

## DEPREM VE DİNİ BAŞA ÇIKMA \*

Naci KULA \*\*

### GİRİŞ:

Deprem ve bunun oluşturduğu etki, insanların günlük deneyimlerinin çok ötesindedir. Zira depremin önceden kestirilemez olması, o anda yaşanan çaresizlik duygusu ve deprem sonrasında karşılaşılan sorunlar, kayıplar, kişilerin üzerindeki etkisini daha da artırmaktadır. Ülkemizi sarsan ve üzen 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 tarihli depremin şiddeti, etkilediği bölgenin büyüklüğü, yarattığı yıkım ve kayıplar, uzun süre devam eden artçı depremler, kurtarma çalışmalarındaki zorluklar, depremzedelerin barınma gibi sorunları bu felaketin etkisini önceden karşılaşılan benzer felaketlerin etkisinin çok üstüne çıkarmıştır.<sup>1</sup>

Aynı zamanda 17 Ağustos Marmara depremi ve 12 Kasım'da'ki Düzce depreminin gerek depremi yaşayanların gerekse depremin yarattığı sonuçları gören ve medyadan izleyen insanların yaşamlarında uzun süreli, günlük hayatlarının ayrılmaz parçası haline gelen bir etkisi de oldu. Zira yaşanan bu deprem felaketi ile ülkemizin jeolojik açıdan bir deprem kuşağı içinde yer

---

\* Bu makale Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Naci KULA ve Din Psikolojisi Araştırma Görevlisi Muammer Cengil ile Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Vahit İmamoğlu ve Din Eğitimi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Recep Kaymakcan'ın da yer aldığı “Depremzedelerin Psikolojik Sorunları, Beklentileri ve Kendilerine Moral ve Manevi Destekle Yardım” konulu araştırmadan elde edilen verilerle birlikte, ayrıca Düzce ve Kocaelindeki Depremzedelerle mülakat yapan öğrencilerimizin görüşmeleri sonucunda elde ettikleri veriler ışığında hazırlanmıştır. Bu nedenle çalışmaya katkıları ve destekleri olanlara teşekkür ederim.

\*\* Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi.

1 Neşe Erol, Özgür Öner, “Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşımlar”, Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı, 5, 14, (Eylül 1999), s. 40.

aldığı vurgulandı<sup>2</sup> ve muhtemelen, başta İstanbul'da olmak üzere bazı büyük depremlerin de yakın tarihlerde beklendiği şeklinde bazı açıklamalar da yapıldı.<sup>3</sup> Yaşanan bu durumlar, beraberinde depremle birlikte nasıl yaşanacağı ve depreme nasıl hazır olunması gerektiği ile ilgili bazı sorunları da beraberinde getirdi.<sup>4</sup>

İnsan yaşamını tehdit eden ve sonuçları itibariyle de birtakım ciddi sorunların yaşanmasına sebep olan depremle ilgili yapılması gerekenler, deprem öncesi, deprem anında ve deprem sonrası olmak üzere üç aşamalı bir süreç içerisinde ele alınabilir.<sup>5</sup>

Deprem öncesiyle ilgili yapılabilecekler arasında insanların deprem anında neler yapmaları ve yanlarında acil neler bulundurmaları ile ilgili bilgilendirme ve hazırlıklar, kamu kuruluşları içerisinde sivil savunma birimlerinin hazırlanması ve eğitilmesi, depremde kullanılacak araç ve gerecin kullanıma hazır hale getirilmesi, binaların depreme dayanıklı şekilde yapılmasının sağlanması gerektiği, gibi bazı hazırlıklar sıralanabilir.

Deprem anında ise bireylerin soğukkanlı olabilmelerini sağlayacak ve kendilerini emniyete alıcı davranışları gerçekleştirirken nasıl davranacaklarına ilişkin bilgilendirmeler yapılabilir. Bunun yanında, kamu hizmeti açısından da nasıl bir kurtarma ve yardım faaliyetinin olacağına ilişkin planlama ve düzenlemelere göz önünde bulundurulabilir.

Deprem sonrasında ise, öncelikli olarak depremi yaşayan bireylerin ihtiyaçlarının giderilmesi, psikolojik yardım sağlanması, barınma, iş imkanı gibi destek faaliyetlerinin devlet ve sivil toplum örgütleri işbirliği içinde gerçekleştirilmesi vb bazı etkinlikler sıralanabilir.

İnsanın varlığını tehdit eden, yaşamını altüst eden beklenmedik bir şekilde karşılaşılabilen doğa afeti depremle ilgili yapılabilecek olan hertürlü faaliyet depremle başatma açısından önem taşımaktadır. Depremle ilgili sorunları aşmada devletin, kamu kuruluşlarının yapabilecekleri dışında bireylerin yaptıkları veya yapabilecekleri başa çıkma davranışları da incelenebilecek konular arasında yer almaktadır. Bu çalışmada 17 Ağustos

---

2 Bkz. Türkiye Deprem Haritası, Bilim ve Ütopya Dergisi Özel Sayısı, 63, (Eylül 1999), s. 48-49; Yalçın Kaya, 17 Ağustosun Ardından Deprem, Devlet ve Toplum, (İstanbul 2000), s. 7; Esen Arput ve Diğerleri, "Hayatı Deprem Yasalarına Göre Kurmak Gerekir", Cogito Deprem Özel Sayısı 20, (Güz 1999), s. 124 vd.

3 Bkz, Bilim ve Teknik, Deprem ve Bilim, Sayı, 385, (Aralık 1999), s. 49., Eğitim-Bilim, Deprem Özel Sayısı, 13, (Ekim 1999), s. 17, 18.

4 Bkz; "Deprem ve İnsan" Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı, s. 36-39; "Umutları Yeniden Yeşertmek", Focus, 10, (Ekim 1999), s. 34-35.

5 Bkz; "Depremde Hayatta Kalmanın Altın Kuralları", Bilim ve Ütopya, 63, (Ekim 1999)s. 53.

ve 12 Kasım 1999 depremlerini yaşayan depremzedelerle 15-17 Eylül, 27-29 Ekim ve 10 Aralık 1999 tarihleri arasında yaptığımız görüşmelerde kendilerine depreme ilişkin yönelttiğimiz, deprem anında ve deprem sonrasında sorunu aşacak ne tür davranışlar gerçekleştirdiklerine ilişkin sorularla ilgili elde edilen veriler ışığında özellikle din psikolojisi açısından önem taşıyan dini başa çıkma tarzlarından hangilerini kullandıklarını ele almak istiyoruz.

### PROBLEMİN ORTAYA KONMASI

İnsanoğlu hayatını sürdürürken bir düzen ve devamlılık ihtiyacı içindedir. Sahip olduğu imkanların ve şartların artarak devam etmesi ve mevcut kurulu düzenin bozulmamasını arzular. Bu nedenle bireyin yaşadığı (kaza, hastalık, işlerin ters gitmesi) gibi bazı olaylar ve meydana gelen felaketler, yaşantısındaki düzen ve devamlılığı tehdit eden olaylar olarak algılanır.<sup>6</sup> Eğer bu olaylar, denetlenebilirliği, tahmin edilebilirliği düşük ve bireyin yetenek ve benlik kavramının sınırlarına meydan okuma ölçüsü yüksekse stress yaratıcı nitelik kazanır ve yaşamını tehdit eder hale gelir.<sup>7</sup> Yaşadığımız olaylar içinde sevilen birinin ölümü, işten atılma ya da ağır bir hastalık gibi denetlenmesi kontrol edilebilmesi çok zor olaylar yaşanıyorsa aynı şekilde deprem, yanardağ patlaması gibi tahmin edilebilirlik oranı çok zayıf olaylar meydana geliyorsa ve öğrencilerin final sınavlarının haftasında yoğun bir çalışma ortamı içinde sınavlara hazırlanması şeklinde bireyin yeteneklerinin sınırlarını zorlayıcı durumlarla karşılaşıyorsa bu olayları yaşayan bireyler yoğun stres altında kalır. Biran kendini aşırı baskı altında hisseder ve az ya da çok bir gerginlik yaşar. Aynı zamanda stresli duruma uyum sağlamak için de mücadele etmek durumunda kalır.<sup>8</sup> Bireyin gerginlik hissetmesi ve yeni duruma uyum sağlaması için mücadele etmesini gerektiren stres hali içerisinde insan, önce ön değerlendirme diye adlandırılan “yaşadığım bu olay veya durum bana ne ifade ediyor, beni tehdit eden yönü var mıdır?” sorularının sorulup cevaplandırıldığı aşamayı gerçekleştirir. Eğer stres oluşturan olay veya durum birey tarafından bir tehdit olarak algılanmıyorsa bu aşamada birey, “Bu durumda ben ne yapabilirim, yaşadığım bu stresli durum ya da olayla nasıl mücadele edebilirim?” diye kendini sorgulayarak bu soruların cevaplarını bulmaya

6 Bkz; A. Nuray Karancı ve Ahmet Rüstemli, “Erzincan Depremi Sonrası Stress Tepkileri”, VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, (21-23 Eylül 1999), s. 58.

