

Maraş Depremi Sonrasında Sosyal Medya Üzerinden İkincil Travma Geliştiren Genç Yetişkinlerin Deneyimlerinin İncelenmesi: Bir Fenomenoloji Araştırması

Şeyda Meral¹, Betül Çuhadar², İmren Karanalbant³, Nur Başer Baykal⁴

Öz

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli meydana gelen ve birçok ili etkileyen deprem, sosyal medyada hızlı bilgi akışı sayesinde depremi doğrudan yaşamayanları da olumsuz etkilemiştir. Bu çalışmanın amacı Kahramanmaraş Depremi sonrası sosyal medyada yer alan deprem ile ilgili içeriklere maruz kalan gençlerin yaşadıkları süreci incelemektir. Bu kapsamda depremi yaşamamış 12 katılımcı ile çalışılmıştır. Görüşme yapılacak 12 kişinin belirlenebilmesi için 18-26 yaş arasındaki 140 kişiye Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ) uygulanmış ve en yüksek puan alan kişiler seçilmiştir. Katılımcılar, deprem sonrası sosyal medya deneyimlerini yarı yapılandırılmış görüşmelerle aktarmış; travmatik içeriklerin ardından yaşadıkları değişimleri ifade etmişlerdir. Görüşmelerin yazılı dökümleri MAXQDA-24 programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda 'etkiler', 'baş etme' ve 'öneriler' olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. 'Etkiler' teması; psikolojik, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler şeklinde sınıflandırılmıştır. 'Baş etme' teması ise sosyal destek alma ve verme, bilinçlenme ve bireysel başa çıkma stratejileriyle ele alınmıştır. Son olarak öneriler ana teması ise paylaşımların hassas içerik barındırmaması ve işlevsel paylaşım alt temalarını içermektedir. Tartışma ve sonuç kısmında çalışma boyunca elde edilen bulgular literatür ışığında yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Deprem, İkincil Travma, Nitel Araştırma, Sosyal Medya

Examining the Experiences of Young Adults Who Were Traumatized via Social Media After the Maraş Earthquake: A Phenomenological Research

Abstract

The earthquake that struck Kahramanmaraş on February 6, 2023, and affected many provinces in Türkiye, also had a negative impact on individuals who did not experience it directly, largely due to the rapid flow of information on social media. This study aims to explore the experiences of young people who were exposed to earthquake-related content on social media after the Kahramanmaraş earthquake. For this purpose, 12

¹ Psikolog, Bartın Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Bartın
e-posta / e-mail: merall.seydaa@gmail.com, ORCID No: 0009-0006-1136-0097

² Psikolog, Bartın Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Bartın
İlgili yazar e-posta / Corresponding author e-mail : betulcuhadar@yahoo.com, ORCID No: 0009-0009-0067-6311

³ Psikolog, Bartın Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Bartın
e-posta / e-mail: imrenkaranalbant@gmail.com, ORCID No: 0009-0007-7168-1025

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Bartın
e-posta / e-mail: nbaykal@bartin.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-9737-3473

Bu makaleye atıf yapmak için / To cite this article

Meral Ş., Çuhadar, B., Karanalbant İ., Başer Baykal N., (2025). Maraş Depremi Sonrasında Sosyal Medya Üzerinden İkincil Travma Geliştiren Genç Yetişkinlerin Deneyimlerinin İncelenmesi: Bir Fenomenoloji Araştırması. *Afet ve Risk Dergisi*, 8(3), (720-743).

participants who had not directly experienced the earthquake were selected. To identify these individuals, the Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users was administered to 140 people aged between 18 and 26, and those with the highest scores were invited to participate. The participants shared their post-earthquake social media experiences through semi-structured interviews and described the changes they observed in themselves after viewing traumatic content. The interview transcripts were analyzed using MAXQDA-24. The analysis revealed three main themes: impacts, coping, and recommendations. The impacts theme was categorized into psychological, physical, behavioral, and cognitive responses. The coping theme included seeking and providing social support, raising awareness, and individual coping strategies. Finally, the recommendations theme focused on avoiding sensitive content in posts and promoting more functional sharing. The findings were interpreted in light of the existing literature in the discussion and conclusion sections.

Keywords: Earthquake, Qualitative Research, Secondary Trauma, Social Media

1. GİRİŞ

Travmatik olay; doğrudan bireyin kendisinin deneyimlediği ya da başkalarının yaşantılarından şahit olduğu beklenmedik ve örseleyici olaylardır (Briere ve Scott, 2021, s. 3-16). Bir başka ifadeyle, hayatın normal akışını bozan ve deneyimleyen kişilerde çeşitli düzeylerde izler bırakan yıkıcı olayların bütünüdür (Bıçakçı ve Okumuş, 2023). Travmatik olaylar, bireyin bedensel, ruhsal ve duygusal bütünlüğüne zarar vererek başa çıkma becerilerini ve işlevselliğini sekteye uğratabilir. Travmatik olaylar her bireyde aynı derecede kalıcılık göstermez (Herman, 2021, s. 41-62). Birçok insan için bu etkiler birkaç hafta içinde azalmakta ve kişiler duruma daha kolay uyum sağlamaktadır. Ancak bazı insanlar beklenmedik ve örseleyici olaylarla başa çıkma konusunda yeterli derecede başarılı olamazlar. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, aynı olayı yaşayan bir ailenin her bireyinin farklı tepkiler verdiği ve travmatize olma düzeylerinin değişiklik gösterdiği gözlemlenmiştir (Bayram vd., 2018). Aylar hatta yıllar boyu devam eden bu süreç Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak isimlendirilir (Nakajima, 2012). Travmaya yol açabilecek olaylara baktığımızda ise deprem, sel gibi doğal afetler sonucunda oluşan travmalar; tecavüz, savaşlar, işkence gibi insan eliyle bilerek oluşturulan travmalar ve trafik kazası gibi insan eliyle kaza sonucu oluşup büyük zarar veren durumları içeren travmalar görülmektedir (Erzen ve Dikkatli, 2019; Bayram vd., 2018).

Toplumsal travmalar yaşayan ve yaşamayan her iki kesimi de etkilediği için birincil ve ikincil travmalara neden olmaktadır. Travmatik olayı yaşayan kişilerin şok halinde ve çaresizlik hissi içerisinde olması birincil travmaya örnek olurken bu duruma tanıklık eden ve benzer duyguları hisseden kişiler ise ikincil travma yaşamaktadır (Abanoz, 2018). Figley, ikincil travmayı, herhangi bir bireyin ya da bir yakınının yaşamış olduğu travmatik olayı öğrenmesi veya şahit olması üzerine travmayı yaşayan kişiyle benzer duygular hissetmesi ve benzer tepkiler göstermesi durumu olarak tanımlamıştır (Figley, 2013). Bu durum, özellikle bazı meslek gruplarında sıkça karşılaşılan bir olgudur. Sosyal hizmet uzmanları, ruh sağlığı uzmanları, sağlık çalışanları, emniyet görevlileri, hukuk alanında çalışanlar, gazeteciler ve afet çalışanları bu yönden dezavantajlı gruplardır. İkincil travmaya sıklıkla maruz kalan bu meslek gruplarının psikolojik açıdan desteklenmesi ve korunması yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda hizmet verdikleri kişiler ve bağlı oldukları kurumlar açısından da büyük önem taşımaktadır (Ludick ve Figley, 2017). Ülkemizde 17 Ağustos Marmara Depremi ve İzmir Depremi gibi geçmiş afetlere ilişkin çalışmalarda, sahada görev yapan gazeteci ve afet çalışanlarının ikincil travma yaşadığı tespit edilmiştir (Atalay, 2017; Güre, 2022).

Afetler; insanların fiziksel, sosyal ve ekonomik zararlarla sonuçlanabilen travmatik olaylardır (Altun, 2018). Deprem gibi felaketler, yıkıcı etkileriyle insanların yaşamlarında ciddi olumsuz değişimlere yol açabilir ve günlük rutinlerini aksatabilir (Güre, 2022). Daha önce böyle bir deneyim yaşamamış bireyler, ani kayıplar karşısında ve bu kayıplara uyum sağlama sürecinde

genellikle hazırlıksızdır (Nakajima, 2012). Travmatik olaylarla karşılaşan bireyler, belirli psikolojik süreçlerden geçerler. Yaşanan olayın beklenmedik oluşu, ilk başta daha az görülmele birlikte zamanla artan biçimde; odaklanma güçlüğü, hafıza sorunları, hissizleşme ve zaman zaman halüsinasyonlarla birlikte şoka neden olabilir (North, 2016). Bu şokun ardından, bireylerde güven problemleri, sinirlilik, kaygı gibi duygusal tepkiler ve çarpıntı, nefes darlığı, baş ağrısı, mide bulantısı, kas ağrıları, yorgunluk, terleme, titreme gibi fizyolojik belirtiler gözlemlenebilir (Yehuda vd., 2015). "Akut dönem" olarak adlandırılan bu süreci, farkındalık ve iyileşme aşamaları izlemektedir. Ancak bireyler yaşadıkları travmayı yaşamlarının bir parçası olarak kabul edemezlerse, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) geliştirme riski taşıdıkları söylenebilir (Özkan ve Kutun, 2021).

6 Şubat 2023'te saat 04:17'de ve 13:24'te merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan Mw7.7 ve Mw7.6 büyüklüklerinde iki deprem meydana gelmiştir. Bu depremlerin etkisiyle 11 ilde 50 binden fazla insan hayatını kaybetmiş, yarım milyondan fazla bina yıkılmış ya da ağır hasar almış ve önemli maddi kayıplar oluşmuştur (T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023). Bu travmatik olayın ardından sosyal medya, hem iletişimin sağlanmasında hem de toplumsal dayanışmanın güçlenmesinde kritik bir rol üstlenmiştir. Afet bölgesindeki ihtiyaçların tespiti, yardım organizasyonlarının yürütülmesi, arama-kurtarma çalışmalarına ihbarda bulunulması ve kamuoyunun bilgilendirilmesinde sosyal medya etkili bir iletişim aracı olarak öne çıkmıştır. Jurgens ve Helsloot'un (2018) çalışması da sosyal medyanın afet süreçlerinde işlevsel yönünü vurgulamakta ve bu görüşü desteklemektedir. Araştırmacılara göre sosyal medya; hızlı bilgi akışı sağlaması, güvenilir bilgilere erişimi kolaylaştırması ve farklı kesimler arasında iletişimi mümkün kılması açısından kriz dönemlerinde iş birliğini artıran bir platform haline gelmektedir (Yıldırım, 2023). Öte yandan, sosyal medyanın bu işlevsel yönüne karşın bazı etik sorunlara yol açtığı da görülmektedir. Yapılan araştırmalar, deprem sonrası sosyal medya platformlarında yeni hesap ve paylaşım sayılarında belirgin bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Bu paylaşımlar; yardım veya kurtarma talebinde bulunma, görüş bildirme, bilgilendirme ve spam içeriklerden oluşmaktadır (Aşan, 2024). Sözel veya görsel paylaşımlar gerekli özen gösterilmediği takdirde özel hayatın gizliliğine ve doğru haber alma hakkına zarar verebilmektedir (Usta ve Yükseler, 2021). Haberlerin belirli filtrelerden geçirilmek suretiyle yayınlanmaması, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açacaktır (Erzen ve Dikkatli, 2019). Aynı zamanda travmayı yaşamamış, o an orada olmayan toplumun diğer kesimi için de ikincil travma oluşmasına yol açabilmektedir. Literatürde bu tür travmalar "uzaktan travma" ya da "ekran travması" olarak tanımlanmakta ve medyanın geniş kitleler üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Atalay, 2017). Sosyal medyanın yaygın kullanımı, hızlı erişim imkânı ve kamuya açık yapısı nedeniyle travmatik içeriklerin hızla yayılması mümkün hale gelmekte ve bu durum toplumda travmatik etkiler doğurabilmektedir. Paylaşılan fotoğraf ve videoların içeriği, bireylerde travma etkisi yaratabilecek düzeyde güçlü olabilir; bu yönüyle sosyal medyanın psikolojik etkileri göz ardı edilemez.

