



The Relationship between Traumatic Symptoms, Religious Coping and Psychological Well-Being after Kahramanmaraş Earthquake

Muharrem Aka^{1,a,*}

¹ Kilis 7 Aralık University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Kilis/Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 15/07/2024

Accepted: 11/12/2024

Plagiarism: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Copyright: This work is licensed under Creative Commons

AttributionNonCommercial 4.0

International License (CC BY NC)

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

ABSTRACT

Earthquakes are traumatic events that deeply affect the lives of individuals with their sudden and unexpected nature. Such events can cause serious psychological problems in individuals. Post-earthquake traumatic stress disorder (PTSD) is one of the most common problems. In this context, how individuals cope with this stress by using religious coping strategies and how these strategies affect their psychological well-being constitute the main subject of this study. The scope of the study is to determine the severity of post-earthquake traumatic symptoms, to evaluate the use of religious coping strategies and to examine the effects of these strategies on psychological well-being. By analyzing the trauma levels, religious coping strategies and general psychological health status of individuals living in the regions affected by the earthquake, the study aims to provide important information on post-earthquake recovery processes. The research aims to contribute to the development of psychological support and intervention programs at both individual and social levels. Within the scope of the study, in which the correlational research method, one of the quantitative research designs, was used, data were collected from 323 participants who were exposed to earthquake in Kahramanmaraş. Scales measuring the participants' demographic information, traumatic symptoms, religious coping strategies and general psychological well-being levels were used. Statistical methods such as ANOVA test, correlation analysis and t-test analysis were used to analyze the data. The relationships between the traumatic stress levels, religious coping strategies and psychological well-being levels of the participants were examined through the analyses. The findings of the study show that the victims exceeded the threshold value of traumatic symptoms, religious coping strategies and psychological well-being of the participants were at a moderate level, and there was a strong relationship between the damage status of the houses and post-earthquake traumatic symptoms. Individuals living in heavily damaged houses exhibit higher levels of traumatic symptoms. PTSD symptoms were found to be especially prevalent among individuals living in severely damaged houses. However, no significant relationship was found between psychological well-being and religious coping strategies and the damage status of the houses. This suggests that the effect of religious coping strategies on psychological well-being is limited. Positive religious coping strategies were observed to increase individuals' psychological well-being levels. However, this effect was not strong and positive religious coping strategies played a limited role in reducing individuals' traumatic symptoms. Negative religious coping strategies, on the other hand, were found to negatively affect individuals' psychological well-being and increase traumatic symptoms. These findings emphasize the limited effect of religious coping strategies in posttraumatic stress management and highlight the importance of psychological support programs.

Keywords: Psychology of religion, Earthquake, Trauma, Coping, Well-being

Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travmatik Belirtiler, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Süreç

Geliş: 15/07/2024

Kabul: 11/12/2024

İntihal: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Telif hakkı: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) kapsamında yayımlanmaktadır.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Öz

Depremler, ani ve beklenmedik doğası ile bireylerin hayatlarını derinden etkileyen travmatik olaylardır. Bu tür olaylar, bireylerde ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Deprem sonrası travmatik stres bozukluğu en yaygın görülen sorunlardan biridir. Bu bağlamda, bireylerin dini başa çıkma stratejileri kullanarak bu stresle nasıl başa çıktıkları ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluşlarına nasıl etki ettiği bu çalışmanın ana konusunu oluşturmaktadır. Araştırmanın kapsamı, deprem sonrası travmatik belirtilerin şiddetini belirlemek, dini başa çıkma stratejilerinin kullanımını değerlendirmek ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemekle sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, deprem sonrası travmaya maruz kalan bireylerin dini başa çıkma stratejilerini nasıl kullandıklarını anlamak ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluşlarına olan etkilerini analiz etmektir. Ayrıca, ulaşılan sonuçlar doğrultusunda travma sonrası psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu amaçla, travma düzeylerinin ölçülmesi ve dini başa çıkma stratejilerinin etkinliğinin incelenmesi, bireylerin iyileşme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Nicel araştırma desenlerinden korelasyonel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışma kapsamında, Kahramanmaraş merkezli bölgede depreme maruz kalmış 323 katılımcı üzerinden veriler toplanmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini, travmatik belirtilerini, dini başa çıkma stratejilerini ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında ANOVA, korelasyon ve t testi gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, deprem mağdurlarının travmatik belirtilerin şiddetinde kritik eşiği aştıklarını ortaya koymaktadır. Depremzedelerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, genellikle orta seviyelerde seyretmektedir. Evlerin hasar durumu ile deprem sonrası yaşanan travmatik belirtiler arasında ise güçlü bir ilişki bulunmuştur; evleri ağır hasar gören bireylerin travma belirtileri daha yüksek düzeyde olup, bu durum depremden sonraki psikolojik etkileri artırmaktadır. Ancak, psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma stratejileri ile evlerin hasar durumu arasında belirgin bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular, dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini bir miktar artırdığı gözlemlenmiş olsa da, bu etkinin güçlü olmadığı anlaşılmaktadır. Özellikle pozitif dini başa çıkma yöntemlerinin, bireylerin travmatik belirtilerini azaltmada sınırlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Negatif dini başa çıkma stratejilerinin ise, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediği ve travmatik belirtileri artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, travma sonrası stres yönetiminde dini başa çıkma stratejilerinin sınırlı etkisini vurgulamakta ve psikolojik destek programlarının önemini ön plana çıkarmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Deprem, Travma, Başa çıkma, İyi oluş,



muharrem.aka@kilis.edu.tr



0000-0002-3195-8946

Citation / Atıf: Aka, Muharrem. "Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travmatik Belirtiler, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 28/2 (Aralık 2024), 956-977. <https://doi.org/10.18505/cuid.1516317>

Giriş

Depremler, jeolojik süreçlerin bir sonucu olarak, insanlık tarihindeki en yıkıcı doğal afetler arasında yer almakta olup, özellikle yüksek büyüklükteki sarsıntılar büyük can ve mal kayıplarına yol açabilmektedir. Yerkürenin derinliklerinde meydana gelen tektonik hareketler, yer kabuğunda önemli deformasyonlara ve yer yüzeyinde geniş çaplı tahribatlara neden olabilmektedir. Bu tür olaylar, yerleşim alanlarında büyük ölçekli yapısal yıkımlara yol açmakta, toplumsal ve bireysel düzeyde ciddi tahribatlar yaratmaktadır.¹ Türkiye, 6 Şubat 2024 tarihinde, nadiren karşılaşılan büyüklükte bir sismik olay yaşamıştır. Bu tarihte, ülkenin farklı bölgelerinde geniş çaplı yıkımlar meydana gelmiş ve afetin etkileri oldukça geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Sabah saat 04.17’de Kahramanmaraş il sınırları içerisindeki Pazarcık ilçesinde 7.7 büyüklüğünde bir deprem gerçekleşmiş, aynı gün saat 13.24’te ise Elbistan ilçesinde 7.6 büyüklüğünde bir başka sismik hareket yaşanmıştır. Bu depremler, yeryüzüne oldukça yakın derinlikte, sırasıyla 8.6 km ve 7 km derinlikte gerçekleştiği için yıkıcı etkileri çok daha büyük olmuştur.² Depremlerin yol açtığı fiziksel tahribat; binaların ve altyapının yıkılması, su ve elektrik gibi temel hizmetlerin kesintiye uğraması ve geniş çaplı yangınlar gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Ancak, fiziksel zararların ötesinde, depremler, hayatta kalanların üzerinde uzun süreli psikolojik etkiler bırakır. Bu etkiler arasında TSSB, anksiyete, depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunları yer almaktadır. Belirsizlik, güvensizlik ve öfke gibi duygusal tepkiler de sıkça görülür.³ Bu büyük ruhsal ve fiziksel etkilerde, depreme yönelik hazırlık eksiklikleri ve kaynak yetersizliği önemli rol oynamaktadır.⁴ Deprem sonrası psikolojik sorunlar için risk faktörleri arasında kadın cinsiyeti,⁵ ileri yaş, düşük eğitim seviyesi ve düşük sosyoekonomik statü, depreme yüksek düzeyde maruz kalma, önceki psikiyatrik hastalık öyküsü, yakın aile üyelerinin ölümü ve ev veya mülk kaybı yer alır.⁶ Ayrıca, yerinden edilme, sosyal ilişkilerin bozulması ve mülk kaybı da deprem sonrası psikolojik sorunların ortaya çıkmasında etkilidir.⁷ Depremler, toplumların sosyal dokusunu da ciddi şekilde etkiler. Ailelerin parçalanması, toplulukların dağılması ve ekonomik faaliyetlerin durması gibi sonuçlar, afet sonrası toparlanma sürecini daha da zorlaştırır.⁸

¹ Bihan Tang vd., “A Meta-Analysis of Risk Factors for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults and Children after Earthquakes”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8/14 (Aralık 2017), 1-20.

