



e-ISSN: 2148-4899

**Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**  
**Pamukkale University Journal of Divinity Faculty**

Güz/ Autumn, 2023, 10 (2), 407-434

**DEPREM AFETİ SONRASI PSİKOSOSYAL SORUNLARIN İYİLEŞTİRİLMESİNE YÖNELİK**  
**MANEVİ MÜDAHALELER**  
**Spiritual Interventions for Healing Psychosocial Problems After Earthquake**  
**Disaster**

**Muharrem AKA**

Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji  
Bölümü muharrem.aka@kilis.edu.tr ORCID: 0000-0002-3195-8946.

**Makale Bilgisi / Article Information**

<b>Makale Türü / Article Types:</b>	Araştırma Makalesi/Research Article
<b>Geliş Tarihi / Received:</b>	15.07.2023
<b>Kabul Tarihi / Accepted:</b>	05.10.2023
<b>Yayın Tarihi / Published:</b>	31.12.2023
<b>Cilt / Volume:</b>	10
<b>Sayı / Issue:</b>	2
<b>Sayfa/ Pages:</b>	407-434

**Atıf / Cite as:** Aka, Muharrem. "Deprem Afeti Sonrası Psikososyal Sorunların İyileştirilmesine Yönelik Manevi Müdahaleler" (Spiritual Interventions for Healing Psychosocial Problems After Earthquake Disaster). *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi-Pamukkale University Journal of Divinity Faculty* 10/2 (2023), 407-434. DOI: 10.17859/pauifd.1327899

**İntihal / Plagiarism:** Bu makale, iThenticate intihal tarama programı ile taranmıştır. Ayrıca iki hakem tarafından da incelenmiştir. / This article has been scanned with iThenticate plagiarism screening program. Also this article has been reviewed by two referees.

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. The Author declared that there is no conflict of interest

**Finansal Destek / Grant Support:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir. / The authors declared that this study has received no financial support.

[www.dergipark.gov.tr/pauifd](http://www.dergipark.gov.tr/pauifd)



2148-4899

*Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (PAUİFD), 10 (2) 2023:  
407-434*

## **DEPREM AFETİ SONRASI PSİKOSOSYAL SORUNLARIN İYİLEŞTİRİLMESİNE YÖNELİK MANEVİ MÜDAHALELER\***

**Muharrem AKA\*\***

### **Öz**

Depremlerin kurtulanlar üzerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu, depresyon, anksiyete, madde kullanımı gibi derin psikolojik etkileri olmaktadır. Afet sonrası manevi müdahale teknikleri ile ilgili ulusal literatürdeki çalışmalar azdır. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, depremin neden olduğu psikolojik sorunların iyileştirilmesi odağında depremedelerin sağlıklı başa çıkma becerilerini geliştirmek için manevi yaklaşımları güncel literatür ışığında açıklamaktır. Dinî ve manevi kaynaklardan yararlanarak işlevsiz, uyumsuz ve yanlış algıları değiştirmek deprem sonrası yaşanan olumsuz duyguların iyileşmesinde etkili olacaktır. Derleme niteliğindeki çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde depremin bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyal etkileri incelenecek, ikinci bölümde maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri ele alınacak son bölümde ise manevi müdahale tekniklerine yer verilecektir. Böylelikle çalışmanın, manevi destek alanında verilecek hizmetlere kaynaklık etmesine katkı sağlanacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoloji, Maneviyat, Din, Travma, Manevi müdahale

### **Spiritual Interventions for Healing Psychosocial Problems After Earthquake Disaster**

#### **Abstract**

Earthquakes have deep psychological effects on survivors such as PTSD, depression, anxiety and substance abuse. There are few studies in the national literature on post-disaster spiritual intervention techniques. In this context, the main purpose of this study is to explain spiritual approaches in the light of current literature in order to develop healthy coping skills of earthquake survivors in the focus of improving psychological problems caused by the earthquake. Changing dysfunctional, maladaptive and false perceptions by utilizing religious and

\* Bu makale 1- 2 Haziran 2023 tarihlerinde Gümüşhane’de gerçekleştirilen “Sosyal Bilimler Işığında Deprem” ana temalı IV. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan sözlü bildirin genişletilmiş halidir.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü muharrem.aka@kilis.edu.tr ORCID: 0000-0002-3195-8946.

spiritual resources will be effective in healing the negative emotions experienced after the earthquake. This review study consists of three chapters. The first part examines the psychological and social effects of the earthquake on individuals. In the second part, the effects of spirituality on psychological well-being will be discussed, and in the last part, spiritual intervention techniques will be included. Thus, the study will contribute to the services to be provided in the field of spiritual support.

**Keywords:** Psychology, Spirituality, Religion, Trauma, Spiritual intervention

### **Structured Abstract**

Earthquakes are one of the most destructive natural disasters that negatively affect people psychologically, emotionally, socially, biologically and economically. It is known that the recent earthquakes in Kahramanmaraş and previous earthquakes have left deep psychological effects on survivors. Post-traumatic stress disorder, depression, acute stress disorder, anxiety disorders, grief and loss, substance abuse and physical symptoms are among the leading psychological problems experienced by earthquake survivors. Lack of earthquake preparedness, lack of resources, loss of close family members, and failure to intervene in time are factors that increase the risk of psychological problems. It is thought that the use of spirituality as an intervention method, which has been on the agenda theoretically in recent years but has not been studied empirically much, can provide significant benefits, especially in dealing with psychological problems. On the other hand, there is a limited number of studies in the national literature on post-disaster spiritual intervention methods and techniques. In this context, the main purpose of this study is to explain spiritual approaches in the light of current literature in order to increase the resilience of earthquake survivors, to develop healthy coping skills, to return life to its routine flow after the earthquake, to adapt to new conditions, to increase psychological resilience and to make sense of the psychological problems caused by the earthquake. Understanding the factors underlying psychological reactions and recovery after the earthquake is of great importance for intervention and prevention efforts. Previous studies have given little attention to successful coping processes in recovering from the psychological effects of the earthquake. In this study, spiritual coping techniques are discussed on how survivors can successfully adapt to the psychological problems they face after the earthquake. In this framework, techniques such as changing dysfunctional, maladaptive and false perceptions by utilizing religious and spiritual sources, being patient, being hopeful, having self-confidence, and interpreting what happened for good can be counted among the leading ones. Again, techniques such as evaluating the disaster as learning-centered, strengthening the sense of hope, reinforcing self-confidence behaviors and religious socialization, perceiving the event as a test and emphasizing patience will be effective in healing the feelings of fear, anger, guilt, shame, helplessness and hopelessness experienced after the earthquake. Spiritual techniques can be used to cope with problems such as feeling empty, emotionless, unresponsive, sudden outbursts of anger,

extreme restlessness, feeling as if one is in a dream, out of one's body or not real, feeling worthless, hopelessness and decreased will to live. In this direction, this review study consists of three parts. In the first part, the psychological and social effects of the earthquake on individuals will be discussed. In the second part, the effects of spirituality on psychological well-being will be discussed and in the last part, spiritual intervention techniques will be discussed. In this way, the study will contribute to the services to be provided in the field of spiritual support.

## GİRİŞ

Depremler bireylerde travmatik sonuçlar doğuran büyük afetlerdir. Bireylerin travmatize olmasının nedenlerinden ilki kitlesel olarak can ve mal kaybına neden olmasıdır. İkinci neden ise kaynakların tahrip edilmesi ve insanların travmatik durumla başa çıkmasının çok zor olmasıdır. Bireylerin veya toplulukların daha önce benzer travma yaşamış olması, psikiyatrik bozukluk geçmişinin olması veya sosyal ve ekonomik kaynaklarının tükenmiş olması travmatik durumu daha da şiddetlendirir.<sup>1</sup> Deprem bölgesinde güvenliğin kaybolması da travmatize olmanın üçüncü nedenidir. Depremlerden sonra devam eden artçı şoklar, yardım sağlamadaki başarısızlıklar, ilk aşamadan sonraki ikincil kayıplar travmatik durumları daha da şiddetlendirir. Travmatik durumların yaşanmasında etkili olan bir başka faktör ise yaşananların insanların anlam ve adalet duyguları üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerdir. Deprem deneyimi, depremden sonra karşılaşılan sorunlar adaletle ilgili varsayımların yıkılmasına neden olmaktadır.<sup>2</sup>

İnsanların felaketler karşısında nasıl bir tutum sahibi olması gerektiği ve inançlarından destek alarak nasıl mücadele etmesi gerektiği ile ilgili en eski ve en bilinen kaynak Eyyüb peygamberdir. Tevrat'ta Eyyüb Peygamberin başından geçenler ayrıntılı bir şekilde anlatılırken Kur'an'da hastalığıyla ilgili iki yerde ayrıntıya girilmeksizin olayın taşıdığı dini ve ahlaki mesaj çerçevesinde bilgilendirme yapılmaktadır.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> S. E. Hobfoll, *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress* (New York: Springer, 1998), 25.

<sup>2</sup> Stevan E. Hobfoll vd., "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence", *Psychiatry* 4/70 (2007), 283-315.

<sup>3</sup> Ömer Faruk Harman, "Eyyüb", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul, 1998).

“Gerçekten biz onu sıkıntılara karşı sabırlı bulduk”<sup>4</sup> ayetiyle Eyyüb peygamberin yaşadığı sıkıntılara karşı sabrettiği ifade edilmektedir. Tevrat’ta Eyyüb Kitabı’ndaki hikâyede dürüst ve örnek bir baba olan Eyyüb tüm malının ve çocuklarının elinden alınması, hastalıklara ve yaralara müptela olması gibi bir dizi felakete uğrar. Bu durum karşısında Eyyüb Tanrıya yalvarır ve çektiği acıları anlamlandırmak için mücadele eder.<sup>5</sup>

Kutsal metinlerdeki Eyyüb hikayesi tarihi süreçte ve günümüzde yaşanan sıkıntılar ve felaketler karşısında insanlara model olma işlevi görmüştür. Nitekim 11 Eylül 2001’deki ikiz kulelerin yıkılmasının ardından yapılan ulusal stres tepkileri araştırmasında ülke genelinde katılımcılar stres belirtileri bildirmiş ve stresle insanların %98’i başkalarıyla konuşarak, %90’ı ise dine ve maneviyata yönelerek baş etmeye çalıştığını belirtmiştir.<sup>6</sup> Bireylerin felaketler ve zorlu yaşam olayları karşısında manevi baş etme yöntemleri farklıdır. Maneviyat psikolojisi alanında yapılan çalışmalara göre insanların bazıları; inançlarını başa çıkmada yardımcı olarak kullanmakta, yaşanan durumu Tanrının onları önemseydiği şeklinde yorumlamakta ve Tanrı’nın iyileşmeleri için kendilerine gerekli yardımı sağlayacağına inanmaktalar.<sup>7</sup> Bazıları ise inançlarını yaşanan sıkıntı ve stresten kurtulmada bir engel olarak gördüğünü, olayı Tanrı’nın gazabının bir ifadesi veya iyiliksever, her şeye gücü yeten Tanrı’nın olmadığını kanıt olduğunu ve inançlarının uyum sağlamada bir fark yaratmadığını söylemektedir.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> *Kur’an Mesajı: Meal-Tefsir*, çev. Muhammed Esed vd. (Ankara: İşaret Yayınları, 2002), Sad/44

<sup>5</sup> J. Irene Harris vd., “The Psychospiritual Impact of Disaster an Overview”, *Creating Spiritual and Psychological Resilience: Integrating Care in Disaster Relief Work*, ed. Grant H. Brenner vd. (New York: Routledge, 2010), 83-96.

