

PAPER DETAILS

TITLE: Depremzedelerin Hayati Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Arastirma

AUTHORS: Süleyman Doganay

PAGES: 157-190

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3352204>



Depremzedelerin Hayatı Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Araştırma

Süleyman DOĞANAY | ORCID: 0000-0003-2665-8479 | sdoganay3838@gmail.com

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi,
İslam Felsefesi Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/03ejnre35>

Öz

Bireyin psikolojik ihtiyaçlarından birisi, öngörülemeyen yaşam olayları karşısında hissettiği korku, dehşet, hayret ve acziyet duygularından kurtulmaktır. Birey, hayatın zorluklarıyla karşılaştığında yaşamının nasıl devam edeceği ve nasıl son bulacağı hakkındaki endişelerini gidermek ister. Tarihin çeşitli dönemlerinde insanlık alemleri doğal afetlerle karşılaşmış ve bu afetler büyük oranda maddî ve manevî yıkımla sonuçlanmıştır. Doğal afetlerin tahribatı en büyük olanı depremlerdir. Depremlerin sebep olduğu acılar dünyanın dört bir yanında tüm insanlığı derinden etkilemiştir. 6 Şubat 2023 tarihinde aynı gün içerisinde gerçekleşerek Türkiye'nin on bir ilinde etkisini yüksek derecede hissettiren depremlerde binlerce yapı yıkılmış veya zarar görmüş, binlerce kişi yaralanmış, enkaz altında kalan binlerce insan vefat etmiştir. Depremin ardında bıraktığı acılar sebebiyle insanlar yas sürecine girmiş ve bu acılarla başa çıkmaya çalışmıştır. Türkiye'nin dört bir yanından vatandaşlar deprem bölgesindeki insanlara maddî-manevî yardım etmiş, depremzedelerin çoğu ülkenin çeşitli şehirlerindeki resmî veya özel imkânlarla misafir edilmiştir. Hayatın zorluklarıyla başa çıkma sürecinde dinî inanç sistemlerinden alınan desteğin ve geliştirilen olumlu başa çıkma stratejilerinin etkin bir işlevi vardır. Zorluklarla başa çıkma sürecinde sosyal çevreden ve bilhassa nitelikli sosyal ağdan alınan desteğin birey için çok önemli olduğu ve psikolojik/manevî danışmanlık alanlarında yapılan çalışmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Zira bireyin yaşamına anlam veren ve bütünlük hissini kuvvetlendiren dinin en belirgin fonksiyonlarından birisi, müntesiplerine zor dönemden geçen insanlar için sosyal desteğin önemini hatırlatarak empati ve yardımseverlik gibi erdemleri ön plana çıkarmaktır.

Çalışmanın konusu, yas sürecindeki depremzedeler ve onların hayata bakışıdır. Nitel desenli bu çalışmanın amacı, depremzedelerin yas sürecinde neler yaşadıklarını, bu süreçte sosyal çevrenin depremzedelere nasıl bir etkide bulunduğunu ortaya koymaktır. Bu bağlamda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nce merkez kampüsteki öğrenci yurtlarında misafir edilen depremzedelerle yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılmıştır. Mülakatlarda, 'Hayat sizin için ne anlam ifade ediyor? Size göre bu zorlu süreçte din veya maneviyat insana neler söyler? Bu zorlu süreçte herhangi birinin hoşunuza giden bir davranışı oldu mu? Hoşunuza gitmeyen bir davranış oldu mu? Yas tutan insanlara neler söylemek istersiniz?' gibi sorular yöneltilmiştir. Veriler betimsel analiz yöntemiyle tahlil edilmiştir. Sonuç olarak depremzedelerin çoğu yas sürecinde dinî başa çıkma yöntemlerini kullandığını, çevreden gelen bilişsel, duyuşsal ve maddî destek için resmî makamlara ve vatandaşlara müteşekkirdiğini söylemiştir. Depremzedeler, psikolojik açıdan hassas oldukları bu dönemde insanların olumsuz söylem ve davranışlardan kaçınmaları gerektiğine dair beyanda bulunmuşlardır. Bunun yanı sıra onlar, hayatın zorluklarından herhangi birini yaşayan ve yas sürecine giren diğer insanlar için de kendi tecrübeleri çerçevesinde sabrı, tahammülü, metaneti ve ümitvâr olabilmeyi hatırlatan tavsiyelerde bulunmuşlardır.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Din, Deprem, Hayatın Anlamı, Yas, Sosyal Destek.

Atıf Bilgisi

Doğanay, Süleyman. "Depremzedelerin Hayatı Anlamlandırma ve Yas Süreçlerinde Dinin Rolü: Nitel Bir Araştırma". *ULUM Dinî Tetkikler Dergisi* 6/Özel Sayı (Ekim 2023), 157-190.

<https://doi.org/10.54659/ulum.1347634>

Geliş Tarihi	21.08.2023
Kabul Tarihi	24.10.2023
Yayın Tarihi	31.10.2023
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Etik Komite Onayı	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığının 04.03.2023 tarihli 4 sayılı kararıyla gerekli etik izinler alınmıştır. Ayrıca, çalışmada Helsinki Bildirgesi'ndeki araştırma ilkelerine bağlı kalınmıştır.
Etik Bildirim	ulumdergisi@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve alışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.



The Role of Religion in The Meaning of Life And Mourning Processes of Earthquake Victims: A Qualitative Study

Süleyman DOĞANAY | ORCID: 0000-0003-2665-8479 | sdoganay3838@gmail.com

Niğde Ömer Halisdemir University, Faculty of Islamic Sciences,
Department of Islamic Philosophy, Niğde, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/03ejnre35>

Abstract

One of the psychological needs of the individual is to be relieved from fear, terror, amazement and helplessness in the face of unpredictable life events. When faced with life's challenges, the individual seeks to alleviate worries about how life will continue and end. In various periods of history, the human world has faced natural disasters resulting in material and spiritual destruction. Earthquakes are the most destructive of natural disasters. The suffering caused by earthquakes has deeply affected humanity all over the world. On February 6, 2023, thousands of buildings were destroyed or damaged, thousands of people were injured, and thousands of people trapped under the rubble died in the earthquakes on the same day in eleven provinces of Turkey. Because of the suffering left behind by the earthquake, people went through a mourning process and tried to cope with this suffering. Citizens from all over Turkey provided material and moral assistance to the people in the earthquake zone, and most of the earthquake victims were hosted in official or private facilities in various cities of the country. In the process of coping with the difficulties of life, the support received from religious belief systems and the positive coping strategies developed have an effective function. It is a fact that the support received from the social environment and especially from the qualified social network is very important for the individual in the process of coping with difficulties and has been proven by studies in the fields of psychological/spiritual counselling. One of the most prominent functions of religion, which gives meaning to the individual's life and strengthens the sense of integrity, is to remind its adherents of the importance of social support for people going through difficult times and to emphasize virtues such as empathy and benevolence. The subject of the study is earthquake survivors in the mourning process and their view of life. The aim of this

qualitatively designed study is to reveal what earthquake survivors experience during the mourning process and how the social environment affects earthquake survivors in this process. In this context, semi-structured interviews were conducted with earthquake survivors hosted by Niğde Ömer Halisdemir University in the student dormitories on the central campus. In the interviews, we were asked: 'What does life mean to you? In your opinion, what does religion or spirituality tell you in this difficult process? Did you like any behavior of anyone in this difficult process? Was there any behavior that you did not like? What would you like to say to mourning people?' questions were asked. The data were analyzed by descriptive analysis method. As a result, most of the earthquake survivors stated that they used religious coping methods during the mourning process and that they were grateful to the authorities and citizens for the cognitive, affective and material support from the environment. Earthquake survivors stated that people should avoid negative discourses and behaviors during this psychologically sensitive period. In addition, they also advised to other people who are going through any of the difficulties of life and going through the mourning process, reminding them of patience, endurance, fortitude and hopefulness within the framework of their own experiences.

Keywords

Psychology of Religion, Religion, Earthquake, Meaning of Life, Mourning, Social Support.

Citation

Doğanay, Süleyman. "The Role of Religion in The Meaning of Life and Mourning Processes of Earthquake Victims: A Qualitative Study". *ULUM Journal of Religious Inquiries* 6/Special Issue (October 2023), 157-190.

<https://doi.org/10.54659/ulum.1347634>

Date of Submission	21.08.2023
Date of Acceptance	24.10.2023
Date of Publication	31.10.2023
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Ethical Approval	Necessary ethical permissions were obtained with the decision of Niğde Ömer Halisdemir University Ethics Committee No. 4 dated 04.03.2023. In addition, the study adhered to the research principles of the Declaration of Helsinki.
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	ulumdergisi@gmail.com

Grant Support

The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Copyright & License

Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the **CC BY-NC 4.0**.

Giriş

Depremeler, tabiat ve insanlık tarihinde yadsınamaz ve kaçınılmaz bir gerçeklik olarak her zaman var olagelmıştır. Maddî-manevî anlamda en yıkıcı etkiye sahip doğal afetlerin başında da depremler yer almaktadır. Tarihsel süreçte yerleşik hayata geçiş ve sanayileşmenin beraberinde getirdiği şehir yaşamı ve toplu yapılaşma nedeniyle depremler sonucu büyük oranda can kayıpları olmuş ve doğal afetler büyük çaplı yıkımlara neden olmuştur. Depremın getirdiği acılar dünyanın neresinde olursa olsun tüm insanlığı derinden etkilemiştir. Deprem, oluştuğu yerlerde maddî-manevî yıkımlara sebep olmasının yanında insanlığın kolektif şuuruna şok etkisi yapan, zihinsel konforu yerle bir ederek bireyi travmaya iten, can ve mal kayıplarının yanında psiko-sosyal, hukukî ve ekonomik sorunları ve dönüşümleri de beraberinde getiren doğal bir afettir.