² AFAD, *06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan-Kahramanmaraş (Mw:7.7-Mw:7.6) Depremleri Raporu* (Ankara: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 02 Haziran 2023), 2.

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

⁴ Metin Başoğlu vd., “A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey”, *Journal of Traumatic Stress* 14/3 (Ağustos 2001), 491-509.

⁵ Yen Kuang Yang vd., “Psychiatric Morbidity and Posttraumatic Symptoms Among Earthquake Victims in Primary Care Clinics”, *General Hospital Psychiatry* 25/4 (Ağustos 2003), 253-261.

⁶ Chris R. Brewin vd., “Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (Ocak 2000), 748-766.

⁷ Başoğlu vd., “A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey”.

⁸ Tang vd., “A Meta-Analysis of Risk Factors for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults and Children after Earthquakes”, 2.

Deprem sonrası ortaya çıkan en yaygın psikolojik sorunlardan biri olan TSSB, travmatik olayların ardından uzun süre devam eden ciddi bir stres bozukluğudur.⁹ TSSB tanısı için kişinin yaşamını tehdit eden ve olağan insan deneyimlerinin ötesinde korku, çaresizlik veya dehşet uyandıran bir travmatik olaya maruz kalmış olması gerekmektedir.¹⁰ TSSB belirtileri çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Kişi travmatik olayı sürekli yeniden yaşar (kâbuslar veya zihinde canlandırma), olayla ilişkili durumlardan kaçınır (olayı hatırlatan yerlerden veya aktivitelerden uzak durma), genel duygusal tepkileri uyuşur (duygusal bağ kurmada zorluk veya genel hissizlik), ve sürekli yüksek duygusal uyarılma veya stres tepkisi sergiler (kolayca irkilme, aşırı tetikte olma veya uyku sorunları).¹¹ Bu belirtilerin tümü, en az bir ay boyunca devam etmeli ve kişinin günlük işlevselliğinde belirgin bir bozulmaya yol açmalıdır.¹²

Travmatik olaylardan sonra iyileşme süreçlerini inceleyen araştırmalar, genel olarak iki ana faktöre odaklanmaktadır. Bunlardan birincisi, psikolojik ve bilişsel değerlendirme faktörlerinin travma sonrası iyileşme süreçlerindeki rolüdür. Bu faktörler, bireylerin travma sonrası yaşadıkları duygusal ve zihinsel süreçlerin değerlendirilmesini içermektedir.¹³ İkincisi ise, din ve maneviyatın genel ruh sağlığı üzerindeki etkileridir. Bu çalışmalar, dini inançlar ve manevi pratiklerin, bireylerin travma sonrası ruhsal sağlıklarını nasıl etkilediğini araştırmaktadır.¹⁴ Din ve maneviyat hem bireylerin travma sonrası anlam arayışını besleyerek, zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşı dayanıklılıklarını artırabilir hem de bireylerin acı ve kayıplarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Yine din ve maneviyat, bireyleri içsel bir huzur ve umutla donatarak iyileşme sürecinde bir yol gösterici olabilir. Bireylerin deprem gibi zorlu yaşam olayları karşısında nasıl bir tavır geliştirmeleri ve inançlarından nasıl destek almaları gerektiği konusunda bilinen en eski dini kaynaklardan biri Eyyup peygamberin öyküsüdür. O, insanlara güç durumlar karşısında sabırlı olmayı, inançlarını korumayı ve Allah'a sığınmayı öğütler. Onun öyküsü, yaşanan acılar ve sıkıntılar içinde dahi Allah'a olan güvenin ve teslimiyetin önemini gösterir. Bu öğretiler, insanların hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve manevi güç sağlayabilir.¹⁵ Bu anlamda insan yaşamında karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada, dinin güvenli bir

⁹ Wei Zhang vd., "A Cross-Sectional Study on Posttraumatic Stress Disorder and General Psychiatric Morbidity Among Adult Survivors 3 Years After the Wenchuan Earthquake, China", *Asia-Pacific Journal of Public Health* 27/8 (Ağustos 2015), 860-870.

¹⁰ APA, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Dsm-V* (Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2013), 271.

¹¹ Chunlan Hong - Thomas Efferth, "Systematic Review on Post-Traumatic Stress Disorder Among Survivors of the Wenchuan Earthquake", *Trauma, Violence & Abuse* 17/5 (Mayıs 2016), 542-561.

¹² Yuchang Jin - Junyi Li, "Prospective Study of Posttraumatic Stress in Adolescents 6 and 24 Months After the 2010 Yushu Earthquake in China", *The Journal of Nervous and Mental Disease* 203/9 (Eylül 2015), 679-683.

¹³ Birgit Kleim vd., "Cognitive Change Predicts Symptom Reduction with Cognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder.", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81/3 (Haziran 2013), 383-393.

¹⁴ Giancarlo Lucchetti vd., "Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of the Current Scientific Evidence", *World Journal of Clinical Cases* 9/26 (Eylül 2021), 7620-7631; Dany R. Khalaf vd., "A Critical Comprehensive Review of Religiosity and Anxiety Disorders in Adults", *Journal of Religion and Health* 54/4 (Ağustos 2015), 1438-1450.

¹⁵ Muharrem Aka, "Deprem Afeti Sonrası Psikososyal Sorunların İyileştirilmesine Yönelik Manevi Müdahaleler", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Aralık 2023), 410.

sığınak olduğu pek çok zaman görülmektedir.¹⁶ Bu durum, dinin olayların doğasını yapılandırmada, başa çıkma stratejilerini şekillendirmede ve sonuçları anlamlandırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.¹⁷ İnsanların yaşamın olağan akışı içinde karşılaştıkları problemlerle mücadele sürecinde dini inançlarını referans alarak hareket etmeleri, bireylerin psikososyal dayanıklılıklarını ve stres yönetimi yeteneklerini destekleyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda, dini inançlar, bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkma stratejilerini şekillendiren ve onları motive eden bir rehber niteliği taşır.¹⁸ Dinin sağladığı anlam ve güven duygusu, bireylerin stresli durumlarla baş çıkma yetilerini güçlendirebilir. Başa çıkma sürecinde din, sadece travmatik olaylarla sınırlı kalmayıp, bireyin genel yaşam yönelim sisteminin bir parçası olarak da işlev görebilir. Bu durum, insanların günlük yaşamın karmaşıklıklarıyla baş ederken dinin sağladığı içsel denge ve destekten nasıl yararlandığını göstermektedir.¹⁹

Bu çerçevede dini başa çıkma, bireylerin karşılaştıkları zorluklar, stresli yaşam olayları veya krizler karşısında dini inançlarını, ritüellerini ve manevi kaynaklarını bir tür dayanma ve çözüm aracı olarak kullanmalarını ifade eder. Bu süreç, bireylerin hem psikolojik hem de manevi boyutta destek bulmalarını sağlayarak stresle başa çıkmalarına katkıda bulunabilir. Dini başa çıkma farklı biçimlerde ortaya çıkabilir ve genellikle iki ana kategoriye ayrılır: olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma. Ancak dini başa çıkma bu iki kategoriyle sınırlı değildir; bireyler, farklı dinamikler ve bağlamlar çerçevesinde çeşitli başa çıkma yolları geliştirebilir. Olumlu dini başa çıkma, bireylerin karşılaştıkları sorunları manevi gelişim fırsatı olarak görüp Tanrı ile iş birliği yapmalarını içerirken, olumsuz dini başa çıkma ise sorunları Tanrı'nın cezası olarak görme eğilimini taşır. Olumlu başa çıkma, Tanrı ile güvenli bir ilişki, dini destek ve affediciliği içerirken, olumsuz başa çıkma Tanrı ile zayıf ilişki, kızgınlık ve dini kurumlara hoşnutsuzluğu kapsar.²⁰ Pargament'in çalışmaları, olumlu dini başa çıkmanın sağlığa pozitif, olumsuz dini başa çıkmanın ise negatif etkileri olduğunu ortaya koymuştur.²¹ Daha spesifik olarak dini başa çıkma konusuna odaklanan araştırmalar, pozitif dini başa çıkma ile daha iyi ruh sağlığı sonuçları arasında tutarlı ilişkiler bulunurken, negatif dini başa çıkma ile daha kötü ruh sağlığı sonuçları arasında ilişki olduğunu göstermektedir.²² Araştırmalar arasında bazı değişkenlikler olmasına rağmen, pozitif dini başa çıkma ile iyileşmiş ruh sağlığı sonuçları arasında genellikle korelasyon bulunmaktadır.²³

¹⁶ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 65.

¹⁷ Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 14.

¹⁸ Sezai Korkmaz vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete ilişkisi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 738-766.

¹⁹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 41.

