

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



**DEPREM AFETİ SONRASINDA KONTEYNERKENTTE
YAŞAYAN EVLİ KADINLARIN YAŞADIKLARI ZORLUKLAR VE
BAŞ ETME KAYNAKLARININ İNCELENMESİ**

Elçin BİÇER BERKTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP - 2025



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elçin BİÇER BERKTAŞ tarafından hazırlanan “Deprem Afeti Sonrasında Konteynerkentte Yaşayan Evli Kadınların Yaşadıkları Zorluklar ve Baş Etme Kaynaklarının İncelenmesi” başlıklı tez, 17/01/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Doç. Dr. Zeynep TEKİN BABUÇ	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Feyza TOPÇU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Elçin BİÇER BERKTAŞ

Tarih:

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DEPREM AFETİ SONRASINDA KONTEYNERKENTTE YAŞAYAN EVLİ
KADINLARIN YAŞADIKLARI ZORLUKLAR VE BAŞ ETME
KAYNAKLARININ İNCELENMESİ**

Elçin BİÇER BERKTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK**

ÖZET

6 Şubat Depremlerinden sonra depremde etkilenen üç milyon afetzede evlerini terk etmek mecburiyetinde kalmış ve geçici barınma alanlarında yaşamaya başlamıştır. Bu araştırmada konteynerkentte yaşama tecrübesi olan evli kadınların yaşadıkları zorluklar ve bu zorluklar ile baş etme kaynakları araştırılmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemi ve kar topu tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Örneklem 6 Şubat Kahramanmaraş Depremini yaşamış, Hatay ilinde konteynerkentte yaşayan 15 evli kadından oluşturulmuştur. Veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından oluşturulan yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları içerik analizi ile analiz edilmiş ve zorluklar, baş etme kaynakları ile beklenti ve öneriler olmak üzere üç temaya ulaşılmıştır. Zorluklar teması mekânsal, psikolojik/duygusal, ekonomik, fiziksel sağlık ile ilgili ve ilişkisel zorluklar olmak üzere beş kategoriye; baş etme kaynakları teması inanç, sosyal etkileşim, duyguların ifade edilmesi, hayal gücü ve yaratıcılık, bilişsel stratejiler ve fizyoloji olmak üzere altı kategoriye; beklenti ve öneriler teması ise kalıcı konut talebi, konteynerkent ile ilgili talepler, işle ilgili talepler ve yardımlarla ilgili talepler olmak üzere dört kategoriye ayrılarak incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların bundan sonra gerçekleşecek afet yönetimi sürecinde evli kadınların yaşadıkları zorlukların azaltılmasına ve baş etme kaynaklarının desteklenmesine katkı sunacağı düşünülmekte; afet sonrası sürecin kolaylaştırılmasının mümkün kılınması açısından önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: afet, deprem, kadın, zorluk, baş etme

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY**

**EXAMINING THE CHALLENGES FACED AND COPING RESOURCES OF
MARRIED WOMEN LIVING IN CONTAINER CITIES AFTER EARTHQUAKE
DISASTERS**

Elçin BİÇER BERKTAŞ

MASTER'S THESIS

**Advisor
Asst. Prof. Dr. Saadet Öztürk**

ABSTRACT

After the earthquakes on February 6th, three million earthquake victims affected by the disaster have been forced to leave their homes and have started living in temporary shelters. This study investigates the challenges faced by married women that lived in container cities and the coping resources they utilized to manage these challenges. The research was conducted using a phenomenological design, which is a qualitative research method. The study sample was determined using purposive sampling and snowball sampling techniques. The sample consisted of 15 married women who had experienced the Kahramanmaraş Earthquake on the 6th of February, 2023 and had been living in container cities in Hatay province. During the data collection phase, a semi-structured interview form developed by the researcher was used. The findings of the study were analyzed through content analysis, and three main themes emerged: challenges, coping resources, and expectations and suggestions. The theme of challenges was categorized into five categories: spatial, psychological/emotional, economic, physical health-related, and relational difficulties. The theme of coping resources was divided into six categories: beliefs, social interaction, emotional expression, imagination and creativity, cognitive strategies, and physiology. The theme of expectations and suggestions was examined in four categories: demand for permanent housing, demands related to the container city, work-related demands, and demands for aid. The findings from this study are considered crucial for facilitating the post-disaster process by reducing the challenges faced by married women and supporting their coping resources in future disaster management efforts.

Keywords: disaster, earthquake, woman, difficulty, coping

ÖNSÖZ

Öncelikle bu çalışmanın tüm adımlarında beni anlayışla destekleyen ve zarafetle yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK'e yoluma tuttuğu ışık için çok teşekkür ediyorum. Çalışmama desteğini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Canan BÜYÜKAŞIK ÇOLAK'a ve değerli geribildirimleri ile çalışmamı zenginleştiren jüri üyeleri Doç. Dr. Zeynep TEKİN BABUÇ ile Dr. Öğr. Üyesi Feyza TOPÇU'ya da teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Hatay'da beni karşılayan ve görüşme yapacağım kişilere ulaştıran psikodrama grup arkadaşlarım sevgili Funda ve Suzan'a minnettarım. Onların desteği olmadan bu çalışmayı yürütebilmem çok zor olurdu. Ve tabii ki çalışmama katılmayı kabul eden ve tüm samimiyetleriyle kalplerini açan Hataylı kadınlara da minnettarım.

Yine beni hiç yalnız bırakmadan yardımını hep sürdüren arkadaşım Zeynep'e ve bu yüksek lisans sürecinin başından itibaren her açıdan yoldaşım olan İlayda'ya da teşekkür ediyorum. Varlıkları bana güç verdi.

Son olarak oğluma, eşime ve anneme çok teşekkür ediyorum. Sabırları ve destekleri ile bu süreci sürdürebilmem mümkün oldu. Ablam Ezgi'ye ve kuzenim Merve'ye ise manevi desteklerinin yanı sıra çalışmama sağladıkları teknik destek için de çok teşekkür ediyorum. Tüm ailemin varlığına minnettarım.

Elçin BİÇER BERKTAŞ
Gaziantep – 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.2.1. Araştırma soruları.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Özgün Değer ve Katkı.....	9
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	10
1.7.1. Afet:.....	10
1.7.2. Zorluk	10
1.7.3. Baş Etme:	10
1.7.4. Baş Etme Kaynakları.....	10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Afet.....	11
2.1.1. Afet çeşitleri	11
2.1.2. Afetlerin etkileri	11
2.1.3. Afetlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri	12
2.1.4. Afetlerin kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkileri	17
2.2. Afet Sonrası Zorluklar.....	18
2.2.1. Afet sonrası barınma ile ilgili zorluklar ve afetten etkilenen bireyler üzerindeki etkileri.....	19
2.3. Deprem Stresi ile Baş Etme.....	22

2.3.1. Baş etme kaynakları	24
2.3.2. Bir baş etme modeli: BASİC-PH	25
2.4. İlgili Araştırmalar	26
2.4.1. Yurt içinde yapılan çalışmalar.....	26
2.4.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar	30
3. MATERYAL VE YÖNTEM	34
3.1. Araştırma Deseni.....	34
3.2. Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.4. İşlem	36
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Analizi	36
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	37
3.6.1. İnanırlılık	37
3.6.2. Aktarılabirlik	37
3.6.3. Tutarlılık.....	39
3.6.4. Teyit Edilebilirlik	39
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	40
4.1. Nitel Bulgular	40
4.1.1. Tema 1: Zorluklar.....	40
4.1.1.1. Mekânsal zorluklar	41
4.1.1.1.1. Yetersiz alan	41
4.1.1.1.2. Yetersiz imkânlar	49
4.1.1.2. Psikolojik/duygusal zorluklar	56
4.1.1.2.1. Kayıplar, yas ve özlem	57
4.1.1.2.2. Çökkün, üzgün ve sıkıntılı hissetme.....	59
4.1.1.2.3. Öfke, agresiflik ve tahammüslüklük.....	61
4.1.1.2.4. Tekrarlayıcı düşünceler ve imajlar	62
4.1.1.2.5. Gelecek kaygısı ve belirsizlik.....	63
4.1.1.2.6. Sıkışmışlık hissi ve daralma	65
4.1.1.2.7. Korku ve panik	65
4.1.1.2.8. Uyku sorunları.....	66
4.1.1.2.9. Duygusal yardım ve destek eksikliği.....	69
4.1.1.3. Ekonomik zorluklar	70

4.1.1.3.1. Ekonomik kayıplar	70
4.1.1.3.2. Mevcut eksiklikler ve güçlükler	74
4.1.1.4. Fiziksel sağlık ile ilgili zorluklar	77
4.1.1.4.1. Geçmişten gelen zorluklar	78
4.1.1.4.2. Deprem sonrası oluşan zorluklar	78
4.1.1.5. İlişkisel zorluklar	80
4.1.1.5.1. Eş ilişkisinde zorluklar	80
4.1.1.5.2. Çocuklarla ilişkilerde zorluklar	82
4.1.1.5.3. Sosyal ilişkilerde zorluklar	84
4.1.2. Tema 2: Baş etme kaynakları	86
4.1.2.1. İnanç	87
4.1.2.1.1. Dini inanç	87
4.1.2.1.2. İyimserlik ve umut.....	91
4.1.2.1.3. İdeoloji ve değer sistemleri	92
4.1.2.1.4. Kendine inanç.....	94
4.1.2.2. Duyguların ifade edilmesi	95
4.1.2.2.1. Travma hikâyelerinin anlatılması	95
4.1.2.2.2. Ağlamak, bağırarak ve şarkı söylemek	95
4.1.2.3. Sosyal etkileşim.....	96
4.1.2.3.1. Bir gruba ait olma.....	97
4.1.2.3.2. Rolün gereklerini yerine getirme.....	100
4.1.2.3.3. Destek alma	101
4.1.2.3.4. Destek verme.....	103
4.1.2.4. Hayal gücü ve yaratıcılık.....	104
4.1.2.4.1. Hayaller	104
4.1.2.4.2. Yaratıcı etkinlikler üretme ve takip etme	104
4.1.2.4.3. Estetik ve güzelliğin verdiği haz	105
4.1.2.4.4. Mizah.....	106
4.1.2.5. Bilişsel stratejiler.....	106
4.1.2.5.1. Bilgi toplama ve araştırma	106
4.1.2.5.2. Problem çözme	107
4.1.2.5.3. Veriler ile bilişsel yeniden değerlendirme.....	108
4.1.2.6. Fizyoloji.....	109

4.1.2.6.1. Yeme-içme	110
4.1.2.6.2. Spor, yürüyüş ve fiziksel oyunlar	110
4.1.2.6.4. Bir işe odaklanma	111
4.1.2.6.5. Bedeni dinlendirme	112
4.1.3. Tema 3: Beklenti ve öneriler	112
4.1.3.1. Kalıcı konut talebi	112
4.1.3.2. Konteynerkent ile ilgili talepler	114
4.1.3.2.1. Daha geniş ve daha fazla bölünmüş alan	114
4.1.3.2.2. Isınma	115
4.1.3.2.3. Sosyal yakınlığa göre yerleşme	116
4.1.3.2.4. Psikososyal ve eğitsel alanlar	117
4.1.3.2.5. Hizmet alanları	119
4.1.3.2.6. Ulaşım	119
4.1.3.2.7. Hijyen	120
4.1.3.3. İşle ilgili talepler	120
4.1.3.3.1. İş bulma talebi	120
4.1.3.3.2. İşi sürdürme talebi	121
4.1.3.4. Yardımlarla ilgili talepler	121
4.1.3.4.1. Yardımın içeriği	122
4.1.3.4.2. Yardımın şekli	122
5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	124
5.1. Sonuçlar	124
5.2. Öneriler	128
5.2.1. Araştırmacılara öneriler	128
5.2.2. Yönetici ve politikacılara öneriler	129
KAYNAKÇA.....	130
EKLER	147
EK 1. Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu	147
EK 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	148
EK 3. Etik Kurul İzin Formu	152
ÖZGEÇMİŞ	153

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Genel Bilgileri	35
Tablo 2. Tema, Kategori ve Kodlar	38



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tema 1: Zorluklar.....	40
Şekil 2. Tema 2: Baş Etme Kaynakları.....	86
Şekil 3. Tema 3: Beklenti ve Öneriler	113



KISALTMALAR LİSTESİ

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

AFAD: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, araştırmanın amacına ve sorularına, araştırmanın önemine, özgün değerine, varsayımlarına, sınırlılıklara ve kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, her zaman bireysel veya toplumsal olarak tehlikeler ve risklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Doğal afetler de tehlike ve risklere yol açan yaşam olaylarından birisidir. Depremler ise, yıkıcı sonuçlara yol açabilen doğal afetlerdir. Oldukça aktif bir deprem kuşağı olan Akdeniz-Alp-Himalaya üzerinde bulunan ve sıklıkla güçlü depremlerle sarsılmakta olan Türkiye'de afetlerle ilgili ölümlerin %60'ından fazlası depremlerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle Türkiye için en yıkıcı afet tipinin deprem olduğu söylenebilir (CredCrunch, 2023; Laçiner ve Yavuz, 2013). Türkiye'de 1900 ile 2020 yılları arasında büyüklüğü beş ve üzerinde olan 1.796 deprem gerçekleşmiştir. Bu veri, bölgenin hassas ve zarar görebilir yapısını gözler önüne sermektedir (CredCrunch, 2023).

6 Şubat 2023'te ise Türkiye, merkez üsleri Pazarcık (Kahramanmaraş) ve Elbistan (Kahramanmaraş) olan, toplam ülke nüfusunun %16,4'üne karşılık gelen yaklaşık 14 milyon insanı ve 11 ili etkileyen, 7.8 ve 7.5 büyüklüğünde iki güçlü depremle sarsılmış; bu büyük deprem afeti, resmi verilere göre 50.783 kişinin yaşamını kaybetmesiyle sonlanmıştır. Bu depremlerin akabinde 20 Şubat 2023 tarihinde Hatay merkezli bir büyük deprem daha hissedilmiştir (CredCrunch, 2023). 6 Şubat Depremlerinden etkilenen 108.812 km²'lik alanda yaşayan üç milyon insan evlerini terk etmek mecburiyetinde kalmış ve Haziran 2023 tarihi itibarıyla 1,6 milyon kişinin gayri resmi yerleşim yerlerinde, yaklaşık 800.000 kişinin ise resmi olarak yapılandırılmış geçici barınma alanlarında yaşadığı ölçümlenmiştir (CredCrunch, 2023).

Depremler can ve mal kayıplarının yanı sıra psikolojik olarak da bireylerde sarsıntı yaratabilmektedir. Afetten etkilenen bireyler, anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri gibi psikolojik zorluklar yaşayabilmektedir. Çalışma, eğitim ve sosyal hayatlarında işlevsellik zorlukları yaratan bu durum performans kaybı

yoluyla yaşam kalitelerini düşürebilmektedir (Park ve Bae, 2022). Afetzedelerin psikolojik sürecinin iyiliği; cinsiyet, yaş, afet öncesi sahip olunan psikiyatrik sorunlar, zayıf psikososyal kaynaklar, etnik köken, maruz kalma şiddeti ve ikincil stres faktörleri gibi bir dizi unsurdan etkilenmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

Travma sonrası ortamın, travma öncesi öncüllerden daha güçlü olarak TSSB gelişimini etkilediğini ortaya koyan meta analiz çalışmaları mevcuttur (Brewin vd., 2000). Yıkıcı afetlerin sonuçlarından birisi de barınma alanının kaybedilmesi ve yer değiştirmek zorunda kalmaktır. Yer değiştirmek zorunda kalmak ve büyük oranda kişisel eşyaların kaybedilmesi, doğal afetler sonrası artan psikolojik sorunların önemli belirleyicileri olarak kabul edilmiştir (Yzermans vd., 2005).

Bu kapsamda, kurtarma, sadece bireyleri afetten sağ olarak çıkarmak değil aynı zamanda afetten sağ kurtulanların farklı seviyelerden geçtikleri ve uzun olabilen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Kar, 2022). Kurtarma müdahalesinin amaçları arasında bireylere kontrol duygusunu yeniden kazandırma ve işlevselliklerine geri dönme becerilerini desteklemek de bulunmaktadır (Raphael, 1986'dan akt. Mooney vd., 2001).

Afetlerin psikolojik etkilerinin değerlendirildiği çalışmaların çoğunda, yaş fark etmeksizin kadınların daha çok duygusal sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Fothergill, 1996). TSSB risk faktörlerini araştıran iki meta analiz çalışması, kadın olmanın TSSB riskini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Trickey vd., 2012; Tang vd., 2017). 6 Şubat depremleri sonrasında ülkemizde yapılan bir çalışmada da deprem sonrasında kadınlarda depresyon düzeyinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (Cengiz ve Peker, 2023).

Afetler sonucunda ortaya çıkan zarar görebilirlik düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırmasını yapan çalışmalar, afetin hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinde kadınların erkeklere kıyasla daha dezavantajlı olduğunu saptarken (Ünür, 2021), bu dezavantajların neler olduğuna da açıklık getirilmektedir. Afet zamanlarında kadınlar ve erkekler arasında kaynaklara erişim ile kaynakları kontrol etmede; toplumdaki rol ve sorumlulukları ile tehlikelere karşı maruziyetleri arasında; sosyal ve ekonomik şartlardan etkilenme düzeyleri açısından çeşitli farklılıklar görülmektedir (Twigg, 2015). Ayrıca araştırmalar kadınların, aile bireyleriyle beraber kalmak ve yemek yapmak gibi aile içi sorumlulukları sebebiyle daha riskli bir konumda olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte hareket alanının kısıtlı olması ve sosyal mahrumiyet de bu riskli konumu kuvvetlendirebilmektedir (Fothergill, 1996).

Bireyler, maruz kaldıkları afetler sonrasında hem afetin özelliklerine hem de kendi bireysel özelliklerine göre değişebilen oranlarda dayanıklılık sergilemektedirler (Amiri ve Jahanitabesh, 2022). Aslında dayanıklılık sıradan, esneklik ise yaygındır ve adaptasyon sistemlerinin normatif işlevlerinden kaynaklanır ancak bazen bu koruyucu sistemler tehlikeye girebilir (Masten, 2001). Yüksek dereceli olumsuz yaşam olaylarından sonra dahi, dengeli bir psikolojik durumu muhafaza etmenin yolları mevcuttur. Afet sonrasında devamlı olarak olumsuzluklara maruz kalan bireylerde, ruhsal rahatsızlık oluşumunu önlemek için hem destekleyici bir ortam hem de bireyin iç ve dış kaynaklardan yararlanma becerisi çok değerlidir (Windle, 2010). Zorlu yaşam olaylarında, dayanıklı oldukları görülen bireylerin, olağanüstü sağlıklı bireyler olmaktan ziyade etkili bir şekilde başa çıkabilen bireyler oldukları ileri sürülmektedir (Bonanno, 2004). Kar (2022), başa çıkmanın yetersiz olmasının, afet sonrasında iyileşmenin önüne geçebileceğini ve bunun negatif zihinsel sağlık sonuçlarına neden olabileceğini söyler.

Yapılan çeşitli araştırmalarda TSSB, madde kullanımı, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar; farklı başa çıkma stratejileri ile ilişkili bulunmuştur (Kearns vd., 2021; Lass, 2020; Fanni vd., 2021). Kaynakların bozulması, bireylerin travmatik bir durumla baş etme becerilerini zayıflatabilir (Hobfoll vd., 2007). İyi bir başa çıkma ise hem çevreden gelen hem de semptomların bireyde yarattığı içsel sıkıntıları idare edebilmekte kıymetlidir (Kar, 2022). Afetten etkilenen ve hem kişisel hem de başa çıkma kaynakları sınırlı bireylerin, kendilerini destekleyebilecek kaynak arama becerilerinin de zayıf olması duydukları sıkıntıyı arttırabilir (Sumer vd., 2005). Bu nedenle kişisel kaynakların afetlerle başa çıkmada oynadığı rolü anlamak, hayatta kalanlara daha etkili yardım ve destek sağlamada yardımcı olabilir.

Politikacılar ve afet çalışmacıları afetlere hazırlıklı toplumlar yaratmak için afetten önce veya sonra yapılacak bir “zarar azaltma” çalışmasını önemli bulmaktadırlar (Demir, 2010). Afet yönetimi sürecini daha nitelikli hale getirmek için kadın deneyiminin görünür hale getirilmesi önemli bir yer teşkil etmektedir. Afet sonrasında kadınların sosyoekonomik iyileştirme ve yeniden yapılanması uzun-dönem zarar azaltma için önemlidir (Okay ve İlkcaracan, 2018). Bu çalışma da afet sonrası konteynerkette yaşamı yeniden inşa etme tecrübesi sürecinde olan veya bu süreci tecrübe etmiş olan evli kadınların yaşadıkları benzersiz zorlukları ve dolayısı ile ihtiyaçlarını anlamak ve baş etme kaynaklarını keşfetmek amacıyla gerçekleştirilecektir. Bu keşfin literatürdeki zarar azaltma çalışmalarına ve afete hazırlıklı toplum olma hususunda katkı sunması

beklenmektedir. Bununla birlikte afet sonrası psikososyal müdahalelere, depremden etkilenen bireylerin kullandıkları baş etme kaynaklarının artırılıp, dayanıklılığı kolaylaştırmaya odaklanan hedeflere rehberlik edebilir ve afet sonrası müdahalelere yönelik daha kapsamlı kurtarma stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı; konteynerkentte yaşama tecrübesi olan kadınların yaşadıkları zorlukları incelemek, bu zorluklar ile baş etme yolları ve hangi kaynaklara dayanarak güçlü kaldıklarını keşfetmektir. Bu amaç çerçevesinde araştırma sürecinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.2.1. Araştırma soruları

1. Deprem afeti sonrasında konteynerkentte yaşayan kadınlar bu deneyimleri nelerdir?
2. Deprem afeti sonrasında konteynerkentte yaşayan evli kadınların yaşadıkları zorluklar nelerdir?
3. Deprem afeti sonrasında konteynerkentte yaşayan evli kadınların baş etme kaynakları nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Afetler küresel çapta önemli bir endişe kaynağıdır ve afet riskini azaltma tüm dünya çapında değer verilen öncelikli bir konudur. Afet sonrası hızlı insani yardım önemlidir ancak uzun vadeli sosyal ve ekonomik kalkınma da afetle ilişkili kayıpların azaltılabilmesi açısından çok kritik ve ciddi bir öneme sahiptir (Schneiderbauer ve Ehrlich, 2004). Bireylerin deprem sonrası travmaya vereceği tepkilerin afetin süresi ve büyüklüğü gibi afetle ilgili ve bireyin geçmiş deneyimleri, psikiyatrik zorluklar ve travma öyküsü, olaya hazırlık düzeyi, kişilik özellikleri, sosyal destek mekanizmaları ve baş etme yöntemleri gibi afetzede ile ilgili bir dizi değişkenle ilgili olduğu bilinmektedir (Sönmez,2022). Halk sağlığı açısından değerlendirildiğinde afet yönetiminin hedefleri; ihtiyaçların değerlendirilmesi, daha fazla negatif etkinin önlenmesi ve muhtemel afetler için planlamada iyileştirme maddelerini de kapsamaktadır (Noji, 2000).

Kırılgnlık, bireylerin veya toplulukların afetlerin etkilerine karşı nasıl tepki verebileceklerini, dirençlerini, başa çıkma yeteneklerini ve toparlanma kapasitelerini belirleyen özellikleri ifade eden kavramdır (Schneiderbauer ve Ehrlich, 2004). Afet sonrasında yapılan çalışmalarda psikiyatrik hastalık öyküsü ve düşük eğitim düzeyi ile kadın cinsiyete sahip olmak en temel kırılgnlık faktörleri arasında bulunmuştur (Livanou vd., 2002). Afet zamanlarında kadınların erkeklerden daha fazla ve daha büyük boyutta sıkıntılarla karşılaşmasının sosyal olarak yapılandırılmış olduğu ve afet öncesinden mevcut olan ataerkil normlardan kaynaklanarak kadınların normal zamanlardaki kırılgnlıklarının afet zamanına da taşınması olarak değerlendirilmektedir (Juran, 2012).

Kadınların kırılgnlığını oluşturan temel etmenlerin arasında toplumsal cinsiyete dayalı olarak farklılaşan sorumlulukların yol açtığı ayrımcılığa ve fırsat eşitsizliğine uğramaları bulunmaktadır. Bu durum afetlerin bireyler üzerindeki etkilerini artırarak sosyal bir sorun yaratmaktadır. Cinsiyet eşitsizlikleri, kadınları sosyal ve ekonomik anlamda erkeğe bağımlı hale getirerek kadınların riskini arttırmaktadır (Okay ve İlkcaracan, 2018). Afet etkilerinde ve toparlanma stratejilerinde cinsiyet farklılıklarını incelemek ve afetlerin gizli etkilerini araştırmak, cinsiyete dayalı deneyimleri derinlemesine anlamak, etkili afet müdahale ve toparlanma çabaları içinde hayati bir önem taşır ve afet sonrası politika ve uygulamaları iyileştirme açısından değerlidir (Akerkar ve Fordham, 2017).

Çocuk sahibi olmak ise yetişkin kadın gruplarının afet süreçlerinin değerlendirmesinde bir risk faktörü olarak karşımıza çıkabilmektedir. Küçük çocuklara sahip anneler risk altında kabul edilmiş, bakım ve yeniden kaynak sağlama desteğine ihtiyaç duydukları bildirilmiştir (Norris, Friedman ve Watson, 2002). Benzer şekilde bazı çalışmalarda çocuk sahibi olmak beraberinde getirdiği sorumluluklardan dolayı zorluk olarak değerlendirilmesine rağmen (Salloum ve Lewis, 2010; Ural vd., 2024), bazı çalışmalarda ise güçlendiren bir kaynak olarak tanımlanmış durumdadır (Akerkar ve Fordham, 2017; Norris, Friedman ve Watson, 2002).

Çocuklar açısından değerlendirildiğinde ise afet zamanlarında gençlerin sürecinin iyiliğini olumsuz etkileyebilen en önemli unsur “aile faktörleri “olarak tespit edilmiştir (Miller vd., 2012; Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Ebeveyn sıkıntısının (Foy vd., 1996) ve tutumlarının (Afzal vd., 2023; Proctor vd., 2007) çocuklarda TSSB belirtilerinin ve sıkıntısının gelişiminde güçlü bir aracı faktör olabileceği de bilinmektedir. Afete uğrayan toplumların, olumlu toparlanma ve yeniden yapılanmanın

desteklenmesinin planlanması sürecinde, ileri derecede zorlayıcı ve atipik şartlar altında topluluk bireylerinin kendi iyileşmelerini engelleyerek patolojik sonuçlar yaşamaya karşı daha savunmasız hale getiren faktörleri ve iyileşmelerine yardımcı olan etmenleri, onların aktif katılımlarıyla belirlemek öncelikli adım olmalıdır (Mooney vd., 2011). Bu açıdan bakıldığında evli kadınların zorluk ve baş etme süreçlerini incelemek onların deneyimlerine ışık tutacak ve planlanacak olası müdahaleler hem kendileri hem de dolaylı olarak çocukları için de sonucu iyileştirebilecek ve koruyucu olabilecektir (Norris, Friedman ve Watson, 2002).

Afete uğrayan bireylerin bir kısmı psikolojik olarak zarar görse de pek çok birey de afetin sonuçlarına en düşük psikolojik maliyetle tahammül edebilmeyi başarabilmektedir (Bonanno vd., 2010). Bununla birlikte, afetten etkilenmiş bazı bireylerin de uzun süreli olarak ekonomik, sosyal ve psikolojik zorluklarla mücadele ettiği belirtilmektedir (Kar, 2022). Dayanıklılık; bireylerin ve toplumların riskleri öngörme, başa çıkma, uyum sağlama ve uyarlanabilir işlevselliği yeniden kazanma kapasitelerini içerir (Mooney vd., 2011; Paton ve Johnson, 2001) ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin afetin olumsuz etkilerine karşı daha etkili başa çıkma mekanizmaları sergileyebildikleri ve değişime daha kolay uyum sağlayarak toparlandıkları bilindiğinden, birden fazla faktörden etkilenen bu yapının depremler gibi travmatik olma potansiyeli yüksek olaylarda keşfedilmesi ve altında yatan faktörlerin anlaşılması önemlidir (İkizer vd., 2016; Kar, 2022). Ayrıca dayanıklılık içerisinde birçok süreç ve nitelik barındıran bir kavramdır ve kültürel bağlamdan da etkilenmektedir (Masten ve Obradović, 2006). Dayanıklılık, çevresel ya da psikolojik olarak önemli zorluklara maruz kalındığında bireyin ailesi, toplumu ve kültürünün sağlık kaynaklarını kültürel olarak anlamlı bir şekilde sağlama durumu ve bireyin de sağlığı sürdüren bu kaynaklara ulaşma kapasitesidir ve iyi olma duygularını yaşama fırsatlarını da içermesi gerekir (Ungar, 2008).

Baş çıkma yöntemlerinin tercihinde kültür çok önemli bir aktördür (Ahmadi vd., 2016; O'Connor ve Shimizu, 2002; Ungar, 2014) ve farklı kültürlerdeki başa çıkma mekanizmalarının anlaşılmasına gereksinim duyulmaktadır. Baş etmeyi kolaylaştıracak yaklaşımların afetzedelerin deneyimleri üzerinden raporlanıp, müdahale tekniğine dönüştürülebilir (Kar, 2022).

Bireylerin kaynak ve desteklerini anlamak, afet sonrası dayanıklılığı artırmak için kritik bir alandır (Flaskerud, 2022). Kaynak kaybı ve kaynak kazancı işlevsellik ya da

sağlık ilgili direkt sonuçları etkilemekle birlikte; daha düşük depresyon sağlaması ve benlik saygısı ile sosyal desteğin artması gibi kaynak kazançları daha fazla kaynak kazancına ve tam tersi biçimde de kaynak kayıpları daha fazla kaynak kayıba katkıda bulunduğundan kaynak kayıpları bireyler için kritik bulunmuştur ve bu kaybın önlenmesi müdahale için öncelikli odak olması gerektiği düşünülmektedir (Hobfoll ve Lilly, 1993). Kurtarma müdahalelerinin amacına ulaşabilmesi için, bireylerin kendilerinden içinde buldukları durumun gerçekliğini öğrenmek, neler olduğunu ve olabileceğini anlamak, bireylerin kaynaklarını ve güçlü taraflarını anlamalarına ve kendilerinin ve başkalarının iyileşmesine yardımcı olmak için bu kaynakları kullanmalarını sağlayacak bilgilere erişmek önemlidir (Mooney vd., 2011).

Afet dolayısı ile insanların birden fazla olumsuz yaşam koşullarına maruz kalabilmesi nedeniyle farklı türdeki bu olumsuzlukların asgariye indirilmesi, farklı türde desteklerle mümkün olabilir. Bu nedenle ruh sağlığı ve psikososyal desteğin yapılandırılmasında çok katmanlı bir destek sisteminin geliştirilmesi önemlidir (İkizer vd., 2016). Yıkıcı depremlerin uzun vadeli psikolojik etkileri olduğu bilindiğinden deprem sonrası için uygun maliyetli bir ruh sağlığı bakım modeline ihtiyaç duyulmaktadır (Şalcıoğlu vd., 2007). Afetten etkilenen bireylere uzun vadeli ruh sağlığı hizmeti sunma politikalarının yanı sıra tedavi arayışında olmayan kronik TSSB'li depremzedeleri de içerecek şekilde yardımcı sosyal hizmet sunum programlarına ihtiyaç vardır (Şalcıoğlu vd., 2003). Afetler sonrasında psikososyal desteğin ana amaçlarından birisi afetzedenin güçlendirilmesi ve uyum mekanizmasının desteklenmesidir (Amiri ve Jahanitabesh, 2022).

Eski yaklaşımların aksine, afetlerde kadınları kırılgan olarak değil, sosyal dayanışma ağlarını ve geleneksel rollerini kaynak kabul edip, kapasitelerini afetlerin iyileştirme, zarar azaltma, müdahale süreçlerinde değerlendirerek rolleri güçlendirilmelidir (Okay ve İlkaracan, 2018). Afetten etkilenen bireylerin çoğunluğu, uygun destek ve kaynakla güçlendirildiğinde sağlıklı bir işleyiş modeline kavuşmaktadır (Mooney vd., 2011) Kadınların kaynaklarını artırmalarına olanak tanıyan programların tasarlanması ve psikososyal destek sunmak, sıkıntılarını azaltabilir. Ebeveyne sağlanacak bakım ve destek, dolaylı ancak oldukça etkili olarak çocuk ve ergenlere sağlanmış kabul edildiğinden (Norris, Friedman ve Watson, 2002) tüm ailenin sürecini de olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir.

Özetle, bu çalışma afetlere toplum olarak gerçek anlamda hazırlanmak, olası zararlarının asgariye indirgenebilmesi için geliştirilmesi gereken plan ve politikalara ışık tutma potansiyeli taşıması açısından önemlidir. Türkiye gibi büyük afet tecrübesi olan bir ülkede, depremden önce ve sonra gelişen bağlamlarda nelerin yapılacağı ve kaynakların etkin biçimde nasıl kullanılacağını kapsayan çok iyi tasarlanmış afet yönetim hazırlık çalışmalarını yürütmeleri en yüksek seviyede önemlidir (Avdar ve Avdar, 2022). Ayrıca Türkiye’de afet politikaları ve afet eylem planları, kadınların zarar görebilirlik durumu hakkında farkındalık kazandırılmaya ihtiyaç duymaktadır (İnal ve Erbaydar, 2016).

Afetlere toplumsal olarak daha iyi hazırlanabilmek ve olası zararları minimize edebilmek için geliştirilecek yeni politikalar ve stratejiler büyük önem taşımaktadır. Travma sonrası normale dönme sürecine de ancak bölgedeki normal günlük hayatın kültürel kodları bilinerek katkıda bulunulabileceği bilindiğinden (Yaman ve Akyurt, 2013), afet risklerinin anlaşılmasında toplumun ekonomik, sosyal, kültürel özelliklerini kapsayan yerel verilere ihtiyaç duyulmaktadır. Kurtarma faaliyetlerinin zorlu ancak gerekli aşamalarından birisi de yerel toplulukların katılımı ile ihtiyaçlar veya güçlü yönler değerlendirmesinin yapılması (Mooney vd., 2011) olarak bilinmektedir. Sadece zarar görebilirliklerin ve kırılganlıkların değil aynı zamanda kapasite ve kaynakların incelenmesi gereklidir. Bu aşamada farklı cinsiyetlerin kapasitelerinin artırılması için cinsiyete uygun mekanizmalarının oluşturulmasının yanı sıra yerel kadın gruplarının risk değerlendirme sürecinde değerlendirilmesi önerilmektedir (Okay ve İlkaracan, 2018).

Afet sonrasında geçici barınma yerlerine sığınan bireylerin rahatsızlık duydukları etmenlerin belirlenmesi ve bu çerçevede hedefli müdahalelerin tasarlanmasıyla, hayat kalite ve refahlarını iyileştirmek mümkün olabilir (Di Bucci vd., 2023). Bu çalışmanın odak noktası, Hatay’da konteynerde yaşayan afetten etkilenen evli kadınların karşılaştığı zorlukların ve bu zorluklarla başa çıkabilme yöntemlerinin keşfi olarak belirlenmiştir. Bu keşiften elde edilecek bulgular, afet yönetimi planlamalarında kadınların perspektifine ışık tutarak özellikle yerel bağlamda zorlukların ve baş etme kaynaklarını daha iyi anlaşılmasına ve bu gruba yönelik etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesinin desteklenmesi ile gelecekteki afetlere karşı daha etkin bir hazırlık ve müdahale süreci sağlanmasına katkı sunacaktır.

1.4. Özgün Değer ve Katkı

Afet kırılganlığının toplumsal, ailesel ve kişisel özelliklerden etkilendiği bilinmektedir (Shapira vd., 2015). Gelişmekte olan ülkelere uygun olabilecek bireysel, ailesel ve toplumsal müdahaleler için tek bir öneri setinin geçerli olamayacağı, gerçekleştirilecek müdahalelerin grubun ihtiyaçlarına ve kültürel bağlamına uygun olması gerektiği ve bu kapsamda uygulama yapılacak topluluk içerisinde ihtiyaç ve yöntem araştırmanın önemli olduğu vurgulanmaktadır (Norris, Friedman ve Watson, 2002). Topluluğun aktif bir şekilde katılımının sağlanması ve afetten etkilenen bireylerin kendi kapasitelerini ve kaynaklarını kullanmaları, bu bireylerde süreçleri ile ilgili olarak onlara herhangi bir danışma süreci olmadan iyileşmenin dayatıldığına dair algılarını azaltabilir (Mooney vd., 2011). Yapılan çalışmalar incelendiğinde Türkiye’de konteynerkentte yaşayan evli kadınların yaşadıkları zorlukları ve baş etme kaynaklarını keşfedici nitelikte araştırmaların sınırlı olması bu araştırmayı değerli kılmaktadır. Çalışmanın alandaki bu boşluğu tamamlamasını ümit ediyorum.