6 Şubat 2023 tarihinde aynı gün içerisinde gerçekleşerek Türkiye'nin on bir ilinde etkisini yüksek derecede, diğer illerinin çoğunda da hafif düzeyde hissettiren ve "Yüzyılın Felaketi" olarak nitelenen iki deprem meydana gelmiştir. Bu depremde binlerce yapı yıkılmış veya zarar görmüş, binlerce insan yaralanmış, enkaz altında kalan binlerce insan vefat etmiştir. Bilindiği üzere hayatın normal akışı sırasında ansızın gerçekleşen depremler insan için aşırı travmatik bir deneyimdir. Depremın ardında bıraktığı acının tarifiinin imkânsızlığının yanında depremde birinci veya ikinci dereceden etkilenen insanların deprem sonucu oluşan travmadan etkilenme düzeyi de farklılık arz edebilmektedir. Bu travmayı yaşayan insanlar felaketin şiddeti, önceden hazırlıklı olup olunmaması, kişilik özellikleri gibi faktörler nedeniyle farklı tepkiler verebilmekte, değişik reaksiyon sergileyebilmektedir. Örneğin, depremi yaşamış bazı kişilerde yaşanan şokun etkisiyle travma sonrası duygudurum bozukluğu belirtilerine rastlanmamıştır. Buna rağmen depremi hafif düzeyde hisseden birçok insanda travma sonrası stres bozukluğu görülebilmektedir. Depremın her an ve her yerde yaşanabilme olasılığı ise doğal olarak bütün insanları tedirgin etmiş, depresyona itmiştir. Diğer bir deyişle ve benzetmeyle insanlar günlerini teyakkuz halinde geçirmeye başlamış, diken üstünde sürdürülen bir yaşama her zamankinden daha fazla ayak uydurmak zorunda kalmıştır.

Depremlerle nasıl başa çıkıldığı veya çıkılması gerektiği ve depremin gerek bireysel gerek toplumsal etkileri ile ilgili Türkiye’de din psikolojisi ve din sosyolojisi alanlarında çeşitli bilimsel çalışmalar yapılmıştır. 17 Ağustos 1999 Marmara depreminden sonra depremzedelerin felaketi nasıl algıladıklarını, depreme bir anlam yükleyip onu açıklamaya çalışırken ne türlü atıf yaptıklarını ele alan bir çalışmada, depremi anlamlandırmada ve kayıpların sebep olduğu ruhsal çöküntülerle başa çıkmada dinî inanç ve davranışların belirgin rol oynadığı kanaatine varılmıştır.¹ Deprem ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada olumlu dini başa çıkma davranışı olarak dua etmenin ilk tercih edilen ritüel olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada depremzedelerin Kelime-i Şehadet, tekbir ve salavat getirmek suretiyle manevî destek edildiği, ölüm ve ahiret düşüncesiyle psikolojik gerginlikten ve çaresizlikten kurtulmaya çalıştığı görülmüştür.²

Deprem sonrası karşılaşılan psikolojik tepkiler ve bunların dinî içerikleriyle ilgili bir çalışmada insanların deprem sonrasında değişik hallere büründükleri söylenmektedir. Bu çalışmada depremzedelerin genellikle konsantrasyon eksikliği, stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal durumlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada bazı insanların deprem sonrasında duygularını belli etmediği, bazılarının ise aşırı duygusal bir tavır takındığı söylenmektedir. Depremin ilahî nedenli mi yoksa tabiat kaynaklı mı algılandığı üzerine tartışmalarda bunun bireylere göre farklılaşabileceği anlaşılmıştır. Bu görüşler içinde kendilerine göre gizli ve sır olan ama kendilerince ipuçları bulan insanların bunu kendilerini rahatlatan bir olgu şeklinde değerlendirdikleri söylenir.³

Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımalarına dair yapılan bir çalışmada insanların öncelikle depremin sebebini sorguladıkları, daha sonra depremin kendi başlarına niçin geldiğini sorguladıkları vurgulanmaktadır. Bu

¹ Ali Köse - Talip Küçükcan, *Deprem ve Din Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Emre Yayınları, 2006).

² Naci Kula, “Deprem ve Dinî Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2002/1, 255.

³ Abdulvahit İmamoğlu, “Deprem Sonrasında Karşılaşılan Psikolojik Tepkiler ve Dini İçerikleri”, *EKEV Akademik Dergisi* 8/20 (2004), 87.

çalışmada depremle başa çıkmak için ‘sebeup arama’nın öncelikli travmatik stres tepkisi olduğu söylenmektedir. Depremzedelerden bazıları deprem anını anımsatan söylemlerden veya bunların konuşulduğu yerden uzaklaşmak isterken, bazıları ise depremde yaşadığı deneyimleri sürekli anlatma ihtiyacı hissetmiştir. Deprem sonrası görülen ilk travmatik hallerin korku ve kaygı, acı ve hüznün, suçluluk, gerginlik, umutsuzluk olduğu görülmüştür. Çalışmada depremzedelerin doğal bir sağaltım imkânı içeren sosyal medya ile kendilerini ifade etme imkânı buldukları sonucuna ulaşılmıştır.⁴

Depremler sebebiyle oluşan acılar sonucunda yaşanan matem süreci parmak izlerimiz gibi farklıdır. Travma sonrası gösterilecek tepkilerin öngörülemeyeceğine benzer şekilde yasını tutan insanların sosyal çevresinden nasıl bir yardım talep edebileceğini, kendisine neler yapılması ve neler söylenmesi/söylenmemesi gerektiği hakkında da onlara titizlikle yaklaşılması gerekmektedir. Kayıpların acısıyla kavranan, hayata yeniden tutunmaya çalışan depremzedelere neler yapılmalı, neler söylenme(me)li, onlarla nasıl iletişim kurulmalı veya onlara nasıl yardım edilmelidir? Psikolojik/manevî danışmanlar ve din psikologları depremzedelerin acısını azaltmak için onlara sadece ‘Güçlü olmalısın!’, ‘Bu bir imtihandır!’, ‘Hayat devam ediyor!’ gibi sözleri söylemekten kaçınmayı tavsiye etmektedirler. Böyle ifadeler yerine depremzedelerin duygularını içtenlikle anlama, acılarını paylaşma, onlarla duygudaşlık kurma ve onlara maddî-manevî yardım edebilme gayreti içerisinde olunması gerektiğini söylemektedir.⁵

Bu çalışmada öncelikle dinin, hayatın anlamı ve zorluklarına dair tavsiyeleri ve öğütleri üzerinde durulmuş, daha sonra yas süreci ve yas sürecindeki insanın özelliklerinden ve sosyal çevresinden beklentilerinden bahsedilmiştir. Alan araştırması kısmında ise Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi’nce merkez

⁴ Fatma Kirman, “Deprem Sonrası Travmatik Stres Tepkileri ve Sosyal Medyada Yansımaları”, *Antakiyat Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Dergisi* 6/1 (2023), 29.

⁵ Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan* (Ankara: Fecr Yayınevi, 2018), 1-157; Zuhâl Ağılkeya Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 164-202; Orhan Gürsu, *Manevî Danışmanlar İçin Kılavuz-Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022), 23-52.

yerleşkede bulunan öğrenci yurtlarında misafir edilen altı bine yakın depremzededen random yöntemle kendisine müracaat edilen ve gönüllük esasına dayalı olarak çalışmaya katkı sunmak isteyenlerle yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılmış, bulgular betimsel analize tabi tutulmuştur.

1. Hayatın Anlamı ve Zorluklarına Psikolojik Bir Yaklaşım

İnsanın ruhsal ihtiyaçlarının başında hayatın öngörülemez zorluklarıyla başa çıkabilmek, açıklanamayan olaylar karşısında duyulan acizyet, korku ve şaşkınlıktan kurtulmak, gelecek ve akıbet hakkındaki kaygıları gidermek gelir.⁶ İnsan için hayat karmaşık bir süreçtir ve hayatın akışında kontrol edilmesi zor birçok dinamik aynı anda işlemektedir.⁷ Bu dinamiklere iyinin veya kötünün ne olduğu, düzen-kaos düallitesi, özgürlük-sorumluluk diyalektiği, hayatın anlamı veya anlamsızlığı, yaşama karşın ölümlülük bilinci gibi düşünce tarzları örnek verilebilir.

Yaşamı boyunca bazı zorluklarla ve bu zorlukların kalıntısı şeklinde betimlenebilecek acıları yaşayan insan, hayatın varoluşsal ve kesin gerçekleriyle yüzleşmiş demektir.⁸ Bu acıların çoğu doğal afetlerden kaynaklanır. Acısını yaşarken öncelikle o acının kaynağı ve nedeni araştıran insanın bu çabasının ardında, çevresini anlamlı bir hale getirme ve sonuçta kontrol edebilme isteği vardır.⁹ Bu iştihak ile hareket eden insanlar bilinçlenmeye ve çevrelerinde olup bitenleri anlamaya ve açıklamaya çalışır.¹⁰ Aksi takdirde çevresinde olup bitenleri anlama ve açıklama sıkıntısı çekecek olan insanın bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşayabileceği¹¹ veya varoluşsal bir boşluk içine girebileceği söylenebilir.¹²

⁶ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş* (Ankara: Yıldız Matbaası, 1980), 93.

⁷ Kemal Sayar, *Hayat Teselli Bulmaktır* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 85-86.

⁸ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk-Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din-* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 23-25.

⁹ Recep Yaparel, "Depresyon ve Dinî İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 275.

¹⁰ Asım Yapıcı, "Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2003), 138.

¹¹ Sibel Arkonaç, *Sosyal Psikoloji* (İstanbul: Alfa Yayınları, 2001), 124.

¹² Victor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2010), 82-83.