²⁰ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Nisan 1998), 710-724.

²¹ Ayşe Murat - Muhammed Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji ilişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 111-151.

²² Mohammed K. Alsubaie vd., "Religious Coping, Perceived Discrimination, and Posttraumatic Growth in an International Sample of Forcibly Displaced Muslims", *Mental Health, Religion & Culture* 24/9 (Şubat 2021), 976-992.

²³ Jamie D. Aten vd., "The Psychological Study of Religion and Spirituality in a Disaster Context: A Systematic Review", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 11/6 (Eylül 2019), 597-613.

Deprem sonrası dinî başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkileri, gerek ulusal gerekse uluslararası literatürde geniş bir şekilde ele alınmıştır. Mevcut çalışmalar, dinî başa çıkmanın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirerek bireylerin travmatik olaylarla başa çıkma sürecine nasıl katkı sağladığı incelemiştir. Türkiye’de Marmara, Van ve Dinar depremleri üzerine yapılan araştırmalar, mağdurların travma sonrası süreçte dinî başa çıkma stratejilerinden,²⁴ özellikle ibadet ve tevekkül²⁵ gibi yöntemlerden faydalandığını ve bunların olumlu etkiler göstererek toplumsal dayanışma ve aidiyet duygusunu arttırdığını göstermiştir.²⁶ Örneğin, Marmara depremi sonrası katılımcıların %76’sının dinî başa çıkma stratejilerine yöneldiği tespit edilmiştir.²⁷ Yine yakın zamanda yapılan bir araştırmada da deprem sonrasında en yaygın başvurulan yöntemlerden birinin olumlu dini başa çıkma olduğu tespit edilmiştir.²⁸ Yapılan çalışmalar, dinî ritüellerin bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmada ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmede oynadığı kritik rolü vurgulamaktadır.²⁹ Ancak, dinî başa çıkmanın sadece bireysel düzeyde değil, kültürel ve bölgesel bağlamlarda da farklılık gösterebildiği görülmektedir. Uluslararası literatür de benzer şekilde, dinî başa çıkma stratejilerinin travma sonrası psikolojik iyileşme üzerindeki etkilerini ele almıştır. Haiti, İran, Suriye ve Nepal depremleri üzerine yapılan araştırmalar, genelde dini başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı,³⁰ pozitif dinî başa çıkma stratejilerinin bireylerin travmatik deneyimlerden büyüme³¹ ve anlam çıkarma süreçlerini desteklediği bulgulanmıştır.³² Öte yandan, negatif dinî başa çıkma stratejilerinin, özellikle TSSB belirtilerini artırdığı ve bireylerin psikolojik iyiliği üzerinde olumsuz etkiler yarattığı tespit edilmiştir.³³ Bu çalışmalara rağmen, dinî başa çıkma stratejilerinin etkilerinin belirli afet bağlamlarında ve farklı sosyo-kültürel faktörler ışığında nasıl değiştiği konusundaki bilgiler sınırlıdır.

²⁴ Neşe Üner Alkan, *1 Ekim 1995 Dinar Depremini Yaşayanların Stres Reaksiyonları: Stres ve Başa Çıkmanın Bilişsel Teori Çerçevesinde İncelenmesi* (Ankara: ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1998), 35

²⁵ Sinan Yılmaz - İbrahim Işıtan, “Doğal Afetlerin Psiko-Sosyal Sonuçları: Van Depremi Örneği”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/11 (Kasım 2012), 19.

²⁶ Merve Beyza Bala, *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 106.

²⁷ Naci Kula, “Deprem ve Dinî Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 242.

²⁸ Ayşe Burcu Gören, “Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği”, *Marife Dini Araştırmalar Dergisi* 23/1 (Haziran 2023), 96.

²⁹ Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din- Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000), 88.

³⁰ Kinda Alsamara vd., “Exploring Women’s Religious Coping Strategies and Psychological Impact After the 2023 Earthquake in Syria”, *Journal of Religion and Health* 63/3 (Haziran 2024), 2323.

³¹ Jean Kesnold Mesidor - Kaye F. Sly, “Religious Coping, General Coping Strategies, Perceived Social Support, PTSD Symptoms, Resilience, and Posttraumatic Growth Among Survivors of the 2010 Earthquake in Haiti”, *Mental Health, Religion & Culture* 22/2 (Mayıs 2019), 130-143.

³² Mansooreh Azizzadeh Forouzi vd., “Studying the Relationship of Posttraumatic Growth with Religious Coping and Social Support Among Earthquake Victims of Bam”, *Health in Emergencies and Disasters Quarterly* 4/1 (Ocak 2018), 55-61.

³³ Ishwari Adhikari Baral - K.C Bhagawati, “Post Traumatic Stress Disorder and Coping Strategies Among Adult Survivors of Earthquake, Nepal”, *BMC Psychiatry* 19/1 (Nisan 2019), 118.

Bu bağlamda, yapılan genel araştırmalar dinî başa çıkma stratejilerinin bireylerin sağlık ve iyilik haliyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.³⁴ Ano ve Vasconcelles'in meta-analiz çalışması, olumlu dinî başa çıkma yöntemlerinin olumlu psikolojik uyumla, olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerinin ise olumsuz psikolojik uyumla bağlantılı olduğunu göstermiştir.³⁵ Pargament ve arkadaşlarının çalışmaları, dinî başa çıkma stratejilerinin bireylerin genel iyilik hali üzerindeki etkilerini deneysel olarak doğrulamış; olumlu dinî başa çıkmanın daha yüksek düzeyde iyi oluşla, olumsuz dinî başa çıkmanın ise düşük düzeyde iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.³⁶ Benzer şekilde, Türkiye'de yapılan çalışmalarda Ayten, dinî başa çıkmanın olumlu bir şekilde yorumlanmasının hayat memnuniyetini artırdığını,³⁷ Dilmaç ve arkadaşları ise dinî başa çıkma yöntemlerinin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde pozitif etkiler yarattığını vurgulamıştır.³⁸ Bu bulgular, dinî başa çıkma stratejilerinin travmatik olaylarla mücadelede ve bireylerin sağlık durumunu iyileştirmede önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Ancak, literatürde dinî başa çıkma stratejilerinin farklı sosyo-kültürel bağlamlarda ve belirli afet türleri karşısında nasıl işlediği konusundaki bilgiler sınırlıdır. Bu bağlamda, bu çalışma mevcut literatürdeki boşlukları doldurmayı ve Türkiye özelinde Kahramanmaraş depremi sonrası dinî başa çıkma stratejilerinin etkilerini detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın literatüre özgün katkıları şu şekilde sıralanabilir: İlk olarak kültürel ve bölgesel bağlamda dinî başa çıkmanın değerlendirmesi mümkün olmuştur. Özellikle bölgesel ve yerel faktörlerin dinî başa çıkma üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde ele alınabilmiştir. İkinci olarak pozitif ve negatif dinî başa çıkmanın karşılaştırmalı analizi yapılmıştır. Literatürde pozitif dinî başa çıkma stratejileri daha sık araştırılmış olsa da, bu çalışma negatif dinî başa çıkmanın etkilerini de incelemektedir. Bu iki stratejinin psikolojik iyi oluş ve travmatik belirtiler üzerindeki farklı etkilerinin karşılaştırılması, literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Üçüncü olarak demografik değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve ekonomik durum gibi demografik faktörlerin dinî başa çıkma stratejilerinin kullanımına nasıl etki ettiğini değerlendirmek, literatürdeki eksik bir alanı dolduracaktır. Örneğin, kadınların genellikle pozitif stratejilere daha yatkın olması gibi farklılıklar bu çalışmada ele alınacaktır. Üçüncü olarak afet hasar düzeyine göre psikolojik etkiler incelenmiştir. Dinî başa çıkma stratejilerinin afetin fiziksel sonuçlarıyla (ev hasar düzeyi, yakın kayıp gibi) nasıl etkileşimde bulunduğu dair bilgiler sınırlıdır. Bu çalışma, dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri, afetin fiziksel etkileri bağlamında detaylandırarak bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Son olarak elde edilen bulgular, afet sonrası psikososyal destek programlarının planlanmasında yol gösterici olacağı beklenmektedir. Özellikle, manevi danışmanların bu süreçte oynayabilecekleri rolü vurgulayan öneriler, saha uygulamalarına yönelik pratik katkılar sunacaktır.

³⁴ Kenneth Pargament vd., "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping", *Religions* 2/1 (Şubat 2011), 51-76.

³⁵ Gene G. Ano - Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis", *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (Nisan 2005), 461-480.

³⁶ Kenneth I. Pargament vd., "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members", *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (Aralık 2002), 497-513.

³⁷ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 124.

³⁸ Bülent Dilmaç vd., "Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, ed. Ali Ayten vd. (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), I/180.

