

DEPREM VE KIYAMET BENZETMESİ*

Yrd. Doç. Dr. Naci KULA**

GİRİŞ:

İnsanoğlu zaman zaman günlük yaşamını etkileyen ya da onu altüst edebilen bazı olaylar ve durumlarla karşılaşabilir. Beklenmedik ve ani nitelikteki doğal afetler, ölüm, kaza gibi birtakım olaylar, bireylerin hayatlarını etkilediği gibi, oluş biçimi ve etki alanı itibarıyla de toplumsal yaşamı da etkileyebilmektedir. 17 Ağustos 1999 tarihinde ülkemizi acı ve üzüntüye sevkeden Marmara depremi de bu nitelikte yaşanan doğa afeti idi. Bir çok aile, yakınlarını veya aile bireylerini kaybederek ya da evinin yıkılması veya hasar görmesi sonucu acı ve üzüntülü durumlar yaşadı. Toplumsal açıdan büyük ölçüde maddi kayıp ve insan kaybı sözkonusu oldu. Aynı zamanda geniş bir alanı kapsamı nedeniyle de ülkenin öncelikli konusunu oluşturdu. Konu ile ilgili uzmanların açıklamaları, depremedelerin ihtiyaçlarının tespiti ve bunların karşılanması gibi birçok husus, toplumu ilgilendiren konular haline geldi.

İnsanın yaşamını altüst eden, günlük yaşamda birtakım değişiklikleri de beraberinde getiren başta doğal afetler, savaş, kaza, ölüm, ağır hastalık gibi bazı olaylar karşısında bunları anlama, izah etme ve karşılaşılan sorunları aşma gibi bir takım davranışlar onun gerçekleştirdiği davranışlar arasında yer almaktadır. Beklenmedik ve ani yaşanan olaylarla ilgili ilmi, dini, sosyal ve bireysel açıdan; olayın nedenleri ve sonuçları yönüyle bir takım izahlar yapılır. Karşılaşılan sorunları aşma yönüyle de bireysel ya da toplumsal açıdan bazı tedbirler alınır veya destekler sağlanır. 17 Ağustos'ta yaşanan Marmara bölgesi depremi sonucunda da konunun açıklanması ve etkisi ile ilgili birtakım izahlar yapıldı ve yapılmaya da devam etmektedir. Aynı şekilde sivil toplum örgütlerinin destekleri ve devletin aldığı tedbirler ve yardımlarla da olayın sorunlarının aşılmasına çalışılmaktadır. Bunlarla birlikte olayın yaşanış şekli, yaşanırken hissedilen şeyler, karşılaşılan olaylar vb durumlar da olayın anlaşılması ve sorun çözmede önem kazanan hususlar arasında yer almaktadır. Çünkü olayı yaşayan bireylerin yaşadıkları, karşılaştıkları sorunların tespiti, yaşanan bir olayın birçok yönünün anlaşılması ve ortaya çıkmasına da neden olabilecektir. Bu nedenle 15-17 Eylül ve 27-29 Ekim 1999 tarihleri arasında depremde önemli ölçüde zarar gören Sakarya ili başta olmak üzere Kocaeli'nde de depremi yaşayan vatandaşlarla mülakat yöntemini uygulayarak görüşmek suretiyle, depremi nasıl yaşadıklarını, nasıl değerlendirdiklerini, karşılaştıkları sorunların ne olduğunu tespit etmeye çalıştık ve konuyu bilimsel açıdan incelemek istedik.

PROBLEMİN ORTAYA KONMASI

Olaylar karşısında kişilik özelliklerimiz ve yaşanan olayın niteliğine göre farklı tepkiler ortaya koyarız. Bazı olaylar bizim için önemli, değerli iken bazı olaylar ise önemsiz, ilgilenilmeyecek konumdur.¹ Olayları değerlendirme ve tasvir etme tarzımız diğer davranışlarımızın şekillenmesinde de etkili olur. Hayatımızı etkileyen olaylar karşısında göstereceğimiz yaklaşımlar daha sonraki davranışlarımız ya da olaylara belli ölçüde etki eder. Mesela, yaşadığımız olay karşısındaki yaklaşımımız, değerlendirmelerimiz, olayın bizim üzerimizdeki olumsuz yönlerini ön plana çıkartacak nitelikte olursa bu bakış açısı günlük yaşamımızı da olumsuz yönde etkileyebilecektir.² Kendimizi tam olarak işlerimize verememe, günlük yaşamdan zevk alamama, sürekli bir şekilde yaşanan olayın kötü yönlerini hatırlama gibi bazı sıkıntılarla karşılaşmak ta mümkündür.