<sup>6</sup> Mark A. Schuster vd., “A National Survey of Stress Reactions after the September 11, 2001, Terrorist Attacks”, *New England Journal of Medicine* 345/20 (15 Kasım 2001), 1507-1512.

<sup>7</sup> Kenneth Pargament vd., “Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study”, *Journal of health psychology* 9/6 (2004), 713-730.

<sup>8</sup> William J. Strawbridge vd., “Religiosity Buffers Effects of Some Stressors on Depression but Exacerbates Others”, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 53/3 (1998), 118-126; Sherry A. Falsetti vd., “Changes in Religious Beliefs Following Trauma”, *Journal of Traumatic Stress* 16/4 (2003), 392.

Deprem hem kaynakları yok ederek insanın fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama sorunu yaratır hem kayıplar oluşturarak ilişkileri altüst eder hem de güvenlik algısını tehdit ederek olayları anlamlandırmada insanların kapasitesini zedeler.<sup>9</sup> Afet sonrası yapılan araştırmalar daha çok afetin oluşturduğu travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve alkol bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlar üzerinde odaklanmıştır.<sup>10</sup> Fakat afetin kayıp ve yıkımların yanında insanın gelişmesine ilham verecek ve “travma sonrası büyüme”yi de teşvik edebilecek sonuçları da vardır. Nietzsche’nin “Beni öldürmeyen şey güçlendirir”<sup>11</sup> veya Mevlana’nın “Bahçıvan ağaçları budamasa dallar gelişir mi? Terzi kumaşı parça parça etmese elbise çıkar mı?”<sup>12</sup> sözleriyle ifade edilebilecek olan “travma sonrası büyüme” “büyük yaşam krizleri ile mücadeleden kaynaklanan önemli olumlu değişim deneyimi”<sup>13</sup> olarak tanımlanmaktadır. Yaşanan zorluk ve sıkıntıların pozitif değişime, aydınlanmaya, bilgeliğe ve doğruluğa ulaştıracağı inancı çok eski geleneklere dayanmaktadır. Antik İbranilerde, Yunanlılarda, Hristiyanlıkta, Hinduizm, Budizm ve İslam’da acı çekmenin dönüştürücü etkilerine işaret edilmektedir.<sup>14</sup> Dolayısıyla afet sadece can ve mal kaybı değil aynı zamanda insanın gelişimine ilham verebilecek ve büyümesini teşvik edecek zorluklar olarak değerlendirilmektedir. Bu şekilde bir büyümeyle kişi kendisini daha dirençli algılar, diğer insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurar ve manevi deneyim yaşamış olarak karakterize edilir.<sup>15</sup>

Travmatik durumlarda manevi baş etme yöntemlerinin kullanılmasının ruhsal ve zihinsel sağlığa olumlu etkilerinin olduğuyla ilgili araştırma bulguları sürekli artmaktadır. Örneğin 1995 yılındaki Oklahoma City’deki bombalı saldırıdan sağ kurtulanlarla yapılan çalışmada araştırmacılar, belirli bazı manevi baş etme yöntemlerine erişenlerin daha iyi zihinsel ve ruhsal sağlığa sahip olduklarını tespit etmiştir.<sup>16</sup> Burada kullanılan ve etkili olan dini başa çıkma pratikleri; Tanrıyı iyiliksever olarak görme, manevi destek arama, başkalarına manevi destek sağlama, kendi inancına sarılma, yeni manevi yön arayışı içinde olma, affetme ve Tanrı ile daha

<sup>9</sup> Hobfoll vd., “Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention”, 285.

<sup>10</sup> Emily J. Ozer vd., “Predictors of Posttraumatic Stress Disorder and Symptoms in Adults: A Meta-Analysis.”, *Psychological Bulletin* 129/1 (2003), 52-73.

<sup>11</sup> Friedrich Nietzsche, *Putların Alacakaranlığı Ya Da Çekiçle Nasıl Felsefe Yapılır?*, çev. Mustafa Tüzel (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2010), 4.

<sup>12</sup> Mevlana Celaleddin Rumi, *Mesnevi*, çev. Derya Örs - Hicabi Kırlangıç (Konya: Konya Kültür A.Ş., 2008), 135.

<sup>13</sup> Lawrence G. Calhoun vd., “A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing”, *Journal of Traumatic Stress* 13/3 (2000), 521.

<sup>14</sup> Mehmet Çınar, *Travmatik Kayıp Sonrası Manevi Gelişim* (Ankara: Sonçağ Akademi, 2023), 3.

<sup>15</sup> Richard G. Tedeschi- Lawrence G. Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma”, *Journal of traumatic stress* 9 (1996), 455-471.

<sup>16</sup> Kenneth I. Pargament vd., “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.

güçlü bir ilişki geliştirme pratikleridir. Kullanılan bazı dini başa çıkma stratejilerinin ise yaşanan travmayla baş etmede etkili olmadığı tespit edilmiştir. Örneğin Tanrıyı cezalandırıcı olarak görme, stres faktörünü şeytanın işi olarak nitelendirme, inanç topluluklarını yetersiz olarak değerlendirme etkili olmayan baş etme stratejilerinden bazılarıdır.<sup>17</sup> İlahi olanla ilişkilerinde çatışma yaşayanların travmatik durumlarla baş etmede daha kötü sonuçlar elde ettikleri bir başka araştırma bulgusudur.<sup>18</sup>

Harris ve arkadaşları travmatik durumlarla dini başa çıkmada iki farklı strateji belirlemişlerdir. “Manevi Destek” arayışı olarak adlandırdıkları stratejide sakin kalmak, durumu kabullenmek ve dua etmek vardır. Manevi destek arayışı daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilmiştir. İkinci baş etme stratejisi olan “Dini Gerginlik” ise etkisiz olan dini baş etme stratejisidir ve yüksek düzeyde dini korku, suçluluk ve Tanrı’ya yabancılaşma duyguları vardır. Dini gerginlik travma sonrası stres bozukluğu ile de ilişkilendirilmiştir. Ruh sağlığı ve maneviyat alanındaki bu sonuçlar bireylerin afeti anlamlandırmada ve afetle başa çıkmada farklı yöntemler tercih ettiklerini göstermektedir.<sup>19</sup>

Deprem gibi doğal afetlerden sonra ortaya çıkan akut sıkıntılar normal sorunlardır. Yaşanan psikolojik sorunlardan dolayı bireylerin yaşadığı duygusal ve davranışsal tepkiler “delilik” ya da psikopatolojik göstergeler olmayıp bu durumlarda ortaya çıkan olağan değişimlerdir. Yaşanan bu psikolojik sorunların bireyler tarafından normal bir durum olduğunun fark edilmesi de önemlidir. Eğer bu duygusal ve davranışsal tepkiler yemek yeme, uyuma gibi yaşamın rutin işlevlerini bozuyorsa ruh sağlığı müdahalesi gerekebilir fakat başlangıçta TSSB belirtileri gösterenlerin çoğu sonraki haftalarda veya aylarda normale dönecektir.<sup>20</sup>

Akut duygusal ve psikolojik ihtiyaçları olan bireylere yönelik manevi müdahale bireyin güçlü yönlerini, kişisel gelişimini ve olumlu anlam yaratma çabalarını güçlendirecektir. Çoğu zaman manevi destek almak ruh sağlığı desteği almaktan daha az damgalayıcı olmakta ve bu nedenle de hizmetlere erişim için engelleri aşmada araç işlevi görmektedir.<sup>21</sup> Örneğin bir manevi müdahale olan dua insanlara travmatik

<sup>17</sup> Kenneth I. Pargament vd., “Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study”, *Journal of health psychology* 9/6 (2004), 713-730.

<sup>18</sup> Kenneth I. Pargament vd., “Religious Struggle as a Predictor of Mortality Among Medically Ill Elderly Patients: A 2-Year Longitudinal Study”, *Archives of internal Medicine* 161/15 (2001), 1881-1885.

<sup>19</sup> J. Irene Harris vd., “Christian religious functioning and trauma outcomes”, *Journal of clinical psychology* 64/1 (2008), 17-29.

<sup>20</sup> Hobfoll vd., “Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention”, 287.

<sup>21</sup> David M. Benedek vd., “First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers”, *Annual Review of Public Health* 28/1 (2007), 55-68.

durumlarla baş çıkmada önemli bir kaynak olduğu gibi damgalayıcı hiçbir niteliği de yoktur.<sup>22</sup>

### 1. Depremın Bireyler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Deprem, toplum üzerinde yıkıcı psikolojik, sosyolojik, ekonomik etkileri olan bir afettir. Depremın kapsamı, sonrasındaki kayıplar, yıkım ve yerinden edilme gibi nedenlerden dolayı diğer afetlerden farklıdır. Ani ve meydana getirdiği büyük çaptaki yıkımlardan dolayı küresel bir halk sağlığı sorunu teşkil edebilmektedir.<sup>23</sup> Bu afetten sağ kurtulanlarda ağır psikolojik rahatsızlıklar baş göstermektedir. Özellikle en başta TSSB olmak üzere, depresyon, akut stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları, keder ve kayıp, madde kötüye kullanımı, fiziksel belirtiler gibi bir dizi psikolojik, fizyolojik, duygusal ve davranışsal bozukluklar depremzedelerin yaşadıkları sorunların önde gelenlerindedir.<sup>24</sup> Yine belirsizlik, güvensizlik, öfke insani sorumlulukların arandığı bu tür felaketlerden yaygın olan diğer sorunlardır.<sup>25</sup> Depremlerin insan üzerindeki etkilerini araştıran ve giderek sayısı artan bir çok çalışma depremzedelerde yüksek oranda TSSB ve depresif belirtiler olduğunu belgelemektedir.<sup>26</sup> Depremlerin insan ve toplum üzerinde bu derece büyük ruhsal ve fiziksel etkilerinin olmasında özellikle depreme yönelik yeterli hazırlıkların olmaması ve kaynak eksikliğinin olması etkilidir.<sup>27</sup> Yapılan çalışmalar deprem sonrası psikolojik sorunlar için risk faktörleri arasında kadın cinsiyeti,<sup>28</sup> ileri yaş, düşük eğitim düzeyi ve düşük sosyoekonomik statü,<sup>29</sup> depreme yüksek bir şekilde maruz kalma, daha önce geçirilmiş psikiyatrik hastalık, deprem sonrasında yakın aile üyelerinin ölümü, ev ve mülkün kaybı gibi faktörler tespit edilmiştir. Deprem sonrası yaşanan, yerinden edilme ve sosyal

<sup>22</sup> Harris vd., "The Psychospiritual Impact of Disaster an Overview", 87.

<sup>23</sup> Crystal L. Park, "Meaning Making in the Context of Disasters: Meaning Making in the Context of Disasters", *Journal of Clinical Psychology* 72/12 (2016), 1234-1246.

<sup>24</sup> Samoon Ahmad vd., "Earthquake Impact in a Remote South Asian Population: Psychosocial Factors and Posttraumatic Symptoms", *Journal of Traumatic Stress* 23/3 (2010), 408-412; Edna B Foa vd., "Treatment of Posttraumatic Stress Disorder", *Journal of Clinical Psychology* 60/16 (1999), 10-15.