İnsan, hayat serüveninde karşısına çıkan problemleriyle yüzleşirken bu problemleri veya ikilemleri genelde dinî bir renk ile algılar ve bireyin dinî yargısı kavramsal olarak dindarlığa referansta bulunur. Dinî yargılar, birbiriyle çatışan iki değer arasındaki gerilime verilecek cevapla bir denge gerektirir. Zira bazı karar ve cevapları gerektiren krizler, bireyin o zamana kadar anlamlı gibi gözüken Tanrı veya Mükemmel Varlık gibi daha yüksek prensiplere olan teslimiyetinin testi haline dönüşebilmektedir. Zira dinî yargılar, dinî bir bilgi veya sade bir duygudan farklı bir biçimde, hayattaki herhangi bir tecrübenin Tanrıyla kurulan bağ perspektifinden yorumlanmasıdır. Oser ve Gmunder'in deyişiyle dinî yargıda bulunurken Tanrı'sıyla güvene dayalı bir ilişki içerisinde olan insanlarda içsel dinî öznellik ve özerklik hâkimdir ve bu insanlar, hayatta üzerlerine düşen görevi yaparak sorumluluğu üstlenmekte, bunun sonucunda da Tanrı'nın tecellisinin mümkün hale geldiğini düşünmektedirler.¹³

Dünyadaki dinlerin en belirgin işlevlerinden biri, inananlara bildirdikleri çeşitli nedensel açıklamalardır. Her din bir taraftan müntesiplerinin yaşadığı olaylar hakkında çeşitli izahlar yaparken diğer taraftan da tabiatın kanunu şeklinde gerçekleşen hadiselerle getirdiği açıklamalarla insanların cevabını aradığı 'Niçin?' sorusuna alternatif cevaplar sunmaktadır.¹⁴ Kötülük problemi insanların zihnini sıklıkla meşgul edebilmekte, dinî inanç sistemleri ise çeşitli teodiselerle bu soruyu cevaplamaya veya problemi çözmeye çalışmaktadır. Dinî inançlar, hayatın öngörülemez zorlukları karşısında anlamlandırma sisteminin devamlılığını sağlaması için müntesiplerine, yaşanan olayların olumlu tarafının da olabileceğine inanmalarını tavsiye etmektedir.¹⁵ Burada 'denetim odağı' veya 'kontrol mekanizması' kavramından bahsetmek gerekmektedir. Denetim odağı, insanın başına gelen olumlu veya olumsuz olayların sorumluluğunu kime veya neye yüklediğiyle ilişkilidir. İçsel ve dışsal denetim odağı şeklinde ikiye ayrılan bu kavramla insanların çoğunluğunun bu iki nokta arasında bir yerde bulunduğu ve

¹³ Faruk Karaca, *Dinî Gelişim Teorileri* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2007).

¹⁴ Bernard Spilka vd., "A General Attribution Theory for the Psychology of Religion", *Journal for the Scientific Study of Religion* 24/4 (1985), 7.

¹⁵ Yaparel, "Depresyon ve Dinî İnançlar", 279.

insan hangi noktaya daha yakın ise o şekilde sınıflandırılabilceği söylenir.¹⁶ İnsan, başına gelen iyi veya kötü şeylerden kendisini sorumlu tutuyorsa içten denetimli; Tanrı'yı, kaderi, alinyazısını sorumlu tutuyorsa dıştan denetimlidir.¹⁷ İçten denetimli insanların olayları hem kendilerine hem Allah'a bağladıkları belirtilir. Yaşanan olumsuz olayların Allah'a bağlanması, içten denetimliler için Allah'ın kontrolü altında olmanın rahatlığından kaynaklanmaktadır.¹⁸

Depremelerin geride bıraktığı acıdan ötürü çoğu zaman bir kurtarıcı arayan ve ondan yardım dileyen, bir çözüm yolu bulmak isteyen insan için dinî inanç ve değerler güçlü birer telafi işlevi görmüştür. İslamî kültürde insanların bu dünyaya imtihan için gönderildiği, her insanın maddî-manevi, ruhsal-fiziksel anlamda mutlaka zorluklar yaşayacağı, çeşitli zorluklarla ve sıkıntılarla sınanacaklarına inanılır. Bu gerçek İslamiyet'in kutsal kitabı ve peygamberin sözlerinde sık sık belirtilir. İslamî kaynaklarda insanın bu dünya hayatının gelip geçici hazzına aldanmaması gerektiği, gerçek olanın ahiret hayatı olduğu, insanın da hayatın anlamını kendi varoluşunda ve dünya-ahiret ilişkisi bağlamında araması gerektiği hatırlatılır.¹⁹ Dini yaşamdan, yaşamı da dinden ayırştırmak mümkün değildir. Dinî öğretiler, bu dünya hayatının zorluklarla bezendiğini ve bu zorluklar neticesinde yaşanması muhtemel hallerin insan olmanın bir gereği şeklinde algılanması gerektiğini söyler.

2. İnsanın Yas Sürecinde Dinî İnancın ve Sosyal Desteğin Önemi

Psikoloji literatüründe insanın kendisi için değerli olan birinin, nesnenin veya olgunun yitip gitmesi sonucu verdiği tepkiye 'yas' veya 'matem' denir. Yas denince, kaybedilen ve sevilen kişi ya da nesneden ayrılmak için yaşanan sancılı ve uzun bir

¹⁶ Muammer Cengil, "Gazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Denetim Odaklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2004), 66-67.

¹⁷ İbrahim Gürses, "Din Eğitimi Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/2 (2007), 96-98.

¹⁸ Büşra Korkmaz Çalışkan, *Kader Algısı ve Otoriteriyen Kişilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

¹⁹ Süleyman Doğanay, *Acı ve Tahammül* (Ankara: Sonçağ Akademi, 2022), 203.

süreç²⁰ akla gelmektedir.²¹ Yas tutmak için sadece değer verilen ya da sevilen birinin ölmesi gerekmez. İnsan, kendisi için kıymetli olan ve değer verilen her kaybın ardından yas sürecine girebilmektedir.

Yas ve matem kavramları kimilerince aynı anlamda kullanılırken, kimileri de bu iki kavramı işlev ve süreç açısından farklı konumlarda değerlendirir. Yas, insanın kaybettiği nesne, olgu veya sevdiği insanın bilişsel temsilini çeşitli yönlerden ele alıp gözden geçirdiği uzun bir süreçtir. Keder ise değerli bir kaybın ardından beliren ilk tepkidir. Keder aslında bir şok halini, inkâr tutumunu, öfkeyi, kaderi sorgulamayı, insanın kendisiyle ya da çevresiyle giriştiği uzun pazarlıkları içermektedir. Keder, gidenin ardında kalmaktan ya da bireysel veya kolektif şekilde yaşanan acıyı önlemek için elden bir şey gelmemesinden kaynaklı duyulan suçluluğu yansıtan, kısa süreli ve sancısı dışarıdan rahatlıkla gözlenebilen bir hal veya süreç şeklinde betimlenir.²²

Yas bir ‘ruhsal yara’ya benzetilir ve yasin fiziksel bir yaranın iyileşmesi gibi düşünülmesi gerektiği söylenir. Bilindiği üzere bedendeki yaranın iyileşmesi ve izinin geçmesi, yaranın derinliği ve insanın fizyolojisinin ne denli hızlı çalıştığı ile ilgilidir. Bu fizyolojik gerçekliğe benzer şekilde yas tutmanın seyri, bireyin kayba

²⁰ Yas süreci çeşitli bilim insanları tarafından incelenmiş ve her insanın yas tutma şeklinin parmak izlerimiz gibi farklı olduğuna vurgu yapılmıştır. Bilim insanları, benimsedikleri kuramsal anlayışa göre sınıflandırmalar yapmıştır. Yas tutmayı; 1- ‘dengesizlik’, ‘ruhsal dağulma’ ve ‘yeniden toparlanma’, 2- ‘Hissizlik ve protesto’, ‘özleme ve arama’, ‘ruhsal dağınıklık ve ümitsizlik (deorganizasyon)’ ve ‘yeniden örgütlenme/toparlanma’, 3- ‘akut (ani)’ ve ‘kronik (uzun süreli)’ ve 4- ‘başlangıç dönemi’ ve ‘yas tutma işi’ şeklinde betimleyen bilim insanları mevcuttur. Ayrıntılı bilgi için bk. H. George Pollock, “Mourning and Adaptation”, *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 341-345; John Bowlby, “Process of Mourning”, *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 317-319; Colin M. Parkes, *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*. (New York: Routledge, 2009), 7-319; Vamık D. Volkan- Elizabeth Zintl, *Kayıptan Sonra Yaşam Komplike Yas ve Tedavisi* (Ankara: Pusula Yayınevi, 2018).

²¹ Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017), 48-53.

²² Erdoğan Özmen, *Vazgeçemediklerinin Toplamıdır İnsan -Yas, Melankoli, Depresyon-* (İstanbul: İletişim Yayınları, 2017), 34-51.

hazırlık durumuna, kaybettiği ilişkinin özelliklerine, psikolojik sağlamlığına ve keder karşısındaki tahammül eşiğine göre farklılaşabilmektedir.²³

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve dolayısıyla yas sürecindeki insan sosyal desteğe ihtiyaç duyar. Sosyal destek, hayatın zorlukları neticesinde yas sürecine giren insana yapılan maddi, duygusal ve bilişsel yardımdır. Sosyal destek ağı sayesinde birey duygularını açıklama ve anlamlı hale getirme imkânı bulmaktadır. Sosyal destek, insanın psikolojik ve sosyolojik problemlerinin çözülmesinde, hayatın zorluklarıyla başa çıkabilmesinde, ruh sağlığının korunmasında en büyük yardımcısıdır. İnsanların yas sürecini sağlıklı bir şekilde yaşayamamasının arkasındaki en önemli etkenin sosyal destek yoksunluğu olduğu söylenir.²⁴

Psikoloji literatüründe insanların yas sürecinde hangi hallerde olabileceği ve hangi tiplere bürünebileceği hakkında bazı çalışmalar mevcuttur. Bir araştırmada insanların sırasıyla “yadsıma (inkar) ve kendini yalıtılma”, “öfke”, “pazarlık”, “depresyon” ve “kabullenme” halinde olabilecekleri;²⁵ başka bir araştırmada “şok”, “şikayet”, “şüphe”, “şükran” ve “şükür” duygu durumlarını yaşayabilecekleri iddia edilmiştir.²⁶ Başka bir çalışmada da acı ve keder, güneşi bekleyen gece gibi düşünülmüş ve yasını tutan insanların ruh dünyası “günbatımı”, “alacakaranlık”, “gece yarısı”, “şafak” ve “gün ışı”na benzetilerek tasvir edilmiştir.²⁷

Yas tutan insanlara nasıl davranıl(ma)ması, onlara neler söylenme(me)si veya onlar için neler yapılma(ma)sı gerektiği, psikolojik veya manevî danışma alanında üzerinde durulan önemli noktalar. Teselli amacıyla söylenen ama sevdiğini veya değer verdiği bir nesneyi kaybetmiş kişinin acısını derinleştirmekten başka bir işe yaramayan bazı klişe cümlelerle veya iyi niyetle söylenmiş/yapılmış fakat yas

²³ Vamık D. Volkan - Elizabeth Zintl, *Kayıptan Sonra Yaşam Komplike Yas ve Tedavisi* (Ankara: Pusula Yayınevi, 2018).