Ayrıca bu çalışmanın tarih boyunca yedi kere yıkıldığı bilindiği için “küllerinden doğan şehir” ünvanına sahip olan Hatay bölgesinde; özgün kültür özelliklerine sahip ve memleketlerine yüksek derecede aidiyet duyan Hataylı kişilerle gerçekleştirilmiş olması da bu araştırmanın alana sağlayacağı özgün katkıların başında gelmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma katılımcılarının, görüşmeler esnasında kendilerine yöneltilen soruları doğru ve içten bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Türkiye’de Hatay ilinde konteynerkentte ikamet eden 15 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırma, kadın katılımcılarla sınırlıdır.
3. Araştırma evli bireylerle sınırlıdır.
5. Araştırma Türk kültürüne mensup bireyler ile sınırlıdır.
6. Araştırma, araştırmanın amacı doğrultusunda sorulan sorulara verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

7. Araştıma yapılan zamanda araştırmanın yürütüldüğü Hatay bölgesinde yaşanan deprem sonucu konaklama imkanı olmaması nedeniyle veri toplama işlemi, eş zamanlı analiz şansı doğmadan tamamlanmak zorunda kalınmıştır.

8. Bu araştırmada memo yazımı kullanılmamıştır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Afet: Afet; deprem, kasırga, sel gibi doğal olaylardan veya kimyasal sızıntı, savaş gibi insan faaliyetlerinden kaynaklanan; insan yaşamını, ekonomik faaliyetleri ve toplumsal yapıyı ciddi oranda kesintiye uğratan büyük boyutlu felaketlerdir (Coppola, 2015).

1.7.2. Zorluk: Zorluk, bireyde gerginlik ve stres yaratan, bireyin sorun çözme ve uyum sağlama becerilerini test eden ve normal şartlar altında baş etmekte zorlandığı durumlardır. Bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebilen zorluklar kişisel, çevresel, ekonomik veya sosyal unsurlardan kaynaklanabilirler (Folkman & Moskowitz, 2004).

1.7.3. Baş Etme: "Baş etme", bireyin zorlu ya da stresli durumlarla başa çıkabilmek amacıyla kullandığı davranışsal ve bilişsel stratejiler bütünüdür. Baş etme süreci, bireyin psikolojik ve duygusal olarak dengesini korumak amacıyla sosyal destek arama, duygusal düzenleme ve problem çözme gibi çeşitli teknikleri içerebilir (Lazarus & Folkman, 1984).

1.7.4. Baş Etme Kaynakları: Bireyler tarafından zorlu ya da stresli durumlarla başa çıkabilmek amacıyla kullanılan beceriler, dışsal ve içsel araçlar ile destek sistemleridir. Baş etme kaynakları arasında bireysel özellikler (kendine güven ya da esneklik vb.), sosyal destek ağları (dostlar, aile vb.), erişilebilir sağlık hizmetleri ve maddi kaynakları sayılabilir (Hobfoll, 1989).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Afet

Olayın kendisi ve gerçekleştiği yere göre tanımlanan afetler; ani başlangıçlı olan, etki alanındaki toplulukların etkili tepki verebilme kapasitesini aşan, acil tıbbi ihtiyaçları beraberinde getiren ve uzun vadeli olarak değerlendirildiğinde halk sağlığı ile ilgili sorunlar yaratan son derece karmaşık ekolojik olaylardır (Antosia, 2006). Bu karmaşık olaylar genellikle düşük ihtimalli ancak yüksek etkili olarak değerlendirilmektedir. Afetler, yıkıcılıklarıyla maddi, ekonomik, çevresel kayıplara ve yaşam kayıplarına neden olurlar.

2.1.1. Afet çeşitleri

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) dünyada gözlenen afet türlerini deprem, tsunami ya da heyelan gibi jeolojik afetler; tayfun, sel ve sıcak ya da soğuk hava dalgası gibi iklimik afetler; salgın, orman yangını ya da erozyon gibi biyolojik afetler; terör saldırısı, göç, yangın ya da savaş gibi sosyal afetler; nükleer, kimyasal, maden ya da ulaşım kazaları vb. kazaları içeren teknolojik afetler olmak üzere beş alt alana ayrılmıştır (AFAD, 2024).

AFAD afetleri meydana geliş nedeni açısından ise doğal afetler ve insan kaynaklı afetler olmak üzere iki ana gruba ayırmaktadır. Doğal afetler kıtlık, kuraklık, şiddetli soğuk gibi yavaş gelişen ve deprem, sel, çığ, volkan ve yangın gibi ani gelişen türlerle sahip olabilmektedir. Bununla birlikte insan kaynaklı afetler ise biyolojik, nükleer, kimyasal, endüstriyel, taşımacılık ile ilgili ve aşırı kalabalıktan kaynaklanan kazalar ile göçmenler ve yerlerinden edilenleri içermektedir (AFAD, 2024). Bu bilgilerden hareketle depremlerin jeolojik ve ani gelişen doğal afetler arasında yer almakta olduğu söylenilebilir.

2.1.2. Afetlerin etkileri

Doğal afetlerin fiziki yıkıcı gücünün etkisiyle beraber can kayıpları, yaralanmalar ve çeşitli ölçekte maddi hasarlar ve kayıplar gibi sonuçları olabilmektedir. Doğal afetlerin

etkileri fiziksel, çevresel, ekonomik ve sosyal etki sonuçları başlıkları altında incelenmektedir.

Fiziksel sonuçlar yaralanmalar, kalıcı sakatlıklar, hastalıklar veya can kayıpları olarak ortaya çıkabilir. Bunların arasında yer alan hastalıklar afet sonrasında yetersiz sağlık ve hijyen koşulları dolayısıyla meydana gelmektedir (Kunii vd., 1995). Depremlerden kaynaklanan ölüm ve yaralanma riski faktörlerini değerlendiren ve 20 yıllık bir süreci kapsayan bir meta-analiz çalışmasında, kadınlar, çocuklar, yaşlılar, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireyler ve fiziksel engeli olanların riski daha yüksek bulunmuştur (Shapira vd., 2015).

Çevresel olarak ise doğal afetler ekolojik dengeyi bozarak ciddi çevre sorunlarına yol açar. Bulaşıcı hastalıklar, toksik etkiler, kanalizasyon sisteminin gördüğü zarara bağlı olarak ortaya çıkan atık sorunu, susuzluk, yeryüzünde yükselme ve alçalmalar, nehir yataklarının ve yeraltı su yollarının değişmesi gibi bazı sonuçlara neden olabilirler (Esmeray ve Çankaya, 2019). Afetler atık yönetimi, temiz su tedariki, konut sanitasyonu gibi çevre sağlığı hizmetlerini doğrudan etkiler (Dereli ve Yıldırım, 2023).

Doğal afetlerin ekonomik etkileri gayri safi yurt içi hasıla, gelir dağılımı, kalkınma planlarına ve beşerî sermaye başta olmak üzere pek çok alana olan etkileri kapsamaktadır (Akar, 2013).

Afetlerin sosyal etkileri; psikolojik ve psikiyatrik sonuçların neden olduğu durum ve davranışları içeren psikososyal etkiler, konut kayıplarının yol açtığı sosyodemografik etkiler, maliyetler nedeniyle ortaya çıkan sosyoekonomik etkiler ve sosyopolitik etkiler olmak üzere dört alanda incelenmektedir (Lindell ve Prater, 2003).

Doğal kaynaklı afetler, önlenemez bir şekilde oluşmalarına rağmen insanlar; yerleşim yeri seçimleri, binaların depreme dayanıklılıkları, nüfus yoğunluğu yönetimi ve acil müdahalenin işlevselliği gibi çeşitli değişkenlerle afetlerin sonuçlarını etkileme kapasitesine sahiptir (Laçiner ve Yavuz, 2013).

2.1.3. Afetlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri

Afetlerin ruh sağlığı üzerine etkileri iki farklı şekilde olabilmektedir. Bu etki şekillerinden ilki afetzedenin afet sonrası edinebildiği psikopatolojilerdir (Norris, Friedman ve Watson, 2002).

Afetten etkilenen bireyler, afet sonrasında TSSB, anksiyete, depresyon gibi psikopatolojiler edinebilir ve intihar gibi psikolojik zorlukları deneyimleyebilirler (Amiri ve Jahanitabesh, 2022). Türkiye'nin de içerisinde bulunduğu 29 ülkede, 20 yıl boyunca ani başlangıçlı afetlerin zihin sağlığı üzerindeki etkilerini anlayabilmek amacıyla yapılan 160 çalışmayı risk faktörleri, psikososyal etkiler ve sonuçlar açısından inceleyen araştırmada afetten etkilenen bireylerin TSSB sıklığı %68, depresyon sıklığı %36 ve yaygın anksiyete bozukluğu sıklığı %20 olarak bildirilmiştir. Ayrıca panik bozukluk, disosiyatif tepkiler, akut stres bozukluğu, ölüm kaygısı ve fobiler de afet sonrası gözlenebilen zorluklar olarak belirtilmiştir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Bonanno ve diğerleri (2010) ise afet sonrasında bireylerde keder, TSSB, anksiyete, depresyon, strese bağlı sağlık sorunlarını intihar düşüncesi ve madde bağımlılığı başta olmak üzere pek çok psikolojik sorun görüldüğünü ifade etmekle birlikte bu problemlerin ciddi seviyelerinin görülme sıklığının nadiren %30'u aştığını bildirmektedir. 2008'de Çin'in Sichuan eyaletindeki 8.0 büyüklüğünde depremden 6 ay sonra yetişkin afetzedelerde ölçümlenen depresyon sıklığı %22,9 olarak tahmin edilmiştir (Guo vd., 2015).

1998 yılında Türkiye'nin güneyinde meydana gelen depremden sonra tedavi arayan afetzedelerde TSSB başlangıç oranı birinci ayda %42 ve 13. ayda %23 olarak bulunmuştur (Altındag, Özen ve Sir, 2005). 1999 Marmara depreminden 14 ay sonra Başoğlu ve diğerlerinin (2004) depremin merkez üssünde 550 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında TSSB %23 ve TSSB'ye komorbid depresyonun yaygınlığı %16 olarak tespit edilmiştir.

Yakın zamanda yapılan çalışmalara bakıldığında ise; 6 Şubat depremlerinden üç ay sonra yapılan bir çalışma depremedeler arasında TSSB prevalansı %51,4 olarak ölçümlenmiştir (İlhan vd., 2023). Yine 6 Şubat depremlerinden bir yıl sonra Hatay'da konteynerkentte kalan depremedelerle yapılan – yani bizim çalışmamızla aynı yerde ve zamanlarda yapılan – ve TSSB yaygınlığı ile yordayıcılarının araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların %17,5'inin olası "şiddetli" ve %36,2'sinin olası "orta ila şiddetli" TSSB kriterlerini karşıladığını göstermiştir (Kaya vd., 2024). Yani toplamda %53,7'lik bu yaygınlık oranının daha geç bir dönemde yapılmış olmasına rağmen İlhan ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmadan yüksek çıkmasını araştırmacı olası metodolojideki farklılıklara veya bu çalışmadaki katılımcıların diğer çalışmadan farklı olarak kamplarda (konteynerkent) ikamet etmelerine (tipik olarak refahını, evini ve aile

üyesini kaybetmiş, depremden ciddi etkilenmiş olma ihtimali yüksek kişiler) bağlamıştır (Kaya vd., 2024).

Bu örnekten de anlaşılacağı gibi depremin şiddetinin farklılığı, maruz kalma türleri, depremden sonra geçen süre, örneklem seçim prosedürleri, metodolojik farklılıklar, deprem felaketlerinden sonra ruh sağlığı sonuçlarına dair öngörüle bulunmayı zorlaştırmaktadır (Altındag vd., 2005).

Depremin etkilerinin afet türleri açısından değerlendirilmesinde de ülkelerin gelişmişlik düzeyi ile ilgili farklılıklar göze çarpmaktadır. Gelişmiş ülkelerde kitlesel şiddet ya da teknolojik felaketlerin doğal afetlerden daha sarsıcı ve zorlu sonuçlara yol açtığı yaygın olarak bildirilmesine rağmen, gelişmekte olan ülkelerdeki doğal afetlerin, gelişmiş ülkelerdeki kitlesel şiddet ve teknolojik afetten daha yüksek bir şiddet derecesi yarattığı görülmüştür (Norris, Friedman ve Watson, 2002). Bir afetin; ölüm veya yaralanmalara, geniş alana yayılan ve görünür maddi yıkım ve hasarlara yol açması, etki alanındaki toplum için ciddi düzeyde mali zorluklara neden olması ve insan kastıyla oluşturulması koşullarından ikisini taşıyor olması, afetten etkilenen bireylerin çoğunluğunu akut ya da kronik ruhsal sorunlar açısından ciddi riskli duruma getirmektedir (Norris, Friedman, Watson, 2002).

Etki büyüklüğü ise yine afetin türüne, büyüklüğüne, gerçekleştiği ülkenin gelişmişlik düzeyine ve afetzedenin bazı özelliklerine göre farklılık göstermektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

Bireyler aynı olayı yaşadıklarında bile çıktılar arasında farklılıklar olabilmektedir. Genel olarak literatürde deprem sonrası sahip olunabilecek olumsuz psikolojik etkilerin gelişimini olası kılan afetzedeler ile ilgili etmenler ise; kadın olmak; maruz kalma derecesi; aile bireylerinden birinin kaybı; çocukların, eşlerin ya da ebeveynlerin sorunları; olay sırasında duyulan ölüm korkusu; tahliye ihtiyacı duymuş olmak; fiziksel yaralanma; işsizlik; kişilik; aile yapısı; düşük gelir, eğitim ya da sosyo ekonomik düzeye sahip olmak; afet sonrası stres faktörleri ve travmatik olay deneyimi; umutsuzluk; sonuçlarla baş etme ve onları kontrol etme potansiyeline dair inanç eksikliği; geçmiş psikiyatrik öykü varlığı; aşırı etkilenmiş bir topluluk bağlamında yaşamak; algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olması; maddi kayıplar; etnik azınlık bir gruba üye olmak; çocuk, genç, orta yaşlı ya da yaşlı olmak olarak bulunmuştur (Başoğlu vd., 2004; Davidson vd., 2006; Galea vd., 2008; Kar vd., 2004; Norris, Friedman ve Watson, 2002; Wu vd., 2014).

Çok değişkenli çalışmalarda, afet sonuçlarının tek bir baskın yordayıcısının olmadığı görülmekle beraber (Bonanno vd., 2010) en kuvvetli yordayıcıların neler olduğu ile ilgili bilgi alınabilmektedir. Birçok araştırmada kadınların TSSB riski erkeklerinkinden iki kat fazla görünmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Afetlerden önce de psikolojik zorluk yaşama öyküsüne sahip olma da afet sonrasında büyük zorluk yaşama risk kriterlerinden birini teşkil etmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Kaybedilen kaynaklar ve algılanan sosyal destek, afetten yaklaşık bir yıl sonra oluşabilecek ruhsal sıkıntıyı öngörmede en önemli iki kriter olarak bulunmuştur (Benight, 2004).

TSSB özelinde değerlendirecek olursak, afetler sonrasında TSSB riskinin en temel belirleyicisi olarak olaya maruz kalmanın büyüklüğü ya da şiddeti olduğu (İkizer vd., 2016; Neria vd., 2008) ya da deprem korkusu olduğu (Başoğlu vd.,2004) gibi sonuçlar bulunmaktadır. Afetlerin yıkıcılığının büyüklüğü de etkinin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Galea vd., 2005). Ülkemizde Van depremi sonrasında yapılan çalışmada Elçi (2021), depremin yarattığı yıkımın ve can kaybının Eriiş İlçesi'nde, Van il merkezine göre daha fazla olmasından dolayı, Eriiş'teki afetten etkilenen bireylerin daha fazla travma sonrası stres belirtileri gösterdiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde 1999 depreminden sonra yapılan çalışmada da depremin merkez üssünde %23 olan TSSB ve %16 olan komorbid depresyon prevalansı, 100 km. mesafedeki İstanbul'da sırasıyla %14 ve %8 olarak lmlenmiştir (Başoğlu vd., 2004). Afet sonrasında hem mal kaybına uğrayan hem de yas yaşayan (aile yesi ya da yakın akraba kaybı yaşamış) bireylerde afet stresinin getirdiği psikiyatrik morbidite (travma sonrası stres, yaygın anksiyete ve depresyon) düzeyi, maruziyet düzeyi ile doğru orantılı bulunmuştur (Shore, Tatum ve Vollmer, 1986). Ayrıca maruziyet şiddetinin artışının intihar eğilimini de artırdığı bilinmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

6 şubat depremlerinden sonra yapılan çalışmalarda ise TSSB yordayıcıları genç olma, aile reisi olma, kadın cinsiyet, sevdiklerini kaybetme ve yas, sahada hastane öncesi acil tedavi alma ve düşük sosyal destek (İlhan vd., 2023); cinsiyet, psikiyatrik hastalık öyküsü ve deprem maruziyetinin şiddeti (Kaya vd., 2024) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Kaya ve diğerleri (2024) deprem sonrası dayanıklılığı TSSB şiddeti ile negatif ilişkili bulmuşlardır.

Bir afeti takip eden aylarda afetten etkilenen bireylerin kendi başına stres faktörü olan bir güçlük ya da yaşam olayı deneyimleme ihtimali afetten etkilenmeyenlere göre

daha fazladır (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Afetten etkilenenlerin özel hassasiyetleri ve ikincil stres faktörleri afetzedenin özel tablosunu ortaya çıkarır (Davidson vd., 2006). Örneğin afet öncesi psikolojik zorluk yaşama öyküsüne eklenebilecek bir yer değiştirme durumun ciddiyetini arttırabilmektedir (Yzermans vd.,2005).

Ayrıca afetten uzun zaman sonra bile topluluktaki stres seviyelerine dikkat edilmesi gerekmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Genellikle rahatsızlıklarla ilgili semptomlar ilk yıl en tepe noktaya gelip daha sonra düşüş trendinde olsa da pek çok çalışma semptomların aylarca ve hatta yıllarca sürebildiğini belirtmiştir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Buna çarpıcı bir örnek olarak Morgan ve diğerlerinin 2003 yılında afetlerin yarattığı TSSB semptomlarının etkisinin 33 yıl boyunca devam edebilir olduğunun ölçümlendiği çalışma verilebilir. Afetin birey üzerindeki etkileri; bireysel farklılıklar, afetin meydana geldiği bağlamla ilgili değişkenler ve maruziyet oranı ve afet sonrası yaşananlar gibi bir dizi benzersiz riskten etkilenmekle beraber, dayanıklılık faktörleriyle de bir kombinasyonuna ya da toplamına bağlı olarak değişebilmektedir (Bonanno vd., 2010).

Zorlukların, olumlu yönde değişime kaynaklık edebileceği anlayışı çok eski zamanlara dayanmaktadır. Afetlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin diğer boyutu ise, travma sonrası büyüme gibi bireylerin üzerindeki olumlu yönde olan etkileridir (Amiri ve Jahanitabesh, 2022). Travma sonrası büyüme, büyük zorluklarla başa çıkma sürecinde meydana gelen olumlu değişimi ifade eder ve kişisel gücün artması, önceliklerde değişim gözlenmesi, ruhsal ve varoluşsal olarak yaşamın daha anlamlı hale gelmesi ve daha zengin sosyal ilişkiler ile sonuçlanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyümeyi yordayan faktörler ise kadın cinsiyeti, algılanan sosyal destek, sosyal destek arama, ego dayanıklılığı, kaderci başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenleri olarak bulunmuştur (Elçi, 2021). Başa çıkma, travma sonrası büyüme ile anlamlı şekilde ilişkilidir ve cinsiyet ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki başa çıkma davranışı aracılığıyla gerçekleşmektedir (Akbar ve Witruk., 2016).

Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümeyi kişisel güç, yaşamı takdir etme, yeni olasılıklar, diğerleriyle ilişki kurma ve ruhsal değişim olmak üzere beş alana bölerek tanımlamıştır.

2.1.4. Afetlerin kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkileri

Araştırmaların çoğunun afetten etkilenmiş olan bireyler arasında, kadınların erkeklerden daha yüksek derecede bozulma ve sıkıntı yaşayabileceğini göstermesi nedeniyle afete maruz kalan yetişkin bireyler arasında kadın cinsiyetine sahip olmak, olumsuz sonuç olasılığını sürekli olarak artıran bir etmen olarak değerlendirilmiştir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Çin'in Wenchuan depreminden bir yıl sonra kadınlar arasında yapılan çalışma ruhsal bozukluk sıklığının %52,2 olduğunu göstermiştir (Liu vd., 2012).

Kadın cinsiyeti; afet sonrasında psikiyatrik morbidite ile ilişkili (Sharan vd., 1996); anksiyete (Wu vd., 2014) ve depresyon (Guo vd., 2015) için bir risk faktörü ve travmatik stres belirtilerinin anlamlı yordayıcısı olarak (Başoğlu vd., 2004; Sumer vd., 2005; Şalcıoğlu vd., 2003; Wu vd., 2014) bulunmuştur. Ancak ırk, travma yaşı ve cinsiyet gibi faktörlerin TSSB'yi öngörmesinin her popülasyon için geçerli olmadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Brewin vd., 2000).

Kadınların yapılandırılmış cinsiyete özgü kırılganlığının, erkeklere göre daha yüksek afet ölüm oranlarına yol açtığı bilinmektedir (Neumayer ve Plümper, 2007). Afetlerde kadın olmanın, risk algısını etkilediği de görülmektedir. Bu durum kadın afetzedelerin, deprem riski karşısında daha duyarlı olmalarına ve dolayısıyla depremlere karşı da daha fazla savunmasız hissetmelerine neden olmaktadır (Kung ve Chen, 2012). Bununla birlikte kadınlar, depremden sonra erkeklere göre daha fazla stres hissi bildirmektedir (Varela vd., 2008).

Gelişmekte olan ülkelerdeki afet sonrası süreçte afetten etkilenen bireylerin ruh sağlığı açısından yapılan değerlendirmelerinde çocukların ve kadınların ihtiyaçlarının karşılanmasının kritik bir öneme sahip olduğu bildirilmiştir (Norris, Friedman, Watson, 2002). Türkiye örneğinde afet sonrasında kadın deneyimin araştırıldığı bir çalışmada kadına atfedilen "bakım yükümlülüğü" nün kadınların sorumluluk ve yüklerini arttırarak zorluk alanı oluşturduğu bildirilmiştir (Gündüz, 2024)

Türkiye'nin de katılım sağladığı (2015-2030) Sendai Afet Risk Azaltma Çerçevesi'nde varılan kararlarda, özellikle kadınların afet yönetimi süreçlerinde dahililiyetinin arttırılması ve zarar görebilirliğinin toplumsal açıdan azaltılması öncelikli amaç olarak değerlendirilmiştir (Center, 2015).

2.2. Afet Sonrası Zorluklar

Deprem gibi büyük afetlerin ardından afete uğrayan bireyler güvenlik, barınma, sağlık hizmetleri, gıda temini, tuvalet, hijyen, eğitim, ulaşım, çalışma ve ekonomik alanlar ile ilgili sorunlar yaşayabilmektedir.

Yeni Zelanda Canterbury’de meydana gelen yıkıcı depremler dizisinden sonra altı farklı toplulukla yapılan araştırmada afetzedeler sorun olarak kronik stres yaşadıklarını ve bu stresin kötü barınma koşullarından, desteğe ulaşma güçlüğünden, belirsizlikten ve artçı şoklardan vb. kaynaklandığını bildirmişlerdir (Thornley vd., 2015) Afetler sonrasında devam eden yardım sağlanamama hali, artçı sarsıntılar, şiddet ve ikincil kayıplar gibi zorluklar tecrübe etmek “travma sonrası” şeklinde isimlendirilebileceğimiz belirgin bir sınır çizme döneminin olamayabileceği anlamına gelmektedir (Hobfoll vd., 2007).

Aynı zamanda afetler aileleri, mahalleleri ve toplulukları risk altına sokmaktadır. Afet deneyimi genellikle sosyal ilişkileri yakınlaştırmasına rağmen, afetlerin oluşturduğu stresin hem kişilerarası ilişkileri hem de topluluk duygusunu aşındırabileceğini gösteren veriler de vardır (Bonanno vd., 2010).

Literatürde, yer değiştirme de bireylerin afet sonrası psikolojik morbidite yaşama olasılığını arttıran zorluklar arasında gösterilmektedir (Uscher-Pines, 2009) ve aynı zamanda önemli bir sosyal izolasyon ve sağlık risk faktörü olarak bilinmektedir (Yzermans ve diğerleri, 2005).

Travmanın izole bir olay olmaması nedeniyle doğal afetler gibi olaylar, uzun süreli ve yaygın stres faktörlerini tetikleyebilirler. Bu tür felaketlerde sadece olayın kendisinden değil, aynı zamanda geride bıraktığı yıkımdan kaynaklanan süregelen adaptasyon zorlukları da stres oluşturabilmektedir (Benight ve Bandura 2004). Afet mağdurlarının, afet sonrası süreçte de olumsuz olaylar veya sonuçlar yaşama olasılıkları diğer kişilere göre daha yüksektir. Bu ikincil stres kaynakları genellikle fiziksel çevre, çalışma durumu ve maddiyatla ilintili stres ya da kişiler arasındaki etkileşimlerden kaynaklı olabilmektedir ve afetten etkilenen bireylerin psikolojik zorluklar yaşamalarına neden olabilirler (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

Çoğu birey dayanıklılık sergileyerek travmatik deneyimlerden sonra toparlanır. Ancak travmatik yaşantılara eşlik eden koşullar, bireylerin başa çıkma becerilerini kolayca bunaltabilir (Benight ve Bandura 2004). Afet sonrasında hayat sorunları ile düşük

psikolojik uyum seviyeleri ilişkili bulunmuştur (İkizer vd., 2016). Afetle ilişkili akıl hastalığının gelişiminin ve seyrinin temel kriteri olan iki etmen afet sonrası yaşam stresleri ve sosyal destek eksikliği olarak ifade edilmektedir (Goldmann ve Galea, 2014). Afet sonrası ek yaşam stresi ve sosyal destek eksikliği ve gibi travma sonrasında etkili olan faktörler, TSSB riski açısından, travma öncesi faktörlerden daha kuvvetli etkilere sahiptir (Brewin vd., 2000). Ve bu olaylardan sonra manipüle edilebilir stres faktörlerini iyileştirmeyi amaçlayan afet sonrası müdahalelerin, TSSB'nin başlangıcını ve seyrini etkileyebildiği görülmüştür (Galea vd., 2008).

2.2.1. Afet sonrası barınma ile ilgili zorluklar ve afetten etkilenen bireyler üzerindeki etkileri

Barınma bireylerin en temel ihtiyaçlarından birisidir ve korunma, güvenlik, uyku, beslenme, sosyal etkileşim gibi diğer ihtiyaçların da karşılandığı kapalı bir alana işaret eder. Afetler sonrasında ortaya çıkabilen acil barınma ihtiyacının karşılanması afetten etkilenen bireyler için yaşamsal bir öneme sahiptir. Afetlerin tahrip ediciliği ile yıkılan ya da zarar görebilen barınma alanlarının yerine, bu ihtiyacın karşılanabilmesi için afetzedeler yakınlarında oluşturulan geçici bir kamp alanlarından yüzlerce kilometre uzaktaki bir bölgeye kadar değişebilen geniş bir yelpazede çözüm üretebilmektedirler. AFAD (2023) raporunda 6 Şubat depremlerinden sonra kurulan 350 çadır kent ile 2,5 milyon afetzedeye barınma imkânı oluşturulmuş, daha sonra ise 700 bin afetzede 414 konteyner kente taşınmış ve bazı depremzedelere de kira yardımları ulaştırıldığı belirtilmektedir.

Afet sonrası barınma sorunu; acil yardım, rehabilitasyon ve yeniden yapım aşamaları altında incelenmektedir. Acil yardım aşaması çadır ya da sosyal tesislerde barınma gibi depremden hemen sonra olan ve basit ve hızlı çözümlerin üretildiği aşamadır. Afetten birkaç hafta sonra başlayan ve kalıcı konutların tamamlanmasına kadar süren zaman dilimi rehabilitasyon aşaması olarak tanımlanmaktadır. Rehabilitasyon aşamasından sonra gelişen ve afetzedelere en kısa zamanda nitelikli konutlar sağlanmasını amaçlayan aşamaya da yeniden yapım aşaması denilmektedir. Bu dönemlerde organizasyon eksikliği, arsa bulma zorluğu, kurulacak yerleşkenin kentsel yaşama eklemlenememe sorunu, iklimsel ve bölgesel zorluklar ile güvenlik, altyapı ve ulaşım sorunları zorluk oluşturabilmektedir (Limoncu ve Bayülgen, 2005).

Türkiye’de yapılmış bir çalışma, altı farklı deprem sonrasında da belirgin bir stratejinin izlenmediğini, afet sonrasında izlenecek olan yola ilişkin kararın afetin gerçekleşmesiyle birlikte gündeme alındığını ve bu durumun afete hazırlıklı olmanın önüne geçtiğini ifade etmektedir (Limoncu ve Bayülgen, 2005).

İtalya’da üç büyük depremden sonra geçici konutlara yerleştirilen yerinden edilmiş kişilerin süreçlerinin araştırıldığı bir çalışmada, bu bireylerin yaşam memnuniyetlerinin en önemli yordayıcılarının başında barınma türü ve kalitesi olduğu görülmüştür. Katılımcıların genel olarak barınmanın kalitesini değerlendirirken alan, malzeme kalitesi, mahremiyet, ses ve ısı yalıtımı, çevre düzenlemesi ve ışık bakımından uygunluk ve sosyalleşme, eğitim, sağlık, iş, kamu hizmet ve tesisleri vb. yaşam faaliyetlerinin erişiminin mümkünlüğü ve kolaylığı ile değerlendirdikleri anlaşılmaktadır (Bucci vd., 2023).

Afet sonrasında psikiyatrik morbiditenin evin hasarı ve eşyanın tahrip edilmesi ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Chen vd., 2001; Sharan vd.,1996). Evin aldığı hasar, travmatik stres belirtilerinin anlamlı yordayıcıları arasında bulunmuş (Başoğlu vd., 2004) ve evleri ciddi oranda hasarlı olan afetzedelerin, evleri az hasarlı olanlara oranla daha yüksek depresyon olasılığı sergiledikleri (Guo vd., 2015) görülmüştür. Evlerin yıkılma derecesinin psikiyatrik morbidite yüksekliği ile ilişkisi de literatürde yer almaktadır (Chen vd., 2001).

Afet sırasında ve *sonrasında* yaşanan korku ve panik, yaşam tehdidi, maddi hasar ve mali kayıp gibi yer değiştirme de ruh sağlığını etkileyen stres faktörlerindedir ve bu faktörlerin sayısındaki artışın semptom sayısını arttırdığı bilinmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd.,2002). Bir bölge içinde güvenlik ya da yer değiştirme gibi nedenlerle, insanların daha önceki güvenli alanlarını kaybetmeleri stresli olayların topluluklar ve bireyler için travmatik boyutlara ulaşmasının yollarından birisidir (Hobfoll vd., 2007). Yer değiştirme daha yüksek düzeyde sosyal bozulma, izolasyon ve ekolojik stres ile ilişkilendirilmiştir (Riad ve Norris, 1996). Yerinden edilmenin kişisel ilişkileri stresli hale getirebildiği, tartışmalara ve hatta bazı durumlarda ayrılıklara neden olabildiği ortaya konulmuştur (Akerkar ve Fordham, 2017).

1999 depreminden yaklaşık 20 ay sonra prefabrik konutlarda yaşayan 586 depremzedede TSSB ve majör depresyon oranları sırasıyla %39 ve %18 olarak tahmin edilmiştir (Şalcıoğlu vd., 2003). İtalya’da 2009 L'Aquila depreminden bir yıldan fazla bir süre sonra yapılan bir çalışmada geçici konutlarda yaşayan kişilerde TSSB prevalansı

%43 olarak ölçülmüştür (Cofini vd., 2015). Büyük Doğu Japonya Depremi ve tsunamiden sonra geçici konutlarda yaşamaya başlayan afetzedeler arasında yapılan araştırmada afetten bir yıl sonra geçici konutlarda yaşayan afetzedelerin %35,9'unda ciddi psikolojik sıkıntı tespit edilmiştir (Koyama vd., 2014). Yunanistan'da yapılan bir çalışmada, yaşanan bir depremden bir sene sonra geçici yerleşim yerlerinde kalan katılımcıların %80'inin hâlâ stres içerisinde olduğu görülmüştür (Varela vd., 2008).

Afet sonrası yer değiştirme ile psikolojik sıkıntıyı direkt olarak ilişkilendirmeyen Riad ve Norris (1996) ise, yer değiştirmenin yarattığı stresin, yer değiştirmeden ziyade kötü şartlardan kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Afet mağdurlarının travmatik olaydan sonra geçen iki yıllık sürede psikolojik refahlarının geçici konut türüne bağlı değişiminin incelendiği bir çalışma bu fikri desteklemektedir. Sade konteynerler ile büyük pencereler ve çatı eklenerek ahşap malzemelerle mobil eve dönüştürülen konteynerleri karşılaştırdıkları çalışmalarında, dönüştürülmüş konteynerlerde yaşayanların psikolojik refahlarının daha iyi olduğu belirtilmiştir. Daha az rahatsızlık ve stres bildirmeleri nedeniyle farklı geçici konut türlerinin travma sonrası stres tepkilerindeki nedensel rollerine değinilmiştir (Caia vd., 2010).

Barınma alanlarının eksiklikleri ve sorunları bireylerde sıkıntı yaratabilmekte ve yaşam memnuniyetinin düşmesine neden olabilmektedir. Geçici barınma alanlarının olası kötü koşulları ve eksiklikleri yerinden edilmiş kişilerin, yaşam rutinlerini tekrardan oluşturmalarını, gelecek için plan yapmalarını ve geçmiş sosyal ağları ile temaslarını etkileyip yeni sosyal bağlar kurmalarını zorlaştırabilir (Bucci vd., 2023).

Çözüm üretilmeyen barınma problemleri stresin aile bireyleri üzerindeki etkilerinin daha uzun ve yoğun olarak devam etmesine neden olabilmektedir (Kılınç vd., 2017). Ayrıca geçici barınmalarda kalınan süre de araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Geçici prefabrik konutlarda geçirilen sürenin uzamasının afetzedeler arasında daha şiddetli ruhsal sıkıntı yarattığının ölçümlendiği çalışmalar da mevcuttur (Tanji vd., 2018).

Yer bağlılığı, bireylerin rahat ve güvende hissettikleri yerle olumlu duygusal bağlantı kurarak gösterilen yakın kalma eğilimidir (Hidalgo ve Hernandez, 2001). Afetten ciddi şekilde etkilenen bölgedeki sakinlerin yer bağlılıklarının daha fazla zarar gördüğü bilinmektedir (Zheng vd., 2019).

Cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde ise afetlerden sonra yaşam alanlarından geçici olarak yerinden edilmenin, her iki cinsiyet için de travmatik olduğu ancak farklı şekillerde deneyimlendiği görülmektedir. Cinsiyete dayalı kimliklerin, zihinsel sağlık ve

yere bağlanma arasında karmaşık bir ilişki saptanmıştır (Akerkar ve Fordham, 2017). Ancak afet sonrasında özellikle kadınların, algıladıkları travmayı evlerindeki güven eksikliği ve güvensizlikle ilişkilendirdiği bulunmuştur. (Akerkar ve Fordham, 2017).

Hobfoll (1989) kaynakların korunması modeli ile bireylerin kaynaklarını yapılandırmak ve korumak için mücadele ettiklerini ve bu kıymetli kaynaklarının olası veya fiili kaybının stres oluşturduğunu ifade etmektedir. Fussell ve Lowe (2014) çalışmalarında stres ile afet nedeniyle yerinden edilme arasındaki ilişkiyi açıklarken Hobfoll'un (1989) bu modeline atıfta bulunarak afet sonrasında konut istikrarsızlığının minimize edilmesinin ve yerinden edilen bireylerde ruh sağlığı hizmetlerine öncelik verilmesinin önemini altını çizmişlerdir.

2.3. Deprem Stresi ile Baş Etme

1980'lerden bu yana stres modelleri sadece psikopatolojik sendromları değil, aynı zamanda refah ve psikolojik sağlık değişkenleri ile de ilgilenmeye başlamıştır (Lazarus ve Folkman 1984). Alanda yapılan çalışmalar afetten etkilenen bireylerin zihinsel sağlıklarını etkileyen süreçler ve mekanizmalarla ilgili bilgi vermenin yanı sıra riskler ve koruyucu faktörler ile ilgili de bilgi vermektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Ruhsal sağlığın önemli bileşenlerinden birisi de olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme yeteneği ve esnekliğidir (Galderisi vd., 2015). Afet sonrasında tam TSSB geliştirenlerin, bu duruma yatkınlıklarını yaratan faktörlerin azalmış stresle başa çıkma ile ilgili olduğu görülmüştür (Lai vd., 2004). Bireylerde, kendilerini yönetmeleri ile ilgili becerilerini aşan ya da zorlayan olay ya da durumlarla karşılaştıklarında ortaya çıkan stresin olumsuz yıkıcı sonuçlarından korunmak, başa çıkma davranışının etkililiği ile açıklanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Baş etme, içinde düşünce, duygu, fizyolojik tepkiler, davranış ve sosyal ilişkileri de barındıran çok boyutlu bir yapıdır (Zümbül, 2021). Bireyler stresli deneyimleriyle başa çıkarken bu boyutlarla etkileşim halinde olmaktadır (Skinner vd., 2003). Baş etme, bireyin çevresi ile ilişkisini ve bu ilişkinin birey tarafından nasıl değerlendirildiğini etkiler ve duyguları biçimlendirir (Lazarus, 1993).

