuştur. Bir paylaşımcı “*Kıyamet kopuyor! dedim. Evet, binlerce insanın kıyameti kopmuştu o gece*” demiştir. Depremin hemen ardından insanlar panikle yollara düştüğü ve yıkılan apartmanlar caddeleri kapattığı için trafik kilitlenmiştir. Bundan dolayı yardımlar gecikmiş hatta ambulans ilerleyememiştir. Trafiği düzenlemeye çalışan polisler, enkaz yığınlarından yükselen toz ve dumanları

azaltmaya çalışan itfaiye ise bu kaosu biraz olsun rahatlatmaya çalışmıştır. Görülen manzara tam anlamıyla kıyametin bir benzeri niteliğindedir. Paylaşımçıların bir kısmı ise depremi kıyamet, yüksek katlı binaların yapılmasını kıyamet alameti olarak görmüştür. *“Büyük kıyamet alametleri ortaya çıkıyor”* diyen paylaşımçı olduğu gibi kıyamet alametlerinin toplumdaki ahlaki bozukluklar olduğunu depremlerin de buna dayandığını söyleyenler olmuştur. Bir paylaşımçı ise kıyametin çok yaklaştığını, bunu toplumdaki ahlakî yozlaşmadan anlamamız gerektiğini ifade ettikten sonra *“Çok derin ve köklü bir ahlak sorunumuz var. Her şeyi bırakıp ahlak sorununa odaklanmalıyız. Diğer bütün sorunlar tali sorunlardır”* demiştir.

Paylaşımçıların önemli bir kısmı depremi “Allah’ın takdiri yani kader” olarak algılamıştır. *“Allah dilemedikçe ne deprem olur ne de diner”*. Bir başkası ise *“Depremi oluşu kader binanın yıkılmaması da önce o binayı yapanın dürüstlüğü sonra da Allah’ın hikmetidir.”* şeklinde yorumlamıştır.

Dinî yaklaşım genelde doğal felaketleri dinî referanslarla yorumlama çabasıdır. Bu yaklaşım her doğal olayın veya afetlerin sebebini bulmaya ve anlamaya çalışan dine başvurur. Nitekim paylaşımçıların büyük bir kısmı Allah’ın tabiatta olan hiçbir şeyi boşu boşuna yaratmayacağından hareketle deprem gibi başa gelen felaketleri insanlar için bir “imtihan”, bir uyarı olarak algılamış ve bunlardan ders alınması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Kendisi de bir depremzede olan araştırmacı, ev sahibi olan komşusuyla onun kiracısını aynı camide günlerce beraber kaldığını gözlemlemiş hatta her ikisini aynı yemek kuyruğunda sıraya girdiğine ve aynı çorbadan içtiğine şahit olmuştur. Bu deprem insanların düşünme ve sorgulamalar yaparak kendi hayatları için ders çıkarmalarına vesile olmuştur.

Bazı paylaşımlarda bireyler deprem ile Allah’ın sadece yeryüzünü değil kendilerini de ciddi biçimde sarstığını, ders verdiğini belirtmişlerdir. Bir paylaşımında *“kimin neyle sınanacağını bilmediğimiz bir dünyada fazla cesur cümleler kuruyoruz”*. *“Bir deprem oldu; Allah kendine gel, hayat çok kısa diye sarsarak bize yeniden anlattı”*. *“Nasihatçi olarak ölüm yeter! Ve biz günlerdir ölümün nasihatlerini dinliyoruz aslında. Hiç beklemediğimiz bir anda geleceğini söylüyor”*

Bir paylaşımçı ise depremin insanlara ders olduğunu çok ayrıntılı şekilde anlatmıştır *“Bu deprem hepimize çok şey öğretti. Aslında evimizin çok küçük olmadığını, yuvamızın çok soğuk olmadığını, yattığımız yatağın üzerimize örttüğümüz yorganın çokta önemli olmadığını, yemeğin tuzu salçası az olsa da karın doyurabileceğimizi, yemeğin 10 dk geç kaldığında kıyametin kopmayacağını, öve öve bitiremediğimiz o telefon ve arabamızın modelinin çok önemli olmadığını, milyonlarca liraya alınan konutların belki de mezarımız olabileceğini, üstümüzde ki montun ayağımızdaki botun yağmurdan yaştan korumasının yeterli olduğunu, üşümeylem diye bir köşede duran battaniyenin kıymetini, sıcak bir çayın çorbanın taze ekmeğin nasılda güzel bir ikram olduğunu, kalbini kırdığımız o insanın belki de*

gönlünü almaya vaktimizin olmayacağını, zenginliğin malın mülkün makamın hepsinin emanet olduğunu öğretti.”