²⁴ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Yayınları, 2007).

²⁵ Elizabeth Kübler Ross, *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri*, çev. Banu Büyükkal (İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997), 1-294.

²⁶ Doğanay, *Acı ve Tahammül*, 201-203.

²⁷ Daryl R. Van Tongeren- Showalter Sara A. Van Tongeren, *Acı Çekme Cesareti-Hayatın En Büyük Krizlerine Yeni Bir Yaklaşım-*, çev. Damla Atamer (İstanbul: Okuyan Yayınları, 2021), 22-23.

sürecindeki insanın ruhunu zedeleyen söylem ve eylemlere rastlamak mümkündür.²⁸ İnsanın yas sürecinde inandığı dinin belirgin bir etkisi vardır. Mensubu olunan dinin insana tavsiyeleri ile insanın kendisine sunulan dini nasıl ve ne düzeyde algıladığı, içselleştirdiği ve benimsediği diğerinden bütünüyle farklı olabilmektedir.²⁹ Bireyin yaşamına anlam veren ve bütünlük hissini kuvvetlendiren din, sosyal desteğin önemini hatırlatarak yardımseverlik ve duygudaşlık gibi erdemleri ön plana çıkarmaktadır.³⁰ Dinler, acılar sonucunda yas sürecine giren ve biyo-psiko-sosyal bir varlık şeklinde nitelendirilen insanın çevresindeki insanların desteği ile bu acıların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelinebileceğini hatırlatır. Dinin, insanın duygu ve düşünce dünyasına olumlu etkileri bağlamında ‘toplumsal bağlılık’, ‘tutarlılık’ ve ‘hikmet’ adı verilen üç hipotez ileri sürülmektedir. Toplumsal bağlılık ifadesiyle çevresinden gelen yardımların birey için hem duygusal hem entelektüel hem de depresyon riskini azaltan özellikler kazandırabileceği iddia edilir. Tutarlılık hipoteziyle dinin bireye iyimserlik ve umut duygusu aşıladığı ve bireyin bu sayede depresyona girme riskinin azalabileceği belirtilir. Hikmet hipoteziyle de dinî inancın, üzüntüye sebep olan olayların arka planında ilahî bir hikmet, kaderi bir sebep olabileceği inancını geliştirme ve olaylara daha sağduyulu ve pozitif bir açıdan bakabilmeyi tavsiye ettiği söylenir.³¹

3. Araştırmanın Yöntemi

Nitel bir desene sahip bu çalışma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi himayesinde merkez kampüsteki öğrenci yurtlarında misafir edilen altı bine yakın depremzede vatandaşın bazılarıyla yapılan yarı yapılandırılmış mülakatlarla

²⁸ Shelly Fisher –Jennifer Jones, *Yaslanma Kitabı*, çev. Belgin Amann (İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 2021), 11-12.

²⁹ Asım Yapıcı - Hasan Kayıklık, “Kaygıyla Başa Çıkma İnşirâh/Hisleri Genişletme: Kuramsal Bir Model Denemesi”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30. Yıl Özel Sayısı (Eylül 2022), 38-53. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1158972>

³⁰ Charlene E. Westgate, “Spiritual Wellness and Depression”, *Journal of Counseling and Development* 75 (1996), 26.

³¹ Steven Starck, *Dindarlık, Depresyon ve İntihar*, çev. Talip Küçükcan (İstanbul: İSAM Araştırmaları Merkezi, 2001), 8; Behlül Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 70.

şekillenmiştir. Çalışma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu'nun 03.04.2023 tarihli 2023/06-04 numaralı toplantı kararı ile alınan etik kurul onay belgesi alınarak hazırlanmıştır. Çalışmada katılımcılarından bazılarıyla yüz yüze görüşme yapılmış, bazılarına da mülakat soruları yazılı bir şekilde sunulmuştur.³² Katılımcılara kimlik bilgilerinin saklı kalacağı söylenmiş ve içten geldiği gibi konuşabilmeleri için uygun bir ortam hazırlamaya çalışılmıştır. Gerek yüz yüze gerek yazılı kayıt alarak yapılan çalışmada katılımcılarla 2023 Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında iletişim kurulmuştur. Çalışmaya iştirak eden elli katılımcıdan elde edilen bulgular betimsel analize tabi tutulmuştur. Betimsel analizde elde edilen bulgular daha önceden belirlenen temalar bağlamında özetlenerek tahlil yapılmaktadır. Bu yöntemle bulgular araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenebilmesinin yanında, görüşme sürecinde kullanılan sorular dikkate alınarak da bir sunum yapılabilir. Betimsel analizde görüşülen bireylerin duygu ve düşüncelerini çarpıcı ve vurgulu bir şekilde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara çokça yer verilmektedir.³³ Betimsel analiz yöntemiyle elde edilen bulguların düzenli ve yorumlanmış bir şekilde okuyucuya sunulması amaçlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış mülakatta katılımcılara şu sorular sorulmuştur: 1) Hayat sizin için ne anlam ifade ediyor, size göre din bu süreçte neler söyler? 2) Tecrübe ettiğiniz bu zorlu süreçte herhangi birinin size söylediği veya yaptığı ve hoşunuza giden bir şey oldu mu? 3) Bu zorlu süreçte birinin size söylediği veya yaptığı ve

³² Görüşme ya da mülakat insanlarla yüz yüze iletişim kurma, onlara belli konularda sorular sorma, cevaplar alma ve bunları uygun bir şekilde kaydetme yöntemidir. Yarı Yapılandırılmış mülakatta sorular ana hatlarıyla hazırlanır ve mülakat anında görüşmenin seyrine göre, kontrol araştırmacı da olmak kaydıyla yeni sorular eklenebilir. Bk. Kerim Yavuz, "Din Psikolojisinde Metod Meselesi ve Yeni Gelişmeler", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1986), 153-185; Zeki Arslantürk, *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metod ve Teknikler* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2004).

³³ Bk. Murat Özdemir, "Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/1 (Mart 2010), 323-344; Kerim Yavuz, *Günümüzde İnançın Psikolojisi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013); Halil Apaydın, *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Bilimkent Yayın, 2016); Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine* (Adana: Karahan Kitabevi, 2021); Eser Ültay vd. "Sosyal Bilimlerde Betimsel İçerik Analizi", *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 10 (2021), 188-189.

hoşunuza gitmeyen bir şey oldu mu? 4) Benzer bir tecrübe yaşama olasılığına sahip diğer insanlar için bir tavsiyeniz var mı? Bu konuda insanlara neler söylemek istersiniz?

4. Araştırmanın Bulguları ve Analiz

4. 1. Depremzedelerin Hayata Bakışında Dinin Yeri ve Önemi

İnsanın yas ve matem sürecinde inandığı dinin etkin bir rolü ve desteği vardır. İnsana bir değerler sistemi sunan din³⁴ sabır, tevekkül, şükür ve umut gibi erdemler vasıtasıyla bireyin psikolojik sağlamlığına katkı sağlar.³⁵ Nitekim bir katılımcı duygularını şöyle ifade etmektedir: *“Her şey boş ve anlamsız işte. Saniyeler içinde oldu her şey, her yer darmadağın. Kelime bulamıyorum ki dehşeti anlatacak. İmtihan bizim için, ağır bir imtihan! Dua ediyorum, tövbe ediyorum, ağır bir imtihan bizim için!”*³⁶ Bu ifadelerden dinî inançların, hayatın zorluklarıyla karşılaşan bireye dua etmeyi ve inanılan Tanrı’dan yardım istemeyi hatırlatmak gibi bir fonksiyonu olduğu anlaşılmaktadır. Burada dehşet içinde kalarak yaşadığı olayı bir imtihan şeklinde algılayan katılımcının duaya yöneldiği ve tövbe haline girdiği görülmektedir.

Müslümanlar için dinin en belirgin öğütlerinden biri, yaşanan her türlü istenmedik olayın bile bir anlamı olabileceğini hatırlamak ve bu yaşananlardan olumlu anlamlar çıkarmak suretiyle yaşananlara değer biçmektir.³⁷ Nitekim katılımcılarda en sık görülen dinî tutumlardan birinin yaşananlara bir anlam vermek olduğu söylenebilir. *“Deprem öyle şiddetliydi ki, buraya kadarmış diyorsun. Evet, bitti, buraya kadar! Bir film şeridi gibi geçiyor hayatın gözünün önünden. Allah’ın merhamet sillesi bence depremler. Ölüm yok gibi yaşıyoruz. Birbirimizi kırıyoruz, küsüyoruz, ne için? Dünya malı için. Kavgalara, dargınlıklara bak, sebep ne? Dünyalık hırs!”*³⁸ diyen

³⁴ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* çev. H. Koray Sönmez (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996). 98.

³⁵ Ali Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2014); Gülüşan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014).

³⁶ K1, Kişisel Görüşme, 7 Nisan 2023.

³⁷ Ali Ayten vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 48.

³⁸ K2, Kişisel Görüşme, 12 Haziran 2023.

katılımcının depremi anlamlandırma şekli buna örnek gösterilebilir. Dinler, bu dünyanın niçin yaratıldığı, insanın bu dünyaya niçin gönderildiği, hayatın anlamı, iyinin ve kötünün ne olduğu, hayatın niçin zorluklarla bezendiği, ölüm esnasında veya sonrasında insanın nelerle karşılaşacağı gibi insanlığın kadim sorularına tatminkâr cevaplar vermeye çalışır, bazı tavsiyelerde bulunur. Ölüm korkusu, insanın kaygı ve korkuları arasındaki ilişkiye dair en açık delil olarak kabul edilir. İnsan, ölümüne kayıtsız kalarak yaşayamayacağı, kaderini denetleyemeyeceği ve bu insanî durumun haricinde kalarak ölümü yenemeyeceği için hep ürperti halinde olacaktır. Başka bir deyişle insanın ölümlü bir varlık olduğunu bilmesi yine kendi bilinci için bir dehşettir. Modern psikolojinin keşif çabalarının ardında bu ölüm korkusu ve kaygısının olduğu söylenir.³⁹ Bu kaygı ve korku ile yaşayan insan için ölüm, hayatı anlamlandırmak için bir röper noktası olmaktadır. Dünya hayatının gelip geçiciliğinin farkına daha çabuk varan birey, insanî değerleri daha çok hatırlamaktadır. Ayrıca katılımcının depremi Allah tarafından gönderilen bir merhamet sillesi şeklinde tasvir etmesi, mikro âlemden makro âleme tüm varlığın ve oluşumların Allah'ın himayesi ve kontrolünde olduğu gerçeğinin içselleştirildiği anlamına gelmektedir.