Doğal afet, ölüm, savaş, hastalık gibi beklenmedik ve ani yaşanabilen olaylar karşısında da olayın yaşanan durumuna göre, kişilik özelliklerimize bağlı değişik tutum ve davranışlar ortaya koymamız mümkündür. Olayın oluş biçimi, olduğu an, bizim o esnadaki konumumuz, olayla ilgili değerlendirmemizi ve yapacaklarımızı önemli ölçüde etkiler. 17 Ağustos'ta yaşadığımız depremin yaşanış biçimi yaşayanların özellikleri vb. hususlar da deprem olayını değerlendirme ve onunla ilgili yapılacak davranışların oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle depremi yaşayanlar acaba depremi nasıl yaşadılar ve yaşadıklarını nasıl değerlendirmektedirler? Yaşadıkları olaylar onlara neleri hatırlatmaktadır? Yaşadıkları deprem olayını nasıl izah etmektedirler vb. sorular bu olayla ilgili araştırılması gereken sorular olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Biz bu çalışmamızda, depremi yaşayan kişilerin deprem esnasında yaşadıklarını nasıl tasvir ettiklerini ve nasıl değerlendirdiklerini dikkate

* Bu makale Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Naci Kula ve Din Psikolojisi Araştırma Görevlisi Muammer Cengil ile Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Vahit İmamoğlu ve Din Eğitimi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Recep Kaymakcan'dan oluşan bir ekibin yürütmekte olduğu "Depremzedelerin Psikolojik Sorunları, Beklentileri ve Kendilerine Moral, Manevi Destekle Yardım" konulu çalışmanın ilk etabında elde edilen veriler ışığında hazırlanmıştır.

** Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi.

¹ İnsanın kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin olayların şekillenmesindeki etkisi açısından Bkz. Vincat Pecla, *Olumlu Yaşamın Gücü*, s. 6-7; Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan*, s. 108; Zuhul Baştan, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 37.

² Bkz; Eric Berne, *Herkes İçin Psikiyatri ve Psikoanalitik Rehberi*, s. 48-49.

arak elde ettiğimiz veriler ışığında, depremle kıyamet benzetmesi arasındaki ilişkinin neden böyle kurulmaya çalışıldığını inceleyeceğiz. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından önce bireyin dış dünyayı nasıl algıladığı ve buna bağlı olarak nasıl tasvir ettiğine ilişkin algı-betimleme ilişkisini ele almak istiyoruz.

A- BETİMLEME-ALGI İLİŞKİSİ

Dış dünyayı tanıma ve idrakte algı fenomeni önemli bir yere sahiptir. Duyu organlarının verilerini örgütleyip yorumlayarak çevremizdeki nesne ve olaylara anlam verme sürecini oluşturan algı ile çevremizi tanırız.³ Değişik duyu organlarından gelen duysal veriler, anlamlı bir bütüne dönüştürülürken önce duysal süreçler yer alır, onun arkasından hemen algı gelir.⁴ İkisi arasındaki zaman farkı o kadar kısadır ki normal koşullar altında bu kısa süreyi biz algılayamayız ve bu nedenle duyumla algılama aynı anda oluyor zannederiz. Duyu organları nesne ve olayların özellikleri olan ağırlık, sıcaklık, yumuşaklık, hızlilik gibi tanımlayıcı belirtilere göre farklı duysal veriler üretirler. Bu özellikler duysal düzeyde noro-fizyolojik enerjiye dönüşürler ve bu aşamadan sonra algı süreci başlar.⁵

Algılamada önceki yaşantı ve deneyimlerin etkisi büyüktür. Algılama anında beyin, bireyin içinde bulunduğu durumdaki beklentilerini, geçmiş yaşantılarını diğer duyu organlarından gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar. Duyu organlarının beyne ilettiği duyular basittir. Algılama ise, geçmişteki öğrenme ve deneyimlerimizin de işin içine girdiği son derece karmaşık bir süreç olarak gerçekleşir.⁶ Bu süreç içerisinde bireyin beklentileri, ihtiyaçları, inanç ve değerleri, geçmiş yaşantıları önemli ölçüde algının oluşumunda etkili olur. Evinde yeri temizlerken üst kattan gelen gürültüyle bir sarsıntı hisseden birey, eğer üst kattaki kişiler, aşırı gürültücü iseler bu gürültüyü ve sarsıntıyı komşularının gürültüsü olarak algılayacaktır. Sarsıntı artarak devam ediyor ve gürültüden farklılık gösteriyorsa o gürültü ve sarsıntıları deprem olarak yorumlayacaktır. Burada birey, gürültü ve sarsıntıyı geçmiş yaşantıdan hareketle önce üst kattaki komşularının gürültüsü şeklinde algılayacak, daha sonra ise algılanan durumun farklılaşması sonucu olayı deprem şeklinde anlamlandırabilecektir.⁷ Böylece nesne ya da olayları nitelik, nicelik, görünüm ve özellik veya yapısının ayrıntılı ve açık bir biçimde, söz veya yazı ile anlatılması olarak tanımlayabileceğimiz betimlemede⁸, algının önemli bir yerinin olduğu görülmektedir. Sözlü ya da yazılı olarak betimlemede kullandığımız dilin oluşumunda da algı mekanizmasında birincil duyular olarak yer alan işitme ve görme organlarının önemli bir yeri vardır. Bizi diğer varlıklardan ayıran ve iletişimimizi sağlayan en önemli aracımız olan dil, etkinliğini görme ve işitme olmaksızın gerçekleştiremezdi.⁹ Çünkü dil gelişimi açısından önemli olan kelime ve kavramlar, işitme organı sayesinde algılanmakta, yazıya aktarılırken ve okunurken de görme organından yararlanılmaktadır.