Bu araştırma, Kahramanmaraş depremi sonrası dinî başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, dinî başa çıkmanın bireysel psikolojik iyileşme süreçlerine katkısını, özellikle depremin sosyo-kültürel bağlamını göz önünde bulundurarak ele almaktadır. Depremler gibi büyük afetlerin, sadece fiziksel tahribatla sınırlı kalmadığı, aynı zamanda bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde de uzun süreli etkiler bıraktığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, dinî başa çıkma stratejilerinin, bireylerin zorluklarla başa çıkma süreçlerinde nasıl işlediğini anlamak, psikososyal destek programlarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir. Çalışmanın literatüre sağladığı en önemli katkı, dinî başa çıkma stratejilerinin hem bireysel düzeyde hem de bölgesel ve kültürel bağlamda nasıl değişiklik gösterdiğini incelemekteki yenilikçiliğidir. Çalışma, Kahramanmaraş depreminin farklı sosyo-kültürel faktörleri ışığında dinî başa çıkma stratejilerinin etkilerini değerlendirerek bu stratejilerin genel geçerliliğini ve bölgesel farklılıklarını karşılaştırmaktadır. Ayrıca, pozitif ve negatif dinî başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluş ve travmatik belirtiler üzerindeki farklı etkileri, literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Araştırma, özellikle kültürel ve yerel faktörlerin, bireylerin dinî başa çıkma süreçlerini nasıl etkilediğini gözler önüne sermektedir. Bir diğer önemli katkı, demografik değişkenlerin, örneğin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik durum gibi faktörlerin dinî başa çıkma stratejilerine etkisinin incelenmesidir. Bu değişkenlerin, bireylerin başa çıkma stratejilerindeki tercihleri nasıl şekillendirdiği, çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak daha geniş bir sosyal politika ve müdahale stratejileri geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, afetin fiziksel etkileriyle dinî başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, özellikle ev hasar düzeyi ve yakın kayıpların psikolojik iyilik haline etkisini daha derinlemesine anlamaya olanak tanımaktadır. Son olarak, bu çalışma, elde edilen bulgular doğrultusunda afet sonrası psikososyal destek programlarının geliştirilmesine yönelik pratik öneriler sunmaktadır. Manevi danışmanların afet sonrası iyileşme süreçlerinde nasıl daha etkili bir rol oynayabileceğine dair yapılan öneriler, saha uygulamalarında doğrudan fayda sağlayacak bilgiler sunmaktadır. Çalışmanın bulguları, bu alanda yapılacak müdahalelerin daha hedeflenmiş ve etkili olmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

Bu çalışmanın temel araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır:

1. Deprem mağdurlarının kullandığı dinî başa çıkma stratejilerinin dağılımı nasıldır?
2. Pozitif dinî başa çıkma stratejileri, mağdurların psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilemektedir?
3. Negatif dinî başa çıkma stratejileri, TSSB belirtilerini nasıl etkilemektedir?
4. Demografik faktörler, dinî başa çıkma stratejilerinin kullanımını nasıl etkilemektedir?
5. Afet sonrası ev hasar düzeyi ve yakın kayıp gibi faktörler, dinî başa çıkma ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini nasıl şekillendirmektedir?

Bu araştırma soruları doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Pozitif dinî başa çıkma stratejilerini daha sık kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olacaktır.

H2: Negatif dinî başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin travmatik belirtileri daha şiddetli olacaktır.

H3: Kadınlar, erkeklere kıyasla pozitif dinî başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanacaktır.

H4: Yüksek ev hasarı ve yakın kayıp yaşayan bireyler, psikolojik iyilik hali ve dinî başa çıkma stratejileri açısından daha yüksek stres düzeyleri gösterecektir.

Bu hipotezler, çalışmanın literatüre sunduğu katkılarla tutarlı bir şekilde, dinî başa çıkma stratejilerinin afet sonrası iyileşme sürecindeki rolünü daha net bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1. Yöntem

Çalışmada nicel araştırma desenlerinden korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Bu çerçevede; cinsiyet, depremde bulunulan şehir, evin hasır düzeyi, yakın kaybı, göçük altında kalma ile travmatik belirtiler düzeyi, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın veri toplama aşamasına geçmeden önce Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 2024/04 numaralı etik izin alınmıştır.

1.1. Katılımcıların Özellikleri

Çalışmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri çeşitli kategorilerde incelenmiştir. Katılımcıların yaşları genellikle 18-30 arası (%75,23), cinsiyet dağılımı ise kadınların (%80,19) çoğunlukta olduğunu göstermektedir. Türkiye uyruğuna sahip katılımcıların oranı %96,9 iken Suriye uyrukla katılımcıların oran %3,1'dir, medeni durumlarına bakıldığında %73,68'i bekar olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyleri lisans (%87) ve aile gelir düzeyleri genellikle orta seviyede (%72,76) bulunmaktadır. Deprem sırasında buldukları şehirler arasında en yüksek oran Gaziantep (%31,27) ve Kilis (%26,01) olarak tespit edilmiştir. Evlerinin hasar durumları çoğunlukla az hasarlı (%46,75) veya hasarsız (%30,34) olarak raporlanmıştır. Katılımcıların yakın kayıpları genellikle yok (%58,2) veya sadece yakın akraba, arkadaş, komşu düzeyinde (%20,43) olmuştur. Çalışmanın önemli bulgularından biri, katılımcıların büyük çoğunluğunun herhangi bir yaralanma yaşamadığını (%93,5) raporlamıştır.

1.2. Ölçme Araçları

1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların yaş, cinsiyet gibi sosyo-demografik özellikleri ile deprem anında bulunulan şehir, yakın kaybı, yaralanma durumu, ev hasar durumu ve göçük altında kalıp kalmadığı ile ilgili bilgileri tespit etmek amacıyla kullanılmıştır.

1.2.2. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği

Tanhan ve Kayri'nin 2012 yılındaki Van depreminden etkilenen bireyleri çalışma alanı olarak seçip geliştirdikleri ölçek, depremden sonra meydana gelebilecek travmatik belirtileri ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 20 madde ve 5 farklı faktörden oluşmuştur.³⁹ Ölçekten alınacak puan 20 ile 100 arasında değişmektedir. Alınacak en yüksek puan 100 iken en düşük puan 20'dir. Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçekten 52, 385 ± 5,051 aralığında bir skor olmak bireylerin travma yaşadıklarını gösteren bir eşiktir. Bu değerlerin üstünde veya altından bir skor almak deprem sonrası travmatik belirtilere işaret eden yüksek veya düşük düzeyi ifade etmektedir.⁴⁰

³⁹ Ferhat Kardaş, *Van Depremi Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Van: Van Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 18.

⁴⁰ Fuat Tanhan - Murat Kayri, "Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 13/2 (2013), 1017.

1.2.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Ölçek, Pargament ve arkadaşlarının üç farklı örneklem grubunun çeşitli yaşam durumları ile başa çıkma, dinî başa çıkma ve bir dizi psikolojik verileri arasındaki ilişkiyle bağlantılı olarak geliştirmiş oldukları dördümlü likert tipli bir ölçektir. Örneklemelerde bireylerin pozitif ve negatif başa çıkma kalıpları incelenmiştir. Bu üç gruptan alınan veriler sonucunda pozitif ve negatif olarak 2 alt boyutlu ve 7'si olumlu, 7'si olumsuz olmak üzere 14 maddelik dinî başa çıkma ölçeği elde edilmiştir.⁴¹ Toplam 10 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe uyarlaması sosyal bilimler ve sağlık bilimlerinde kolaylıkla kullanılmaktadır. Ölçekten alınan puanların düşük olması dinî başa çıkma tarzının az kullanıldığını, ölçekten alınan puanların yüksek olması ise dinî başa çıkma tarzının çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 40, Pozitif dinî başa çıkma alt boyutundan alınacak en yüksek puan 28, negatif dinî başa çıkma alt boyutundan alınacak en yüksek puan ise 12'dir. Ölçeğin Türkiye'de kullanılması için Ekşi, Pargament ile iletişime geçip gerekli izinleri aldıktan sonra Türkiye koşullarına uyarlanma çalışmaları yapılarak kullanıma sunulmuştur⁴². Bu çalışmada Ekşi ve Sayın'ın uyarlamış olduğu dini başa çıkma ölçeği kullanılmıştır.