Baş etme süreci, bireyin önemli amaçlarının zarar gördüğü ya da görebileceği değerlendirmesiyle yüksek dereceli negatif duygular eşliğiyle başlamaktadır ve ilk yanıt bu negatif duyguları düzenlemek üzerinedir. Baş etme sürecinin sonunda ulaşılan başarılı

bir çözümde pozitif duygular, olumsuz ya da belirsiz bir çözümde ise negatif duygular ön planda olmaktadır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Literatürde bulunan yüzlerce başa çıkma stratejilerini gruplandırmanın pek çok yolu vardır. Ancak, başa çıkmanın yapısını tek başına tam olarak açıklamak bu ayrımlarda mümkün görünmemektedir (Skinner vd., 2003). Bu gruplandırmalardan biri, başa çıkma amacıyla bireyin eylemlerinin çevre ile ilişkisini değiştirdiği ve bu değişimin koşulları daha iyi hale getirebildiği problem odaklı başa çıkma ile bireylerin çevrelerinde gerçekleşen olayları nasıl incelediğini ve yorumladığını değiştirdiği duygu odaklı başa çıkma gruplandırmasıdır (Lazarus,1993). Daha kısaca, problem odaklı başa çıkma, stresli durumu farklılaştırmak amacıyla için bir şeyler yapmayı; duygu odaklı başa çıkma ise, problemleri durumu düzeltmeye çalışmadan sadece olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlayan stratejilerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başka bir sınıflandırmada ise üç geniş başa çıkma kategorisi tanımlanmıştır. Bunlar; duygular ile çevreyi kontrol etmek için aktif uğraşları kapsayan aktif başa çıkma; stresli duruma uyumlanmak için uyarlanabilir başa çıkma ve son olarak duygudan ve stresli hatırlatıcılardan kaçınmak ile temellenen kaçınma başa çıkmadır (Compas vd., 2001).

Yoğun stres etkenleriyle başa çıkmada algılanan öz yeterlik, bireylerin başa çıkma performansını da etkiler. Başa çıkma yeterliliği yüksekliği, bireylerin tehlikeli ortamları daha az tehlikeli hale dönüştürmek için eylem planı belirlemesine yardımcı olmaktadır (Benight ve Bandura 2004). Toplumun afetlerle başa çıkmasının çekirdeğinde ise ailelerin başa çıkma kapasiteleri vardır (Kar, 2022). Doğal afet sonrasında aile dayanıklılığını inceleyen çalışmada ailenin sağlamlığı, umut ve manevi değerleri ile başa çıkma kapasitesi ilişkili bulunmuştur (Hackbarth vd., 2012).

Kültürün de başa çıkma çabalarını biçimlendirmede önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Etnokültürel başa çıkma mekanizmaları topluluğun bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve dini faaliyet alanlarının bir karışımıdır (Kar,2022). Kültürel normlar, inançlar ve değerler; bireylerin bir durumun stres vericiliğini değerlendirmesini ve başa çıkma stratejisi seçimlerini etkilemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sadece strese karşı verilen yanıtların çeşitliliğini ifade eden bir kavram olarak ele alamayacağımız baş etmeyi diğer kavramlardan ayıran en önemli nokta; olumsuz fiziksel ve zihinsel sağlık risklerini azaltmak amacıyla bilişsel ve davranışsal müdahalelere uygun

olması nedeniyle müdahale hususunda da değerlendiriliyor oluşudur (Folkman & Moskowitz, 2004; Taylor ve Stanton, 2007).

2.3.1. Baş etme kaynakları

Dayanıklılık, hastalık ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi düzenler ve bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler yardımıyla stresli durumlarla başa çıkmalarını sağlar (Kobasa, 1979a). Bu tepkiler marifetiyle meşgul olma, stresli durum ile birey arasında bir ayrıştırıcı bir tampon olarak nitelendirilir (Kobasa, 1979a). Başa çıkma kaynak gerektirdiğinden, bu süreç kaynakları tüketme eğiliminde olacaktır (Hobfoll ve Lilly, 1993).

Stresi anlamak ve bireylerin streslerini önlemek için kaynak geliştirme ve mevcut kaynaklarını koruma çabaları kıymetlidir (Hobfoll, 1989). Zorluklara ve risklere maruz kalmış olan bireyler, doğru kaynaklarla müdahale ve destek alabildiklerinde iyi sonuçlar elde edebilirler. Kaynaklar, bireyin zorluklara karşı uyumunu kolaylaştırarak güçlü kalabilmesini desteklemektedir (Windle, 2010).

Baş çıkma kaynaklarının eksikliği ile ilişkili olan kronik psikolojik sıkıntı, pek çok psikiyatrik rahatsızlıkta önemli rol oynamaktadır (Taylor ve Stanton, 2007). Bireylerin hastalıklara olan dirençleri, olası yaşam değişikliklerini daha az stresli olarak algılamalarından (Kobasa, 1979b) veya bu yaşam değişiklikleri ile başa çıkmak için daha fazla kaynağa sahip olmalarından (Kobasa vd., 1982) kaynaklanmaktadır (Mund, 2016). Başa çıkma kaynakları stresi yönetmeye yardımcı olarak ruh sağlığını doğrudan etkilemekle kalmaz, stres azaltma yetenekleri ve başa çıkma süreçleri üzerindeki etkileri ile ruh sağlığına dolaylı olarak da katkıda bulunur (Taylor ve Stanton, 2007)

Baş etme kaynaklarının ilk boyutlandırmalarından biri Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada baş etme kaynaklarının çok boyutlu olduğunu ve bu boyutların; enerji ve sağlık, sosyal beceriler, problem çözme becerileri ve pozitif inançlar gibi kişinin sahip olduğu iç kaynaklar ile sosyal ve materyal dış kaynaklardan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Daha sonrasında ise yüzlerce baş etme kaynağı, pek çok kaynak ve model ortaya atılmıştır (Carver vd., 1989; Folkman ve Moskowitz, 2004; Schwarzer ve Knoll, 2003; Skinner vd., 2003; Zümbül, 2021).

2.3.2. Bir baş etme modeli: BASİC-PH

İnsan psikesinin karmaşıklığının altını çizen ve az boyutlu çalışmaların bu karmaşıklığı açıklamada yetersiz kalacağını düşünen Lahad (1997) bütünsel ve çok boyutlu bir model geliştirmiştir. Bu çalışmasıyla Lahad baş etme kaynaklarını 6 başlık/boyut altında toplamıştır. Bu başlıklar sırasıyla İnanç (Belief), Duygu (Affect), Sosyal Etkileşim (Social Interaction), Hayal Gücü (Imagination), Biliş-Düşünce (Cognition), Fizyoloji (Physiology) dir (Lahad ve Ayalon, 1997). İnanç kanalı, bireylerin değer, ideoloji ve inançlarının başa çıkma mekanizmalarını şekillendirmedeki rolünü; duygu kanalı, duygu ile ilgili deneyimlerin bireylerin dünyayla etkileşim şekillerine etkisi ve bu deneyimlerin kıymetini; sosyal etkileşim kanalı, sosyal çevrenin ve sosyal çevre ile kurulan etkileşimlerin bireylerin başa çıkma stratejilerine etkisini; hayal gücü kanalı, bireylerin başa çıkma süreçlerinde hayal güçlerinin ve yaratıcılıklarının rolünü; biliş kanalı, bireylerin tecrübelerini algılama ve yorumlama şekillerinin baş etmeleri üzerine etkisini ve son olarak fizyoloji kanalı ise bedensel uyarım ve tepkilerinin baş etme üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Lahad, 2017). Model bu çok yönlü ve her bir bütünsel yapısı ile bireyin kendi benzersiz başa çıkma tarzında, bu altı unsurun bir kombinasyonu olduğunu iddia eder.

6 boyutu farklı figürleri ve onların çalışmalarını temsil etmekte olan modelin inanç boyutu Sigmund Freud, Viktor Frankl, ve Carl Rogers; duygu boyutu Carl Jung ve Paul Ekman; sosyal boyut Alfred Adler ve Albert Bandura, hayal gücü boyutu Abraham Maslow ve Edward de Bono, biliş boyutu Albert Ellis ve John Watson; fizyoloji boyutu ise Richard Lazarus ve Ivan Pavlov gibi isimlerin temel kavramlarını temsil etmektedir (Lahad, 2017).

Afetten etkilenen bireylerden bazılarının, afetin yarattığı koşullara dayanma yeteneğinin keşfedilmesi amacıyla planlanan Basic Ph Modeli ilk kapsamlı dayanıklılık programlarından birinin geliştirilmesine yol açmıştır (Lahad, 2017). Modelin iddia ettiği baskın başa çıkma kanallarının zaman içinde istikrarlı olduğu çok kez görülmüştür (Leykin, 2013).

Kanal içerikleri detaylı incelendiğinde;

B-İnanç kanalı kriz zamanlarında onlara rehberlik edecek inanç ve değerleri kapsar. Dini inanç, güçlü ideolojiler, siyasi duruşlar, tutumlar, anlam arayışı, iyimserlik,

pozitif yaklaşım ya da güçlü benlik ifadeleri içeren kaynaklar bu kanalda toplanmaktadır (Craig, 2005: 25; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

A-Duygusal kanal ise biriyle deneyimleri hakkında konuşmak (travma hikayelerinin anlatılması), ağlamak, kahkaha atmak ve kendilerini ifade etmek amacıyla yapılan sözsüz duygu ifade yöntemleri kapsar (Craig, 2005: 25; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

S-Sosyal etkileşim kanalı ise bir gruba ait olmak, rol almak ve rolün gerekliliklerini yerine getirmek, destek almak ve vermek gibi sosyal yöntemleri kapsar (Craig, 2005: 26; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

I- Hayal gücü kanalı ise acımasız gerçekleri maskeleyerek için hayal kurmak, hoş düşüncelere sahip olarak, yönlendirilmiş imgeler kullanarak dikkatlerini başka yöne çekmek, sanat ve yaratıcı etkinlikler ile mizahı kapsar (Craig, 2005: 27; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

C- Bilişsel stratejiler; bilgi toplama, kendini yönlendirme, problem çözme, içsel konuşmalar yapma, verileri kullanma, faaliyetler ya da tercihler listesi gibi yöntemleri içerir (Craig, 2005: 28; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

Ph- Fizyoloji kanalı ise fiziksel ifadeleri kullanan başa çıkma kaynaklarını içerir. Bunlara örnek olarak meditasyon, rahatlama, spor, yürüyüşler, bir işe odaklanma, yeme-içme vs. verilebilir (Craig, 2005: 29; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

Çalışmamızla birebir aynı araştırma sorularını ve örneklemini taşıyan çalışmaya literatürde rastlamamış olmakla beraber bazı zorlukları ya da baş etme kaynaklarını tamamen ya da kısmen araştıran, ancak karışık cinsiyetle ya da medeni durumla, farklı ya da karma barınma alanlarında, farklı yaş grupları, coğrafi bölge ya da dönemdeki sorunları inceleyen yakın araştırmalar mevcuttur.

2.4.1. Yurt içinde yapılan çalışmalar

Tufan ve Duyan (2008), 1999 Marmara Depreminden tam iki yıl sonra Kocaeli ve Adapazarı'ndaki prefabrik yerleşkelerde yaşayan depremzedelerle deprem deneyimleri ve bu deneyimlerinin sürekli kaygı ve depresyon yaşama olasılıklarına etkilerinin

belirlenmesini amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. 69 hane ve 1879 yetişkin ile prefabrik konutlarda yaşayan depremzedelerin deprem sürecine ilişkin yaşam deneyimleri, aile ve sosyal çevre ilişkilerinin incelenmesi, depremden sonra sosyal destek alma durumlarının incelenmesi ve bu incelemenin sonuçlarının depremzedelerin sürekli kaygı ve depresyon puanlarına etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmamızın zorlukların araştırıldığı kısmı ile benzerlikleri bulunmasına rağmen cinsiyet ve medeni durumun araştırmaya dışlama edilme kriteri olmaması ve nicel bir çalışma olması farklılıklarını oluşturmaktadır. Ancak dahil edilme kriteri olarak alınmamasına rağmen bu çalışmada katılımcıların %64,2 si kadın ve tüm katılımcıların %72 si evli bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle tartışma kısmında bu araştırmanın sonuçlarına da sıklıkla değinilmiştir. Bu çalışmanın çalışmamızla ilgili kısımlarının sonuçları incelendiğinde afetten etkilenen bireylerin maddi ve manevi kayıplara uğramış oldukları; aile, arkadaşlık ve komşuluk ilişkilerinde meydana gelen olumsuz değişimlerin olumlulardan fazla olduğu; profesyonel ve sosyal destek ihtiyaçlarının karşılanamamış olduğu; sürekli kaygı ve depresyon puanlarının dikkat çekecek düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Bayındır (2016), 2011 yılında Van depremlerinin ardından konteynerkentte kalan afetzedelerle yaşadıkları sorunlar ve baş etme stratejileri ile alışkanlıklarında, değer ve tutumlarda, sosyal ve kültürel hayatlarında meydana gelen değişimleri inceleyen bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Dört farklı konteynerkentten eşit sayıda katılımcıyla gerçekleşen bu çalışmada örneklemin %60'ı kadın, %93'ü evli ve %7'sinin boşanma ya da eş kaybı öyküsü olan ancak çocuk sahibi, %59'u 1-3 arası çocuğa, %41'i ise 4-12 arası çocuğa sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %28'i temiz su, %12'si elektrik, %8'i ise tuvalet ile ilgili sorunlar yaşadıklarını bildirmişlerdir. Araştırmaya katılanların %40'ı düzenli yemek pişiremediği, %22'si ise dengeli ve sağlıklı beslenemediğini bildirerek toplam %62'lik dilim beslenme ile ilgili sorunlar aktarmışlardır. %9 güvende hissetmeyen, %39 dini ibadetlerinde değişim yaşadığını ifade eden örnekleme, %53'ü aile ilişkilerinde bozulma bildirmiştir. Aile ve akrabalık ilişkilerinde dayanışma duygusu deneyimi sadece örneklemin çok küçük bir yüzdesinde görülmektedir.

Yapılan bir başka çalışma ise iç mimarlık alanından olmuştur. "Afetler sonrasında "kurulan geçici konutların mekân tasarımlarının kullanıcı açısından incelenmesi" konusu ile yapılan bu çalışma, Van kentinde 2011 yılında yaşanan depremlerden sonra 2012 yılında iki odalı ve 21 m² taban alanında konteynerlerde yaşayan 96 haneden 100 birey ile yüz yüze görüşme ve anket uygulama yolu ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada bizim

çalışmamızda zorluk adını verdiğimiz memnuniyetsizlikler değerlendirilmiş ve odanın, mutfağın ve banyo alanının katılımcıların %70'i tarafından yetersiz bulunduğunu bildirilmiştir (Ünal ve Akın, 2017).

İzmir'de 30 Ekim 2020 tarihinde meydana gelen deprem sonrasında evleri hasar görmüş olan 30 kadınla afet süreçlerinde kadınların yaşadığı sorunları ve bu sorunlara çözüm önerilerinin araştırıldığı nitel çalışmada afetten etkilenen kadınların bilişsel sağlık sorunları; uykusuzluk, anıların kaybedilmesi sonucunda duyulan üzüntü, karamsarlık hali, stres, endişe ve travma gibi psikolojik zorluklar yaşadıkları bildirilmiştir (Demirci ve Avcu, 2021).

2020 Elazığ depreminden sonra yapılan bir nitel çalışmada depremden 22 ay sonra konteynerkentte kalan katılımcılar zorluk olarak mekânsal darlık, ısı yalıtımı zayıflığı ve bazı güvenlik sorunlarını bildirmişlerdir (Kişi, 2022). Aynı çalışmada katılımcıların çoğu komşuluk ilişkilerinden olumlu etkilendiğini ifade etmiştir.

Hatay'da yaşayan ve 6 Şubat depremlerini tecrübe eden 60 yaş ve üzerindeki 25 yaşlı ile afet sırasında yaşadıkları zorluklar ve uyumlulukları; deprem ile manevi ve maddi kayıplarını anlamlandırma şekilleri; bu kayıplar karşısında geliştirdikleri baş etme stratejileri ve depreme karşı onları dirençli ve kırılgan yapan etmenlerin incelendiği nitel bir araştırmada ise yaşlı afetzedelerin kırılganlık ve kayıplarını azaltabilecek bir stratejilerinin olmadığı, dirençliliği toplumun desteği ve sosyal ağlar ile sağladıkları görülmüştür. Bu çalışma nitel olması, Hatay'da gerçekleşmesi, kayıplara ve baş etmeye odaklanması noktasında çalışmamızla benzerlikler gösteriyor olmasına rağmen; bu çalışmanın karışık cinsiyet, medeni durum ve deprem sonra yerleşim alanı ikameti içermesi, araştırma sorularının daha çok deprem anına odaklanıyor olması açısından çalışmamızla oldukça farklılaşmaktadır (Duruel ve Avcu-Arık, 2023).

6 Şubat depremlerinden sonra depremin kadınlar üzerinde psikososyal etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, kadınların yaşadıkları zorlukların ve başa çıkma mekanizmalarının neler olduğunu araştırma sorusu ve fenomenolojik yöntemin seçilmesi araştırmamızla ortak olan taraflardır. Kahramanmaraş ilinde yaşları 20 ile arasında değişen 20 kadınla gerçekleştirilen bu çalışmada spesifik olarak yaşam alanı seçilmemiştir. Bu çalışmanın sonuçları kadınların psikolojik olarak yüksek tedirginlik, tükenmişlik ve kaygı zorlukları yaşadıkları, çaresizlik ve güçsüzlük hissettikleri, hijyen ve mahremiyet sorunları yaşadıklarını göstermektedir. Bu çalışmada baş etmelerine

yardımcı olarak yakın arkadaşlarından gördükleri sosyal destek bildirilmiştir (Çetin-Aydın ve Aytaç, 2023).

6 Şubat depremlerinden sonra psikososyal destek vermek amacıyla deprem bölgesinde görev alan meslek elemanlarının kadın depremzedelerle ilgili deneyimlerinin sorgulandığı nitel bir çalışmada kadın cinsiyetindeki afetzedelerin ev kaybının, eksik kalan ihtiyaçlarının, istihdam ve mahremiyetle ilgili zorlukların, deneyimlerini olumsuz etkilediği, yaşadıkları duygusal ve fiziksel güçlükler olduğu bildirilmiştir (Temşi, 2024). Aynı çalışmada sosyal desteğe açık olmalarının, güçlü aile bağları ya da dini inanışları olmasının da deprem süreciyle baş etmesini kolaylaştırıcı özellikler olduğu vurgulanmıştır. Bir çocuğun bakımını üstlenmenin baş etmeyi hem olumlu hem de olumsuz etkilediği bilgisi çalışmanın sonuçları arasında yer almıştır. Çalışmamızdan farklı olarak biraz daha depreme yakın dönemde yapılmış olan çalışma konteynerkent özelinde ve Hatay ilinde olmaması yönüyle ve depremzedelerin deneyimini direkt olarak değil de dolaylı olarak meslek elemanlarının gözlem süzgecinden geçirerek ele alması ile bizim çalışmamızdan farklılaşmaktadır (Temşi, 2024).

6 Şubat depreminden sonra Osmaniye ilinde sekiz evli çift ile deprem afetinin aile dinamikleri üzerindeki etkisinin ve temasta olunan iç ve dış sosyal ağların afetin getirileri ile baş etme sürecinde nasıl bir işlevi olduğunu inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Ancak çalışmamızdan farklı olarak konteynerkentte yaşayan değil ancak kendi evinde uzun süreli misafir ağırlamak ya da başkasının evinde uzun süreli misafir olmak gibi toplu yaşama tecrübesi olan katılımcıların deneyimleri incelenmiştir (Tekin-Babuç ve Gökçe, 2024).

Her iki büyük Kahramanmaraş depremini de yaşamış, evleri hasar görmüş, çadırlarda, arabalarda veya diğer barınaklarda yaşamak zorunda kaldıktan sonra nihayetinde bir İç Anadolu Bölgesi'nde bir ildeki kamu kurumuna ait misafirhanede ikamet eden 11'i evli olan 15 kadının deneyimlerinin sorgulandığı, depremden bir ay sonra gerçekleştirilen çalışma sonuçları sorumluluk yükü, güvenlik, bakım ihtiyaçları, erkek egemenliği olarak temalandırılmıştır. Katılımcılar arasında çok sayıda kadın, sığınma evlerinin temizliğinden, yemek pişirmekten, çocuklarına bakmaktan ve onları korumaktan sorumlu olduklarını bir "yük" olarak belirtmişlerdir ve kaygılarını aktarmışlardır. Çalışmamızla ortak temalardan biri olan güvenlik teması, çalışmanın depremden henüz 1 ay sonrasında gerçekleşmiş olması nedeniyle barınma alanı sorunlarından çok depremden hemen sonra yaşadıkları fiziksel ve psikolojik şiddet ve

güvensiz ortam ile ilgili deneyimlerini içermektedir. Erkek egemenliği ve mahremiyet sorunlarına da değinen katılımcılar hijyen malzemeleri, sağlık hizmeti, psikolojik destek ve hastalıklardan korunma ile ilgili bakım ihtiyaçlarını bildirmişlerdir (Ural vd., 2024).

2.4.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar

1995 Japonya depreminden sonra evlerini kaybedip sığınma evlerine yerleşen yaşları 12 ile 85 arasında değişebilen çoğunluğu kadın olmak üzere seçilen katılımcılardan önemli sayıda birey, depremden sonraki üçüncü haftada sinirlilik, uyku güçlüğü, beklenmedik hareketlerde veya ani seslerde kolayca irkilme ve depresyon yaşadıklarını bildirmişlerdir. Nispeten küçük bir grup katılımcı ise afetle ilgili kabuslar, diğer kişilerle konuşma isteksizliği, kötü vicdan ya da kendini suçlama yaşadıklarını bildirmişlerdir. Çalışmanın ikinci değerlendirme olarak tekrarlanan sekizinci hafta takibinde genç denekler (<60 yaş) arasında semptom yaşayan katılımcıların yüzdesinde anlamlı bir azalma olmamasına rağmen fiziksel gerginlik semptomunda azalma ve sinirlilik ile konuşma isteksizliği semptomunda artış gözlenmiştir. Aksine yaşlı denekler (>60 yaş) arasında, sekizinci haftada seçilen 10 semptomdan (uyku güçlüğü, olay yerine yaklaşırken korku, depresyon, sık ruh hali değişimleri, ani seslerde veya beklenmedik hareketlerde kolayca irkilme-aşırı duyarlılık, fiziksel gerginlik, sinirlilik, felakete ilgili kabuslar, başkalarıyla konuşma konusunda isteksizlik, kötü vicdan, kendini suçlama veya suçluluk) herhangi birini yaşayan katılımcıların yüzdesi ciddi oranda azaldığı ve sekiz semptom için istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gösterdiği bulunmuştur (Kato vd., 1996).

1999 yılında Orissa'da gerçekleşen süpersiklondan sonra afetten etkilenen çok sayıda afetzedede ile yapılan araştırmada katılımcılar empatik birisiyle konuşma, başkalarından yardım isteme, Tanrı'ya inanma, kendine inanma, maddi yardım arayışı, duygularını açma, siklon ve hasarları düşünmemek, her şeyin düzeleceğini umut etme, hiçbir şeyin yapılamayacağını kabullenme gibi çeşitli başa çıkma yöntemleri kullandıklarını ve fayda gördüklerini bildirmişlerdir. Bilişsel başa çıkma oranının %89,2 olduğu bu çalışmada, çoğu afetzedenin travmayı farklı bir bakış açısıyla görmeye çalıştığı bulunmuştur (Kar vd., 2004).

Bireylerin ve toplulukların afetlere nasıl yanıt verdikleri ve başa çıkma stratejileri çeşitliliğinin araştırıldığı bir çalışmada 2004 yılında Sri Lanka'da gerçekleşen tsunami afetinden sonra afetzedelerin aile ve arkadaşlardan destek almak ve kendi güçlerine güvenme baş etme kaynaklarını kullandıkları bulunmuştur (Hollifield vd., 2008).

2004 yılında gerçekleşen Asya tsunamisinin ardından etkilenen toplulukların etnik ve kültürel başa çıkma mekanizmalarını anlamak ve zorluklar karşısında dayanıklılığı incelemek amacıyla afetten dokuz ay sonra nitel olarak araştıran çalışmada afetten etkilenen bireylerin kaos ve çaresizliğe karşı birçok bireysel, manevi ve sosyal başa çıkma kaynaklarını kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların sahip oldukları bu başa çıkma kaynaklarına, resmi ruh sağlığı hizmetlerinden daha fazla kıymet verdikleri anlaşılmıştır (Rajkumar vd., 2008).

Yunanistan'ın Atina kentinde meydana gelen yıkıcı bir depremden bir yıl sonra Ano Liosia Belediyesi'nin yerleşim birimlerinde ikamet eden %71'i kadınlardan oluşan 305 bireyin psikolojik sağlık durumlarını değerlendirmek amacıyla gerçekleşen çalışmada katılımcıların %60'ı sınırlı alanda olmanın uyum yeteneklerini bozduğunu, %63'ü kendilerini güvende hissetmediklerini ve uyumu zorlaştıran bu güvensizlik duygularının özellikle evli katılımcılar arasında yüksek oranlı olduğu görülmüştür. Uyum yeteneği ve kadın cinsiyeti ise stresin yordayısı olarak bulunana çalışmada stres duygularının önemli bir uyumsuzluk yordayıcısı olmadığı, daha önemli yordayıcılar olarak sınırlı alan ve aynı kabinde içerisinde kalabalık yaşam sürdürmenin bulunduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak da çevresel faktörlerin, sakinlerin uyum sonuçlarında büyük bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Varela vd., 2008).

Katrina kasırgasından sonra 18'i hasar nedeniyle evinde yaşayamayan, 33 kadın ve iki erkekten oluşan ebeveynlerle yapılan araştırmada çocuklarına ve ailelerine bakmak, afetten doğan barınma sorunları ile çalışma ve finansal sorunların en stresli faktörler oldukları anlaşılmıştır (Salloum ve Lewis, 2010). Aynı çalışmada belirlenen diğer stres faktörleri ise afetin genel travması, afet öncesinde veya afet sırasında gerçekleşmiş bir ölüm, aile içi uyumsuzluklar, yaralanma, bir aile üyesinin eksikliği, aile desteğinden uzakta olma, günlük yaşama uyum sağlama, sağlık sorunları ve gelecekle ilgili belirsizlik olmuştur. (Salloum ve Lewis, 2010).

İtalya Fabriano depreminden çok kısa süre sonra yapılan çalışmada afetzedelerin bilgi aramak, sevdiklerini korumak, grup etkinliklerine katılmak ya da aileyle bir araya gelmek gibi baş etme stratejilerini kullandıkları bildirilmiştir (Prati vd., 2012).

2004 Asya tsunamisi sonrasında Sri Lanka'da afetten etkilenen bireylerin nasıl tepki verdiklerinin ve benimsedikleri başa çıkma stratejileri ile onları harekete geçirilen kaynakların neler olduğunu araştırmak için örneklenen , çok büyük çoğunluğu yerinden edilmiş ve eşya, iş ya da mülk gibi kayıpları deneyimlemiş kişilerden oluşan 21'i kadın ve 17'si erkek olmak üzere 38 kurtulanla derinlemesine görüşmeler yapılmış ve araştırma sonuçları sıkıntı ve travmatik anılarla başa çıkmak için “umut ve motivasyon” un çoğu katılımcı tarafından kullanıldığı, kayıplarını dini inançları ile anlamlandırmaya çalıştıkları, sosyal kaynakların, duygularını ifade edilmesinin ve meşgul olmanın stresle başa çıkmanın başarılı bir yolu olduğunu belirlenmiştir (Ekanayake vd., 2013).

Afet konusunda hassas bir bölge olan Bangladeş'te afet sonrasında yaşadıkları zorlukları anlamak ve baş etme stratejilerini keşfetmek amacıyla 125 evli kadın (20-60 yaş arası) ile çalışma yapılmıştır. Araştırmanın anket(nicel) kısmı tüm katılımcılara uygulanmış ve nitel kısmı beş katılımcı ile derinlemesine mülakat yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %39,89'unun siklon sığınağında barındığı bu çalışmanın zorlukla ilgili sonuçlarına göre; kadınların pek çok zararlı koşuldan şikayetçi olduğu; ayrımcılığa maruz kaldıkları ve afetlerde uygun tedavi ve fırsatlara ulaşamadıkları görülmüştür(Mondal vd., 2018).

İran'da kadın çalışmaları ve afetler alanında çalışan 40 uzmanla içerik analizi tekniği ile nitel yöntemle yapılan ve afet dönemlerinde kadınların ruhsal sağlık ihtiyaçlarının incelendiği çalışmada içsel-fiziksel faktörler ve dışsal-çevresel faktörler olmak üzere iki tema tespit edilmiştir. İçsel faktörlerde biyolojik ve genetik faktörlerin altı çizilen, dışsal-çevresel faktörler temasında ise sosyal durum, politik ve hukuki tedbirler, kültürel ve ruhsal tedbirler, psikoloji ve yaşam tarzı vurgulanan araştırmada sonuç olarak kadın ruh sağlığını korumak için adaletsizlikten ve eşitsizlikten uzak sağlıklı bir cinsiyet bakış açısına sahip olmanın önemi işaret edilmiştir (Shooshtari vd., 2018).

İran'da meydana gelen deprem sonucu zarar gören kırsal kesimdeki kadınların deneyimlerine ışık tutmak amacıyla çoğu evli ve konteynerde kalan kadınlarla gerçekleştirilen bir fenomenolojik araştırmada kadınların yaşadıkları zorluklar arasında sağlık ihtiyaçlarının ihmal edilmesi, evlilik ve aile ilişkilerinde gerginlik, yardım hizmetlerinde toplumsal cinsiyet eşitsizliğini deneyimleme, kendini güvende hissetmeme, damgalanma korkusuyla ihtiyaçlarını gizleme, yardımların kültüre uygunsuzluğu ve tutarsız yas gösterilmiştir (Yoosefi Lebni vd., 2020). Kadınların başa

çıkma stratejilerinin de değerlendirildiği bu araştırmada olumlu başa çıkma stratejileri arasında tanrıya yaklaşmak, grup etkinliklerine katılım, kendini daha kötü koşulda olanlarla karşılaştırma, deneyim ve duygularını paylaşmak ve ölümleri kahramanlaştırmak bulunmuştur. Aynı çalışmada olumsuz etkileşimler teması altında tanrıya kızgınlık, daha büyük bir afetin fobisi, saldırganlık, izolasyon ve ölüm dileği bulunmaktadır (Yoosefi Lebni vd., 2020).

Filipinlerde yaşları 37 ile 61 arasında değişen afetzede evli kadınlarla fenomenolojik desende yapılan nitel bir çalışmada da katılımcıların ortak deneyimlerinden üretilen temalar psikolojik, fiziksel ve ekonomik sıkıntı; afet aşamalarında kadınların rolleri; başa çıkma stratejileri ve daha kapsamlı afet yönetimi programlarına duyulan ihtiyaç olmuştur. Sıkıntılar temasında katılımcıların yakınlarının yaralanması veya kaybı, ekonomik kayıp veya afet anına maruziyetten kaynaklanan korku veya travmaya ve ayrıca gelecek kaygısı ve ekonomik tedirginliğe değinilmiştir. Bu bulgular bizim çalışmamızın sonuçları ile de benzerlik göstermektedir. Başa çıkma temasının afet sonrası başa çıkma kategorisinde verilen sosyal destek ve tanrıya iman kategorilerinin bizim çalışmamızın sonuçları ile örtüştüğü, beceriklilik olarak isimlendirilen kategorinin ise bizim çalışmamızda yer alan bilişsel stretejiler kategorisi ile benzeştiği görülmektedir. Son olarak daha kapsamlı afet yönetimi programı ihtiyacı temasında da afetzedelerin bildirdikleri güvenli evlerine kavuşma arzusu ve geçim kaynaklarına destek ihtiyacı da bizim çalışmamızın beklenti ve öneriler temasındaki kategorilere denk düşmektedir (Bocacao, 2023).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Nitel araştırma yöntemine göre daha derin bir anlayış sağlayan nitel araştırma yöntemleri, deneyimlerin ayrıntılarını, bağlamını ve dokusunu yakalama potansiyeline sahiptir (Cromby, 2012). Nitel araştırmalarda araştırmacı bir hipotezi test etmek için değil fenomenleri kendi bağlamında anlamaya çalışmak için sorular sorar (Carter ve Little, 2007). Bu araştırma da nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende gerçekleştirilmiştir. Olgubilim olarak da isimlendirilebilen fenomenoloji olayların varlığını inceleme ve onları tanımlama yöntemidir ve fenomenolojik yaklaşımın temelini bireysel tecrübeler oluşturmaktadır (Baş ve Akturan, 2017). Fenomenolojik çalışmalar, birkaç kişinin bir kavram ya da fenomen ile ilgili yaşamış oldukları deneyimlerinin ortak anlamını keşfetme amacıyla (Creswell, 2013). Fenomenolojik desende araştırmacı fenomenle ilgili deneyime sahip kişilerden topladığı verileri “neyi” ve “nasıl” deneyimlediklerinin özünü tanımlayan bir betimlemeye dönüştürür (Moustakas, 1994; akt. Creswell, 2013).

3.2. Çalışma Grubu

Nitel araştırmalar genelleme iddiasına sahip olmamaları nedeniyle örneklem belirli bir kritere ve amaca göre belirlenmektedir (Kümbetoğlu, 2017). Fenomenolojik çalışmalarda fenomeni deneyimlemiş sayısı 3-4 ile 10-15 arasında değişen heterojen bir grup belirlenmektedir (Creswell, 2013). Fenomenolojik çalışmalarda daha fazla kişiye ulaşmaktan ziyade bireylerden elde edilen bilgilerin kalitesi ön planda olmaktadır (Baş ve Akturan, 2017). Literatürde fenomenolojik çalışmalar için tavsiye edilen katılımcıların belirlenme sayıları farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar nedeniyle fenomene ve probleme göre amaçlı olarak belirlenen katılımcılardan alınan bilgiler doygunluğa ulaşana kadar görüşmeler devam ettirilmelidir (Tekindal ve Uğuz-Arsu, 2020).

Bu çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme tekniklerinden birisi olan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, çalışılacak konu ile ilgili olarak bilgili ve deneyimli bireylerin ya da grupların seçilmesini kapsamaktadır (Yağar ve Dökme, 2018). Fenomenolojik araştırmada bütün katılımcıların çalışılan fenomene dönük olarak deneyimin olması şartı vardır (Creswell, 2013). Bu bağlamda araştırmaya 6

Şubat depremlerini yaşamış, Hatay ilinde çeşitli konteynerkentlerde geçici ikamet eden, yaş aralığı 32 ile 74 arasında olan 15 evli kadın ile gerçekleştirilmiştir. Veri doygunluğuna ulaşıldığının düşünülmesi nedeniyle örneklem 15 kişide sonlandırılmıştır. Araştırma Hatay’ın iki farklı bölgesinde araştırmacının tanıdığı kişilerin yakınlarından başlamış ve her iki bölgede de diğer katılımcılara ulaşırken kartopu tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda, görüşme yapılan katılımcıların çoğuna kartopu yöntemiyle ulaşıldığı söylenilebilir. Görüşülen kişiler katılımcı numaraları ile kodlanmışlardır. Katılımcılara görüşme başında sorulan sosyodemografik sorular aracılığıyla edinilen bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Genel Bilgileri

Katılımcı Numarası	Yaş	Eğitim Durumu	Çalışma Durumu	Evlilik Yılı	Yaşayan Çocuk Sayısı	Konteynerde Kalınan Süre	Konteynerde Beraber Kalan Kişi Sayısı
Katılımcı 1	60	Lise	-	22	2	9 Ay	4
Katılımcı 2	44	Lise	-	18	1	9 Ay	4
Katılımcı 3	74	Yok	-	55	1	9 Ay	3
Katılımcı 4	45	İlkokul	-	24	2	2 Ay	4
Katılımcı 5	40	Lise	+	15	2	6 Ay	4
Katılımcı 6	41	Ortaokul	+	19	3	6 Ay	2
Katılımcı 7	54	Lisans	+	36	2	5 Ay	3
Katılımcı 8	50	Lisans	+	20	2	5 Ay	4
Katılımcı 9	32	Ortaokul	-	13	2	8 Ay	4
Katılımcı 10	41	Ortaokul	-	14	2	8 Ay	4
Katılımcı 11	33	Ortaokul	-	13	3	8 Ay	5
Katılımcı 12	33	Ön lisans	+	14	3	6 Ay	5
Katılımcı 13	34	Lise	-	14	2	9 Ay	4
Katılımcı 14	42	İlkokul	-	24	4	6 Ay	6
Katılımcı 15	53	İlkokul	-	26	3	8 Ay	3

Katılımcılardan ikisi lisans, biri ön lisans, dördü lise, dördü ortaokul, üçü ilkokul düzeyinde eğitime sahiptir ve bir katılımcı hiç eğitim hayatına dahil olmamıştır. Beş katılımcı çalışır durumdadır ve 10 katılımcı çalışmamaktadır. Yaşları 32 ile 74 arasında değişen katılımcıların evlilik yılları da 13 ile 55 arasında değişmektedir. Sahip oldukları çocuk sayıları bir ile dört arasında değişen katılımcılardan ikisinin çocuk kaybı bulunmaktadır ancak bu kayıplardan sadece birisi depreme bağlı gerçekleşmiştir. Katılımcılardan iki kişinin fiziksel engelli, bir kişinin ise zihinsel engelli çocukları bulunmaktadır. Bir kişinin eşi deprem sonrasında oluşan kalıcı kol hasarına sahiptir. Bir katılımcının ise iki çocuğu hapisanede bulunmaktadır. Katılımcıların konteynerde yaşama süreleri iki ile dokuz ay arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu formun oluşturulması amacıyla ilk aşamada Kahramanmaraş ilinde özel bir konteyner bölgesinde genel konteyner tecrübesi, psikolojik durum, baş etme kaynakları, alınan destek ve ihtiyaç duyulan desteklerin sorgulandığı altı açık uçlu soruyu içeren bir yarı yapılandırılmış görüşme formu ile beş katılımcılı bir n çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonrasında o görüşmelerden elde edilen veriler baz alınarak ana görüşme formu oluşturulmuştur. Bu form oluşturulurken Basic Ph modelinin (Lahad ve Ayalon, 1997) altı boyutu da çalışmaya eklenmiştir. Sonrasında iki uzman görüşü alınarak yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenleme sonrasında iki katılımcıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmadan sonra alınan geri bildirimlere göre yarı yapılandırılmış görüşme formu tekrar düzenlenmiş ve son halini (Ek-2) almıştır.