7 Rita L. Atkinson ve arkadaşları, Psikolojiye Giriş, (çev; Yavuz Alagan), (Ankara, 1999), s. 480.

8 Atkinson, a.g.e., s. 480-481.

çalışır. Böylece stresli olayı ya da durumla ilgili ikinci değerlendirme sürecini yaşar.<sup>9</sup> Bu aşamada insanın stresli durumdan ve olaydan kurtulmak için gösterdiği çabalar stresli durumla başa çıkma gayretleridir.<sup>10</sup> Bu gayretler içerisinde dini nitelik taşıyan dua etme, ibadet etme vb. bazı davranışları da gerçekleştirerek sorunu aşmaya çalışır.<sup>11</sup>

İşte 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde depremzedeler deprem anında yaşadıkları stresli durumla başetmede ne tür dini başa çıkma tarzlarına başvurmuşlardır? Bu sorunun cevabını bölgede mülakat yöntemiyle görüştüğümüz 200 depremzedenin ifadelerinden hareketle elde ettiğimiz istatistiki veriler ışığında incelemeye çalışacağız. Deprem anında stresli durumla başetme açısından başvuru dini başa çıkma davranışlarını incelerken önce afetler ile travma sonrası stres bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele almak gerekir. Zira depremzedelerin yaşadıkları stresli durumun ne gibi özelliklerinin olduğunun ve bu durumun bireyler üzerindeki etkilerinin neler olabileceğinin incelenmesi bu durumla başatmede ne tür dini başa çıkma metotlarının kullanıldığının ve neden kullanıldığının daha iyi anlaşılmasını sağlayabilecektir.

## 1. AFETLER VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Psikolojik travmalar, insanın duygusal, zihinsel ve fiziksel bütünlüğünü zedeleyerek, hayatına darbe vuran ve onu ruhsal bozukluklara iten trajik olaylardır.<sup>12</sup>

Travmatik olaylar, deprem ve su baskınları gibi doğal felaketler, savaşlar ya da nükleer kazalar gibi insan kaynaklı felaketler, araba ya da uçak kazaları gibi olaylar, tecavüz ya da cinayet girişimi gibi fiziksel saldırılar sonucunda ortaya çıkmaktadır.<sup>13</sup>

Doğal felaketler içinde yer alan deprem, kasırga, sel, yanardağ patlaması gibi afetler, savaş, nükleer patlama, gibi insan kaynaklı felaketler, maruz kalan toplumun başa çıkma ve uyum kapasitesinin üzerinde ciddi

9 Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York, 1984), s. 31 vd; Susan Folkman ve Ark., "Dynamics of Stressful Encounter Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes"; *Journal of Personality and Social Psychology*, (1986), 50, 5, s. 992-993.

10 Lazerus, *a.g.e.*, s. 45; Atkinson, *a.g.e.*, s. 509.

11 Marlene A. Young, *Community Crisis Response Team Training Manual* (Second Edt.), Chapter nine The Spirtual Dimension of Trauma", 9.9, 9.13 vd; Vernon Coleman *Stress Control*, (London, 1980), s. 24; Ralph W. Hood ve Ark., *The Psychology of Religion An Emprical Approach*, (New York, 1996)s. 378.

12 Zuhul Baltaş, *Sağlık Psikolojisi*, (İstanbul, 1998), 154.

13 Baltaş, *a.g.e.*, s. 154; Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, (İstanbul, 1990), s. 255.

yıkımlara yol açarak psiko-sosyal ve fiziksel kaynaklara ihtiyaç duyuran olaylardır. Bu tip afetler; tehdit, kriz anı, çabalar ve etki olmak üzere felaketin gerçekleştiği, fark edildiği ve tehlike sonrasında gerçekleştirilen faaliyetler ve ortaya çıkan sonuçları kapsayacak şekilde dört basamakta ele alınmıştır.

Afetin birinci basamağını oluşturan tehdit anı, öncelikle tehlikenin fark edilmediği, ne olup bittiğinin ayırtedilmediği süreçtir. Belirsizliklerin hakim olduğu, suskunluk, bekleme ve boşluktaymış gibi yaşanan bir dönemdir.

Kriz anında insanlar eğer zarar göreceklarını anlarırsa, herhangi bir seçenek yoksa veya var olan seçenekler yetersizse panik davranışı meydana gelir. Bazıları olayı telafi etmek, bir şeyler yapabilmek ihtiyacıyla harekete geçer. Örneğin depremin ardından arabaya atlayıp kaçmak, yiyecek depolamak gibi.

Afetin kriz aşamasından sonra toplumsal iletişim başlar. Bireysel ve organizeli davranışlar planlanır. Kurtarma faaliyetlerine başlanır olayı telafi etmek çabaları görülür, bireyler, kurumlar, hatta ülkeler arasında dayanışma ve yardım davranışları hareketlenir. Bu tip davranışların gerçekleştiği bu süreç afetin çabalar aşamasını oluşturur.

Afetin etki döneminde de yeni çözümler arama ve yaşama birimini değiştirme çabaları başlar. Evi ve bölgeyi terketme, göç ederek yeni yerleşim alanlarına gitme yaygın olarak görülür. Yaşama birimindeki bu değişime uyum sağlamak zorlayıcı olur. Psikolojik düzeyde davranış bozuklukları, ruhsal çöküntüler, vb. etkiler ortaya çıkar.<sup>14</sup>

Doğal afet sonrasındaki mevcut düzeni etkileyen kayıp, ölüm, yıkım gibi değişiklikler bireylerde streslere yol açmakta ve buna bağlı olarak bazı sorunlar yaşanmaktadır. Özellikle afetin ilk birkaç günü içinde yaşanabilecek sorunlar içerisinde duygusal olarak geçici bir şok yaşanabilir. Korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları hissedilebilir ya da şokun etkisi ile hiçbirşey hissetmeden donup kalmabilir.<sup>15</sup>

Zihinsel olarak afetzedenin kafası karışabilir. Kişi hangi zamanda olduğunu, saatini, nerede olduğunu bilemeyebilir veya şaşırabilir. Karanlık, endişe, dikkati toparlayamama, unutkanlık gibi bazı sorunlar da yaşanabilir.

Afetzede fiziksel olarak da gerginlik, yorgunluk, uyuma bozukluğu, bedensel ağrı ve acılar, bulantı, iştah artması ya da azalması, ani irkilmeler, tedirginlik ve bedensel sıkıntılar yaşayabilir.

14 Baltaş, *a.g.e.*, s. 156.

15 Bkz; Young, *a.g.e.*, s. 2.6 vd; Peter E. Hadgkinson ve Micheal Stewart, *Coping with Catastrophe A Handbook of Post-Disaster Psychosocial Aftercare*. (London, 1998), s. 28 vd.

Sosyal olarak iş hayatında, okulda, arkadaşlık ve evlilik ilişkileri de, aile içi iletişimde bazı sorunlar yaşanabilir. Hazımsızlık, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma, kendini reddedilmiş veya terkedilmiş gibi hissetmek, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, genel olarak bir ilgi azalması vb. sorunlar da ortaya çıkabilir.<sup>16</sup>

Doğal afet yaşayan bir çok insan yukarıda özetlenen bazı sorunları yaşayabilir<sup>17</sup> ancak kısa bir süre sonra bazı kişiler bunlardan büyük ölçüde kurtulurlar, eskisine göre daha da güçlenebilirler. Bazı kişiler ise, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları ve depresyon adı verilen bir takım psikolojik sorunlar yaşayabilirler. Bireyin kendini boşlukta, duygusuz, tepkisiz hissetmesi, ani öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, kendini bir rüyadaymış, bedeninin dışındaymış veya gerçek değilmiş gibi hissetmesi, kendini değersiz hissetmesi, umutsuzluk ve yaşama isteğinin azalması gibi sorunlar yaşanabilecek sorunlar arasında sayılabilir.<sup>18</sup>

Afet sonrasında yaşanabilecek stres belirtilerini azaltmak ve afet sonrası koşulları kişileri yeniden uyumu kolaylaştırmak için yapılması gereken veya dikkat edilmesi gereken bazı hususlar sözkonusudur. İşte afetzedenin yaşadığı stresli durumdan kurtulmak için göstereceği tüm çabalara stresle başa çıkma davranışları denilebilir. Afet karşısında öncelikli bir şekilde ve daha sonra yaşanan sorunlarla başa çıkmak için neler yapılabilir? Bu sorunun cevabı stresle başa çıkma başlığı altında ele alınacaktır.