1.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını Telef yapmıştır.⁴³ 8 maddeden oluşan ve 7'li likert tipli ölçek tek faktörlüdür. Ölçekteki en düşük puan 8 en yüksek puan ise 56'dır. Ölçekten alınacak en yüksek skor bireyin pek çok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, iyi oluşun yönleri hakkında farklı ölçümler sağlamamasına karşın önemli olan farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir çerçeve sağlamaktadır.⁴⁴

1.3. Uygulama ve Analiz

Verilerin analiz işlemlerinde frekans, korelasyon, t-testi, tek yönlü anova analizi işlemleri yapılmış ve bulunan sonuçlara yer verilmiştir. Bu analizler SPSS 25 yazılımı ile yapılmıştır. Ulaşılan verilerin analizine geçmeden önce, verilerin bazı parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek amacıyla normallik analizleri yapılmıştır. Tek değişkenli normalliği belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada cinsiyet, depremde bulunulan şehir, evin hasar düzeyi, yakın kaybı, yaralanma durumu, göçük altında kalma ile travmatik belirtiler, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ilişkileri incelenmiştir.

⁴¹ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", 711.

⁴² Ekşi, Başa çıkma, Dini Başa çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması, 256.

⁴³ Bülent Baki Telef, "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 28/28-3 (Ekim 2013), 376.

⁴⁴ Ed Diener vd., "New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings", Social Indicators Research 97/2 (Mayıs 2010), 148.

2. Bulgular

Çizelge 1. Betimleyici İstatistikler

Table 1. Descriptive Statistics

	N	X	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme	323	59,39	17,98	0,031	-0,607
Davranış Problemi	323	10,44	4,07	0,372	-0,581
Heyecansal Sınırlık	323	13,56	5,39	0,323	-0,707
Duyusal	323	12,43	3,58	0,069	-0,162
Bilişsel Yapı	323	14,2	4,46	-0,398	-0,741
Uyku Problemi	323	8,75	3,7	0,17	-1,003
Dini Başa Çıkma	323	31,64	6,18	-0,985	1,214
Pozitif Dini Başa Çıkma	323	23,72	4,46	-1,389	1,906
Negatif Dini Başa Çıkma	323	7,92	2,76	-0,065	-0,98
Psikolojik İyi oluş	323	38,31	9,43	-0,566	0,069

Araştırmaya katılan bireylerin deprem sonrası travma belirtileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması (59,39) incelendiğinde, bu puanın ölçeğin eşik değerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Dini başa çıkmanın ortalama skorlarına bakıldığında genel dini başa çıkma stratejilerinin orta düzeyde olduğunu ve katılımcıların genellikle 30 civarında puan aldıklarını göstermektedir. Pozitif dini başa çıkma stratejilerinin 20'ler civarında odaklanması, katılımcıların bu stratejileri genel olarak düşük varyasyonla kullandıklarını gösterir. Negatif dini başa çıkma skorları katılımcıların bu stratejileri genel olarak sınırlı bir şekilde kullandıklarını göstermektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan skorlar katılımcıların genel olarak ortalama seviyede psikolojik iyi oluş gösterdiklerini ve skorların dağılımının standart sapma ölçüsünde değişkenlik gösterdiğini bulgulamaktadır. Ortalama skorun 38,31 olması, katılımcıların psikolojik iyi oluşun orta düzeyde olduğunu gösterir. Ancak, standart sapmanın 9,43 olması, katılımcıların iyi oluş düzeyinde belirgin farklılıklar olduğunu ve bazı katılımcıların diğerlerine göre daha yüksek veya düşük skorlar aldığını işaret etmektedir.

Çizelge 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Deprem Sonrası Travma Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma

Table 2. Level of Post-Earthquake Trauma, Psychological Well-Being and Religious Coping by Gender Variables

		N	\bar{X}	SS	t	p
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme	Kadın	259	60,35	17,54		
	Erkek	64	55,5	19,33	1,94	0,05
Psikolojik İyi oluş	Kadın	259	38,09	9,2		
	Erkek	64	39,19	10,32	-0,83	0,4
Dini Başa Çıkma	Kadın	259	31,85	5,67		
	Erkek	64	30,77	7,93	1,26	0,21

Çizelge 2’te görüldüğü üzere kadınlar için ortalama travmatik düzey 60,35, erkekler için ise 55,5 olarak bulunmuştur. T testi sonucuna göre, cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1,94$, $p=0,05$). Bu p değeri, 0,05 anlamlılık düzeyinde, sınırda olduğunu göstermektedir. Yani, cinsiyetler arasında travmatik düzeyler açısından belirgin bir fark olup olmadığı konusunda daha fazla veriye ihtiyaç olduğunu göstermektedir. T testi sonucunda, cinsiyetler arasında psikolojik iyi oluş skorları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-0,83$, $p=0,4$). Bu durum, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi oluş düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yapılan t testi sonucunda, cinsiyetler arasında dini başa çıkma skorları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1,26$, $p=0,21$). Bu sonuç, kadınlar ve erkeklerin dini başa çıkma stratejilerini benzer düzeyde kullandığını göstermektedir. Bu t testi sonuçları, cinsiyetler arasında travmatik düzey, psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma açısından belirgin farklılıklar olmadığını işaret etmektedir. Ancak, özellikle deprem sonrası travmatik düzey konusunda p değeri sınırda olduğundan, daha geniş bir örnekleme ulaşılması durumunda sonuçların daha net anlaşılmasını sağlayabilir.

Çizelge 3. Depremde Bulunulan Şehir ile Deprem Sonrası Travma Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Table 3. The Relationship between the City of Residence and Post-Earthquake Trauma Level, Psychological Well-Being and Religious Coping

		N	X	SS	F	P	Anlamlı Farklılık
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme	Adana ve Osmaniye	21	61,86	17,58	1,562	0,146	
	Gaziantep	101	59,16	17,93			
	Hatay	54	63,26	17,68			
	Kahramanmaraş	20	60,25	22,04			
	Malatya	8	56,13	18,57			
	Adıyaman	5	69,4	19,06			
	Kilis	84	54,95	17,45			
	Şanlıurfa ve Diyarbakır	30	62,53	15,96			
Psikolojik İyi oluş	Adana ve Osmaniye	21	38,43	11,56	0,919	0,492	
	Gaziantep	101	38,93	9,03			
	Hatay	54	36,39	9,14			
	Kahramanmaraş	20	38,85	11,15			
	Malatya	8	43	6,52			
	Adıyaman	5	33	12,06			
	Kilis	84	38,62	9,22			
	Şanlıurfa ve Diyarbakır	30	37,97	9,26			
Dini Başa Çıkma Top.	1- Adana ve Osmaniye	21	32	6	2,914	0,006	5, 6 6, 5 ve 8
	2- Gaziantep	101	31,62	5,91			
	3- Hatay	54	30,28	7,32			
	4- Kahramanmaraş	20	32,45	3,62			
	5- Malatya	8	34,75	4,77			
	6- Adıyaman	5	23,6	5,22			
	7- Kilis	84	31,44	6,4			
	8- Şanlıurfa ve Diyarbakır	30	34,4	4,53			

Depremde bulunulan şehirlerarasında, deprem sonrası travmatik düzey açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,562$, $p=0,146$). Bu, deprem sonrası travmatik düzeyin şehirler arasında önemli ölçüde değişmediğini gösterir. Psikolojik iyi oluş skorları açısından da depremde bulunulan şehirler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0,919$, $p=0,492$). Dini başa çıkma stratejileri toplam skorları için ise, depremde bulunulan şehirler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=2,914$, $p=0,006$). Bu sonuç, depremde bulunulan şehirlerin dini başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Post-hoc testleri, bu farklılıkların hangi şehirlerarasında olduğunu detaylandırmıştır: Buna göre; Malatya'da yaşayan katılımcılar, Adıyaman'da yaşayanlara göre daha yüksek dini başa çıkma skorlarına sahiptir. Adıyaman'da yaşayanlar, Malatya'da yaşayanlardan belirgin şekilde daha düşük dini başa çıkma skorları almıştır. Adıyaman'da yaşayanlar, Şanlıurfa ve Diyarbakır'da yaşayanlara göre daha düşük dini başa çıkma skorlarına sahiptir.

Bu sonuçlar, dini başa çıkma stratejilerinin bölgesel veya kültürel farklılıklardan etkilendiğini ve bazı şehirlerde bu stratejilerin daha yaygın veya etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle Malatya ve Şanlıurfa/Diyarbakır'da yaşayanlar, dini başa çıkma konusunda Adıyaman'da yaşayanlara göre daha yüksek skorlar almıştır. Bu farklılıklar, şehirler arasındaki dini inançların ve uygulamaların deprem sonrası başa çıkma süreçlerinde önemli rol oynayabileceğini işaret etmektedir. Bu nedenle, afet sonrası psikososyal destek programlarında bu bölgesel farklılıklar dikkate alınıp şehirlerin dini başa çıkma stratejilerine yönelik özel müdahaleler planlanabilir.