Bu araştırmanın amacı, Kahramanmaraş Depremi ile ilgili haberleri sosyal medya üzerinden takip etmiş ve ikincil travma geliştirmiş 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin tecrübelerini anlamak, ikincil travmayı ve hayatlarındaki etkileri nitel yöntem ile araştırmaktır. Bu kapsamda, katılımcıların daha önce deprem yaşayıp yaşamadığı da deneyimlerin daha iyi yorumlanabilmesi için dikkate alınacaktır. Literatür incelendiğinde deprem sonrası ikincil travma, yardım çalışanları ve uzmanların yaşadığı ikincil travmayla ilgili çalışmalar olmasına karşın, sosyal medyayı aktif kullanan genç yetişkinlerin yaşantılarını derinlemesine inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle genç yetişkinlerin ikincil travma deneyimi, yaşamlarındaki değişimler, baş etme yöntemleri, tutumlarındaki değişiklikler ve hassas içerikli paylaşımlara dair görüşleri hakkında derinlemesine bir analiz sunmak hedeflenmektedir. Araştırma aşağıdaki sorulara cevap aramaktadır:

1. Deprem haberlerini sosyal medya üzerinden takip etmiş ve ikincil travma geliştirmiş genç yetişkinler ikincil travmayı nasıl deneyimliyor?
2. İkincil travma sonucu hissedilen duygularla nasıl baş ediyorlar? Baş etme yöntemleri nedir?
3. İkincil travma geliştirmiş kişilerin bu deneyimden sonra hayatlarında bir değişim oldu mu? Varsa bu değişiklikler nelerdir?
4. Deprem haberlerini sıklıkla takip etmek depremi yaşayan kişilere karşı tutumlarını nasıl etkiledi?
5. Sosyal medyada travmatik etki yaratabilecek bu tarz haberlerin yayınlanması hakkındaki görüş ve önerileri nelerdir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bireylerin sosyal medya üzerinden ikincil travma deneyimlerini detaylı olarak incelemek amacıyla, nitel araştırma desenlerinden yorumlayıcı fenomenoloji yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yorumlayıcı yaklaşım söz konusu fenomen hakkındaki deneyimin anlamlandırılmasında etkili olan ve fark edilmeyen etmenleri tespit etmeyi amaçlar. Deneyimin altında yatan nedenleri bulmada betimleme ve yorumlama yöntemlerini kullanır (Yalçın, 2022).

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizde⁵ araştırılan fenomen içinde bulunduğu bağlamdan ayrı olarak ele alınmamalıdır. YFA'da araştırmacının amaçladığı deneyimi olduğu gibi betimlemek değil, bireyin yaşadığı deneyimi hayatında nasıl konumlandığını anlamaya çalışmak hedeflenmektedir. Bu nedenle, her katılımcı, söz konusu ortak fenomenin bağlamı içinde değerlendirilip yorumlanmalıdır. Smith ve arkadaşları (2009), araştırmacının YFA'da fenomenle ilgili deneyimi katılımcının bakış açısıyla yorumlamaya çalıştığını ve katılımcının deneyimi nasıl anlamlandırıldığını fark etmeye odaklandığını belirtmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada sosyal medya üzerinden deprem haberlerine maruz kalıp ikincil travma geliştirmiş bireylerin deneyimlerinin daha iyi analiz edilebileceği düşünüldüğü için yorumlayıcı fenomenolojik analiz deseninin kullanması uygun bulunmuştur.

2.2. Çalışma Grubu

Yapılan araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma konusu hakkında derinlemesine çalışma sağlayan amaçlı örneklemede belirli kriterlere göre seçilmiş olan örneklemin, evreni temsil ettiği kabul edilmektedir (Bülbül, 2003). Fenomenolojik yaklaşım kullanılarak yapılan araştırmalarda odaklanılan fenomen ile ilgili deneyime sahip ve araştırmaya veri sağlayabilecek katılımcılardan bilgiler toplanmaktadır. Bir başka ifadeyle araştırmanın örneklem grubu rastgele seçilmiş bireylerden değil belli bir amaca yönelik kriteri sağlayan bireylerden seçilmektedir (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Bu nedenle amaçlı örnekleme yöntemi araştırmada kullanılmak için uygun bulunmuştur.

Creswell (2012), bir fenomenoloji çalışması için 3-15 arası katılımcının fenomen hakkındaki veriye ulaşmak için yeterli gelebileceğini belirtmiştir. Bu araştırmanın örneklemi ise fenomen olarak belirlenen “sosyal medya üzerinden deprem ile ilgili ikincil travma geliştirme” deneyimine sahip olduğu belirlenen bireylerden oluşturulmuştur. Örneklem grubu, Altınışik ve Çelik (2021)

⁵ Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemi bundan sonra YFA olarak kısaltılacaktır.

tarafından uyarlanan Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ) (EK-1) kullanılarak belirlenmiştir. Ölçek 18-26 yaş arasındaki 140 gönüllü katılımcıya uygulanmış ve ölçekten yüksek puan alan 12 katılımcı tespit edilmiştir. Veri doygunluğuna ulaşıldığı, yeni görüşmelerde yeni tema veya kodların ortaya çıkmadığı gözlemlenmiş ve 12 katılımcıdan elde edilen veriler yeterli görülmüştür. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de belirtilmiştir.

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama sürecine geçilmeden önce gerekli etik kurul çalışma izni Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan alınmıştır (2023-SBB-0741). Sürecin ilk aşaması, fenomenolojik yaklaşım gereği ortak deneyime sahip katılımcıların belirlenmesi olarak planlanmıştır. Sosyal medya üzerinden deprem haberlerini takip etmiş ve ikincil travma geliştirmiş bireylerin tespit edilebilmesi için Altınışık ve Çelik (2021) tarafından uyarlanan Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ) uygulanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, katılımcılara rahatsızlık hissettikleri durumlarda çalışmayı bırakma hakkı tanınmıştır. İkinci aşamada araştırmaya devam etmek isteyen gönüllü katılımcılar ile yaklaşık 35-40 dakika süren online/yüz yüze yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde daha önce hazırlanmış olan sorular katılımcılara sorularak deneyimleri hakkında konuşulmuştur. SM-İTSÖ ölçeği ve her görüşme öncesinde katılımcılara görüşme hakkında ön bilgilendirme yapılmış ve gönüllü katılım onamı alınmıştır. Görüşmelerden önce ses kaydı alınacağına dair katılımcılara gerekli bilgi verilmiş ve onamları alınmıştır. Kayda alınmış olan görüşmelerin transkripsiyonu, YFA yöntemindeki önerilerine uygun olacak şekilde diyalogları oluşturan ifadelerin birebir aktarılması şeklinde gerçekleştirilmiştir (Smith, 2004).

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Takip Etme Sıklığı	Takip Edilen Platform	SM-İTSÖ Puanı
Katılımcı 1	22	Her gün	Twitter	83
Katılımcı 2	22	Her gün	Instagram	77
Katılımcı 3	22	Gün aşırı	Twitter	67
Katılımcı 4	18	Her gün	Instagram	67
Katılımcı 5	22	Her gün	Twitter + Instagram	66
Katılımcı 6	22	Her gün	Twitter + Instagram	66
Katılımcı 7	22	Gün aşırı	Instagram	65
Katılımcı 8	22	Her gün	Instagram	62
Katılımcı 9	19	Her gün	Twitter	61
Katılımcı 10	22	Her gün	Twitter	57
Katılımcı 11	21	Her gün	Twitter + Instagram	55
Katılımcı 12	22	Her gün	Instagram	49

2.4. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Klinik psikolog danışman eşliğinde hazırlanan 9 tane açık uçlu soru (EK-2) kullanılarak görüşmeler gerçekleştirilmiş ve veriler elde edilmiştir. Hazırlanan soruların YFA’ya uygun olmasına özen gösterilmiştir. Soruların işlevselliğinin sınanması amacıyla iki pilot görüşme

yapılmıştır. Pilot görüşmelerde sorulan sorular yeterli veri sağlayamadığı için yenilenmiştir. Ayrıca iki farklı klinik psikologdan görüş alınarak sorularda gerekli düzenlemeler yapıp son hâli verilmiştir. Fenomenolojik yaklaşım, doğası gereği bireylerin tecrübelerinin derinlemesine aktarıldığı birçok görüşmeler eşliğinde yapılmaktadır (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Bu nedenle verilerde eksiklik hissedildiği veya netleştirilemediği durumlarda katılımcılarla tekrar iletişime geçilip görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Nitel bir araştırmada veri analizi; araştırılan konu hakkında gözlem, görüşme ve çeşitli dokümanlardan yararlanarak verilere ulaşılması, elde edilen verilerin kodlanarak ortak temaların oluşturulması ve sunulması yoluyla gerçekleştirilmektedir (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Nitel araştırma yürüten bir araştırmacının veri analizi yapmadan önce tamamlaması gereken üç aşamadan bahsedilmektedir. Bunlar; edinilen verilerin düzenlenerek transkripsiyonun yapılması, metne aktarılmış olan verilerde ortak temaların keşfedilip kodlanması ve son olarak araştırmacının temaları yorumlayabilme beceresini kullanabilmesidir (Toker, 2022). Araştırmada verilerin analiz edilmesi noktasında Smith ve Osborn'un (2003) önerdiği fenomenolojik analiz basamakları dikkate alınmıştır. Bu basamaklar şunlardır:

- Veri analizinin ilk aşamasında, görüşmeler boyunca katılımcıların paylaştıkları deneyimin daha iyi anlaşılabilmesi, katılımcının ifadelerinin önemli noktalarının fark edilebilmesi için araştırmacı görüşme metni üzerinde çoklu okuma yapmalıdır.
- Bir sonraki aşamada çoklu okumalar ve alınan notlar sayesinde kodlar ortaya çıkmaya başlamaktadır. Araştırmacının bu aşamadaki görevi ortaya çıkan kodları belirlemesi ve listelemesidir. Kodlar ile belli bir liste oluşturulduktan sonra temaya dönüştürülme safhasına geçmektedir. Araştırmacı temalara dönüştürme işlemini analitik ve teorik sıralamaya göre yapmalıdır.
- Üçüncü aşama, analizin en yoğun olarak tanımlanabilecek aşamasıdır. Liste oluşturduktan sonra temaların birbirleriyle olan ilişkisi incelenmektedir. İlişki incelenirken görüşmeden elde edilen verilerin yanında araştırmacının yorumu da etkili olmaktadır.
- Analizin son aşaması ise temaların tablo haline getirildiği raporlamadır. Tabloda transkriptlerden alınan kısa alıntılara yer verilerek temalar açıklanır ve desteklenir. Böylelikle görüşmede elde edilen cevapların temsili oluşmuş olur.

Yaklaşık 40 dakika süren görüşmeler araştırmayı yürütmekte olan üç araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Böylelikle araştırmacıdan kaynaklı hata oranı düşürülmek istenmiştir. Görüşmelerden hemen sonra kayıtlar dinlenip verilerin transkripsiyonu yapılmış ve metne aktarılmıştır. Ayrıca görüşme sonunda çıkartılan transkripsiyonlar tüm araştırmacılar tarafından tekrar tekrar okunup yorumlamada ve kodlamada çeşitlilik sağlanması amaçlanmıştır. Yapılan kodlama sonrasında ortak temalar oluşturulmuştur. Her bir görüşme için öz düşünömsel notlar alan araştırmacılar, notlarında görüşme deneyimleri arttıkça kontrolü daha rahat sağlayabildiklerini ve daha iyi bir görüşme gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Görüşmelerden elde edilen verilerin analizi aşamasında nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilen analiz programlarından biri olan MAXQDA-24 kullanılmıştır. Kullanılan bu program sayesinde verilerin analizi daha sistemli ve daha hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir. Çıkarılan transkripsiyonlar şifreli bir bilgisayarda, şifreli bir dosyada saklanmaktadır. Çalışmada veri kaybını önlemek adına makale yayım süreci tamamlandıktan sonra imha edilecektir.