2.1.2. Seküler Yaklaşım

Sekülerleşme, dinin günlük hayatta her geçen gün etkisizleşerek önemini kaybetmesi, bilimin ve aklın egemen olması durumunu ifade eder. (Kirman, 2016: 260). Seküler yaklaşım da yapılan açıklamalarda ve yorumlarda dinî öğelerin ve referansların bulunmaması anlamına gelir. Doğal afetler gibi sorunların kaynağını dinî bağlamdan uzaklaşarak seküler bakış açısıyla açıklamaya çalışan yaklaşımlar da olmuştur. Bu yaklaşımlara göre afetlerin tek nedeni fay hattından kaynaklanmasıdır. Bir paylaşımcı *“Depremler yeryüzündeki plakaların hareket etmesi ve bu hareketler sonucunda biriken enerjinin aniden serbest kalmasıyla oluşur”* demiştir. Bir diğeri ise *“Hatay’daki M6,4 ile M5,8’lik depremlerin her ikisi de Ölü Deniz kırığı üzerinde oluştu.*

Seküler yaklaşım depremdeki yıkımların olmasının sebebini ise tamamen insan faktörü ile açıklar. *“Depremi sebebi, müteahhitlerin eksik malzeme kullanması, yeraltında sivilaşma ya da insan eliyle sonradan yapılan tahribatlardır.”* *“Bu tür artçı depremler ne yazık ki sürecek.”* *“Gayet normal bir olay. Dünyayı getirdiğimiz aşamadaki normlara göre bu normal bir olay.”* Genelde bu bakış açısında deprem tamamen jeolojik bir olaydır. Tahribatlar ise insanın sadece kendisinden kaynaklanmaktadır.

Genelde bilimsel bilgi veren paylaşımlar insanlara uyarı niteliğindedir. *“Deprem bölgesinde yeni konutlar için acele etmeyin. Artçı depremler devam ediyor. Bu depremler bu konutlara zarar verir. İnsanlarımızın öncelikli ihtiyacı; bölgeye daha fazla çadır gönderilmesi ve geçici barınma alanlarının kurulmasıdır. Gelin bilime kulak verin”.*

Deprem yarattığı ruhsal sarsıntı bireylerin hayatlarına yeni bir düzenleme yapma isteğine sebep olmuştur. Bu paylaşımlar dini bakış açısından çok bireylerin günlük rutinlerinde neye değer vereceklerine dair önceliklere değinilmiştir. *“Sevdiğiniz insanlara sevginizi göstermekten çekinmeyin. Hata yaptığınızda özür dilemekten gocunmayın. Gereksiz şeyleri büyütüp kendinizi üzmemeyin. Kalbinizin sesini dinleyin. Hayatta hiçbir şey ertelemeye değmez. Bazen günün sonunda insanın elinde kalan tek şey pişmanlık olabilir”.*

2.2. Acı ve Keder

İnsanların yakınlarının cenazelerini enkazdan çıkarılması, teşhis edilmesi, yıkanması ve defnedilmesine şahit olması da acıyı derinleştiren bir husus olmuştur. Deprem bölgesinden gelen mesajda insanların yakınlarını artık poşetle gömmek istemediklerini bu yüzden kefen gönderilmesini talep etmeleri yaşadıkları acıyı artırmış olabilir. Bu acı, Diyanet İşleri Başkanlığı’nın enkaz altında ölenlerin şehit sayıldığını açıklaması bu acıyı görece hafifletmiştir. *“Felaket çok büyük. Bu ülke hepimizin. Bu yas da hepimizin. Az ya da çok hepimiz yaralıyız. Nefes almakta zorlanıyoruz. Afet bölgesinde gördüklerim, duyduklarım canımı çok acıttı”.*

Enkaz bölgesine giderek acılı bekleyişleri daha yakından gözleme imkânı bulan araştırmacı, enkaz kaldırma çalışmalarında yakınına bekleyenlerden birinin şu sözlerine şahit olmuştur: *“Eğer yakınının bütün bir şekilde çıktığını görürsem asla ağlamayacağım.”* Bir paylaşımda ise *“Telafisi olmayan kederler, hedefini bulamayan öfkeler, nihayetsiz kaygılar ve beklemek, öylece beklemek. Kemirdi içimizi.”* diyerek acısını dile getirmiştir.