<sup>25</sup> Fran H. Norris vd., "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. an Empirical Review of the Empirical Literature, 1981-2001", *Psychiatry* 65/3 (2002), 207-239.

<sup>26</sup> Adriana Feder vd., "Coping and Ptsd Symptoms in Pakistani Earthquake Survivors: Purpose in Life, Religious Coping and Social Support", *Journal of Affective Disorders* 147/1-3 (2013), 156-163.

<sup>27</sup> M. Başoğlu vd., "A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey", *Journal of Traumatic Stress* 14/3 (Temmuz 2001), 491-509.

<sup>28</sup> Yen Kuang Yang vd., "Psychiatric Morbidity and Posttraumatic Symptoms Among Earthquake Victims in Primary Care Clinics", *General Hospital Psychiatry* 25/4 (Temmuz 2003), 253-261.

<sup>29</sup> Chris R. Brewin vd., "Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (2000), 748-766.



ilişkilerin bozulması, mülk kaybı gibi etmenlerde deprem sonrası psikolojik sorunların yaşanmasında etkilidir.<sup>30</sup>

Deprem sonrasında ortaya çıkan TSSB vakalarının büyük çoğunluğu bir yıl içinde düzeler. Ancak bazı çalışmalar bu tür vakaların yaklaşık üçte birinin kronik ve aralıksız bir şekilde devam ettiğini göstermiştir.<sup>31</sup> Bu durum ortaya çıkmasında etkili olan faktörler ise depremden sonra toplumun önemli bir kesiminin sosyal ilişkiler, iş ve diğer aktivitelerinin, günlük rutin işlerinin ve ilişkilerinin kaybolması etkilidir.<sup>32</sup>

Depremden sonrası oluşan travmadan mağdur olanlarda travma yaygınlığı ise %10 ile %87 arasında değişmektedir.<sup>33</sup> Travmanın yaygınlığı ile ilgili farklılık yıkımın boyutu, afetin büyüklüğü, kayıpların sayısı, afetin başlangıcı ile verilerin toplanması arasında geçen süre, vaka tespit yöntemlerinden kaynaklanmaktadır.<sup>34</sup> Depremin etkisini en derin bir şekilde hissedip, psikolojik örselenmeler yaşayanların ruh sağlığını korumada ve bu psikolojik sorunların yaşanmasını önlemede en etkili faktör ise toplumdaki birlik ruhu, insanların birlikte hareket etmelerini sağlayan ve sosyal sermaye olarak adlandırılan sosyal normlar, sosyal ağlar, sosyal birliktelik ve değerlerdir. Sosyal sermaye afetlerin yas tutanlar üzerindeki etkisini en aza indiren ön önemli değişkenlerden biridir.<sup>35</sup>

Bir sosyal sermaye olarak din ve maneviyatın travmatik olaylarla başa çıkmada, günlük rutine dönmede ve uyuma sağlamada önemli işlevlerinin olduğuyla ilgili birçok kanıt vardır.<sup>36</sup> Maneviyatın depresyon, anksiyete ve TSSB olasılığının azalmasında etkili olduğuyla ilgili kaydedilmiş birçok çalışma vardır.<sup>37</sup> Yine çok dindar bireylerin TSSB geliştirme riskinin daha az olduğuyla ilgili bulgular da kaydedilmiştir. Bu sebeple dindarlık ve maneviyatın travma sonrası psikolojik iyileşmede baş etme kaynağı olarak hizmet görebileceği kabul edilmiştir.<sup>38</sup>

<sup>30</sup> M. Başoğlu vd., "A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey", 504.

<sup>31</sup> R. C. Kessler vd., "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey", *Archives of General Psychiatry* 52/12 (1995), 1048-1060.

<sup>32</sup> X. Wang vd., "Longitudinal Study of Earthquake-Related Ptsd in a Randomly Selected Community Sample in North China", *The American Journal of Psychiatry* 157/8 (Ağustos 2000), 1260-1266.

<sup>33</sup> Kessler vd., "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey". 1018

<sup>34</sup> Wang vd., "Longitudinal Study of Earthquake-Related Ptsd in a Randomly Selected Community Sample in North China". 1264

<sup>35</sup> H. K. Armenian vd., "Loss as a Determinant of Ptsd in a Cohort of Adult Survivors of the 1988 Earthquake in Armenia: Implications for Policy", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 102/1 (2000), 58-64; Brewin vd., "Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults", 756.

<sup>36</sup> Gene G. Ano - Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis", *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480.

<sup>37</sup> Harold G. Koenig, "Religion and Medicine Iv: Religion, Physical Health, and Clinical Implications", *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31/3 (2001), 321-336.

<sup>38</sup> Justin J.F. O'Rourke vd., "Measuring Post-Traumatic Changes in Spirituality/Religiosity", *Mental Health, Religion & Culture* 11/7 (2008), 719-728.

## 2 . Maneviyatın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Pek çok çalışma insanların yaşadığı travmatik olaylarla baş etmede manevi inançlarının etkili olduğunu ortaya koymuştur. Maneviyat sadece psikolojik durumlarla değil çok ağır hastalık durumlarında da bir başa çıkma kaynağıdır. Travmatik durumlardan sonra ortaya çıkan psikolojik problemlerin yoğunluğunu ve bunların devam etme süresini belirleyen, bireylerin dayanıklılık ve kırılabilirlik seviyesindeki farklılıklardır. Bazı bireylerin kişilik özellikleri aşırı strese maruz kalma durumunda koruyucu işlevlere sahip olabilmektedir.<sup>39</sup>

Örneğin Antonovsk'in geliştirdiği salutojenik teoriye göre travmatik durumlarda patolojik duruma odaklanmaktansa insanların sağlık yaratma kaynaklarına ve kapasitelerine odaklanmak daha önemlidir. Bu teorideki kilit unsurlar öncelikli olarak problemi çözmeye yönelmek ikinci olarak da mevcut kaynakları kullanma kapasitesidir. Antonovsky, durumun bütünü kavrama yeteneği ve mevcut kaynakları kullanma kapasitesini "Tutarlılık Duygusu" olarak tanımlamıştır. Bu kapasite, insanların mevcut durumu değerlendirme, sağlıklı geliştirmek için anlam bulma ve bunu yapma becerisine sahip olma ile ilgilidir. Antonovsky bunu anlaşılabilirlik, anlamlılık ve yönetilebilirlik kombinasyonu şeklinde adlandırmıştır.<sup>40</sup>

Antonovsky, Nazi toplama kaplarından sağ kurtulan ve sağlıklarını koruyup iyi bir yaşam sürdürenler üzerine yaptığı gözlemlerinde, bu kişilerin tüm yaşanan acılara rağmen "tutarlılık duygusu" geliştirdiklerini tespit etmiştir. Tutarlılık duygusu kişinin yaşama bakışını ve sıkıntılı zorlu süreçlere tepki verme kapasitesini yansıtır. Yaşamı; yapılandırılmış, yönetilebilir, anlamlı ve tutarlı olarak görmeyi ifade eden evrensel bir yönelimdir. İnsanların kendi mevcut kaynaklarını tanımalarına, kullanmalarına ve faydalanmalarına neden olan kişisel düşünme ve hareket etme tarzıdır.<sup>41</sup>

"Tutarlılık duygusu" üç bileşenden oluşmaktadır. Birinci bileşen anlaşılabilirliktir. Buna göre anlaşılabilirlik iç ve dış çevreden gelen uyarıcıları ne ölçüde düzenli, tutarlı, yapılandırılmış ve açık bilgiler olarak bilişsel anlamda algıladığımızı ifade etmektedir. Bu alanda yüksek becerilere sahip olan bireyler gelecekte karşısına çıkabilecekleri öngörebilir ve olabileceklere açık olur. Bu tutarlılık duygusunun bilişsel bileşenidir. İkinci bileşen ise yönetilebilirlik bileşenidir. Buna göre yönetilebilirlik kişinin kendisine doğru yoğun bir şekilde gelen uyaranların yarattığı talepleri karşılamak için yeterli kaynakların elinde olduğunu, onları ne ölçüde algıladığıyla ilgili bir bileşendir ve araçsal/davranışsal bir bileşendir. Üçüncü

<sup>39</sup> George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?", *The American Psychologist* 59/1 (Ocak 2004), 20-28.

<sup>40</sup> Bengt Lindstrom - Monica Eriksson, "Salutogenesis", *Journal of Epidemiology & Community Health* 59/6 (2005), 440-442.

<sup>41</sup> Aaron Antonovsky, *Health, Stress and Coping* (San Francisco: Jossey-Bass Inc Pub, 1976), 10.

bileşen ise anlamlılık bileşenidir. Anlamlılık kişinin yaşamın duygusal olarak anlamlı olduğunu, bağlılık ve katılıma değer olduğunu ve karşılaşılan sorunların yük değil mücadele olarak ne ölçüde hissedildiğini ifade eden motivasyonel bir bileşendir.<sup>42</sup>

Tutarlılık duygusu bileşenleri insanların sıkıntılı ve stresli durumlar yaşamalarına karşın nasıl iyi kalabildikleri ile ilgili bazı ipuçları sağlamaya çalışmaktadır. 30 yıl gibi çok fazla bir geçmişi olmamasına rağmen 500'den fazla çalışmada incelenmiştir. Yapılan çalışmalar "tutarlılık duygusu" nun ruh sağlığıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Geliştirilen tutarlılık duygusu ölçeğinde yüksek puan alanların zor ve sıkıntılı durumlarda daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. Bireylerin dayanıklılık göstermelerinde belirleyici unsur ise bireyin yaşadıklarını algılama ve bilişsel olarak işleme şeklidir. Yaşananları anlamlandırmaya yönelik yorumlayıcı başa çıkma kalıpları geliştiren ve mevcut durumunu olumlu yönde değiştirmeye çalışanlar, travmaları çok daha kolay atlatabileceklerdir. Fakat yaşanan travmatik durumu kendine acıma, kendini mağdur etme ve değersizleştirme gibi düşünce kalıpları ile yorumlama olumsuz duyguları yoğunlaştırabilir ve psikolojik acıyı daha da şiddetlendirebilecektir.<sup>43</sup>

Tüm bunlardan hareketle travmatik durumlarda iyileşmede önemli nokta, bireylerin ellerindeki kaynakları tanımalarını ve bunlardan faydalanmalarını sağlayacak özelliklerin güçlendirilmesidir. Maneviyat ve dindarlık da bireyin algısını yeniden şekillendirmede ve davranış oluşturmada önemli kaynaklardan biridir. Yaşananları olumlu açıdan yorumlama, umutlu olma, sabırlı olma ve sakin olma gibi dirençli tutumlarla uyumlu iyi örnekler bireylerin travmatik durumlarla baş etmesinde önemli manevi kaynaklardır.<sup>44</sup>

Umutsuzluk travma geçirmiş bireylerin duygusal durumlarını ifade etmek için çok sık kullanılan bir kavramdır. Yapılan araştırmalar insanların umudunun olmasının ve umutsuzluk ve çaresizlik durumlarının azalmasının daha iyi sağlık ve uzun ömür için kritik derecede önemli olabileceğini göstermektedir. Örneğin kronik kalp hastalığı ve iyimserlik üzerine yapılan çalışmalarda daha iyimser açıklamaların veya olumlu düşünmenin yaşlı erkeklerde kronik kalp hastalığı riskini azalttığını, umutsuz olmanın ve kötümser açıklamaların ise ölümle ciddi ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.<sup>45</sup>

Dini ve manevi inançlar ve pratikler hemen hemen tüm kültürlerin önemli bileşenlerinden biridir. İnsanların çoğu travmatik durumlarda hayatlarında yeni bir

<sup>42</sup> Lindstrom - Eriksson, "Salutogenesis", 441.