2.6. Araştırmanın Güvenirliğinin Sağlanması

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi nitel bir araştırmanın da sağlam ve kaliteli bir sonuca ulaşılabilmesi geçerliğe ve güvenirlığe gösterdiği özen ile yakından ilişkilidir (Yağar ve Dökme, 2018). İyi bir nitel araştırmanın özellikle inandırıcılığının yüksek olması gerektiğine dikkat çeken Guba ve Lincoln (1985), inandırıcılığın sağlanabilmesi için dört kriterden bahsetmektedir. Bunlar; inanılrlık, güvenilebilirlik, onaylanabilirlik ve aktarılabilirliktir.

2.6.1. İnanılrlık

Lincoln ve Guba'nın (1985) inanılrlık ile ilgili açıklamalarına göre; araştırmacı elde ettiği sonuçların gerçekliğe olan uygunluğuna, dış gerçekliği ne derece yansıttığına ve araştırmacının üzerinde çalıştığı şey ile araştırmak istediği şeyin aynı olup olmadığına dikkat etmelidir. Bu araştırmanın inanılrlık kriterinin sağlanmasında aşağıdaki stratejiler kullanılmıştır:

Çeşitleme, araştırmacının elde etmek istediği bilgiye farklı veri toplama yöntemlerini bir arada kullanarak ulaşmasıdır (Arslan, 2022). Yapılan bu çalışmada, nitel veri toplama yöntemlerinden olan anket, görüşme ve konuyla ilgili literatür incelemesinde kullanılan dokümanlardan yararlanılmıştır.

Tekrarlanan Sorular Sorulması; araştırmacı, bu tekniği katılımcının sorulara verdiği cevapların ne derece dürüst olarak yanıtlanmış olduğunu sınavabilmek için kullanır. Görüşme soruları içinde aynı anlama gelen farklı cümleler kullanılır ve aralarındaki tutarlılık incelenir (Şener vd., 2017). Bu araştırmanın görüşme soruları içerisinde tekrar eden soru bulunmamasına karşın soruların birbiri ile bağlantılı olması cevapların tutarlı olup olmadığını gözlemleyebilme imkânı sağlamaktadır.

Uzman Görüşünün Alınması, araştırmacı zaman zaman veri toplama sırasında çeşitli hatalara düşebilir veya katılımcıdan elde edilen veriyi yorumlamada zorluk yaşayabilir. Bu durumda araştırmanın inanılrlığını düşürmemek için nitel araştırma yöntemi hakkında bilgi sahibi ve uzmanlığı olan kişilerden çalışmayı inceleyip değerlendirilmesi istenir (Başkale, 2016). Bu araştırma danışman eşliğinde yürütülmüş ve araştırma boyunca geri bildirim alınmıştır.

Araştırmacının Geçmişi ve Tecrübesi, araştırmacının daha önceki kişisel deneyimlerinin, eğitim düzeyinin, kendisine ait bireysel özelliklerinin araştırmayı yürütebilmesinde yeterli olup olmadığı konusunda okuyucuyu bilgilendirmesidir (Şener vd., 2017).

Katılımcının Dürüst Olması, araştırmanın sonucunun doğruluğu elde edilen bilgilerin doğruluğu ile ilişkilidir (Şener vd., 2017). Çalışmada, her bir katılımcıyla görüşmeye başlamadan önce araştırmanın amacı, gönüllülük esasına dayalı olduğu, elde edilen verilerin ne şekilde kullanılacağı, kişisel bilgilerinin gizli kalacağı ve istedikleri zaman katılımı yarım bırakabilecekleri konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

Bulguların Literatür ile Kıyaslanması, araştırmacının katılımcılardan elde ettiği veriler ile ulaştığı sonucun, konuyla ilgili alan yazınındaki sonuçlarla ne kadar tutarlı olduğunu tespit etmek için kullanılan bir tekniktir (Şener vd., 2017).

2.6.2. Güvenilebilirlik

Nitel bir araştırmanın güvenilebilirliği ölçütünün sağlanabilmesi için söz konusu konuyla ilgili çalışma yapan farklı araştırmacıların benzer gözlem sonucu elde ettiği verilerdeki anlamların birbirleriyle uyumlu olması gerekmektedir (Arslan, 2022). Lincoln ve Guba'ya (1985) göre bir araştırmanın güvenilebilirlik kriterine uygun olduğunu sonuçta farklılık yaratabilecek tüm etkenlerin manipüle edildiği ve araştırmanın yürütüldüğü aşamaların takip edildiği durumlarda benzer veya tutarlı sonuçlara ulaşabilmesinden anlayabiliriz.

2.6.3. Onaylanabilirlik

Lincoln ve Guba (1985), araştırma sonu elde edilen bulgunun nesnel olduğundan söz edilebilmesi için o fenomen hakkında ortak bir yorumlarının bulunması gerektiğinden bahsetmektedirler. Ayrıca araştırmacının süreci ne kadar açık ve akılda soru kalmayacak bir şekilde aktardığıyla da ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Bu çalışmada, her görüşmeden sonra tüm araştırmacılar

tarafından görüşme hakkındaki düşünceler not alınmıştır. Danışmandan ve araştırmacıların birbirinden aldıkları geri bildirimlerle araştırmadaki hata oranı düşürülmeye çalışılmıştır.

2.6.4. Aktarılabilirlik

Guba ve Lincoln (1985) aktarılabilirliğin gerçekleşmesi için araştırmacının amaçlı örneklem oluşturmaya ve ayrıntılı betimleme yapmaya özen göstermesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Araştırmacı, bağlam içerisinde elde ettiği verileri okuyucunun zihninde gerçeğe en yakın derecede canlandırabilecek ayrıntılı bir şekilde betimleyebilmelidir. Ayrıca araştırmaya katılanların daha geçerli veriler sağlayabilmesi için sözü edilen konuyla ilgili deneyime sahip olan kişilerden oluşmasına önem verilmelidir (Arslan, 2022).

3. BULGULAR

Depremi birebir yaşamayıp sosyal medya üzerinden takip eden 12 katılımcıyla görüşülen bu çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır. Ana temalar Tablo 2’de alt temalarla birlikte verilmiştir.

Tablo 2. Analiz sonucu ortaya çıkan temalar ve alt temalar

İKİNCİL TRAVMA DENEYİMLERİ		
ETKİLER	BAŞ ETME	ÖNERİLER
Duygusal Tepkiler	Sosyal Destek Alma	Paylaşımların Hassas İçerik Barındırmaması
Fiziksel Tepkiler	Destek Verme	İşlevsel Paylaşım
Davranışsal ve Bilişsel Tepkiler	Bilinçlenme	
	Bireysel Baş Etme	

3.1. Etkiler

Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların yoğun bir şekilde depremle ilgili haberleri sosyal medya aracılığıyla takip ettikleri ve ikincil travmaya benzer psikolojik, fiziksel, davranışsal ve bilişsel semptomlar gösterdikleri gözlemlenmiştir.

3.1.1. Duygusal Tepkiler

Deprem sonrasında katılımcıların yalnızca fiziksel değil, yoğun duygusal ve zihinsel etkilerle de baş etmeye çalıştıkları görülmektedir. Özellikle medyada paylaşılan görüntüler ve bireysel yaşam koşulları, kaygının sürekliliğinin ve etkisinin artmasına neden olmuştur. Katılımcılar travmayı yalnızca o anla sınırlı yaşamamış; bu deneyim zaman içinde sürekli deprem anıyla ilgi düşüncelerle meşgul olmaya, deprem riski gördükleri alandan kaçınmaya ve bedensel tepkilere dönüşmüştür. Yapılan paylaşımlara maruz kaldıktan sonraki duygusal tepkiler incelendiğinde görüşme yapılan 12 katılımcıdan 10 kişi üzüldüğünü, 7 kişi korktuğunu, 4 katılımcı ise kaygılı hissettiğini belirtmiştir. Bunlara ek olarak 5 katılımcı suçluluk duyduğunu, 3 katılımcı ise kaybetme korkusu yaşadığını ifade etmiştir.

Katılımcı 12 depremden sonra sosyal medyada sık sık enkaz ve depremzede görüntülerinden oluşan ve duygusal müziklerle destelenmiş video paylaşımların kişiler üstünde daha travmatik etkiler bıraktığı yönündeki düşüncelerinden bahsetmiştir:

K12: *Zaten genel olarak duygusal bir insanım ama ağlamadan geçtiğim bir video olmamıştı açıkçası. Yani editlerin, yapılan videoların daha duyguyu kabartan şekilde olması, ona göre şarkı bile*

kullanılıyordu özellikle sosyal medyada. Bunlar da çok etkiliyordu tabi. Gözleri dolmadan izleyebilen insan çok azdır bence.

Ayrıca Katılımcı 12 olaydan sonra yoğunluğu zamanla artan kaybetme korkusu yaşadığını ifade etmiştir. Sosyal medya üzerinden kayıp haberlerini ve yakınlarının paylaşımlarını takip eden katılımcı sık sık kendi sevdiklerini de kaybetme düşüncesiyle korku yaşadığından bahsetmiştir:

K12: *Bu deprem sürecinden sonra yarına ne olacağımız hiç belli değil diye düşünmeye başladım. Sosyal medyada da çok sık rastlıyordum böyle bir gün öncesinden mesaj atılıp ertesi gün ulaşılamayan çok insan vardı. Bu beni çok ürküttü açıkçası. Böyle bir şey başıma gelse, özellikle ben hayattayken karşı taraf hayatını kaybetse ne yapardım diye çok düşündüm. O yüzden ben elimden geleni yapayım düşüncesini edindim.*

Katılımcı 8 deprem haberlerini gördükten sonra uzun süre üzüntü duyduğunu, bunun yanında depremden sonraki sürecin belirsizliği ve sevdiklerinin zarar görmesi düşüncesiyle de kaygı yaşadığını söylemiştir:

K8: *Herhangi bir işte sarsılmada ya da Türkiye içinde olmasına gerek yok. Yurt dışında da herhangi bir deprem haberi aldığımızda da kötü hissediyorum yani üzgün hissediyordum. Acaba ne olacak? Nasıl hani herhangi bir ölen var mı? Ya da ben şehir dışında yaşıyorum, ailemden uzaktayım. Hani ben gittiğimde acaba bir şey olur mu? Deprem olsa nasıl olacak, onlar nasıl gelecek, ya onların başına bir şey gelirse gibisinden düşünceler tabi ki arttı.*

Travma tepkileri olarak adlandırılabilir tepkiler incelendiğinde ise 9 katılımcının özellikle depremle ilgili paylaşımlara bakmak istemedikleri ve kaçınma tepkileri gösterdiği, 6 katılımcının sürekli deprem beklentisi ile tetikte olduğu, 4 katılımcının flashback yaşadığı ve 2 katılımcının işlevselliğinin bozulduğu bilgileri edinilmiştir. Katılımcıların çoğu aynı şekilde depremin kendi başlarına gelmesinden korktuklarını ve bu düşüncenin sürekli zihinlerini meşgul ettiğini belirtmiştir. Görüşmelerde katılımcıların depremi yaşamış ve travmatize olmuş bireylere benzer tepkiler gösterdikleri sonucun gözlemlenmiş olması medyanın ikincil travma üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir.

Katılımcı 3 maruz kaldığı görselleri sık sık rüyasında gördüğüne ve uykusunun bölündüğüne değinmiştir:

K3: *...bir de şey olmuştu mesela fotoğrafları falan görüyordum rüyalarım girmeye başlamıştı ve artık gece düşünüyordum uyurken gözümün önüne geliyordu işte eğer olursa ben ne yapardım şöyle mi olurdu böyle mi olurdu artık böyle yaşamaya başlamıştım.*

Katılımcı 2 olaydan sonra yaşadığı deprem korkusundan kaynaklı olarak riskli olarak gördüğü yerlerden kaçındığını ve hayatını depreme göre düzenlediğini ifade etmiştir.