## 2. DOĞAL AFET ESNASINDA YAŞANAN STRESLE BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Yaşanan stresli bir durum veya olayla başa çıkmada birey ya ayrı bir şekilde veya birlikte kullanabileceği iki yolu deneyebilir. Kişi kendisinde stresli durum oluşturan olay yada durumu değiştirmeye çalışır. Bu çabaya “Probleme dayalı başa çıkma” denir. Kişi stres yaratan durumla ya da olayla ilgili duygularını mevcut stresli durum değiştirilemeyecek nitelikte olsa bile

16 “Afetzedelerin karşılaşılabilecekleri psikolojik sorunlar ve bunlara karşı alabilecekleri önlemler” depremin psikolojik sonuçlarını tanıma ve hafifletme, 4. Baskı, Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubunun Hazırladığı Kitapçık, s. 11-12. Bkz, “Deprem, Kayıplarımız ve Yas”, Türk Psikoloji Bülteni Deprem Özel Sayısı, (Eylül 1999), s. 52-53; Öztürk, a.g.e., s. 255

17 Zikredilen birçok sorunun Erzincan depreminde de yaşandığı yapılan bir araştırma ile de tespit edilmiştir. Bkz; Karancı ve Rüstemli, a.g.m., s. 62-63.

18 Salih Battal ve Nihat Özmenler, “Posttravmatik Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu” Psikiyatri Temel Kitabı, (Edt; Cengiz Güleç ve Ertuğrul Köroğlu), 1, (Ankara, 1997), s. 506 vd.

hafifletmek için uğraşır ve kendini değiştirmeye çalışır. Buna da “duygu odaklı başa çıkma” denir.<sup>19</sup>

Probleme dayalı başa çıkma yönteminde birey, öncelikle problemi tanımlar, probleme alternatif çözümler üretir, ürettiği çözümleri değerlendirerek en uygun çözümü veya çözümleri uygulamaya başlar. Duygu odaklı başa çıkmada ise, kişi bastırma, yansıtma, mantığa bürünme vb. savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılamaya çalışır. Aynı zamanda yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapmayı, öfkeyi dışa vurmamayı, dostlarından destek aramayı ihtiva eden bazı davranışa yönelik çabaları gerçekleştirir.<sup>20</sup>

Doğal afet yaşamış bireylerin psikolojik ve fizyolojik kökenli sorunlarının ciddi boyutlara dönüşmemesini engelleme açısından da uzmanların bazı önerileri bulunmaktadır.

Bu öneriler içerisinde öncelikle afetten kendini koruyucu, barınabileceği bir yerin hazırlanmasını sağlamak, yiyecek, su vb. tabii ihtiyaçları giderecek malzeme temin etmek suretiyle sağlıklı bir ortam oluşturmak gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca bireyin kendisi ve ailesi ile ilgili önem taşıyan eşyalarından kurtarabildiklerini koruma altına alması ve çevresindeki en yakın kimselerle iletişime geçerek yaşadıklarını anlatması ve ulaşabiliyorsa uzmanlardan yardım ve destek istemesi gerektiği ifade edilmektedir.<sup>21</sup>

Travma sonrası psikolojik sorunların tedavisinde uzmanların gözetiminde bireysel ve grup psikolojisi uygulamaları travma sonrası stresle başa çıkmada profesyonelce yardım alma arasında yer almaktadır.<sup>22</sup>

Stresli olay ya da duruma uyum sağlama çabası içerisinde bireylerin mevcut stresli durum ya da olayla başedebilmede kullandıkları bir başka yol da inançlarıdır. Bir problemle karşılaşan kişi problemin çözümüne yönelik olarak dini inancından bir çıkış yolu bulmaktadır.<sup>23</sup> Yapılan araştırmalarda insanların %45'inin stresli zamanlarında birtakım dini davranışları gerçekleştirerek sorunu aşmaya çalıştıkları, hastalık, ölüm vb. olumsuz bir durum karşısında ise insanların %78'inin dini değerlere yöneldikleri tespit

19 Lazarus, a.g.e., s. 44; Atkinson, a.g.e., s. 509.

20 Bkz; Lazarus, a.g.e., s. 150 vd; Atkinson, a.g.e., s. 509, 510, 511.

21 Bkz; Atilla Soykan ve Çiğdem Soykan, “Psikolojik Deprem”, Cogito Deprem Özel Sayısı, (Güz 1999), s. 217 vd; Deprem Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletme, Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Gurubunun Hazırladığı Kitapçık, (t.y.)s. 15 vd.

22 Bkz; Baltaş, a.g.e., s. 162 vd.

23 Hood ve ark., a.g.e., s. 378; Hodginkson, a.g.e., s. 136.

edilmiştir.<sup>24</sup> Bu ve benzeri araştırmalar sonucunda insanların stresli ve problemlili zamanlarında dine müracaat ettikleri ve dini inanca ve uygulamalara yönelerek problemlerinin çözümüne yönelik bazı metotları uyguladıkları görülmektedir. Stres anında yaşanan durum veya olayla başedebilmek için insanların dine yönelmeleri, bilinçli bir yönelmedir.<sup>25</sup> Zira stresli bir durumda insanların anlama, davranışlarını kontrol etme ve kendilerine olan güven duygusu tehlike içine girmektedir. Bu nedenle insanlar sıkıntılı anlarında dine yönelmektedirler.<sup>26</sup>

Din, insanların hayatına yeni bir anlam kazandırarak, karşılaşılan sıkıntılarını insanları olgunlaştıracığı düşüncesini onlara aşılamaktadır. Çünkü Allah sıkıntılarla insanları denemekte ve onlara bir şeyler öğretmektedir.<sup>27</sup> Nitekim yapılan araştırmalarda insanların hayatlarındaki trajedilerden anlam çıkardıkları tespit edilmiştir. Clark, anlamlı tutarlı dini açıklamaların insanların problemlerini çözmelerine ve hislerini düzenlemelerine yardım ettiğini belirtmektedir.<sup>28</sup>

Aynı zamanda insanlar Allah'ın her zaman kendileri ile birlikte olduğunu düşünerek O'ndan sürekli destek almaktadırlar. Allah'ı devamlı kendisi ile birlikte düşünen insan daha az kaygı ve stres içinde olacak, beden ve ruh sağlığı açısından daha az şikayetçi olacaktır. Yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir.<sup>29</sup>

İnançlar, genellikle hayatın zorluklarını yenmeye yarayan anlamlara sahiptirler. İnsanın çevre şartlarını değiştirip değiştirmemesinden çok zorlukları yenebileceğine olan inancı çok önemlidir. Bununla birlikte din insana karşılaştığı sıkıntılarını karşılığını mükafat olarak alacağını vaat etmektedir.

---

24 Martie P. Thompson ve Pouloj Vardemon, "The Role of Religion in Coping with the loss of a Family Member to Homicide" Journal for the Scientific Study of Religion, 36, 1, (March 1997), s. 45.

25 Charles A. Schaefer ve Richard L. Gorouch "Situational and Personal Variations in Religious Coping" Journal for The Scientific Study of Religion, 132, 2, (June 1993), s. 136.

26 Thomas E. Rodgerson ve Ralpp L. Piedgement, "Assessing The Incremental Validity of Religious Problem Solving Scale in The Prediction of Clergy Burnout", Journal for the Scientific Studuy of Religion, 37, 3, (September 1998), s. 519.

27 Hood, a.g.e., s. 388.

28 Walter Houston Clark, The Psychology of Religion An Introduction to Religious Experience and Behavior, s. 419.

29 Kenneth I. Pargament, "Religious Methods of Coping Resources for the Conservation and Transformation of Significance", Religion and the Clinical Practice of Psychology, (edt: Edward P. Shafrenske), s. 220.



Böylece bir vaat insanların çektiği acıları hafifletmektedir. Yapılan bir araştırmada çocuklarını kaybeden genç annelerin kendilerine yapılan dini telkinler, vaatler ve sağlanan sosyal destek sebebiyle çocuklarının ölümünü daha kolay kabullendiklerini göstermiştir.<sup>30</sup>

Din, insan hayatı ve geleceği ile ilgili bilgiler de sunmaktadır. Hayatın belirsizliklerini kapsayan bu bilgiler, insanın kendine güvenmesini sağlamakta, karşılaşılan problemlerle mücadele azmini artırmaktadır. İşte insanın karşılaştığı stresli durum ya da olaylar karşısında yaşadığı gerginliklerle başetmek için başvurduğu yollardan biri de dini inançlar ve değerler olmaktadır. Afetler, hastalık, ölüm vb. durumlarla başa çıkmada da din, önemli bir “başa çıkma” aracı olarak kullanılmaktadır. Nitekim, stresli durumlarla başa çıkmada dinin kaçıncı sırada yer aldığı ile ilgili yapılan araştırmalarda ölüm olayları ile başa çıkmada dinin ilk sırada, tehlike oluşturan durumlarla başa çıkmada dinin üçüncü sırada, mücadele gerektiren durumlarla başa çıkmada dinin onbeşinci sırada yer aldığı tesbit edilmiştir. Kırsal kesimlerde ve yaşlılar üzerinde yapılan tüm araştırmalarda, başa çıkma yöntemi olarak din, sürekli ilk sırada yer almıştır.<sup>31</sup> Ülkemizde yaşanan 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde de görüştüğümüz depremzedelerin büyük bir çoğunluğunun (%76) deprem anında dini, başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve bazı dini davranışları gerçekleştirdikleri gözlenmiştir. Bu nedenle şimdi 200 depremzedenin deprem anında stresli durumla başetmek için başvurdukları dini başa çıkma yöntemlerini ele almak istiyoruz.