Freud’a göre (1993), kayıp yaşayan birey biyopsikososyal bir değişim içine girer. Bu değişim çok yönlü bir değişim olduğundan ani bir öfke patlaması görülebilir. Ancak Freud, bu durumun doğal olduğunu ve bu tepkiye müdahale etmemek gerektiğini öne sürmüştür. Acı ve kederi derinden yaşayan bir paylaşımcı *“Hayat devam etmiyor. Kimse hayatına hiçbir şey olmamış gibi devam edemez! Günlük hayattan anılarını paylaşamaz. Varsın işler, güçler bir kenarda dursun. Birileri bir kaç gün bir şey alamaz. Eşim, dostum, işverenim güler yüz beklemesin, nazını niyazını çekmemi istemesin. Benim annem, kardeşim, akrabam, arkadaşım olmasına gerek yok.”* Başka bir paylaşımcı ise buna benzer cümle kullanmıştır. *“Eğer ki bu acıyı yakınında birine bir şey olmadı diye hissedemiyorsanız, söküp atın o sadece kan pompalayan kalplerinizi. Size de boşuna yük olmasın.”* diyerek kızgınlığının arkasındaki acı ve keder fark edilebilmektedir.

2.3. Korku ve Endişe

Herkesin yaşayabileceği temel bir duygu olan korku, aniden ortaya çıkıveren gerçek veya algısal bir tehlikeye karşı gösterilen duygusal bir reaksiyondur (Apaydın, 2016: 142). Korkular aslında bir tehdit unsurunun bireyin bedensel, zihinsel, psikolojik varlığına tehlike oluşturması, kendisine zarar vereceği endişesi söz konusu olduğunda ortaya çıkar.

Depremden sonraki birkaç gün içinde bölgede hasar tespit çalışmaları başlamıştır. Bu tespitler hasarsız, az, orta ve ağır olarak dört bölümde sınıflandırılmıştır. Birçok depremzedenin evi hasarsız da olsa evlerine giremedikleri, girseler de kaygı ve korku yaşadıkları ve travmayı üzerlerinden atamadıkları gözlenmiştir. Depremi bir tehdit olarak algılayan birey için bu durum gayet normal olarak algılanmalıdır. Hatta kendisi afete maruz kalmasa da afetten etkilenenleri gören kişilerde doğal olarak oluşan travmatik tepkiler de söz konusudur. Buna da ikincil travma tepkileri denir (DİB t.y.). Anormal olan korkuların yaşamı sürdürebilir olmaktan çıkarmasıdır. Korku bir süre sonra güçlenerek kaygıya dönüşebilir. Yaralar sarıldıktan sonra önemli olan yaşanan travmanın veya trajedinin kabullenilmesi, hayatın yeniden anlamlandırılması ve kalınan yerden hayata devam edilebilmesidir (Nakajima, 2012: 151).

Korku ve endişe psikolojik olarak insanı sarstığı gibi bedensel zararlar da verebilir. Birdenbire nabzın hızlanması, kötü bir şey olacağı korkusundan kaynaklanan göğüste sıkışma hissi, birden bire ortaya çıkan soğuk terleme, nefes alıp vermede güçlük, baş dönmesi, titreme, iştahsızlık, bağırsak sorunları (Nakajima, 2012: 151) sosyal medyada da paylaşılan durumlardan bazılarıdır. İnsanın yüzüne

tokat gibi çarpan deprem gerçeği, işlerin bizim kontrolümüzde olmadığı hissinden dolayı birtakım sorunlara yol açmaktadır. Bu konudaki paylaşımlar şunlardır: *“Tam olarak öyle, doğru düzgün yemek yiyemiyorum” “Ben kesin öleceğim, depremden olmasa da korkudan”. 3 kere üst üste deprem oldu çok korkuyorum”. “Evimiz yıkıldı ve anneme hala ulaşamadılar çok korkuyorum.”*

Korku zaman zaman deprem anının akla gelmesiyle artabilir. Günlük davranışların yapılmasını da etkileyebilir. *“Tuvalette ve banyoda uzun kalamıyorum, sizde de öyle mi?”* diyen bir birey büyük ihtimalle bu durumda depremi yaşamaktan dolayı korku geliştirmiştir. *“Ben hep sallanıyor hissindeyim. Bir de çadırdaki uyuyoruz. Evden bir şey almaya girip çıktığım zaman arkama bakmadan aynı anı yaşamış gibi evden koşarak çıkıyorum. Arkama bakmaya korkuyorum”* diyerek aynı sahneyi günler sonra yaşadığını paylaşmıştır.