K2: *Bu süreç benim de başıma gelebilir diye hayatımı biraz daha ona göre tasarlamaya çalıştım diyebilirim. Uzun bir süre mesela İstanbul depremi de beklendiği için İstanbul'a gitmeyi ertelemiştim.*

Katılımcı 7 ve Katılımcı 2 günlük yaşamlarında her an deprem olacak düşüncesiyle tetikte olduklarını ve devamlı olarak gerçek olmayan sarsıntı hisleri yaşadıklarını belirtmişlerdir:

K7: *Bedensel olarak şöyle tetikte uyuyorsun ve hani en ufak bir sarsıntı ya da bir ses duyduğunda irkilerek kalkma gibi bir süreç oldu. Daha yeni yaşadığı süreçte ve bazen insanın daha doğrusu bilinçaltında olduğu için bu durum rüyalarda da görmeye başlıyor.*

K2: Ben bu süreçte İzmir'deydim ve uyurken biraz daha temkinli uyuyordum. Çünkü İzmir de daha önce deprem olmuş bölgelerden biri. Okul bitince Kocaeli'ye geldim orada da durum değişmedi. Çünkü Kocaeli de deprem bölgesinde. Genel olarak uykularımda temkinli uyuma veya uykusuzluk çekme şeklinde oluyordu. Onun dışında en ufak harekette deprem olup olmadığını sorguluyor insan.

Katılımcı 7 deprem felaketinin kendi başına da gelmesinden korktuğuna ve gün içerisinde sürekli olarak deprem düşüncesinin zihnini meşgul ettiğine değinmiştir:

K7: Erzincan da deprem bölgesi ve hani insanların nasıl acı çektiğini görüyorsun. Senin de başına gelmesinden korkuyorsun zaten. Hani çevrendeki insanların arkadaşlarının, akrabalarının birçoğu yaşamış oluyor ama gelecekte benzeri bir durumla karşı karşıya kalmaktan daha çok korkuyorsun. Daha çok kaygı yaşıyorsun.

3.1.2. Fiziksel Tepkiler

Katılımcıların deprem sonrasında yaşadıkları yoğun duygusal yükün aynı zamanda fiziksel tepkilerle de kendini gösterdiği görülmektedir. Bu fiziksel tepkiler, kimi zaman gün içerisinde yaşanan korku ve kaygı anlarında ortaya çıkarken, kimi zaman da sosyal medya üzerinden takip edilen haberlere maruz kalındığında tetiklenmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlara göre katılımcıların çoğunluğu deprem haberlerini sosyal medya üzerinden çok sık takip ettikten sonra fiziksel tepki olarak değerlendirilebilecek uyku problemleri yaşadıklarını, uykuya dalmakta zorlandıklarını, irkilerek uyandıklarını belirtmişlerdir. Uyku düzenindeki bu bozulma, kişinin gündelik yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkilemiş, uykuda sürekliliğin ve güven duygusunun sağlanmasına engel olmuştur. Ayrıca 2 katılımcı titreme ve kasılma hissettiğini, 2 katılımcı ise mide bulantılarının olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcı 3 depremden sonraki gecelerde, uyumadan önce yoğun bir kaygı hissettiğini belirtmiştir. Ayrıca deprem haberlerini görüyor olmanın vücudunda istemsiz kasılmalara sebep olduğunu ve tepki verdiğini ifade etmiştir:

K3: Böyle bir kaygı vardı yani gece uyumadan önce. Hani anksiyete kişilerde falan olur ya, karnında böyle bir boşluk hissi gibi bir şey olur. Bir heyecan gibi, korku gibi öyle bir şeyler yaşadım kısa bir müddet. Sonrasında da böyle haberleri izlerken falan, hani istemeden kendimi sıktığım falan hissettiğim oluyordu.

Katılımcı 1 ise sosyal medya üzerinden deprem haberlerine maruz kaldıktan sonra sık sık mide bulantısı, istemsizce üşüme ve ona eşlik eden titreme gibi travma tepkilerini gösterdiğini belirtmiştir:

K1: Hatırlıyorum çok fazla midem bulandı ve elim ayağım titredi ve çok üşüdüm. Bunu hatırlıyorum. Üstüme hatta iki üç kat battaniye örtmüştüm uyumaya çalışırken.

Katılımcı 12 ve Katılımcı 9 bu dönemde uyku sorununun hayatlarını olumsuz etkilediğinden bahsetmişlerdir:

K12: Ben geceleri sallanıyormuş gibi çok uyandım. Artık bu benim kalp atışımdan kaynaklı mı yoksa direkt psikolojik olarak mı bilmiyorum ama sanki deprem oluyor gibi gelip çok uyandım yani.

K9: Yani uykularım bölünmüyordu ama gece uyumadan önce sürekli bu düşünceler aklıma geliyordu ve bir türlü uykuya dalamıyordum. Bir süre geçtikten sonra artık uyuyakalıyordum.

3.1.3. Davranışsal ve Bilişsel Tepkiler

Bazı katılımcılar, deprem sonrası deneyimlerini yalnızca geçici bir kriz olarak değil, aynı zamanda bazı değerleri gözden geçirme fırsatı olarak da yorumlamışlardır. Özellikle uzaktan da olsa yardım

göndermeye özen gösteren bireylerde empati kurma, anlayış geliştirme ve var olanla yetinme gibi değerler önem kazanırken; bazı bireylerde ise âni yaşama, gelecek kaygısını azaltma ve ilişkilere özen gösterme gibi yaşamlarını etkileyen değişiklikler olduğu görülmektedir. Olaydan sonra hayatları ile ilgili aldıkları kararlarda 4 katılımcı artık âni yaşamak ve ertelememek istediğini belirtmiştir. 3 katılımcının ise özellikle ailelerine karşı koruyucu bir tutum geliştirdiği, veriler sonucunda elde edilmiştir.

Katılımcı 2 yaşanan felaket ile ilgili haberleri sık sık takip ettikten sonra deprem bölgesinde bulunan kişilere karşı empatik bir tutum takındığını belirtmiştir:

K2: *Evet çoğunlukla empati kurarak anlamaya çalıştım. Belki yakın olsaydık elimden daha farklı şeyler gelebilirdi ama deprem bölgesine uzak bir yerdeyim ve en fazla yapabileceğim onları anlamaya çalışmak ve uzaktan yapılabilecek yardımlara katılmak oldu.*

Katılımcı 7 ve Katılımcı 10 sürekli kayıp haberleri ve yakınlarının yaşadıkları acıyı görmüş olmanın kendi yakınlarıyla olan ilişkilerine daha fazla özen göstermelerini sağladığını belirtmişlerdir. Sevdiklerinin kıymetini daha çok anladıklarını belirten katılımcılar ayrıca artık âni yaşamaya karar verdiklerine ve isteklerini ertelemekten vazgeçtiklerine değinmişlerdir:

K10: *Daha duygusal ve daha anı yaşayan bir insan oldum. Sevdiklerimin kıymetini daha çok bilmeye başladığımı fark ettim. Çok fazla gelecek planı yapmamaya başladım. Artık çok daha anı yaşıyorum. Çünkü bu deprem yarın ne olacağının belli olamadığını hepimize gösterdi. Kimseyle, özellikle sevdiklerimle, küs kalmamaya çalışıyorum.*

K7: *İnsanların hani bir anda ailelerini kaybetmeleri hani zor süreçten geçmeleri aslında insanın kendi ailesiyle çevresiyle olan ilişkilerini de sorguluyor. Bazen hani çok istemsiz de olsa kendi çevremize karşı sinirle kötü davranışlar sergileyebiliyoruz. Artık bunu daha kontrollü şekilde yapıyorsun. Çünkü hani insanların o pişmanlığını acısını söylemek isteyip de söyleyemediklerini vesaire görüyorsun. Biraz daha bu konuda insan ilişkilerinde olgunluk katıyor.*

3.2. Baş Etme:

Elde edilen sonuçlara göre katılımcılar deprem ile ilgili görseller ve haberlere maruz kaldıktan sonra gösterdikleri tepkilere karşı çeşitli baş etme mekanizmalarını kullanmıştır. Travmatize olmuş katılımcıların kullandıkları baş etme mekanizmaları sosyal destek alma, bireysel baş etme, bilinçlenme ve destek olmak şeklinde dört alt başlıkta toplanmıştır.

3.2.1. Sosyal Destek Alma:

Katılımcılardan ikisi bu süreçte ailelerinden, arkadaşlarından sosyal destek almanın kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Travmatik olaylar sonrası bireyin yalnız kalması çaresizlik hissini daha da tetikleyebileceğinden dolayı bu dönemde sosyal açıdan destekleniyor olmanın ruhsal iyi oluş için işlevsel bir yapıya büründüğü gözlemlenmektedir.

Katılımcı 10 deprem haberlerine ve görsellerine sürekli olarak maruz kalmanın verdiği olumsuz psikolojik etkilerin, yakınlarının desteği ile hafiflediğinden bahsetmiştir:

K10: *Profesyonel bir yardım almadım. Dediğim gibi başka şeylere yöneldikçe işte ailem, arkadaşlarım gibi ve konulardan uzaklaşıp kendi gündemime dönmeye başladıkça bu ataklarım da azalmaya başladı. Gece uyumadan önce mesela deprem haberlerine bakmak yerine arkadaşlarımla konuşmaya başladım.*

3.2.2. Bireysel Baş Etme

Katılımcılar, deprem sonrası yaşadıkları duygusal yüklerle başa çıkmak için farklı bireysel yöntemler geliştirmişlerdir. Baş etme yöntemlerindeki bu çeşitlilik; yaşam deneyimleri, inanç sistemleri ve psikolojik dayanıklılık doğrultusunda travmayı bireysel farklılıklarının etkisiyle farklı şekillerde anlamlandırdıklarını göstermektedir. Katılımcılar yaşadıkları psikolojik etkiler ile bireysel olarak baş ederken günlük rutinlerine devam etmeye çalıştıklarını ve dinî baş etme biçimlerini kullandıklarını belirtmiştir. Yapılan çalışmada 6 katılımcının rutinlerine devam ettiklerine, 2 katılımcının ise dinî baş etme biçimine başvurdukları saptanmıştır.