<sup>43</sup> Julio Fernando Peres vd., "Psychological Dynamics Affecting Traumatic Memories: Implications in Psychotherapy", *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice* 78/4 (2005), 431-447.

<sup>44</sup> Julio Fernando Peres vd., "Spirituality and Resilience in Trauma Victims", *Journal of Religion and Health* 46/3 (2007), 343-350.

<sup>45</sup> L. D. Kubzansky vd., "Is the Glass Half Empty or Half Full? A Prospective Study of Optimism and Coronary Heart Disease in the Normative Aging Study", *Psychosomatic Medicine* 63/6 (2001), 910-916.

anlam ve amaç duygusu arar. Din ve maneviyat insanlara yaşam, anlam ve aşkın olanla ilişkiler hakkındaki sorulara yönelik önemli çerçeveler sunmaktadır. Bu dini, manevi çerçeveler ve uygulamalar insanların travmatik olayları nasıl yorumlamaları ve bunlarla nasıl başa çıkmaları gerektiği hususunda önemli bir etkiye sahiptir. Pek çok çalışma dini pratikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve çoğu durumda daha yüksek düzeyde dini katılımın daha çok iyilik hali ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu sonucunu doğrulamıştır.<sup>46</sup>

Dini başa çıkma ile strese karşı psikolojik uyum arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve toplam 13.512 kişiyi kapsayan 49 çalışmanın meta analizi sonucunda olumlu dini başa çıkma ile psikolojik uyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz dini başa çıkma ile olumsuz psikolojik uyum arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.<sup>47</sup> Maneviyat, travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde genellikle merkezi bir rol oynamaktadır. Din, maneviyat ve travma sonrası gelişim üzerine yapılan ilişkisel 11 deneysel çalışmada şu sonuçlar tespit edilmiştir. İlk olarak din ve maneviyat genellikle travma sonrası dönemde başa çıkmada faydalı olmuştur. İkinci olarak travmatik deneyimler dindarlık ve maneviyatın derinleşmesine sebep olabilir ve üçüncü olarak olumlu dini başa çıkma tarzı, dini katılım, içsel dindarlık travma sonrası gelişim ile ilişkili bulunmuştur.<sup>48</sup>

Pargament, din ve maneviyatın insanı, gücünün ve kontrolünün sınırlarıyla karşılaştığı, savunmasız ve sonluluğuyla yüz yüze geldiği durumlarda benzersiz bir şekilde donattığını söylemektedir.<sup>49</sup> Din ve maneviyat bireylerdeki kontrol kaybı ve çaresizliği azaltabilir, insanın acısını azaltacak bilişsel bir çerçeve sağlayabilir ve travma durumlarında kişinin yaşam amacını ve anlamını güçlendirebilir. Maneviyat hem umut ve motivasyonu sağlar hem de yaşanan acılara amaç ve anlam kazandıracak dünya görüşü sağlar.<sup>50</sup> Travmatik durumlarda dini başa çıkma yöntemleri birçok bilişsel yöntem içermektedir. Olumlu dini başa çıkma yöntemleri arasında yaşananları hayra yorumlama ve “her işte bir hayır vardır” anlayışıyla değerlendirme, yaşananlardan bir ders çıkarma ve öğrenme fırsatı olarak görme, elinden geleni yapıp sonrası için tevekkül içinde olma, manevi destek için Allah’a yönelip, O’nun sevgisi ve ilgisiyle teselli ve güven arama, dini ve manevi bir yaşam için dua etme sıralanabilir.<sup>51</sup> Manevi inanç sistemi yaşanan travmatik durumları yorumlamaya yardımcı olarak, onlara anlam ve tutarlılık kazandırarak yaşananların psikolojik entegrasyonuna katkıda bulunabilmektedir. Yine manevi ve dini inançların

<sup>46</sup> Alexander Moreira-Almeida vd., “Religiousness and Mental Health: A Review”, *Brazilian Journal of Psychiatry* 28 (2006), 242-250.

<sup>47</sup> Julio Fernando Peres vd., “Spirituality and Resilience in Trauma Victims”, 349.

<sup>48</sup> Annick Shaw vd., “Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review”, *Mental Health, Religion & Culture* 8/1 (2005), 1-11.

<sup>49</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York London: The Guilford Press, 2001), 248.

<sup>50</sup> Julio Fernando Peres vd., “Spirituality and Resilience in Trauma Victims”, 346.

<sup>51</sup> Kenneth I. Pargament vd., “Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study”, 718.

başa çıkma davranışları üzerindeki etkileri dikkate alındığında psikolojik dayanıklılığı teşvik etmede ve travmaya uyum sağlamada da maneviyatın önemli işlevleri vardır. Din ve maneviyatın olumsuz duyguların azaltılmasında, olumlu duyguların artmasında ve duygusal dayanıklılığın gelişmesinde önemli faktörlerden biri olduğu da tespit edilmiştir. Dini hizmetlere daha sık katılımın heyecan, gurur ve zevk gibi olumlu duyguların gelişiminde önemli ölçüde katkıları bulunduğu tespit edilmiştir.<sup>52</sup>

### 3. Manevi Müdahale Teknikleri

Manevi müdahale örseleyici durumları anlamlandırma sürecinde bireyin iç dünyasını geliştiren, zenginleştiren, manevi değerlerin desteğiyle duygu, düşünce ve davranış bütünlüğü oluşturma sürecidir.<sup>53</sup> Depremden sonra sıkıntılarla baş etmede manevi hizmetler afetzedelerin ilk tercih ettiği hizmetler arasındadır. Birçok araştırma dini başa çıkma yöntemlerinin stres zamanlarında bireylerin en çok kullandığı yöntemler arasında olduğunu ortaya koymuştur. Caravan ORC araştırma şirketinin 2001 yılında ABD’de yaptığı araştırmada afetzedelerin %59’u manevi destek, %45’i psikiyatrik destek %40 ise terapi desteği almak istediklerini belirtmiştir. Manevi destek alan bireylerin içsel anlamda daha huzurlu oldukları, aileleriyle, toplumla daha kısa sürede bütünleştikleri görülmüştür.<sup>54</sup>

Depremden sonra iyileşme üzerine yapılan araştırmalar, olayların meydana gelmesinin nedenleriyle ilgili atıflara odaklanıldığını göstermektedir. Kasıtlı bir şekilde insan eliyle oluşturulan afetlerden sonra felaket durumunun anlamlandırılması zordur. Bu tür afetlerde TSSB görülme sıklığı daha yüksektir. Deprem gibi doğal afetlerde olayın neden meydana geldiği ile ilgili anlamlandırmada ilk etapta bir boşluk oluşur sonrada “Tanrı’nın işi” olarak kabul edilir.<sup>55</sup>

Depremi neden meydana geldiğini anlama ile ilgili eksiklikler beraberinde manevi atıfları ve sonrada manevi başa çıkma yollarını doğurmaktadır. Doğal afetler üzerine yapılan çalışmalar manevi atıfların sık kullanıldığını göstermiştir. Örneğin Amerika’daki Katrina Kasırgası ve 2010’da Şili’deki deprem üzerine yapılan araştırmalarda afetlerin Tanrı’nın bir işi olarak açıklanması en yaygın açıklama olmuştur. Yine bu araştırmada felaketzedelerin karşılaştıkları zorlukların şiddetinin artması oranında olayları Tanrı’nın bir eylemi olarak açıklanma olasılığını arttırmıştır.

<sup>52</sup> Julio Fernando Peres vd., “Spirituality and Resilience in Trauma Victims”,348.

<sup>53</sup> Naci Kula, “İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6/2 (2006), 74.

<sup>54</sup> Kevin Massey, *Light Our Way: A Guide for Spiritual Care in Times of Disaster for Disaster Response Volunteers, First Responders, and Disaster Planners* (New York: National Voluntary Organizations Active in Disaster, 2006), 3.

<sup>55</sup> Ted Steinberg, *Acts of God: The Unnatural History of Natural Disaster in America* (Oxford: Oxford University Press, 2006), 195.

Bu sonuçlar dindarlıkla ilişkili olan eğitim düzeyi, ırk vb. faktörler kontrol edildikten sonra bile geçerliliğini korumuştur.<sup>56</sup>

Depremi nedenlerini açıklamada manevi atıflar kullanma kısa sürede iyileşmeyi sağlamıştır. 2004 yılındaki Endonezya'daki tsunamiden sağ kalanlarla 3 yıl sonra yapılan araştırmada tsunaminin kader ile açıklanması daha az depresif ve TSSB belirtilerini ortaya koymuştur.<sup>57</sup> Katrina ve Rita felaketlerinden sonra üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada felaketi Tanrı'nın planına bağlayanların, daha düşük seviyede depresyon ve TSSB'ye sahip oldukları görülmüştür. Van depremine yakın bölgelerde kadınlar üzerine yapılan çalışmada anket çalışmasına katılan kadınların neredeyse yarısı depremi Tanrı'nın iradesi ve yönlendirmesi olarak açıklamıştır. Kadınların %41'i depremi doğal olay olarak değerlendirmiş, %9'u da insanların ihmalleri ile açıklamıştır. Depremi Tanrı'nın iradesiyle açıklayanlar ve doğal olay ile açıklayanların, insanların ihmali şeklinde açıklayanlardan daha düşük düzeyde depresif, somatizasyon ve paranoid semptomlar göstermiştir.<sup>58</sup>

Deprem ilgili yapılan dini anlamlandırmaların ve atıfların tümü iyi sonuçlar doğurmayabilir. Yapılan atıfların özelliği psikolojik iyileşme üzerinde olumlu veya olumsuz şekilde etkili olabilmektedir. Örneğin Pakistan depremzedeleri ile yapılan araştırma felaketlerin kişinin günahları veya maneviyat eksikliği ile ilişkilendirilip, Tanrı'nın günahların karşılığı olarak cezalandırması şeklinde yapılan atıfların daha yüksek stres seviyesi ve olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur. Yine Amerika'da yapılan çalışmada sel felaketinden sonra sağ kurtulanlarla yapılan çalışmada, selin Tanrı'nın sevgisine ve ödülüne yönelik bir atıf daha iyi psikolojik uyum ile ilişkili olduğu, Tanrı'nın öfkesine ve cezalandırılmasına yapılan atıf ise daha fazla sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir.<sup>59</sup>

Bu durum deprem olaylarına yönelik yapılacak atıf ve değerlendirmelerin iyi oluş üzerinde etkisini ispatlamaktadır. Yapılacak olumlu değerlendirmeler hayatta kalanların dünyayı öngörülebilir ve anlaşılabilir, Tanrı'yı da sevgi dolu olarak görmeyi desteklerken, olumsuz değerlendirmeler depremzedelerin kendilerini savunmasız ve kontrol duygusundan yoksun görmelerine neden olmaktadır.<sup>60</sup>

<sup>56</sup> Nicole Stephens vd., "Who Explains Hurricane Katrina and the Chilean Earthquake as an Act of God? The Experience of Extreme Hardship Predicts Religious Meaning-Making", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (01 Mayıs 2013), 606-619.