Çizelge 4. Bulunulan Evin Hasar Düzeyi ile Deprem Sonrası Travmatik Düzey Arasındaki İlişki
Table 4. The Relationship between the Level of Damage to the House and Post-Earthquake Traumatic Level

		N	X	SS	f	p	Anlamlı Farklılık
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme	1- Hasarsız	98	57,3	17,71			
	2- Az Hasarlı	151	57,45	16,96			1 ve 4, 2
	3- Orta hasarlı	28	63,11	20,58	3,846	0,005	ve 4, 4
	4- Ağır hasarlı	28	68,75	17,48			ve 1-2
	5- Yıkıldı	18	66,72	18,97			
Psikolojik İyi oluş	Hasarsız	98	38,76	9,92			
	Az Hasarlı	151	38,37	9,13			
	Orta hasarlı	28	36,61	9,6	0,578	0,678	
	Ağır hasarlı	28	36,96	10,4			
	Yıkıldı	18	40,06	7,49			
Dini Başa Çıkma	Hasarsız	98	31,4	6,09			
	Az Hasarlı	151	31,81	5,57			
	Orta hasarlı	28	32,75	7,53	0,472	0,757	
	Ağır hasarlı	28	31,14	6,33			
	Yıkıldı	18	30,56	8,97			

Evlerin hasar düzeyi ile travmatik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($F=3,846$, $p=0,005$). Bu bulgu, deprem sonrası yaşanan travmanın, evlerin hasar durumuyla bağlantılı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, post-hoc analizlerde orta ve ağır hasarlı evlerdeki bireylerin, travmatik düzey açısından belirgin şekilde daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür. Bu durum, evlerdeki hasarın artmasıyla birlikte bireylerin travmatik deneyimlerinin etkilenme olasılığının arttığını göstermektedir. Ağır hasar gören evlerde yaşayanların, deprem sonrası daha yoğun travmatik stres yaşadıkları ve bu durumun psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, afet sonrası psikososyal destek programlarının ve müdahale stratejilerinin planlanmasında evlerin hasar düzeyinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle yüksek hasar gören bölgelerde yaşayan bireylerin travma sonrası destek ihtiyaçlarının daha yoğun olabileceği göz önünde bulundurularak, hedeflenmiş yardım ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması önem arz etmektedir. Evlerin hasar düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında yapılan ANOVA testi sonucunda ($F=0,578$, $p=0,678$), istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu, evlerin hasar düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Evlerin hasar düzeyi ile dini başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=0,472$, $p=0,757$). Bu sonuç, evlerin hasar düzeyinin dini başa çıkma stratejileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, ulaşılan veri setine göre, evlerin hasar düzeyi ile deprem sonrası travmatik düzey arasında güçlü bir ilişki olduğu fakat psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma stratejileri açısından bu ilişkinin belirgin olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, afet sonrası psikososyal destek programlarının ve kaynak tahsisi planlarının belirlenmesinde ev hasar düzeyinin önemini vurgulamaktadır, özellikle travmatik stresin yönetilmesinde etkili olabilecek önlemlerin alınması gerektiğini göstermektedir.

Çizelge 5. Yakın Kaybı ile Deprem Sonrası Travma Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Table 5. The Relationship Between Bereavement and Post-Earthquake Trauma Level, Psychological Well-Being and Religious Coping

		N	X	Ss	F	P	Anlamlı Farklılık
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme Ölçeği	1- Kaybım yok	188	54,63	16,6	13,09	0,001	1 ve 5, 4 ve 5, 1 ve 3-5
	2- Birinci derecede yakın akraba	3	56,67	16,26			
	3- Sadece yakın akraba	34	62,88	14,79			
	4- Yakın arkadaş, komşu	32	58,53	20,15			
	5- Yakın akraba, arkadaş, komşu	66	71,7	16,43			
Psikolojik İyi oluş	Kaybım yok	188	39,07	9,49	1,28	0,278	
	Birinci derecede yakın akraba	3	40,33	6,03			
	Sadece yakın akraba	34	37,62	9,28			
	Yakın arkadaş, komşu	32	38,78	9,8			
	Yakın akraba, arkadaş, komşu	66	36,15	9,13			
Dini Başa Çıkma	Kaybım yok	188	32,16	5,5	1,07	0,373	
	Birinci derecede yakın akraba	3	32,67	9,29			
	Sadece yakın akraba	34	30,15	6,43			
	Yakın arkadaş, komşu	32	31,44	6,04			
	Yakın akraba, arkadaş, komşu	66	30,95	7,67			

Yakın kaybı olan bireyler arasında deprem sonrası travmatik düzeyi belirleme skorları anlamlı farklılık göstermektedir ($F=13.09$, $p<0.001$). Özellikle, en yüksek travmatik düzeyi belirleme puanları, yakın akraba, arkadaş ve komşu kaybı yaşayan bireylerde görülmektedir ($X=71.7$). Bu grubu sırasıyla sadece yakın akraba kaybı yaşayan bireyler ($X=62.88$) ve yakın arkadaş veya komşu kaybı yaşayan bireyler ($X=58.53$) takip etmektedir. Yakın kaybı olmayan bireylerin travmatik düzey belirleme puanları ise en düşüktür ($X=54.63$). 1. grup ile 5. grup arasında belirgin bir farklılık vardır. Yakın kaybı olan bireylerin travmatik düzeyleri önemli ölçüde yüksektir. 4. grup ile 5. grup arasında da anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yakın kaybı yaşayanların travmatik düzeyleri daha yüksektir. 1. grup ile 3. grup ve 5. gruplar arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Bu bulgular, deprem sonrası yakın kaybının travma düzeylerini önemli ölçüde artırdığını ve bu durumun psikolojik müdahaleler gerektirebileceğini göstermektedir. Özellikle çoklu kayıp yaşayan bireyler, TSSB ve diğer psikolojik rahatsızlıklar açısından daha yüksek risk altında olabilirler. Bu nedenle, bu bireyler için özel psikolojik destek ve rehabilitasyon programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik iyi oluş puanları incelendiğinde, yakın kaybı olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemektedir ($F=1.28$, $p=0.278$). Ancak ortalama skorlara bakıldığında yakın akraba, arkadaş ve komşu kaybı yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları en düşük seviyede ($X=36.15$), buna karşın birinci derecede yakın akraba kaybı yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları en yüksek seviyededir ($X=40.33$). Bu durum, yakın kaybı yaşamının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Dini başa çıkma puanları incelendiğinde ise, yakın kaybı olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar görülmemektedir ($F=1.07$, $p=0.373$). Fakat yine ortalama skorlar dikkate alındığında, birinci derecede yakın akraba kaybı yaşayan bireylerin dini başa çıkma puanları en yüksek seviyededir ($X=32.67$), buna karşın sadece yakın akraba kaybı yaşayan bireylerin dini başa çıkma puanları en düşük seviyededir ($X=30.15$). Bu sonuçlar, dini başa çıkma stratejilerinin yakın kaybı yaşama durumunda değişkenlik gösterdiğini ve bazı gruplarda daha fazla kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Bu skorlardan hareketle, yakın kaybı yaşayan bireylere yönelik psikolojik destek hizmetlerinin artırılması gerektiği sonucuna ulaşılabilir. Özellikle yakın akraba, arkadaş ve komşu kaybı yaşayan bireyler için TSSB riskini azaltacak terapilerin uygulanması önemlidir. Topluluk temelli destek grupları oluşturarak, deprem sonrası travma yaşayan bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirmek de kritik bir adım olacaktır. Bu gruplar, benzer kayıpları yaşamış bireylerin deneyimlerini paylaşmalarına ve birlikte başa çıkma stratejileri geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Dini başa çıkma stratejilerinin yaygın olarak kullanıldığı göz önüne alındığında, dini ve manevi destek sağlayacak programlar ile danışmanlık hizmetlerinin sunulması da faydalı olabilir. Din görevlileri ve manevi danışmanlar, bireylerin bu süreçte desteklenmesinde önemli bir rol üstlenebilir.