Katılımcı 4 deprem ile ilgili haberleri sık sık takip ettikten sonra gündemden uzaklaşıp günlük rutinlerine devam etmenin psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağladığını, Katılımcı 5 ise manevi duygusunu kuvvetlendirerek yaşadığı etkileri azalttığını belirtmiştir:

K4: *Daha çok ilgilenmemeye çalışmak ya da pek mümkün olmasa da hani unutmaya çalışmak ya da başka şeylerle ilgilenmek, ne bileyim film izlemek, kitap okumak, bir şey yapmak, ders çalışmak gibi şeylerle hani baş etmeye çalıştım.*

K5: *Yani etkisi aşırı fazla olmadı çünkü hep hani zaten hani bir inancımız gereği hep bir ihtimali olduğu için ölüm ihtimali ya da ne biliyim hani bugün ölecekmiş gibi ahiret için işte hani çalış falan deniyor ya. O yüzden hani aşırı bir şey olmadı ama hani korku anlamında daha farklı şeyler oluyor mesela manevi anlamda farklı bir bağlanma oldu bende birçok insanda da böyle olmuş olabilir. Namazların olsun duaların olsun daha farklı bir korku bence insanı daha çok geliştiriyor bu konuda öyle düşünüyorum.*

3.2.3. Bilinçlenme

Deprem sonrası bazı katılımcıların yalnızca duygusal değil, aynı zamanda davranışsal düzeyde de değişikliklere gittikleri gözlemlenmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları korku ve endişeyi somut önlemler olarak yönetmeye çalışmışlardır. Deprem çantası hazırlama, afetlerde kullanılan uygulamaları indirme, evin depreme dayanıklılığını kontrol ettirme gibi eylemler, hem baş etme hem de gelecekte yaşanması muhtemel benzer bir travmatik olay için kontrol sağlama çabası olarak değerlendirilebilir. Görüşmelerde 3 katılımcı bu süreçte depreme dair önlem aldıklarından bahsetmiştir. Ayrıca katılımcıların depreme dair bilinç düzeylerini anlamaya yönelik sorulan sorulara yanıt olarak 7 katılımcı deprem hakkında araştırma yapmaya yöneldiğini belirtmiştir. Bazı katılımcılar ise hâlihazırda bilgi sahibi olmalarına rağmen yeniden araştırma yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcı 9 ve Katılımcı 3 bu süreçte deprem hakkında araştırma yapmaya yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcı 9 hâlihazırda deprem anına ve depremden sonraki sürece dair bilgisinin olmasına rağmen bilgilerini pekiştirmek ve eksiklerini tamamlamak için araştırmalar yaptığını söylerken Katılımcı 3 ise depremden sonraki süreçte mesleki olarak katkıda bulunabilmek adına araştırmalar yaptığını söylemiştir:

K9: *Deprem bölgesi olarak bilinen bir şehirde yaşıyorum. 1999'da da büyük bir deprem yaşamış bir bölge ve yine benzer büyüklükte bir deprem bekleniyor. Bu yüzden aslında bu konu hakkında hep bir bilgim vardı. Ama bu depremle bu bilgilerim biraz daha pekişti. İşte, yaşam üçgeni nasıl oluşturulur, ne gibi hazırlıklar yapılmalı vs. Mesela ailemle deprem çantası hazırladık daha sonra evin sağlamlığını kontrol ettirdik. Sürekli biliyor gibi olsak da aslında unuttuğumuz deprem gerçeğini hatırlamış oldum bu depremle. Bilgime bilgi kattım diyebilirim.*

K3: *Bir bilinç oluştu psikolog da olacağımız için inşallah hani psikolojik ilkyardım eğitimleri aldım üç dört yerden hani daha böyle bir durumda ne yapabilirdim mesleki olarak ne yapabilirdim böyle*

çalışmalarım anlam kazandı. Artık daha sadece deprem olarak düşünmüyorum böyle bir acil durumda hazır olabilmek amacı taşımaya başladım artık böyle bir bilgi olarak.

Katılımcı 1 ve Katılımcı 10 bu süreçten sonra daha bilinçli davrandıklarına ve çeşitli önlemler aldıklarına değinmişlerdir. Katılımcı 1'e göre yaşanan evin öncelikle depreme dayanıklı olması önem arz etmektedir:

K1: *Bina ile alakalı sorduğum ilk şey depreme dayanıklı mı, işte bina sağlam mı gibi şeyler oldu. Yani benim için öncelikli olan şey ulaşımaya yakın olması değil, binanın sağlam olması oldu.*

K10: *Telefonuma depremle ilgili uygulamalar indirdim. Düdük sesinin olduğu gibi uygulama indirmiştim. Daha sonra AFAD'ın kendi uygulaması var. Mesela biz ailecek bir deprem çantası hazırladık. Evimizin zaten sağlam olduğunu düşünüyorduk ama yine de kontrol ettirmek istedik. Yaşadığım şehir deprem bölgesi olan bir yer ve yakın zamanda çok büyük bir deprem bekleniyor sonuçta. Biz de bu depremden çok etkilendiğimiz için evin dayanıklılığını kontrol ettirmek istedik. Dolapları da monte ettirmeyi düşünüyoruz.*

3.2.4. Destek Verme

Bir başka baş etme mekanizması olarak katılımcıların depremzedelere destek olmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Deprem sonrasında yardım etme davranışında bulunan 9 katılımcı bu sayede daha iyi hissettiklerini söylemiştir. Katılımcılar hem aynı hem nakdi yardım yapmaya özen gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanında 1 katılımcı depremi yaşayan arkadaşlarına psikolojik olarak destek olmaya çalışmıştır. Yapılan görüşmelerden katılımcıların yardım ederek travmatik deneyimin yarattığı duygusal yükü başa çıkarken aynı zamanda toplumsal dayanışma duygusunu güçlendirdikleri anlaşılmaktadır.

K12: *Ben deprem olduğunu öğrendikten sonra orada yaşayan arkadaşlarıma mesaj attım. Tabii elimden somut olarak bir yardım gelmemiştir. Sadece yardım kuruluşları aracılığıyla kıyafet göndermiştim.*

K3: *Atkı örmeye başladım orası için deprem bölgesine göndermek için yirmi civarı atkı ördüm. Örgü örmek hani bir şeyler yapıyor olmak çok iyi hissettirdi yardım kolisi hazırlamaya gidiyordum mesela televizyon başında oturup üzgün hissetmemin bir çare çözüm olmadığını kabul edip harekete geçince biraz daha rahatladım daha iyi hissettim.*

K5: *Yardım konusunda biraz daha aktif olmaya çalıştım hani gördükçe daha çok nakdi yardım olsun hani kendim kıyafet, battaniye yardımı olsun daha çok yapmaya çalıştım. Depremden sonra daha farklı bakmaya çalıştım.*

3.3. Öneriler

Araştırma konusu gereği katılımcılara sosyal medya üzerinden yapılan özellikle travmatik olaylar ile ilgili paylaşımların nasıl düzenlenebileceği hakkında soru sorulmuştur. Katılımcıların bu konu hakkındaki önerileri paylaşımların hassas içerik barındırmaması ve işlevsel paylaşım olarak iki alt başlıkta incelenmiştir.

3.3.1. Paylaşımların Hassas İçerik Barındırmaması

Katılımcıların bir kısmı, sosyal medyada ve haber kaynaklarında sürekli olarak paylaşılan enkaz görüntülerinin ve travmatik içeriklerin hem kendileri hem de başkaları için yeniden travmatize edici bir etki yaratabileceğini vurgulamışlardır. Bu tür içeriklerin özellikle psikolojik hassasiyeti olan bireyleri tetikleyebileceği ve duygusal yükü artırabileceği dile getirilmiştir. Özellikle içerik sahiplerinin kullandığı seslerin, görüntülerin travmatik bir etki oluşturacağı düşüncesiyle 7 katılımcı bu tarz paylaşımların yapılmaması gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılardan

sekizi o anda insanların özel görüntülerinin izinleri olmadan paylaşılmasının ve o görüntülerin daha sonra depremi yaşayan kişiyi etkileyeceği düşüncesiyle etik açıdan doğru bulmadıklarına değinmişlerdir.

Katılımcı 11 ve Katılımcı 8 paylaşımların insanları travmatize edebilecek görseller ve sesler içerdiğini düşündüklerini, bu nedenle de paylaşım yapılmasını doğru bulmadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca Katılımcı 8 bu tarz paylaşımlara çocukların da maruz kalabileceğini ve onların üstündeki etkisinin daha büyük olacağını düşündüğünü söylemiştir:

K11: *En azından sıklıkla paylaşılmasını doğru bulmuyorum çünkü insan bunu içselleştirebiliyor. Kişiden kişiye değişebiliyor ama bu. Yani ben kendi adıma söyleyecek olursam içselleştirebiliyorum bunu ya da kendime göre düşünebiliyorum. Paylaşılan bir travmayı ya da bir olayı ve buradan çok etkilenebiliyorum.*

K8: *Hani sadece biz değil tüm çocuklar izliyor bunu. Evet, çocukları istemesek de biz izlerken onlar duyuyor bir şekilde ve etkileniyorlar. Bu da onların günlük yaşamına çok etkili oluyor.*

Katılımcı 2 paylaşılan görüntülerin herkese açık olması ve maruz kalacak kişilerin bu durumdan ne derece etkileneceklerinin belirsiz olduğunu düşündüğü için paylaşım yapılmasını doğru bulmadığını ifade etmiştir:

K2: *Ama bazı insanlar çok daha fazla tepki gösterebiliyor bu durumda. Ya da mesela bilemeyiz ki psikolojik bir rahatsızlığı da olabilir. Ya da çok kötü bir dönemden de geçiyor olabilir ve onu görmek ona kötü gelebilir.*

Katılımcı 12 ve Katılımcı 10 özellikle depremzedelerin fotoğrafların izinsiz olarak çekilmesini etik bulmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcılara göre paylaşılan fotoğraflar kendilerini etkilediği kadar bu süreçten sonra depremzedeleri de tekrar etkileyebilecektir:

K12: *Travmatik veya dramatize edilmiş editler, acıklı şarkılarla o enkaz görüntüleri, enkazdan çıkan insanların görüntülerini paylaşımlarını haklı bulmuyorum. Bunlar bence çok travmatik görüntüler. Yani hem o süreç hem de sonraki süreç için de gereçli bir durum. Düşünsenize enkazdan çıkan bir insansınız, bu süreç geçtikten sonra bir gün Instagramda gezerken bir anda bu edite rastlıyorsunuz.*

K10: *Tabi enkaz görüntülerinin bu kadar yoğun bir şekilde paylaşılmasını da doğru bulmuyorum. O insanlar tekrar bunu izlediklerinde zaten yaşamış oldukları bir travma varken bunu ikinci kez yaşayacaklar. Hayatları boyunca o videolar silinmeyecek internetten. O yüzden o kadar travmatik enkaz ve depremzede fotoğraflarının paylaşılmasını doğru bulmuyorum.*

3.3.2. İşlevsel Paylaşım

Katılımcılar, afet dönemlerinde sosyal medyanın bilgi paylaşımı, yardım çağrıları ve dayanışma açısından önemli bir araç olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak bu işlevselliğin, doğru bilgi kaynakları ve kontrollü paylaşımlarla desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Sosyal medyanın bilinçsizce kullanılan travmatik görüntülerle dolu olması yerine, bilinçlendirici ve faydalı içeriklerin öne çıkarılması gerektiği dile getirilmiştir. Çoğu katılımcı deprem sürecinde sosyal medyayı yardımlar için iletişim aracı olarak kullandığını belirtmiştir. Ayrıca 6 katılımcı günümüzde sosyal medyayı çocukların da oldukça sık kullandığı konusuna değinmiş ve bununla ilgili en azından paylaşımların hassas içerik şeklinde yapılması konusuna dikkat çekmiştir.

Katılımcı 11 paylaşılan içeriklerin doğru bilgi içeriyor olmasının önemli olduğuna değinmiştir. Bu tarz travmatik durumlarda sosyal medyadan yapılan paylaşımların halkın farkındalığını ve bilgisini artırıcı yönde olmasının daha sağlıklı olacağını düşündüğünü belirtmiştir:

K11: *Yani daha çok böyle bu paylaşımların çok sık olmaması ve gerçekten bilinçli ve bu alanda uzman kişilerin yapması olabilir bunları. En azından yani doğru bir kaynaktan bilgi aldığımızın farkında olmak olabilir. “Evet, bunu öğrendim. Şimdi bununla nasıl baş edebilirim?” bunları da görebilmek belki olur.*

Katılımcı 2 ve Katılımcı 10 işlevsel kullanıldığı sürece sosyal medyanın hızlı bir şekilde iletişim kurulabilmesini ve yardımların hızlıca ulaştırılabilmesini sağlayacağını düşündüğünü belirtmişlerdir:

K2: *Yardım için de kullanılıyordu. Yardım çağırmak ya da kayıp çocuklar olduğunda onları ailelerine ulaştırabilmek için de kullanılıyordu. Teknolojiyi veya sosyal medyayı bu yönde kullanabilmek açısından bir farkındalık oluşturulabilir bence.*

K10: *Bence bu tarz olaylarla ilgili paylaşım yapılması bir yere kadar güzel. Çünkü insanlarda farkındalık oluşturuyor, daha çok bilinçleniyoruz. Mesela almamız gereken önlemler, yapılması gerekenler, yardımlar vs. Yardım amaçlı ben de çokça paylaşım yaptım o dönem. İnsanlara destek olmak için.*