<sup>57</sup> Alyssa J. Banford vd., "Physical Health Problem Intrusion Linking Religious Attributions to Marital Satisfaction in Survivors of the 2004 Tsunami", *Journal of Geography & Natural Disasters* 04/01 (2014), 1-8.

<sup>58</sup> Ufuk Sezgin - Raija-Leena Punamäki, "Earthquake Trauma and Causal Explanation Associating with PTSD and Other Psychiatric Disorders among South East Anatolian Women", *Journal of Affective Disorders* 141/2 (2012), 432-440.

<sup>59</sup> Smith vd., "Noah Revisited", 175.

<sup>60</sup> Park, "Meaning Making in the Context of Disasters", 1238

Depremzedeler genellikle yaşadıkları sorunları anlamlandırma yoluyla çözmeye çalışmaktadırlar.<sup>61</sup> Özellikle derin hasar ve kayıpların oluşturduğu sorunlarla baş edebilmek için en iyi ve hatta tek seçenek anlamlandırmadır. Yapılan çalışmalar özellikle deprem gibi doğal afetlerde dini atıfların daha çok kullanıldığını gerçeğinden sonra yapılacak anlamlandırmaların dini ve manevi anlamlandırmalar ve teknikler şeklinde yapılması iyileşme üzerinde daha etkili olacağını göstermektedir.<sup>62</sup> Olumlu dini başa çıkma daha iyi bir psikolojik etkiye sahip olurken olumsuz dini başa çıkma daha fazla stres ve sıkıntı doğurmuştur.<sup>63</sup>

Bu sonuçlardan hareketle afetlerde dini başa çıkma tarzlarının kullanılmasının yararlı olduğunu göstermektedir. Örneğin 2004 Asya tsunamisinden 2 yıl sonra afetzedelerle yapılan çalışmada dini pratiklerin başa çıkmak için kullanılması kaygı ve TSSB tanısı ile güçlü bir şekilde pozitif ilişki bulunmuştur.<sup>64</sup> 2005 Pakistan depreminden sonraki depremzedelerde de olumlu dini başa çıkma ile TSSB arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.<sup>65</sup> Afetzedelere yönelik müdahale hizmetlerinde dini ve manevi başetme yöntemlerinin kullanılması olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Başlıcalarını aşağıda sıralayacağımız müdahale tekniklerinin göz ardı edilmesi önemli bir eksikliklerdir.

### 3.1. Öğrenme Merkezli Değerlendirme

Depremde yaşananlar bireyin zihninde derin bir etki bırakmaktadır. Yaşananları düşünmek ve hatırlamak duygusal anlamda bireyi yaralamaktadır. Depremle ilgili geliştirilen bu duygu ve düşünceler birey üzerindeki etkisi uzun süre devam ediyorsa bu durumu aşmada bireyin sahip olduğu tutum önemlidir. Olaylarla ilgili yaptığımız seçimler olayların bunlara bağlı olarak gelişmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle olayla ilgili düşünsel ve duygusal seçimlerimiz önemlidir. <sup>66</sup> Burada sunulacak manevi destek olay ve olayın etkilerine odaklanmaktan çok bu olaydan çıkarılacak derslere odaklanmayı gerektirmektedir. Yaşanan her olayın bireyin hayatına değer katma, yaşamı zenginleştirme, tecrübe sağlama, insani özellikleri ve maneviyatı geliştirme özelliklerinin olduğu hatırlanmalıdır. Dolayısıyla duygusal ve düşünsel enerjiyi; olayı kabullenmeye, ortaya çıkan sorunları çözmeye ve buradan neler öğrenileceğine yoğunlaştırmak gerekmektedir. Bunlar benim başıma niye geldi? yerine bu yaşananlar bana neyi öğretti? sorusu sorulmalıdır.

<sup>61</sup> Michael Hollifield vd., "Symptoms and Coping in Sri Lanka 20-21 Months After the 2004 Tsunami", *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 192/1 (2008), 39-44.

<sup>62</sup> Crystal L. Park, "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events", *Psychological Bulletin* 136 (2010), 257-301.

<sup>63</sup> Kenneth Pargament vd., "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping", *Religions* 2/1 (2011), 51-76.

<sup>64</sup> Hollifield vd., "Symptoms and Coping in Sri Lanka 20-21 Months After the 2004 Tsunami", 41.

<sup>65</sup> Ahmad vd., "Earthquake Impact in a Remote South Asian Population", 13.

<sup>66</sup> Shad Helmstetter, *Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz*, çev. H. Betül Çelik (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2014), 22.

Yaşananlardan sonra böyle bir seçim yapmak bireyin yaşayacağı olumsuz duyguları, belirsizlikleri ve güvensizlikleri aşmasını daha kolay kılacaktır.<sup>67</sup> Öğrenme merkezli değerlendirmenin bireye kazandıracığı ilk öğrenme, farkındalık düzeyini arttırmasıdır. Dolayısıyla olayla ilgili yargılama, acele karar verme, sorunlardan kaçma yerine farkındalık geliştirecektir.

### 3.2. Umud Duygusunu Güçlendirme

Afetlerden sonra insanlar genellikle yaşananların arkasında Tanrı'nın niyetinin ne olduğu hakkında sorular sormaya başlarlar. Bazen bu sorular Tanrı'nın yardımsever ve her şeye gücü yeten olması nedeniyle nasıl böyle bir acıya izin verdiği şeklinde sorgulamalara neden olabilmektedir. Özellikle afetleri ilahi bir ceza veya öfkenin göstergesi olarak değerlendirmek, işlenen günahların karşılığı olarak yorumlamak, Tanrı'nın inananları terk ettiğinin işareti olarak algılamak ve inançtan tamamen vazgeçmek daha kötü bir ruh sağlığıyla ilişkilendirilmiştir.<sup>68</sup>

Deprem gibi kitlesel travmaların yaşandığı durumlarda insanların umutlarını korumaları merkezi öneme sahiptir. Çünkü kitlesel travmalar paramparça bir dünya görüşüne, kısıtlanmış bir geleceğe ve felaketeleştirmelere neden olmaktadır. Bunların hepsi de bireylerde umutsuzluk, yararsızlık ve her şeyin kaybedildiği duygusunu ortaya çıkarır. Depremden sonra yaşanan kitlesel travmalara yönelik yeterli başa çıkma repertuarlarının olmaması ilk olarak insanların umutlarını kaybetmesiyle sonuçlanır.<sup>69</sup>

Umut aslında dünyadaki birçok insan için dini bir çağrışıma sahiptir. Umut her ne kadar içsel olarak deneyimlense de insanların içinde buldukları koşulların bir sonucudur. Umut Tanrıya olan inancın korunmasıdır. Umudun temeli olacak manevi açıklamalar şu şekildedir. Yaşanan felaket ve sıkıntılar manevi gücü göstermek ve geliştirmek için fırsat olarak değerlendirilebilir. İlahi olanla daha yakın bir ilişki için bir fırsat olabilir.<sup>70</sup>

Deprem insan üzerindeki ilk etkileri çaresizlik, depresyon ve hayattan kopmadır. Bu duygular bireyin yaşamını altüst eden duygulardır. Bu duyguların yaşandığı süreçte moral ve manevi destek çerçevesinde bireye umut duygusunu kazandırmak önemlidir. Çünkü umut deprem gibi felaket dönemlerinde hem bireysel ve toplumsal dayanma gücünü sağlar hem de iyimser olmaktan kaynaklanan sığınma duygusunu geliştirir. Umut aşılama manevi inanç ve değerler yaşanan acılara ve kayıplara dayanma gücü kazandırır. Allah ve ahiret inancı kayıpların kabullenilmesini

<sup>67</sup> Naci Kula, "İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi", 82.

<sup>68</sup> Kenneth I. Pargament vd., "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs Among People in Crisis 1", *Journal of clinical psychology* 59/12 (2003), 1335-1348.

<sup>69</sup> Hobfoll vd., "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention", 298.

<sup>70</sup> Dov Shmotkin vd., "Tracing Long-Term Effects of Early Trauma: A Broad-Scope View of Holocaust Survivors in Late Life.", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 71/2 (2003), 223-234.



kolaylaştırmakta ve acı çekenlere iyimserlik ve umut gibi pozitif duygular aşılacaktır. Yine dua ve ibadetler yaşanan acı olaylara karşı direnç kaynağı olabilmektedir.<sup>71</sup>

Yaşanan felakette umut duygusu aşılama da etkili olacak bir diğer perspektif manevi açıdan yaşananların hayırlı olabileceğine yönelik yaklaşımlardır. Kur'an-ı Kerim'de "Sizin hayır zannettiğiniz şeyler de şer, şer zannettiğiniz şeylerde de hayır olabilir"<sup>72</sup> ayeti yaşananlar karşısında sabırlı olup hayırlı yönlerin olabileceğine işaret etmektedir.<sup>73</sup>

### 3.3. Güven ve Sosyal Destek Sağlama

Afetlerden sonra tüm yaş aralıklarındaki nüfusun büyük çoğunluğu olumsuz tepkiler gösterebilir. Afetten etkilenen kişilerin TSSB, depresyon, anksiyete gibi birçok ruh sağlığı sorunları yüksek yaygınlık göstermektedir.<sup>74</sup> Travma sonrasında yaşanan bu olumsuz tepkiler farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda da ortaya konmuştur. Tehlike koşulları devam ettiği sürece bu olumsuz davranışlarda devam etmektedir.<sup>75</sup> Fakat güvenlik sağlandığı ölçüde, afetzedelerin gösterdiği olumsuz tepkiler zaman içinde kademeli olarak azalma göstermektedir.<sup>76</sup> Hatta tehlikenin devam etmesi durumunda bile güvenlik hissini koruyabilen veya yeniden tesis edebilenlerin, TSSB tepkileri geliştirme riskleri büyük ölçüde düştüğü görülmüştür.<sup>77</sup> Yapılan birçok araştırma afetlerden sonra devam eden korku ve kaygıya eşlik eden biyolojik tepkileri azaltmak için gerek insanlarda gerekse de hayvanlarda güvenlik hissini teşvik etmenin gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Güvenliğin teşvik edilmesi travma sonrası stres tepkilerinin biyolojik yönlerini azalttığı bulgulanmıştır.<sup>78</sup>

Afet sonrasında gösterilen fizyolojik tepkilerle beraber bireyin sağlıklı bir ruh haline kavuşmasını engelleyen bilişsel süreçlerde ortaya çıkar ve tehdidin devam etmesiyle bilişsel süreçler daha da şiddetlenir. Travmadan sonra bireylerin iyileşmesi

<sup>71</sup> Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000), 142.

<sup>72</sup> *Kur'an Mesajı: Meal-Tefsir*, çev. Muhammed Esed vd. (Ankara: İşaret Yayınları, 2002), Bakara 2/216.

<sup>73</sup> Jeff Levin, *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection* (New York, NY: Wiley, 2002), 137.