B. DEPREM-KIYAMET BENZETMESİNDE ALGILANAN HUSUSLAR

17 Ağustos'ta yaşanan depremin, büyük ölçüde oluş biçimi ve yaşananlar yönüyle kıyamete benzer bir özellik taşıdığı ifade edilmiştir. Görüştüğümüz depremzedelerin %82'si deprem olurken "kıyametin koptuğunu zannettiklerini" ifade ederek depremi betimlemeye çalışmıştır. Burada depremin kıyamete benzetilerek betimlenmesinde, algılanan hangi hususların etkili olduğunu elde edilen verileri tablolar halinde ele alarak incelemeye çalışacağız.

1. Deprem Oluş Biçimi İle Yerleşik, Mevcut Düzenin Dağıldığını, Bozulduğunu Hissetme:

Birey günlük yaşamını sürdürürken bir anda ve beklenmedik şekilde mevcut yaşam tarzının bozulması, değişmesi karşısında büyük bir şaşkınlık ve şok hali yaşayabilir.¹⁰ Deprem bir anda ve kısa bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi de insanları her şeyin sonunun geldiğini düşünmelerine neden olabilir. Bu psikolojik hal, 17 Ağustos'taki depremde depremin oluş biçimi ve deprem anında yaşananlarla hissedilmiş ve kıyamet mi kopuyor şeklinde bir değerlendirme yapmaya sevk etmiştir. Depremzedeler, depremin oluşunda yaşadıkları ile her şeyin sonuna gelindiğini ve sıradan bir deprem olmadığı kanaatine varmışlardır. Tablo 1 incelendiğinde görüleceği gibi deprem anında depremzedelerin %76'sı uğultu ve gürültü ile, %57'si yerin dibinden bir darbe ve sarsıntı ile depremi hissettiğini, %43'ü gökyüzünün birden aydınlandığını, %48'i de odanın içinde ışık görerek çok farklı bir ortamla yüzyüze geldiklerini ifade etmişlerdir. Yaşanan bu durumlarla birlikte binaların yıkılması, sarsıntının 45 saniye gibi uzun bir süre devam etmesi depremi yaşayanlarda, artık her şeyin dağılmaya, yıkılmaya başladığı izlenimini uyandırmış olabilir. Nitekim depremzedelerden %35'i uyanık olarak depremi yaşarken; %48'i de uykudan gürültü, uğultu ve sarsıntıyla uyandığını ifade ederek yaşadıklarından hareketle "acaba kıyamet mi kopuyor" diye düşündüklerini belirtmişlerdir.

³ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 98; Vehbi Hacıkadıroğlu, "Algılamanın Anatomisi" (Der. Vehbi Hacıkadıroğlu, Algılama, Duyu ve Bilme), s. 186.

⁴ Sibel Arkanoc, *Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi*, s. 61.

⁵ Cüceloğlu, *a.g.e.*, s. 98.

⁶ Barlas Tolan, *Ben ve Toplum, Sosyal Psikoloji I*, s. 83-84; Cüceloğlu, *a.g.e.*, s. 118-119.

⁷ Bkz. Cüceloğlu, *a.g.e.*, 97-98.

⁸ Ömer Demir, Mustafa Acar, *Sosyal Bilimler Sözlüğü*, s. 349.

⁹ Cüceloğlu, *a.g.e.*, s. 103.

¹⁰ Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan*, s. 216.

Bu benzetme nedeniyle depremzedelere ayrıca daha önce depremi yaşayıp yaşamadıkları da sorulmuş ve önceki depremlerden, bu depremin farkı sorulduğunda; %56'sı daha önce deprem yaşadığını ifade etmiştir ve özellikle Sakarya'da bulunan depremzedelerden %27'si 1967 depremini de yaşadığını belirterek 17 Ağustos depreminin kesinlikle o depreme benzemediğini ifade etmiştir.