3.4. İşlem

Veriler depremden bir yıl sonra 5 şubat 2024 tarihinde gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilmiştir. Konaklama imkânı olmaması nedeniyle veri toplama aşaması bir gün içerisinde (15 saatlik bir çalışma ile) tamamlanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurul onayı (Ek-3) alınmıştır. Görüşmelere başlamadan önce araştırma hakkında bilgi verilmiş ve tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam (Ek-1) alınmıştır. Görüşmeler yapılırken kendi ifadeleri çok önemli olduğu için katılımcıların bilgisi ve izinleri dahilinde ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler yaklaşık 25-35 dakika aralığında tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin çözümlenmesi ve Analizi

Görüşme kayıtları manuel kodlama teknikleri kullanılarak içerik analizi ile analiz edilmiştir. Veriler, içerik analizi sonucunda çıkan çerçeveler altında düzenlenerek yorumlanmıştır. İçerik analizi belirli temaların, kelimelerin ya da kavramların varlığını, ilişkilerini ve anlamlarını analiz edebilir (Sallan-Gl ve Kahya-Nizam, 2021). İçerik analizinin literatürde yer alan tanımlarının hem fikir olduğu nokta bu yöntemin farklı disiplinlerde kullanılan temel bir araştırma aracı olması ile tarafsız ve sistematik olması

gerektiğidir (Koçak ve Arun, 2006). Nitel içerik analizi olaylar, anlamlar, imajlar, stiller, mekânlar ve nüansların anahtar kelime olduğu bir iç görü bulma amacı taşır (Altheide,1987; akt. Merriam, 2013). Nitel içerik analizi tanımlamaları, konuşmaların ya da metinlerin özel bağlamlarının bütünleşik bir görünümünü vurguladığını göstermektedir (Sallan-Gül ve Kahya-Nizam, 2021). Süreç, verilerin kodlanmasını ve kategorilerin oluşturulmasını kapsar (Merriam, 2013). Bu şekilde oluşturulan kodlar, kategoriler ve temalar Tablo 2’de sunulmaktadır.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Lincoln ve Guba’ya (1985) göre bir nitel bir çalışmanın geçerliğini güçlendirmek için inandırıcılık ve aktarılabilirlik, güvenilirliğini güçlendirmek için ise tutarlılık ve teyit edilebilirlik (onaylanabilirlik) olmak üzere dört temel yol bulunmaktadır.

3.6.1. İnandırıcılık

Bir çıkarımın doğru veya yanlış oluşunun mevcut en iyi ifadesi olarak gösterilen inandırıcılık kavramı araştırma bulgularının gerçeklikle ne kadar uyumlu olduğu ve örtüştüğü ile ilgilenmektedir (Lincoln ve Guba, 1985:290). Bir araştırmanın güven duyulabilirliğini sağlamanın en önemli etmenlerinden biri olarak görülen inandırıcılığı (Lincoln ve Guba, 1985:301) sağlamak amacıyla bu çalışmada zaten güven duydukları kişiler kanalıyla kartopu tekniği ile ulaşılan katılımcılarla öncelikle tanışıldıktan ve rahat bir iletişim kurulduktan sonra görüşmeye başlanmıştır. Bununla birlikte katılımcı teyiti alınmış ve anlaşılmaz bulunan bazı yerlerde katılımcının ifadesinin tam olarak ne anlama geldiği katılımcıya tekrar danışılmıştır.

3.6.2. Aktarılabilirlik

Nitel araştırmalarda aktarılabilirlik, sonuçların temel benzerliklere sahip başka bağlamlara ve katılımcılara ne ölçüde genelleştirilebileceği ile ilgili bir kavramdır (Lincoln ve Guba, 1985). Ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme yoluyla sağlanabilen aktarılabilirliğin (Lincoln ve Guba, 1985: 316) bu iki yolu da bu çalışmada kullanılmıştır. Araştırma tasarımı esnasında örneklemin seçimi amaçlı örnekleme ile sağlanmıştır. Veri toplama araç ve süreçleri, analiz kısmı ve bulguların organizasyonu titizlikle yürütülmüş

Tablo 2. Tema, Kategori ve Kodlar

Tema	Kategori	Kod		
Zorluklar	Mekânsal Zorluklar	Yetersiz Alan Yetersiz İmkânlar		
	Duygusal/Psikolojik Zorluklar	Kayıplar, Yas ve Özlem Çökkün, Üzgün ve Sıkıntılı Hissetme Öfke, Agresiflik ve Tahammülsüzlük Tekrarlayıcı Düşünceler ve İmajlar Gelecek Kaygısı ve Belirsizlik Sıkışmışlık Hissi ve Daralma Korku ve Panik Uyku Sorunları Duygusal Yardım ve Destek Eksikliği		
	Ekonomik Zorluklar	Ekonomik Kayıplar Mevcut Eksiklikler ve Güçlükler		
	Fiziksel Sağlık ile İlgili Zorluklar	Geçmişten Gelen Zorluklar Deprem Sonrası Oluşan Zorluklar		
	İlişkisel Zorluklar	Eş İlişkisinde Zorluklar Çocuklarla İlişkilerde Zorluklar Sosyal İlişkilerde Zorluklar		
	Baş Etme Kaynakları	İnanç	Dini İnanç İyimserlik ve Umut İdeoloji ve Değer Sistemleri Kendine İnanç	
		Duygunun İfade Edilmesi	Travma Hikayelerinin Anlatılması Ağlamak, Bağırarak ve Şarkı Söylemek	
		Sosyal Etkileşim	Bir gruba Ait Olma Rolün Gerekerini Yerine Getirme Destek Alma Destek Verme	
		Hayal Gücü	Hayaller Yaratıcı Etkinlikler Üretme ve Takip Etme Estetik ve Güzelliğin Verdiği Haz Mizah	
		Bilişsel Stratejiler	Bilgi Toplama ve Araştırma Problem Çözme Veriler ile Bilişsel Yeniden Değerlendirme	
		Fizyoloji	Yeme-İçme Spor, Yürüyüş ve Fiziksel Oyunlar Bir işe Odaklanma Bedenini Dinlendirme	
		Beklenti ve Öneriler	Kalıcı Konut Talebi	
			Konteynerkent ile İlgili Talepler	Daha Geniş ve Daha Fazla Bölünmüş Alan Isınma Sosyal Yakınlığa Göre Yerleşme Psikososyal ve Eğitsel Alanlar Hizmet Alanları Ulaşım Hijyen
			İşle İlgili Talepler	İş Bulma Talebi İşi Sürdürme Talebi
			Yardımla İlgili Talepler	Yardımla İçeriği Yardımla Şekli

ve tüm veri toplama süreci birinci araştırmacı tarafından sağlanmıştır. Bulgular, katılımcıların duygu ve dūřüncelerini kapsayan ifadelerle doğrudan alıntı biçiminde sunulmuştur.

3.6.3. Tutarlılık

İç tutarlılık güvenilirliğine denk gelen tutarlılık, araştırmanın güven duyulabilirliğini arttırabilmektedir (Arslan, 2022). Bulguların zaman içindeki kararlılığını ifade eden tutarlılık kavramı için Lincoln ve Guba (1985) üç kriter belirlemiştir. Bu çalışmanın güvenilirliğini arttırmak amacıyla görüşme sorularının uygunluğunu değerlendirmek için iki ayrı uzmanın görüşleri talep edilmiştir. Bununla birlikte kodlayıcı güvenirligi sağlamak adına araştırmacı ile eş zamanlı olarak bir uzmanın verilerin bir kısmını kodlaması sağlanmış olup kodlayıcılar arası tutarlılıkla ilgili kontroller sağlanmış ve fikir birliğine varılmıştır.

3.6.4. Teyit Edilebilirlik

Dış güvenilirliğe denk gelen teyit edilebilirlik (doğrulanabilirlik) bulguların araştırmacının yargılarından uzak olarak araştırılan konunun ürünü olması düzeyidir ve bu ölçütün karşılanması ile araştırmaların güven duyulabilirliği artabilmektedir (Arslan, 2022). Lincoln ve Guba (1985), bir çalışmanın onaylanabilirliğini göstermek için alıntıların önemini vurgulamıştır. Bu çalışmada da bulgular araştırmacının görüşleri yerine katılımcıların kendi ifadelerini içermektedir. Ayrıca titizlikle sürdürülen metodolojik sürecin açık ve şeffaf bir biçimde sunulması da bir teyit edilebilirlik ölçütü olarak görülmektedir ve bu kapsamda araştırmada gerçekteştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerin ses kayıt dosyaları saklanmaktadır. Ayrıca bu çalışmanın bulguları ve bu bulguları oluşturan tema, kategori ve kodlar, önemli cümleler, çalışmanın hedefleri ve süreci, kullanılan ölçümlerin nasıl geliştirildiği açık biçimde paylaşılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulguları ve bu bulgularla ilgili tartışmaya yer verilmiştir.

4.1. Nitel Bulgular

Yapılan görüşmelerden elde edilen nitel veriler analiz edilerek; zorluklar, baş etme kaynakları ile beklentiler ve öneriler olmak üzere üç ana temaya ve 15 kategoriye ulaşılmıştır. Bu bölümde, bu tema ve kategorilere ait sonuçlara yer verilmiştir. Etik ilkeler doğrultusunda katılımcıların isimleri gizlenmiş olup numaraları ve yaşları ile anılmaktadırlar.

4.1.1. Tema 1: Zorluklar

Şekil 1. Tema 1: Zorluklar



Bu çalışma için yapılan görüşmelerin ana sorularından bazılarını, katılımcıların konteynerde kalmak ile ilgili düşünce ve duygularının araştırıldığı sorular oluşturmaktadır. 15 katılımcının tamamı konteynerde kalmakla ilgili düşünce ve

duygularını ifade ederlerken zorluklar yaşadıklarını paylaşmışlardır. Bu nedenle ilk tema “zorluklar” teması olarak isimlendirilmiştir. Zorluklar teması; mekânsal zorluklar, psikolojik ve duygusal zorluklar, ekonomik zorluklar, fiziksel sağlık ile ilgili zorluklar ve ilişkisel zorluklar olmak üzere beş kategoriye ayrılmıştır. Zorluklar temasının tematik haritalandırması Şekil 1’de gösterilmiştir.

4.1.1.1. Mekânsal zorluklar

Araştırmaya katılan katılımcılar sıklıkla konteynerde kalmanın fiziki koşullarının zorluk oluşturduğunu dile getirmişlerdir. Bu zorlukların konteyner kabini içinde veya bulunduğu konteynerkent kampüsünün şartlarından kaynaklandığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında, katılımcıların mekânsal zorluklar ile ilgili ifadeleri iki koda ayrılmıştır. Bu kodlardan ilki; düşük metrekare, yetersiz bölünmüş alan, yetersiz mutfak alanı, yetersiz yatak alanı ile ağırlıklı olarak darlıktan kaynaklanan özbakım zorlukları, mahremiyet, tuvalet, ders çalışma alanı zorlukları ve çamaşırları organize ile ilgili zorlukları içeren yetersiz alan kodudur. Diğer bir kod ise su ve nem sorunları, güvenlik açığı, ısınma zorluğu, psikososyal imkân eksikliği, okul ve ulaşım gibi zorlukları içeren yetersiz imkanlar kodudur.

4.1.1.1.1. Yetersiz alan

Konteynerin katılımcılar tarafından yetersiz bulunmasının başlıca etkeni, konteynerlerin iç hacimlerinin oldukça düşük alana sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum bazı katılımcılar tarafından şu şekilde dile getirilmiştir:

“Depremden sonra konteynerde yaşamak beton evde yaşamaktan daha cazip geliyor düşünce olarak ama darlığından herkes şikayetçi, ben de şikayetçiyim. Bu kadar, öyle yoksa konteynerde yaşamak beni rahatsız etmiyor.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

“Vallahi çok kötü inan ki artık duygu olarak inan ki hiçbir şey kalmadı. Hiçbir şey... Mesela eşim çalışıyor ya geliyor ayda bir ya da iki ayda bir beş on günlüğüne. O geldiği zaman diyorum ki gelme artık şu aralar yani zaten sığmıyoruz.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Yani illaki zorluk oluyor. Yani hem yemek yapıyoruz hem oturuyoruz hem kalkıyoruz. Yer dar olduğu için çok amaçlı bir zorluk oluyor...” (Katılımcı 4, Yaş 45)

“Şöyle; biz aile ile iyiyiz ama ufak bir şeyden çocuklar sinirleniyor. Neden? Dar olduğu için. Çok dar yani. Mesela öbür tarafa gireceğim, ütü yapacağım mesela, havluyu açtım masamız yok. Ütü yapmaya geldim, çocuk çıkmadı ben geçemedim yani.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“...Ama yani keşke daha geniş bir şeyler olabilse, tamam o zaman zor şartlar, insanlar ortada kalmasin diye yerleştirildi ama atıyorum tek odalı yerlere yaşlıları, bir iki kişi olanları yerleştirebilirlerdi. Şu an ben dört kişi kalıyorum ve altı-yedi kişi kalan insanlar var. Düşünün 18 m²'den bahsediyoruz. Belki de eskiden evimde yani belki de banyom 18m²'di. Çok üzücü bir durum ama artık devam ediyoruz, mecbur.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Her gün bir yer değiştiriyoruz evin içinde, daha bir rahat yapmak için.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Tabii ki sığmıyoruz ama iyiyiz şu anda... Burada yaşarken en büyük sıkıntı çok küçük yani. Küçük, yerimiz çok küçük. Çok küçük yani sığılmıyor.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Yerleşme açısından çok zorluklar yaşadık çünkü hiçbir eşyamızı ya da istediğimiz şeyleri buraya getiremedik. Tek oda biliyorsunuz zaten, Katar'ın (konteynerkentnin adı) hepsi tek odalı.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Kötü yaşam yani bir oda.... Eski zamanlara gidiyorsun. Çok eski zamanlara. Ben annemin hayatını yaşıyorum sanki yani böyle çamaşır yıkamak vs. Yani o zamanlara götürüyor. Daha çok böyle yakınız, iç içeyiz, mutfak, oda, her şey iç içe yani.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Konteynerlerin düşük metrekaareye sahip olması ve darlığı, ayrı kaldıkları deprem öncesi sosyal çevreleri ile kültürlerinde yaygın olan misafirlik ilişkileri kurmalarına da engel olmaktadır. Bu durumu bazı katılımcılar aşağıdaki gibi dile getirmişlerdir:

“Yani bir arkadaşım, sevdiğim biriyle kahve içmeyi çok özledim özellikle evimde... Öyle yani...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“...İyi değil. Yani nasıl iyi değil hem dar hem kimseyi kabul etmiyorsun misafir falan ama çadırdan daha iyi...” (Katılımcı 1, Yaş 60)

Darlığın bir sonucu olarak ev işlerini planlayarak sakince yapabilmek ya da sakin şekilde dinlenebilmek oldukça zor olmaktadır:

“...Ama işte o kadar zor ki! Tek odalı konteynerde kalıyoruz biz, düşünün aynı odada yiyorsunuz, içiyorsunuz, yatıyorsunuz...Her şeyi zamanında yapmak zorunda kalıyorsunuz. Atıyorum bir yatak odanız olsa kapatırsınız kapıyı

sonradan toparlayayım lüksünüz olur. Çok yoruluyorum yani çok şükür yine diyorum var konteyner ama her şeyi o an yapmak zorunda kalıyorsunuz, çok yoruluyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Alan yok öyle sakın kalacağın, kitap okuyacağın yani öyle bir alanın yok.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

Yapılan görüşmelerde metrekarenin düşüklüğüne bağlı olarak mahremiyet sorunu yaşamakta olduğu anlaşılmıştır. Bazı katılımcıların kaldıkları konteynerler tek odadan oluşmaktadır. Yani çoğu konteynerde banyo alanı harici bölünmüş ve kapalı alan bulunmaması mahremiyet başta olmak üzere çeşitli zorluklara yol açmaktadır. 15 katılımcının 10’u mahremiyet ile ilgili zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir. Mahremiyetle ilgili zorluklardan ilki, bazen tek odalı konteynerlerde çocukların uyudukları düşünülen zamanlarda onların yanında cinsel ilişkiye girilmesidir. Aşağıdaki katılımcı ile araştırmacı arasındaki diyaloga buna örnek olarak yer verilmiştir:

K: Tek oda olması çok sıkıntı, çocuklarım büyüdü oğlum ergen oldu mesela. Kızlarım 11 yaşında her şeyi anlayan çocuklar artık. Tek oda olması çok sıkıntı...

A: Bu sorunla baş etmek için ne yapıyorsunuz?

K: Onlar erken uyuyorlar. Ne yapabilirim yani. Onlar uyuduğu zamanlar. Onları erken uyutmaya çalışıyorum yani.

A: Cinsel ilişkiye girmek anlamında mı söylüyorsunuz?

K: Aynen. O zaten bir mahremiyetimiz oydu artık. Yani giyinmek falan artık bunları görmüyorum. Kızlara diyorum ki dolabın kapağını açın arkasında giyinin annecim diyorum, ne yapayım tuvalet dolu olduğu zaman. Ya da kardeşi ona çarşaf tutuyor, abisi başka tarafa geçiyor o şekilde yani tuvalet dolu olduğu zaman. Bilemiyorum artık... (Katılımcı 12, Yaş 33)

Başka katılımcılar ise mahremiyetlerinin olmamasının cinsel hayatlarını devam ettirmelerine engel teşkil ettiğini aşağıda yer alan ifade ve diyaloglarla bildirmişlerdir:

“Benimle eşimin oturacak yerimiz yok beraber. İlişkiye giremiyoruz ayda bir kere bile olsun hani girsek ya da girmesek. O olmuyor. Öyle yani, yani mahremiyetimiz yok yani. Bu yani, kalmadı.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

K: E tabi eşimle ayrı yatıyorum ben mesela, yatmak zorunda kalıyoruz maalesef. Özel hayat yok... ..Yani işte dediğim gibi, tek odalı bir konteynerde kalıyoruz. Eşimle muhabbetimiz sevgi. Başka da çocuklar çok büyük yani oğlum 14 yaşında, kızım 10 yaşında.

A: Cinsel bir uzaklıktan bahsediyorsunuz değil mi?

K: Çok nadir yani eskisi gibi değiliz yan yana bile yatamıyoruz çocuklarımız çok büyük çünkü. Onlar zaten travma yaşamışlar o şekilde çocuklara travma üzerine travma şey yapamam yani (Katılımcı 5, Yaş 40).

“Şimdi şöyle diyeyim, mahremiyet bir oda işte. Çoluk çocuk bir odada kalıyoruz. Yani eşinle artık kardeş gibi oluyorsun. Yani öyle söyleyeyim size.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

A: Mahremiyet ihtiyacıyla ilgili bir zorluk yaşıyor musunuz?

K: Tabii ki. Tabii ki evde genç oğlan vardır. Yani özel hayatımız yok. Karı koca hayatımız yok. Bitti yani.

A: Cinsel ilişkiden bahsediyorsunuz.

K: Evet, evet. Yani bu ortamda nasıl olabilir? Böyle canım. (Katılımcı 14, Yaş 42)

İran Depreminden sonra yapılan araştırma depremin çiftler arasındaki cinsel ilişkileri olumsuz etkilediğini göstermiştir (Yoosefi Lebni vd., 2020). 6 Şubat depremlerinden sonra cinsel davranışlardaki değişimleri ve değişimlerin cinsel hayat kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma kadınlarda cinsel yaşam kalitesinin azalmasının nedenlerinden birinin de depremi takip eden zamanlarda sadece ayda bir kere cinsel ilişkiye girilmesi olduğunu belirtmiştir (Keskin-Töre vd., 2024). 6 Şubat depremlerinden sonra kadın depremedelerin deneyimlerini sahadaki psikososyal destek elemanlarının gözlemi perspektifinden araştıran çalışmada da kadınları en çok zorlayan konulardan birinin mahremiyet olduğu bildirilmiştir (Temşi, 2024). Yine 6 Şubat sonrasında Kahramanmaraş'ta yaşayan kadınlar arasında yapılan bir çalışmada da mahremiyet sorunları bildirilmiştir (Çetin-Aydın ve Aytaç, 2023). 2020 Elazığ Depreminden 22 ay sonra yapılan bir nitel çalışmada konteynerkentte kalmaya devam edenlerle yapılan görüşmelerde katılımcılardan kalabalık ailesi olanlar mekânsal darlık sorunlarından yakınmışlardır ancak mahremiyetle ilgili sorun bildirilmemiştir. Araştırmacı tarafından, 1+1 konteyner şartlarında mahremiyetle ilgili yakınma olmamasının nedeninin örneklemin muhafazakarlığı nedeniyle bu konuda paylaşım yapmayı seçmemeleri olduğu düşünülmüştür (Kişi, 2022). Tufan ve Duyan (2008)'in Marmara Depremleri sonrasında prefabrik yerleşkede yaşayanlarla yaptıkları çalışmada 1350 evli katılımcının %30,1'i deprem sonrasında cinsel yaşamlarının bozulduğunu belirtmişlerdir. Bizim çalışmamızda bu soru direkt ve tüm katılımcılara doğrultulmamış ve cinsel yaşamla ilgili zorluk yaşayıp yaşamadıkları sorulmamıştır. Buna rağmen yüksek oranda cinsel yaşamda zorluk ifade edilmiştir.

Bir diğler zorlanma alanı ise öz bakım gerçekleştirmekle ilgilidir. 15 katılımcıdan 10' u alan yetersizliğinin öz bakımlarını gerçekleştirmelerini engellediğini bildirmişlerdir. Öz bakım zorluğu yaşayıp yaşamadıklarının sorgulandığı soruya bazı katılımcılar şu şekilde cevap vermişlerdir:

“Eve benzetmeye çalışıyoruz ama hiçbir şekilde olmuyor... Kötü, çok kötü... Banyo yaparken bile rahat yapamıyorum. Kendimi çünkü sokakta hissediyorum böyle, evde değilim... Yani özbakım zaten yapamadığım için şu anda ayda bir kere kuaföre gitmek zorunda kalıyorum. Çünkü yapamıyorum burada, olmuyor.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Banyo zor oluyor, e tabi dar. Dar olduğu için küçük, ayrıca su sızdırıyor.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“şu anda hiçbir şey yapamıyoruz.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

Konteynerlerde tek tuvalet olması, tuvalet ile banyonun da beraber olması özellikle kalabalık kalan aileler için ve çalışanlar ile okula gidenlerin evden çıkış saatlerinde ciddi zorluk oluşturmaktadır. Bu durum bazen çatışmalara neden olmakta bazen ise ebeveynlerin ve hatta çocukların uyku saatlerinden fedakârlık göstermelerini gerektirmektedir.

“şimdi tek bir tuvalet ya banyo tuvalet ikisi iç içe. Hani biri olduğu zaman biri sıkışığı zaman öbürü giremiyor. Bekliyor. Öyle sıkıntı oluyor işte. Kalabalığız, altı kişiyiz işte. Oluyor bazen denk geliyor böyle, çatışmalı oluyor.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Tuvalet yani oluyor (sorun)...Ne bileyim banyoyla tuvalet zaten bir. Hiçbir şekilde yani rahat edemiyoruz ama yapacak bir şey yok. (Katılımcı 4, Yaş 45)

“Yani bir tane olması ve beş kişiyiz ve hepimizin sekizde evden çıkıyor olmamız gerekiyor. O kadar sıkıntı ki bu. Çocukların üçü de okula gidecek, ben işe gideceğim, eşim beni bırakıp içine gidecek. Çok sıkıntı. Kızlarla ben çok erken kalkıyoruz, içimizi bitiriyoruz, sonra iki erkeğe öyle bırakıyoruz.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Başka bir katılımcı ise tuvalet sayısının yetersizliğini, engelli oğlunun kendiliğinden komşularının konteynerine giderek ihtiyacını karşıladığına hem sevindiğini hem de üzüldüğünü anlatmaktadır. Ancak tuvaletle ilgili bu zorluğun engelli veya engelsiz çocuklar için bir güvenlik açığı oluşturma ihtimali barındırdığı düşünölmektedir.

“Yani bir tane olmasından dolayı tuvaletin sorun yaşıyoruz. Geçen down oğlum, babası tuvaletteydi, o da geçmek istedi kapıyı çaldı, babası açmayınca meğerse o da çok sıkışıkmiş. Baktım ortalıkta yok. Oğlum oğlum diye arıyorum. Bir baktım komşuma geçmiş. Komşum diyor ki kapıyı açtı bana böyle ıh yapıyor, karnının ağrıdığını, sıkıştığını hareketle anlatmış yani. Geçmiş orada tuvaletini yapmış. Ben çok üzülüm o zaman gerçekten. Hem mutlu oldum yani nereye gideceğini bildi. Sıkışıp da benim anlamadığıma, o an yer bulamadığına da üzülüm.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Başka bir katılımcı ise hem tuvalet ve banyo alanının iç içe ve tek olmasının yarattığı sıkıntıdan ve ona bulduğu duşakabine kaplama yaptırmak çözümden bahsedip, hem de tek tuvaletin kültürlerine ve alışkanlıklarına uygunsuzluğunu aşağıda ifade etmiştir. Ancak bu katılımcının çocuklarının 14 yaşında erkek ve 10 yaşında kız çocukları oldukları düşünüldüğünde, bulunan çözümün mahremiyetin ihlal olması riski taşıdığı düşünülmüştür. Bu açıdan değerlendirildiğinde yine bir mahremiyet zorluğu söz konusudur.

“...yani şöyle bir çözüm buldum banyomuz şeffaf normalde, ben de ona bir kaplama yaptım. Çünkü çok affedersin birimiz banyodayken birinin tuvalete girme ihtiyacı hissediyor.... O yüzden dediğim gibi ben o banyoya kaplama yaptım. Evet öyle baş edebiliyorum... Biliyorsunuz normalde her evde çift tuvalet olur, alaturka, alafranga şeklinde. Şimdi bir alafranga tuvaletimiz var ama o bile artık kültürümüze artık şey geliyor. Biraz şey yaşıyoruz, sıkıntılarımız oluyor.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

İleri yaşlı bir katılımcı ise tuvalet alanının iç içeliğinden dolayı koku ve sesle ilgili mahremiyetin kaybolmasından ve tuvaletin darlığından şikâyet etmiştir:

“İşte dar. Koku çıkarıyor. Çok yakın, ses geliyor.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Konteynerlerde yaşanan bir diğer sorun ise öğrenciler için ödev yapma ve ders çalışma alanının olmamasıdır. Özellikle sınav hazırlığı yapan öğrencilerin evlerinde daha büyük bir zorluk yaşanmaktadır. Bazen aileler kısıtlı ortamdaki nadir oyalanma aktivitelerinden olan televizyon izlemekten vazgeçmek zorunda kalmaktadırlar.

“Ya evet ortam bile yok zaten. Düşünün yani ders çalışacak şu kadarlık bir ortamdan bahsediyoruz yani şu kadarlık koltuk var...Bundan ibaretiz yani bu çocuğun bir çalışma ortamı falan yok. Ben ne yapıyorum, televizyon açmıyorum hiç. Onlara yardımcı olmaya çalışıyorum. Öyle baş etmeye çalışıyorum bir yol bulmaya çalışıyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Benim üniversiteye hazırlanıyor çocuğum, ona ait bir oda yok. Kendi başına kalamıyor. Bütün gün yatak odasında aynı zamanda hepimizin kıyafetlerini koyduğu yer. Tek oda küçük bir göz orada tabii iki kişi çalıştığını düşünün. Tabii biraz sıkıntı oluyor. Rahat edemiyorlar, kafaları rahat etmiyor. Konteyner küçük, kendileri yetişkin. Dar geliyor konteyner onlara. Kendilerine ait odaları vardı iki çocuğun da çalışıyorlardı tabii ki şimdi illa yer alandan dolayı sıkıntı yaşıyorlar.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Biri engeli, biri bebek olmak üzere üç çocuğu olan bir anne hem çocuklar için ders çalışma alanı eksikliğinden hem de bölünmüş bir alan olmamasından kaynaklanan zorluğu aşağıdaki şekilde ifade etmektedir:

“Artık hiç yapamıyoruz etkinlik. Sürekli bebek geliyor üstümüze ne bırakıyor ödev yapsınlar ne bırakıyor ders çalışsınlar. Yok çünkü yer yok, çalışacakları yer yok... Çocuklarım ödev yapamıyorlar, ders çalışmıyorlar.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Katılımcılardan bazıları ise konteynerde ders çalışma alanı olmaması ve ekonomik olarak eğitimlerini destekleyici kurslara gönderemeyecekleri gerekçesiyle sadece ders çalışabilecek ortama sahip olabilmeleri için çocuklarını ücretli kütüphanelere kaydettirdiklerini ve bu kaydın kendileri üzerindeki ekonomik yükünü şu şekilde iletmişlerdir:

“Çocuklarım işte kendi imkanlarıyla kütüphaneye gidiyor. Ders çalışıyor. Hazırlık yapıyor yani... Evet, kütüphaneye gidiyor. Yani bir şekilde boğazımızdan kesiyoruz. Çocuklar için... Kütüphane ücretli. 2,5 milyar ayda artı kendi masrafları falan. Dershaneye göndermek isterdim ama bu kadar imkanlarımız.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

Çamaşır yıkamak ve organize etmek bazı katılımcılar tarafından zorluk olarak bildirilmiştir. Bazı katılımcılar çamaşırhaneden memnuniyetsizliklerini ya da eşyalarının zarar görebildiğini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise kendi çamaşır makinelerini konteynerlerinin çevresine kurduklarını ancak çamaşır asacak yer bulmakla ilgili sorun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca sıklıkla dolap ve depolama alanı ile ilgili zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir.

“Çamaşırhane iyi, iyi davranıyorlar ama tek bir sorun var. Kıyafetleri çıkardıkları zaman olduğu gibi kazaklar falan büzülüyor. Katlamak istiyorum yani sadece kazakları katlasınlar demek istediğim. Ütü yaptığım zaman kazaklar esniyor. Şimdi çocuk giydi kazağını, diyor anne ben şimdi nasıl giyeceğim? Kızdı bana, kendi kızıyor bana... Tamam dedim, sorun yok. Ütü yaparız, ne yapacaksın...” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Yok, çamaşır asacak yerimiz yok. Yani berbat.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“İşte çamaşırhanemizde sorunlar oluyor. Herkes kendi başına, çaresine bakmaya çalıştı. Ben de getirdim enkazdan çıkan makinemi araya koydum. Yani orada da (çamaşırhane) götürüyorsun, kiriyle geri sana veriyor. Konteyner hayatı çok zor. (Katılımcı 14, Yaş 42)

Mutfak alanının yetersizliği sıklıkla dile gelen problemler arasında bulunmaktadır. 15 katılımcının 11’i yeme-içme ile ilgili sorun yaşadığını bildirmiştir.

“Pişirmesi ayrı dert, nerede keseceksin? Nereye koyacaksın? Tenceren düşüyor elinden, çorban düşüyor elinden. Ocak yeri farklı, yıkadığın yer farklı. Domatesi keseceğin yer yok bile... Yani aslında benim için çok zor oluyor, onlar için fark eden bir şey yok çünkü biz çekiyoruz. Yemek yaparken zorlanıyoruz, bir şey yaparken zorlanıyoruz. Bulaşık yıkamak zor, zaten su durmadan akıyor aşağıya konteyner ıslanıyor...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Gönlümüzce böyle rahat yapamıyoruz. Yer dar, bulaşık yıkama sıkıntılı. Yemek yapma sıkıntılı. Tüp yok, elektrikli. Yani sıkıntı oluyor.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

A: Yeme-içme ile ilgili burada bir zorluk oluyor mu?

K: *Çoook... Mesela tezgâhımız yok, en kısaca yani şeyi... Ağır yemekler hiç yapmıyorum burada... Burada böyle sadece ıvır zıvır, böyle kahvaltı, süt, kokoskopa kızıma... Bu yani başka bir şey değil... Çünkü zor yani yıkayacak bir yerin olsa, koyacak bir yerin olsa nereye koyacaksın? Çok zor...” (Katılımcı 2, Yaş 44)*

Bazı katılımcılar ise konteynerin çevresinde alan kapatıp, yemek yapma ile ilgili işleri yürütebilecekleri dış üniteler yaratmaya çalışmaktadırlar:

“Mutfak bir metre bile değil maalesef... Yani konteynerin kapattık önünü böyle bir konteyner daha, izin verdiler bir alan yarattık kendimize. Mutfağı biraz dışarıya almaya çalışıyorum. Mutfağı dışarıya alacağım yavaş yavaş. Kolaylaştırmaya çalışıyorum hayatımı. Bu şekilde çok zor çünkü dönemiyorsun mutfağın içinde yapamıyorsun. Şu kadarcık bir şey zaten, yatma yeri, oturup yemek yiyecek bir alan bile yok yani. Mecbursun yapacak başka bir şey yok.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Birkaç katılımcı dışarıya derme çatma mutfaklar kurduklarını ifade etmişlerdir. Ancak dışarıya mutfak yapıldığı zaman bu mutfağın hava koşullarından ve farelerden etkilenmesi kaçınılmaz olmaktadır:

“Mutfak dışarıda yemek yapıyoruz. Mesela erzaklarım dışarıdaydı, fareler geldi. Erzaklarımı çıkarttım, atmak zorunda kaldım. Çok zor.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Zorluk oluyor. Ya mutfağın yok. Mutfak yerine iki konteyner arasına bir mutfak gibi üstü kapatıp kapıyla kapatıp mutfak gibi kullanıyorum.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

“...zorluk var içeride yapamıyoruz. Çadır var dışarıda. Çadırda yapıyoruz. Şimdi yapamıyoruz birkaç gün önceki yağıştan dolayı her taraf su içinde zaten.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Van Depreminden sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan araştırmada afetzedelerden %40’ı düzenli yemek pişiremediklerini ve %22’si dengeli ve sağlıklı beslenemediklerini bildirmiştir. Dolayısı ile beslenme ile ilgili sorun yaşayan afetzede oranı %62 gibi ciddi bir rakama ulaşmıştır (Bayındırlı, 2016). Dengesiz ve yetersiz beslenme hastalıklara karşı direnci azaltacağından mevcut zorlu koşullarla savaşmayı, yaşanan travma ve stres ile baş etmeyi zorlaştırmaktadır (Aldemir, 2023).

Başka bir sorun alanı ise yatak alanı ile ilgili yaşanmaktadır. Yeterli yatacak yer olmaması fiziksel ağrılar, uyku sorunu ve yeterince dinlenememe gibi çok önemli problemlere yol açabilmektedir. Bu zorluğun bazı katılımcıları etkilemiş biçimini şöyle ifade etmişlerdir:

“...Üç kişi yatakta yatıyor ben yerde yatıyorum... Yatarken yatağım çok acıtıyor mesela. Yerde uyuduğum için, yatağımı çok özledim. Onun için de uyuyup ayılamıyorum. Uykularım kaçıyor gece 2’yi 3’ü buluyor. Bazen sabah namaza kadar, namaz kılıp öyle bayılıyorum artık yani. O şekilde uyku düzenim yok.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Çok sıkıntılı. Hareket alanım kısıtlı olduğu için. Mesela şurada kanepede yatıyorum, orayı da açamıyorum. Hep sırt ağrısından şikâyet ediyorum. Ne zaman ev yaparız... Evet, yatak at bir karyola at, uzan, rahat et, işte o! Dönüp uyuyabileceğim bir yatak istiyorum.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“Çocuklarda (uyku ile ilgili zorluk) oluyordu. Onlara daha iyi bir alan yaratmaya çalıştık mesela yerde uyuyorlardı. Ranza falan derken, çocuklara kendilerine ait bir alan yaratmaya çalıştık. Çünkü çok zor.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

4.1.1.1.2. Yetersiz imkânlar

Konteyner alanlarının içeriği haricinde çevresel imkanlar da zorluk alanı oluşturabilmektedir. Bu zorlukların da bazıları konteynerin içi ile, bazıları ise konteynerkent kampüsünün şart ve olanakları ile ilgilidir.