<sup>74</sup> Victor F. Balaban vd., "Screening and Assessment for Children's Psychosocial Needs Following War and Terrorism", *NATO Security Through Science Series E Human AND Societal Dynamics* 4 (2005), 121.

<sup>75</sup> J. T. de Jong vd., "Lifetime Events and Posttraumatic Stress Disorder in 4 Postconflict Settings", *JAMA* 286/5 (2001), 555-562.

<sup>76</sup> Roxane Cohen Silver vd., "Nationwide Longitudinal Study of Psychological Responses to September 11", *Jama* 288/10 (2002), 1235-1244.

<sup>77</sup> Thomas A. Grieger vd., "Posttraumatic Stress Disorder, Alcohol Use, and Perceived Safety After the Terrorist Attack on the Pentagon", *Psychiatric Services* 54/10 (2003), 1380-1382.

<sup>78</sup> Richard A. Bryant, "Cognitive Behavior Therapy: Implications from Advances in Neuroscience", *PTSD: Brain Mechanisms and Clinical Implications*, ed. Nobumasa Kato vd. (Tokyo: Springer Japan, 2006), 255-269.

dünyanın tehlikeliliği hakkında dengeli bir görüşün sürdürülmesiyle ilişkilidir. Eğer dünyanın tehlikeli bir yer olduğu inancı var ise TSSB'nin ortaya çıkması için birincil işlevsiz bir biliş sahip olduğu söylenebilir.<sup>79</sup> Travmatik anılar genelde acı verici duygular ile kodlanmasından dolayı bu anılar çeşitli hatırlatıcılar tarafından kolayca ve istemsiz bir şekilde tetiklenmektedir. Bu durumda güvenlik yeniden sağlanmış olsa bile hatırlatıcılar olayın şimdi yaşanmış gibi hissedilmesine neden olabilmektedir. Bu durum şunu ortaya koymaktadır ki bireylerin gelecekteki tehditleri gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesi için travma sonrası düzeltici bilgiye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle gerçek güvenlik yeniden tesis edilmediği takdirde olumsuz duyguları ve tepkileri çağrıştıracak hatırlatıcılar her yerde hazır ve nazır olacak ve psikolojik güvenlik duygusuna geri dönüşü engelleyecektir.<sup>80</sup>

Travmatik durumlarla mücadelede güvenlik kadar önemli olan bir diğer unsurda sosyal destek ve sevilen kişilerle ve gruplarla sürekli birlikte olmaktır. Bu durumun merkezi önemine işaret eden pek çok araştırma yapılmıştır.<sup>81</sup> Sosyal destek, afet müdahalesinde gerekli olan bilgi fırsatlarını arttırdığı gibi pratik sorun çözme, duygusal anlayış ve kabul, travmatik deneyimleri paylaşma, tepkilerin ve deneyimlerin normalleştirilmesi ve başa çıkma konusunda karşılıklı tavsiyeler gibi bir çok fırsat sunmaktadır.<sup>82</sup> ABD, Meksika, Filistin, Bosna ve Türkiye'de yapılan çalışmalar sosyal desteğin travmatik durumlardan sonra daha iyi duygusal iyilik hali ve iyileşme ile ilişkili olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.<sup>83</sup> Sosyal desteğin sağladığı bu önemli salutojenik rol travmatik olaydan aylar ve yıllar sonrada devam etmektedir. Alanda çalışan uzmanlar tarafından ileri sürülen bu görüş, travmatik olaydan sonra mümkün olan en kısa zamanda afetzedelerle bağlantılar kurmanın ve insanlara bu bağlantıları sürdürmelerinde yardımcı olmanın iyileşme için kritik önemini vurgulamaktadır.<sup>84</sup>

Deprem sonrası yaşanan olumsuz duygularla birlikte yaşanan belirsizlikler bireylerin kendilerine olan güvenlerini de sarsmaktadır. Güven duygusunu kazanmada etkili olacak sosyal etkinliklere katılmak, dini sosyalleşmeyi sağlayacak şekilde birtakım görev ve sorumluluklar almak manevi destek çerçevesinde etkili olacaktır. Çünkü birey yaşadıklarının ve sorunlarının altında kendisini ezilmiş, çaresiz hissedecektir. Bu duygularla baş etmede, sorunlarını çözebilmesi için kendini güçlü

<sup>79</sup> E. B. Foa, "Psychological Processes Related to Recovery from a Trauma and an Effective Treatment for Ptsd", *Annals of the New York Academy of Sciences* 821 (1997), 410-424.

<sup>80</sup> Anke Ehlers - David M. Clark, "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder", *Behaviour research and therapy* 38/4 (2000), 319-345.

<sup>81</sup> Norris vd., "60,000 Disaster Victims Speak", 241.

<sup>82</sup> Charles C. Benight, "Collective Efficacy Following a Series of Natural Disasters", *Anxiety, Stress & Coping* 17/4 (2004), 401-420.

<sup>83</sup> Hobfoll vd., "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention".

<sup>84</sup> Brett T. Litz - Matt J. Gray, "Early Intervention for Mass Violence: What Is the Evidence? What Should Be Done?", *Cognitive and Behavioral Practice* 9/4 (01 Eylül 2002), 266-272; Arieh Y. Shalev vd., "Posttraumatic Stress Disorder as a Result of Mass Trauma", *The Journal of Clinical Psychiatry* 65 Suppl 1 (2004), 4-10.

hissedecek şekilde sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu çerçevede verilecek görev ve sorumluluklar toplumsal uyumu sağlayacak ve bireyin kendine olan güvenini kazandıracaktır. Toplumsal görev ve sorumluluklar, yaşanan olayların olumsuz etkilerini azaltacağı gibi toplumsal uyumu da arttıracaktır. Bu çerçevede maneviyat; yaşama gücü sağlayan umut, iyimserlik, fedakârlık, sorumluluk, üretkenlik gibi insani psikososyal unsurları destekleyecek davranışlara yönetmektedir.<sup>85</sup>

Ruh sağlığı uzmanları ile manevi destek sağlayıcılar hem resmi grup danışmanlığı hem de sosyal destek için etkili bir zemin oluşturan grup etkinlikleri yoluyla da manevi destek için fırsatlar oluşturabilirler. Afetin manevi anlamları hakkında endişelerin dinlenmesi ve manevi anlamlandırmaların yapılması, olumsuz dini başa çıkma ve dini gerginliği ele almak için gerekli manevi desteklerin yapılması sunulacak manevi müdahalelerdir. Yine ibadet için alternatif mekanlar bulmak, din adamları, ibadet hizmetleri, halka açık anma törenleri ve dualarla Allah ile sağlam bir ilişki oluşturmak ve bunu sürdürerek afetin psikolojik etkileri atlatılabilir.<sup>86</sup>

### 3.4. Sabretme

Sabır bireyin yaşananları anlama çabasına dikkat kesilmesi ve doğru bir şekilde olayı anlayıp harekete geçmesi gereken bir tutumdur.<sup>87</sup> Sabırlı olmak örseleyici durumlar karşısında soğukkanlılığı, pes etmemeyi, tahammül göstermeyi gerektirmektedir.<sup>88</sup>

Sabır yaşanan olumsuzluklara karşı koymamayı, baskıya boyun eğmeyi, yoksunluğu kabul etmeyi değil zorluklara ve olumsuzluklara karşı dayanıklı olmayı, direnmeyi, metaneti ve cesareti tavsiye etmektedir. Bu anlamda sabrın yanlış anlamlandırılmasına karşı doğru sabır anlayışının yerleştirilmesini sağlamak gerekir. Bu bakış açısıyla birey yaşadığı felaket ve acıları anlama çabasında belirsizlik, çaresizlik ve güvensizlik gibi uyuşturucu duygulardan kurtulur. Sabırla birey dayanma, direnme ve yaşanan sorunlardan kurtulma gücünü hissetme ve yaşananları anlamlandırma açısından Allah'ın yardımlarının olacağına inanacaktır. Sabırlı olmakla kişi yaşananlardan sonra ortaya çıkan belirsizlik, güvensizlik, korku, çaresizlik vb. duyguları aşacak ve olayı daha sağlıklı bir şekilde anlayacak ve sahip olduğu inançla olayların zorluklarını aşılayacağını fark edecektir.<sup>89</sup>

<sup>85</sup> Naci Kula, "İstenmedik Ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral Ve Manevî Desteğin Önemi", (2006).

<sup>86</sup> Harris vd., "The Psychospiritual Impact of Disaster an Overview", 92.

<sup>87</sup> E.Ross Kübler vd., *Yaşam Dersleri* (İzmir: Ega Meta Yayınları, 2000), 204.

<sup>88</sup> Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, çev. Selahattin Ayaz (İstanbul: Pınar Yayınları, 1991), 149.

<sup>89</sup> Kula, "İstenmedik Ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral Ve Manevî Desteğin Önemi", 88.

### 3.5. İmtihan Olarak Değerlendirme

Normal şartlar içinde birey yaşamının anlamlı olup olmadığı ile ilgili bir sorgulama içine girmez. Ancak bireyin rutinini bozan ve değiştiren yıkıcı etkisi çok olan felaketler karşısında anlam sorunuyla yüz yüze gelir. Deprem, bireyin günlük rutinini bozup bireylerde anlamsızlık duygusunun gelişmesine neden olur. Bireyin bütün yaptıklarının ve kazandıklarının boşa gittiği hissini oluşturup her şeyin birey için anlamsız olduğu inancını doğurabilir.<sup>90</sup> Frankl'ın varoluşsal engellenme olarak isimlendirdiği bu durumun, bireyin sorunları üzerinde yoğunlaşmasını sağlayan ve yeniden yapılanmayı destekleyen uyarıcı işlevi de vardır. Yaşamın yanlış anlamlandırılarak sadece maddi amaçlara bağlanması durumunda yaşanan maddi kayıplar bireyin psikolojik dünyasında derin tahripler meydana getirecek ve Frankl'ın bahsettiği varoluşsal boşluk yaşanacaktır.<sup>91</sup> Bu nedenle hayatı ve hayatta yaşananları anlamlandırma çabası yaşamın bütününe kuşatacak şekilde olması varoluşsal boşluğa düşmeyi engelleyecektir. Bu nedenle anlam arayışı için din ve maneviyat gibi yol gösterici kılavuzlar bireysel ve toplumsal anlamda bazı imkânlar sunmaktadır. Din ve maneviyat; insana yaşamın amacını, acı ve ölümleri, yaşanan zorlukları, engellemeleri nasıl aşacağı ile ilgili önemli kaynaklar sunmaktadır. Bu özelliği ile din ve maneviyat, dünya yaşamının ve burada yaşananların bir imtihan olduğunu insanlara hatırlatmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de insanın korku, açlık, candan ve maldan eksiltme ile sırandığına ve sabredenlere müjdelerin olduğuna dikkat çekilmekte, yaşamın bir "imtihan" olduğu vurgulanmaktadır.<sup>92</sup> Bu çerçevede deprem gibi felaketlerin bir imtihan olduğu vurgusuyla manevi destek verilebilir.