Yaşanan deprem felaketi ülkemizin bütün insanlarını derinden sarsmıştır. Depremi doğrudan yaşamasa da hemen herkes endişe ve üzüntü içerisinde. Fakat korku ve endişe gibi duygular doğru yönlendirebilirse psikolojik olarak etki ve zararları minimize edilebilir, aksi takdirde insanı yıpratır ve içinden çıkılmaz duruma getirebilir. Birçok paylaşımcının korkularla baş edemediği ve onu doğru yönlendiremediği görülmektedir. Bunlardan biri: *“Korkudan dolayı rahatsızlıklar kalbime vurmaya başladı ne yapacağım bilmiyorum hiçbir şey hissedemiyorum. Ölenlerimiz çok ve onun üzüntüsünü yaşayamıyorum. Ağlayamıyorum şok içindeyim kendime gelemiyorum artçılardan dolayı da.”*

Deprem olur korkusuyla insanlar eve girememekte vaktini genelde dışarıda geçirmektedir. Eve girenler ise yalnız girememekte konuşmasa bile evde birinin varlığını istemektedir. Bu durum dışarıda insanlarla daha çok bir araya gelmeye ve iletişim kurmaya neden olmuştur. Evi hasarlı olmayıp evde kalmaya başlayanlar ise çevredeki apartmanlarda hiç ışık yanmadığından korkuya kapılmışlardır. Evde korkudan dolayı hiçbir işe odaklanamamak sadece yaşam kalitesini değil, ruhsal dengeleri de sarsabilmektedir. *“Herkes bir parça korkar, ama beraberken daha az korkuyoruz.”* Anlaşılan sürekli korku ve endişe, her an deprem olacakmış gibi hissetme halinden kaynaklanmaktadır. Bu durum ise uykusuzluk, sürekli bir irkilme ve herhangi bir şeye motive olmakta zorluk çekmeye yol açmıştır. Sürekli düşünme hali ise davranışlarda bozulmaya yol açmaktadır.

2.4. Suçluluk Duygusu

Örneklerden anlaşıldığına göre sağ kalanlar adeta sağ kaldığı için yeme, içme ve sıcak evde barınma yönüyle suçluluk hissine kapılmışlardır. İhtiyaçlarını karşılama konusunda kendine hak göremeyenler olmuştur. Yaşamaktan dolayı suçluluk duyma ya da utanma durumundan bahsedilebilir. Birey ekranlarda gösterilen deprem haberlerinden bir an uzak kaldığında ya da başka bir şeye daldığında kendisini sorumlu hissetme hali görülebilir. Bu durum insanlarda empati duygusunun geliştiğini gösterir. *“Hepimiz öldük bazımız gömüldü”* paylaşımı depremi

yaşamayanlar ya da can ve mal kaybına uğramayanların da aynı acıyı hissettiğini gözler önüne sermektedir.

İşe yaramama duygusu da bu başlık altında ele alınabilir. İnsanlar deprem ile ilgili haberleri izlerken orada olmak ve bir şeylerin ucundan tutmak, insanları enkazdan çıkarmaya yardımcı olmak isteyebilir. Fakat işin ehli olmadığından, yeterince zengin olmadığından ya da genç olmadığından herhangi bir girişimde bulunamadığı için suçluluk duyabilir. Bir paylaşımda *“Keşke bir ilk yardım kuruluşunda yer alsaymışım”* sözü bunu çok açık biçimde ortaya koymaktadır. Çünkü insanlar bu doğa olayının kendi başına da gelmeyeceğinden emin değildir.