Burada yer alan ilk zorluk konteynerlerin hem yağmurlarla hem de banyo ve mutfak kullanımı esnasında ıslanması ve nemlenmesi olmuştur.

“... Bulaşık yıkamak zor. Zaten su durmadan akıyor aşağıya, konteyner ıslanıyor. Bu soğukta kurumuyor hiçbir şekilde. Zaten nemleniyor durmadan her sabah, açıyoruz her yeri. Halıyı çıkarıyoruz, sırf nem çıksın diye odadan.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Dün su işte bastı zaten üç gündür evimizi, mahvoldum. Kızıyla yatıyorum dönecek bu tarafa basacak su olacak. Bu hafta burada akmadı yatak odalarımıza aktı sular. Yani nasıl olsun, berbat!” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Hele de yağmurlu havada hiç uyuyamıyoruz. Yağmur mu basacak, bir yerden su mu akacak, bir şey mi olacak?” (Katılımcı 15, Yaş 53)

“Banyodan su sızdırıyor. Banyodan yatak odasına, oturma odasına su sızıyor banyo yapıldığı zaman.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Katılımcılardan bazıları ise ısınma ile ilgili zorluk bildirmişlerdir. Bu ısınma sorunu bazı sağlık sorunlarına da yol açmaktadır.

“Mesela hasta olduğumuzda yeri ısıtamıyoruz. Yere basıyoruz, donuyoruz. Bu da bize sancı mesela. Şu an ben çok sancılıyım. Ne kadar halı atarsak atalım demir olduğu için. Ve çocuklarımızın hastalıkları geçmiyor. Sürekli hastalar, sürekli öksürük, hasta. Çünkü sobayı kapattığın an demir buz, içerisi buz gibi... Mesela klimam çalışmıyor. İki defa tamirci çağırdık. İki defa da yaptık. Isınmıyor, olmuyor klima. Yani bunu söylediğimizde de siz kendiniz halledin diyorlar. Küçük bir fanım var, küçük sobam. Onunla ısınmaya çalışıyoruz biz.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

K: Önce ısınyorduk da şimdi bu soğuklarda ısınamıyorum...

A: Nasıl baş ediyorsunuz bu ısınma problemiyle?

K: İşte battaniye altına şey yapıyoruz, öyle şey yapıyoruz. Üstümüzü kalınlaştırıyoruz.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Bazı katılımcılar ise nem sorununun ısınma sorunu ile birleştiğini anlatmaktadırlar:

“Her şey elektriğe bağlı olduğu için elektrik gidince hayat bitiyor yani. Ortada kalıyoruz dımdızlak maalesef. Zaten çok üşüyoruz, konteynerlerin altları su geçiriyor. Onunla da baş edemiyorum. Orayı kapatıyorum oradan akıyor. Altlar çok rutubet. Sürekli su akıyor bir yerlerden. Klima çalışsa bile yerler buz gibi yani ısınmak güç.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Isınma evet, ısınmıyoruz. Konteynerlerimiz soğuk. Artı alttan sular çekiliyor, nem alıyor.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Bir de yürüdüğün zaman, tam bağlı değil ya yere, hani beton değil, kerpiçle koymuşlar. Yürüdüğün zaman ses çıkıyor. Isınamıyoruz bu şeyden dolayı... Bir klima ne kadar ısıtacak seni? Isıtmaz, şimdi açtım sadece ıslananları kurutmak için.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

2020 yılında Elazığ Depreminden sonra konteynerkentte kalan afetzedeler de demir yapılar olması sebebiyle konteynerlerin sıcak ve soğuk geçirgenliğinin fazla olduğunu bildirmişlerdir (Kişi, 2022). Afet sonrasında ortaya çıkan barınma temel ihtiyacı afetten etkilenen bireylere kapalı bir mekân sağlama anlamının yanı sıra altyapı, ısınma, hijyen ve benzeri birçok oluşumu sağlamalıdır (Laçiner ve Yavuz, 2013).

Bir diğer sorun alanı olan güvenlik ile ilgili zorluk yaygın olarak katılımcılar arasında dile getirilmiştir. Güvenlikle ilgili bahsedilen sorunlar arasında giriş kontrol ve güvenliğinin olmaması, hırsızlık sorunları ve kavgalar ile konteyner içi elektrik ile ilgili tedirginlikler yer almaktadır. 15 katılımcının 8’i güvenliğin bir sorun alanı olduğunu belirtmiştir.

“Burada güvenlik hiç yok diyebilirim yani. Biz ne zaman buradan gitsek buradan bir şeyimiz alınıp gidiliyor... Yani çok kıyamadığımız çok özel bir şeylerimizi, yeni ayakkabılarımızı falan içeriye koyuyoruz. Gerçi kapıya da güvenmiyorum kırabilirler ama var bu sorun yani güvenlik ben hiç görmüyorum burada.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“İşte burada kalıyorum can güvenliğim diye biraz şey edemiyorum yani. Her an kavga olur, her an şey yaparlar öyle yani. Burada çünkü sürekli kavga oluyor, dövüş oluyor onun için can güvenliğim olmuyor diye onun için yani annemgilin konteynerine gidiyorum. Annemgil de benim konteynerimde kalıyor. Öyle yani... Orası daha güvenli.” (Katılımcı 6, Yaş 41)

“Çok korkuyorum. Tek başıma kalamam. Yani kapı zaten itilir açılır. Yani kavga olursa bir şey olursa güvenemezsin. Ne bileyim böyle bir durum yani. Kavga oluyor zaten. Eşim askere gittiğinde ben burada kalmadım. Gittim yine annemlerin yanına... Sokakta olduğumu hissediyorum... Hani önceden 2+1’deydim, çocukların odası küçük falan diyordum. Şimdi diyorum ki o olsaydı yine evimde rahat bir şekilde, güvenli bir şekilde yaşıyor olsaydık sorun değildi yani.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Güvenlik hiç yok. Sitede güvenlik yok, öyle bir güvenlik yok maalesef... Dediğim gibi ben konteynerin önünü kapattığım için, artı bir kapı daha yaptırдыm. İki kapılı

bir güvenlik almış oldum. Onun haricinde sitede bir güvenlik yok maalesef.”
(Katılımcı 5, Yaş 40)

“Güvenlik yok burada. Kavga dövüş, her şey oluyor burada. Herkes kendi kafasına göre yani. Her şey oluyor. Güvenlik yok. Ben eşim olduğu için dedim ya, eşim emniyette görevli olduğu için, eşimden dolayı rahatım.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“... Evet biraz yaşıyoruz (güvenlik sorunu) yani buradaki herkes de bunu yaşıyor yani. Mesela bizim burada eşyalarımız çalındı. Ondan sonra bir kamera sistemi yok burada. Herkes için söylüyorum giren çıkan belli değil zaten. Her konteynerde da böyle oldu artık. Güvenlik yani bu sadece. Hiçbir şekilde baş edemiyoruz. Bunun önüne geçemiyoruz.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Tedirgin oluyoruz illaki... Konteynerlerde güvenilir şey yok ki elektrik olsun her an her şey oluyor yani. Allah korusun.” (Katılımcı 4, Yaş 45)

Bangladeşli evli kadınlarla afet sonrası yapılan çalışmada yapılan katılımcıların %26'sının hırsızlığa maruz kaldığı bildirilmiştir (Mondal vd., 2018). Yunanistan'da da depremden bir yıl sonra belediyenin geçici yerleşim yerlerinde ikamet ettirilen afetzedeler de hırsızlık, narkotik madde kullanımı gibi nedenlerden (yerleşim yeri dışından gelen kişiler tarafından gerçekleştirilen) kendilerini yerleşim yerlerinde güvende hissetmediklerini bildirmişlerdir. Bu çalışmada hissedilen güvenlik duygusu ile yaş arasında herhangi bir ilişki saptanmamasına rağmen evli katılımcıların evli olmayanlara göre kendilerini daha güvensiz hissettiklerini keşfetmişlerdir (Varela vd., 2008).

Türkiye örneğinde ise afet sonrasında kadın deneyimlerinin incelendiği fenomenolojik bir çalışmada yine konteynerdeki güvenlik sorunu bildirilmiştir (Gündüz, 2024). 2020 Elazığ Depreminden 22 ay sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan görüşmelerde çevre ve giriş-çıkış güvenliği sağlanmış olmasına rağmen kavga ve hırsızlık gibi adli olayların konteynerkentte kalanlar tarafından zaman zaman gerçekleştiği anlaşılmıştır (Kişi, 2022).

Şiddetli depremler maruz kalan bireylerin algılanan güvenliğinde bozulmaya neden olur ve devam eden algılanan risk, yer bağlılığını olumsuz yönde etkiler (Zheng vd., 2019). Dünyanın tümüyle tehlikeli bir yer olduğu inancı TSSB'nin oluşmasına aracılık eder (Foa ve Rothbaum, 2001). Travma maruziyeti sonrası doğal iyileşmenin, dünyanın tehlikeliliği ile ilgili dengeli bir bakış açısına sahip olmakla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Foa, 1997). Sürecin kendisinin doğal olarak getirdiği anksiyete, uyku bozuklukları, akut stres bozukluğu, TSSB, depresyon, somatizasyon, travmatik yas gibi

ruh sağlığı sorunlarının süreklilik gösteren tehdit ve tehlike şartlarında devamlılık gösterdiği ancak güvenlik sağlandığı lde azaldığı bilindiğinden afet sonrası destek süreçleri planlanırken güvenlik duygusunun teşvik edilmesi çok önemli bulunmaktadır (Hobfoll vd., 2007). Ayrıca güvenliği sağlamanın travma sonrası stres tepkilerinin biyolojik yönlerini zayıflatabileceği bildirilmiştir (Bryant, 2006; akt. Hobfoll vd., 2007). Tam güvenliğin tesis edilemediği afet veya savaş bölgelerinde bile, güvenliğin arttırılması bireylerin başa çıkmalarına katkı sağlamaktadır (Hobfoll vd., 2007).

Zorluk alanlarından diğer psikososyal imkanlar ile ilgilidir. Bazı konteynerkentlerde hiçbir imkân olmadığı dile getirilirken bazı konteynerkentlerde saha, kurs, etüt ya da park gibi alanlardan bir ya da ikisinin bulunduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Ancak bu mevcudiyet de yetersiz olarak değerlendirilmektedir ve katılımcılar genellikle konteyner alanının imkân eksikliğinden yakınmaktadırlar. Hatta eksik imkanlar için il idarecileriyle iletişime geçtiklerini de belirtmektedirler. Bu eksikliklerin eğitimsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel zorluklara yol açtığı belirtilmiştir.

“Yani çok zor hani tamam tabii ki devlet ne yapabilir, tamam yaptı yapacağını ama keşke... Çocuklar da rahat değil, biz de rahat değiliz. İnanın ne bir özel hayat ne bir sosyal hayat maalesef hiçbir şey yok... Ya çok zor aslında dediğim gibi...”
(Katılımcı 5, Yaş 40)

“Yani hiçbir imkân yok sadece bize verdikleri konteyner o kadar.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Yani su var, en azından içme suyu iyi. İşte bayanlar için şey açılmış ben gidemiyorum da dikiş nakış bir şey si açılmış ama ben onlara gidemiyorum. Başka da hiçbir şey yok... Psikolojik destek geldi mi buraya bilmiyorum genelde evde olmadığım için. Ama yok. Hiçbir şey gelmedi. Burası, bu konteyner zaten çok unutulmuş bir şey sanki. Sadece oturduğumuz yeri verdiler bize, bu kadar.”
(Katılımcı 12, Yaş 33)

“Vallahi hafta sonu kızım olduğu için dışarı çıkmayı çok seviyor. Biz daha önce haftanın iki üç günü parka olsun bir şeye olsun götürüyorduk çocukları ama şu an ne park kaldı ne bir şey kaldı. Sıkıntudan patlıyor ocuklar. Artık ne yapıyorum, amcamgile gidiyoruz biraz, markete götürüyorum onu biraz...”
(Katılımcı 2, Yaş 44)

“Hafta içi zaten okulla ev arası geçiyor. Sosyal faaliyet yok, etkinlik yok. Televizyon ve cep telefonu ile sosyal medyadan haber alabiliyorum. Sosyal hayatımız çok yok denecek kadar az. Okulla ev arasında, başka da bir şeye katılmıyorum. Cumartesi arşı-pazar dolaşırım başka da bir faaliyetim yok... Ben

spor yapıyordum... Özgürlüğüm alınmış gibi elimden sanki... Başka bir aktivitelerde bulunmak istiyorum. Dediğim gibi spor yapmak isterdim. Konteynerin içinde tur atıyoruz ama yetmiyor, doyurmuyor beni.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Hiçbir imkân yok. Hiçbir şekilde imkân yok. Yani sadece bir kurs, bu kursu da kaymakamlara yalvararak, onlara dile getirerek artık kadınların psikolojisi gerçekten bozuluyor diye açtırdık... Çocuklarıma tam istediğim şeyi veremiyorum. O biraz zorluyor beni. Mesela kızım benim çok başarılı bir öğrenci. Piyanocu, lisanslı karateci. Biz biraz eğitilmiş yetiştiriyoruz çocukları. Bu depremden sonra ben bunları yapamıyorum. Bunları veremiyorum. Küçük kızım için, dört yaşına girdi kızım. Onun için de güzel böyle şey yapmak istiyorum. Kreşler, ana sınıflarına eğitim için. Hani burada haftada iki gün var, bir saat kadar. Ona götürüyorum, sürekli katılıyorum. Yani daha fazla sunulmasını isterdim. Burada çocuklar için bir alan, bir şey yapılmasını isterdim mesela.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Günüm nasıl geçiyor; yemek, temizlik, okula git gel. Böyle bu tarz. Sosyallik yok. Yok maalesef... Ne konteynerkentimizde ne okulumuzda ne etrafta... Olsa bile zevk alamıyorsun. Yani sosyalleşemiyorsun. İstesen de olmuyor. Hani ortam yok, arkadaş yok, dost yok. Hepsi dağıldı Türkiye'nin her yerine. O yüzden zorlanıyoruz tabii ki.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

“Fiziksel olarak çok hareketsiziz. Dolaşım sorunlarımız oluyor. İsteddiğimiz gibi rahat yaşayamıyoruz yani. Dışarı çıksan sosyal hayat yok. İçeri girsen bir türlü. Öyle baş edemiyoruz. Sıkıntılı yaşıyoruz... Hiçbir imkân yok... Dışarı çıkarsak insan görüyoruz. Çıkmasak da yani sıkıcı bir hayat. Dışarıya çıksan sosyal hayat yok. Gezeceğin, tozacağı bir yer yok.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

2016 yılında yapılan bir değerlendirmede Türkiye’de 2011 Van Depremi’ne kadar çok eksik olan psikososyal hizmetlerin, Van Depremi ile beraber artış gösterdiği ancak hâlâ yetersiz olduğu, risk grubu olarak değerlendirilen kadın, yaşlı vb. gruplara hâlâ yeterince önem verilmediği, kamu kurumları yerine sivil toplum kuruluşları marifetiyle devam ettirildiği ifade edilmiştir (Altun, 2016). İyileşmenin sağlanması için bireyleri toplumdan izole olarak değerlendirmekten ziyade toplum ve aile halkasının içindeki bireyler olarak değerlendirmek sağaltım girişimlerini desteklemektedir (Mooney vd., 2011). Daha fazla maddi veya insani kayıp yaşayanların, kadınların ve deprem tehdidi yaşadığını bildirenlerin travma sonrası belirti ve genel sıkıntı çerçevesinde savunmasız risk grupları olarak değerlendirilmeleri ve sıkıntılarını azaltabilecek bir yol olarak psikososyal destek almaları gerekmektedir (Sumer vd., 2005).

Ulaşım zorluğu katılımcılar tarafından dile getirilen zorluklardan bir diğeridir. Konteynerkentten uzak konumu, toplu taşımanın henüz bu yeni düzene uyum sağlayamamış oluşu, aracı olmayan kişiler için büyük bir zorluk olmaktadır.

“Her şekli zor bence mesela ulaşımı zor, bir yere gitmesi zor. Ulaşım zor bizim için... Aracımız da yok bizim.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

Hem psikososyal destek alanı olmadığı hem de ulaşım zorluklarının buna eşlik ettiğini bildiren bazı katılımcılar da olmuştur:

“Çocukları götürsek hani sosyal aktivite yok, ulaşım zaten çok zor. Şu an hava şartları da ortada malum. Çok zor yani hiçbir sosyal etkinliğimiz yok maalesef, hep konteynerin içinde zaman geçirmeye çalışıyoruz.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bazı katılımcılar ise ulaşım zorluğuna artık şehirlerini tanıyamadıklarını eklemişlerdir. Konteynerkent bölgelerinin de afetzedeler tarafından tanınmamasının neticesinde bir yabancılaşma hissi oluştuğu ifade edilmiştir:

“Zorluklar yani zaten ulaşım çok zor. Benim kendime ait bir aracım olmadığı için ulaşım çok zor. Zaten nerde neyin olduğunu bilmiyoruz. Hiçbir fikrim yok aslında. Dünya ile bağlantımız koptu diyebiliriz. Bence dünya ile bağlantımız koptu ki ben öyle hissediyorum. Artık gereksinim duymuyorum ki ben çarşıya gidip gezmeyi, dolaşmayı çok severdim. Bu şeyden sonra çok da ... Hayattan koptuk gibi geliyor bana. Başka bir yerdeyiz biz.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

2011 Van Depreminden sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan çalışmada katılımcıların %54'ü ulaşım ile ilgili sıkıntı yaşamadıklarını, %34'ü sorun yaşadıklarını, %12 si ise konteynerkentten dışarı çıkmadıklarını bildirmiştir. Sorun yaşayanların %19'u otobüs ve minibüslerin yetersiz hizmetini, %14'ü şehir merkezine uzaklığın özellikle kış aylarında yarattığı sıkıntıyı, %1 ise pahalılığı bildirmiştir (Bayındırlı, 2016).

Bunların haricinde nadiren okul sorunu, gürültü ve komşu seçememe ile ilgili zorluk yaşadıklarını bildiren katılımcılar olmuştur:

“Çok zor, kısıtlı bir ortam. Gürültü çok oluyor. Komşularını seçemiyorsun apartmandaki gibi maalesef... Zor bir hayat...” (Katılımcı 7, Yaş 54)

Ayrıca fiziksel engelli ve fiziksel zorluk yaşayan yaşlıların konteynerlere giriş çıkışlarda zorluklar yaşadıkları, zaman zaman düşme yaralanma sorunu yaşadıkları anlaşılmıştır. Engelliler için erişilemeyen yaşam ortamları, düşük hazırlık seviyeleri, erişilebilir hizmetlerin eksikliği gibi zorluklar afet deneyimlerinin her aşamasında ciddi sıkıntılarla karşılaşmalarına neden olmaktadır (Aslan ve Şahinöz, 2023).

Yetişkinlerde afet sonrası tecrübenin olumsuz olarak değerlendirilmesine neden olan faktörlerden biri olan ikincil stres faktörleri içerisinde yeniden yapılanma esnasında devam eden bozulma da yer almaktadır (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd.,2002). Limoncu ve Bayülgen (2005) Türkiye'nin geçirdiği 6 büyük deprem sonrasında (1966 Varto, 1970 Gediz, 1971 Bingöl, 1975 Lice, 1976. Çaldıran, 1999 Marmara) yaşanan barınma sorunlarını inceledikleri çalışmalarında; rehabilitasyon aşaması denilen ve geçici konut, başka bölgelerde geçici yerleşim ve afet bölgesinde toplu geçici barınmayı kapsayan, depremden birkaç hafta sonra başlayıp depremzedelerin kalıcı konutlara taşınmasıyla tamamlanan süreçteki barınmaya ilişkin sorunlara ışık tutmuşlardır. Araştırmada her altı depremden sonra da geçici yerleşim birimlerinin sorunları arasında, halkın yaşayış biçimine uyumsuzluk, iklimsel özelliklere uyumsuzluk ve hacim–alan yetersizliği sorunları yaşandığı bildirilmiştir. Ayrıca yine her altı depremden sonra yaşanan sosyo psikolojik sorunlar arasında ise sosyal, kültürel ve ticari yaşamın düşünülmemiş olması ile afetzedeyi etkin kılacak bir sistemin yaratılmamış olması bildirilmiştir (Limoncu ve Bayülgen,2005). Buradan da anlaşılabilceği gibi 1966 yılından 2024 yılına kadar geçen 58 sene içerisinde geçici barınma koşulları ile ilgili afetzedelerin yakınmalarında değişiklik olmadığı görülmektedir. Afet sonrasında kayıpların ve travmanın akut stresini takiben iyi olmayan barınma olanakları, yeniden inşa sürecinde ve afet sonrası ortamda diğer stres kaynakları olarak belirir (Norris ve Wind, 2009).

4.1.1.2. Psikolojik/duygusal zorluklar

Zorluklar temasının ikinci kategorisi ise psikolojik/duygusal zorluklar kategorisi olmuştur. Aslında çok iç içe yaşansa da sorunları daha iyi anlayabilmek ve tanımlayabilmek adına bu kategori de kendi içerisinde sekiz koda ayrılmıştır. Bu kodlar sırasıyla kayıplar, yas ve özlem; çökkün, üzgün ve sıkıntılı hissetme; öfke, agresiflik ve tahammülsüzlük; tekrarlayıcı düşünceler ve imajlar; gelecek kaygısı ve belirsizlik; sıkışmışlık hissi ve daralma; korku ve panik; uyku sorunları ile duygusal yardım ve destek eksikliği olarak oluşturulmuştur.

4.1.1.2.1. Kayıplar, yas ve özlem

Katılımcılar için en büyük zorluklardan ilki yakınlarını kaybetmek olmuştur. Bazı katılımcılar evlatlarını, annelerini, babalarını, kardeşlerini, aile büyüklerini, iş arkadaşlarını, komşularını, kuzenlerini, yeğenlerini, arkadaşlarını, çalıştıkları okuldaki öğrencilerini ve hatta mahallelerini kaybettiklerini bildirmişlerdir. Bu büyük kayıpların üzerine diğer şehirlere taşınanların sosyal kaybı da eklenmiştir.

“Oğlum... 19 Yaşında... Kaybettim depremde... Yani nasıl desem bilmiyorum ki... Nereden nereye geliyor insanoğlu... (Ağlıyor) Ne olacağı belli değil, olmuyor. Çok kötü bir duygu. Özellikle bir canın gitmesi... Hiç umurumda değil, nerede oturursam oturayım yeter ki oğlum gitmeseydi...” (Katılımcı 4, Yaş 45)

“Çok üzülüyorum yani aklıma geldikçe, yediğim içtiğim ayrı gitmeyen insanlar şu anda yok. Aklıma gelince yani çok kötü oluyorum halen. Zor, kayıplar çok zor yani... Sürekli ağlama, sürekli birini özleyip. Teyzemi mesela ben kaybettim, onun elinde büyüdüm. Aklıma geldikçe başlardım ağlamaya, eşim bana mesela kızardı sürekli. Bak şimdi bile aklıma geldi. O kadar elinde büyüdüm yani o kadının. Anne gibi... Evet... Çok zor. Aklıma geliyor amcamın hanımı mesela, o gün görüştük, deprem öncesi gecesi görüştük. Sarıldık, bayağı muhabbet ettik. Dedik ki ertesi gün de bizde bulaşalım falan, o kaldı mesela enkazda...” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Aklına bazen uyurken böyle şeyler gelir ya, hatıralar, anılar falan... Ben 8 senedir buradaki okulun personeliyim ve benim bütün iş arkadaşlarım vefat etti depremde. Okul müdürüm vefat etti, bütün öğretmenlerimiz hemen hemen, öğrencilerim, bütün komşularımı kaybettim, kuzenlerimi, çocuklarını kaybettim. O kadar büyük bir kayıp ki her şeyde birilerini hatırlıyorum. Bu da hep uykumda şey yapıyor beni... Bazen rüyamda görüyorum. Rüyamda da rahat değilim yani çok kötü psikoloji aslında. Evim geliyor mesela, elime bir şey atıyorum ben bunu evde koymuştum diyorum, dolaba elimi atıyorum, evimde yaptığım şeyleri hatırlıyorum mesela.... Çok kayıplar var, onların yokluğuna alışamadım ben yani şu an bir sene oldu hâlâ alışamadım dediğim gibi her şey onları hatırlatıyor. O kadar alışmışız ki bir aile ortamı olmuşuz mesela. İş arkadaşlarım özellikle. Hep yaptığım çorba mesela onlarla yapıyorduk diyorum. Dinlediğim müzik mesela, onu hatırlatıyor. Çok zorluklarla... İnanın evime üzülmedim, ona üzülme fırsatım olmadı. Acı o kadar büyük ki yani öğrencilerimizin kaybı, öğretmenlerimin, kuzenlerimin, komşularımın. Daha evime sıra gelmedi, inanın evim için üzülemedim. Evim yok diyemedim maalesef.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Beş kişi... Aileden beş kişimizi kaybettik. Yani o bir ay falan, iki ay çok kötü bir dönemdi. Yemek yiyemiyorsun, kalbin acıyor onlara...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Ben ailemi kaybettim. Hepsini kaybettim depremde. Biz de göçükten çıktık. Annemi, babamı, kardeşlerimi, hepsini kaybettim... Hafta içi hiçbir yere çıkmıyorum. Hep konteynerdeyim. Hafta sonu bir yerlere gidiyoruz. Yani bir yerlere derken yani geziyoruz zaten gidilecek bir yer olmadığı için. Ama öyle enkaz yerine gidiyoruz, yıkılan evlerine.... Anılar... Çünkü çok, kaybım çok. Mahallem komple yok. Yani arkadaşlarım, komşularım, kendi binamdaki komşularım. Kimse yok yani. Boş, arsa. Mahalle yani, komple arsa. Öyle geçiyorum yani oradan.... Şöyle söyleyeyim. Arkadaşlarım kalmadı benim zaten. Çoğu vefat etti, çoğu da tayin aldı gitti. Komşularım kalmadı. Komşularım zaten çoğu öldü. Sayılı bir iki tane belki kalmıştır. Onlar da burada değiller. Kimi tedavi görüyor, kimi başka şehirde.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Doğrudan örseleyici bir olay yaşama, başkalarının başına gelen olaylara tanıklık etme, örseleyici olayların sevimsiz detaylarıyla, aşırı düzeyde tekrarlayan biçimde karşı karşıya kalma, bir arkadaşın veya aile yakınının örseleyici yaşantısını öğrenme ya da kaba güçle ölümü ve olasılığının her birisi TSSB tanı kriteri maddeleridir (APA., 2013).

Afetler ölümlerle sonuçlanır ve bir afetin büyük çapta can kayıplarına neden olması, afetten etkilenen bireyler üzerinde psikolojik olarak iyilik halini etkileyecek unsurlar doğurur (Norris ve Wind, 2009). Daha fazla insani kayıp yaşayanların travma sonrası belirtiler açısından savunmasız risk grubu olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Sumer vd., 2005). Kadınların zorlanma yaşadıkları alanlardan birisinin de kayıpları olması 6 Şubat depreminden sonra yapılan başka bir nitel çalışmanın da sonuçları arasında yer almaktadır (Temşi, 2024).

Yetişkin örnekleme deprem sonrası TSSB prevalansı anlamlı yordayıcıları arasında yas yaşamak bulunmaktadır (Tang vd., 2017). Afetlerin yol açtığı yas ile ilgili en klasik çalışma; 1972 yılında çöken bir barajın yaklaşık olarak 125 kişinin ölümüne, 1000 kişinin yaralanmasına ve 4000 kişinin evsiz kalmasına neden olmasından iki yıl sonra yapılan, %26’sı aile üyesini ve %35’i yakın arkadaşını kaybettiğini bildiren afete maruz kalmış ve zarar görmemiş kişilerle yapılan çalışmada, yetişkinlerin %60’ının yaygın anksiyete bozukluğu ve %70’inin majör depresif bozukluk sahibi oldukları ölçümlenmiştir (Glesser vd., 1981; akt. Norris ve Wind, 2009). Çin’de 2008 yılında gerçekleşen Wenchuan Depreminden on sekiz ay sonra yas yaşayan bireylerde aile işlev bozukluğu prevalansı yüksek bulunmuştur (Cao vd., 2013). Yakınların kaybı, travmatik stres belirtilerinin anlamlı yordayıcıları arasında bulunmuştur (Başoğlu vd., 2004). Deprem sonrasında aile üyelerinin ve arkadaşların kaybının, depresyona katkıda bulunmuş olabileceği bildirilmiştir (Altındag vd., 2005). Livanou ve diğerlerinin 2002

yılında Marmara Depreminden 14 ay sonra yaptıkları çalışmada da kadın olmak ve aile bireyi kaybı yaşamış olmanın bu depresyonun belirtilerini daha da şiddetlendirme riski belirlenmiştir. Aynı çalışmada kadın olmak ve arkadaş kaybı yaşamış olmak TSSB riskini arttıran faktörler arasında değerlendirilmiştir.

4.1.1.2.2. Çökkün, üzgün ve sıkıntılı hissetme

Kendini kötü, sıkkın, çökkün, üzgün hissetme ile duyulan acı ve eskiden zevk aldıkları şeylerden haz almama katılımcılar tarafından dile getirilen psikolojik ve duygusal zorluklardan olmuştur. Bazı katılımcılar yaşanan deprem dolayısı ile, bazı katılımcılar ise sonrasındaki koşullar nedeni ile böyle hissettiklerini bildirmişlerdir. Ancak bu o kadar iç içedir ki depremin travmasını, sonraki koşulların zorluklarının, yakınların kaybının üzüntüsünün, mevcut rahatsızlıklarının ve maddi manevi yaşadıkları kaynak kayıplarının birleşimi olarak oluştuğu düşünülmektedir. Aşağıdaki alıntılar bu duygulara örnek olarak verilmiştir:

“Evim 10 saniyede yıkıldı maalesef... İki gün enkazda kaldık biz maalesef. Acılar bitmiyor, yaralar kapanmıyor maalesef... Çok güçlüyüm aslında. Ama kaybettiğimi hissediyorum yavaş yavaş kaybediyoruz, yaşamaya çalışıyoruz anlayacağınız... Çok kötü aslında. Sizinle konuşacağım ama yani bazen dik durmaya çalışıyoruz ama çok kötü yani. Ruh halim çok iyi değil maalesef sürekli ağlıyorum çünkü, her şeyde bir şeyler hatırlıyorum gibi... Maalesef kötü. Çok isterdim iyi olmak ama çocuklarım için iyiymiş gibi görünmeye çalışıyorum” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Ruh halim hiç iyi değil. Şeker hastasıyım. Kalpten anjiyo oldum. Ayaklarımda yaralar çıkıyor sıkıntıdan. Gece kalkıyorum, konteynerin önünde oturuyorum. Ne olmaz ki sıkıntı?..” (Katılımcı 15, Yaş 53)

“Çok zor şartlarda yaşıyoruz... İmkânım olsa yaşamam aslında da mecburiyetten dolayı işte kalıyoruz. Nasıl desem üzücü, yorucu bir hayat. Yıpranıyoruz ister istemez... Ruh halimiz bozuk canım. Hiç iyi değiliz. İyi değiliz yani. Ya maddi manevi çöküşler yaşadık... Mutsuzuz. Öyle bir mutluluğumuz yok. Mutsuz bir hayat yaşıyoruz işte.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Yani ilk başta dediğim gibi kendimi izole hissettim dünyadan. Dünyadan kopuk hissettim bir de etrafımız da yıkıntı. Ruh halimiz çöküktü ama işte küçük mutluluklarla idare etmeye çalışıyoruz.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

A: Deprem sonrası psikolojik/duygusal zorluk yaşadınız mı?

K: ...Yaşadık evet. Yani, ara ara sallanma etkileri oldu, hepimizde olmuştur eminim yani. Yeri geldi, geldi böyle bir ağlama. Hâlâ daha gördüğümüz şeylere ağlıyoruz yani öyle bir zorluk yaşadık biz, hâlâ da yaşıyoruz. Baş etmek mümkün değil. Antakya'nın bu halini gördükçe hâlâ aynı şeyi yaşıyoruz yani. (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Yani üzüliyordum, halimize üzüliyordum. Evsiz kaldığımızı böyle çocuklarımızla, yer olmadığına, darlığı bilmem ne yani. Sonra da alıştım duygularıma alıştım yani duygularıma alıştım artık diyebilirim.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Bazı katılımcılarda ise depresyon ve getirilerinin sıkıntısı ile kaybedilen bir evladın yasının birleşmesinin daha zorlu bir duyguduruma yol açtığı görülmektedir:

A: Bir hafta içi gününüzün nasıl geçtiğini anlatır mısınız?

K: Hafta içi çocuk okula gidiyor. Çocuğumu okula hazırlıyorum, okula gönderiyorum. Sonra oturuyorum böyle tüm gün hayalet gibi duruyorum.”

....

A: Şu anki ruh halinizi/psikolojik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

K: Berbat, çökmüş. Hiç iyi değilim....

...

A: Bu süreçte size güç veren hayalleriniz var mı?

K: Depresyon hepsini tüketti. Hiçbir şey kalmadı. (Katılımcı 4, Yaş 45)

Bir katılımcı ise yaşadığı haz kaybını böyle açıklamıştır:

“Yok vallahi... Televizyonda şarkı falan hiç sevmiyorum eskisi gibi hiç sevmiyorum. (Katılımcı 1, Yaş 60)

Başka bir katılımcı, yaşadığı zorluğun ölmek isteyeceği kadar yoğun bir hal aldığı aktarmıştır:

“Ya her şey zor kızım. Hayatın kendisi zor. Tabii zor. Hayat zor... Vallahi hiçbir şey istemiyorum. Ölmek istiyorum yalnız böyle.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Neredeyse her gün, günün büyük bölümünde çökkün duygudurum ile çoğu etkinliklere karşı ilgide görünür azalma ya da zevk almama hali birer majör depresyon; devamlı bir biçimde olumlu duygular yaşayamama hali ile başkalarından kopma ve yabancılaşma duyguları birer TSSB tanı kriteridir (APA., 2013).

Afetlerden etkilenen bireylerde depresyon, stresle bağlantılı sağlık sorunları, keder, intihar düşünceleri, TSSB, anksiyete ve artmış madde kullanımı görülebilir (Bonanno vd., 2010). Thompson ve diğerlerinin (1993) Hugo kasırgası sonrasında yaptıkları çalışmada yaşam tehditi yaşayanların; depresyon, somatik yakınmalar,

anksiyete, genel stres ve travmatik stresin genel semptomlarda daha yüksek puanlar aldıklarını bildirmişlerdir. Tayvan Depreminden sonraki ilk ay boyunca incelenen afetten etkilenen bireylerin arasında psikolojik sıkıntı yaşayanların oranı % 58.4, depresif ruh hali yaşayanların oranı ise % 56.7 olarak ölçümlenmiştir (Chen vd., 2001).

Deprem sonrası geçici konaklama alanlarında yaşayanlarla yapılan çalışmalar incelendiğinde ise 1995 Japonya Depreminden sonra da sığınma evlerinde yaşayan katılımcıların depresyon yaşadıkları (Kato vd., 1996) ve İran kırsalında depremden sonra konteynerde yaşayan çoğunluğu evli kadınların zorluklarla baş edemediği ve psikolojik sağaltımları için uygun programların noksanlığı sebebiyle pek çok kişinin normal hayatlarına yeniden kavuşma umudunun olmadığı, bazılarının intihar düşüncelerine sahip olduğu ve hatta bazı kişilerin ise bu düşüncelerini eyleme döktükleri bildirilmiştir (Yoosefi Lebni vd., 2020).

4.1.1.2.3. Öfke, agresiflik ve tahammülsüzlük

Bazı katılımcılar hem kendilerinde hem eşlerinde hem de çocuklarında öfke, agresyon ve tahammülsüzlük ile ilgili sorunlar yaşandığını bildirmişlerdir:

“Hele depremden sonra çok şey olduk. Hele kızım bana bir şey soruyor, diyorum sus, ne olur konuşma! (Kuş sesi geliyor.) Bunun sesine bile tahammül edemiyorum artık... Depremden sonra hani ne kadar da olsa istemiyorsun, kimseyi görmek istemiyorsun.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“...O (Eşi) agresif, sinirli oldu. Ben de tahammülsüz olmuşum. İki taraf yani, tahammülsüzlük.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Ya ben biraz şey oldum galiba biraz agresifleştim deprem sonrası o muhakkak psikolojiden ileri geliyor. Yani çünkü biz hiç destek almadık biz, almadığım için sanırım ben biraz şey oldum aşırı derecede şey yapıyorum böyle, aslında çocuklara ben yüksek sesle konuşuyorum...” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bunların dışında kimi katılımcılar ufak bir şeyden büyük öfkeler hissedebildiklerini belirtmiş, kimi katılımcılar ise yöneticilere kızgınlıklarını bildirmişlerdir.