Deprem gibi doğal felaketler bunu tecrübe edenlerin bir takım teolojik sorgulamalar yapmasına vesile olur. Zira insan, felaketlerin geride bıraktığı acıların sebebini bulma eğilimindedir. *“Birçok insan öldü! Akrabalarından, komşularından, arkadaşlarından... Uykuda öldü insanlar, küçücük o masum çocuklar, acı içinde öldüler. Neden bizim başımıza geldi bu felaket diye çok sordum. O çocukların suçu neydi?”*⁴⁰ şeklindeki soruda görüleceği üzere zihinlerin kötülük problemiyle karşılaşma ihtimali yüksektir. Dinî öğretiler, insanlık tarihinin belki de en kadim sorusu olan bu kötülük sorunsalına tatmin edici cevaplar vermeye çalışmıştır. İslamî kültürde insanların bu dünya hayatında şu veya bu şekilde muhakkak sınanacağı ve sabredenlerin mükâfata nail olacağı sık sık hatırlatılır. Bu dünya hayatının bir imtihan, dünyanın da bir oyun ve eğlenceden ibaret bir durak yeri olduğu şeklinde

³⁹ Ernest Becker, *Ölümü İnkâr*, çev. Arzu Tüfekçi (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 113.

⁴⁰ K3, Kişisel Görüşme, 13 Nisan 2023.

benzetmelerle bu dünya hayatının ahiret hayatı karşısında esamesinin dahi okunamayacağı söylenir. Hayatta karşılaşılabilecek zorluklara aktif bir şekilde sabredilmesi öğütlenir ve hayatın zorluklarına karşı dinî inancın ve sabrın fonksiyonu üzerinde yapılan bir çalışmada insanların sabır sürecini farklı duygudurumları yaşayarak veya farklı hallerden tecrübe ettikleri iddia edilmektedir. Bu çalışmaya göre hayatın zorluklarına karşı insanlar şok, şikâyet, şüphe, şükran ve şükür hallerinde olabilmektedir. Ayrıca insanlar suskun, öfkeli, şaşkın, kaygılı ve teslimiyetçi bir tipolojiye bürünebilmektedir. Bu halleri birbirini silsile şeklinde takip eden bir yapıdan ziyade bir duygunun ağırlığı ön plana çıkınca diğerinin geri planda kalabileceği bir sistem şeklinde görmek gerekmektedir. İnsanın bu duygudurum veya hallerden birine bürünebileceği gayet doğal kabul edilmekte, insanın bu hallerinin de kendi inanç çerçevesi içinde değerlendirilmelidir.⁴¹ Zira Kur'an'da bireyin başına hoşlanmadığı bir hal geldiğinde iradesini o olayın sebep olduğu ruh çöküntüsünü önlemek amacıyla kullanması, endişeye düşmeyip tahammül etmesi tavsiye edilir. Ayrıca insandan başa gelene sabredebilmek için psikolojik sağlamlığını koruması, kendisini istenmedik durumun olumsuz akıntısına kaptırmaması tembihlenir. Böyle davranmakla sorunlarla rahatça başa çıkılabileceği ve bunun da imanın bir gereği olduğu sık sık hatırlatılır.⁴²

Dinî inançlar müntesiplerinin yaşadığı zorluklara karşı başa çıkma gücünü artırarak yaşanan soruna başka bir açıdan bakmalarını sağlamaktadır. Özellikle yaşananların imtihan olduğu inancı bu süreci kolaylaştırmaktadır. *“Bilmiyorum, yaşadığımız acı çok büyük. İçim yanıyor ama şöyle düşünmek istiyorum, Rabbim bizi daha beterinden korudu belki! Giden gitti, Allah rahmet eylesin onlara, dünyalık imtihanı çekip gittiler, şehit oldular belki ama bizler? Dedim ya, hangi daha büyük felaketlerden korunduk, bilemeyiz ki!”*⁴³ diyen depremzedenin söyledikleri bunun apaçık bir göstergesidir. Modern psikolojinin verilerinden hareketle uygulanan psikoterapilerde amaç, yaşanan zorluklar ya da sıkıntılarla ilgili bireye iç gözü kazandırmak, düşünce ve davranışlarında değişiklikler meydana getirmek için uygun yollar bulmak üzere

⁴¹ Doğanay, *Acı ve Tahammül*, 2022.

⁴² Necati Öner, *Stres ve Dinî İnanç* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1989), 58.

⁴³ K4, Kişisel Görüşme, 16 Mayıs 2023.

bireye rehber ve refik olmaktır.⁴⁴ Psikoterapi yöntemlerinin amacına benzer şekliyle manevî/dinî öğüt, öğreti ve telkinler gibi her türlü bilişsel ve duyuşsal sosyal desteğin gayesi, hayatın zorluklarıyla karşılaşan insana yardım etmek ve yol göstermektir. Örneğin logoterapide kullanılan ‘düşünce odağını değiştirme’ ve ‘tutumların değiştirilmesi’ tekniklerinin⁴⁵ vermek istediği mesaj ile Kurân-ı Kerim’de “Sizin hayır gördüğünüzde şer, şer gördüğünüzde hayır olabilir!...”⁴⁶ şeklinde dile getirilen ilahî mesajdaki vurgu ve hatırlatma, kaynağı ve mesajı ulaştığı yer aynı olan iki iletişim sistemine benzetilebilir. Olayların görünenden farklı bir anlam taşıyabileceği mesajı Kur’an-ı Kerim’deki Bilge Kişi-Musa kıssasında belirgin bir şekilde vurgulanmıştır.⁴⁷ Katılımcının bu söylemleriyle verilmek istenen mesajı içselleştirdiği söylenebilir.

4.2. Depremzedelerin Yas Sürecinde Karşılaştığı Olumlu Tutumlar ve Dinî Atıflar

Deprem anı ve sonrasında insanlar ilk olarak şok tepkisi gösterir. Şok tepkisi, yaşanan olumsuz duruma karşı savunma mekanizmasının devreye girmesine benzetilebilir. Depremle birlikte aşırı derecede korkan insan bilinçli hareket edememekte, yaşadıklarına bir anlam yüklemekte zorlanabilmektedir. Bir depremzedenin “Ne yapacağını bilemiyorsun ki, zaman duruyor adeta. Her yer karanlık, her gün koşa koşa gittiğin sıcak yuvan sana cehennem oluyor. Sesini duyacak, sana yardım edecek kimse yok! Yaşadığım gerçek mi, rüyada mıyım diyorsun.”⁴⁸ sözlerinden anlaşılacağı üzere kriz anında insanın gerçekle bağı kopabilmektedir. Biyo-psiko-sosyal bir varlık şeklinde betimlenen insan çaresiz kaldığı durumlarda çevresinden acilen bilişsel, duyuşsal ve maddî yardım beklemektedir. Zor zamanlarda insanların

⁴⁴ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sûfîce Psikolojisi*, çev. İbrahim Kapaklıkaya (İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2014).

⁴⁵ Victor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2010). Victor Emil Frankl, *Man's Search For Ultimate Meaning* (London: Rider, 2011); Victor Emil Frankl, *Psikoterapi ve Din*, çev. Zeynep Taşkın (İstanbul: Say Yayınları, 2021).

⁴⁶ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, sad. Lütfullah Cebeci vd. (Ankara: Akçağ Yayınları, 2015), el-Bakara 2/216.

⁴⁷ Muzaffer Ertuğrul, *Hızır Kışasının Tasavvufî Yorumu* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi 2021).

⁴⁸ K5, Kişisel Görüşme, 18 Nisan 2023.

birbirlerine karşı merhametli olması, sevinç ve kederli anlarında her zaman yanı başında olunacağını onlara hissettirilmesi elzemdir. Yasını yaşayan insanlara, onarılması gereken bir proje gözüyle bakmak veya bunu ima eden söylem ve eylemlere başvurmak yarardan ziyade zarara sebep olabilmektedir.⁴⁹

Depremi ardından başlayan yas sürecinde şoku atlatıp toparlanmaya başlama süresi kişiden kişiye değişebilmektedir. Ayrıca bu geçiş sürecinde yaşanan kaygı hali de insan davranışlarını farklı şekilde etkileyebilmektedir. *“Deprem anı gözümün önünden gitmiyor. Nasıl kurtulduk, bir mucize işte! Duvardan duvara attı sanki ben! O yüzden hep tedirginim, hep deprem olacakmış gibi! Hatırlamak istemiyorum o yaşadıklarımızı. Kendi canını düşünüyorsun ki, çocuklarım! Şükür ki kimse sormadı, nasıl oldu, anlatır mısın, diye. Unutmak istiyorum, o şoku tekrar tekrar yaşamak istemiyorum.”*⁵⁰ diyen depremzedenin yaşadığı tepki gayet normal karşılanmalı ve bu durumdaki insanlara anlayışla yaklaşılmalıdır. Yasını tutan birey için çevresindeki insanlar yeri geldiğinde bir psikolog gibi davranabilmelidir. Zaten latif bir sanat şeklinde de tasvir edilen psikoterapinin gayesi, acı çeken insana saygınlığını ve değerli olduğunu hissettirmek veya hatırlatmaktır. Psikoterapi her şeyden önce insanın karşısında bir duruş, asil bir var oluş tarzıdır. Sadece bu duruş bile bir şeyleri değiştirme imkânına sahip olabilecektir.⁵¹

Depremi şokuyla pasifleşen insanın farkındalığı çevreden gördüğü destekle artar. *“Yaşadığımız acıyı tarif edemem ama bizimle ilgileniyor, bize değer veriyor devletimiz, bunu anladım. Yurtlar birer sıcak yuva oldu bize. Yatalak anam var, kısımette bu da varmış, öğrenci yurtlarında çok iyi bakıyorlar anneme. Bir yandan üzüliyorum, bir yandan seviniyorum. Pandemi sürecinde olsaydı deprem mesela ne yapardık ne ederdik?”*⁵² diyen katılımcının söyleminde görüleceği üzere sosyal çevrenin desteğin yadsınamaz bir önemi vardır. Hiç kimse hayatın öngörülemez zorluklarından müstesna değildir ve bugün birinin başına gelen felaket yarın diğerlerine de uğrayabilir. Vatandaşların

⁴⁹ Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sûfîce Psikolojisi*, 92.