17 Ağustosta yaşanan depremdeki, depremin oluş biçiminin bireyleri, mevcut düzenlerinin dağıldığı, başta binalar olmak üzere artık herşeyin yıkılıp yok olmaya başladığı şeklinde bir değerlendirmeye sevkettiği düşünülebilir. Bu değerlendirmenin de deprem ile kıyamet arasında bir ilişkinin kurulmasına neden olduğu söylenebilir.¹¹ Ayrıca deprem-kıyamet benzetmesinde, depremin oluşu esnasında yaşanan etkileyici durumların, toplumdaki kıyamete ilişkin dini bilgiler ilişkilendirilerek yorumlanması da etkisi düşünülebilir. Zira gerek Kur'an-ı Kerim'de gerekse hadislerde yeryüzünün dağılacağı¹², sura üfürüleceği¹³, dağların paramparça olacağı¹⁴ vb. kıyamet sahnelerini ifade eden bilgilerin de deprem esnasında yaşananlarla ilişkisi kurularak, o esnadaki gürültü, uğultu,45 saniye süren sarsıntı ve gökyüzünün parlaması gibi durumların kıyamet anının geldiği şeklinde yorumlamaya yol açabileceği söylenebilir. Nitekim depremi kıyamete benzeten depremzedeler de o anı "sanki kıyamet kopuyor, dünyanın sonu geldi" vb. ifadeleri ile dile getirmişlerdir.

Tablo 1. Depremzedelerin Deprem Anını Tasvirleriyle İlgili Bulgular

	Sayı	%
1-Yerin vurmaları, darbe ve sarsıntı	57 kişi	% 57
2- Uğultu, gürültü	76 kişi	% 76
3- Hayvanların davranışlarında farklılık	24 kişi	% 24
4- Havanın Aşırı Sıcak olması	52 kişi	% 52
5- Sadece Işık Görme	48 kişi	% 47
6- Gökyüzünün Aydınlanması	43 kişi	% 43
7- Yıldızların Aşırı Parlaklığı	27 kişi	% 27
Toplam	100 kişi	

Not: Şıklarda yer alan 1 ve 6; 2, 3, 4 ve 5 nolu ifadeler depremzedeler tarafından birlikte zikredilmiştir. Bu ifadeler, daha sonra müstakil olarak ele alınıp değerlendirilmiş ve yüzdeler oranı tespit edilmiştir. 7 nolu şık ise ayrıca belirtilmiştir.

2. Ölümü Yaşama, Sahip Olunan Şeyleri Yitirme ve Kendini Çaresiz Hissetme:

Tablo 2. Depremzedelerin, Deprem Esnasında Yaşadıkları İle İlgili Bulgular

	Sayı	%
1. Hareketsizce olduğu yerde kalma	28 kişi	% 28
2. Çocuklarına seslenme ve onları arama	38 kişi	% 38
3. Ne yapacağını bilememe ve telaşlanma	24 kişi	%24
4. Korkma, ürkme ve panik hali	62 kişi	% 62
5. Kelime-i Şehadet getirme ve dua okuma	72 kişi	% 72
6. Ölümü hissetme ve o anda her şeyin bittiğini düşünme	76 kişi	% 76

Not: Şıklarda yer alan 1, 5 ve 2 ile 4 nolu ifadeler, depremzedeler tarafından aynı anda yapılan davranışlar olarak zikredilmiştir. Bunlar daha sonra müstakil olarak ele alınmış ve yüzdeler oranı tespit edilmiştir. ayrıca 3 ve 5 nolu şıkları 6 nolu şıklarla birlikte zikredenler de olmuştur.

Depremi hissettikten sonra depremzedelerin yaşadıkları bazı durumların da depremi kıyamete benzetme açısından etkili olduğu kendileri tarafından ifade edilmiştir. Tablo 2'de deprem esnasında yaşanan durumlardan

¹¹ Bkz. Mehmet Silay, *Yüzyılın Depremi*, s. 148-149; Ahmet Taşgetiren, "Kıyametten Bir Kesit" Altınoluk, S. 163 Eylül 1999, s. 3 vd.

¹² Kur'an-ı Kerim'de ilgili tasvir örnekleri için bkz.; 20/106, 21/104; 22/1-2.

¹³ Sura üfürülmeyle ilgili ayetler için Bkz.; 6/73; 18/99; 20/102; 23/101; 27/87; 38/49-51; 39/68.

¹⁴ Bkz. Kur'an-ı Kerim, 16/47; 20/105; 27/88; 52/10.