Bazı insanlar da deprem öncesi paylaşımlarından ya da insanların paylaşımlarından yola çıkarak karşılaştırma yapmış ve suçluluk hissetmiştir. *“Evlerimizi sağlamlıktan uzak edip süsledik püsledik, yok kahve sunumu, yok yemek sunumu, pahalı eşyalar ama misafir var mı yok, büyük küçük belli mi yok, bu afetler bize müstehak”* diyerek bir bakıma bu afeti hak ettiğini düşünerek suçlu hissetmiştir.

İnsanlarda deprem öncesi lüks yaşama ve marka tutkunluğu kısaca tüketim alışkanlıkları deprem sonrası iç hesaplaşmaya dönüşmüş ve paylaşımlarda insanlar bunu dile getirmişlerdir. *“Ne giydiğim kıyafet, ne evimin eşyası, ne arabamın markası, ne de evimin metrekaresi çok da önemli değil. Evlatlarım, ailem, dostlarım. Giderken götüreceğim sadece yaptığım iyilikler. Bu kadarım ben”* diyerek önceliklerin değişmesiyle beraber kendisiyle iç hesaplaşma da başlamıştır.

2.5. Belirsizlik Duygusu ve Gerginlik

Doğal afet sonrası hayat bir anda anlamını yitirdiğinden önceden isteyerek yapılan şeyler sonradan istenmeyebilir. Belirsizlik kavramı açık ve görünürde olmayan, anlaşılmayan, başka bir şeyle karıştırılabilme olasılığı olan, sınırlandırılmamış, kararlaştırılmamış, belirsiz olma durumunu ifade eder (Çakır 2011: 64). Depremde kayıp yaşamış bireyler ne yapacağını, nereye gideceğini bilememiş, bocalama yaşamıştır. Bu durum, *“bundan sonra ne olacak”* düşüncesini doğurmuştur. Dolayısıyla bireylerin içinde bulunduğu belirsizlik durumu, tehlike ve risk ortamı duygu karmaşasına neden olmaktadır. Bireylerin üzüntü içindeyken bile yakınların cenazesine bütün şekilde ulaşınca bir sevinç duygusu yaşamayı, birkaç duygunun bir arada yaşandığını da göstermektedir.

Deprem sonrasında ortaya çıkan birtakım fırsatçılık, yağmacılık ya da yardımların gecikmesi gibi olumsuz koşullar toplumun her kesiminde belirsizlik, güvensizlik ve çaresizlik hislerini derinleştirip söylentileri ve kızgınlıkları, ayrımcılık ve saldırganlıkları besler (Delibaş, 2017). Yaşanan olayların en büyük etkilerinden biri de zorunlu göç sonucu aidiyet kaybı ve yakınların kaybı sonucu büyük bir boşluk duygusudur. Bir paylaşımcı *“Her şey bir anda anlamsız gelecek noktasındayım”* diyerek içindeki boşluğu anlatmak istemiştir.

Bir araştırmaya göre, olağanüstü durumlar karşısında girmiş oldukları şok ve şaşkınlık halinin etkisiyle anlamlandırma sorunu ile karşılaşan bireylerin psikolojik

olarak daha sinirli ve gergin oldukları tespit edilmiştir (Karancı, 1999: 56). Türkiye’de depremzedelerle ilgili yapılan araştırma (Alkan, 1998) sonuçları, depremden on altı ay sonra, bu depremi yaşamış kişilerin hala çeşitli stres belirtileri gösterdiklerini ortaya koymuştur. En fazla görülen stres belirtileri hem kadınlar hem de erkekler için belirsizlik sonucunda oluşan gerginliktir.

Birçok depremzede iş yerlerinin yıkılması ya da okullarının zarar görmesiyle kendini issiz ve tembel hissettiğinden boşluk duygusuna kapılmıştır. Bu durum ise bireyin huy ve davranışlarının değişmesine öfke ve gerginliğe yol açmaktadır. *“Yaşamı nasıl devam ettireceğiz, hangi işte ve nerede çalışıp para kazanacağız, çocuğu hangi okula göndereceğiz?”* gibi sorular düşünmeyi ve bir an önce sonuca varmayı gerekli kılan sorulardır. Her şeyin normale dönmesi zaman alacağından bireylerin düşünme ortamı bulamadan daha hızlı karar almak zorunda kalmaları da gerginliğe yol açabilmektedir. Bir paylaşımcı *“Sonrasında hayalet şehre dönüşen yerden çıkış için şaşkınlık ve acilen verilen kararlar bilinmeze yolculuk. Aslında gerçek anlamda sözün bittiği zamanlar”* diyerek içten içe gerginliğini ifade etmek istemiştir.