### 3.6. Sakinleştirmeye Teşvik

Düşük kaygı kişinin tetikte olması için gerekli olan normal ve sağlıklı bir tepkidir. Travmatik durumlarda yüksek kaygıya sahip olma ve uyuma tepkilerinin olması endişelenecek bir durum değildir.<sup>93</sup> Asıl endişe travmadan sonra ortaya çıkan aşırı uyarılmanın veya hissizleşmenin uyku, yemek yeme, su içme, karar verme ve yaşam görevlerini yerine getirilmesini engelleyecek düzeye çıkıp çıkmadığıdır. Günlük yaşam rutinlerinin bu şekilde kesintiye uğraması hem zarar vericidir hem de anksiyete bozukluklarına yol açabilecek potansiyele sahiptir. Travmatik olaydan hemen sonraki zamanda aşırı yüksek duygusallık panik ataklara ve TSSB'ye, artan kalp atış hızına, depresyona ve somatik sorunlara neden olabilir. Tüm bu sorunlar

<sup>90</sup> Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 108.

<sup>91</sup> Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2015), 125.

<sup>92</sup> *Bakara 2/155*.

<sup>93</sup> Richard A. Bryant vd., "Acute Psychophysiological Arousal and Posttraumatic Stress Disorder: A Two-Year Prospective Study", *Journal of Traumatic Stress* 16 (2003), 439-443.

dikkate alındığında afetzedelere müdahalede sakinleştirme çabalarının temel müdahale bileşenlerinden biri olduğu ortaya çıkmaktadır.<sup>94</sup>

Asya toplumları üzerinde yapılan araştırmalarda yoga, meditasyonla ilişkili kas gevşetme, farkındalık tedavileri afetzedelerin kaygıları üzerinde kontrol edici etkisi bulunmuştur.<sup>95</sup> Depremden sonra stres tepkisi geliştirenlerin bu tepkilerinin normalleştirilmesi sakinleşmeyi artırmakta kilit rol oynamaktadır. Afetzedeler yaşadıklarını 'deliriyorum', 'bende bir sorun var', 'ben çok zayıfım' şeklinde patolojikleştirdiklerinde bu durum kaygıyı daha da arttıracaktır. Bu ifadelerin yerine bireylere doğru bilgilerin verilmesi, gösterdikleri tepkiler konusunda eğitimler verilmesi, olumsuz düşüncelere meydan okunması hayatta kalanların sakinleşmesini sağlayacaktır. Afetzedelerin söylemlerine karşın 'ne hastasın ne de delisin, bir krizden geçiyorsun ve anormal bir duruma karşı normal tepkiler veriyorsun' şeklinde doğru bilişsel şemalar geliştirilmelidir.<sup>96</sup>

Yine stres, travma ve olumsuz yaşam durumlarıyla baş etme olumlu duyguların rolü ile ilgili yapılan araştırmada neşe, mizah, memnuniyet ve sevgi gibi olumlu duyguların bireylerin düşünce ve davranış repertuarını genişlettiği ve kaygı durumlarıyla başa çıkmada işlevsel kapasiteye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı travmatize olmuş bireylerin olumlu duygularını besleyen aktiviteler yapmaları teşvik edilmesi ve olumsuz duygusal durumlar yaratan haberler izlemeyi, dinlemeyi ve okumayı azaltması veya ortadan kaldırması gerekmektedir. Bu durum her ne kadar tetikte kalmak ve güncel kalmak için zor olsa da hafif veya orta seviyede kaygısı olanların bu tür bilgi ve haberleri sabah öğlen veya akşamın erken saatlerinde sadece bir kez ile sınırlamak kaygının artmasını kontrol edebilir.<sup>97</sup>

Kula'nın Gölcük depremi üzerinde yaptığı araştırmada depremzedelerin %58'nin Allah'a dua ederek sıkıntılarından kurtulmaya çalıştığı bulgulanmıştır.<sup>98</sup> Dini başa çıkmanın başladığı an olan dua ile insan İlahi gücün huzurunda olduğunu ve onunla iletişim kurmaya hazırlandığının bilincinde olur. Dua eden insan Allah'ın her şeye gücü yeten, her şeyi yapabilecek güçte olan olduğunu bilir ve istek ve ihtiyaçlarının, dileklerinin kabul edileceği ümit ve beklentisi içerisinde Allah'a güven besler. Dua aracılığıyla Allah ile kurulan bu ilişki ve iletişim ile ruhsal ihtiyaçlar karşılanmaya, korkular yatışmaya ve bu yolla etrafında olan şeyleri değiştirmeye

<sup>94</sup> Hobfoll vd., "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention", 290.

<sup>95</sup> Lorenzo Cohen vd., "Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma", *Cancer* 100/10 (2004), 2253-2260.

<sup>96</sup> Hobfoll vd., "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention", 291.

<sup>97</sup> Barbara L. Fredrickson vd., "What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001", *Journal of personality and social psychology* 84/2 (2003), 365-376.

<sup>98</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255.

girişebilmektedir. Böylece dua ile kişi normal zamanda gücünü arttırmakta, şuur ve idrak düzeyi keskinleşmekte, güç ve kuvvet kazanmaktadır. Stresli, sıkıntılı gergin anlarda ise duanın etkisi sakinleşme, yatışma ve rahatlama şeklinde kendini göstermektedir.<sup>99</sup>

Deprem gibi travmatik durumlardan sonra tekbir ve salavat getirerek Allah'a sığınma, manevi destek ve güç elde etme de bireylerin sakinleşmesine ve rahatlamasında etkilidir. Afet durumunda kendini çaresiz ve yalnız hisseden insan, kendini bu durumdan kurtarabilecek, güvenebilecek ve dayanabilecek bir yardımcıya ihtiyaç duyar. Sahip olduğu dini inancı ile insan kendine yardım edeceğini düşündüğü her şeye gücü yeten Allah'a yönelir ve ona güvenir. Bu güven duygusu ile insan rahatlar, sakinleşir karamsar duygulardan uzaklaşarak sükûnetle hareket eder.<sup>100</sup> Yine deprem afetinden sonra afetzedelerin Kur'an okuyarak, namaz kılarak Allah'a yönelikleri ve yaşadıkları sıkıntı ve stresli duruma dayanmak için Allah'a yönelerek rahatladıkları görülmektedir. Sıkıntılı durumlarla başetme açısından ibadet etmek ve bazı dini davranışları gerçekleştirmek afetzedelerin sakinleşmesini sağlamaktadır.<sup>101</sup>

## SONUÇ

Son zamanlarda meydana gelen deprem gibi afetlerin boyutu, birincil önleme hizmetleri ve ikincil önleme hizmetlerinin yanında farklı hizmet kollarını da müdahale aşamasında gerekli kılmaktadır. Psikolojik ilk yardım, aile ve toplum desteği, toplum desteğinin işleyişi hakkında bilgi verme, psikoeğitim ve manevi destek gibi hizmet alanları müdahalenin daha geniş çaplı olmasını sağlamaktadır.

Travmatik durumlarda insanların yaşadıkları stres faktörlerini bilişsel anlamda işleme biçimi onların travma yaşayıp yaşamayacaklarını belirlemede kritik bir öneme sahiptir. Bazı klinik ve nörolojik görüntülüne bulguları depremden sonra TSSB hastalarının travmatik yaşantılarını kapsamlı bir anlatı içinde bir araya getirmekte ve anlamlandırmakta zorluk yaşadıklarını göstermektedir. İşte maneviyat bu noktada yaşam ve anlamla ilgili soruları anlamaya yönelik bireylere güçlü yanıtlar sunabilmektedir. Sağlıklı temellere dayanan anlam ve anlatı oluşturabilmek travma yaşayan bireylerin algı parçalarının yeni bir bilişsel bütünlük içinde birleştirilmesini kolaylaştırarak travma sonrası sorunların azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Manevi ve dini inançlar; travmatik durumlarla başa çıkmada, potansiyel etkilerine bakıldığında, afetzedelerin dayanıklılığını artırmada ve travmaya adaptasyonda önemli işlevlere sahiptir.

Bu çalışmada 6 Şubat Kahramanmaraş depreminden sonra yaşanan travmatik durumlar sonucu ortaya çıkan olumsuz psikolojik durumları aşmada etkili olabilecek manevi müdahale tekniklerine değinilmiştir. Bu çerçevede yaşanan travmatik

<sup>99</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Diyanet Vakfı Yayınları, 2017), 215.

<sup>100</sup> Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (Çamlıca Yayınları, 2022), 129.

<sup>101</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", 234.

duruma yeni bakış açıları geliştirilmeye çalışılmıştır. Yaşanan travmatik duruma odaklanmaktan çok olayı öğrenme merkezli değerlendirmek, “kaybetmek yoktur öğrenmek vardır” anlayışıyla olumsuz duygulara daha sağlıklı yaklaşımlar geliştirilebilir. Yine tüm yaşananlara rağmen, Allah’tan ümidin kesilmemesi; yaşama sevincinin artmasına ve sorunların daha rahat çözülmesine katkı sağlayabilir. Güven duygusunu geliştirecek davranışlar sergilemek suretiyle travmatik durumun etkilerini aşma imkânı elde edilebilir. Travmatik olaya anlam verme çabası çerçevesinde sağlıklı ve tutarlı bir manevi anlamlandırma ile birey sabırla yaşananlara direnme ve dayanma gücü kazanabilir. Böylece yaşananlar daha net görülür ve doğru bir değerlendirme çabası gerçekleşir.

Travmatik olayı daha iyi anlama ve olumsuz etkilerini aşmada manevi desteği işlevsel hale getirmek travmanın türüne, travmanın olduğu yere ve kültürel etmenlere bağlıdır. Manevi müdahale tekniklerinin her biri önemli bir sonucu yansıtmaktadır. Güven ve sosyal destek sağlama, sakinleşmeyi sağlama, umut duygusu güçlendirme gibi müdahaleler afet sonrası dönemde de önemli sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Manevi müdahale tekniklerinin etkili olacağına inanmakla birlikte bu tür müdahalelerin önemli iyileşmelerle ne ölçüde ilişkili olacağını kestirmek de zordur.

Manevi müdahalelerde afetzedelerin tercihlerini ve afetin özel ekolojisini de dikkate almak gereklidir. Bu müdahale herkese uyan tek bir tedavi yaklaşımı şeklinde değerlendirilmemelidir. Manevi müdahale teknikleri de genelde afet sonrası ve kitlesel kaza müdahalelerinde dikkat edilen maliyet fayda analizlerine tabi tutulmalıdır. Bu müdahalelerle ilgili olabilecek afetzedelerin sayısı dikkate alınarak gelir ve kaynak durumu da değerlendirilmelidir.

### KAYNAKÇA

- Ahmad, Samoon vd. “Earthquake Impact in a Remote South Asian Population: Psychosocial Factors and Posttraumatic Symptoms”. *Journal of Traumatic Stress* 23/3 (2010), 408-412. <https://doi.org/10.1002/jts.20535>
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis”. *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Antonovsky, Aaron. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Inc Pub, First Edition., 1976.
- Armenian, H. K. vd. “Loss as a Determinant of Ptsd in a Cohort of Adult Survivors of the 1988 Earthquake in Armenia: Implications for Policy”. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 102/1 (Temmuz 2000), 58-64. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.102001058.x>
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.