ölümden korkma ve ölümü düşünme ile herşeyin bittiğini, yapılacak birşeyin olmadığını düşünmenin, depremi kıyamete benzetmede etkisinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca depremi yaşarken; korkma, ürkme, panik halinin ve ne yapacağını bilememe ve telaşlanma sonucu kendini çaresiz hissetmenin de bir an için, kıyamet anında insanın yaşayabileceği bir duruma benzerliği ifade edilmiştir. Depremzedelerin deprem esnasında hiçbirşeye güç yetiremediklerini farketmeleri, ne yapacaklarını bilemez halde bir panik halini yaşamalarının onları depremi kıyamete benzetmeye sevkettiği düşünülebilir. Nitekim bu durumu en çarpıcı bir şekilde 25 yaşındaki bir genç kızın şu sözleri ile dile getirmeye çalışmıştır;

“O uğultu, gürültü ve sarsıntı esnasında artık dünyanın sonu geldi diye düşünmeye başladım. Ne zaman öleceğim diye bekler haldeydim, hiçbirşey yapamıyor ve yerimden hareket edemez bir şekilde devrilen ve sallanan eşyalara bakıp kalmıştım.”

Deprem esnasında dışarıya çıkabilenlerin büyük bir kısmı da elektriklerin kesilmesi sonucu bağışların, feryatların ve yıkılan binaların arasında kendilerini çaresiz hissettiklerini dile getirerek, “o an sanki bir mahşer günü” nü andırıyordu ifadeleri ile o esnada yaşadıkları durumu kıyamete benzettiklerini belirtmişlerdir. Böylece deprem esnasında bireylerin çaresiz, ne yapacaklarını bilemez bir şekilde, telaşlı tavırları ile ölümü hissetmeleri ve bir an için herşeyin bittiği düşüncesiyle depremzedelerin büyük bir kısmının Kelime-i Şehadet getirmeye, salavat-ı şerife ve dualar okumaya başladıklarını ifade etmelerinin, depremi kıyamete benzetmede etkisi olduğu söylenebilir.

Deprem esnasında yaşanan telaş, ölümü hissetme, can ve mal kaybının yaşanması ve bireyin kendini çaresiz hissetmesi, büyük ölçüde kıyamet esnasında yaşanabilecek olan durumları çağrıştırdığından¹⁵ depremin kıyamete benzetilmesinde etkisi olan hususlar olarak değerlendirilebilir. Özellikle 17 Ağustosta yaşanan depremin oluş biçiminin çok şiddetli ve etkili olması, aynı zamanda beklenmedik bir şekilde aniden insanların karşılaştıkları bir durum olduğu için kıyamet anında yaşanabilecek olan bazı durumlara benzer nitelikteki davranışlara yol açtığı söylenebilir. Nitekim depremzedeler de depremi kıyamete benzetirken; gerek depremin oluş biçiminin, gerekse deprem esnasında yaşadıklarının etkili olduğunu belirtmişlerdir.

C. DEPREM-KIYAMET BENZETMESİNİN DEPREME İLİŞKİN PSİKOLOJİK GERGİNLİK VE ENDİŞELERİ AŞMADA MANEVİ DESTEK OLARAK KULLANILMASI

Depremin kıyamete benzetilmesini, deprem esnasında yaşanan olayların farklılığını ve depremzedelerin büyük bir korku, endişe ve sıkıntı içerisinde deprem olayını yaşadıklarını gösteren bir ipucu olarak da değerlendirebiliriz. Deprem esnasında yaşanan olayların etkisi ile depremin sonrasında da bireylerin psikolojik bazı sorunlarla karşılaşmaları muhtemel bir durumdur. Nitekim savaş, deprem, sel felaketi, ölüm yada ölüm tehdidi altında bulunan insanların yaşadığı post travmatik stres bozukluklarının¹⁶ bir kısmını da, depremzedelerin deprem sonrasındaki günlük yaşamlarında yaşadıklarını yaptığımız görüşmelerde de dile getirmişlerdir.

Özellikle, uyku bozukluğu, eve girememe, korku ve endişe hissetme, en ufak sarsıntı ve gürültüde irkilme, yaşanan psikolojik sıkıntılardan bazılarını oluşturmaktadır.¹⁷ Tablo 3’de depremzedelerin yaşadıkları bu sıkıntılardan oranları verilmiştir.

Tablo III Depremzedelerin Deprem Sonrasında Yaşadıkları Bazı Psikolojik Sorunlar

	Sayı	%
1. Uyku Bozukluğu	68 kişi	%68
2. Eve Girememe	98 kişi	%98
3. Korku ve Endişe Hissetme	72 kişi	%72
4. En Ufak Gürültü ve Sarsıntıda İrkilme	92 kişi	%92

Depremzedelerin psikolojik sorunlarını aşmada psikolojik tedavinin yapılmasının yanında moral ve manevi destek açısından deprem-kıyamet benzetmesinin özellikle endişe, sıkıntı ve korkularını hafifletmede değerlendirilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir. Zira kıyamet benzetmesi, büyük ölçüde depremde yaşananlar sonucu bireyin dini inançları ve toplumdaki dini değerlerin etkisiyle hatırlanan bir durum olarak değerlendirilebilir. Bu yönüyle bireylere din psikologları ve din eğitimcileri tarafından kıyamet düşüncesinin, bireyin yaşamına olumlu katkı sağlayacak şekilde bazı yönleri anlatılarak onlardaki sıkıntı, endişe ve korkularını yenme gücü oluşturabilir. Depremzedelere, yaptıkları deprem-kıyamet benzetmesi ile açığa çıkan kıyamet düşüncesinin onların yaşamı açısından iki yönüyle anlam ve öneminin olabileceği vurgulanabilir.