Çizelge 6. Yaralanma Durumu ile Deprem Sonrası Travma Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Table 6. The Relationship Between Injury Status and Post-Earthquake Trauma Level, Psychological Well-Being and Religious Coping

		N	X	Ss	F	P	Anlamlı Farklılık
Deprem Sonrası	1- Herhangi bir yaralanma yok	302	58,25	17,25			1, 2 ve
Travmatik Düzeyi	2- Hafif şekilde yaralandım	19	73,74	20,7	11,24	0,001	3; 2 ve
Belirleme Ölçeği	3- Ağır şekilde yaralandım	2	95	4,24			1; 3 ve1
Psikolojik İyi oluş	Herhangi bir yaralanma yok	302	38,56	9,33			
	Hafif şekilde yaralandım	19	35,26	9,08	2,088	0,126	
	Ağır şekilde yaralandım	2	29	24,04			
Dini Başa Çıkma Top.	Herhangi bir yaralanma yok	302	31,72	6,02			
	Hafif şekilde yaralandım	19	29,63	8,29	2,101	0,124	
	Ağır şekilde yaralandım	2	38	2,83			

Fiziksel yaralanma durumu ile deprem sonrası travma düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F = 11,24$, $p = 0,001$). Herhangi bir yaralanma yaşamamış bireyler ile hafif şekilde yaralanmış bireyler arasında yapılan karşılaştırmada, hafif şekilde yaralanmış bireylerin travma düzeyi ($X = 73,74$, $Ss = 20,7$) herhangi bir yaralanma yaşamamış bireylerden ($X = 58,25$, $Ss = 17,25$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca, herhangi bir yaralanma yaşamamış bireyler ile ağır şekilde yaralanmış bireyler arasında yapılan karşılaştırmada, ağır şekilde yaralanmış bireylerin travma düzeyi ($X = 95$, $Ss = 4,24$) herhangi bir yaralanma yaşamamış bireylerden belirgin şekilde daha yüksektir. Son olarak, hafif şekilde yaralanmış bireyler ile ağır şekilde yaralanmış bireyler arasında yapılan karşılaştırmada da, ağır şekilde yaralanmış bireylerin travma düzeyi hafif yaralananlardan daha yüksektir. Bu bulgular, fiziksel yaralanmanın artmasıyla birlikte deprem sonrası travma düzeyinin de arttığını göstermektedir, özellikle ağır yaralanmaların bireyler üzerinde çok daha yoğun travma etkileri yarattığı vurgulanmaktadır.

Yaralanma durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F = 2,088$, $p = 0,126$). Bununla birlikte, ağır şekilde yaralanmış bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının ($X = 29$, $Ss = 24,04$) diğer gruplara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Herhangi bir yaralanma yaşamamış bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ($X = 38,56$, $Ss = 9,33$) daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Dini başa çıkma puanları açısından yaralanma durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F = 2,101$, $p = 0,124$). Ancak, ağır şekilde yaralanmış bireylerin dini başa çıkma puanlarının ($X = 38$, $Ss = 2,83$) daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, ciddi yaralanma yaşayan bireylerin dini başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurduğunu gösterebilir.

Bu skorlar dikkate alındığında, özellikle ağır yaralanma yaşayan bireylerin psikolojik travmalarını azaltmak için uzun vadeli terapi ve danışmanlık hizmetleri sağlanmalıdır. Yaralanmış bireyler için topluluk destek programları ve grup terapileri oluşturulmalıdır. Bu programlar, bireylerin travma sonrası iyileşme süreçlerine katkıda bulunabilir. Deprem bölgelerinde yaşayan bireylerin travma ve dini başa çıkma stratejileri hakkında bilinçlendirilmesi önemlidir. Eğitim programları ve atölye çalışmaları düzenlenerek, dini başa çıkma yöntemlerinin sağlıklı ve dengeli bir şekilde kullanımı teşvik edilmelidir.

Çizelge 7. Göçük Altında Kalma Durumu ile Deprem Sonrası Travma Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma ile Arasındaki İlişki

Table 7. The Relationship between Being Under the Debris and Post-Earthquake Trauma Level, Psychological Well-Being and Religious Coping

		N	X	Ss	t	p
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme Ölçeği	Evet	4	72	28,71		
	Hayır	319	59,23	17,82	1,413	0,159
Psikolojik İyi oluş	Evet	4	37,25	16,88		
	Hayır	319	38,32	9,34	-0,225	0,822
Dini Başa Çıkma Top.	Evet	4	35	3,83		
	Hayır	319	31,6	6,2	1,095	0,274

Göçük altında kalma durumu ile deprem sonrası travmatik düzey, psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Göçük altında kalan bireylerin deprem sonrası travmatik düzeyleri ($X = 72$), göçük altında kalmayan bireylere ($X = 59.23$) göre daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.159$). Bu, göçük altında kalmanın travma düzeyini artırabileceğini, ancak örneklem büyüklüğünün bu farkı belirlemek için yeterli olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, göçük altında kalan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ($X = 37.25$) göçük altında kalmayanlardan ($X = 38.32$) daha düşük olmasına rağmen, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.822$). Bu durum, göçük altında kalmanın psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını düşündürebilir. Ayrıca, göçük altında kalan bireylerin dini başa çıkma puanları ($X = 35$) göçük altında kalmayanlardan ($X = 31.6$) daha yüksek olmasına rağmen, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.274$). Bu bulgu, dini başa çıkmanın göçük altında kalma durumundan etkilenmediğini göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, göçük altında kalan bireylerin sayısının azlığı, anlamlı farkların tespit edilmesini zorlaştırabileceğinden, daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak ileri araştırmaların daha net sonuçlar verebileceği anlaşılmaktadır.

Çizelge 8. Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Dini Başa Çıkma ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Table 8. Relationships between Post-Earthquake Trauma Symptoms, Religious Coping and Well-Being Levels

	Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme Ölçeği	Psikolojik İyi oluş	Dini Başa Çıkma	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma
Deprem Sonrası Travmatik Düzeyi Belirleme Ölçeği	1	-,142*	,138*	,118*	,118*
Psikolojik İyi oluş		1	,209**	,262**	0,045
Dini Başa Çıkma Top.			1	,915**	,759**
Pozitif Dini Başa Çıkma				1	,432**
Negatif Dini Başa Çıkma					1

Çizelge 8'deki pearson korelasyon analizine göre deprem sonrası travmatik düzey ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ($r = -0.142$, $p < 0.05$) korelasyon olduğu görülmektedir. Bu durum deprem sonrası travmatik belirtiler arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Bu durum, travmatik olayların bireylerin genel psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu tür olayların ardından psikolojik desteğin önemini vurgulamaktadır. Bu bulgu, psikolojik iyi oluşun artırılmasında travmatik belirtilerin azaltılmasının kritik olduğunu göstermektedir. Deprem sonrası travmatik düzey ile dini başa çıkma arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ($r = 0.138$, $p < 0.05$) korelasyon tespit edilmiştir. Bu, dini başa çıkma stratejilerinin travmatik belirtilerle doğrudan bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Bu stratejilerin bireylerin genel başa çıkma mekanizmalarının bir parçası olabileceğini göstermektedir. Dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ($r = 0.209$, $p < 0.05$) bir ilişkiye sahiptir. Yani, dini başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu söylenebilir. Ancak, korelasyon katsayısının düşük olması, bu ilişkinin zayıf olduğunu ve dini başa çıkmanın psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkisi olmadığını göstermektedir. Pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkmanın psikolojik iyi oluş ilişkisinde pozitif dini başa çıkmanın pozitif yönde daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = 0.262$, $p < 0.05$). Bu sonuçlar, bireylerin dini başa çıkma stratejilerini kullanmasının, onların psikolojik iyi oluşlarını bir miktar artırabileceğini, ancak bu etkinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, Kahramanmaraş depremi sonrasında bireylerin yaşadığı travmatik belirtiler, kullandıkları dini başa çıkma stratejileri ve genel psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri anlamayı hedeflemiştir. Deprem gibi doğal afetlerin bireyler üzerinde yarattığı fiziksel tahribatın yanı sıra psikolojik etkileri de derindir. Çalışmada, bu etkilerin bireysel farklılıklarla nasıl şekillendiği ve dini başa çıkma stratejilerinin bu süreçteki rolü ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Araştırmanın temel amacı, bireylerin dini başa çıkma stratejileri ile travmatik belirtileri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu çerçevede araştırma bulgularına bakıldığında pozitif dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını sınırlı bir düzeyde desteklediğini göstermektedir. Özellikle pozitif dini başa çıkma stratejilerinin, bireylerin travmatik belirtilerini azaltmada ve genel psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Ancak bu etkinin güçlü olmadığı ve bireylerin iyileşme süreçlerini yalnızca bir ölçüde desteklediği ortaya çıkmıştır. Öte yandan, negatif dini başa çıkma stratejilerinin hem travmatik belirtileri artırdığı hem de psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Bu stratejiler, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarını daha da güçleştirerek stres seviyelerini yükseltmekte ve psikolojik iyilik halini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, özellikle Tanrı tarafından cezalandırılma hissi ve kadercilik gibi düşünce kalıpları ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmada, araştırma soruları doğrultusunda şu bulgulara ulaşılmıştır: Öncelikli olarak pozitif dini başa çıkma stratejilerinin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmakta olduğu, ancak bu artış sınırlı düzeyde kaldığı tespit edilmiştir. İkinci olarak negatif dini başa çıkma stratejileri, travmatik belirtilerin şiddetini artırmakta ve psikolojik iyi oluş

üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Üçüncü olarak cinsiyet, yaş, ekonomik durum gibi demografik değişkenlerin dini başa çıkma stratejileri üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, başa çıkma stratejilerinin bireysel deneyimlerden ziyade genel inanç sistemleri ve dini pratikler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir. Ayrıca, evlerin hasar düzeyi ve yakın kaybı gibi değişkenlerin, travmatik belirtiler üzerinde güçlü bir etkisi olduğu, ancak psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma stratejileri ile anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bulguları, literatürde yer alan diğer çalışmalarla büyük ölçüde uyumludur. Örneğin, Ano ve Vasconcelles'in meta-analiz çalışması, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin olumlu psikolojik sonuçlarla, negatif dini başa çıkma stratejilerinin ise olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, bu çalışmada da pozitif dini başa çıkmanın olumlu etkileri sınırlı da olsa gözlemlenmiştir. Ancak negatif dini başa çıkmanın olumsuz etkilerinin daha belirgin olduğu dikkat çekmektedir. Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, deprem sonrası psikososyal destek programlarına yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilebilir. İlk olarak Depremzedelerin psikolojik iyi oluşunu artırmak için pozitif dini başa çıkma stratejilerinin kullanımını destekleyecek eğitim programları ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. İkinci olarak negatif başa çıkmanın bir sonucu olarak Tanrı tarafından cezalandırılma gibi olumsuz inançlarla ilişkili düşünce kalıplarını ele alan ve bunların yerine pozitif dini başa çıkma tekniklerinin yer aldığı psiko eğitim programları geliştirilmelidir. Üçüncü olarak dini ve manevi destek, depremzedelerin iyileşme sürecinde önemli bir kaynak olabilir. Bu nedenle, deprem mağdurlarına yönelik destek çalışmalarından manevi danışmanlar sürece dâhil edilerek bireylerin pozitif dini başa çıkma stratejilerini benimsemelerine yardımcı olunabilir. Dördüncü olarak çalışma bulguları, dini başa çıkma stratejilerinin sosyo-kültürel bağlamlardan etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle, destek programları yerel ihtiyaçlara uygun şekilde tasarlanmalıdır.

Bu araştırma, dini başa çıkma stratejilerinin travma sonrası iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Ancak bulgular, bu stratejilerin etkisinin sınırlı olduğunu ve diğer başa çıkma mekanizmaları ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı afet türleri ve kültürel bağlamlar göz önünde bulundurularak daha geniş örneklerle çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, uzunlamasına bir tasarım benimseyerek, dini başa çıkma stratejilerinin zaman içindeki etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Bu çalışma, dini başa çıkma stratejilerinin Türkiye özelindeki afet sonrası iyileşme süreçlerindeki yerini anlamak için önemli bir katkı sunabilir ve gelecekteki araştırmalar için yol gösterici olabilir.

Kaynakça

- Adhikari Baral, Ishwari - Bhagawati, K.C. "Post Traumatic Stress Disorder and Coping Strategies Among Adult Survivors of Earthquake, Nepal". *BMC Psychiatry* 19/1 (Nisan2019), 118. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y>
- AFAD. 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan-Kahramanmaraş (Mw:7.7-Mw:7.6) Depremleri Raporu. Ankara: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 02 Haziran 2023. https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmara%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf
- Aka, Muharrem. "Deprem Afeti Sonrası Psikososyal Sorunların İyileştirilmesine Yönelik Manevi Müdahaleler". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Aralık 2023), 407-434. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1327899>
- Alkan, Neşe Üner. 1 Ekim 1995 Dinar Depremini Yaşayanların Stres Reaksiyonları: Stres ve Başaçıkmanın Bilişsel Teori Çerçevesinde İncelenmesi. Ankara: ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1998.
- Alsamara, Kinda vd. "Exploring Women's Religious Coping Strategies and Psychological Impact After the 2023 Earthquake in Syria". *Journal of Religion and Health* 63/3 (Haziran 2024), 2314-2326. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02005-8>
- Alsubaie, Mohammed K. vd. "Religious Coping, Perceived Discrimination, and Posttraumatic Growth in an International Sample of Forcibly Displaced Muslims". *Mental health, religion & culture* 24/9 (Şubat 2021), 976-992. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1973978>
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (Nisan 2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- APA. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Dsm-V*. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 5th ed., 2013. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=1c0caed201279e639585adfd9d6378f1>
- Aten, Jamie D. vd. "The Psychological Study of Religion and Spirituality in a Disaster Context: A Systematic Review". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 11/6 (Eylül 2019), 597-613. <https://doi.org/10.1037/tra0000431>
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Azizzadeh Forouzi, Mansooreh vd. "Studying the Relationship of Posttraumatic Growth with Religious Coping and Social Support Among Earthquake Victims of Bam". *Health in Emergencies and Disasters Quarterly* 4/1 (Ocak 2018), 55-61. <https://doi.org/10.32598/hdq.4.1.55>
- Bala, Merve Beyza. *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Master's, 2021.
- Başoğlu, Metin vd. "A Study of the Validity of a Screening Instrument for Traumatic Stress in Earthquake Survivors in Turkey". *Journal of Traumatic Stress* 14/3 (Ağustos 2001), 491-509. <https://doi.org/10.1023/A:1011156505957>
- Brewin, Chris R. vd. "Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (Ocak 2000), 748-766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
- Diener, Ed vd. "New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings". *Social Indicators Research* 97/2 (Mayıs 2010), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- Dilmaç, Bülent vd. “Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. Ali Ayten vd. 169-186. İstanbul: Dem Yayınları, 2016.
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001.
- Gören, Ayşe Burcu. “Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği”. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi* 23/1 (Haziran 2023), 80-100. <https://doi.org/10.33420/marife.1280604>
- Hong, Chunlan - Efferth, Thomas. “Systematic Review on Post-Traumatic Stress Disorder Among Survivors of the Wenchuan Earthquake”. *Trauma, Violence & Abuse* 17/5 (Mayıs 2016), 542-561. <https://doi.org/10.1177/1524838015585313>
- Jin, Yuchang - Li, Junyi. “Prospective Study of Posttraumatic Stress in Adolescents 6 and 24 Months After the 2010 Yushu Earthquake in China”. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 203/9 (Eylül 2015), 679-683. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000351>
- Kardaş, Ferhat. *Van Depremi Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Van: Van Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Khalaf, Dany R. vd. “A Critical Comprehensive Review of Religiosity and Anxiety Disorders in Adults”. *Journal of Religion and Health* 54/4 (Ağustos 2015), 1438-1450. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9981-5>
- Kleim, Birgit vd. “Cognitive Change Predicts Symptom Reduction with Cognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81/3 (Haziran 2013), 383-393. <https://doi.org/10.1037/a0031290>
- Korkmaz, Sezai vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 738-766. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1305224>
- Kula, Naci. “Deprem ve Dini Başa Çıkma”. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları - İSAM Yayınları, 2000.
- Lucchetti, Giancarlo vd. “Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of the Current Scientific Evidence”. *World Journal of Clinical Cases* 9/26 (Eylül 2021), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Mesidor, Jean Kesnold - Sly, Kaye F. “Religious Coping, General Coping Strategies, Perceived Social Support, Ptsd Symptoms, Resilience, and Posttraumatic Growth Among Survivors of the 2010 Earthquake in Haiti”. *Mental Health, Religion & Culture* 22/2 (Mayıs 2019), 130-143. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1580254>
- Murat, Ayşe - Kızılgöçer, Muhammed. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 111-151.
- Norris, Fran H. vd. “60,000 Disaster Victims Speak: Part I. an Empirical Review of the Empirical Literature, 1981-2001”. *Psychiatry* 65/3 (2002), 207-239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Pargament, Kenneth vd. “The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping”. *Religions* 2/1 (Şubat 2011), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, Kenneth I. vd. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Nisan 1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>

- Pargament, Kenneth I. vd. "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members". *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (Aralık 2002), 497-513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Tang, Bihan vd. "A Meta-Analysis of Risk Factors for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults and Children after Earthquakes". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14/12 (Aralık 2017), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121537>
- Tanhan, Fuat - Kayrı, Murat. "Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 13/2 (2013), 1013-1025.
- Telef, Bülent Baki. "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28/28-3 (Ekim 2013), 374-384.
- Yang, Yen Kuang vd. "Psychiatric Morbidity and Posttraumatic Symptoms Among Earthquake Victims in Primary Care Clinics". *General Hospital Psychiatry* 25/4 (Temmuz 2003), 253-261. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(03\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(03)00022-7)
- Yılmaz, Sinan - Işıtan, İbrahim. "Doğal Afetlerin Psiko-Sosyal Sonuçları: Van Depremi Örneği". *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/11 (Kasım 2012), 7-29.
- Zhang, Wei vd. "A Cross-Sectional Study on Posttraumatic Stress Disorder and General Psychiatric Morbidity Among Adult Survivors 3 Years After the Wenchuan Earthquake, China". *Asia-Pacific Journal of Public Health* 27/8 (Ağustos 2015), 860-870. <https://doi.org/10.1177/1010539515602089>