Katılımcı 1 sosyal medya uygulamalarının bu tarz içerikte paylaşımları kontrolden geçirip herkesin kolaylıkla ulaşabileceği bir konumdan çıkartılması gerektiğini ifade etmiştir:

K1: *Etkileşim için dahi olmasa da o anın paniği ile yapılmış şeyler olsa dahi belli bir kontrol mekanizmasından geçip de yayınlanması gerektiğini düşünüyorum.*
Son olarak sosyal medyanın kullanımıyla ilgili çevreyi bilinçlendirmek, buna yönelik eğitimlerin verilmesi yönünde görüş bildiren 2 katılımcı olmuştur. Katılımcılardan bazıları araştırmamızın farkındalık kazandıracağını düşündüklerini belirtmiştir:

K9: *Bu çalışma aslında bu açıdan farkındalık kazandırmalı bence. Depreme hazırlığın ne kadar önemli olduğu ve bunun için neler yapılması gerektiği hakkında insanları bilinçlendirmeyi amaçlayan bir çalışma olursa bence çok yararlı olur.*

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

İkincil travma yaşayan bireyler, birincil travma mağdurlarına benzer olmasa da yakın düzeyde fiziksel, psikolojik ve davranışsal tepkiler verebilmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018). Bu çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, yaşanan olaylarda hayatını kaybeden, yaralanan ya da acı çeken insanları gördüklerinde yoğun bir üzüntü yaşadıklarını ve uzun süre ağladıklarını ifade etmiştir. Bu ağlama tepkisine, aynı durumun kendilerinin ya da sevdiklerinin başına gelme ihtimaline dair yoğun bir korku eşlik etmiştir. Kimi katılımcılarda bu korkunun, özellikle “kaybetme korkusu” biçiminde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Sosyal medyada karşılaştıkları görüntüler, katılımcıların duygu durumunu olumsuz yönde etkilemiş ve yoğun bir kaygı yaşamalarına neden olmuştur. Bu kaygı ve üzüntü, maruz kaldıkları her yeni haberle artarak devam etmiştir. Nitekim birçok araştırma da bu olumsuz etkinin varlığını ortaya koymaktadır (Kavak vd., 2023). Öte yandan, mağdur kişilere yardım edememenin verdiği çaresizlik duygusu, katılımcılarda suçluluk hislerinin oluşmasına yol açmıştır.

Yaşanılan travmanın özellikleri ve şiddeti, ikincil travma geliştiren bireyler üzerindeki etkisini değiştirmektedir (Kavaklılar, 2023). Büyük kapsamlı ve binlerce insanın ölümüne sebep olan bir deprem sonucu oluşan travmatik durum oluşturduğu ikincil travmaların da kendisi gibi büyük ve etkili olmasına sebep olmuştur. Sosyal medyada geçirilen vakit arttıkça travmatik etkilerin seviyesi de artmaktadır (Abdalla vd., 2021). Bu durumdan kurtulmanın yolu olarak bireylerin, felaket haberlerinden uzaklaşma ve depremle ilgili gündemden kaçınma çabası içerisinde oldukları anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlamlıklarını sağlayan işlevsel yapıların bozulmaya başladığı konusunda bilgi paylaşan katılımcılar, yaşanan kötü anlara tekrar tekrar dönerek flashback durumunu yaşadıklarını söylemiştir. Birçok katılımcı panik atak geçirdiğini ve üşüme, gözünde yüzünde şişme gibi kişisel travmatik tepkilerinin ortaya çıktığını belirtmiştir.

Sosyal medya üzerinden paylaşılan deprem haberleri bazı fiziksel belirtilere de sebep olmuştur. Muhatap olunan travmatik durum katılımcılarda en çok uyku problemlerine yol açmıştır. Birçok kişi uyku düzeninin bozulduğunu, uykuya dalma sürelerinin uzadığını ve uyku kalitelerinin azaldığını, yaşadıkları strese bağlı olarak oluşan fiziksel değişimler olarak belirtmişlerdir. Kahramanmaraş Depremi sonrası yapılan bir araştırmada yaşanan yoğun TSSB'nin uyku düzenindeki aksaklıklar ile yakından ilişkisi olduğunu göstermektedir (Karasu vd., 2024). Yine başka bir çalışmada Kahramanmaraş Depremi sonrasında katılımcıların büyük bir çoğunluğunun "insomnia" yaşadığı bulguları elde edilmiştir (Bayram vd., 2025). Katılımcılardan bazıları ise bu haberlerden daha fazla etkilenecek titremeler yaşadıklarını, mide bulantısı ya da kalp çarpıntısı gibi bedensel değişikliklere uğradıklarını söylemişlerdir. Bu haberler karşısında üşüme hissine kapılan ve normalin dışında örtünmek zorunda kalan katılımcılar da olmuştur.

Davranışsal ve bilişsel tepkiler incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğu kendilerini deprem mağduru kişilerin yerine koyarak onların zor durumları karşısında empati kurduklarını belirtmişlerdir. Empati kurmak mağdurların psikolojisini daha kolay anlamaya yardımcı olsa da ikincil travma tepkilerinin ortaya çıkmasını da kolaylaştırmaktadır (Kavaklılar, 2023). Önemli diğer bir tepki ise âni yaşa fikrinin yaygın olarak katılımcılarda görülmesidir. Hayatın aniden ve beklenmedik bir anda son buluyor olması bireylerde uzun vadeli planlar yapma duygusunu ortadan kaldırmış anda yaşadıkları hayata daha çok önem vermelerine sebep olmuştur. Bazı katılımcılar çevrelerindeki insanlara karşı daha koruyucu tutumlar geliştirerek onlara karşı olan davranışlarını kontrol edip daha hassas davrandıklarını belirtmişlerdir.

Travmayla baş etme biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bireysel farklılıklar, çevresel faktörler, sosyal destek sistemi gibi konular bu süreçte önemli rol oynamaktadır (Özen vd., 2021). Katılımcılar deprem felaketi yaşandıktan sonra sosyal medya üzerinden sürekli olarak görsellere/haberlere maruz kalmalarının kendilerini olumsuz etkilediğini ve bu durum karşısında aileleri, arkadaşlarıyla zaman geçirmenin kendilerine bir nebze olsun daha iyi geldiklerini belirtmişlerdir. Çoğu katılımcı yaşadığı üzüntü, korku ve suçluluk duygusunun arkadaş ve ailesinin desteği ile daha kontrol edilebilir düzeye indiğinden bahsetmişlerdir. Alan yazına bakıldığında da sosyal desteğin travma yaşamış bireyler üzerindeki etkisine büyük bir önem verilmektedir ve konuyu inceleyen çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Özellikle kişinin travma sonrası büyüme yaşayabilmesi için sosyal anlamda destekleniyor olması gerektiğinin altı çizilmektedir (Çimen, 2020). Büyük bir çoğunluk sosyal desteğin travmanın yarattığı stres etkisinin azaltılmasında çok önemli bir rol oynadığından bahsetmektedir. Sosyal desteğin, travmatize olmuş kişiyi hem işlevsel baş etme biçimlerine yönlendirebileceğine hem de zamanla travmatik yaşantının sonucu olan stres etkilerinden uzaklaştıracağına değinilmiştir (Fariz vd., 2021). Ayrıca bireylerin yakın çevrelerinden aldıkları sosyal destek sayesinde yaşadıkları travmatik olayları daha rahat bir şekilde anlamlandırıp kabullendikleri ve stresin etkisini zamanla azaltıp TSSB oluşmasını önlediklerine dair bulgular elde edilmiştir (Wong vd., 2006).

Toplumun büyük bir kısmını etkilemiş olan travmatik olaylarda, bu olaya direkt maruz kalmamış ancak şahit olmuş kişilerin en sık başvurdukları bir başka başa çıkma yöntemi de yardım etme davranışdır. Bireyler bunu yapmaları gereken bir sorumluluk olarak görmektedirler (Gören, 2023). Konuyla alakalı literatürdeki çalışmalara bakıldığında afet gibi tüm toplumu ilgilendiren konularda insanların hayatta olmaktan dolayı kendilerini suçlu hissetmişler ve zor durumda olan kişilere yardım etmenin kendilerine verilmiş bir sorumluluk olduğunu düşünmüşlerdir. Bu olumsuz düşüncelerle baş edebilmek adına mağdurlara yardım etmeyi sürdürmüşlerdir. Büyük yıkımlara neden olan bu felaketlerin aynı zamanda toplumun yardım etme konusunda özenli ve istekli olmaları sayesinde birleştirici bir etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Özeler Sezici, 2023). Görüşmelerde de katılımcıların yaşadıkları stresle mücadelede en çok depremzedelere yardım etmenin tercih edildiği görülmüştür. Katılımcılar, özellikle sosyal medya üzerinden deprem bölgesinin ve depremzedelerin durumunu düzenli olarak takip ettiklerini, ihtiyaçların karşılanması için ne tür yardımlar gerekli olduğunu araştırdıklarını ve gerekli yardımları yapmaya özen gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu durumu açıklarken çoğu katılımcı depremzedeler ile empati kurduklarını, yarın aynı duruma kendilerinin düşmeyeceklerinin garantisi olmadığını ve o dönemde kendi imkanlarından suçluluk duyduklarını sebep olarak göstermişlerdir. Özellikle deprem psikolojisinden, sosyal medyadaki paylaşımlardan biraz bile uzaklaşmanın, başka işlerle meşgul olmanın ve sadece seyirci kalıyor olmanın kendilerini vicdanen çok rahatsız ettikleri görülmüştür. Bu nedenle çoğu katılımcı maddi ve manevi yapabileceği tüm yardımlara katılmaya özen göstermiştir. Bunun yanında alan yazındaki bazı çalışmalarda deprem sonrasında yapılan yardımların yeterli düzeyde olmadığını, gerekli kontrollerin sağlanamadığını ve yardımların ihtiyaç olan bölgeye ulaşması konusunda imkânların yetersiz kaldığını belirten görüşlerin yer aldığı görülmektedir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024).

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu depremden sonra çok daha fazla araştırma yaptığını belirtmiştir. Özellikle depremin yeni olduğu dönemde deprem hakkında bilgi verilen programların, sayfaların takip edildiğine değinmiştir. Katılımcılardan bazıları yaşadığı bölgenin deprem bakımından riskli bir bölge olmasından dolayı zaten bilgilerinin olduğunu ancak bilgilerini pekiştirmek adına yeniden araştırmalar yaptıklarını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar ve konu hakkında daha bilgili hissediyor olmanın deprem ile ilgili kaygılarını biraz olsun hafiflettiğini belirtmişlerdir. Yaşanan depremin ve bu olayın her anına sosyal medya üzerinden tanık olmanın deprem gerçeğini hatırlattığına değinmişlerdir. Bu gerçeğin yarattığı kaygı ve stresi azaltabilmek adına önemler almanın kendilerine iyi geldiklerini ifade etmişlerdir. Roudini ve ark. (2017), kişilerin deprem gibi travmatik etkiye sebep olabilecek afetlere psikolojilerini ne derece hazırladıkları, onları psikolojik açıdan olumsuz etkilenmekten koruyacağını veya en az hasar ile kurtulabileceklerini söylemektedir. Ancak alan yazınında bu konuyla ilgili insanların yeterince bilinçli olmadığı ve isteksiz olduğu bulguları elde edilen çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. 2005 yılında yapılmış bir çalışmaya göre; bireylerin bilinçlendirilmesi üzerine hazırlanmış kısa süreli afet eğitimi programları amaçlarına ancak çok kısıtlı bir süre ulaşabilmektedir. Eğitime katılanlar daha sonraki süreçte de bu önlemlere dikkat edecekleri konusunda motive olsalar da uygulama konusunda eğitimlerin uzun süren bir devamlılığının olmadığı görülmüştür (Akpolat vd., 2021). Bu durum, alan yazınında toplumun afet ve sonraki süreç hakkında yeteri kadar bilinçli olmadığını gösterirken görüşmelerden elde edilen sonuçlardaki deprem bilinçlenme çabası artışının sebebini açıklar niteliktedir. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, deprem gerçeğinin hatırlandığı süreçte konu hakkında bilinçlenmeye ve önlem almaya özen gösterildiği gözlenirken bunu bir yaşam biçimi haline getirmekte zorlanıldığı anlaşılmıştır.