¹⁵ Kıyamet esnasında insanların yaşayacakları korku, panik ve endişeyi tasvir eden ayetler için bkz.; 22/2; 80/37; Hadis için Bkz.; İbrahim Canan, *Kütüb-i Sitte Muhtasar-ı Tercüme ve Şerhi*, c. XIII; s. 72-73.

¹⁶ Bkz. Özcan Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 358-359; Salih Battal ve Nahit Özmenler, “*Posttravmatik Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu*” (edt. Cengiz Güleş, Ertuğrul Köroğlu, Psikiyatri Temel Kitabı, c.1, js. 505-506.

¹⁷ Atilla Saykan, Çiğdem Saykan, “*Psikolojik Deprem*”, Cogito Deprem Özel Sayısı, s. 216; Köknel, *Zorlanan İnsan*, s. 118.

1. Hayatta Olmanın Kıymetini Bilerek Sorumluluk Bilincini Güçlendirmek ve Bu Bilinç İle Hayata Bağlanmak

Depremde hissedilenler ve bunun sonucu yaşanan çaresizlik, yakınlarının, arkadaşlarının, komşularının ölümü malın, mülkün kaybına rağmen hayatta kalmanın, önemine dikkat çekilerek kıyameti andıracak şekilde yaşanan bu olayların hayatın kıymetini anlatmayı sağlayacak bir fırsat olduğu vurgulanabilir.¹⁸

Deprem anında yaşadıklarını anlatırken deprem-kıyamet benzetmesi yapan depremzedelere bu konu üzerinde odaklanmaları istenmelidir. Daha sonra hayatta kaldıkları için bu durumun daha güzel ve olumlu şeyleri yapabileme açısından bir fırsat olabileceği üzerinde durulmalı ve sanki yarın ölecekmiş gibi hazırlıklı olmaları gerektiğine işaret edilmelidir. Zihni olarak bu konular üzerinde odaklanan depremzedeler, konunun bu yönünü görme imkanı bulacağından, olayın duygusal sarsıntısının etkisinde uzun süre kalmak ve olumsuz yönde etkilenmek yerine ne yapılması gerektiği üzerinde düşünebilecektir.

27-29 Kasım'da yaptığımız görüşmelerde bazı depremzedelere konunun bu yönünü ifade ettiğimizde kendilerini iyi hissettiklerini ve kendilerine sorunlarını aşmada yardımcı olabilecek şekilde, içinde buldukları durumu anlamalarını sağlayacak açıklamalara ve yaklaşımlara ihtiyaçları olduklarını da belirtmişlerdir.

Ayrıca depremzedelerin barınma, beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra onların hayata bağlanmaları ve hayatta kalmanın, yukarıda belirttiğimiz yönünü kavramaları açısından bazı faaliyetlerin yapılmasının da gerekli olduğu kanaatindeyiz.¹⁹ Bu faaliyetler içerisinde depremzedelerin de birtakım sosyal ve kültürel etkinliklere katılmaları sağlanabilir. Örneğin deprem bölgesinde küçük çaplı bazı atölyeler kurularak iş imkanı sağlanabilir ve üretken hale gelmelerine katkıda bulunulabilir.

2. Otokritik ve Oto-kontrol Bilincinin Oluşumuna Dikkat Çekerek Sorunları Aşacak Cesareti Oluşturmak:

Deprem-kıyamet benzetmesi ile bireylerin yaptıkları ve yapacakları üzerinde daha dikkatli düşünmelerinin gerekliliği vurgulanabilir. Zira insanın öldükten sonra her yaptığından hesaba çekileceği hatırlatılarak o ana hazırlanmasının önemli olduğu dile getirilebilir. Deprem ile de bunun daha iyi farkedilebileceği üzerinde durulabilir. Böylece depremzedelerde otokritik ve otokontrol bilincinin oluşmasına yardımcı olunabilir. Sorunların aşılması açısından da otokritik ve oto-kontrolün önemine dikkat çekilmelidir. Zira yaşanan sorunların önce kaynağını, sebeplerini bulmak daha sonra da sorunların nasıl çözüleceği üzerinde yoğunlaşmak gerekir. Bu da bireyin yaşadıkları üzerinde değerlendirme yapması, kendisinin olaylardaki rolünü belirlemesi, mevcut imkanlarını tanıması ve ne yapabileceğine karar vererek uygulamaya geçmesi ile büyük ölçüde gerçekleşir.²⁰ Bu nedenle depremzedelerin deprem olayından başlayarak, şu anda yaşadıkları sorunlarla ilgili kendilerine düşen görev ve sorumlulukların üzerinde daha yoğun bir şekilde otokritik yapmalarının, sorunları doğru tespit etme ve yardımcı olacağı anlatılmalıdır. Böylece depremzedeler olayın şoku ve duygusal etkisinin ötesine geçerek olayı değerlendirme ve eyleme geçme imkanı bulabileceklerdir.