⁵⁰ K6, Kişisel Görüşme, 26 Mayıs 2023.

⁵¹ Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012), 241.

⁵² K7, Kişisel Görüşme, 11 Haziran 2023.

elinden gelen ne varsa ve yakın-uzak ayrımı yapmadan ülkenin dört bir yanından yapılan yardımlarıyla, devletin de tüm imkânlarıyla depremzedelerin yanında oluşu, felaketin acılarını azaltma, yaraları sarma noktasında işlevsel olmuştur.

Psikologlar deprem sonrasında sağlıklı bir yas süreci yaşayabilmek ve psikolojik sağlamlığa tekrar ulaşabilmek için deprem anında yaşananları anlatmaktan kaçınmamayı, duyguları, düşünceleri, üzüntüyü bastırmamayı, depremle ilgili duygu ve düşünceleri çevredekilerle paylaşmayı ve gelecek hakkında planlar yapmayı tavsiye ederler. *“En sevdiğim şey, bize acıyarak bakmamaları oldu insanların. Hissedersiniz bunu, kim içinden geldiği gibi davranıyor, kim gösteriş yapıyor, anlarsınız. Çocuklarımız için fakültenizi ilkokul yaptı devletimiz, öğretmenler ilgilendiler çocuklarımızla sağ olsunlar. Türkiye’nin dört bir yanından öğrenciler, Niğde halkı hep destek oldular bize. Kışlık çorap örmüş, çocuğuna ördüğü kazağı yeleşti bizim çocuklarımıza göndermiş kadınlar. Nasıl dua edeceğimi şaşırdım, Allah onlardan razı olsun.”*⁵³ diyen katılımcının söylemlerinden, nitelikli sosyal ağın önemi daha çok anlaşılmaktadır. Zira sosyal ağ, bireyin sosyal kimliğinin tanındığı, bireyin desteklendiği ve değer verildiği aile üyeleri, arkadaşları, meslektaşları, komşuları, hemşerileri gibi çevresindeki insanlardan oluşur. Bu insanlarla kurulan iletişim ve etkileşimde önemli olan ise ilişkinin niceliğinden çok niteliğidir. Sosyal ağ, bireyin sahip olduğu sosyal ağın özellikleri olarak düşünüldüğünde sosyal destek de nitelikli sosyal ağdan sağlanan duyuşsal, bilişsel ve maddî yardım olarak betimlenebilir.⁵⁴ Katılımcının söylemlerinden hareketle gerek resmî kurumların gerek halkın depremzedeler için nitelikli bir sosyal ağ oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Bireysel veya toplumsal bir felaket sonucu travma yaşayan insanların neler hissettiğini anlayabilmek için onlarla empati kurmak gerekmektedir. Bir insanın tecrübelerinin başka bir insanın zihninde tekrar deneyimlenmesi manasındaki empati, o insanın içinde bulunduğu durumun karşıdaki tarafından yeniden

⁵³ K8, Kişisel Görüşme, 10 Nisan 2023.

⁵⁴ Doğanay, Acı ve Tahammül, 70.

hissedilmesidir.⁵⁵ Türk insanının, bilhassa bölge halkının depremzedelerle duygudaşlık kurduğu söylenebilir. Bir depremzede, “Çoğu insan geldi, evini barkını bizimle paylaşabileceğini söyledi. Çok düşük fiyatlarda evini kiraya verebileceklerini söyleyenler de oldu. Çok şükür yiyecek bir kap yemeğimiz, başımızı sokacak sıcacık yuvamız oldu üniversiteniz bize.”⁵⁶ sözleriyle halkın diğerkâmlığını ön plana çıkarmıştır. İslam kültüründe en büyük erdemlerden biri olarak kabul edilen diğerkâmlık, kendisi için istediğini başkaları için de istemek ve hatta kendi ihtiyacı varken bile ihtiyacı olan şeyi başkalarına verebilmek gibi anlamlar içermektedir.

Dinî öğretiler yardımların gizlice yapılması, karşıdaki insanı rencide edecek veya onu incitecek davranışlardan kaçınılması gerektiğini öğütler. Örneğin İslamî kültürde yardımların Allah rızası için yapılması gerektiği söylenir ve sağ elin verdiğini sol el görmeyecek şeklinde bir alegoriyle konunun hassaslığı hatırlatılır. “Allah hepsinden razı olsun. Öğrencilerin odalarını bizler için hazırlamışlar. Yataklar, odalar tertemiz. Dolaplarımıza yiyecek giyecek koymuş öğrenciler, not düşmüşler hediyelerine, afiyetle yiyebilirsiniz, helal olsun, bu sancılı süreçte yanınızdayız diye. Öyle duygulandım ki...”⁵⁷ diyerek hislerini anlatan depremzedeyi en çok etkileyen durum, maddî gelirleri kısıtlı olan üniversite öğrencilerinin alicenaplığıdır.

“Sağ olsunlar üniversite görevlileri, öğrenciler, diyanet personeli bizim yaralarımızı sarmaya çalışıyorlar. Üç öğün yemeğimiz, tertemiz odalarımız, sağlık görevlileri, manevî danışmanlar, psikolojik danışmanlar... Bunlar büyük nimet! Hiçbir maddî eksikimiz yok çok şükür. Rabbim devlete millete zeval vermesin, büyüklerimizi başımızdan eksik etmesin.”⁵⁸ diyen katılımcının duasındaki vurgudan yola çıkarak vatandaşların ve resmî kurumların tek vücut olduğunu, sosyal devlet anlayışının gereklerinin yerine getirildiğini söylemek mümkündür.

⁵⁵ Ali Ayten, *Empati ve Din - Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*- (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 81-82.

⁵⁶ K9, Kişisel Görüşme, 14 Haziran 2023

⁵⁷ K10, Kişisel Görüşme, 9 Haziran 2023.

⁵⁸ K11, Kişisel Görüşme, 30 Mayıs 2023.

Psikolojik ve manevî danışmanlıkta esas olan, danışmanın kendisini bir rehberden ziyade bir refik olarak görmesi ve sosyal desteğe ihtiyacı olan insanlara, kendisinin de bu yolun yolcusu olduğunu hissettirmesi gerektirir. *“İnsan insanın Hızır’ı olurmuş, kendi kabuğunuza çekilmeyin, dertli insanlara yardım edin. Gün gelir komşu komşunun külüne muhtaç olur!”*⁵⁹ diyen depremzede çevresinden beklentisini böyle dile getirmiştir.

Her insanın acısı ve yas süreci kendine özgüdür. Bir depremzedenin *“Üniversiteden hocalar, imamlar, müezzinler... Sık sık geldiler, bizimle ilgilendiler, ilgileniyorlar da zaten. Bir ihtiyacımız var mı yok mu, yapabilecekleri ne varsa ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştılar. İmtihandır bu, dayanmalısın, sabretmelisin deyip çekip gitmediler. Ben de biliyorum imtihan olduğunu, ama bu tür sözlerle yaklaşmadılar bize, hep yanımızda olduklarını hissettirdiler.”*⁶⁰ dediği çarpıcı söyleminden anlaşılacağı üzere amacı aslında sosyal destek vermek olan psikoterapinin latif bir sanat olduğunu unutmamak gerekmektedir. Yas sürecindeki insanın her zaman profesyonel bir yardım beklemediği hatırdan çıkarılmamalıdır. Bazen bir dokunuşun, bazen sessizce bir duruşun, bazen iyi bir dinleyici olabilmenin karşındaki insanın her zaman yanı başında olduğunu hissettirmenin veya bu samimiyeti sergilemenin yas sürecindeki insanın duygu dünyasına olumlu tesirinin olacağı bir gerçektir.

4.3. Depremzedelerin Yas Sürecinde Karşılaştığı Olumsuz Tutumlar ve Dinî Atıflar

Sosyal kriz durumlarında özgeci bir kimliğe sahip insanlarla karşılaşmak nasıl mümkün ise krizi fırsata çevirmeye çalışan ve kendi menfaati için çabalayan insanlarla ve böylesine süflî davranışlarla karşılaşmak imkân dâhilindedir. Bu bağlamda *“İnsanların Allah gözünü doyursun. Alışveriş yapıyoruz, beş liralık şeyi on liraya satmaya çalışıyor, nasıl olsa alacaklar diye! Hayat pahalılaşıyor, enflasyon artıyor diye söylenip duranlara bakın, bunlar her şeye sahip olan insanlar aslında. Doyumsuzlar, şükürsüzler... Ev tutalım dedik, ağzını doldurup fiyat söylüyor. Allah’tan Müslümanız!?”*

⁵⁹ K12, Kişisel Görüşme, 25 Nisan 2023.

⁶⁰ K13, Kişisel Görüşme, 17 Nisan 2023.

Ayıptır, günahdır, dert keder senin başına hiç gelmezmiş gibi davranıyorsun!”⁶¹ diyen depremzedenin serzenişi dikkate şayandır. Bu şikâyet, deprem sonrasında gerek deprem bölgelerinde gerek ülkenin bazı yerlerinde görülen ahlak dışı davranışları hatırlatmaktadır. Zira can derdiyle uğraşanların malına göz diken, yardım bahanesiyle gelip viranelerde hırsızlığa yeltenen kişilerin veya fahiş fiyat artışları yapan esnaf haberlerine medyada çokça rastlandığı üzücü bir gerçektir.