Öfke ile de seyredebilen devamlılık gösteren olumsuz duygusal durum ile bir kıskırtıcının yokluğunda insan ya da nesnelere karşı saldırganlıkla dışa vurulan kızgın davranışlar birer TSSB tanı kriteridir (APA., 2013). Tayvan Depremi sonrasında yapılan

çalışmada da sinirlilik afet sonrasında ilk ayda en sık bildirilen psikiyatrik semptomlar arasında yer almıştır. Bu çalışmada sinirlilik yaşadığını bildiren katılımcı oranı %62,6 iken artan uyarılma semptomları arasında görülen kontrolsüz öfke yaşayan bireylerin oranı %28,2 olarak bulunmuştur (Chen vd., 2001). 1995 Japonya Depreminden sonra da sığınma evlerinde yaşayan katılımcılar sinirlilik yaşadıklarını bildirmişlerdir (Kato vd., 1996). 6 Şubat depremlerinin akabinde Hatay, Nurdağı, Elbistan, İslâhiye, Kahramanmaraş'ta çadır ve konteynerlerde kalan depremzedelerle yapılan görüşmelerde de deprem sonrasında sinirlilik ve saldırgan davranışlar yaşadıkları kaydedilmiştir (Bozkurt, 2023). İran'da yapılan araştırma kadınların depremden sonra sahip oldukları stresin çocuklar başta olmak üzere çevrelerindeki kişilere karşı bir tür saldırganlık yaratmakta olduğunu bildirmişlerdir (Yoosefi Lebni vd., 2020). Yunanistan'da Eylül 1999'da yaşanan depremden bir yıl sonra belediyenin geçici yerleşim yerinde kalan karışık cinsiyetten katılımcıların %60'ı sinirlilik ve gerginlik hissettiklerini bildirmişlerdir (Varela vd., 2008).

4.1.1.2.4. Tekrarlayıcı düşünceler ve imajlar

Katılımcılar psikolojik ve duygusal bir zorluk alanı olarak deprem anı, sonrası ve kayıpları ile ilgili gözlemlerinden gitmeyen görüntüler ve akıllarından uzaklaştıramadıkları, bazen uyumalarını engelleyen anı, görüntü ve düşüncelerden bahsetmişlerdir. Aşağıdaki diyalog ve devamındaki ifadeler bu zorluk alanına örnek olarak verilebilir:

K: Yani çalışırken falan unutuyorum ama birazcık kendimizi dinlediğimiz zaman hep aynı yerlerde kalıyoruz sürekli. Bilemiyorum ya, aklımızdan çıkmıyor. Takıntılı kalıyoruz çok.

A: Aklınızdan çıkmayan tam olarak nedir?

K: Çok yakınlarımı kaybetmem.

A: Kayıplar ...

K: Evet, yani o deprem anında o evden çıkma anımız. Çocuklarımı çıkardığıma mı sevineyim, yan taraftaki komşumun çocuğunun enkaz altında kaldığına mı üzüleyim. Çok karışık duygular yaşadık... Onlar aklıma geldikçe çok kötü tekrar başa sarıyorum. Her şey o günde kalıyor. Her şey gözümün önünde o şekilde kalıyor. Komşulardan duyuyorum enkaz altında kaldıklarını, yanımdaki bayan mesela iki gün kaldık diyor. Zor ya kurtulamayacağız o günlerden bence. (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Yani şöyle bir nokta vereyim size, kaybımız var yani. Kız kardeşim ve eniştemi kaybettik. Yani oturuyoruz bazen aklına her şey geliyor yani... Öyle insan otururken düşünmez mi yani?... Aklına gelmez mi? Yani insan ister istemez oturuyor, oturduğu zaman her şey aklına geliyor... Böyle insan ister istemez bir çayını içiyor, düşünüyor yani neredeydik, nereye geldik.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Gelgitler yaşamıyor değilim, gelgitler yaşıyorum ama önüme bakıyorum. Geçmişimi arkamda bırakıyorum. Kayıplarımı düşünmek istemiyorum geleceğe ben nasıl kendimi hazırlayabilirim?” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Yakınlarımız öldüğü için yani insan illa ister istemez oturduğu zaman evin geliyor aklına, yaptığın işler geliyor aklına.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

“Uyku yok yani uyuyamıyorum. Gözümü kapattığımda her zaman o anı canlanıyor, o ana gidiyorum. Çığlık sesleri yani o anı yaşıyorum ben. Terapi alıyorum.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Örseleyici olayların yineleyici, istemsiz ve istençdışı gelen, sıkıntı veren anıları bir TSSB tanı kriteridir (APA., 2013). Tayvan Depreminden kurtulanların yaşadıkları zorluklar arasında deneyimlerinin hatırlanması ve artan uyarılma ile ilgili semptomların çok yaygın olarak sergilendiği görülmüştür. Müdahaleci hatırlamalar yaşayanların oranı % 65.9, ilintili kabus görenlerin oranı % 25.3, tetikleyicilere duygusal tepkiler verenlerin oranı % 59.5 iken tetikleyicilere karşı fiziksel reaksiyonlar verenlerin oranı ise % 44.7 olarak bulunmuştur (Chen vd., 2001).

4.1.1.2.5. Gelecek kaygısı ve belirsizlik

Katılımcılar için bir diğer zorluk konusu ise belirsizliklerdir. Bu belirsizlikler gelecek kaygısına neden olabilmektedir:

“Şu anda biz buradayız ama yani nereye gideceğiz belli değil. Onu da düşünüyoruz... Bizim yerimiz yıkıldı ya, yerine dönüşüm olacak mı olmayacak mı onu da düşünüyoruz yani...” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Yani boşluğa düştüm, her şeyimi kaybettim. Var olan bir evim vardı, eşyalarım... Çünkü ben eşyalarıyla aşk yaşayan bir insanım, hepsinin üzerine basıp çıktım o biraz zoruma gitti. Onun dışında yok hani eşyalarımı kaybetmiş olmak, hiçbir şeyin olmadan ortada kalmak ve bundan sonrası ne yapacağını bilmemek. Maddi durumu yüksek olmayan bir insan bugünden sonra hani evler olacak yapılacak falan dediğinde ben bunu nasıl ödeyeceğim, ben bunu nasıl geri getireceğim düşünncesine çok giriyorum. Çünkü maddi durumu çok yüksek bir insan olmadığım

için, bunları yeniden yapabilecek miyim acaba bir daha evim olabilecek mi düşüncesine girdiğim olabiliyor yani.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

“Yani depremde ilk önce hiç halk düşünülmedi ya. Yani çok boş bırakıldı. Çok başı boşluk var. Hâlâ da bir belirsizlik var. Hâlâ bilmiyoruz gelecekte ne olacak? Dört evim gitmiş, bir ev mi alacağım? Birine kredi mi alacağım? Benim evim nerede olacak, ne zaman bitecek? Yani bu herkes açısından sadece ben değil... Bu belirsizlik bizi çok kasıyor. Yani bunları sürekli düşünüyoruz. Para harcamaya korkuyoruz. Yani bu para acaba bize dükkân alırken, ev alırken lazım olacak mı? Bu yönden çok sıkıntı yani geleceği görmüyoruz. Gelecekte belirsizlik var. Herkes bir şey söylüyor. Kimse bir şey bilmiyor. Hep bu dedikodu. AFAD’a gidiyorsun, soruyorsun gencecik insanlar, cevap veremiyor.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

“Ne kadar süre böyle bu sıkıntıyı çekeceğiz diye düşünüyorum. Kaç yıl daha burada yaşayacağız? Ne zaman düzenimiz olacak bilmiyorum.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“...Çıkıyorsun, şuraya bakıyorsun, burada ne yapıyorum? Ne için? Ne zamana kadar acaba burada oturacağız? ... Yani zorluk yapıyor.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Gelecek kaygısı ile ilgili sonuçlar 2011 Van Depreminden sonra yazılan Van halkı ve afet sonrası koşullar ile ilgili oluşturulan değerlendirme raporlarında yer almaktadır (Dedeoglu, 2011). 6 Şubat depreminden sonra Osmaniye ilinde yapılan bir çalışmada da afet sonrası süreçte beliren ekonomik, sosyal ve psikolojik değişimlerin beraberinde yoğun bir belirsizlik hissi getirdiği bildirilmiştir (Tekin-Babuç ve Gökçe, 2024). Yine 6 Şubat depremlerinden sonra Hatay, Nurdağı, İslâhiye, Kahramanmaraş ve Elbistan’da çadır ve konteynerlerde kalan depremzedelerle yapılan görüşmelerde de depremzedelerin en büyük sıkıntıları arasında gelecek kaygısının öne çıktığı gözlemlenmiştir (Bozkurt, 2023). Yunanistan’da 1999 yılında yaşanan depremden bir yıl sonra belediyenin geçici yerleşim yerinde kadın ve erkekler arasında yapılan çalışmada, afetzedelerin %36’sı geleceğe yönelik genel güvensizlik hissettiklerini bildirmişlerdir (Varela vd., 2008). Gelecekle ilgili belirsizlikler Katrina kasırgasından sonra yapılan bir çalışmada da ebeveynlerin bildirdikleri stres faktörleri arasında yer almaktadır (Salloum ve Lewis, 2010). Tayvan Depremi sonrasında afetten etkilenen bireyler arasında ilk ay yapılan çalışmada da umutsuzluk yaşadığını bildirenlerin oranı %33 ve güven eksikliği yaşadığını bildirenlerin oranı ise %36,6 olmuştur (Chen vd., 2001). Aynı çalışmada katılımcıların beşte biri geleceklerine güven duymadıklarını bildirmişlerdir. Afetlerden sonra kısa ve orta vadeli ruh sağlığı iyileşmesi için güvenlik duygusu, sakinlik, öz ve topluluk

verimliliği duygusu, bağlılık ve umudun teşvik edilmesi gerektiği bildirilmiştir (Hobfoll ve diğerleri, 2007).

4.1.1.2.6. Sıkışmışlık hissi ve daralma

Katılımcıların birkaçı deprem sonrası enkazda kalma öyküleri, konteynerin küçüklüğü ya da yetersiz imkanların verdiği özgür olmama hissi neticesinde kendilerini daralmış ve sıkışmış hissettiklerini belirtmişlerdir:

“Bir de enkazda kaldığım için ben nefes almakta bile zorlanıyorum konteynerin içinde. Bunaliyorum, daralıyorum buhran geçiriyorum resmen. Dışarı atıyorum kendimi. Allah yardımcımız olsun inşallah bu süreç böyle çabucak geçer. Yaralar sarılır diye umut ediyorum ama hiçbir fikrim yok. Adını koyamadığım bir duygu. Maalesef...” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Vallahi zor. Gece bugün gece yarısı saat iki buçuk baktım patlayacağım. Kapıyı açtım koştum. İşte böyle oluyor. Daraldım... Sıkıntı, sıkıntı, sıkıntı, çok sıkıntılıyım. Saat ikide bir tık tık tık yaptı kendi kendine. Böyle bağırdım, böyle vurdum kendime. Açtım kapıyı dışarıya attım kendimi. Daralıyorum.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“...Olmuyor, dışarı çıksan olmuyor, burada olmuyor. Sanki okulla konteyner arasında sıkışmış hissediyorum kendimi... Özgür değilim gibi hissediyorum... Oradan çıkıyorsun buraya, buradan çıkıyorsun okula, başka bir hayat yok gibi yani sıkılıyorum.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Van Depreminden sonra konteynerkentte yapılan çalışmada katılımcıların %84'ü sıklıkla ya da her zaman oda kapısını kapattıklarında kendilerini dar ve sıkışmış bir alanda hissettiklerini bildirmişlerdir (Ünal ve Akın, 2017). Tayvan Depreminden sonraki ilk ay boyunca incelenen afetten etkilenen bireylerin arasında göğüs sıkışması yaşadığını bildirenlerin oranı %51,1 olmuştur (Chen vd., 2001).

4.1.1.2.7. Korku ve panik

Katılımcıların bazıları kendilerinde ve ailelerinde korku ve panik sorunları yaşadıklarını ifade etmişlerdir:

“Panik ataklık başlamıştı zaten. Panik ataklık var. Mesela artçılar olunca hemen çılgılık çılgılığa dışarı kaçıyorum. Artçı olduğunda. O halen geçmedi. Uykularım işte... ..Evet. Ben zaten o yüzden tedavi oluyorum.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Depremden sonra zaten çok kötü şeyler oldu. Hep psikolojimiz zaten bozuktu, geçen deprem... Geçen mesela depremler arka arkaya oluyor. Gecenin on buçuğunda oldu deprem, kızım yataktan fırladı... İnan ki inanmayacaksın... Çorap yok ayağında, terlik... Dışarıdayız terlikle. Terliğini giydi, su, ıslak falan terliği... Hemen fırladı gitti, anne ne olursun yatmayalım burada dedi. O gün çok kötü sallandı yani... Uçtu dışarıya, koştum peşinden gittim yani çok zor sürekli.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

Korku ve panik ile ilgili zorluklar bazen konteyner şartlarından da tetiklenmektedir. Hatta bu durumun uyku sorununa da yol açtığını bildirmiştir.

“Konteyner sallanıyor ya yürürken bile. Biz hep böyle tetikteyiz. Çocuk falan tuvalete kalksa gece hepimiz irkilerek uyanıyoruz. Kızlar uyanıp ağlıyorlar mesela anne deprem oluyor diye. Araba geçiyor belki yoldan, belki birisi lavaboya girmiştir mesela abisi görmemişlerdir. Anne deprem oluyor diye ağlayarak uyanıyorlar mesela. Onlara sarılıyorum yani birbirimize sarılıyoruz genelde kızlar ağlar, oğlan değil de. Yok bir şey diyorum, burada bir şey olmaz, bu yıkılmaz, üstünüze bir şey düşmez, düşse de bir şey olmaz, yani güvendesiniz falan o şekilde tolere ediyorum onları.... Uyku problemim çok var.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Afetten etkilenen bireyler için ana yıkıcı depremle başlayan ve artçı sarsıntılarla pekişen korku önemli bir sorundur ve kaçınma davranışları, yeniden deneyimleme ve aşırı uyarılma semptomları gibi pek çok travmatik stres semptomuyla ilişkili bulunmuştur (Livanou vd., 2002). 60.000 afet mağdurlarıyla yapılan meta analiz çalışmasında da afet sonrasında kişilerin fizyolojik stres verilerinin, diğer kişilere oranla on kat daha arttığı ve uyku bozukluğunun yaygın görüldüğü saptanmıştır (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

4.1.1.2.8. Uyku sorunları

Bazen yaşanan korku ve panikten kaynaklı olarak bazen ise bağımsız olarak gelişen bir uyku ile ilgili güçlük, katılımcıların çoğunluğu tarafından bildirilmiş bir sorun olarak kayıt altına alınmıştır:

“Deprem sonrası hiç uykum yok. Saat 5-6`ya kadar yatmıyorum. Ondan kelli 1 saat kadar yatıyorum. Ondan sonra geri kalkıyorum. İşte öyle.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Çocuklarla ilgili olan zorluklar da ebeveynlerin uyumasına engel olduğu için normal şartlarda uyuyabilecek bir ebeveyn çocuk bakımı yükümlülüğü nedeniyle uyuyamayabilmektedir.

“...Zaten uyku zorluğu çekiyorum çocuklarla, uyumuyorlar. Yani hiçbir şekilde uyumuyorlar. Yani saat 12-1 oluyor benim çocuklarım uyumuyor. Bilmiyorum neden yani... (Katılımcı 11, Yaş 33)

Uyku ile ilgili zorlukların deprem sonrası oluşmuş olabileceği gibi, rahatsız uyku koşulları ile de ilgili olabilmektedir.

“Uyku da problem çünkü kanepeleri açamıyoruz.” (Darlık dolayısıyla) (Katılımcı 3, Yaş 74)

“...Yatarken yatağım çok acıtıyor mesela... Yerde uyuduğum için, yatağımı çok özledim. Onun için de uyuyup ayılamıyorum... Deprem oluyor mesela o depremlerden sonra uyuyamıyorum. O psikoloji mahvediyor. Çocuklarımın üzerindeki korku beni çok huzursuz ediyor. Baş edemiyorum aslında, baş ediyorum dersem yalan olur...Uyku kısmım dediğim gibi, belirli bir süre böyle bayılıyorum bir süre sonra. Çok ağlıyorum bazen ağlaya ağlaya uyuyorum. Süreç uzuyor işte 2`yi 3`ü buluyor. Normalde çalışıyorum mesela, normal yaşantımda dokuz buçuk-onda uyurdum ben yatardım. Şu anda o kadar yorgunum aslında bedenen ama uyku düzeni yok maalesef baş edemiyorum. Acaba diyorum fazla mı takıyorum düşünüyorum diyorum. Yıpratıyor beni bu da çok yıpratıyor.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bir katılımcı uyku tedavisi almasının da uyku sorunu çekmesine engel olmadığını bildirmiştir.

“Bu uyku sorunuyla baş etmek için ilaç kullanıyorum ama çok da işe yaramıyor.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Bir katılımcı ise korku ve panik dolayısıyla uyku sorunu yaşadığını ama artık sorunlarının devam etmediğini bildirmişlerdir.

“Uykusuzluk çektim, uyuyamadım. Yani gözümü kapatamıyordum. Elektrik her an açık kaldı. Gözümü tekrar kapattığımda sallanacak gibi oldum. Tedirgindim, her an deprem olacak gibi... Korku vardı hâlâ bir tedirginlik vardı. Korku yaşadım. Artık çok sıkıntı değil, sallamamaya başladık. Deprem olmasa bile, konteynerde yürüdüğümüzde sallanıyor deprem gibi. Artık deprem hayatımızın içine girdi ve sıradanlaştı.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

İzmir Depreminden sonra evleri hasar gören 30 kadınla yapılan nitel çalışmada da en çok görülen psikolojik sorunlar uykusuzluk, travma, karamsarlık, endişe, stres ve üzüntü olarak tespit edilmiştir (Demirci ve Avcu, 2021). 6 Şubat depremleri sonrasında yapılan çalışmalarda da bildirilen psikolojik/duygusal zorluklar arasında uyku problemleri ve kaygı bağlantılı zorluklar yer almaktadır (Tekin-Babuç ve Gökçe, 2024; Temşi, 2024). Tayvan Depremi sonrasında yapılan çalışmada da uykusuzluk ve çarpıntı, afet sonrasında ilk ayda en sık iletilen psikiyatrik semptomlar arasında bildirilmiştir ve uykusuzluk yaşadığını bildiren katılımcı oranı %69,1'dir. (Chen vd., 2001). Aynı çalışmada afetten etkilenen bireylerin yaşadıkları “artan uyarılma” semptomları için değerlendirildiğinde hipervijilans yaşayanların oranı %61,1, uyku güçlüğü yaşayanlar %63,7, konsantrasyon güçlüğü yaşayanlar %59,1 ve abartılı irkilme tepkisi yaşayanlar ise %60,4 olarak ölçümlenmiştir (Chen vd., 2001). 1995 Japonya Depreminden sonra da sığınma evlerinde yaşayan katılımcılar uyku güçlüğü yaşadıklarını bildirmişlerdir (Kato vd., 1996). 1999 Yunanistan Depreminden bir sene sonra geçici barınma merkezlerinde kalan 305 kişinin yüzde 54'ü yeni hayat şartlarının gece uykularını etkilediğini belirtmiştir ve aynı çalışmada sadece uyum sağlama yeteneğinin uyku bozukluğu ile güçlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Varela vd., 2008).

Bu örneklerden anlaşılacağı gibi afetler sonrasında uyku ve korku bağlantılı sorunlar yaşama çok yaygındır. Travmatik bir olay yaşamış olmak uykuyu etkileyebildiği gibi TSSB'nin de öznel olarak bildirilen uyku problemlerinin gelişimiyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Babson ve Feldner, 2010). Japonya'daki deprem ve tsunamiden kurtulan yaşlıları 9 yıl takip eden çalışmanın sonuçları uyku kalitesi azalmış olan kişilerin afetlerin sonrasında bu stres belirtilerinden kurtulma ihtimallerinin daha düşük olduğunu; azalmış uyku kalitesi ve uykusuzluk semptomları olanların 5 yıl sonra travma sonrası stres semptomlarının bitmiş olma olasılığının daha düşük olduğunu; ve yine azalmış uyku kalitesi ve süresi olanların, afet öncesi faktörleri kontrol eden travma sonrası stres semptomlarının gecikmiş başlangıcını tecrübe etme olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur. (Yazawa vd., 2023)

Afetler, majör depresyon ve TSSB gibi zorluklar sonucunda yaşanabilen uyku sorunları, uykuya bağlı duygusal beyin işlemenin önüne geçerek beynin anıları ve duyguları işleme yeteneğini engellemekte ve semptom gelişimini veya sürdürülmesini destekleyerek iyileşme sürecini yavaşlatmaktadır (Walker ve Van Der Helm, 2009). Yani uyku sorunları yüksek travma sonrası stres seviyelerinde iyileşmeyi engelleyebilir

(Babson ve Feldner, 2010) ve iyi alınmış bir gece uykusu iyileşmeyi destekler (Walker ve Van Der Helm, 2009).

Aynı zamanda TSSB'si olan kişiler uyku bozukluklarıyla başa çıkmak için olumsuz başa çıkma yöntemlerinden alkol ve madde kullanımına başvurabilmektedirler ve bu da sorunun kötüleşmesine neden olmaktadır (NIDA, 2020). Önceki çalışmaların TSSB'yi tek başına tedavi etmenin ona eşlik eden uyku problemlerinin sağaltımını sağlamaması nedeniyle afet sonrasında travma sonrası stres semptomlarının tedavisine ek olarak uyku bozuklukları için bütünleştirici bir tedavi planının oluşturulması gerektiği ifade edilmektedir (Yazawa vd., 2023).

4.1.1.2.9. Duygusal yardım ve destek eksikliği

Yapılan görüşmelerde bazı katılımcıların duygusal yardım ve destek almakla ilgili zorluklar yaşadıkları anlaşılmıştır. Bir katılımcı, evleri ağır hasarlı olduğu için yani yıkılmadığı için destek alamadıklarını, bir diğer katılımcı ise yöneticileri yanlarında göremediği için il ve belediye yöneticileri ile belediye başkan adaylarına duyduğu kızgınlığı paylaşmıştır:

“Evimiz yan tarafta ağır hasarlı çok kötü yani... Onu gördüğümüzde daha çok parçalanıyoruz. Hani ne bizi çıkardılar ne gelip baktılar sonra. Öyle oldu, o yüzden psikolojimiz zaten bozuk.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Yok valla hiçbir şey yeminliyim hiçbir şey istemiyorum artık. Depremden, bütün millet, bu kaymakamlık, her şey... Görmedim hiç kimseyi. XXX geçen gün mesaj göndermiş, gelmedi görmedik hiçbir desteğini görmedik. Büyükşehir adayı. Hiç görmedik yani maneviyat bakımından o yüzden çok kızgınım.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Ayrıca katılımcıların çoğu psikolojik destek de alamadıklarını bildirmişlerdir.

Psikososyal kaynak kayıplarının semptom sonuçlarına en iyi aracılık eden faktör olduğu bilinmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Doğal bir afetten sonra kaybedilen kaynakların, başa çıkma davranışının ve başa çıkma öz yeterliliğinin psikolojik tepkiyi anlamada önemli olduğu bilinmektedir (Benight vd., 1999)

Tüm psikolojik/duygusal zorluklar kategorisi değerlendirildiğinde ise; 6 Şubat depreminden sonra Kahramanmaraş'ta yaşayan kadınlar arasında yapılan bir çalışma da kadınlar yüksek derecede tedirginlik, kaygı ve tükenmişlik yaşadıklarını, kendilerini çaresiz ve güçsüz hissettiklerini bildirmiştir (Çetin-Aydın ve Aytaç, 2023). 6 Şubat

depremlerinden 40 gün sonra afete doğrudan maruz kalmayan, ancak medya yoluyla takip eden 50 kadın ve 25 erkek birey üzerindeki afetin etkilerinin araştırıldığı bir tema analizi çalışmasında; korku, kaygı, panik, donukluk hissi, stres, çaresizlik, aşırı empati ve yetersizlik hislerini içeren olumsuz duygu durum; gelecekle ilgili olumsuz inançlar; aşırı düşünme; kendini veya başkalarını suçlama; aşırı uyarılma; hayatta kalma suçluluğu, uyku bozukluğu, anlamsızlık ve rutinden kopma; şok/inkâr, suçlu arama, öfke duyma ve yoğun keder kategorilendirilmiştir (Gören, 2023). Avustralya’da Tracy Kasırgası sonrası afetzedelerin duygusal bozukluklar arasında depresif durumlar, histerik ve agresif patlamalar, anksiyete, uyku güçlükleri, rüzgar korkusu ve çok fazla içme bildirmişlerdir. Bu duygusal zorlukları afetten sonra yer değiştirmeyenler ve belirli süreliğine değiştirip geri dönenlerden ziyade, tahliye edilip evlerine dönemeyen afetzedeler anlamlı bir farklılıkla yaşamaktadırlar (Milne, 1977). Afetler sonrasında olabilen bu yoğun duygusallıkla yanıt verme halinden, daha yönetilebilir yanıt verme derecesine geri dönemeyenler TSSB'nin gelişimi için ciddi risk altında görülmektedirler (McNally vd., 2003)

4.1.1.3. Ekonomik zorluklar

Zorluklar temasının üçüncü kategorisi ise ekonomik zorluklardır. Afetten etkilenen bireylerin yaşadıkları en temel zorluklardan olan ekonomik zorluklar çalışmamızda ekonomik kayıplar ile mevcut eksiklikler ve güçlükler olmak üzere iki koda ayrılmıştır.

4.1.1.3.1. Ekonomik kayıplar

Ekonomik olarak gerçekleşen kayıplardan ilki afetten etkilenen bireylerin geçim kaynaklarını ve yerlerini kaybetmeleri olmuştur.

Çalışmaya katılan kadınların altısı hiç çalışma hayatına katılmamıştır. Dördünün çalışma öyküsü vardır ve mevcutta da çalışmaya devam etmektedirler. Ancak bu dört kişiden ikisi deprem süresince işsizlik yaşamış ve daha sonrasında yeniden çalışma hayatına katılmışlardır. Bir kişi depremden sonra iş kaybı yaşadığını ve bunu henüz telafi edemediğini, bir kişi ise depremden önce çalışmadığı halde depremden sonra çalışma hayatına katıldığını ifade etmiştir. Üç katılımcının ise geçmişte çalışma öyküsü olmasına rağmen artık çalışmaya devam etmiyor olmaları deprem süreci ile ilgisiz görülmektedir.

Yani araştırma yapılan kadınlarda 15 kişiden 3 kişinin depremle ilgili iş kaybı yaşadığı anlaşılmıştır.

Ancak ailenin bütününe bakıldığında ve eşlerle beraber yani hane bazında değerlendirildiğinde (Bu değerlendirme çalışma hayatına dahil olmayan kadınlar için özellikle elzemdir.), sekiz hanenin her birinde en az bir kişinin tamamen iş veya gelir kaybına uğramış olduğu görülmektedir.

Gelir kaybı yaşayan katılımcıların bununla ilgili çeşitli zorluk yaşamış olduğu anlaşılmıştır. Gelir kaybı en temel ihtiyaç olan gıdaya ulaşımı dahi zorlaştırabilecek boyutta zorluklar yaratmıştır. Katılımcılardan bazıları gelir kaybını ve etkilerini şöyle ifade etmiştir:

A: Sizin şu an çalışmıyor olmanız, bu ekonomik kayıp ailede neye yol açıyor?

K: Yani her şeye... Maddi-manevi yani...

E: Bununla nasıl baş ediyorsunuz? Bir şeyler iyi geliyor mu? Ya da bu ekonomik zorlukla mücadele ederken size iyi gelen bir şey var mı?

K: Mesela bir örnek vereyim; bir parça ekmek yiyeceğine, yarım ekmek yiyeceğine, çeyreğini yersin... Yani şu anda peynirin kilosu, sütün kilosu yani... Onları alamıyoruz bazen, bazen alıyoruz.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“...geldiğimizde pişirme imkânı yoktu, buradan gelen yemekler de çok kötüydü, yiyemiyorduk. Çok sıkıntıydı. Zaten ben depremden sonra bu işe başladım. Yani o zamanlar çok sıkıntıydı, her şeyimizi kaybettik çünkü biz evden hiçbir şeyimizi alamadık. Eşim kendi dükkânı kuafördü. E o da çalışmıyor. Dükkân kayboldu, bütün malzemesi enkazda kaldı. Yani çok sıkıntıydı, çoğu zaman belki de makarnayla geçiniyorduk, kuru bakliyatlarla geçiriyorduk. Sonra ben işe girdikten sonra çok şükür birazcık iyiyiz şimdi. Maddi kazançla beraber burada kendimiz pişirmeye başladık.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Bazı katılımcılarda ise depremin yarattığı sağlık, stok ve sermaye kaybının, geçici ve kalıcı sonuçları olduğunu ifade etmişlerdir:

“Eşim çalışırsa iyi, çalışmazsa gelirimiz yok. Enkazda kalmıştı, 3-4 ay çalışmadı. Enkazda kalmıştı eşim. Kemikleri kırılmıştı bir şeyle. Biz Ankara'da kaldık. 3-4 ay çalışmadık. Hastanelerde yattı. Ondan sonra kendi gelince mecburen de biz geldik. Yollamıyorlardı bizi. Orada bakanlar, hayırseverler. Diyorlardı gitmeyin. Yani evleriniz yapılanaya kadar gitmeyin. Ama eşim burada mecburen çalışmak zorunda. ... O gelince de ben de mecbur kaldım gelmeye.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

“Eşim çiçekçiydi, çiçeklerin çoğu telef oldu deprem zamanında dolayısıyla zaten mesleğine devam edemiyor.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“Eşim zahireciydi (hayvan yemi satan kişi), işi de gitti. Her şeyimiz gitti. Hiçbir şeyimiz kalmadı. Sıfır.” (Katılımcı 4, Yaş 45)

“Eşim kuyumcuymdu. Eşimin mal varlığında çok giden oldu. Beni çok etkilemedi mal varlığı açısından ama eşimin mal varlığı gidince kendini boşlukta hissetti, güvencesiz. Eşime ait olan evler, iş yerleri gitti. Kendini işe yaramaz biri gibi hissetti. 35 yıldır aynı yere giden insan bir anda evde oldu. Yani onu kaldıramadı eşim.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

Bununla birlikte bazı katılımcılar serbest çalışan eşlerinin tamamen iş kaybına uğramasa da gelirlerin sekteye uğradığını, iş hacminde ve gelirden ciddi bir düşüş olduğunu ifade etmişlerdir:

“Eşim günlük çalışmaya başladı, bazı iş oluyor bazı olmuyor öyle.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Ayrıca bir katılımcının maaş kesintisine uğratıldığı ve sadece dört ailenin ise gelir kaybı yaşamadığını bildirdiği görülmüştür.

Deprem tecrübesini zorlaştıran ikincil stres faktörlerinden birisi de finansal ve mesleki stres olarak görülmüştür (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). Tufan ve Duyan'ın (2008) Marmara Depremleri sonrasında prefabrik yerleşkede yaşayanlarla yaptıkları çalışmada depremden sonra işsiz kalma durumu %35,9 olarak bulunmuştur. Van Depreminden sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan araştırmada ailelerinde iş kaybı bildirenlerin oranı ise %58 olmuştur (Bayındırlı, 2016). Bangladeşli evli kadınlarla yapılan çalışmada afet sonrası katılımcıların %36'sının işlerini kaybettikleri, bu durumun onları ve ailelerini daha savunmasız kıldığı bulunmuştur (Mondal vd., 2018). Aynı şekilde Nepal Depreminin ardından barınma bölgesinde yerinden edilmiş hanelerle yapılan çalışmada depremin ani etkisiyle beliren varlık kaybı ve hasarı ile geçim kaynaklarındaki kesintilerin, hane halklarının toparlanma için güvenilebilecek yaşamsal haklarını engelleyerek zaman içerisinde haneleri savunmasız hale getirebildiği görülmüştür (He vd., 2018). Bu nedenle daha fazla maddi kayıp deneyimleyenlerin travma sonrası semptomlar perspektifinden savunmasız risk grubu olarak değerlendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir (Sumer vd., 2005).

Yaşanan işsizlik ya da barınma sorunları gibi sosyal stresörlerin mevcut travmanın etkisini arttırmakta olduğu ve süregelen travmatik bir sürece evrilmesine neden olduğu bilinmektedir (Başterzi, 2023). 11 Eylül saldırılarından sonra da saldırı nedeniyle mal kaybına uğrama TSSB'nin, saldırılar nedeniyle iş kaybının da depresyonun anlamlı yordayıcıları arasında bulunmuştur (Galea vd., 2002). Ailenin aldığı toplam maddi kayıp

miktarı ile TSSB riskinin arttığı (Armenian vd., 2000), finansal stres faktörlerine maruz kalmanın ise TSSB semptomlarının süresini etkilediği (Galea vd., 2008) görülmektedir. Ayrıca deprem felaketi sonrasında düzenli gelire sahip olmanın yaşam memnuniyetini etkileyen önemli bir ortak değişken olduğu bulunmuştur (Güler vd., 2024).

Katılımcılarının tümünün evi ya yıkılmış ya ağır hasarlı ve girilemeyecek durumdadır. Aynı zamanda eşya ve birikimlerin de kaybolması görüşme yapılan katılımcıların çoğunun yaşadığını bildirdiği bir durumdur. Evin yıkılması, ağır hasarlı olup içine girilememesi ve evlerden uzaklaşıldığı zamanlarda evlerden eşyaların çalınmış olması katılımcılar için büyük ekonomik zorlukları beraberinde getirmektedir.

“Evimiz gitti en başta, çoğu eşyamız içinde gitti, eşimin kendi iş yeri, bütün kuaför eşyaları gitti. Yani çok az bir şeyler alabildik evimizden ağır hasar aldı duvarlar falan. Yani bizim evimiz olursa bayağı bir şeyler almamız gerekecek yani. Eşya ve maddi olarak çok kaybımız oldu. Çok şükür canımız sağ ama...” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Yarı eşyamız zaten çalındı. Tabi tabi. Evimiz, eşyalarımız her şey gitti. Kalanı da sattık, çöp parasıyla sattık.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Şimdi evim yıkıldı diye kendimi sığıntı gibi görmeye başladım bir nevi. Öyle düşünmeye başladım. Evim olsaydı ben bu hallere düşmezdim. Evim yıkılmasaydı ya da işte ne bileyim yanımda bana yardım edecek beni kaldıracak birileri olsaydı ben bu şekilde olmazdım.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“İki tane evim gitti, eşyalarım gitti. Hani beyaz eşyaları, televizyonu çıkarttık ama gerisi bitmiyor bunlarla. Bir daha giremedik eve korktuk. Girmek de istemedik aslında, bıraktık. Ev ve eşyalar maddi kayıp. Tekrar ev olduğu zaman taksitle evi alacağız bir de eşyaları alacağız borçlanacağız yani.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Zor aslında. Gerçek şu şartlara göre çok zor. Zor yani. Ve şu an bu deprem felaketi daha da zorlaştırdı. Çünkü bütün birikimlerimiz falan her şey bitti yani... Maddi kaybımız evdeki birikimler zaten göçükte kaldı... Kılık, kıyafet, hiçbir şey... İlk çadırda oturduğumda yiyecek bir kaşığı, hiçbir şeyim yoktu yani. Hiçbir şey yiyemiyorduk. Yani her sıkıntımız vardı...” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Evimizi kaybettik. Eşyalarımızı kaybettik. Yani bir canımızla çıktık öyle.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Van’da konteynerkentte kalanlarda da mal kaybı yaşadığını bildirenlerin oranı %66 olmuştur (Bayındırlı, 2016). Hopfull (1989); bireylerin değer verdikleri her şeyi içerebilen ve muhafaza etmeye, korumaya veya savunmaya çalıştıkları kaynakları

olduğunu savunur. Bu kaynakların bireysel bir beceri gibi kişisel, ev ya da araba gibi maddi ya da sahip olunan sosyal çevre gibi yaşam koşulu olabileceğini ifade eden Hopfull, stresin, bireyin sahip olduğu bu kaynaklar yok olduğunda ya da tehdit altında olduğunda oluştuğunu iddia eder.

Depremin etkisiyle beliren maddi hasar ve kayıp, haneleri savunmasız hale getirmektedir (He vd., 2018). Bağlantılı maddi kayıpların eşlik ettiği mülk kaybı doğal afetlerde prototip stres faktörü olarak sayılmaktadır (Norris ve Wind, 2009). Livanou ve diğerlerinin 2002 yılında Marmara Depreminden 14 ay sonra yaptıkları çalışmada kadın cinsiyete sahip olmak ve maddi kayba uğramış olmak TSSB riskini arttıran faktörler arasında değerlendirilmiştir. Ayrıca Altındağ ve diğerleri (2005) yeri doldurulamaz konutlar ve değerli eşyaların kaybının depresyona katkıda bulunmuş olabileceğini bildirmişlerdir.

4.1.1.3.2. Mevcut eksiklikler ve güçlükler

Katılımcılar için mevcut ihtiyaçlarını gidermekle ilgili zorluk yaratan alanlardan birisi de hayatın pahalılığı ve kendilerinin geçim sıkıntısı yaşamaları olmaktadır.