Araştırma sonucunda son baş etme şekilleri olarak maneviyata yönelmenin ve günlük rutinlerine devam etmenin bireylerin stres düzeylerinin düşmesini sağladığı gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalar bu tür kontrol edilmesi güç doğal afetlerden sonra kişilerin daha çok kader gibi dini atıflar ile durumu anlamlandırmaya çalıştığını ve yine bu durumla mücadele ederken dini başa

çıkma yöntemlerini kullandığını göstermektedir (Aka, 2023). Yine bazı çalışmalar afet, kayıp ve hastalık gibi bireye stres veren durumlarda maneviyata olan yönelmenin önemli bir başa çıkma yöntemi olduğundan ve travmatik olaylarla başa çıkmada maneviyat tercihinin ilk üçte yer aldığından bahsetmektedir (Kula, 2002).

Katılımcılar, sosyal medyanın hem işlevsel hem de işlevsel olmayan yönlerine dikkat çekmiştir. İşlevsel olmayan yönler arasında, travmatize etme potansiyeli yüksek içerikler özellikle vurgulanmıştır. Sosyal medya, özellikle deprem gibi toplumda kaos ortamı oluşturan durumlarda yayılan işlevsiz ve toplumu yanıltmaya yönelik hazırlanmış paylaşımları ile etik sorunlara sebep olmaktadır. Bireylerin üstünde tetikleyici etkisi olan bu tarz dezenformasyonlar Kahramanmaraş Depremi sürecinde oldukça yaygınlaşmış ve söz konusu etik sorunların artmasına neden olmuştur (Arklan ve Koçyiğit, 2024). Katılımcılar, paylaşılan içeriklerin travmatize edici olmaması gerektiği yönünde ortak görüş bildirmiştir. Birçok katılımcı, afet anında çekilen fotoğraf ve videoların daha sonra paylaşılmasının uygun olmadığını ifade etmiştir. Genel olarak, izinsiz ve özel anlara ait görüntülerin paylaşılmasının hem içerikleri izleyen bireylerde hem de görüntüde yer alan kişilerde yeniden travmatizasyona yol açabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu içeriklerin paylaşılmaması gerektiği sonucuna varılmıştır. Katılımcılar öneri olarak gönderilerdeki hassas içerik uyarısının yaygın olarak kullanılması gerektiğini düşünmektedirler. Özellikle çocuklar için ulaşılabilir olmaması adına bu tarz bir önlemin muhakkak alınması gerektiğinin altını çizmişlerdir. Afet, felaket, savaş gibi durumlarda yapılan travmatize edebilecek paylaşımlara erişimin çocuklar için de aynı derecede ulaşılabilir olması risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Ülken ve Kılınç, 2018). Literatür incelendiğinde hem çocukların mahremiyeti hem de çocukların sosyal medya kullanımıyla ilgili çalışmalar yapılmıştır. Söz konusu çocukların fotoğraflarının aile izni olmadan paylaşılması, olumsuz etki etmeyecek şekilde düzenlenmesi, paylaşma rastlandığında etkisi altında bırakmayacak olması kıstaslarının göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmiştir (Usta ve Yükseler, 2021).

Katılımcıların ortak olarak bahsettikleri konulardan biri ise sosyal medya üzerinden yapılan özellikle duygusal müzikler eşliğindeki paylaşımların diğer insanlar üzerindeki olumsuz etkisidir. Neredeyse katılımcıların tamamı mağdurların özel hallerini de içeren ve travmalara sebep olacak görüntü ve videoların kontrolsüzce paylaşılmasının doğru olmadığını söylemiştir. Bu tip paylaşımların sosyal medyada etkileşim alma, popüler olma kaygısıyla yapılmış olumsuz tavırlar olduğu fikrinde birleşmiştir. Dünya üzerinde birçok insan artık günlük hayatlarının bir parçası olarak sosyal medyayı kullanmakta ve bu kullanımla beraber birçok işini hızlıca görebilmektedir (Scott, 2023). Sosyal medyanın bazı faydalı etkileri bulunsa da, olumsuz etkileri azaltmak için kriz zamanlarında kullanımının sınırlandırılması ya da içeriklerin halk sağlığı açısından değerlendirilerek daha kontrollü sunulması gerektiği sonucuna varılmıştır (Zhong vd., 2021). Kontrol sağlanamadığında, iletişimdeki bu hız güvenilir olmayan bilgilerin hızla yayılmasına neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, afet gibi toplumu derinden etkileyen durumlarda, uzman olmayan kişilerin yanlış bilgilendirmeleri ve yönlendirmeleri sonucunda sürecin yavaşladığını ve bu durumun panik ortamı yaratarak toplumsal kaosa zemin hazırladığını göstermektedir (Öztürk ve Demir, 2023). Özellikle sosyal medya veya ana akım olarak adlandırılan yayın organlarının bilgiden uzak, toplum içinde çatışmaya neden olacak tarzda haber içerikleri oluşturmaları söz konusu toplumsal kaosu tetikleyen etkenlerden biri olarak görülmektedir (Selçuk, 2024).

Afet ya da felaket zamanında etik olmayan paylaşımların yapılmasının yanında bu platformların işlevsel kısımlarının varlığı da gündeme gelmektedir. 6 Şubat Kahramanmaraş Depreminde sosyal medya platformları iletişim aracı olarak kullanılmıştır (Artantaş ve Gürsoy, 2024). Afet dönemlerinde bu ağların kullanılması sosyal medyanın işlevsel yönüne örnektir (Özdemir, 2024). Literatüre bakıldığında özellikle afet kriz dönemiminde bu süreci yönetmek için sosyal medya platformlarının önemine dair çalışmalar yapılmıştır. Enkaz altındaki bireylerin yer tespiti için,

yemek ve diğer yardımların ihtiyaç olan bölgelere ulaştırılması noktasında da sosyal ağlar kullanılmıştır (Demirhan, 2024). Hızlı olması ve çok sayıda kişiye ulaşması açısından sosyal medya bilgi paylaşımı için oldukça işlevseldir (Singla ve Agrawal, 2024). Katılımcıların bu konuya sıklıkla değindiği tespit edilmiştir. Sosyal medyanın faydalı olarak kullanılmasının farkındalık ve bilgi kazandıracağı fikrine sahiptirler. Önlem almak ya da önceden bilgilenmek için sosyal medya platformları aracı olarak kullanılabilir. Etik kurallar dâhilinde, izlenme ve etkileşim kaygısı taşınmadan yapılan paylaşımlar olduğu sürece katılımcılar sosyal medyayı yararlı bulmaktadır. Etik ihlallerin olduğu, bilgilendirme amacı gütmeyen, insanların duygularını sömüren içeriklerin paylaşılmasını hiçbir şekilde uygun görmedikleri araştırma dâhilinde elde edilen bilgilerdir. Literatür incelendiğinde kullanıcıların gizliliklerinin korunduğu ve bilgilerin doğruluğuna inandıkları sürece sosyal medyayı kullanmaya devam ettikleri yapılan bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır (Mehraboun, 2024). Literatürde yer alan bilgilerle araştırmanın bulgularının birbiriyle örtüştüğü görülmektedir.

Bu çalışmada sosyal medya üzerinden ikincil travma yaşayan genç yetişkinlerin yaşantıları ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Gençlerin sosyal medya aracılığıyla travma tepkileri gösterdikleri ve bu durumla baş edebilmek için çeşitli yollara başvurdukları görülmüştür. Ayrıca katılımcılar sosyal medyanın işlevsiz kullanımına vurgu yaparak daha işlevli kullanım ve denetim önermişlerdir. Deprem ve ikincil travma ile ilgili yapılan çalışmalar bulunmasına karşın, nitel yöntem ile yapılan bir çalışmanın bulunmuyor oluşu çalışmayı özgün ve önemli hale getirmektedir. Bundan sonra yapılacak olan nitel ve nicel çalışmalarla ikincil travma, etkileri ve baş etme yöntemleri araştırılmasının ve sosyal medyanın zararlı kullanımı üzerine çalışılmasının veya 18-26 genç yetişkin grup dışında kalan yaş gruplarının sosyal medya üzerinden ikincil travma deneyimlerinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışma nitel bir araştırma olduğu için 12 kişiyle sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda nicel yöntem ile daha büyük bir örneklem grubu ile karma çalışmalar yapılabilceği düşünülmektedir. Örneklem grubu oluşturulurken ise sadece deprem bölgesinde yaşamıyor olmasına dikkat edilmiştir. Ancak görüşmeler sırasında deprem riski yüksek bölgelerde yaşayan katılımcıların endişe düzeylerinin daha yoğun olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle bölgesel bağlamı da göz önünde bulunduran bir araştırmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların kullandığı sosyal medya platformunun da genel tutulması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Platformlar arasındaki dil, kullanıcı profili ve bilgi yayılma sürecindeki farklılıkları da göz önünde bulunduran çalışmalar yapılabilceği düşünülmektedir. Bu süreçten sonra deprem gibi doğal afetler hakkında toplumun her kesimini kalıcı bir şekilde bilinçlendirecek öncesi, anı ve sonrasında dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında ve sosyal medyanın bilinçli kullanılmasına yönelik eğitimlerin düzenlenmesi önem arz etmektedir. Bireylerin psikolojik olarak zorlandıkları dönemde profesyonel olarak yardım alma konusunda bilinçlendirilmesi ve uzmanlar tarafından teşvik edilmesi konusunda da çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Teşekkür

Bu çalışma TÜBİTAK “2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı” desteği ile gerçekleştirilmiştir.

KAYNAKLAR

Abanoz, E. (2018). Bir terör saldırısı sırasında sosyal medya reaksiyonun duygu analizi. *Terör ve Uyuşturucu Madde Şiddeti*, 214-232.

Abdalla, S., Cohen, G. H., Tamrakar, S., Koya, S. F., Galea, S. (2021). Media exposure and the risk of post-traumatic stress disorder following a mass traumatic event: An in-silico experiment. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.674263>

Aka, M. (2023). Deprem afeti sonrası psikososyal sorunların iyileştirilmesine yönelik manevi müdahaleler. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 407-434. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1327899>

Akpolat, Y., Kaya, G., Çalışkan, A., Karaağaç, Ş. (2021). İzmir deprem afetinden etkilenenler üzerine sosyolojik bir araştırma: Depremle ilgili toplumsal bilincin analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 723-753. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.841864>

Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.

Arklan, Ü. ve Koçyiğit, İ. (2024). Afet dönemlerinde sosyal medyada dezenformasyonun yayılımı: 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi örneği. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 525-546. <https://doi.org/10.11616/asbi.1453304>

Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1116878>

Artantaş, E. ve Gürsoy, H. (2024). Depremin yıkıcı ve ekonomik etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler ve Türkiye'nin deprem deneyimlerinden çıkarılacak dersler, Kahramanmaraş ve Gölçük Depremleri örneği. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 192-214. <http://doi.org/10.25287/ohuiibf.1331580>

Aşan, H. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi sonrası afet yönetimi açısından sosyal medya hesaplarının güvenilirlik analizi ve değerlendirilmesi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1-Deprem Özel Sayısı-), 411-429. <http://doi.org/10.54688/ayd.1412907>

Atalay, G. E. (2017). Şiddeti haber yapmak: Gazeteciler ve travma. *Marmara İletişim Dergisi*, (28), 21-32. <http://doi.org/10.17829/midr.20172833775>

Balcı Çelik, S. ve Altınışık, M. S. (2021). Adaptation of secondary traumatic stress scale to Turkish for social media users: Reliability and validity study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 1-12.

Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.