### **3. DEPREM ESNASINDA KULLANILAN DİNİ BAŞA ÇIKMA METOTLARI**

17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde deprem olayı yaşanırken insanlarımız mevcut durum karşısında birtakım davranışlar gerçekleştirerek deprem anının oluşturduğu stresli durumla başetmeye çalışmışlardır. Depremzedelere, “deprem esnasında neler yaptınız, mevcut durumla nasıl başetmeye çalıştınız” şeklindeki sorumuza verdikleri cevaplar sonucunda (Tablo-1 incelendiğinde) depremzedelerin 6 tür davranış ile deprem anındaki sıkıntıyı aşmaya çalıştıkları görülmektedir.

%76'sı dini başa çıkma yöntemlerini kullanırken, %17'si kaçma, atlama davranışını, %24'ü olduğu gibi hareketsiz bir şekilde ve ne yapacağını bilmeden bekleme ve şaşkınlık içinde olma, %24'ü dini başa çıkma yöntemiyle birlikte güvenilir bir yer arayarak kendini koruma, %27'si

---

30 Hood ve ark, *a.g.e.*, s. 389.

31 Bkz; Hood ve ark, *a.g.e.*, s. 391.

dini başa çıkma yöntemiyle birlikte çocukları ve aile bireyleri ile birbirine destek olma ve güvenli bir şekilde dışarıya çıkma davranışını, %32'si de korkma, ürperme, panik hali içinde birşeyler yapma davranışını gerçekleştirmiştir.

**Tablo 1. Depremzedelerin Deprem Anındaki Yaptıkları Davranışlar**

Yapılan Davranış	Sayı	%
1. Çıkmaya çalışma ve kapıyı zorlama, atlama	34	17
2. Kendine güvenli yer bulmaya çalışma	48	24
3. Hareketsizce bekleme, şaşkınlık yaşama, ne yapacağını bilememe	48	27
4. Aile halkına seslenme, bir araya gelme ve birlikte güvenlice dışarı çıkmaya çalışma	54	27
5. Dini başa çıkma yöntemlerine baş vurma	152	76
6. Korkma, ürkme ve panik hali	84	32

Not: Şekilde yer alan 1, 2, 4 ve 6 nolu ifadeler depremzedeler tarafından birlikte zikredilmiştir. 3 ve 5 nolu davranışları da birlikte gerçekleştirenler olmuştur. Bu ifadeler daha sonra müstakil olarak ele alınıp değerlendirilmiş ve yüzdeler oranları tespit edilmiştir.

Deprem esnasında yaşanan bu durumlar depremin şokunu atlama ve o andaki stresli durumla başedebilmek için gerçekleştirilen davranışlardır. Yapılan davranışlardan bir kısmı ile depremzedeler, deprem olduğunu farkedip kendine güvenli bir yer arama veya dışarıya çıkmaya çalışarak “problem odaklı başa çıkma” davranışını gerçekleştirmiştir. Birkısmı da duygusal durumunu telafi edici şekilde kelime-i şehadet getirme, bağırma, çocukları ile birlikte birbirine destek olma vb. davranış biçimleriyle de “duygusal odaklı” başa çıkmayı gerçekleştirmiştir.

**Tablo-2 Deprem Esnasında Kullanılan Dini Başa Çıkma Davranışları**

Yapılan Davranış	Sayı	%
1. Allaha dua etmek	87	58
2. Kelime-i Şehadet, Salavat, Tekbir getirerek manevi destek ve güç elde etmek	44	29
3. Kur'ân okuma ve namaz kılma	21	14

4. Ölümü ve ahireti düşünerek kendilerini rahatlatmaya çalışmak	42	28
5. Allaha kızma ve öfkelenme	14	0.9
6. Allah'ın bu olayı ceza olarak verdiğini düşünmek	96	63

Dini Başa çıkma Davranışını gerçekleştirenler Toplam : 152

Not: 1,2 ve 3 ile 4, 5, 6 nolu ifadeler birlikte zikredilmiştir.

Dini olmayan başa çıkmada olduğu gibi, dini başa çıkmada da insan önce problemin ne olduğunu anlamaya, kendisi için bir tehlike veya tehdit olup olmadığına bakarak bir ön değerlendirme yapar. Eğer kendisi için bir tehdit veya tehlike sözkonusu ise hemen dua etmeye başlar. Dua, dini başa çıkmanın başladığı andır.<sup>32</sup> Nitekim Tablo 2'deki bilgiler ışığında dini başa çıkma davranışını gerçekleştiren depremzedeler arasında deprem anında %58'nin Allah'a dua ettiği görülmektedir.

Dua, her türlü problemin çözümünde kullanılan<sup>33</sup> aktif ve anlamlı bilişsel bir başa çıkma stratejisidir.<sup>34</sup> Dua, bireyin Allah'la ilişki kurma ve ondan yardım dileme halidir. İnsan dua ederek Allah'ın huzurunda olduğunu, onunla iletişim kurmaya hazırlandığının bilinci içerisinde bulunur. Dua eden bireye göre Allah herşeye gücü yeten, herşeyi yapabilecek dolayısıyla insanın ihtiyacını da karşılayabilecek bir varlıktır. İnsan istek ve ihtiyaçlarının, dileklerinin kabul edileceği ümit ve beklentisi içerisinde Allah'a güven besler.<sup>35</sup> Deprem anında da Allah'a dua ederek depremzedeler de, yaşadıkları sıkıntılı anda Allah'tan yardım isteme, ona halini arzetme ve onun kendilerine güç, kuvvet vermesini dileme davranışını gerçekleştirmişlerdir. Tablo 3'de deprem esnasında ve sonrasında da dua edenlerin ne tür dua ettikleri sorulduğunda %56'sı Allah'ın kendilerini koruması için yardım istediklerini, %29'u Allah'ın kendilerini güç kuvvet vererek bir an evvel bu durumu atlatmayı sağlamasını, deprem bittikten sonra %15'i de kurtulduklarına sevindikleri için dua ettiklerini belirtmiştir. Depremzedeler, Allah'a dua ederek dini başa çıkma sürecindeki üç eğilimden ikisini gerçekleştirmiştir. Bazıları Allah'ın kendilerine yardım etmesini, güç,

32 İlhan Topuz, "Dini Başa Çıkma" (Yayımlanmamış Doktora Semineri), s. 7.

33 Bkz. Hood ve ark., a.g.e., s. 390-391; Norman Vincent Peale, Olumlu Düşünmenin Gücü, (çev; Şahin Cüceloğlu), (İstanbul, 1997), s. 163 vd. Ayrıca Dua'nın felakette kurtarıcı olarak çalışanlar tarafından da başa çıkma metodu olarak kullanımı için Bkz; Hodgkinson, a.g.e., s. 215.

34 Charles J. Holahan ve Rudolf H. Mous, "Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies", Journal of Personality and Social Psychology, 52, 5, (1987), s. 949.

35 Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, (Ankara, 1998), s. 214; Bkz; Hüseyin Peker, Din Psikolojisi, (Samsun,2000), s. 120-121.

kuvvet vermesini isteyerek Allah'la işbirliği içerisinde problemi çözmeye çalıştığı, bir kısmı da Allah'ın kendilerini korumasını talep ederek Allah'ın duruma müdahale etmesini bekleme eğilimini gösterdiği söylenebilir.<sup>36</sup>

**Tablo-3 Deprem esnasında dua edenlerin nasıl dua ettiğine ilişkin bulgular**

Dua İfadeleri	Sayı	%
1. Allah'ın kendilerini koruması için yardım dileme	55	56
2. Allah'tan dayanma gücü isteme	28	29
3. Sağ sağlim kurtuldukları için Allah'a dua etme	15	15

Dua edenlerin Toplamı : 48

Nitekim dini başa çıkma konusunda yapılan bir araştırmada başa çıkma sürecinde üç değişik eğilim belirlenmiştir. Bu eğilimlerden erteleme (deferring) eğiliminde bireyler yaşadıkları sıkıntı karşısında hiçbirşey yapmadan Allah'ın duruma müdahale etmesini bekleme davranışını gösterirken; işbirlikçi (collaborative) eğiliminde, Allah'la, işbirliği yaparak problemi çözmeye eğilimi ortaya çıkmış, Allah'tan hiçbir yardım beklemeden problemi kişisel imkanlarla çözmeye eğilimi olarak ta kişisel yönlendirme (self-directing) eğilimi gerçekleştirilmiştir.<sup>37</sup>