“Depremden sonra hepsi gitti. Ne bileyim ya... Daha farklıydı, daha güzeldi her şey. Çocuklarım en azından ne bileyim iyi kötü yaşıyorduk. Bir kazancımız vardı iyi ya da kötü işte öyle geçinip gidiyorduk. Kendimize vardı, iş vardı, mal mülk vardı, para vardı. Şimdi hiçbir şey yok... Ne bileyim işsizlik, eşimin işi, evimiz, barkımız, her şeyimiz gitti ama en önemlisi kaybımız (oğlundan bahsediyor) ... Elden bir şey gelmiyor yani... Mandalina bahçesi var kimse almadı. Ağaçta kaldı mandalinalar. Duruyor. Çürüdü zaten, artık kimse satın almaz onları.” (Katılımcı 4, Yaş 45)

“Yani işte bizim geçim sıkıntısı oluyor. Maddi manevi sarsılıyoruz. Gönlümüzce alışveriş yapamıyoruz. Hani imkanlar el vermiyor. Hep kısıtlı kısıtlı yaşamaya çalışıyoruz... Ya yok öyle çok yeme içme takıntım yok benim. Çocuklarım bir şeylerden geri kalmasın. Onlara bir şey alamadığım zaman üzülüyorum öyle yeme içme konusunda...” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“...Doktor evinize yardımcı getirin diyor... Vallahi dedim biz asgari ücretle çalışıyoruz, hizmetçi getirecek şeyimiz o kadar yok yani... Zaten biliyorsun her şey çok pahalı oldu. Aldığımız hava bile parayla. Yani öyle...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Çocuklarım içeride (hapishanede) olduğu için hiç yardım yapamıyorum. Yani para istiyorlar, şunu bunu istiyorlar. Yapamıyorum yani, yapacak gücüm yok.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Katılımcılar eşya yardımı ve ekonomik yardım almakla ilgili sorun yaşadıklarını, bu nedenle ekonomik destek eksikliği hissettiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca dağıtılan yardımların adil gerçekleşmediği ile ilgili sıkıntılarını dile getirmişlerdir.

“Gittik kaymakama klima için diyor sen buralı değilsen, kayıt Antakyalı. Vermediler. Antakya'ya gidip başvuru yapın diyor. E benim zaten vasıtam yok ayrıca kızım engelli iki dakika bırakıp gidemiyorum. Dolayısıyla her şey böyle yerinde kaldı... Şu an radyatör sobayla idare etmek zorundayız.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“Evet mesela, konteynerkentlere akın akın yardım gidiyor deniliyor ama maalesef bizim ben ortalama beş ay oldu beş buçuk ay oldu ben konteynerkente yerleşeli ve hiçbir yardımdan faydalanmadım.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Zaten yardım bize hiç edilmedi. Ne AFAD tarafından ne KIZILAY'dan. Mesela herkesin evi barkı var, onlara esenkart çıktı, A101 kartı çıktı... Bize hiçbir şey çıkmadı. Yani zor günler geçirdik o dönem...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Burayı sanki unutmuşlar gibi. Herkesi unutuyorlarmış gibi. Çok unutmuşlar. Buraya mesela yardımlar geliyor. Bizi görmüyorlar. Bize gelmiyor. Başka konteynerlere gidiyor. Durumu çok kötü olan insanlar var. Ben kendi adıma bak, ben de her şeyimi kaybettim. Hiçbir şeyim kalmadı, buradayım yani. Bence konteynerde yaşayanların, herkesin durumu kötü bana göre. Ama bunu belli başlı yönetiminde olanlar, kişiler burada herkesin zengin olduğunu düşünüyor. Halbuki öyle bir şey değil. Zenginse bir insan burada yaşamaz.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“...Mesela biz burada hiçbir yardım alamıyoruz. Bizim burada gıdaydı, hijyendi, hiçbir şeyimiz yok.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Hiçbir şey yok. Hiçbir şey yok. Ben geldim geleli hiçbir şey, Katar 3'te hiçbir şey yok. Herkese kart çıktı, şu çıktı, bu çıktı, bende o da yok. Hiçbir bakım yok yani... Yok, verilmedi.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Van Depreminden sonra konteynerkentte kalan depremzedelerle yapılan araştırmada da katılımcıların %39'u kimseden yardım görmediklerini, %18'i ise konteyner hariç kimseden destek görmediklerini bildirdikleri için toplamda %57 oranında katılımcının yardım almadığı anlaşılmıştır (Bayındırlı, 2016). Bu çalışmaya katılanların %27'si devletten, %10'u ise akrabalarından, %3'ü belediyeden ve %2'si arkadaşlarından destek aldıklarını ifade etmişlerdir. 6 Şubat depremlerinden hemen sonra şubat ayı

içerisinde çadırkentte kalan depremzedelerle yapılan bir nitel çalışmada da yaşanan zorluklardan biri olarak maddi ve manevi yardımların adil dağılamaması olarak tespit edilmiştir (Sert vd., 2024). Hobfoll ve diğerleri (2007), travmadan kurtulan pek çok bireyin tedavi edildikleri zaman diliminde kaynakların ayrımcı dağılımı gibi nedenlerle dünyada hâkim olan adalet ve anlam duygularına dönük zorluklarla mücadele ettiklerini bildirmiştir.

Ekonomik güçlülüklerden birisi de çocukların eğitimi ile ilgilidir. Bazı katılımcılar çocuklarına sınav hazırlığı yaptıracakları ekonomik imkanlarının artık olmadığını ifade ederken, bazı katılımcılar ise çocuklarının üniversiteye gidecek olmalarının getireceği maddi yük ile ilgili endişelenmektedirler.

“...İki tane de üniversitede okuyan çocuk olacak. Bir oğlum daha girecek inşallah. Maddi kayıp olacak.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Bir dersane 50 milyar istedi, başka dersane 40 milyar istedi. Koyamam. Daha önce koyuyordum yani 7-8 milyar, 10 milyara yakın... Şu anda yok.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

Ayrıca kentte sağlam kalan ev sayısının azlığı ve mevcut onların da kiralalarının ya da fiyatlarının yüksekliği konteynerden ayrılmalarını engelleyerek zorluk oluşturmaktadır.

“Yani mecbur. Hani evimiz olmadığı için mecbur buraya sığınacağız... Taa ki ya eve çıkana kadar ya da ben eşime de söyledim yeter ki bir oda olsun ya da kiralık... Gittik baktık kiraya, uçmuş kiralar... Nereye gideceksin? Olmuyor yani...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Yani ekonomik sıkıntımız yok. Eşim de çalışıp emekli olduğu için, işi de iyi olduğu için bir sıkıntımız yok ekonomik olarak. Şu an mali sıkıntı çekmiyoruz ama evimizi falan yeniden alacağımız için de mali sıkıntıya gireceğiz. Kredi çekip evimizi tekrardan alacağız. Şu an sınırdayız diyebilirim.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“.... Hani yok, nereye gidebilirsin ki? Ev yok...” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Hani dışarıda çocuklar zaten psikolojikman yıprandı. Hani bir ev tutsak, eve de güvenemiyorsun. Tutmaya da gücümüz yetmiyor. 12-13 bin fiyatları çekiyor herkes. Ben nasıl olayım bu adam işsiz olduğu zaman nasıl yapacağım? Oğlum askere gidecek bir yandan.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Katılımcıların çoğu ev eşyalarını kayb ettikleri için eşya ihtiyacı duymaktadırlar. Basit mutfak malzemeleri dahi hâlâ ihtiyaç listesi arasındadır.

“Buraya gelince çok şeye ihtiyacımız oldu, sıfırdan. Çünkü hiçbir şeyle geldim ben buraya. Bir kaşık bir çatal hiçbir şeyim yoktu. Buraya gelince ben bir şeyim olmadığını anladım çünkü Ankara’da bize bir ev vermişlerdi sağ olsunlar hayırseverler. Bulaşık makinesine kadar her şey vardı. Sıcak su vardı, kombi, her şey. Buraya gelince o eksikliği hissettim ben sadece. Dediğim gibi onların yardımlarıyla sağ olsun, onların kurduğu düzenle devam ettim ben orada. Buraya dönünce başladı sıkıntılar biraz. İşe başlayınca elhamdülillah yavaş yavaş çözmeye çalışıyoruz artık.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Kapacak halen yok.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

İş sorunlarına ve finansal sıkıntılara sahip olma afet sonrasında bildirilen stres faktörleri arasında yer almaktadır (Salloum ve Lewis, 2010). Norris, Friedman ve Watson’un çalışmalarında (2002) bir afetin, geniş alana yayılan ve görünür maddi yıkım ve hasarlara yol açmasına eklenebilecek ikinci bir zorluk olarak etkilenen bireylerde ciddi düzeyde mali zorluklara neden olması, afetten etkilenen bireylerde akut ya da kronik sorunlara yol açma riskini oldukça büyük boyuta getirdiğini bildirmektedir. 6 Şubat depremlerinin geniş alana yayılmış çok yıkıcı etkileri olduğu kabulü ile düşünüldüğünde, devam eden mali zorlukların afetten etkilenen bireyleri akut veya kronik olarak ruhsal sorunlara maruz bırakma potansiyeli çok büyüktür. Kasırga afeti sonrası 831 yetişkinle yapılan bir çalışmada da afet sonrasında mali kayıp yaşamak; depresyon, somatizasyon, kaygı, genel stres ve travmatik stres semptomları üzerinde artışa neden olduğu bulunmuştur (Thompson vd., 1993) ve aynı çalışmada orta yaş olarak kabul ettikleri 40-59 yaş arasında olmanın finansal kaybın etkilerini zirveye çıkardığı ortaya konmuştur.

Tufan ve Duyan’ın (2008) depremden 2 yıl sonra prefabrik yerleşkede bulunan 1069 hanede yaptıkları anket çalışmasında da araştırmanın yapıldığı sıradaki gereksinimleri sorgulanmış ve hanelerin; %71,2’sinin para, %69,4’ünün konut, %68,9’unun ısınma, %60,5’in kuru bakliyat ve hazır gıda, %60’inin temizlik malzemesi, %50,1’inin eğitim bursu, %47,2’sinin giyecek, %46,9’unun ilaç ve sağlık malzemesi ve %17,8’inin pişmiş aş ihtiyacı olduğunu bildirmişlerdir. 6 Şubat depremlerinden sonra kadınlar afetzedelerin deprem süreci ile baş etmesini güçleştiren durumlardan birinin ihtiyaçlarına ulaşamaması ya da eksik ulaşması olduğu tespit edilmiştir (Temşi, 2024).

4.1.1.4. Fiziksel sağlık ile ilgili zorluklar

Bazı sağlık sorunları yaşadıklarını bildiren katılımcıların bu konudaki ifadeleri zorluklar temasının dördüncü kategorisi olan fiziksel sağlık ile ilgili zorluklar kategorisini

oluşturmuştur. Bu kategori oluşum döneminin depremle karşılaştırılmasına göre geçmişten gelen ve deprem sonrası oluşan zorluklar olmak üzere iki alt koda ayrılmıştır.

4.1.1.4.1. Geçmişten gelen zorluklar

Bazı katılımcıların yaşadıkları zorluklar aslında geçmişten gelen zorluklar olmasına rağmen deprem sonrası uygun olmayan bakım koşullarında kötüleşmiştir.

“Vallahi kolum çok ağrıyor. Ellerim ağrıyor... Vallahi yani depremden sonra çok şey oldu. Mesela parmaklarım, soğuk suya değmemem lazım, şekil bozukluğu var bak... Bu çok etkiliyor beni soğuklar...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Bilmiyorum. Bir şeyle uğraşmak isterdim ama uğraşamıyorum işte. İşte ayağımda sorun var. Ödem. Doğru dürüst iş yaptığım yok. Fazla yürüyemiyorum, ayakta duramıyorum.” (Katılımcı 4, Yaş 45)

Ayrıca bildirilen deprem öncesi sahip olunan migren, tansiyon, diyabet, kalp vb. hastalıkların afet sonrası süreci de olumsuz etkilediği anlaşılmıştır.

4.1.1.4.2. Deprem sonrası oluşan zorluklar

Depremden sonra fiziksel zorluk yaşama, özellikle enkazda kalma öyküsü olan katılımcılar için büyük bir zorluk kaynağıdır.

“Fiziksel olarak belimden darbe aldığım için kalça kemiğimde eğiklik var. Mesela ben düz oturamıyorum sürekli böyle oturmak zorundayım. Yani şu şekilde oturduğumda batıyorum. O yüzden bu şekilde uzun bir fizik tedavi görmem lazım. Ona ihtiyacım var. Ona da hastane çok uzak olduğu için ben git gel yapamam. Zaten fizik tedavi daha yerine oturmadığı için güzel bir doktor bulamadım.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Tabii benim de ayağımda bir problemim vardı ayağım sıkıştı benim de... Depremde kaldığımız için biz, iki gün enkazda kaldık... 40 saat boyunca. Ayağım kesilme noktasındayken elhamdulillah tedavi sonrası iyileşti. Çok şükür yürüyorum şimdi sıkıntı yok ama tabii bu beş ayımı aldı. Beş ay bir sürede ayağıma basamıyordum, yardım alıyordum, birinden destek alarak koltuk değneği ile yürüdüm hatta. Şimdi iyiyim elhamdulillah... Eşimin kolunda biraz sıkıntılarımız var. Kolundan sekiz ameliyat geçirdi eşim, bilekten dönmüyor. Hareket kısıtlı ve güç kaybı var.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bir katılımcının ise deprem sonrasında bildirdiği fiziksel zorluğun psikolojik zorlanma kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

“Sadece zayıfladım o kadar. Hiçbir şey yapmadım. Yemek yiyorum ama zayıflıyorum. Kim beni görürse ne oluyor sana diyor.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Kendi yaşlı ve kızı engelli olan bir katılımcı ise fiziksel koşulların uygunsuzluğu dolayısı ile zaman zaman düşme problemi yaşamaktadırlar.

“Sabah kızımı çıkardım. İkimiz birlikte üst üstüne düştük. İki üç defa düştük maalesef böyle.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Afet sonrası yaralanma yaşamak ve/veya hayatının tehlike altında olduğunu hissetmek farklı deneyimlere sahip pek çok örnekte tutarlı bir psikopatoloji risk faktörü olarak değerlendirilmiş (Norris ve Wind, 2009) ve daha güçlü ve uzun vadeli sonuçlar doğurduğu (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd.,2002) saptanmıştır.

Yine Norris, Friedman ve Watson'un çalışmalarında (2002) bir afetin, geniş alana yayılan ve görünür maddi yıkım ve hasarlara yol açmasına eklenebilecek ikinci bir zorluk olarak ölüm, yaralanma ya da hayati risk taşıması, afetzedelerin akut ya da kronik ruhsal sorunlara maruziyet riskini ciddi orana getirmektedir. 6 Şubat depremlerinin yıkım ve hasar oranı göz önüne alındığında yaralanan, göçük altında kalan ya da evi ciddi hasar gören bireyleri akut veya kronik olarak ruhsal sorunlara maruz bırakma potansiyelinin oldukça büyük olduğu düşünülmelidir.

Sağlık sorunları Katrina Kasırgasından sonra ebeveynlerle yapılan bir çalışmada da ebeveynlerin bildirdikleri stres faktörleri arasında yer almaktadır (Salloum ve Lewis, 2010). 6 Şubat depremleri sonrasında psikososyal destek personelinin kadın afetzedelerle ilgili gözlemlerinden oluşan bir nitel çalışmada gözlemlendiği bildirilen fiziksel sağlık ile ilgili zorluklar tansiyon artışı ve beden ağrıları olmuştur (Temşi, 2024).

Ağrının, çoğunlukla olağan insan deneyiminin kapsamı içinde olsa da, travmatik durumlarda, kontrol edilemediğinde TSSB'nin yapılanmasını sağlayabilecek kadar güçlü bir stres faktörü olabileceği görülmüştür (Schreiber ve Galai-Gat, 1993). Zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçları arasında güçlü bir komorbidite vardır ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlık sonuçlarıyla ilgili başa çıkma mekanizmaları birbirlerinin sağlıkla ilgili sonuçlarını etkileme olasılığına sahiptir (Taylor ve Stanton, 2007).

4.1.1.5. İlişkisel zorluklar

Çalışmamızın bir diğer kategorisi ise ilişkisel zorluklarla ilgilidir. Katılımcılara eşleri, çocukları ve sosyal çevreleri ile ilişkilerinde zorluk yaşayıp yaşamadıkları görüşmeler esnasında sorulmuş ve cevapları yine aynı başlıklar altında gruplandırılıp kodlandırılmıştır.

4.1.1.5.1. Eş ilişkisinde zorluklar

Bazı katılımcılar deprem sonrasında eşleri ile ilişkilerinde zorlanmalar yaşayabildiklerini belirtmişler ve bu zorluklarla ilgili olarak yaşadıkları sıkıntıları paylaşmışlardır:

A: *Deprem sonrası eş ilişkinizde zorluklar nelerdir?*

K: *Depremden sonra hani ne kadar da olsa istemiyorsun, kimseyi görmek istemiyorsun. Ondan sonra yavaş yavaş artık düzenimizi biraz biraz değiştirelim...*

A: *Bu eş ilişkinize de yansıdı mı? Kimseyi görmek istememe hali?*

K: *Vallahi herkesi... Kimseyi görmek istemedim. (Katılımcı 2, Yaş 44)*

A: *Eşinizle olan ilişkinizde zorluk yaşadınız mı?*

K: *Yani, ilk geçtiğimiz zaman evet. Hepimiz adapte olana kadar mutlaka hepimizde oldu, bizde de oldu.*

A: *Neydi zorlaştıran mesela?*

K: *Yani uyku problemi, çocukların şeyi, okulu, ondan sonra ne bileyim farklı farklı şeyler... (Katılımcı 9, Yaş 32)*

Bazı katılımcılar ise tahammülsüzlük ve duygusal destek eksikliği ile eş ilişkilerinde yaşadıkları sorunları ifade etmişlerdir:

“Tüm zorlukları diyebilirim ki anne çekiyor. Baba görüyor ama bir şey olmuyor sadece izliyor yani. Çocuklarımız için bir evmiş gibi, normal bir hayat yaşıyormuş gibi hayat devam ediyoruz... İki taraflı yani tahammülsüzlük. Hâlâ birbirimize tahammül etmiyoruz o kadar yani...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Bazı katılımcılar ise aksi şekilde konteynerde kalmaya başlamadan önce daha zorlu ortam tecrübelerinin eş ilişkileri için daha yıpratıcı olduğunu ifade etmiş, konteynerde kalma süreci ile ilişkide düzen kurma aşamasına geçtiklerini ifade etmişlerdir:

“Başlarda depremden sonra 3-4 ay boşanma derecesine geldik. Çünkü kalabalık bir ortama girdik, alışmadığımız bir ortama, köy ortamına. Ben çok gitmek istedim çocukları alıp. O gitmek istemedi. Dedi ki ben burada annemi babamı bırakamam. Çok kıyasına kadar geldik boşanmanın yani dava açacak dereceye geldik. Sonra biraz ayrı kaldık, kendimizi dinledik. Burası çıkınca artık çocuklar için tekrar düzeldik, barıştık.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Katılımcılardan bazıları eşlerinin yaşadıkları kayıpların psikolojik yansımalarının, eş ilişkilerinde zorluk olarak ortaya çıktığını bildirmişlerdir:

“... Eşimle tabii zorlandık, eşim depresyonun ilk zamanlarını yaşadı. Çok zayıfladı... 7-8 kilo birden verdi... Ben güçlü olduğum için onu idare ettim... Öncesinde hep birlikte karar verirken eşim, sen bilirsin, sen nasıl uygun görürsen demeye başladı. Yani o bana yaslandı, sen güçlüsün, sen bunu da halledersin... Bana çok güvendi o etapta. O yüzden beraber atlattık.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

A: Eşinizle ilişkinizde zorluk yaşıyor musunuz?

K: Yani yeri geldiği zaman oluyor.

A: Nasıl zorluklar yaşıyorsunuz mesela deprem sonrasında?

K: Ne bileyim o da ruhsal olarak çok çöktü. İşi barkı her şeyi gitti. (Katılımcı 4, Yaş 45)

Katrina Kasırgası sonrasında düşük gelirli kadınlarla yapılan ve kasırganın ilişkilerini nasıl etkilediğinin araştırıldığı bir çalışmada ilişki gerginlikleri, iş bulma süreçlerindeki aksamalar ve uzun zamanlı ayrılıklar da dahil olmak üzere kasırga ile ilgili olumsuz değişikliklere bağlanmış ve bazı katılımcıların ilişkilerine son verdikleri kaydedilmiştir. Ancak, araştırmaya katılanların neredeyse yarısı da çoğunlukla ilk gerginliğe rağmen, afetten sonra ilişkilerinin daha güçlü hale geldiğini bildirmişlerdir (Lowe vd., 2012). Bizim çalışmamızda ise deprem sonrasında yaşanan güçlükler nedeniyle sıkıntı yaşansa dahi ayrılık bildirilmemiştir. İran`da depremden sonra çoğunluğu evli ve konteynerde yaşayan kadınlarla yapılan bir fenomenolojik araştırmada da aile ve evlilik ilişkilerinde gerginlik kadınların yaşadıkları zorluklar arasında yerini almıştır ve kadınlar ilişkilerinde duygusal olarak rahatsızlık duydukları, eşleri ile cinsel işlev bozukluğu yaşadıkları, aile içinde fiziksel şiddetin arttığı ile ilgili bildirimlerde bulunmuşlardır (Yoosefi Lebni vd., 2020). Cinsel sorunlar bizim çalışmamızda kadınlar tarafından mekânsal zorluklarla ilgili olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada kadınlar cinsel ilişki kurulamamasını eş ilişkisinden ziyade fiziksel koşulların uygunsuzluğuna bağlamışlardır.

4.1.1.5.2. Çocuklarla ilişkilerde zorluklar

Çocuklarıyla da zorluklar yaşadıklarını bildiren katılımcıların bazıları bu sorunu kendilerinden kaynaklı olarak değerlendirmiştir:

“Yani illaki oluyor zorluk ama... Ne bileyim çocukla istediğin gibi ilgilenilmiyor... Duygusal destek vermekle ilgili zorlanıyorsun...” (Katılımcı 4, Yaş 45)

Bazı katılımcılar karşılıklı öfke artışının ve azalan sosyal desteğin ebeveyn-çocuk ilişkilerine nasıl yansındığını şöyle ifade ettiler:

“Kızım çok sinirli oldu. Çok aşırı derecede... Ebeveynliğimi vallahi çok kötü etkiledi. Yani çok zor, çok zor oluyor. Baş etmek zor oluyor çünkü niye, dokuz yaşına girdi. Bana karışma, ben istediğimi yapacağım diyor! Ben artık daha da çok sinirleniyorum. Baba da yok yanımızda, hala uzakta, teyze uzakta.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

Çocuklarla ilişkilerde zorlanma çeşitli şekillerde cereyan etmektedir. Bazı katılımcılar çocuklarının yaşadıkları sinirlilik ve uyum zorluklarından bahsetmişlerdir. Bunun yanı sıra çocukların idare, disiplin ve kontrolü ile ilgili zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir.

“Yani çocuklar ilk başta alışamadı, sürekli ağlıyorlardı. Ben isteyken dakika başı arıyorlardı. Anne biz çok sıkıldık, anne biz çok sıkıldık. Dedim ki bir arkadaş edin, komşunun çocuğuyla oynayın... Çocuklarım buraya gelince zaten bambaşka bir şey oldular. Bu çocuklar benim çocuklarım değil sanki. Huy olarak, ahlaki olarak çok değiştirdiler. Söz dinlememe, agresifleşme. Yani ben bile tanıyamıyorum kendi çocuklarımı artık, çok değiştirdiler. Birazcık üzerlerine gittiğin zaman bunlar daha ters tepiyor şimdi. Hani gitmeyelim diyoruz çok zor şeyler yaşadı çocuklar falan ama ben hâlâ baş edemiyorum. Nasıl gideceğimi bile anlamıyorum şu anda. İyi gidiyorum abartıyorlar sanki kötü gidiyorum daha ters tepiyorlar, çocuklarla baş etmek çok zorlaştı... Şimdi çocukları içeriye geçiremiyorum, oynasınlar. Geçseler ne yapacaklar küçücük yerde. Sıkıntılı ama idare ediyoruz...” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Engelli çocuğu olan ailelerin deneyimleri biraz daha zorlu olabilmektedir. Mevcut zihinsel ya da fiziksel engelliğin güçlüğünün üzerine depremden sonra oluştuğunu ya da arttığını belirttikleri sinirlilik hali ebeveynleri güç durumda bırakmaktadır.

“Yani tutamıyorum evde. Yani kızımı tutabiliyorum. Çıkma desem çıkmaz, cezalıysın dersin cezalı olur ama benim oğlum (zihinsel engelli) artık bir de

ergenlik yaşına mı girdi ney bilmiyorum. Beni ittiriyor, dışarı çıkmak için yani. Sözümü hiçbir şekilde dinlememeye başladı. Yağmur da yağarsa, fırtına da olsa. Çamura giriyor geliyor... Tabii ki hiç mahremiyetimiz yok ki kalmadı. Ben hayatımda hiç böyle takmazdım, şuralarım belli olmazdı (başını göstererek), tam bir kapalıyım. Yani ama burada olmuyor yani ben downlu oğlumun arkasından gece gündüz koşturuyorum. Her şart altında. Bazen pijamayla koşuyorum getiriyorum onu dışardan, bazen yağmurda çamurda çıkıyor arkasından koştur koştur... Bebeğim uyanır uyanmaz ağlamaya başlıyor, kapıyı açayım da dışarıya çıksın diye yani fırsat bulsa kaçacak, küçücük bebek... Çocuklarım ödev yapamıyorlar, ders çalışmıyorlar. Ben onlarla ilgilenemiyorum. Nedense bu konteynerin işi hiç bitmiyor, ben de anlamıyorum. (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Zorluk oluyor tabii. Olmaz mı? Ben kaldırıyorum, ben tutuyorum. Sinirli, babasına vuruyor... Evlenmek istiyor. Ben evlenmek istiyorum, benim de çocuklarım olsun, ben niye bu durumdayım falan diye kendini sorguluyor dolayısı ile faturayı çevresindekilere kesiyor.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Bir katılımcı ise çocuklarında değişiklik olmasına rağmen kendisinin bu durumu zor bulmadığını ifade etmiştir.

“Benim çocuklarım eve bağlı yaşayan insanlardı şimdi de sokağa bağlı insanlar oldular. O konuda evet içeriye geçiremiyorum. Büyük oğlum okula depremden önce kendi kendine 6.30’da uyanan çocuk, burada her gün kavga dövüş okula gidiyordu. Bunlar dışında çok zorluk yaşamadım bunlar da bana zor gelmedi zaten.”

Afet sonrasında küçük çocukların agresif davranışlar, öfke nöbeti, ayrılık anksiyetesi ve ebeveyne yapışkanlık, yalnız uyuyamama, idrar kaçırma, hiperaktivite gibi zorluklar yaşadıkları bilinmektedir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd.,2002). Afet sonrasında bireylerin tecrübesini olumsuz olarak etkileme potansiyeli olan ikincil stres faktörleri arasında en büyük paylardan biri aile gerginlikleri/çatışmaları ve sorunlu kişiler arası ilişkiler olarak belirtilmiştir (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002). 6 Şubat depremleri sonrasında Gaziantep Nurdağı’nda bir çadır kentte kalan 19’u evli 30 kadından oluşan örnekleme; deprem felaketi sonrasında oluşan yeni yaşam alanlarında toplumsal cinsiyet kaynaklı sorumluluk ve rol paylaşımı ile oluşturulan yeni mekân (çadırkent) kurgusunun aile içi ilişkilerine olan etkisi nitel bir çalışma ile incelenmiştir. Katılımcıların %43’ü öncelikli olarak içinde buldukları olumsuz koşulları, sonrasında ise yaşanan travmatik olayların ve kayıpların da etkisiyle beraber aile içi ilişkilerinde gerilimler yaşadıklarını bildirmişlerdir (Altıparmak ve Birel, 2024). Tufan ve Duyan’ın (2008) prefabrik yerleşkede yaşayan 1879 depremzede ile yaptıkları çalışmada

depremden sonra aile içi ilişkilerinin bozulduğunu ifade eden katılımcı oranı ise %50,6 olarak bulunmuşlardır. Ancak bu iki çalışmanın verdiği oran hem eşler hem de çocuklar ile yaşanan gerginliğin toplam puanı şeklinde hesaplanmıştır. Katrina Kasırgasından sonra ebeveynlerle yapılan bir çalışmada da aile içi uyumsuzluklar ebeveynlerce bildirilen stres etmenleri arasındadır (Salloum ve Lewis, 2010).

6 Şubat depremlerinden sonra Osmaniye İl'inde yapılan başka bir çalışma yakın ilişki ağları ile aile sistemlerinin, afet sonrası dirençliliği etkileyen değerli bir sosyal sermaye kaynağı olduğunu belirtmiştir (Tekin-Babuç ve Gökçe, 2024). Bu çalışmada, afet sürecinin çocuklarla ebeveynleri arasındaki ilişkiyi farklı şekillerde etkileyebildiği kaydedilmiş ve bu durum afet öncesi ailenin kaynak ve ilişki yeteneklerinin, afetten sonraki süreçte ailedeki ilişki farklılaşmanın yönünü belirlemesiyle açıklanmıştır. Ayrıca ebeveynlerle çocuklar arasında oluşan uyumsuzluk sonucunda "çocukları zor bulma", 1974 yılında Avustralya'da Tracy Kasırgası sonrası yaşadıkları yerden tahliye edilip dönmeyenler tarafından hiç tahliye olmayanlar ve tahliye olup geri dönenlerden farklı olarak, çok daha fazla bildirilmiştir. Bu durum kalıcı yer değiştirmenin ebeveyn gözünden, çocuk ilişkisini zorlaştırdığını göstermektedir (Milne, 1977).

4.1.1.5.3. Sosyal ilişkilerde zorluklar

Sosyal ilişkilerle ilgili zorluklarda da bazı katılımcılar sosyal ilişkilerindeki fakirleşmeden ve sosyal desteklerindeki azalmadan yakınmışlardır.

"Biraz kopukluk oldu akrabalarla. Herkes kendini düşündü çünkü. Herkes kendi ailesine öncelik verdi. Akrabalık ilişkileri biraz zayıfladı." (Katılımcı 7, Yaş 54)

"Yani herkes uzaklaştı birbirinden illaki (zorluk). Herkes bir yere savruldu." (Katılımcı 4, Yaş 45)

A: *Deprem sonrası ilişkilerde akrabalarla, arkadaşlar, komşular veya iş arkadaşları ile zorluklar yaşadınız mı?*

K: *Çoook. Mesela aynı evde beraber kaldık biz. Beş ay süreç içinde eşim hastanede olduğunda çok büyük problemler yaşadık. Tabi ki hepimizin psikolojisi yerle bir hepimiz birbirimize düşman olduk maalesef. Aynı ortam, çünkü herkesin kendine göre bir alışkanlıkları var. Herkesin bir düzeni var, ben ona uymadım, o bana uymadı, diğeri ona uymadı ve ilişkiler bozuldu diyebilirim yani maalesef.*

A: *Bununla baş etmek için yaptığınız bir şey var mı?*

K: *Ya uzaklaşalım, ben uzaklaşmayı tercih ettim. Hani ayrılmayı, herkes kendi düzenini kurması, o şekilde baş edebiliriz diye düşündüm.* (Katılımcı 5, Yaş 40)

“...Ne bileyim biz deprem sonrası ilk kendi ailemden biriyle yaşamak istedik biz beraber. Olmadı, kısmet olmadı yani insan insana yük geliyormuş yani onu anladık sadece... Baş etmek için konteynere geldik, uzaklaştık.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

Bazı katılımcılar ise yeni ilişki kurmakla ilgili yaşadıkları zorlukları dile getirmişlerdir:

“Yani biraz güven şeyine geliyor bu. Güvenle alakalı. Güvenemiyorsun mesela kimseye. Bir dostluk ya kuracaksın mesela ediyorsun ama belli bir noktadan sonra çekiliyorsun. Ölen arkadaşlarını arıyorsun mesela. Onlar diyorsun daha iyiydi. Mesela bu niye böyle yapıyor, böyle davranıyor. Bir tık geriye çekilmek zorunda kalıyorum hep. Ama komşu olarak iyiler yani. Komşum merhaba nasılsın falan sohbetimiz var böyle.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

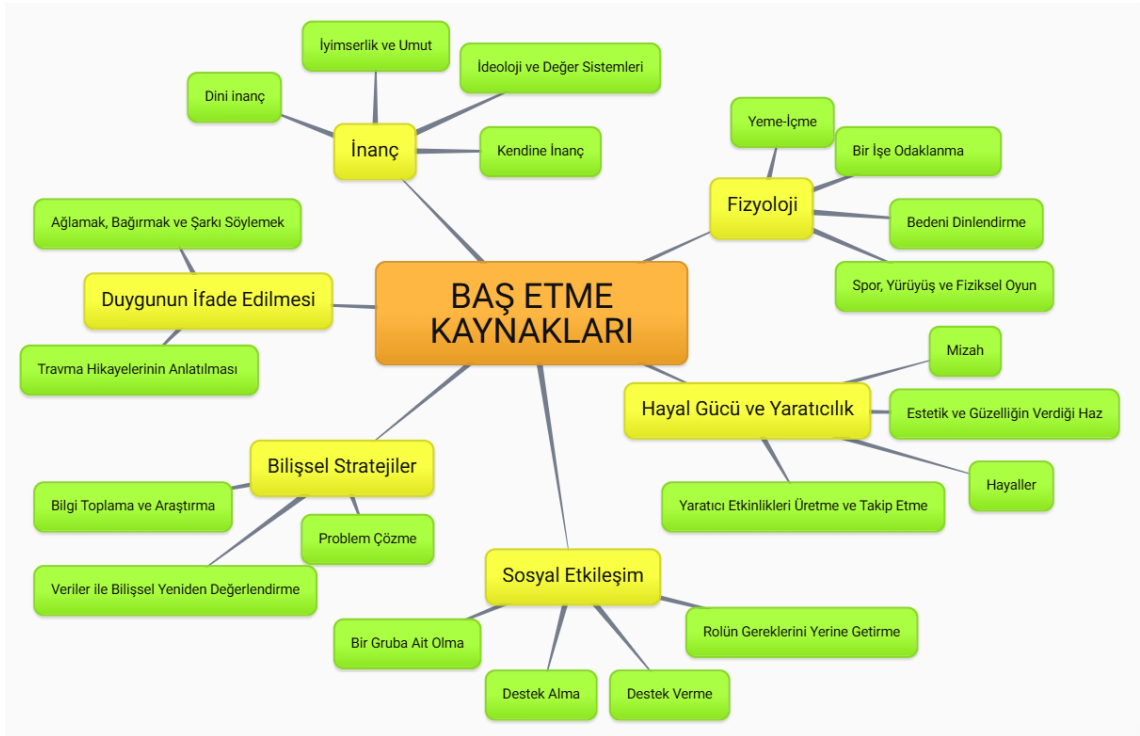
Tufan ve Duyan'ın (2008) prefabrik yerleşkede barınan afetzedelerle yaptıkları araştırmada komşuluk ilişkilerinin bozulduğunu ifade eden katılımcı oranı %39.1 olarak, arkadaşlık ilişkilerinin bozulduğunu ifade eden katılımcıların oranı ise %36.7 olarak bulunmuştur. Bayındırlı'nın konteynerkentte kalanlarla gerçekleşen çalışmasında da (2016) katılımcıların %53'ü aile ve akrabalık ilişkilerinin bozulduğunu ve onlarla iletişim kuramadıklarını, %47'si ise sosyal ilişkilerinde değişiklik olduğunu bildirmişleridir. Yeni sosyal ilişkileri de sorgulanan katılımcıların %40'ı eski komşularıyla ilişkilerinin daha iyi olduğunu bildirmişlerdir.

Geniş sosyal oluşumlar içindeki ilişkileri anlamlı bir şekilde etkilediği bilinen afetler, bu etkiyi bireyleri birbirlerinden aldıkları destekle daha da yakınlaştırarak sağladığı gibi yarattığı stresle beraber bireyler arasındaki ilişkilerin ve topluluk duygusunu aşındırarak da ortaya çıkarabilmektedir (Bonanno vd., 2010). Afetler sonrasında sahip olunan kaynakların kıt olması, afetten etkilenen bireylerin sosyal geri çekilme yaşamalarına neden olabilir ve bireyler arasında çatışma potansiyelini artırır (Norris ve Wind, 2009). Afet sonrasında sosyal ilişkiler, dayanıklılığın ve baş etme becerisinin önemli belirleyicileridir (Bonanno vd., 2010). 11 Eylül saldırıları sonrası yapılan araştırmada düşük sosyal desteğin mağdurlar arasında depresyonun yordayısı olduğu bulunmuştur (Galea vd., 2002). Türkiye'de 1998 Ceyhan Depreminden sonra yapılan bir araştırmada da sosyal destek eksikliği, yaralanma ile beraber TSSB için en güçlü yordayıcılar olarak görülmüştür (Altındag vd., 2005). Afet sonrasında kaybedilen

kaynaklar ve sosyal destek algıları kolektif etkinlik inançlarını önemli derecede etkilemektedir (Benight, 2004).

4.1.2. Tema 2: Baş etme kaynakları

Şekil 2. Tema 2: Baş Etme Kaynakları



Katılımcıların mevcut bu zorluklarla nasıl baş ettikleri ise bu çalışmanın ikinci teması olan baş etme kaynaklarını oluşturmuştur. Baş etme kaynakları temasının tematik haritalandırması Şekil 2’de gösterilmiştir. Bir katılımcı adını koyamasa da baş etme sürecini şu şekilde açıklamaktadır:

“Hayır, hiçbir şey koyamıyorum adını... Evet yaşıyorum ve şöyle dönüp arkama baktığımda bir senedir evsizim, nasıl oluyor diyorum. Ben bunu nasıl yapabiliyorum diyorum yani ama adını koyamadığım bir şeyler var. Yaşam mücadelesi herhâlde ya inanın çocuklarım olmasa ben bu kadar katlanabileceğimi tahmin etmiyorum. Onlar bana güç oluyor yoksa değil yani, çok affedersiniz tuvalet aynı yerde, banyo aynı yerde, çok zor...” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bu bölümde katılımcıların baş etme kaynakları altı kategoride incelenmiştir. Bu kategoriler inanç, duyguların ifade edilmesi, sosyal etkileşim, hayal gücü ve yaratıcılık, bilişsel stratejiler ve fizyoloji olarak BASIC PH Modeline uygun olarak oluşturulabilmiştir.