c. Kıyamet Düşüncesi İle Bireyin Dini Düşünce ve Duygularının Kuvvetlendirilerek Sıkıntıları Aşacak Gücü Hissetmesi:

Deprem-kıyamet benzetmesi ile oluşan kıyamet düşüncesi sayesinde bireyde mevcut dini düşünce ve duyguların öne çıkarılması sağlanabilir. Özellikle bireyin Allah'a sığınması, dua etmesi ve doğru bir tevekkül anlayışı ile kendini güçlü hissetmesine katkıda bulunabilir.²¹ Tevekkül anlayışı açısından bireyin üzerine düşeni yaptıktan sonra Allah'a sığındığı takdirde Allah'ın yardımını hissedeceğini düşünerek rahatlama ve kendini toplama imkanı sağlanabilir.²²

Din Psikolojisinde yapılan bazı araştırmalarda bireylerin sıkıntı, çaresizlik durumlarında dine sığındıkları ve dua, dini duygu ve düşüncelerdeki yoğunluk ile sorunlarını çözümlenmede dinden yararlandıkları tespit edilmiştir.²³ Bu açıdan depremzedelerin kıyamet benzetmesinden hareketle psikolojik destek açısından dini duygu ve düşüncelerine odaklanmaları sağlanabilir ve yukarıda bahsettiğimiz, dua, tevekkül gibi hususlar üzerinde durulabilir.

SONUÇ:

17 Ağustos'ta Marmara bölgesinde daha sonra da 12 Kasım 1999 da Düzce'de tekrar yaşanan ve ülkemizi büyük bir üzüntü ve acıya sevkeden deprem felaketi çok yönlü ele alınması gereken bir konu olarak önümüzde bulunmaktadır. Ülkemizin deprem kuşağında olması nedeniyle de zaman zaman yaşanabilecek olan

¹⁸ Sorumluk üstlenmede bireyin yaşanan olayı fırsat bilmesi ona sığınması, yaşadıklarının farkına varmasının önemi açısından Bkz. Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, (çev. Zeliha İyidoğan, Babayiğit, s. 347.)

¹⁹ Ayrıca insanın sorumluluk duygusunu geliştirmede mağduriyet durumuna sığınma yerine yaşadığı olaylara farklı bakma ve birşeyler yapmanın önemi açısından, Bkz.; Engin Geştan, *İnsan Olmak*, s. 106-107; Arthur Ronushan, *a.g.e.*, s. 33; Sur Haber Merkezi, "*Deprem Sonrası Psikolojik Hastalıklar*", Sur Aylık Fikri ve Yorum Dergisi, S. 283 Ekim 1999, s. 27.

²⁰ Sorunları etkileri çözmeye açısından bireyin yapması gerekenler için Bkz. Questin de la Bedoyere, *Sorun Çözme Teknikleri*, (çev.; Doğan Şahiner), s. 22.

²¹ Safa Saygılı, "İnançlı İnsanların Deprem Felaketiyle Başetmeleri Daha Kolay", *Eğitim Bilimi*, Ekim, 1999, s. 86-87.

²² Fikret Karaman, "Deprem ve Tevekkül Üzerine Bir Değerlendirme" *Diyanet Aylık Dergi*, Aralık, 1999, s. 11-12.

²³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 112-113; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, s. 166.

ve halen yaşanan depremin etkilerinin devam etmesi nedeniyle konuya bilimsel bir şekilde inceleyerek depreme karşı hazırlıklı olmak ve karşılaşılabilecek sorunları aşabilmede nelerin yapılabileceğini belirlemek gerekir. Bu nedenle konunun fiziki boyutunun incelenmesi ile birlikte depremi yaşayan insanların karşılaştıkları sorunlar ve bunların aşılmasında nelerin yapılacağına doğru bir şekilde tespiti konunun psiko-sosyal ve manevi boyutuyla da incelenmesini gerekli kılmaktadır. Zira depremlerle karşılaşabilecekleri psikolojik sorunları, depremlerle ilgili değerlendirmeleri, günlük yaşamlarına etkisi vb. hususlar, konunun psiko-sosyal yönünü oluşturmaktadır. Bu açıdan deprem bölgesinde depremlerle yaptığımız görüşmeler sonucu depremi nasıl yaşadıklarını, neler hissettiklerini, olayı nasıl değerlendirdiklerini ve ne tür sorunlarla karşılaştıklarına ilişkin sorularımıza verilen cevaplar arasında 100 kişiden 82 kişinin depremi kıyamete benzetmesi dikkati çeken ve üzerinde durulması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmıştır. Depremin kıyamete benzetilmesinde depremin oluş biçimi ile deprem arasında yaşanan bazı durumların etkisi olduğu görülmüştür.