Dini başa çıkma metotları arasında kullanılan ve depremzedelerin de deprem esnasında başvurdukları dua davranışı, “insanın fitri bir eğilimi, vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. William James'a göre dua, arzu ve ihtiyacı, insan varlığının en derininde yer alan “sosyal benlik”le ilgilidir. Çünkü sosyal benlik, ihtiyacını duyduğu mükemmel, kusursuz arkadaşını ancak ideal bir dünya içinde bulabilir. Ayrıca çeşitli felaketler karşısında sosyal benliğin dağılıp çözülmesi durumunda, içinde böyle deruni bir sığınak olmayan bir dünya insan için dehşetli bir cehennem olur. Bu bakımdan az ya da çok her insan ideal ve kusursuz bir dünya özleminin duygusunu yaşar.<sup>38</sup> İşte dua böylesi bir özlemi dile getirir. Bu bakımdan dine sırt çevirmiş ya da ilgisiz

36 Bkz; Hood, *a.g.e.*, s. 396.

37 Charles A. Shaefer ve Richard L. Gorsuck, “Situational and Personal Variations in Religious Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol 32, 2, (1993), s. 137; Ayrıca Bkz; Curtis A. Fox ve Ark., “Religion Problem Solving Styles Three Styles Revisited”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 4, (1998), s. 676; Kenneth I. Pargament ve Crystal L. Park, “*In Times of Stress: The Religion-Coping Connection*”, *The Psychology of Religion, Theoretical Approaches* (içinde), Edt; Bernard Spilks ve Daniel N. McIntosh, (U.S.A., 1997), s. 47.

38 Bkz; Hökelekli, *a.g.e.*, s. 219.

insanların bile bir kaza anında bir hastalık sırasında, ya da ölüme yakın anlarda, insanı bunaltan hayati bir tehlike durumunda dualar ve yalvarmalar dile getirmeye koyulması, ruhi kendiliğindenlikle sürüklenerek Allah'a başvurması, insan yaratılışının bir özelliği olarak gözükmemektedir. Çaresizlik durumlarının uyandırdığı dua ihtiyacı, şuurlu benliğin bir alçalması, zayıflaması, buna karşılık ruhi bütünlüğün bir çağrısı, başvurusu olarak yorumlanabilir. Yani dua ihtiyacının uyanması ruhi varlığımızın şuur dışı bir tepkisidir. Bir başka deyişle dua, derin varlığın yüze çıkmasıdır denilebilir. Bu bakımdan da insanların büyük çoğunluğu, çeşitli sebepler altında dua etmenin zorlayıcı ihtiyacını içinde hissetmektedir.<sup>39</sup> Değişik sebeplerle ortaya çıkan fitri bir eğilim olan dua, genel olarak insanın bütün ruhi faaliyetlerine bir güç ve canlılık sağlamaktadır. Dua vasıtasıyla Allah'la kurulan ilişki ve iletişim sayesinde ilahi enerjinin etkisi, ruhun ihtiyaçlarını karşılamaya, korkularını yatıştırmaya ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye koyulmaktadır. Böylece dua, normal bir durumda kişinin gücünü artırmakta, şuur düzeyinin yükselmesine ve idrak kapasitesinin keskinleşmesine imkan vermekte, olağanüstü işleri başaracak güç, kuvvet ve yeterlilik kazandırmaktadır.

Sıkıntılı, bunalımlı ve gergin bir durumda ise duanın etkisi, “yatışma ve rahatlama” şeklinde kendini gösterir.<sup>40</sup> Hastalık, başarısızlık, felaket gibi insanı tehdit eden durumlar ve tehlikeler, O'nun sınırlarını bozar, moralini sarsar, cesaretini kırar. Böylesi durumlar tıpkı karanlıkta korkular içinde bulunan çocuğun yanında kendisini koruyacak bir büyüğü olduğunu bildiği zaman oluşan güven ve cesaretin artması gibi dua edenin durumu da, dua ile güven duygusunun oluşmasına dönüşür. Dua eden birey, Allah'a güvenir, talep ve isteklerinin Allah tarafından bilindiğine ve duyulduğuna inanır. İlahi kudretin imdadına koşacağına güvenir ve sıkıntılı, gergin durumda bireyde bir yatışma ve rahatlama gerçekleşir.<sup>41</sup>

Deprem esnasında depremzedelerin duadan sonra dini başa çıkma davranışı olarak gerçekleştirdiği diğer davranış biçimi olan kelime-i şehadet getirerek, salavat ve tekbirle Allah'a sığınma, manevi destek ve güç elde etme, (%29) dini inancın problemleri aşma aşamasında dikkate alınan bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir. Zira inanç faktörü, başa çıkmada önemli bir güçtür. İnsan ile Allah arasındaki bütün ilişkilerde insan nazarında Allah, gözlemci, yönlendirici, destekleyici veya problemi çözücü bir özelliğe sahiptir. Her yerde ve her zaman var olan, herşeyi bilen ve

---

39 Hökelekli, *a.g.e.*, s. 219, 220.

40 Hökelekli, *a.g.e.*, s. 228, 229

41 Peker, *a.g.e.*, s. 128.

herşeye gücü yeten Allah inancı insanın stresli durumunu anlamlı kılmakta ve bilgiye dayalı kontrol biçimiyle insanların olumlu sonuçlar almalarını sağlamaktadır.<sup>42</sup> Zira stresli bir durumla karşı karşıya kalan birey varlığının tehdit altında olduğunu hisseder, yaşadığı stresli olay ya da durum sebebiyle sağlığını ya da hayatını kaybetme veya kendisi için önem taşıyan mesleğini, itibarını, maddi varlığını vs. kaybetme endişesi bireyi baskı altına alır, huzursuz eder ve mevcut durumunun yok olması endişesini doğurur.<sup>43</sup> Böylesi bir durumda insan kendini çaresiz ve yalnız hissedebilir ve kendisini bu durumdan kurtarabilecek bir yardımcıya ihtiyaç duyar, güveneceği, dayanacağı bir yere ihtiyaç hisseder, işte dini inancın stres üzerindeki olumlu etkisi, insandaki varlığını tehdit eden baskı, endişe, yok olma korkusu üzerinde yapacağı etkide aranmalıdır.<sup>44</sup> İnsan dini inancı sayesinde kendisine yardım edeceğini düşündüğü, herşeyi bilen ve gücü yeten bir varlık olarak Allah'ı hatırlar, ona yönelir, ona güvenir.

Bu güven duygusu ile insan rahatlar, karamsar duygulardan uzaklaşmaya çalışır ve daha sabırlı hareket etmeye gayret eder.<sup>45</sup> Allah, hem ümitsizlik, sıkıntı, bunalma, korku ve endişe durumlarında insana yardım edecek kudretli bir güç, hem de sevinç ve mutluluk anlarında insanın şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği ilahi bir güçtür. Böylece insan hem duygusal taşkınlık hem de çökkünlük durumlarından kurtulur ve dengeli bir özellik kazanır.<sup>46</sup>

Depremzedelerin deprem anında yaşadıkları sıkıntılı durumdan başatmede başvurdukları diğer bir davranış biçimi de (%28) o esnada ölümü ve ahiret hayatını düşünerek kendilerini rahatlatmaya çalışma olduğu görülmektedir. Bu düşüncelerle yaşadıkları sıkıntılardan kurtulacaklarını, Allah'a kavuşacaklarını ve ahirette güzel şeylerle karşılaşacaklarını hayal ettiklerini ifade etmişlerdir.

Ölümün anlamı ve kişilerde uyandırdığı tepkilerin insan tabiatına bağlı ortak bir yönü olsa bile genelde çok farklı ve karmaşık ifade şekilleri altında ortaya çıktığı da bir gerçektir. Ölüm karşısındaki tepkiyi herkes, hayata karşı kendi tavrına göre gösterir. Bu kişisel tavrın şekillenmesinde de dini tıbbi ekonomik ve ideolojik değişik etkiler altında sosyal ve kültürel çevrenin ölümü çevrelediği kavramların, tenkitçi hükümlerin veya duygusal

---

42 Hood ve Ark., a.g.e., s. 393.

43 Baltaş, Acar ve Zuhul, Stres ve Başa Çıkma Yolları, (İstanbul, 1998), s. 100 vd.

44 Necati Öner, Stres ve Dini İnanç, (Ankara, 1985), s. 16, 35.

45 Öner, a.g.e., s. 35; Peker, a.g.e., s. 245.