2.6. Umut veya Umutsuzluk

Deprem nedeniyle hem psikolojik hem de ekonomik olarak yıkıma uğramak bireyi ister istemez umutsuzluğa düşürmektedir. Olayı sorgulayan ve detaylı irdeleyen bazı paylaşımcıların paylaşımlarında geleceğe dair umutların tükenmiş olduğu görünmektedir. *“İlkokul mezunu müteahhidin lüks jiplerle; mimar ve mühendisin ise işsiz gezdiği bu düzen değişmedikçe bizim daha çok canımız yanar!”* Bir başka paylaşım ise *“yeryüzünde ‘cennet’ vaadi ile yola çıkan modernizm, yeryüzünü cehenneme çevirdi.”*

Bazı insanlar ise umut ve umutsuzluk arasında gelip gitse de içinde küçük de olsa bir umut barındırdığı görülmektedir. *“Ne hayallerimiz vardı! Temiz kalacaktık, günaha bulaşmayacaktık, adam olacaktık, çok okuyup az konuşacaktık, az uyuyup çok çalışacaktık, yolu beraber yürüyecek arkadaşlar bulacaktık, görüldüğünde Allah’ı hatırlatan insanlar olacaktık. Ama olmadı. Ama olmayacak diye bir şey yok!”* demiştir. Başka bir paylaşımcı ise *“Her uyanış yeni bir fırsattır. Niyet ettim insan olmaya, iyi olmaya, tövbe etmeye, kırılan kalpleri onarmaya...”*

Deprem sonu paylaşımlar genelde bireylerin gereken dersi aldığını göstermektedir. Bireyler, kayıpların yerine gelmeyeceğini bilse de ülkesinde değerlerine sahip çıkan insanlar olduğu müddetçe milletimizin bu travmayı atlatacağını düşünmektedir. *“Her şey yerle yeksan olmuşken Kur’an-ı Kerim’i yerden alıp yükseğe, ağaç dalına kaldıran bu milleti Allah da ayağa kaldırır.”* Buna benzer bir paylaşım ise *“olumlu düşünmek sünnettir. Hayatın stresi, sizi Allah’a zaman ayırmaktan alıkoymasın. Allah’a zaman ayırmak, stresin üstesinden gelmenizi sağlayacaktır”* diyerek Allah ile bir olduğumuzda umudun hala olduğunu ifade ettiği gibi dinî başa çıkma yollarının ipucunu da sunmaktadır.

Fromm'a göre umut; büyük bir canlılık, yüksek bir duyarlılık ve akılcılık sağlamak yönünde gerçekleştirilmek istenen belirleyici bir ögedir (1995: 23). Buradan anlaşıldığı üzere Fromm'un umut anlayışında gayret vardır. Umut pasif bir bekleyiş değildir. Geleceğe dair umudunu kaybetmeyen, gayret gösteren birey haliyle duaya tevekküle yönelebilir. Nitekim bir paylaşımçı *"Yorumun azalıp, tefekkürün çoğaldığı, Telaşın bitip, sabrın başladığı, tedbirin alınıp, tevekküle bırakıldığı, zorluklar belirdiğinde, kolaylaştırmanın açığa çıktığı, bildiğini unutup bilmediğini hatırladığı, korkudan çok ümidin yeşerdiği bir bilinçle her duyguyu yenebilir İNSAN"* diyerek umudun önemini vurgulamıştır.