Bazı depremzedeler, insanların empati yoksunluğundan muztarıptır. *“Bizim derdimiz bize yeter zaten. Bakıyorum şöyle haberlere, paylaşımlara... Allah felaketi gönderdi, hak edilmese olmazdı deprem, günahların karşılığı olarak geldi bunlar başımıza! diye yazıp çiziyorlar. Siz günahsızsınız biz günahkârız öyle mi?”⁶² diye soran depremzedenin şikâyeti, bilhassa dinî meselelerde tatmin edici donanıma sahip olmadığı halde olur olmadık yorumlar yapan, yanlış dinî yargılarda bulunan, bilgiçlik taslayan insanlardan kaynaklıdır. Burada dinî başa çıkmanın olumlu ve olumsuz olmak üzere iki çeşidinden bahsetmek gerekmektedir. Olumlu dinî başa çıkma ile bireyin kutsal kabul ettiği şeyle güvenli bir ilişki kurduğu, olumsuz dini başa çıkma ile de bireyin kutsal kabul ettiği şeyle gerginlik, çatışma ve mücadele temelli bir ilişkisinin olabileceği söylenir. Olumlu başa çıkma, olumsuz durumların pozitif bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başa çıkmayı ve Tanrı’dan, din görevlileri veya çevredeki insanlardan destek arayışını, başkalarına psikolojik destek sağlamayı içermektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ise içerisinde Tanrı’ya öfkelenmeyi veya çevredeki insanlardan hoşnutsuzluğu barındırmaktadır.⁶³*

Yas sürecindeki insanlara yardım edebilmek için derinlikli akademik bilgiye sahip olunması gerekmediği aşikârdır. Ayrıca hiç kimse dertten kederden müstağni değildir. Hayatın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan insanlara destek olmayı hedefleyen manevî ve psikolojik danışmanlıkta amaç, o insanların inanç ve kültür dünyasını dikkate alarak uygun bir dil kullanmak ve onlara eşlik etmek, onlarla refik

⁶¹ K14, Kişisel Görüşme, 8 Mayıs 2023.

⁶² K15, Kişisel Görüşme, 5 Haziran 2023.

⁶³ Kenneth Pargament vd, “The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping”, *Religions* 2/1 (2011), 56-57.

olmaktır. Bu gerçeği başka bir depremzede çarpıcı bir biçimde şöyle dile getirmiştir. “Hani bir laf var ya, benim yaşadıklarım benim imtihanım ama yaşadıklarım sırasında senin bana nasıl davrandığın da senin imtihanın diye. Öyle işte hocam!”⁶⁴ Hayatın zorlukları ve sıkıntıları toplumun ortak deneyimleridir ve her insanın kendine özgü bir yaşam serüveni vardır. Hayatın öngörülemez zorluklarıyla yüzleşmemiş, kaçınılmaz gerçeklerini tecrübe etmemiş bir insanın, kederi ve hüznü deneyimleyen insana karşı duyarlı ve anlayışlı olması elzemdir. Diğer bir deyişle, acısını bizzat yaşayan insanın iç dünyasının çalkantılı bir halde olduğu, şüphe ve iman arasında gidip geldiği akıldan çıkarılmamalı ve bu insanın serzeniş ve şikâyetlerine saygı duyulmalıdır. Acı çeken insanın psikolojik sağlamlığını koruması veya tahammül eşliğini yükseltebilmesi için pozitif telkinlerde ve umut verici söylemlerde bulunulmalıdır. Zira psikolojik sağlamlık, bireyin herhangi bir travmayla karşılaşması durumunda yaşama dair umudunu yitirmemesi ve hayatın anlamını bulabilme kabiliyeti şeklinde tanımlanmaktadır.⁶⁵ Depremzedeler bu söylemleriyle çevrelerindeki insanlardan beklentilerini dile getirmektedir.

4.4. Depremzedelerin Yas Sürecindeki Diğer İnsanlara Tavsiyelerinde Dinî Bakış Açısı ve Teslimiyet

İnsanın dünyanın işleyişi veya düzeniyle ilgili bilgisi arttıkça kadere hâkim olunamayacağı bilinci de aynı doğrultuda gelişmektedir. “Hepimiz kader arkadaşlarıyız, aynı yolun yolcusuyuz. Yuvamızdan, toprağımızdan uzak kaldık. Ama Allah’ın izniyle döneceğiz memleketimize. Birlik olalım, sağlam duralım, bu badirelerin üstesinden geleceğiz inşallah. Kader diyelim, küsmeyelim!”⁶⁶ diyen depremzedenin tavsiyeleri kadere hâkim olunamayacağını ama kadere de karşı gelinemeyeceğini vurgulamaktadır.

İnsan, mensubu olduğu dinin emirleri yerine getirse dahi iradesi dışında gerçekleşen hadiselerle mukadderatın birbirinden bağımsız düşünülmesi mümkün olmadığı için bu hadiseler neticesinde ruhsal anlamda ıstırap çekebilmektedir.

⁶⁴ K16, Kişisel Görüşme, 24 Nisan 2023.

⁶⁵ Anne Deveson, *Resilience* (South Australia: Griffin Press, 2003), 6.

⁶⁶ K17, Kişisel Görüşme, 26 Mayıs 2023.

Çekilen bu ıstıraplar sonucu insan daha da olgunlaşmakta, psikolojik açıdan daha da sağlamlaşmaktadır. “Marmara depreminden sonra biri şöyle söylemişti hocam, kırk beş yılda verdiği kırk beş saniyede aldı diye. Veren de O, alan da. Her şey için Allah’a şükredelim, verdiği vermediği ne varsa!”⁶⁷ diyerek tembihte bulunan depremzedenin düşünce tarzı ve diğer insanlara öğüdü, acıların insanı olgunlaştırdığı düşüncesini desteklemektedir.

Depremde çocuğunu kaybetmiş bir anne-baba, ebeveynini kaybetmiş bir çocuk teselliye nerede arar veya onlar nasıl teselli edilebilir? Depremde sakatlanan, bir uzvunu kaybeden kişinin acısı nasıl hafifler? Bu soruların cevabını “Mal mülk gelip geçici şeyler. İşte bakın, üç dakika içinde yerle bir oldu her şey. Son model arabamız vardı ama bir dilim ekmek, bir bardak su için yol gözledik. Gece zengin yattık, sabaha fakir uyandık, hiçbir şeyimiz yoktu. Para geçmiyor çünkü paranın anlamı kalmadı. Bir tabak yemek, bir evden, arabadan, her şeyden daha kıymetli oldu. Önceleri kıymet vermediğin küçücük bir nimet için, bir bardak su için başını öne eğip beklemek çok zor bir şey!”⁶⁸ şeklinde nedametini anlatan depremzedenin söyleminde aramak gerekir.

Depremin bıraktığı acılar bazı insanları kötümserliğe, isyana, şüpheyeye sevk edebilirken bazılarını da Allah’ın iradesine teslim olmaya götürmektedir. “Saray gibi evlerde oturuyoruz, yediğimiz önümüzde yemediğimiz arkamızda. İşimiz aşımız eşimiz varken kıymet bilelim. Tek gözlü evlerde çocuklarına bakmış, besleyip büyütmüş insanlar. Evlerimiz büyüdü ama sevgi samimiyet sıcaklık azaldı. Dünya malına aldanmayın, sevdiklerinizin, eldekilerin kıymetini bilin.”⁶⁹ ve “Vakit varken sevdiklerinize sevginizi belli edin, onların kıymetini bilin. Vay oğlum şu okulu kazanamadı, vay kızım evlenemedi, vay eşim şöyle huysuz böyle huysuz! Boş verin bunları, bir şey isteyeceğiniz vakit Allah’tan isteyin, O’na güvenin.”⁷⁰ diyen depremzedelerin tembihlerinden anlaşılacağı üzere kadere teslim olabilmekle insanoğlu hayatın öngörülemez zorluklarına karşı en etkili cevabı verecektir. Buradaki teslimiyet pasif bir duruş veya bekleme anlamında

⁶⁷ K18, Kişisel Görüşme, 29 Mayıs 2023.

⁶⁸ K19, Kişisel Görüşme, 2 Haziran 2023.

⁶⁹ K20, Kişisel Görüşme, 13 Nisan 2023.

⁷⁰ K21, Kişisel Görüşme, 12 Mayıs 2023.

değil, bilinçli bir şekilde sabretmeye ve zorluklara mukavemet göstermeye karar vermek manasındadır. Teslimiyet, hayatın anlamsızlığından kurtuluş için insanî ve vakarlı tek çıkış yolu şeklinde tasvir edilmektedir. Aliya İzzetbegoviç'in deyimiyle "tabiatın determinizmi, insanın ise kaderi vardır".⁷¹ Buradan anlaşılacağı üzere depremzedelerin, tüm olayların Allah'ın iradesiyle gerçekleşeceği inancını benimsedikleri söylenebilir. İman, kabullenmeyi pekiştirerek yas sürecinin önemli bir bileşeni olmaktadır. İman, Müslümanların mevcut koşullarını kabullenmelerinde ve her şeyi kontrol altına alamayacakları bilincine erişmelerinde insanlara yardım etmektedir. Depremzedeler, dinî inançları sayesinde hayatın zorluklarına tahammül güçlerinin arttığını söylemektedir. Dinî inancın olgunlaşmaya, dünyanın gelip geçiciliğini sık sık hatırlamaya, varoluşsal sorulara da tatminkâr cevaplar bulmaya yardımcı olduğunu belirterek kendi örneklikleri üzerinden insanlara tavsiyelerde bulunmaktadır.