46 Peker, a.g.e., s. 245.

değerlendirmelerin büyük rolü bulunmaktadır.<sup>47</sup> Bazı insanlar dini hayatlarının en önemli bir parçası olarak gördükleri ve daha çok içselleştirmiş şekilde dine yöneldikleri için dini daha az içselleştiren insanlara oranla hayat durumlarının daha geniş bir alanına dini yayarlar.<sup>48</sup>

Bunun bir sonucu olarak dini inanç ve değerler, merkezi bir özellik taşır ve olaylar karşısında bu açıdan bir değerlendirme yapılabilir. Bazı depremzedelerin deprem esnasında ölümün hayatın bir gereği olduğunu düşünmesiyle Allah'a kavuşacağını hayal ederek rahatlamaya çalışması ve ahireti hatırlayarak dini inançları sebebiyle özel şeylere nail olacaklarını göz önüne getirmeleri dini inanç ve değerlerinin temel hareket noktasını oluşturduğu söylenebilir.<sup>49</sup>

Nitekim yapılan araştırmalarda güçlü bir dini uyuma sahip olanların ve iç güdümlü dindarların<sup>50</sup> ölümü daha kolay kabul ettikleri ve ölümden olumlu anlamlar çıkardıkları görülmüştür.<sup>51</sup> Bebeğini kaybeden annelerin dine verdikleri önem derecesi anne babalara destek olurken aynı zamanda bebeğin ölümünü anlamlandırmalarını kolaylaştırdığını tespit etmişlerdir.<sup>52</sup> Bu araştırma, dinin daha çok sosyal desteği artırma ve bilişsel kabullenme sürecine yardım ederek ölüm olayını olumlu olarak anlamlandırmayı dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir.<sup>53</sup>

Depremzedelerin dini başa çıkma davranışı olarak gerçekleştirdikleri bir diğer davranışın ise Kur'ân okuma ve namaz kılma (%14) olduğu görülmektedir.

---

47 Hayati Hökekleli, "Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi", Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3, (1991), s. 152, Hökekleli, a.g.e., s. 98.

48 Kenneth I. Pargament, "God Help me: Toward A Theoretical Famework of Coping for Psychology of Religion Research in the Social Scientific Study of Religion, 12, (1990), s. 210.

49 Ahirete imanın Ruh Sağlığı ilişkisi açısından bkz; Peker, a.g.e., s. 248; Ayrıca depremzedeler veya onların yakınları arasında ölenlerin şehit olduğu ve ahirette tekrar onlara kavuşacaklarını düşünerek olayın sıkıntısını aşmaya çalışanların olduğu görülmüştür. Bkz; Şaban Doğan, Deprem Çiçekleri, s. 100-102.

50 İçgüdümlü dindarlık, dini benliğin hizmetinde olması sebebiyle dıştan gelen bir değer olarak görmeyip daha çok kişiyi bütünüyle aşan, ilahi varlığın iradesine uygun olarak kişiyi değişime zorlayan benlikten daha geniş bir alana yayılan içten doğma bir değer olarak görür. (Hökekleli, a.g.e., s. 77.)

51 Hood, a.g.e., s. 389.

52 Daniel N. McIntosh ve ark, "Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping With the Loss of a Child", Journal of Personality and Social Psychology, 65, 4, (1993), s. 814, 815.

53 Hood, a.g.e., s. 389.

Zorluk ve kriz zamanlarında insanların Allah'a yöneldikleri bilinen bir durumdur. Bu durum, ister pragmatik veya dış güdümlü dindarlığın<sup>54</sup> basit bir ifadesi olsun, isterse basit bir insani eğilim olsun, evrenselliği tartışılmayan bir husustur.<sup>55</sup> Bu konuda yapılan araştırmalarda değişik sıkıntı, zorluk ve kriz dönemlerinde insanların Allah'a yöneldikleri ve bazı dini davranışları gerçekleştirdikleri görülmüştür. İnsanın Allah'a inanç ve bağlılığını simgeleyen bütün davranışları ihtiva eden ibadetlere<sup>56</sup> yönelik bazı faaliyetleri insanların stresle başa çıkma davranışı olarak da gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Kiliseye devam etmenin önemini araştırıldığı bir araştırmada kiliseye devam etmenin stresin neden olduğu endişeyi azalttığı tespit edilirken<sup>57</sup>, merasim gibi dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metinleri okuma gibi bazı dini davranışların da zihin sağlığını ve yaşanan olayın genel ve dini sonuçlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür.<sup>58</sup>

Genel olarak ibadetler, insanın Allah'la kendi kendisiyle diğer insan ve yaratıklarla ilişkisini düzenleyici bir sistem olarak anlam kazanmaktadır. İçinde yaşadığı alemde “uyum” çabası içerisinde bulunan insan için ibadetler, bunun müşahhas şartlarını ortaya koyar. Gelişme ve olgunlaşmanın yolu faaliyette bulunmaktır. Her ibadet bir eylem, hareket ve etkinliktir. İslami ibadetlerin herbiri, kişiliğin belli yönlerinin gelişip olgunlaşmasını hedef alan ve biri diğerini tamamlayan tam bir “eğitim” programı olarak anlaşılabilir. İbadetler vasıtasıyla gerçekleştirilen iç disiplin, insani arzular üzerine kurulan denetim ve sıra düzeni, dikkatin yoğunlaşması ve kendine hakimiyetin artması sonucu otomasyondan uzaklaşma, mücadele, katlanma ve dayanma gücünün artışı, kötü eğilim ve alışkanlıklardan uzaklaşma, gibi davranış özellikleri ruh sağlığının önemli şartları arasında yer alır.<sup>59</sup>

---

54 Dış güdümlü dindarlıkta din, davranışların birinci derecede belirleyici unsuru olmayıp, ancak başka maksatlar için bir vasıta durumundadır. Bu eğilime sahip kimseler, dinin bir çok faydası bulunduğu kanaatini taşıyabilirler. Hatta bunlar inançlarına sıkı sıkıya sarılarak katı ve hoşgörüsüz bir taraftarlık sergileyebilirler. Esasen bu tutuma yol açan şey bu kişilerin dini inanç ve anlayışlarını kendi temel ihtiyaçlarına en uygun düşen bir şekli vermeleridir. (Hökekleli, a.g.e., s. 76.)

55 Bkz; Hood, a.g.e., s. 386.

56 Bkz; Hökekleli, a.g.e., s. 233.

57 Hood, a.g.e., s. 386.

58 Kenneth I Pergament ve ark, “God Help Me (1): Religion Coping Efforts an Predictors of The Outcomes to Significant Negative Live Events” American Journal of Community Psychology, 118, 6, (1990), s: 779 vd.

59 Hökekleli, a.g.e., s. 249.



Deprem esnasında bazı depremzedelerin Kur'ân okuyarak veya namaz kılarak Allah'a yönelmek suretiyle yaşadıkları sıkıntı, stresli duruma dayanmak, katlanmak, için Allah'tan yardım istemeye çalıştıkları söylenebilir. Böylece mevcut sıkıntılı durumla başetme açısından ibadet etmeye ve bazı dini davranışları gerçekleştirmeye başvurdukları görülmektedir. Ayrıca depremden sonra o günün sabahı ve daha sonraki ilk günlerde camilerin dolup taşıdığı da genelde ifade edilmiştir. Yaşanan bu durumda ibadetlerin sosyalleşme ve sosyal dayanışma boyutunun bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Zira ibadetler kişiyi Allah'la olduğu kadar, diğer insanlarla da yakınlaştırmaktadır. Benzer duygu ve düşüncelere sahip olarak ortak tek bir amaç için bir araya gelmiş olan insan kalabalığı içerisinde ferdi benliklerin duvarları yıkılarak kollektif ruh hakim duruma geçer. Genel olarak cemaatleşme halinde duygu hassasiyeti zirveye ulaşır. Heyecan derinleşir ve irade kuvvet kazanır.<sup>60</sup> Bu açıdan depremzedeler de yaşadıkları sıkıntı, gerginlik durumunu aşmada bir arada olma, birbirine destek olma iradeyi güçlendirme gibi bazı sosyal dayanışmaya yönelik sorunu aşacak gücü kazanma açısından camiye gitme davranışını gerçekleştirmiş olabilirler.

Depremzedelerin (% 0.9)'u dini başa çıkma metotları içerisinde olumsuz dini başa çıkma metotlarından olan Allah'tan memnun olmamayı ihtiva eden Allah'a kızma ve öfkelenme<sup>61</sup> davranışını gerçekleştirmiştir. Yaşadıkları sıkıntının sebebi olarak Allah'ı görme ve sorunun kaynağını Allah'a atfederek, Allah'ı suçlama ile birey manevi hoşnutsuzluğunu dile getirmektedir. Böylece sorunun kaynağını Allah olarak görmek suretiyle kendini rahatlatmaya çalışmaktadır. Ancak olumsuz dini başa çıkma metotları bireyin beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir.<sup>62</sup> Zira kızgınlık, öfke, suçlama gibi davranışlar bireyin beden ve ruh sağlığını bozmaktadır.<sup>63</sup> Olumsuz dini başa çıkma metotlarına başvuran bireyler de bazı psikolojik problemlerin etkisiyle birlikte felsefede yer alan, yeryüzündeki felaketlerin, hastalıkların, savaşların varlığının adil Tanrı anlayışıyla çeliştiğini ihtiva eden ve bu durumların Tanrı'nın var olmadığının kanıtı olarak değerlendirilebileceği anlayışına dayanan kötülük probleminin<sup>64</sup> yansıma biçimi olarak değerlendirilebilir.