SONUÇ

6 Şubat 2023 tarihli merkez üssü Kahramanmaraş olan depremler yaş, cinsiyet, ırk ve inanç ayrımı yapmamış, 11 ilde yaklaşık 14 milyon insanı etkilemiştir. İnsanlar karşılaştıkları bu travmatik durumu açıklama ve anlamlandırma çabasıyla çeşitli tepkiler vermişlerdir. İnsanlar bu felaketin neden kaynaklandığını, niçin böyle bir durumun kendi başlarına geldiğini sorgulamıştır. Yapılan sorgulamalar neticesi vermiş oldukları tepkileri sosyal medyada da paylaşmışlardır. Bu travmatik tepkileri psikolojik açıdan incelemek amacıyla deprem anından başlayarak ilk 20 gün boyunca depremi yaşayıp yaşamama durumuna bakılmaksızın deprem hakkındaki bütün Twitter paylaşımları psikolojik açıdan incelenmiştir. İnsanların sosyal medya paylaşımları da aslında duygu yüklü davranışlar olarak nitelendirmek mümkündür. Zira onlar yaşanan bir duygunun sonucunda yazıya dökülmüştür.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre insan davranışının çok karmaşık yapısı olduğundan paylaşımların da karmaşık ve çok boyutlu bir yapısı vardır. Bununla birlikte analitik bir yaklaşımla ele alındığında depremin travmatik stres tepkilerinden biri belki de başta geleni "sebeplere arama" olmuştur. Sebeplere arama dinî ve seküler olarak ikiye ayrılmıştır. Bazıları depremi bir doğa olayı, bir jeolojik olay olarak değerlendirmiştir. Buna karşın dinî yaklaşımda bulunanlar ise "bunda da vardır bir hayır" şeklinde düşünmüşlerdir. Öte yandan insanlardan bir kısmı, depremi hatırlatan bütün konuşmalardan ve yerlerden kaçınma davranışı gösterdiği gibi bir kısmı da sürekli depremde yaşadığı anları anlatma gereksinimi duymaktadır. Ayrıca sergilenen travmatik tepkiler arasında acı ve keder, korku ve endişe, suçluluk, belirsizlik ve gerginlik, umut veya umudunu kaybetme gibi durumlar yer almıştır.

Twitter gibi dijital iletişim araçlarının afetzedelerin kendilerini ifade etmede bir alan sağladığı söylenebilir. Doğal bir sağaltım imkânını kısmen içeren bu iletişim araçları hem kendi içlerinde, belli ölçülerle hem de diğer dijital iletişim araçlarıyla karşılaştırılarak daha kapsamlı ve derinlikli sonuçlara ulaşılabilir. Travma sonrası stres bozukluğu kapsamında ifade edilmesi gereken bir durum da ilk ay, ifade edilen tepkilerin önemli fakat geçici olma niteliğinin olduğudur. Dolayısıyla bu çalışma afet durumlarında, sosyal alanda bireylerin ne tür tepkiler verdiği açısından da özgünlük taşımaktadır.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- AFAD (2014). Türkiye’de Afet Farkındalığı ve Afetlere Hazırlık Araştırması. www.afad.gov.tr [21.03.2017].
- Alkan, N. A. (1998). Distress Reaction of Victims of 1 October 1995 Dinar Earthquake: An analysis within the cognitive theory of stress and coping. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, ODTÜ Psikoloji Bölümü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2013). *Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı (DSM-V)*. 5. baskı, Washington: American Psychiatric Publishing.
- Apaydın, H. (2016), *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*, İstanbul, Bilimkent Yay.
- Atkinson, R. – E. Hilgard (2003). *Psikolojiye Giriş*, çev. Ö. Öncül, D. Ferhatoğlu, 4. Baskı, Ankara, Arkadaş Yay.
- Baltaş, Z. - A. Baltas (2008), *Stres ve Başaçıkma Yolları*, 25. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çakır, B. (2011). “Belirsizlik ve Korkunun Yeni Düzenin Oluşmasına Katkısı”, *Sosyoloji Konferansları*, 63-82.
- Delibaş, K. (2017). *Risk Toplumu: Belirsizlikler ve Söylentiler Sosyolojisi*. İstanbul: Ayrıntı Yay.
- DİB (t.y.). *Afetzedelere Yönelik Manevi İlk Yardım (İlkeler)*, Ankara: Diyanet İşleri Yay.
- Emmons, R. A. (2013). “Duygu ve Din”, çev. G. Göcen, *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, Ankara, Phoenix Yay.
- Erkmen, N. ve M. Çetin (2008), “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi”, *SÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19: 231-242
- Freud, S. (1993). “Yas ve Melankoli” çev. R. Uslu, O. Berksun, *Kriz Dergisi*, 1(2): 98-103.
- Freud, A. (2002). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, çev. Y. Erim, İstanbul: Metis Yay.
- Freud, S. (2022). *Bilinçaltı*, Oda Yay.
- Fromm, E (1995). *Umut Devrimi*, çev. Ş. Yeğin, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Kirman, F. (2020). “Sosyal Medyada Salgın Psikolojisi: Algı, Etki ve Başa Çıkma”, *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, (2), 11-44.
- Kirman, F. (2023). “Deprem ve Depremzedelerle İlgili Dinî Metaforlar ve Parapsikolojik Yaklaşımlar”, *Afet ve Toplum: İnsan Doğa İlişkisi*, ed. A. Kasapoğlu, Ankara, Töz Yay.
- Kirman, M. A. (2016). *Din Sosyolojisi Sözlüğü*, Adana, Karahan Kitabevi.
- Köse, A.& T. Küçükcan (2006). Deprem ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme), İstanbul, Emre Yay.
- Kula, N. (2000). Deprem ve Kıyamet Benzetmesi, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9: 351-360.
- Lazarus, R. S. (1994), “Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz ya da Düşmanınız”, çev. N. Rugancı, *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yay.
- Nakajima, Ş. (2012). “Deprem ve Sonrası Psikolojisi”, *Okmeydanı Tıp Dergisi* 28 (Ek sayı 2): 150-155.
- Okumuş, E (2002). “Tabii Afetler, Din ve Toplum, Marmara Depremi Örneği”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 1/15, 339-373
- Özten, Eylem – G. Hızlı Sayar (2015), Eşik Altı Travma Sonrası Stres Bozukluğu, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 7(4):348-355.