- Balaban, Victor F. vd. "Screening and Assessment for Children's Psychosocial Needs Following War and Terrorism". *NATO Security Through Science Series E Human AND Societal Dynamics* 4 (2005), 121.
- Banford, Alyssa J. vd. "Physical Health Problem Intrusion Linking Religious Attributions to Marital Satisfaction in Survivors of the 2004 Tsunami". *Journal of Geography & Natural Disasters* 04/01 (2014), 1-8. <https://doi.org/10.4172/2167-0587.1000118>
- Başıoğlu, M. vd. "A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey". *Journal of Traumatic Stress* 14/3 (Temmuz 2001), 491-509. <https://doi.org/10.1023/A:1011156505957>
- Benedek, David M. vd. "First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers". *Annual Review of Public Health* 28/1 (2007), 55-68. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144037>
- Benight, Charles C. "Collective Efficacy Following a Series of Natural Disasters". *Anxiety, Stress & Coping* 17/4 (2004), 401-420.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *The American Psychologist* 59/1 (Ocak 2004), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Brewin, Chris R. vd. "Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (2000), 748-766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
- Bryant, Richard A. vd. "Acute Psychophysiological Arousal and Posttraumatic Stress Disorder: A Two-Year Prospective Study". *Journal of Traumatic Stress* 16 (2003), 439-443.
- Bryant, Richard A. "Cognitive Behavior Therapy: Implications from Advances in Neuroscience". *PTSD: Brain Mechanisms and Clinical Implications*. ed. Nobumasa Kato vd. 255-269. Tokyo: Springer Japan, 2006. [https://doi.org/10.1007/4-431-29567-4\\_22](https://doi.org/10.1007/4-431-29567-4_22)
- Calhoun, Lawrence G. vd. "A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing". *Journal of Traumatic Stress* 13/3 (2000), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Carlson, Linda E. vd. "Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients". *Psychosomatic Medicine* 65/4 (2003), 571-581. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000074003.35911.41>
- Cohen, Lorenzo vd. "Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma". *Cancer* 100/10 (2004), 2253-2260. <https://doi.org/10.1002/cncr.20236>
- Çınar, Mehmet. *Travmatik Kayıp Sonrası Manevi Gelişim*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2023.



- Ehlers, Anke - Clark, David M. "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder". *Behaviour research and therapy* 38/4 (2000), 319-345.
- Falsetti, Sherry A. vd. "Changes in Religious Beliefs Following Trauma". *Journal of Traumatic Stress* 16/4 (2003), 391-398. <https://doi.org/10.1023/A:1024422220163>
- Feder, Adriana vd. "Coping and Ptsd Symptoms in Pakistani Earthquake Survivors: Purpose in Life, Religious Coping and Social Support". *Journal of Affective Disorders* 147/1-3 (2013), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.027>
- Foa, E. B. "Psychological Processes Related to Recovery from a Trauma and an Effective Treatment for Ptsd". *Annals of the New York Academy of Sciences* 821 (1997), 410-424. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb48295.x>
- Foa, Edna B vd. "Treatment of Posttraumatic Stress Disorder". *Journal of Clinical Psychology* 60/16 (1999), 10-15.
- Frankl, Viktor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2015.
- Fredrickson, Barbara L. vd. "What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001". *Journal of personality and social psychology* 84/2 (2003), 365-376.
- Grieger, Thomas A. vd. "Posttraumatic Stress Disorder, Alcohol Use, and Perceived Safety After the Terrorist Attack on the Pentagon". *Psychiatric Services* 54/10 (2003), 1380-1382.
- Harman, Ömer Faruk. "Eyyûb". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. C. 12. İstanbul, 1998.
- Harris, J. Irene vd. "Christian religious functioning and trauma outcomes". *Journal of clinical psychology* 64/1 (2008), 17-29.
- Harris, J. Irene vd. "The Psychospiritual Impact of Disaster an Overview". *Creating Spiritual and Psychological Resilience: Integrating Care in Disaster Relief Work*. ed. Grant H. Brenner vd. 83-96. New York: Routledge, 1 st., 2010.
- Helmstetter, Shad. *Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz*. çev. H. Betül Çelik. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2014.
- Hobfoll, S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Springer, 1998th edition., 1998.
- Hobfoll, Stevan E. vd. "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence". *Psychiatry* 4/70 (2007), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Hollifield, Michael vd. "Symptoms and Coping in Sri Lanka 20-21 Months After the 2004 Tsunami". *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 192/1 (2008), 39-44. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.038422>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.
- Izutsu, Toshihiko. *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*. çev. Selahattin Ayaz. İstanbul: Pınar Yayınları, 1991.

- Jong, J. T. de vd. "Lifetime Events and Posttraumatic Stress Disorder in 4 Postconflict Settings". *JAMA* 286/5 (2001), 555-562. <https://doi.org/10.1001/jama.286.5.555>
- Kessler, R. C. vd. "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey". *Archives of General Psychiatry* 52/12 (1995), 1048-1060. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012>
- Koenig, Harold G. "Religion and Medicine Iv: Religion, Physical Health, and Clinical Implications". *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31/3 (Eylül 2001), 321-336. <https://doi.org/10.2190/X28K-GDAY-75QV-G69N>
- Kubzansky, L. D. vd. "Is the Glass Half Empty or Half Full? A Prospective Study of Optimism and Coronary Heart Disease in the Normative Aging Study". *Psychosomatic Medicine* 63/6 (2001), 910-916. <https://doi.org/10.1097/00006842-200111000-00009>
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255.
- Kula, Naci. "İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6/2 (2006).
- Kula, Naci. "İstenmedik Ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral Ve Manevî Desteğin Önemi".
- Kübler, E.Ross vd. *Yaşam Dersleri*. İzmir: Ega Meta Yayınları, 2000.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psikososyolojik Bir İnceleme)*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000.
- Levin, Jeff. *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection*. New York, NY: Wiley, 2002.
- Lindstrom, Bengt - Eriksson, Monica. "Salutogenesis". *Journal of Epidemiology & Community Health* 59/6 (2005), 440-442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Litz, Brett T. - Gray, Matt J. "Early Intervention for Mass Violence: What Is the Evidence? What Should Be Done?" *Cognitive and Behavioral Practice* 9/4 (01 Eylül 2002), 266-272. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80019-0](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80019-0)
- Massey, Kevin. *Light Our Way: A Guide for Spiritual Care in Times of Disaster for Disaster Response Volunteers, First Responders, and Disaster Planners*. New York: National Voluntary Organizations Active in Disaster, First Edition., 2006.
- Moreira-Almeida, Alexander vd. "Religiousness and Mental Health: A Review". *Brazilian Journal of Psychiatry* 28 (2006), 242-250.
- Kur'an Mesajı: Meal-Tefsir*. çev. Muhammed Esed vd. Ankara: İşaret Yayınları, 2002.
- Nietzsche, Friedrich. *Putların Alacakaranlığı Ya Da Çekiçle Nasıl Felsefe Yapılır?* çev. Mustafa Tüzel. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2010.
- Norris, Fran H. vd. "60,000 Disaster Victims Speak: Part I. an Empirical Review of the Empirical Literature, 1981-2001". *Psychiatry* 65/3 (2002), 207-239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>

- O'Rourke, Justin J.F. vd. "Measuring Post-Traumatic Changes in Spirituality/Religiosity". *Mental Health, Religion & Culture* 11/7 (2008), 719-728. <https://doi.org/10.1080/13674670801993336>
- Ozer, Emily J. vd. "Predictors of Posttraumatic Stress Disorder and Symptoms in Adults: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 129/1 (2003), 52-73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
- Pargament, Kenneth vd. "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study". *Journal of health psychology* 9/6 (2004), 713-730.
- Pargament, Kenneth vd. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping". *Religions* 2/1 (2011), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs Among People in Crisis 1". *Journal of clinical psychology* 59/12 (2003), 1335-1348.
- Pargament, Kenneth I. vd. "Religious Struggle as a Predictor of Mortality Among Medically Ill Elderly Patients: A 2-Year Longitudinal Study". *Archives of internal Medicine* 161/15 (2001), 1881-1885.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York London: The Guilford Press, Revised ed. edition., 2001.
- Park, Crystal L. "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events". *Psychological Bulletin* 136 (2010), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, Crystal L. "Meaning Making in the Context of Disasters: Meaning Making in the Context of Disasters". *Journal of Clinical Psychology* 72/12 (2016), 1234-1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları, 2022.
- Peres, Julio F. P. vd. "Spirituality and Resilience in Trauma Victims". *Journal of Religion and Health* 46/3 (2007), 343-350. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>
- Peres, Julio Fernando vd. "Psychological Dynamics Affecting Traumatic Memories: Implications in Psychotherapy". *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice* 78/4 (2005), 431-447.
- Rumi, Mevlana Celaleddin. *Mesnevi*. çev. Derya Örs - Hicabi Kırlangıç. Konya: Konya Kültür A.Ş., 2008.
- Schuster, Mark A. vd. "A National Survey of Stress Reactions after the September 11, 2001, Terrorist Attacks". *New England Journal of Medicine* 345/20 (15 Kasım 2001), 1507-1512. <https://doi.org/10.1056/NEJM200111153452024>
- Sezgin, Ufuk - Punamäki, Raija-Leena. "Earthquake Trauma and Causal Explanation Associating with PTSD and Other Psychiatric Disorders among South East

- Anatolian Women". *Journal of Affective Disorders* 141/2 (10 Aralık 2012), 432-440. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.005>
- Shalev, Arieh Y. vd. "Posttraumatic Stress Disorder as a Result of Mass Trauma". *The Journal of Clinical Psychiatry* 65 Suppl 1 (2004), 4-10.
- Shaw, Annick vd. "Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review". *Mental Health, Religion & Culture* 8/1 (2005), 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
- Shmotkin, Dov vd. "Tracing Long-Term Effects of Early Trauma: A Broad-Scope View of Holocaust Survivors in Late Life." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 71/2 (2003), 223-234. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.2.223>
- Silver, Roxane Cohen vd. "Nationwide Longitudinal Study of Psychological Responses to September 11". *Jama* 288/10 (2002), 1235-1244.
- Smith, Bruce W. vd. "Noah Revisited: Religious Coping by Church Members and the Impact of the 1993 Midwest Flood". *Journal of Community Psychology* 28/2 (2000), 169-186. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6629\(200003\)28:2<169::AID-JCOP5>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(200003)28:2<169::AID-JCOP5>3.0.CO;2-I)
- Steinberg, Ted. *Acts of God: The Unnatural History of Natural Disaster in America*. Oxford: Oxford University Press, 2nd edition., 2006.
- Stephens, Nicole vd. "Who Explains Hurricane Katrina and the Chilean Earthquake as an Act of God? The Experience of Extreme Hardship Predicts Religious Meaning-Making". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (01 Mayıs 2013), 606-619. <https://doi.org/10.1177/0022022112454330>
- Strawbridge, William J. vd. "Religiosity Buffers Effects of Some Stressors on Depression but Exacerbates Others". *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 53/3 (1998), S118-S126.
- Tedeschi, Richard G. - Calhoun, Lawrence G. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma". *Journal of traumatic stress* 9 (1996), 455-471.
- Wang, X. vd. "Longitudinal Study of Earthquake-Related Ptsd in a Randomly Selected Community Sample in North China". *The American Journal of Psychiatry* 157/8 (Ağustos 2000), 1260-1266. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.8.1260>
- Yang, Yen Kuang vd. "Psychiatric Morbidity and Posttraumatic Symptoms Among Earthquake Victims in Primary Care Clinics". *General Hospital Psychiatry* 25/4 (Temmuz 2003), 253-261. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(03\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(03)00022-7)