60 Hökelekli, a.g.e., s. 245.

61 Kenneth I. Pargament ve ark., "Patterns of Positive and Negative Religions Coping With Major Life Stressor", Journal for the Scientific Study of Religion, 37, 4, (1998), s. 711.

62 Pargament ve ark., "Pattern of Positve and Negative Religious Coping with Major Life Stressor", Journal for the Scientific of Religion, 37, 4, (1998), s. 720, 721.

63 Ron Potter Efron, Heran Öfkelimisiniz?, (çev; Semra Eren), (Ankara, 1997)s. 29.

64 Bkz, Mehmet Aydın, Din Felsefesi, (İzmir, 1987), s. 168-169.

Depremle ilgili olarak başvurulmuş dini başa çıkma metotlarından biri de yaşanan deprem felaketinin, Allah'ın insanları bir cezalandırması olarak görülmesidir. Kendileriyle görüştüğümüz depremzedelerin %63'ü (Bkz, Tablo-2) deprem olayını Allah'ın bir cezalandırması olarak değerlendirmiştir. Aynı şekilde depremden bahseden yayınlanmış bazı eserlerde de depremi yaşayan<sup>65</sup> ya da depremle ilgili değerlendirme yapan<sup>66</sup> birçok kişinin de olaya bu şekilde yaklaştığı görülmektedir.

Pargament, stres kaynağını Allah'ın cezalandırıcısı olarak değerlendirmenin dini başa çıkma metodu olarak kullanıldığını ifade etmektedir.<sup>67</sup> Yaşanılan bir olayın Allah'ın cezalandırması olarak değerlendirilmesi, başa çıkmanın bilişsel boyutunda yer alan olaya anlam verme çabası olarak değerlendirilebilir.<sup>68</sup> Problem odaklı başa çıkmada önce yaşanılan olaya anlam verme, bilişsel açıdan olayı tanıma ve tanımlama sözkonusudur. Böylece birey karşılaştığı olay ya da sorunu anlamlandırarak bu anlam çerçevesinde olaya ya da soruna yaklaşmaktadır. Ancak yaşanılan olaya anlam vermede bireyler karşılaştıkları olaylara kendilerinden bir şeyler katarlar ve adeta olayları kendilerince yorumlarlar.<sup>69</sup> Lazarus ve Folkman, Shaespeare'nin "İyi veya kötü diye bir şey yoktur, insanların düşünceleri herşeyi iyi veya kötü yapar" sözünden hareketle Shaespeare'nin çok nadir yurt dışına çıkmasına rağmen yazdığı eserlerin çoğunda bireyin içinde bulunduğu koşulların, karşılaştığı olay ve problemlerine verdiği tepkilerdeki belirleyici rolüne işaret eden dizelerle dolu olduğuna dikkat çekerek anlam vermede bireyin kendi algı sisteminin rolünü vurgulamışlardır.<sup>70</sup>

Böylece depremzedeler de yaşadıkları bu olayı, Allah'ın kendilerine verdikleri bir ceza olarak değerlendirmek suretiyle depreme kendilerine göre bir anlam kazandırmışlardır. Depremzedelere böyle bir anlam vermelerinin gerekçesi sorulduğunda ise büyük bir çoğunluğu toplum'da ahlaki açıdan bozulma, mal, mülk sevdası sonucu başkalarını hor görme ve sosyal ilişkilerde çözülme, dindarların yaşadığı bazı sıkıntılar; genelde dini kurallara uymama gibi bazı durumların sonucu olarak depremin yaşandığını ve Allah'ın cezalandırması olarak gerçekleştiğini ifade etmişlerdir.

İfade edilen bu hususlarla depreme ilahi bir cezalandırma olarak anlam vermede, büyük ölçüde Kur'ân-ı Kerim'de bahsedilen helak olmuş

---

65 Bkz; Doğan, a.g.e., s.266 vd.

66 Örnekler için Bkz; Kaya, a.g.e., s. 186-195.

67 Pargament, a.g.e., s. 711, Pargament, "God Help me Toward", s. 202.

68 Pargament, "God Help Me Toward", s.202, Hood , a.g.e., s.378.

69 Pargament, "God Help Me", s.198.

70 Lazerus, a.g.e., s. 24.

geçmiş toplumların, yok olma sebeplerinin de bu ve benzeri sebeplere bağlı olduğu anlayışının etkisi olduğu gözlenmiştir. Zira depremi cezalandırma şeklinde yorumlayan bireyler, ahlâki bozulma, dini emirlere uymama gibi hususları zikrederken Kur'ân'da yok edilen toplumlarda da böyle bir durumun olduğunu ve depremin oluş sebebinin bunlara bağlı olabileceğini belirtmişlerdir.<sup>71</sup> Halbuki daha önce toplu olarak helak edilen toplumların helak olmasında ortak hususun, o toplumların kendilerine gönderilen peygamberleri inkar etmeleri, yalanlamaları, onlara zarar vermeleri sebebiyle Allah'ın o toplulukları önce uyarıp daha sonra Peygamberlere yönelik saldırıların, iftiraların artması üzerine, örneğin Nuh kavminin tufan, Ad kavminin rüzgarla helak edildiği gibi farklı şekillerde toptan yok edilmeleri olduğu söylenebilir.<sup>72</sup> Ayrıca o toplumlarda öncelikli olarak Peygamberlere yapılan saldırı, tehditlerle birlikte toplumsal yozlaşma örnekleri de verilerek Peygamberlerin o toplumda ne kadar zor bir durumla karşı karşıya kaldığının da altı çizilmektedir.<sup>73</sup> Dolayısıyla helak edilen, toptan yok edilen toplumlar, öncelikli olarak kendilerine gönderilen peygamberlere ve peygamberlik müessesesine yaptıkları saldırı, inkar ve tehditten dolayı Allah'ın Peygamberlerini ve getirdiği ilkeleri korumak amacıyla, o toplumlar, peygamberlerinin uyarılarına aldırmaz etmemeleri sonucunda cezalandırılmıştır denilebilir. Nitekim Peygamberlerimize saldırıda, iftirada bulunan inkarcı topluluğa hitaben Kur'ân-ı Kerim'de Enbiya Suresi 5-7. ayetlerde geçmiş toplumların helak nedeni olarak peygamberlere inanmamaları ifade edilmekte ve bu husus onlara hatırlatılmaktadır. Bununla birlikte örnek

71 Depremzedelerin deprem ile Allah'ın cezalandırması arasında kurdukları ilişkilendirmede dini yorumlama biçimleriyle birlikte ayrıca sosyo-kültürel bazı unsurların da etkisi düşünülebilir. Böyle bir yorum yapmada örneğin aile-çocuk ilişkilerinde verilen eğitimin cezalandırma ve korku merkezli olmasının da rolü olabilir. (Doğan Cüceloğlu, *Savaşçı*, (İstanbul, 1999), s. 144-145, 152, 153) Nitekim yapılan bir araştırmada din eğitimi açısından ailede cezalandırmanın önemli ölçüde kullanıldığı tespit edilmiştir. (Bkz; Mehmet Emin Ay, *Din Eğitimi ve Öğretiminde Mükafat ve Ceza*, (1993), s. 104, vd.) Ayrıca bir başka çalışmada, depremde korku ve kaygı durumları yaşayan çocukların bu durumları ile dini korkuların ilişkisine dikkat çekilmiştir. (Erol ve Öner, *a.g.m.*, s. 43.)

72 Bu konudaki bazı ayetlere bkz; Nuh Kavmi için; 29/14, 10, 73; 11/29, 38; 7/64; 25/37; 71/21; Hud Peygamberin Kavmi Ad için; 41/14-16; 11/53, 59; 26/139; Salih Peygamberin Kavmi Semud için; 38/14; 91/13-14; 27/48-52; 22/42; 26/153; 54/25; Lut Peygamberin Kavmi için; 29/34; 26/160; Şuayb Peygamberin kavmi Medyan için; 7/92; 26/186; Musa Peygamberin Kavmi Firavun ve Adamları için; 28/26, 38; 22/44; 10/91.

73 Bazı örnekler için Bkz; Kur'ân-ı Kerim; Nuh Kavmi için, 14/15; 11/29; 10/71; 71/23, 24; Hud Kavmi için; 29/38; 11/59, 60; 26/136; 7/70; 41/15; 29/38; Salih Peygamber için; 91/13-14; 69/4-5; 7/73, 74, 76; 14/15; 25/40; 89/12; Lut Kavmi için; 27/55; 7/80; 26/166; 21/74; Şuayb kavmi için; 25/40; 7/85, 86; 11/85; Musa Kavmi için; 8/54, 130-136; 26/29; 20/39; 40/35, 42, 43; 10/86.

olarak tufanla helak edilen Nuh kavminin helak edilmesinin gerekçesi olarak ta Kur'ân-ı Kerim'de, Mü'minun suresi 23-25. ayetlerde, Nuh Peygamber'in kavminin inkarcılarının kendisini yalanlamaları ve hakaretlerinden bahsedilerek 26. ayette de Nuh'un "Ey Rabim onların yalanlamalarına karşı bana yardım et" duasından sonra 27. ayette Nuh'a bir gemi yapmasının emredildiği ve kendisine inananlarla birlikte her cins hayvandan birer çift almak suretiyle gemiye binmelerinin emredildiği ve gemi dışında olanların tufanla helak edileceği belirtilmektedir.