Tarhan, N. (1999-2000). "Deprem Psikolojisi", *Kur'an Mesajı*, 107-112.

Yıldırım, A. - Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 8. baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yüksel, Ş. (2000). Felakete Uyum ve Ruh Sağlığı, *Klinik Psikiyatri*, 3: 5-11.

Extended Abstract

Traumatic Stress Reactions after Earthquake and its Reflections on Social Media

From time to time, people may encounter some unusual events and situations that affect or upset their life. Some events such as unexpected and sudden natural disasters, earthquake, tsunami, death, accident can cause stress by causing trauma to individuals. On February 6, 2023 two earthquakes over 7 in Kahramanmaraş also shocked in Türkiye. People reacted differently to the effect of the earthquake shock they experienced. Some of them did not share their feelings, thoughts, and behaviors with anyone, while others felt the need to share them on social media. Individuals who shared some words with different and intense emotions than usual with the effect of the shock they experienced. Because people are social creatures, they need to express and share their emotions. These feelings and thoughts were mostly expressed in social media. In this study, the earthquake, which is one of the types of natural disasters, and how the stress created by this earthquake affect the issues that are on the agenda in social media are discussed through Twitter platforms.

People have been sharing more on social media lately to overcome difficult and troublesome processes. These posts were sometimes positive and sometimes negative. However, most of these posts were made as a result of the pain, fear, anxiety, guilt, in short, traumatic stress of the individuals after the earthquake. Individuals showing some reactions in these posts during the mourning process and reflecting this may be perceived as psychological problems, but these are seen as normal reactions to abnormal situations. In this study, it has been investigated how individuals who post on social media perceive the earthquake when they are under the influence of the shock they are in, how they react, how they refer to religion in these reactionary comments and what meaning they attribute to the earthquake. The research started right after the earthquake and 160 posts and agenda items made in the first 20 days were noted, classified, and subjected to content analysis.

According to the results obtained in the research, since human behavior has a very complex structure, sharing also has a complex and multidimensional structure. However, when considered with an analytical approach, perhaps one of the traumatic stress reactions of the earthquake was "searching for a cause". Cause-seeking is divided into religious and secular. Some have evaluated the earthquake as

a natural event, a geological event. On the other hand, those who have a religious approach thought that "there is a good in this too". On the other hand, some people avoid all conversations and places that remind them of the earthquake, while others constantly feel the need to tell about the moments they experienced during the earthquake. In addition, among the traumatic reactions exhibited, feelings such as feeling pain and fear, feeling guilty, feeling meaninglessness and uncertainty, feeling anger and tension, introversion and hopelessness were also included.

Turkish society is going through difficult and painful times. Different feelings and thoughts are experienced between the difficulty and inevitability of returning to his daily life as if nothing had happened while he was in pain and grief. Perhaps these difficult and troubled times will raise awareness in people and enduring them will improve people and even enable them to stand up stronger. For this, although the pain is great and deep, it is necessary to be hopeful and to repair the wounds of the soul with an effort to gradually become well and normalize.

Keywords: Earthquake, Trauma, Stress, Traumatic reactions, Social media