Sonuç

Hayat zorluklarla bezenmiş bir yol gibidir ve hayatın zorluklarıyla karşılaşan insan gerek psikolojik açıdan huzuru yakalamayı gerek sosyal gerçeklik içerisinde varlığını ve kimliğini devam ettirmeyi ister. Dengeli ve huzurlu bir hayat arayan insan, içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisiyle başa çıkmakta zorlandığı yaşam olaylarıyla karşılaşabilmektedir. Tabiatın kanunlarından birisi olan depremler, tedbir alınmadığı takdirde insanlığa maddî ve manevî yönden en büyük zararları veren doğal afetlerin başında gelmektedir. Depremler insanlığın kolektif şuuruna bir şok etkisi yapmakta, birinci derecede etkilediği insanları ise daha derin acılara ve kederlere sevk etmektedir. Doğal afetler yıkıcı etkilerinden sonra insanlığa ortak bir miras bırakır. Bu miras hayatı anlamlandırma çabası, kaygı, korku, depresyon, melankoli ve bu duygu durum veya hallerin karmaşık bir şekilde yaşandığı yas sürecidir. İçinde bulunduğu zorlanımlı halden kurtulmak için çözüm yolları arayan insan için dinî inanç ve toplumsal değerler güçlü birer telafi işlevi görebilmektedir. Yas sürecindeki insanlara yardım edebilmek için derinlikli akademik bilgiye sahip olmaya ihtiyaç duyulmadığı bir gerçektir. Ayrıca hiç kimse dertten kederden

⁷¹ İzzetbegoviç, *Doğu Batı Arasında İslam*, 360.

müstağni değildir. Hayatın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan insanlara destek olmayı hedefleyen manevî ve psikolojik danışmanlıkta amaç, o insanların inanç ve kültür dünyasını dikkate alarak uygun bir dil kullanmak ve onlara eşlik etmek, onlarla refik olmaktır.

Türkiye’de 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen iki büyük depremin ardından, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi ev sahipliğinde merkez kampüsteki öğrenci yurtlarında misafir edilen bazı depremzedelerle yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılmıştır. Çalışmada katılımcılarından bazılarıyla yüz yüze görüşme yapılmış, bazılarına da mülakat soruları yazılı bir şekilde sunulmuştur. Yarı yapılandırılmış mülakatta katılımcılara, ‘Hayat sizin için ne anlam ifade ediyor, size göre din bu süreçte neler söyler? Tecrübe ettiğiniz bu zorlu süreçte herhangi birinin size söylediği veya yaptığı ve hoşunuza giden bir şey oldu mu? Bu zorlu süreçte birinin size söylediği veya yaptığı ve hoşunuza gitmeyen bir şey oldu mu? 4) Benzer bir tecrübe yaşama olasılığına sahip diğer insanlar için bir tavsiyeniz var mı? Bu konuda insanlara neler söylemek istersiniz?’ şeklinde sorular sorulmuştur. Çalışmaya iştirak eden elli katılımcıdan elde edilen bulgular betimsel analize tabi tutulmuştur.

Depremzedelerin çoğunluğu olumlu dinî başa çıkma yolları aradığını söylemiş, yaşadıkları acıların üstesinden ancak Allah’a güvenmekle, sabretmekle gelinebileceğini belirtmiştir. Sosyal destek, insanın psikolojik ve sosyolojik problemlerinin çözülmesinde, hayatın zorluklarıyla başa çıkabilmesinde, ruh sağlığının korunmasında en büyük yardımcısıdır. İnsanların yas sürecini sağlıklı bir şekilde yaşayamamasının arkasındaki en önemli etkenin sosyal destek yoksunluğu olduğu iddia edilmektedir. Depremzedeler gerek devlet kurumlarının gerek halkın hep yanı başında olduklarını, maddî ve manevî destekleriyle yas sürecini sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri ve acılarını hafifletebilmeleri için ellerinden geleni yaptıklarını belirterek onlara teşekkürlerini sunmaktadır. Sosyal destek ağı sayesinde depremzedeler duygularını açıklama ve anlamlı hale getirme imkânı bulduklarını belirtmiştir.

Dini yaşamdan ya da yaşamı dinden ayırştırmak mümkün değildir. Dinî öğretiler, bu dünya hayatının zorluklarla bezendiğini ve bu zorluklar neticesinde yaşanması

muhtemel hallerin insan olmanın bir gereği şeklinde algılanması gerektiğini ve bunun gayet doğal bir durum olduğunu söyler. Dinler, acılar sonucunda yas sürecine giren ve biyo-psiko-sosyal bir varlık şeklinde nitelendirilen insanın çevresindeki insanların desteği ile bu acıların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelebileceğini hatırlatır. Yas sürecindeki depremzedeler öncelikle çevrelerindeki insanlardan empatik bir yaklaşım ve manevî destek beklediklerini söylemiştir. Depremzedeler çevrelerindeki insanlardan bilhassa dinî konularla ilgili konuşurken daha yapıcı, umut verici telkinler beklemektedirler. İmtihan, kader, kötülük problemi gibi insanlığın kadim tartışma konularıyla ilgili atıfta veya dinî yargıda bulunurken daha özenle seçilmiş söylemlere ihtiyaçlarının olduğunu vurgulamışlardır. Duygusal yoğunluğu ve zihinsel karmaşayı fazlasıyla yaşadıkları bu hassas dönemde insanlardan kendilerini kırııcı ve incitici söylemlerden kaçınmalarını istirham etmektedirler. Yaşadıkları tecrübeden hareketle dünya hayatının gelip geçiciliğini ziyadesiyle idrak ettiklerini söyleyen çoğu depremzede, diğer insanlara dünyaya fazlaca değer vermemeleri ve sahip oldukları nimetlerin kıymetini bilmeleri tavsiyesinde bulunmaktadır.

Kaynakça | References

- Apaydın, Halil. *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayınları, 2016.
- Arkonaç, Sibel. A. *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları, 2001.
- Arslantürk, Zeki. *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metod ve Teknikler*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2004.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din -Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma-*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2014.
- Becker, Ernest. *Ölümü İnkâr*. çev. Arzu Tüfekçi. İstanbul: İz Yayıncılık, 2013.
- Bowlby, John. “Process of Mourning”. *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 317-340.
- Cengil, Muammer. “Gazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Denetim Odaklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2004), 65-88.
- Çalışkan, Büşra Korkmaz. *Kader Algısı ve Otoriteriyen Kişilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Daryl R. Van Tongeren - Sara A. Showalter Van Tongeren. *Acı Çekme Cesareti-Hayatın En Büyük Krizlerine Yeni Bir Yaklaşım-*. çev. Damla Atamer. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2021.
- Deveson, Anne. *Resilience*. South Australia: Griffin Press, 2003.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk-Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din-*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Doğanay, Süleyman. *Acı ve Tahammül*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2022.
- Ertuğrul, Muzaffer. *Hızır Kışasının Tasavvufi Yorumu*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.
- Fisher – Jones, Shelly – Jennifer. *Yas’lanma Kitabı*. çev. Belgin Amann. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 2021.
- Frager, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sufice Psikolojisi*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2014.
- Frankl, Victor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2010.

- Frankl, Victor Emil. *Man's Search For Ultimate Meaning*. London: Rider, 2011
- Frankl, Victor Emil. *Psikoterapi ve Din*. çev. Zeynep Taşkın. İstanbul: Say Yayınları, 2021.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Gürses, İbrahim. "Din Eğitimi Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/2 (2007), 79-122.
- Gürsu, Orhan. *Manevî Danışmanlar İçin Kılavuz-Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022.
- Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. sad. Lütfullah Cebeci vd. Ankara: Akçağ Yayınları, 2015.
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017.
- İmamoğlu, Abdulvahit. "Deprem Sonrasında Karşılaşılan Psikolojik Tepkiler ve Dini İçerikleri", *EKEV Akademik Dergisi* 8/20 (Yaz 2004), 79-88.
- İzzetbegoviç, Aliya. *Doğu Batı Arasında İslam*. çev. Salih Şaban. İstanbul: Yarın Yayınları, 2011.
- Karaca, Faruk. *Dinî Gelişim Teorileri*. İstanbul: DEM Yayınları, 2007.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 8. Basım, 2021.
- Kirman, Fatma. "Deprem Sonrası Travmatik Stres Tepkileri ve Sosyal Medyada Yansımaları", *Antakiyat Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Dergisi* 6/1 (Haziran 2023), 15-30.
- Köse, Ali – Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*. İstanbul: Emre Yayınları, 2006.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255.
- Maslow, Abraham. *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. çev. H. Koray Sönmez. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012.
- Özdemir, Murat. "Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/1 (Mart 2010), 323-343.

- Pargament, Kenneth vd. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping". *Religions* 2/1 (2011), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Parkes, Colin M. *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*. New York: Routledge, 2009.
- Pollock, George H. "Mourning and Adaptation". *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 341-361.
- Ross, Elizabeth K. *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri*. çev. Banu Büyükkal. İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997.
- Sayar, Kemal. *Hayat Teselli Bulmaktır*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Spilka, Bernard vd. "A General Attribution Theory for the Psychology of Religion". *Journal for the Scientific Study of Religion* 24/4 (1985), 1-20.
- Starck, Steven. *Dindarlık, Depresyon ve İntihar*. çev. Talip Küçükcan. İstanbul: İSAM Araştırmaları Merkezi, 2001.
- Şahin, Zuhâl Ağılkaya. *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Tokur, Behlül. *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yayınevi, 2018.
- Ültay, Eser vd. "Sosyal Bilimlerde Betimsel İçerik Analizi". *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 10 (2021), 188-201. DOI: 10.21733/ibad.871703
- Westgate, Charlene E. "Spiritual Wellness and Depression". *Journal of Counseling and Development* 75 (1996), 26-35.
- Van Tongeren, Daryl R.-Van Tongeren Showalter Sara A. *Acı Çekme Cesareti-Hayatın En Büyük Krizlerine Yeni Bir Yaklaşım-*. çev. Damla Atamer. İstanbul: Okuyanous Yayınları, 2021.
- Volkan- Zintl, Vamık D. – Elizabeth. *Kayıptan Sonra Yaşam Komplike Yas ve Tedavisi*. Ankara: Pusula Yayınevi, 2018.
- Yaparel, Recep. "Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 275-299.
- Yapıcı, Asım. "Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2003), 126-165.

- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları, 2007.
- Yapıcı- Kayıklık, Asım – Hasan. “Kaygıyla Başa Çıkmada İnşirâh/Hisleri Genişletme: Kuramsal Bir Model Denemesi”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30. Yıl Özel Sayısı (Eylül 2022), 38-53. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1158972>
- Yavuz, Kerim. “Din Psikolojisinde Metod Meselesi ve Yeni Gelişmeler”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1986), 153-185.
- Yavuz, Kerim. *Günümüzde İncanın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013.