Öztürk'de, 17 Ağustos depremi ile daha önce helak edilen toplumların yaşadıkları arasında cezalandırmaya ilişkin bir ilişki kurmanın doğru olmadığına<sup>74</sup> dikkat çekerek kanaatini şöyle belirtmiştir. "... İki hafta önce yaşadığımız gibi birkaç şehirde birden deprem olması Kur'ân-ı Kerim'de anlatılanlar gibi değildir. İnsanlar bu ikisini birbirine çok karıştırıyor. Orada da depremi yansıtan sahneler olmuştur. Ancak o depremde o medeniyeti temsil eden ne kadar insan varsa hepsi helak olmuştur. Bu bizim karşılaştığımız bir uyarıdır. Cenab-ı Hak son peygamberimiz Hz. Muhammed'e kadar hep ihtarda bulunmuş, en sonunda topyekün cezalar vermiştir.

Bu gün insanlar Kur'ân-ı Kerim'deki bu örneklerle bakıp Allah'ın bizi cezalandırdığını düşünüyorlar. Bu yanlış, eğer öyle olsaydı, alnı secdedeyken enkaz altında kalmış yaşlı kadınlar, kundaktaki bebeklerden önce başkaları ölürdü. Bu bir uyarı, bir helak değil. Allah hiçbir zaman masum insanları cezalandırıp kötülerini arkada kendi keyiflerine bırakmaz.

Hz. Muhammed'in dönemi öncekilerden farklıdır. Çünkü kıyamete kadar peygamber gelmeyecek. Yani kıyamete kadar, bir daha ümmeti Muhammed toptan helak olmayacak. Artık dünya toptan cezalandırmayı kıyametle yaşayacaktır. Bundan önce Allah hep ihtarlar da bulunacaktır..."<sup>75</sup>

Depremi anlama ve anlamlandırmada Allah'ın cezalandırması yerine Allah'ın uyarısı şeklinde bir anlam oluşturma daha sağlıklı bir şekilde problem odaklı başa çıkmanın gerçekleşmesine de katkıda bulunabilir. Çünkü önce problemin tanınması, anlamlandırılması ona yönelik çözümlerin de oluşturmasına neden olacağından depremin uyarı şeklinde anlamlandırılması, depremin oluş biçimini, binaların yıkılma sebeplerini, bizim deprem karşısında tedbirsizliklerimizi ve bu tedbirsizliklerdeki nedenlerimizi daha iyi tesbit etmemize ve buna yönelik çözümler üretmemize yardımcı olabilir. Deprem sadece bir cezalandırılma olarak algılanırsa, bireyin aşırı suçluluk duygusu, Allah'a güvenme ve yönelmede

74 Ayrıca bk. İlhami Güler, Allah'ın Ahlakiliği Sorunu, (Ankara, 1998), s. 136.

75 Yaşar Nuri Öztürk, Depremin Gösterdikleri, (İstanbul, 1999), s. 195, 196.

isteksizlik, kendi dışında suçlu arama\* gibi bazı olumsuz duyguları da yaşaması mümkündür. Nitekim Pargament, olumsuz hayat olayını Allah'ın bir cezalandırması olarak düşünmenin ve dini memnuniyetsizliğin olumsuz hayat olayıyla başetmeyi ve olaya uyum sağlamayı engellediğinin görüldüğüne dikkat çekmiştir.<sup>76</sup>

### SONUÇ

İnsan, kendisinden ya da fiziki ve sosyal çevresinden kaynaklanabilecek birtakım sorunlarla karşılaştığında onlarla nasıl baş etmesi gerektiği onun için önemli hale gelir. Zira sorunu çözmek, insan hayatını kolaylaştıracağı gibi oluşabilecek sorunlar karşısında da tecrübe ve bilgi kazanmasına katkıda bulunur. Bu nedenle bireyin hayatında yaşadığı sorunlar kadar onları nasıl çözeceği meselesi üzerinde yoğunlaşacağı bir konudur. Yaşanılan sorunun niteliğine göre uzun ya da kısa süreli çözümler üretebilir. Üretilen çözümlerle de sorun ya kısmen ya da tamamen çözülebilir.

Ülkemizi büyük bir üzüntü ve acıya sevkeden 17 Ağustos 1999 da yaşadığımız deprem felaketi de onu yaşayanların karşılaştığı barınma, beslenme, psikolojik sıkıntı gerginlik v.b bireysel sorunlarla birlikte deprem sonrasında önem taşıyan zemin etüdü, bunların niteliği, deprem karşısında alınması gereken tedbirler v.b ülkemizin genelini ilgilendiren birtakım sorunları beraberinde getirmiştir. Bu sorunların çözümleri ile ilgili kısa ve uzun vadeli birtakım faaliyetler gerçekleştirilebilir. Bu husus, üzerinde ayrıca durulması gereken bir konudur. Bununla birlikte özellikle deprem yaşanırken karşılaşılan sorunlarla nasıl başedileceği hususu da, önemli bir konu olarak karşımızda durmaktadır.

Bu nedenle 17 Ağustos depreminden sonra Sakarya, Kocaeli ve Düzce'de görüştüğümüz 200 kişinin deprem anında, karşılaştıkları psikolojik sorunlarla nasıl başettiklerini inceledik ve dinin de başa çıkma metodu olarak kullanıldığını gözlemledik. Başvurulan dini başa çıkma metodları arasında, her türlü problemim çözümünde kullanılan aktif ve anlamlı bilişsel başa çıkma davranışı olan duanın olumlu dini başa çıkma davranışı olarak ilk sırada yer aldığı gözlemlenmiştir. Daha sonra sırasıyla Kelime-i Şehadet ya da tekbir ve salavat getirerek manevi destek elde etme, ölüm ve ahireti düşünerek Allah'a kavuşma arzusuyla psikolojik gerginliğini, çaresizliğini

---

\* Araştırmamızda özellikle depremin Allah'ın bir cezalandırması olarak değerlendiren depremedelerin hemen hemen tamamı cezalandırma gerekçesini ifade ederken ya komşularının ya da toplumdaki genel bozulma ve hataların etkili olduğunu ifade ettikleri ve kendilerine yönelik bir değerlendirme yapmamayı tercih ettikleri görülmüştür.

76 Pargament, "God Help Me I", s. 810 vd.

aşmaya çalışma, Kur'an okuma ve namaz kılmak suretiyle Allah'tan yardım isteme ve rahatlamaya çalışma.

Olumlu dini başa çıkma davranışları arasında yer alan bu hususlarla birlikte olumsuz dini başa çıkma davranışı içerisinde yer alan yaşanan olayın sorumlusu olarak Tanrı'yı görme ve O'na kızma davranışının çok az oranda yer aldığı görülmüştür.

Araştırma açısından önem taşıyan bir husus ta, depremzedelerin büyük bir çoğunluğunca depremin Allah'ın bir cezası olarak değerlendirmesidir. Bu değerlendirmede, depremzedeler tarafından özellikle Kur'an'da helak edilen toplumların örneği dikkate alınarak toplumsal ve ahlaki, dini birtakım yozlaşmaların böyle bir cezalandırmaya etkisi olabileceği ifade edilmiştir. Fakat bu değerlendirmede gözden kaçan bazı noktaların önemli olduğu görülmektedir.

Zira, Kur'an'da örneği verilen Nuh, Lut, Ad, Semud gibi toplumların helak edilmelerindeki ortak hususun, o toplumların kendilerine gönderilen peygamberlere yaptıkları işkenceler, tehditler, onları yalanlamaları sonucu peygamberlerin hayatlarının ve kendilerine Allah tarafından gönderilen ilkelerin koruma altına alınmasının olduğu söylenebilir. Ayrıca depremi Allah'ın bir cezalandırması olarak ifade etmek, depremlerle başetmeyi ve olaya uyum sağlamayı zorlaştırabilecektir. Çünkü böylesi bir tutumla bireyler genelde kendisi dışındakilerin suçlarının cezası olarak bu olayın gerçekleştiğini düşünebilecek - ki araştırmamızda bu bulgu ortaya çıkmıştır - veya bireylerde aşırı suçluluk ve günahkârlık duygusu oluşabilecektir.

Deprem, Allah'ın insanlara deprem karşısında tedbir alma, O'nun çizdiği tabiat kanunlarına uyma vb. hususlara daha çok dikkat etmesine ve insanın yaptıklarını gözden geçirerek kendini sorgulamasına imkan sağlayıcı nitelikte bir 'uyarı' olarak algılanabilirse daha sağlıklı bir dini başa çıkma davranışı gerçekleştirme imkânı ortaya çıkacaktır.