Bayhan, V. ve Yasuntimur, A. (2024). " Deprem, kıyameti yaşamak gibidir": 6 Şubat 2023 deprem mağdurlarının deneyimleri üzerine bir çalışma (Malatya örneği). *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1416-1437. <http://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1507536>

Bayram, H. M., İpek, R., Sancak, B. N., Eroğlu, M. S. (2025). Post-traumatic stress disorder, sleep problems and nutritional status after the 7.8 and 7.5 magnitude earthquakes in Kahramanmaraş, Turkish: A cross-sectional study. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 10(1), 29-37. <https://doi.org/10.26453/otjhs.1555533>

Bayram, S., Duman, R. N., Demirtaş, B. (2018). Üç insan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.

Bıçakçı, A. ve Okumuş, F. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası*, 14(1), 206-236.

Briere, J. N. ve Scott, C. (2021). Travma nedir? B. D. Genç (Ed.), *Travma terapisinin ilkeleri: Belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz* içinde (2. baskı, s. 3-16). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Bülbül, T. (2003). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde görev yapan öğretim üyelerinin lisansüstü öğretime öğrenci seçme sürecine ilişkin görüşleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (Jfes)*, 36(1), 167-174. <https://doi.org/10.1501/Egifak.0000000069>

Creswell, J. (2012). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*.

Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.

Demirhan, K. (2024). Kahramanmaraş Depremlerinden sonra twitter etiketlerinin kriz yönetimi bağlamında analizi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1-Deprem Özel Sayısı-), 430-454. <https://doi.org/10.54688/ayd.1412222>

Erzen, M. Ü. ve Dikkatli, S. (2019). Travma sonrası stres bozukluğunda medyanın rolü. *Asya Studies*, 1(7), 51-61. <https://doi.org/10.31455/asya.530943>

Fariz, S., İlyas, A., Fariz, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292-301. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458>

Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.

Gören, A. B. (2023). Afet sonrası ikincil travmatik stres ve dini başa çıkma: Kahramanmaraş Depremi örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 80-100. <https://doi.org/10.33420/marife.1280604>

Güre, M. P. (2022). Yardım edenlere nasıl yardım edilecek?: Afetlerde çalışan profesyonellerle bütüncül grup terapi uygulamaları. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 6(1), 29-40.

Herman, J. L. (2021). Terör. T. Tosun (Ed.), *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre içinde* (9. Baskı, s. 41-62). Literatür Yayınları.

Jurgens, M. ve Helsloot, I. (2018). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disasters: A literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26, 79-88. <https://doi.org/10.1111/1468-5973.12212>

Kahil, A. ve Palabıyıkoglu, N. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70. <https://doi.org/10.18863/pgy.336495>

Karasu, F., Polat, F., Ayar, D., Bakır, E., Arpacı, R. (2024). Correlation between post-traumatic stress disorder and sleep hygiene in adults surviving the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *Psychiatric Quarterly*, 95(4), 697-710. <https://doi.org/10.1007/s1126-024-10100-y>

Kavak, G., Karaköse, Ş., Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.

Kavaklılar, E. Z. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarında ikincil travmatik stres ve başa çıkma: Nitel bir yaklaşım* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://www.proquest.com/openview/2eacdcd4357e90b183edd0f62787c470/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

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

Lincoln, S. Y. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks.

Ludick, M. ve Figley, CR (2017). İkincil travma indüksiyonu ve azaltılması için bir mekanizmaya doğru: İkincil travmatik stres teorisinin yeniden yorumlanması. *Travmatoloji*, 23(1), 112-123. <https://doi.org/10.1037/trm0000096>

Mehrabioun, M. (2024). A multi-theoretical view on social media continuance intention: Combining theory of planned behavior, expectation-confirmation model and consumption values. *Digital Business*, 4(1), 100070 <https://doi.org/10.1016/j.digbus.2023.100070>

Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155. <https://doi.org/10.5222/otd.supp2.2012.150>

North, C. S. (2016). Disaster mental health epidemiology: Methodological review and interpretation of research findings. *Psychiatry*, 79(2), 130-146. <https://doi.org/10.1080/00332747.2016.1155926>

Özeler Sezici, N. (2023). Dayanışma ve yardımlaşma kavramları üzerinden deprem seferberliği. *Ankara Barosu Dergisi*, 81(Deprem Özel Sayısı-I Kamu Hukuku), 171-195. <https://doi.org/10.30915/Abd.1380939>

Özen Akın, G., Eken, F. O., Ebadi, H. (2021). Başa çıkma, savunma mekanizmaları ve nedensel belirsizlik arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(Özel Sayı), 416-432. <https://doi.org/10.53487/ataunisobil.840459>

Özdemir, E. K. (2024). Social media in crisis communication: a case analysis of the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (44), 112-131. <https://doi.org/10.31123/akil.1424208>

Özkan, B. ve Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249-256.

Öztürk, M. ve Demir, Y. (2023). Bilgilendirme ve kaos arasında: afet yönetiminde medyanın rolüne yönelik bibliyometrik bir analiz. *TRT Akademi*, 8(18), 506-527. <https://doi.org/10.37679/trta.1270615>

Roudini, J., Khankeh, H. R., Witruk, E. (2017). Disaster mental health preparedness in the community: A systematic review study. *Health Psychology Open*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2055102917711307>

Selçuk, N. (2024). Deprem sonrası ortaya çıkan dayanışma ağları ve gerilim hatlarının sosyolojik analizi: 6 Şubat Depremleri örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 21-35. <http://doi.org/10.52642/susbed.1335814>

Scott, F. R. (2023). *Social media and its effects on vicarious/secondary trauma in African Americans* [Doctoral dissertation] Regent University. <https://www.proquest.com/openview/a3b0e12ec850994700c40bd16ad68029/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Singla, A. ve Agrawal, R. (2024). Social media and disaster management: investigating challenges and enablers. *Global Knowledge, Memory and Communication*, 73(1/2), 100-122. <http://dx.doi.org/10.1108/GKMC-12-2021-0206>

Smith, J. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>

Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>

Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. J. A. Smith (Ed.), In *Qualitative psychology: A practical guide to methods* (pp. 53-80)

Şener, S., Bahçeci, V., Doğru, H., Sel, Z., Ertaş, M., Songür, S., Tütüncü, Ö. (2017). Turizm alanındaki nitel araştırmaların güvenirlik ve geçerlik ölçütleri kapsamında değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(1), 7-26. <https://doi.org/10.17123/atad.316083>

T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). *2023 Kahramanmaraş ve Hatay Depremleri raporu*. Ankara: T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. <https://www.sbb.gov.tr/2023-kahramanmaraş-ve-hatay-depremleri-raporu/>

Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-172.

Toker, A. (2022). Sosyal bilimlerde nitel veri analizi için bir kılavuz. Pamukkale Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 319-345. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1112493>

Usta, E. ve Yükseler, M. (2021). Afetlerde sosyal medya kullanımı ve etik ikilemler: İzmir Seferihisar Depremi örneği. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 249-269. <https://doi.org/10.35341/afet.981246>

Ülken, F. B. ve Kılınç, F. (2018). Çocukların çevrimiçi ortamda karşılaştıkları risk türleri ile aracılık uygulamaları arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 124-145.

Wong, M., Looney, E., Michaels, J., Palesh, O., Koopman, C. (2006). A preliminary study of peritraumatic dissociation, social support and coping in relation to posttraumatic stress symptoms for a parent's cancer. *Psycho-oncology*, 15(12), 1093-1098. <https://doi.org/10.1002/pon.1041>

Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S., Charney, D. S. (2015). Developing an agenda for translational studies of resilience and vulnerability following trauma exposure. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 379-396. <https://doi.org/10.1196/annals.1364.028>

Yağar, F. ve Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.

Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 213-232. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227345>

Yıldırım, F. E. (2023). 6 Şubat 2023 depreminde Türkiye’de twitter’ın kullanımı. *Intermedia International E-Journal*, 10(19), 276-292. <https://doi.org/10.56133/intermedia.1354699>

Zhong, B., Huang, Y., Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals wuhan residents' depression and secondary trauma in the covid-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>

EKLER

EK 1 Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ):

Aşağıda sosyal medya üzerinde travmatik deneyimler yaşamış ya da travma geçirmiş bireylerle etkileşimde bulunmuş kişilerin deneyimlerinin etkisini dile getirdikleri ifadelerin listesini bulacaksınız. Her bir ifadeyi okuyup bu ifadenin geçtiğimiz yedi gün içerisinde sizin için ne sıklıkla doğru olduğunu, ifadenin yanındaki uygun sayıyı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1=Hiçbir Zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Çok sık

SOSYAL MEDYA KULLANICILARI İÇİN İKİNCİL TRAVMATİK STRES ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çok Sık
Sosyal medyayı kullandıktan sonra duygusal olarak hissizleştim.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada gördüğüm şeyleri düşündüğüm zaman kalbim çarpmaya başladı.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada gördüğüm insanların tecrübe ettiği travmaları tekrar yaşıyormuşum gibi geldi.	1	2	3	4	5
Uyumakta güçlük çektim.	1	2	3	4	5
Gelecek konusunda cesaretimin kırıldığını hissettim.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada gördüklerimi hatırlatan şeyler beni üzdü.	1	2	3	4	5
Çevremde bulunan insanlarla pek birlikte olmak istemedim.	1	2	3	4	5
Kendimi gergin hissettim.	1	2	3	4	5
Her zamankinden daha az aktıftım.	1	2	3	4	5
İstemediğim halde sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri düşündüm.	1	2	3	4	5
Dikkatimi toplamakta zorlandım.	1	2	3	4	5
Bana, sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri hatırlatan insanlar, mekânlar ya da olaylardan uzak durdum.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada gördüğüm şeylerle ilgili rahatsız edici rüyalar gördüm.	1	2	3	4	5
Sosyal medyadan uzaklaşmak istedim.	1	2	3	4	5
Çok çabuk öfkələndim.	1	2	3	4	5
Kötü bir şeyin olmasını bekledim.	1	2	3	4	5
Sosyal medya ile ilgili hafızamda boşluklar olduğunu fark ettim.	1	2	3	4	5

SM-İTSÖ 18-26 yaşları arasında bulunan genç yetişkin bireylere yönelik olarak, tek faktörden oluşan likert yapısıyla 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek etiketleri (1,2,3,4,5) katılımcılara yardımcı olmak ve puanlamanın hesaplanmasını sağlamak için kullanılmaktadır. Yeniden yaşama (2,3,6,10 ve 13), kaçınma (1,5,7,9,12, 14, 17) ve uyarılma (4, 8, 11, 15, 16) boyutları ile ilgili maddeler bulunmasına karşın AFA sonuçlarına göre SM-İTSÖ'nün tek faktörlü yapısı daha işlevseldir. Bu bağlamda ölçek tek faktörlü bir yapıya indirgenmiştir. SM-İTSÖ'nde ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan 85'tir (Balcı Çelik ve Altınışık, 2021).

EK 2 Görüşme Soruları:

- 1-Deprem haberlerini sosyal medya üzerinden ne sıklıkla takip ettiniz?
- 2-Deprem ile ilgili haberleri/fotoğrafları görmek size ne hissettirdi?
- 3-Hissettiğiniz bu duygularla nasıl baş ettiniz?
- 4-Depremden sonraki süreçte davranışlarınızda herhangi bir değişiklik meydana geldi mi? Eğer varsa neler olduğunu açıklar mısınız?
- 5- Bu dönemde kendinizde gözlemlediğiniz bedensel tepkiler nelerdi?
- 6-Depremle ilgili haberleri takip etmeniz depremi yaşayan kişilere olan tutumunuzda bir değişikliğe sebep oldu mu?
- 7-Depremden sonraki süreçte hayatınızla ilgili aldığınız kararlarda bu olayın ne kadar etkili olduğunu düşünüyorsunuz?
- 8-Sosyal medyada travmatik olaylarla ilgili içeriklerin paylaşılması hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu konudaki önerileriniz nelerdir?
- 9-Bu konu hakkında çalışmaya katkısı olabileceğini düşündüğünüz ve eklemek istediğiniz başka herhangi bir şey var mı?