17 Ağustos'ta yaşanan depremin büyük bir uğultu, gürültü, yerin dipten vurarak kendini hissettirmesi ve 45 saniye gibi bir zaman dilimi içerisinde büyük bir sarsıntı ile gerçekleşerek çok sayıda can ve mal kaybına yol açması ve deprem esnasında yaşanan çaresizlik ve birçok şeyini kaybetme, telaş ve panik halinin depremi kıyamete benzetmede etkili unsurlar olduğu gözlenmiştir. Bu benzetmenin bireylerin psikolojik dünyalarında yer etmesi, onlarda aşırı korku ve kaygı hali oluşturma ihtimalini taşımakla birlikte mevcut kıyamet düşüncesi, bazı psikolojik sıkıntıların aşılması açısından da olumlu yönde değerlendirilebilecek bir husustur. Büyük ölçüde bu benzetme, bireylerin mevcut dini düşünce ve duygularından hareketle ortaya çıkma ihtimali taşıdığından, bu sayede dini duyguların kuvvetlendirilmesi sağlanabilir. Böylece dinin bireylerin sıkıntı, ızdırıp vb. durumlarda kendilerini güçlü hissetmelerini sağlamada, etkili olabilecek yönü oluşturabilir. Aynı zamanda doğru bir kıyamet bilgisi verilerek bireylerin psikolojik sorunları ile başetmede kıyamet düşüncesinin, hayatta kalmanın kıymetini bilerek sorumluluk bilincini güçlendirecek yönü ile otokritik ve otokontrolü harekete geçirerek sorunları aşacak cesareti ve gücü kazanma yönü öne çıkarılabilir.

KAYNAKÇA

Arkanoc, Sibel, Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Yay., İst. 1993.

Baştan-Acar-Zuhal, Stres ve Başa Çıkma Yolları, **Remzi Kitabevi, İst. 1988.**

Battal Salih ve Özmenler Muhit, "Posttravmatik Stres Bozukluğu ve Akut Stres." (Edt. Cengiz Güleç, Ertuğrul Koroğlu, Psikiyatri Temel Kitabı, c.1) **Hekimler Yayın Birliği, Ank. 1997.**

Bedayone de la Questein, Sorun Çözme Teknikleri, (Çev. Doğan Şahiner), **Rota Yay., İst., 1995.**

Cüceloğlu Doğan, İnsan ve Davranışı, **Remzi Kitabevi, İst.**

Demir Ömer, Acar Mustafa, Sosyal Bilimler Sözlüğü, **Ağaç Yay., İst. 1992.**

Geçtan Engin, İnsan Olmak, **Remzi Kitabevi, İst., 1991.**

Hacı Kadıroğlu Vehbi, "Algılamanın Anatomisi" (Der. ve Çev., Vehbi Hacı Kadıroğlu) Algılama, Duyma ve Bilme, **Metis Yay., İst., 1984.**

Hökekleli Hayati, Din Psikolojisi, **Diyanet Vakfı Yay., Ank., 1998.**

Köknel Özcan, Zorlanan İnsan, **Altın Kitaplar, İst., 1987.**

----- **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yay., İst., 1995.**

Karaman Fikret, "Deprem ve Tevekkül Üzerine Bir Değerlendirme", **Diyanet Aylık Dergi Aralık, 1999.**

Peala Vinant Norman, Olumlu Yaşamın Gücü, (Çev., Şahin Cüceloğlu), **Sistem Yay., İst., 1997.**

Peker Hüseyin, Din Psikolojisi, **Sönmez Matbaası ve Yay., Samsun, 1993.**

Roushan Arthur, Stres Yönetimi, (Çev. Şahin Cüceloğlu), **Sistem Yay., İst., 1998.**

Saygılı Sefa, "İnançlı İnsanların Deprem Felaketiyle Başetmeleri Daha Kolay", **Eğitim Bilimi Ekim, 1999.**

Sılay Mehmet, Yüzyılın Depremi, **İst., 1999.**

Soykan Atilla ve Çiğdem, "Psikolojik Deprem", **Cogito Deprem Özel Sayısı, S. 20, Güz 1999.**

Tolan Barlas-İsen Galip-Batmaz Veysel, Ben ve Toplum, Sosyal Psikoloji I, **Teori Yay., ank., 1985.**

Yalom Irvin, Varoluşçu Psikoterapi, (Çev., Zeliha İyidoğan Babayiğit), **Kabalcı Yay., İst., 1999.**