4.1.2.1. İnanç

Katılımcıların yoğun olarak güç aldıklarını ifade ettikleri inanç kategorisi kendi altında dört alt kod ile incelenmiştir. Bu kodlama yapılırken Basic Ph modelinin sahada karşılık bulan maddeleri kullanılmıştır (Craig, 2005: 25; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

4.1.2.1.1. Dini inanç

Araştırmaya katılan 15 katılımcının 11'i dini inancı bir baş etme kaynağı olarak kullandığını bildirmiştir. Allah inancı bu araştırmada en sık bildirilen ve katılımcılara güç veren kaynaklardan birisi olarak görülmüştür.

“... Allahtan ne istersen onu sana verir. Ne düşünürsen onu sana verir ben hep bunu diyorum.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“...Allah, tek dayanağım.... Hasbünallahü ve nimel vekil, Allah bana yeter, O ne güzel vekildir, tek güzel dayandığım söz bu...” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bazen katılımcıların Allah inancından aldıkları gücü, sosyal olarak alamadıkları desteğin yerine koymakta oldukları görülmüştür:

A: Bu süreçte size güç veren kendinizi ait hissettiğiniz bir grup ya da sosyal mekanizma var mı? Aile, sülale, dostlar gibi?

K: Bir Allah...

A: Peki bu süreçte size güç veren insanlar var mıydı destek aldığınız?

K: Yok hiç. (Katılımcı 4, Yaş 45)

Zor zamanlarda Allah'a yaklaşmanın güç verdiği ve Allah inancının ayakta durmayı sağladığı bilinmektedir (Topçu, 2023).

Bazı katılımcılar ise namaz kılmanın ve dua etmenin onlara güç verdiğini belirtmişlerdir:

“Evde kuran okuyorum, namaz kılıyorum. Onlar çok iyi geliyor bana her zaman, her zaman doğru yolu buluyorum onlarla. Dualardan güç alıyorum. Allah’ım ben mağlup oldum, ben yenildim sen beni yücelt mesela...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Yani söylemesi ayıp namaz kılıyorum, Allah’a zikrediyorum. Öyle yani. Kur’an okuyorum. Allah sabrını veriyor... Öyle şeyler iyi geliyor... Yani güç kuvvet versin Allah demek... Allah’tan güç istemek bana güç veriyor.” (Katılımcı 6, Yaş 41)

“Namaz kılmak, dua bana iyi geliyor.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Tabii ki inancımız var. Namazımızı kıldığımız zaman, Kuran okuduğumuz zaman... İnançlıyız çok şükür.... Bana güç veren ayetleri okuyorum. Mesela Ayet-el Kursi. Onu seviyorum. Manevi olarak bir kendimi güvende hissediyorum onu okuduğum zaman. İyi geliyor yani.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Bazı katılımcılar ise anlam arayışlarını dini inançlarıyla cevaplandırarak, afeti dini inanışları gereği kaza ve kader inancı ile anlamlandırmış ve imtihan olarak değerlendirmişlerdir.

“Allah inancı, kaza, kadere inanç, o bizi ayakta tutuyor. O olmasa zaten savrulursun. Aklınız sizi olmadık yerlere götürür, yanlış yaptırabilir, Allah’a olan inanç o sizi tutuyor. Dünya’ya geliş sebebiniz hani bunlar maneviyat diyebiliriz yani, sizin dünyaya geliş sebebiniz nedir, siz niye geldiniz? Amaç sahibi, zengin olup, çoluk çocuk sahibi olup, ölmek gibi değil. Siz bir imtihana geldiniz, bu imtihandan güzel çıkmak yani olumlu Allah’ın istediği şekilde çıkmak yani kul olmak anlamında söylüyorum o şekilde. Bu da başınıza gelebilir, musibetler gelebilir. Her şey olabilir, doğal bakmakla, Allah’a inançla atlattık yani.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Yani güzel düşünüyorum. Güzel düşünüyorum, güzel şeyler bekliyorum. Yani şöyle ben hayatımda depremden önce de her zaman zor bir şey yaşadığım zaman hani diyorum ki bu zorluğu yaşadığım için imtihandayım. İmtihanım bittiği zaman hani hafıfladığı zaman ben daha güzel şeyler yaşıyorum. Ve gerçekten hep böyle oldu. İlk oğlumda zaten başladı bunlar bende. Kaç kere ölümüne imza attım, bir anneyim. Hep daha iyi olacak diyorum. Risk var ve kabul ediyorum, ölümüne imza attım ve devam ettim yani. (Oğlunun ameliyatları ile ilgili ameliyat öncesi riski kabul ettiğine dair attığı imzalardan bahsediyor.) Dedim ki ben biliyorum ki eğer Allah korusun ölürse bu daha iyidir, yaşarsa demek ki daha iyidir. Hepsi Allah’tan gelecek bana ve yani hep daha güzel olacak. Ve hep de yaşadı çok şükür ve hep daha iyi oldu çok şükür...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Yaşanan üç afet sonrasında çoğunluğu kadınlardan oluşan Meksikalı afetzedelerle yapılan baş etme stratejileri araştırmasında üç afet sonrasında da tekrarladığı belirlenen

temalardan biri “anlam arama” teması olmuştur. Bu tema afeti ve yaşamda neyin önemli olduğunu anlamlandırma gayretlerini, dini veya manevi rehberliği kullanmayı ve deneyimden bir şey öğrenildiğine dair inancı içermektedir (Ibanez vd., 2004).

2011 Van depremi sonrasında yapılan çalışmada da depremi anlamlandırmada olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin sıkça gözlemlendiği, dua ve ibadetlerin depremzedelere zorluklarla mücadelede destek olduğu görülmüştür (Bala, 2021). İran’da deprem sonrası geçim kaynağı, mülk ya da ev eşyalarının kaybı konusunda çeşitli deneyimlere sahip olan yaşlılarla yapılan çalışmada depremi kader olarak kabul etmenin, iman sahibi olmanın, Allah'a yönelmenin ve güvenmenin, dua etmenin ve Kuran okumanın huzur duygusunu ve kabullenmeyi sağladığı bulunmuştur (Ahmadi vd., 2018). Yine afet sonrası yaşlılarla yapılan başka bir çalışma da dini faaliyetlere aktif katılımın yaşlı afetzedelerde benimsemeyi teşvik ettiği anlaşılmış ve Tanrı'ya olan inançlarını korumalarının onlara güç sağladığı görülmüştür (Almazan vd., 2019)

6 Şubat depremlerinden sonra yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde ise; sahada görev alan meslek elemanlarının gözlemledikleri kadınların afet deneyimini değerlendirdikleri çalışmada kuvvetli dini inancın deprem stresi ile başa çıkmayı kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Temşi, 2024). Depremden sonra çeşitli merkezlerde çadır ve konteynerlerde kalan depremzedelerle yapılan bir çalışmada araştırmacı afetten etkilenen bireylerin büyük çoğunluğunu “Tanrı'nın gücünün sonsuzluğuna sığınmış mütedeyyin insanlar” olarak tanımlamıştır (Bozkurt, 2023). Depremlerden 40 gün sonra afete doğrudan maruz kalmayan, ancak medya yoluyla takip eden 50 kadın ve 25 erkeğin üzerindeki deprem etkilerinin ve bu etkilerle başa çıkmak için kullandıkları yöntemlerin araştırıldığı bir çalışmada dua etmek, tövbe/şükür/tevekkül etmek ve ibadete yönelmek maddelerini içeren olumlu dini başa çıkmanın önemli bir yer kaplamakta olduğu görülmüştür (Gören, 2023).

İran’da depremden sonra çoğunluğu evli ve konteynerde kalan kadınlarla yapılan çalışmada bazı kadınların Tanrı'ya yakınlaşma yaşadıkları ve rahatlatıcı bir kaynak olarak dua etmek gibi sakinleşme teknikleri kullandıkları görülmüştür (Yoosefi Lebni vd., 2020). Sri Lanka’da afetten sonra yerlerinden edilen ve mali kayıplar yaşayan karışık cinsiyetli bir grupta yapılan nitel bir çalışmada ise Müslüman, Katolik ya da Budist fark etmeksizin afetzedelerin bir kadercilik unsurunu benimsediği, öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen şeylere karşı korunmak amacıyla daha yüksek bir otoriteye sığınarak güvendikleri bulunmuştur. (Ekanayake vd., 2013).

Bayındırılı'nın (2016) konteynerkentte yaptığı çalışmada katılımcıların %19'u dini sohbetlere başladıklarını, %14,3'ü de zaman zaman namaz kılmaya başladıklarını, %11,9'u beş vakit namaz kılmaya başladıklarını, % 11,9'u Kuran okumaya başladıklarını ve %11,9'u ise daha fazla dua okumaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %26,2'si ise ibadetlerinde azalma bildirmişlerdir. Katılımcılar bunu ibadet yeri sorunu olarak ifade etse de literatür dini başa çıkmanın negatif bir yönü de olabileceğini bize göstermektedir.

İkizer ve diğerlerinin (2016) yaptıkları çalışmada dindarlık ile travma sonrası semptomlarının şiddeti pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu durum araştırmacı tarafından dindarlığın tanrı ile olan ilişki güvensizleştiğinde bireylerin stres faktörlerine anlam yükleme sıkıntısı yaşıyor olabileceği ve dindarlığın afetler sonrasında travma ile ilişkili semptomları azaltmaktan ziyade tolere edilmesine yardımcı oluyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Dini başa çıkma ile strese psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışması genel olarak pozitif ve negatif dini başa çıkma biçimlerinin sırasıyla strese pozitif ve negatif psikolojik uyumla ilişkili olduğu hipotezini desteklemiştir (Ano ve Vasconcelles, 2005). Katrina kasırgasından dört yıl sonra anne olan kadınlar arasında yapılan çalışmada olumlu dini başa çıkma travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilirken, olumsuz dini başa çıkma ise afet sonrasında yüksek dereceli psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (Chan ve Rhodes, 2013). Bizim çalışmamızda katılımcılar dini inançlarını onlara güç ve destek vererek rahatlatan bir etken olarak ifade etmişlerdir ve hiç negatif yönlü dini baş etme verisi elde edilmemiştir.

Bazı katılımcılar ise şükür duygularını ifade etmişlerdir. Şükür, zor zamanlardan geçerken güç veren değerlerdendir (Topçu, 2023).

“Yok yani Allah'a şükür yani şu konteynerin içine oturduk ya... Dediğim gibi çadırdan daha iyiyiz. Boşta kalmaktan daha iyiyiz.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Yani çok şükür diyorum. Allah'a şükür kızım yanımda, eşim yanımda. İsterse bir oda olsun. Yeter ki beraber, gönüller bir olsun.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

İran'da deprem sonrasında yapılan çalışmada da kadınların zorlu koşullara tahammül etmeyi kolaylaştırmak için daha kötü durumda olanlarla kendilerini karşılaştırmaları ve kendilerinin sahip olduğu görece iyi koşulları bir lütuf veya nimet olarak değerlendirmeleri başa çıkmak için seçtikleri önemli bir psikolojik strateji olarak görülmüştür (Yoosefi Lebni vd., 2020). Katrina kasırgasından sonra yerinden edilmiş yaşlılarla yapılan bir çalışmada günlük zorluklarla başa çıkmada %29 oranında

katılımcının hayatta ve güvende olmaları, evlerinde az hasar olması, ailelerinin de hayatta olması, kavuşabildikleri geçici barınma koşulları, alabildikleri yardım ve destekler nedeniyle duydukları minnettarlık ve taşıdıkları umut duygusunu ile stresli yaşam olayına ilişkin algılarını değiştirerek başa çıktıkları belirtilmiştir (Henderson vd., 2010). Benzer bir şekilde Hatay’da 6 Şubat depremlerinden 4 ay sonra karışık cinsiyet, medeni durum ve deprem sonrası yerleşim yerine sahip 25 yaşlı katılımcıyla yapılan çalışmada da katılımcıların şükür içerisinde oluşlarının ve umutlarını sürdürüyor olmalarının katılımcıların kırılabilirlik düzeylerini azalttığı ve dirençliliklerini arttırdığı bulunmuştur (Duruel ve Avşar-Arık, 2023).

4.1.2.1.2. İyimserlik ve umut

Umut ve iyimserlik bazen tek başına, bazen ise Allah inancıyla birleşerek katılımcılara güç vermektedir:

“... Bir de şey böyle pozitif bakmak... Ben pozitif bakıyorum hayata. Şuyum gitti, buyum gitti dövünmüyorum yani. Eşyalar gitti ne yapayım yani... Evim gitti iki tane, canımız sağ olsun diyoruz öyle geçiyoruz.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Belki daha iyi olacak gibi düşünüyoruz. Belki daha iyi olur inşallah diye düşünüyoruz. Öyle bir umudumuz var inşallah.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Ya daha iyiye gideceğiz diye düşünüyorum böyle inşallah düzeleceğiz. Yani darda kalmayacağız eminim hani bu zorluğun da bir kolaylığı olacak inşallah. Allah’a sonsuz güveniyorum. Bizi yalnız bırakmayacak biliyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Umut, bireylerin geleceğe dair olumlu beklentilerin yüksek olması durumudur ve hayatın yaşamaya değer olduğuna ilişkin inancı içerir (Staats ve Stassen, 1985). Bireylerin sahip oldukları umut düzeyleri ile deprem sonrası travma belirtileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Karabacak Çelik, 2023). Umudun, dayanıklılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisine tam olarak aracılık ettiği bilinmektedir (Satici, 2016). Umut psikolojik iyi olma ile de güçlü anlamda ilişkili bulunmuştur. (D’Souza vd., 2023). Depremi yaşamış bireylerde sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi umut üzerinden pozitif yönde yordadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Zhou vd., 2018).

İyimserliğin fiziksel ve psikolojik iyi oluşun çeşitli yönleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Schweizer vd., 1999). İyimserlik düşük travma sonrası semptom şiddetinin yordayıcısıdır (İkizer vd., 2016). 1999 depreminden etkilenen bireylerle yapılan çalışmanın sonucunda da iyimserlik depremzedeler için önemli kaynak olabilen bir kişilik özelliği olarak bildirilmiştir (Sumer vd., 2005). Afet sonrası iyimserlik; psikolojik, duygusal ve sosyal iyi olma ile güçlü şekilde pozitif ve psikolojik hastalıkla (şiddetli anksiyete ve depresyon gibi) negatif biçimde ilişkili bulunmuştur (D'Souza vd., 2023). İyimserlik gibi kaynakların kayıplarını ifade eden psikososyal kaynak kaybı, semptom sonuçlarına en iyi aracılık eden faktör olarak görülmüştür (Norris, Friedman, Watson, Byrne vd., 2002).

1999 Marmara depreminden etkilenen depremzedelerle yapılan bir araştırmada da iyimserlik ve umutun, psikolojik sağlamlık üzerinde yaşam doyumunun ve olumlu duyguların üzerinden dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur ve psikolojik sağlamlığın da akıl sağlığı ve iyi oluş ile ilgili kıymetli kavramlardan biri olduğu desteklenmiştir (Kararımak, 2007).

4.1.2.1.3. İdeoloji ve değer sistemleri

Çalışmada katılımcıların sahip oldukları bazı güçlü ideoloji ve değer sistemlerinin onlara güç veren baş etme kaynakları olduğu görülmüştür. Katılımcıların çoğu için bu güç veren düşüncelerin çocukları ile ilgili olduğu görülmektedir.

A: *Size güç veren düşünce nedir? Var mı böyle güç aldığınız bir düşünce?*

K: *Benim bana güç veren çocuklarım var. Başka bir şeyim yok. Çocuklarım iyi ki var. Onlar olmasaydı yani benim olmamın hiçbir anlamı yoktu şu anda.”* (Katılımcı 12, Yaş 33)

A: *Bu süreçte devam edebilmeyi, yaşadığınız zorlukların üstesinden gelebilmenizi kolaylaştıran, size güç veren şeyler var mı?*

K: *Çocuklarım!* (Katılımcı 9, Yaş 32)

“18 m²'de yaşamaya çalışıyoruz maalesef. Çok zor ama mecburuz yapacak bir şey yok. Bu süreç nasıl gider, nasıl ilerler bilmiyorum ama nasıl katlanabiliriz nasıl dayanabilirim bilmiyorum. Diyorum ya çocuklarım için mecbur ayakta durmak zorundayım.... Çocuklarım mağdur olmasın hani kimsenin eline bakmasın, bir şeyler istemesinler diye, hâlâ da devam ediyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Yani her zaman tek kelime: Çocuklarımız için çok iyiyiz... Çocuklarım, down oğlum. Güç kaynağım o.... Sadece diyeyim her zaman benim güç kaynağım çocuklarım, özellikle down oğlum. O benim için her şey yani, hep derim yani.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Bazı katılımcılar ise ailelerinin onlar için önemli bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir:

A: *Size güç veren bir ideoloji ya da inanç var mı? Bu süreçte inandığınız bir şey... Size güç veren bu süreçte devam etmenize yardımcı olan...*

K: *Yani yeter ki aile! Evet yani önemli olan ailemiz... (Katılımcı 1, Yaş 60)*

Bazı katılımcılar için ise memleketlerinin önemli bir değer olduğu görülmüştür:

A: *Peki, bu süreçte devam edebilmenizi, yaşadığınız zorlukların üstesinden gelebilmenizi kolaylaştıran, size güç veren, iyi gelen şeyler var mı?*

K: *Çocuklarım... İşte bu memleketime dönmem, yani bunlar... (Katılımcı 15, Yaş 53)*

“Hani evlerimizde oturmaya alıştığımız için konteyner bize birazcık zorluk yaratıyor, yaratmıyor diyemeyiz, hepimiz için zor yani... Çocuklarla beraber zor... Yani aklımın ucuna bile gelmezdi benim öyle bir konteynerde yaşayacağım ama kismetimiz böyle yani, yapacak bir şey yok. Açıkçası tuhaf hissettiriyor... Yani biz kendi memleketimizi bırakmadık o yüzden o şekilde kendimizi teselli ediyoruz..” (Katılımcı 9, Yaş 32)

Bazı katılımcılar için ise çalışmak ya da kadınlar için bir şeyler yapmak onlara güç veren ideolojileri olmuştur.

A: *Peki size güç veren bir düşünceniz var mı?*

K: *“Sadece işte dedim ya çalışmak, çalışırsam daha güçlü olurum. Ben böyle işimde falan güçlü olursam, daha güçlü olurum yani... Çocuklarımın geleceğine imkân sağlarım, onlara destek olursam yani ... (Katılımcı 6, Yaş 41)*

“Şu an uğraşım kadınlar için büyük bir sergi açmak. Onu hazırlatıyorum zaten. Marta doğru bir sergi açacağım. Onların adına. Onun için uğraşıyorum. Çabalıyorum. İnşallah çabalarım da boşa gitmez. Çünkü hepsi pırlanta gibiler ve hepsinin emeği, yetenekleri var. Bunları birilerinin görmesi lazım. Ve şu an kimse görmüyor. Ben de görmeleri için elimden geleni yapacağım...Daha güzel hani ben istiyorum kadınlara böyle... Başarmak. Mesela proje çiziyorum, onu başarmak istiyorum. Ve başaracağım da yani... Kadınların adına çok güzel, çok güzel bir böyle bir atölye açmak ve yanımda güçlü kadınlarla beraber böyle sadece kocasına bağlı değil yani tek başına bile ayakta durabilecek, başaracak kadınlardan bir şey yapmak istiyorum. İnşallah onu yapacağım, onun için de

uğraşıyorum. Bu yaptığım başarılar, başarılar bana güç veriyor. Bir yere yetişiyor sanki.” (Katılımcı13, Yaş34)

Afetlerde etkili toplum temelli müdahalede, manevi ve kültürel değerlerin iyileşme sürecinin içerisinde yer almasına kıymet verilmektedir (McCombs, 2010).

4.1.2.1.4. Kendine inanç

Yapılan araştırmada sağlam duruş gibi katılımcıların kendilerinde olduğunu düşündükleri bazı özelliklerden güç aldıkları görülmüştür. Katılımcılar genellikle pes etmeme, güçlü olma, sağlam duruşlu olma, mücadeleci ruha sahip olma, inatçılık ve sertlik gibi özelliklerinden güç aldıklarını söylemektedirler.

“Pes etmem ben. Pes etmem yani. Baştan başlarım. Yoksa burası çekilmeyecek bir durumda ama pes de etmem yani o şekilde.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Yani hep bana derler, çok güçlüsün, karakterin güçlü diye.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

A: Kendinizde olduğuna inandığınız, size güç veren bir iç özelliğiniz, karakter özelliğiniz var mı?

K: Dediğim gibi sağlam duruşum aslında. (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Yani kendiliğimden şöyle; mücadeleci mi diyeyim kendime... Mücadele etmeyi severim zorluklarla baş etmeyi. Ya bu da geçer diye hani, sabırlıyım...” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Güç veren karakter özelliğim... Yani inat yapmam, inatçıyım diyorum. Yani şunu yapacaksam yapacağım, pes etmeyeceğim. Düşsem bile pes etmeyeceğim.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Ya benim kişiliğimle alakalı, ben güçlü bir kişiliğim. Güçlü ve biraz sert ve katıyım. Çok duygusal değilim, normalde de değilim. Çok romantik değilim. Daha doğrusu bulduyuyla yetinen ve bulduyuyla mutlu olan bir insanım. Yani güçlü bir kişiliğim var.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

“İnatçıyım sadece.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Topçu (2023) da azim ve mücadeleliliğin zor zamanlarda güç veren değerler arasında olduğunu bildirmiştir. Panigrahi ve Suar 2021 yılında Kerala sel felaketinden dokuz ay sonra yaptıkları çalışmalarında afetzedelerin selden sonra duygusal kontrolü

korumalarının ve kendi güçlerine inanmalarının devam eden zorluklarla başa çıkmalarına çabalamalarını destekleyerek yardımcı olduğunu bildirmişlerdir.

4.1.2.2. Duyguların ifade edilmesi

Duyguların ifade edilmesini de bir baş etme kaynağı olarak kullandıkları görülen katılımcıların bunu birkaç farklı şekilde gerçekleştirdikleri görülmektedir. Duyguların ifade edilmesi kodlaması gerçekleştirilirken Basic Ph modelinden faydalanılmıştır (Craig, 2005: 25; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

4.1.2.2.1. Travma hikâyelerinin anlatılması

Üç katılımcı sorunlarını anlatmanın onlara iyi verdiğini ve güç verdiğini ifade etmiştir. Bir katılımcının ise buna hayır cevabı vermesine rağmen sürekli olarak yeğeniyle dertleştiği araştırmacı tarafından gözlemlenmiş ve yeğeni tarafından ifade edilmiştir. Sıklıkla psikolojik destek alamadıklarından yakınan bu katılımcı grubunda anlatmanın kendilerine iyi geleceği inancının sayısal olarak gücünün zayıf görünmesinin birkaç duygu ifade şeklinin bir arada ve aynı anda sorulması ile ilgili bir araştırmacı hatası olabileceği düşünülmüştür.

4.1.2.2.2 Ağlamak, bağırarak ve şarkı söylemek

Ağlamak katılımcıların bildirdikleri rahatlatıcı, iyi gelen duygu ifade etme şekillerinin içinde en başta yer almaktadır. Araştırmaya dahil edilen 15 katılımcının sekizi ağlamanın kendilerini rahatlattığını ya da iyi geldiğini bildirmişlerdir:

A:*Nasıl baş ediyorsunuz?*

K: *Ağlayarak, biraz ağladıktan sonra unutuyoruz.*

.....

A: *...Peki, size iyi gelen bir duygu ifade şekli var mı? Anlatmak, bağırarak, ağlamak, şarkı söylemek, yazı yazmak ya da resim yapmak gibi.*

K: *Genelde ağlamak, yani duygulandığım zaman ağlarım, biz ağlayarak içimizi döküyoruz... ” (Katılımcı 12, Yaş 33)*

“...Sadece ağlamak bana iyi geliyor. Tek ağlamak.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Şu aralar ağlayınca rahatlıyorum ağlamazsam tıkanıyorum çünkü.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bunun haricinde üç katılımcı şarkı dinlemenin ve söylemenin, iki katılımcı da bağırmanın bir duygu ifadesi yolu olarak kendilerine iyi geldiğini bildirmişlerdir. Bir katılımcı ise kendisine iyi gelen duygu ifade şeklinin ne olduğu sorusuna eğlenerek oynamak yanıtını vermiştir.

Afetler sonrasında yaşanan travmayla alakalı olarak konuşmak ve duygularını ifade etmek, zorlayıcı olumsuz duyguların azalıp yaşananların anlamlandırılabilmesine ve kaybedilen kontrol algısının yeniden sağlanmasına yardımcı olur (Sönmez, 2022). Çalışmalar ağırlıklı olarak duygu ifadesinin sosyal etkileşimle birleşen bir profili ile ilgili sonuçlar vermektedir. İranlı kadınlarla yapılan çalışmada da afet sonrasında anıları diğer kadınlarla paylaşmak kadınların deprem sonrası olaylarla başa çıkma olasılığını yükselttiği tespit edilmiştir (Yoosefi Lebni vd., 2020). Sri Lanka’da tsunami sonrası yerlerinden edilen ve mali kayıplar yaşayan bir grupla yapılan bir çalışmada özellikle kadınların acılarını ve problemlerini güvenilir biriyle paylaşmayı bir baş etme kaynağı olarak kullandıkları bildirilmiştir (Ekanayake vd., 2013). İran’da deprem sonrası geçim kaynağı, mülk ya da ev eşyalarının kaybı konusunda çeşitli deneyimlere sahip olan yaşlılarla yapılan çalışmada bilgilerin, deneyimlerin ve duyguların paylaşılmasının belirsizliğin azalmasına ve bu koşullarda yalnız olmadıklarına inanmalarına yardımcı olduğu görülmüştür (Ahmadi vd., 2018).

4.1.2.3. Sosyal etkileşim

Sosyal etkileşim kategorisinde genel olarak dostlar, arkadaşlar, aile, evlatlar, sevdiklerimiz ve sevdiklerimizin varlıklarını ve sevgilerini hissetmekle ilgili duygular kodlanmıştır. Bu kodlama yapılırken Basic Ph modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir (Craig, 2005: 26; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

“Yani ben şeyimdir... İş yerinde olsun, böyle aile ortamında sevilen bir insanımdır. Kendi sevildiğimi bilmek de beni yani mutlu ediyor, iyi hissettiriyor bana, güç veriyor.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Amcamızın gelinleri var, benim burada eltilerim var. Sabah uyanır uyanmaz yüzümüzü yıkadıktan sonra ilk işimiz kahve içeriz.... Amcamlara gidiyorum orada yemek yapıyoruz beraber.... Komşularım iyi çok şükür.... Kızım, kızımın yanımda

oluşu, eşimin, kardeşlerimin... Kardeşlerim hep çok şükür yanımdaydı...
(Katılımcı 2, Yaş 44)

4.1.2.3.1. Bir gruba ait olma

Katılımcılar sıklıkla bir gruba ait olmanın onlara güç veren, iyi gelen taraflarına vurgu yapmışlar ve karşılıklı olarak destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle de ailelerinin onlar için önemli bir baş etme kanalı olduğunun bilgisini paylaşmışlardır. Bazı katılımcılar kendi anne babalarının ya da kardeşlerinin varlıklarından güç aldıklarını bildirmişlerdir.

A: Peki size güç veren, kendinize ait hissettiğiniz bir grup ya da sosyal mekanizma var mı? Aile, sülale, dostlar, komşular gibi?

K: Ailem.

A: Kimlerden destek aldınız bu süreçte? Size güç veren insanlar var mı?

K: Annem, babam, ailem yani. (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Zorluklar var ama ben annem ve babam, çocuklarımız yan yana olduğumuz sürece ki bu depremden önce de böyleydi, ben her koşulda yaşayabilirim. Sevdiklerim yanımda olduğu sürece...” (Katılımcı 10, Yaş 41)

Bazı katılımcılar ise eşlerinin ve çocuklarının varlığı ile güç bulmuşlardır:

“... Eşim ile birbirimize destekçiyiz. Zaten bir ikimiz kaldık, başka kimsemiz kalmadığı için. Ben ailemi, arkadaşlarımı, komşularımı kaybettim. O da aile gibi sevdiği arkadaşları, eşi, dostu hepsi. Koca emniyet binası çöktü yani... Eşim ve çocuklarımın yanımda olması, onlarla zaman geçirmek bana güç veriyor. Güç veren dediğim gibi benim ailem, tek kalan ailem.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Bazı meslek elemanları 6 Şubat depremlerinden sonra yaptıkları saha çalışmasında kuvvetli aile bağlarının kadınların deprem stresi ile başa çıkmalarını kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir (Temşi, 2024). Benzer bir şekilde 6 Şubat depreminden sonra yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların aile ve yakın çevrelerinden aldıkları desteğin depremin ruhsal etkileri ile başa çıkmada değerli bir kaynak olduğu görülmüştür (Tekin-Babuç ve Gökçe, 2024). 6 Şubat depremleri sonrasında Gaziantep Nurdağı'nda bir çadır kentte kalan 19'u evli 30 kadınla yapılan çalışmada kadınların %50'si deprem sonrasında yaşadıkları kayıplar sonucunda aile olarak daha sıkı kenetlendiklerini bildirmişlerdir (Altıparmak ve Birel, 2024). Aynı zamanda çocukların başa çıkma

çabalarının ebeveynin başa çıkmasına yardımcı olduğu da bilinmektedir (Salloum ve Lewis, 2010).

Katılımcılar eski dost, arkadaş, akraba ve komşularının da desteğini alabilmektedirler.

“Antakya’daki bir komşum aradığımda neredesin, nasılsın dediğinde, hal-hatır sorulduğunda çok mutlu oluyorum eski görüştüğüm insanlardan.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

“...Tabii ki, ailemin halkasının içindeyim tabii ki. Eş, dost, ahabım da var. Yazlık komşularım var. Onlar beni mutlu ediyor. Gittiğimde mutlaka kahve, toplanma vs. yapıyoruz.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

Sosyal sermayenin stresle başa çıkma yeteneğini kolaylaştırdığı bilinmektedir (İkizer vd., 2016; Ungar, 2014). 6 Şubat Depremleri sonrasında Kahramanmaraş’ta yaşayan kadınlar arasında yapılan bir araştırmada katılımcılar baş etmelerini kolaylaştırıcı etmen olarak yakın arkadaşlarından gördükleri sosyal desteği bildirmişlerdir (Çetin-Aydın ve Aytaç, 2023).

Bazen ise aile ve arkadaşların yanı sıra çalışma ortamlarını ve çalışma arkadaşlarını da iyi gelen kaynak olarak belirtmişlerdir.

“Şu an çalışmak bana iyi geliyor. İş ortamı da beni psikolojik olarak rahatlatıyor.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Çoğu zaman, yani çalıştığım ortamda bulunduğum zaman iyi geçiyor. Çalıştığım günler iyi geçiyor.... Ebeveyn olmak, çocukların annesi olmak bana güç veriyor... Evlatlık rolümden de güç alıyorum. Babamın yaşaması daha bana destek veriyor. Onun bana sürekli desteği oluyor. Annemin, babamın, kardeşimin sürekli bana destek vermeleri, güç veriyorlar bana. Ailem yani...” (Katılımcı 6, Yaş 41)

“İş arkadaşlarıyla birbirimizi anlayan insanlarız, öğretmen arkadaşlarımla birbirimize destek olduk... Annem babam yok ama kardeşim, ailem var güç aldığım. Mesela, akrabalarından uzağımız ama telefonla görüşüyoruz.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Katılımcılar konteynerkentte kurdukları komşuluk ilişkilerinin onlara iyi gelen bir etkileşim olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumun özellikle deprem sonrasında sosyal kayıpları en yüksek olan katılımcılardan ikisi tarafından bildirilmesi dikkat çekici olmuştur:

“Yani bir iki komşuyla muhabbete falan girdik biraz yani eski hayatımıza dönmeye çalıştık yani, komşuluk muhabbeti olsun böyle. Yoksa bunları da yapmasaydık yaşanılmazdı yani burada, kimseyle muhabbet de etmesen olacak gibi değil.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Buradakine bakarsam komşuluk ilişkisine, yani burada komşuluk, arkadaşlık edinmeye çalıştım. Çok güzeldi. Beni keşke kursta sorsaydınız. Konteynerde herkes beni çok iyi bilir. Çok iyi severler. Hiç kimseye saygısızlığım olmadı, hiç kimseye kötü olmadım.... Onların adına hep bir şeyler yapmak istedim. Ve yapıyorum da.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“...Kız kardeşim var bir de burada tanıdığım, çok sevdiğim komşularım da var tabii...” (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Ya işte nasıl diyeyim... Kendime bir iki arkadaş edindim komşu olarak. Onlarla çok iyi geçiniyorum, onlarla sohbet etmek bana iyi geliyor.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

Sri Lanka’da yaşanan tsunami sonrası mali kayıplar yaşayan ve yerinden edilmiş karışık cinsiyetli bir grupla yapılan çalışmada neredeyse tüm katılımcılar, tsunaminin pratik ve duygusal getirileriyle baş ederken aile, komşular ve arkadaşlar gibi sosyal kaynakların öneminden bahsetmişlerdir (Ekanayake vd., 2013). 2011'deki Büyük Doğu Japonya Depremi'nin ardından ağır hasar gören Japonya’da prefabrik geçici konutlarda yaşamaya devam eden 10.880 yetişkin afetzedede ile yapılan çalışmada bireysel ve topluluk düzeyindeki sosyal ilişkilerin, psikolojik sıkıntılardan koruyucu olduğu sonucu çıkarılmıştır (Matsuyama vd., 2016). 6 Şubat depremlerinden sonra kadın afetzedelerin sosyal destek beklentilerinin daha fazla olduğu ve sağlayabildikleri sosyal etkileşimlerin deprem sürecinin getirdiği stres ile başa çıkmalarını kolaylaştırdığı görülmüştür (Temşi, 2024).

Bazı katılımcılar ayrıca internet yolu ile iletişim kurmanın kendileri için rahatlatıcı olduğunu ifade etmişlerdir:

“Biraz izole olmuş hissediyorum kendimi toplumdan. Dünya’dan kopmuş gibi ama bize o küçük küçük pencereler var ya o bizi dünyayla buluşturuyor, cep telefonu, internet kendimizi soyutlamamamıza engel oluyor. Yani ilk başta dediğim gibi kendimi izole hissettim dünyadan. Dünyadan kopuk hissettim bir de etrafımız da yıkıntı, ruh halimiz çöküktü ama işte küçük mutluluklarla idare etmeye çalışıyoruz.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

İkizer ve diğerlerinin (2016) çalışmasında dışadönüklük stresle başa çıkma yeteneğinin tek anlamlı yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Yüksek düzeyde dışadönüklüğe sahip kişilerin afet sonrası faaliyetlere aktif katılım sağlayacağı düşünülmektedir.

4.1.2.3.2. Rolün gereklerini yerine getirme

Bu çalışmada bazı rollerin gereklerini yerine getirmenin bir kaynak olabildiği görülmüştür. Katılımcılar tarafından sıkça dile getirilen rollerden ilki ebeveynlik rolüdür. Bununla birlikte katılımcılar eş olma, evlat olma rollerinden de güç almaktadırlar.

“...Evet, yani elimden geldiğince kızımınla vakit geçirmeye çalışıyorum çünkü tek kızım var başka yok. Markete götürüyorum, yürüyüşe götürüyorum. Ben çıktığım zaman illa götürürüm onu... Hiç değilse sevdiği bir şey, sevdiği bir şey olunca onu yapmaya çalışıyorum.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Anne olmak ve eşimin eşi olmak bana güç veriyor... Diyorum ya çocuklarım için mecbur ayakta durmak zorundayım... İşte çocukları memnun edebilmek adına ne yapabilirim, atıyorum istedikleri pasta böreği yapabiliyorum... Onun haricinde onlarla işte top oynuyoruz beraber yani ne yapabiliriz başka hiçbir şey yok. Evde oynuyorum onlarla, kitap okuma çalışması yapıyorum hani ben okuyayım da onlar da okusun diye teşvik etmeye çalışıyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“Temizlik yaparım sürekli. Evim, çocuklarım temiz olduğu sürece daha iyi hissederim kendimi.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Yani evimi düzenli tutmak, yemeğimin olması, o gün evimin bütün ihtiyaçlarını gidermek beni sevindiriyor yani. Mutlu oluyorum ben onlarla...” (Katılımcı 7, Yaş 54)

Daha önce zorluklar temasında ölmek istediğini söyleyen ve engelli bir kızı olan yaşlı bir katılımcı ise şöyle bir bildirimde bulunmuştur:

“Bazen isyan ediyorum, sonra da bana bir şey olursa kızımın kim bakacak diyorum?” (Katılımcı 3, Yaş 74)

Başkalarına bakım verme sorumluluğunun sıkıntı kaynağı olmanın yanı sıra bir rahatlık kaynağı olduğu da bilinmektedir (Norris, Friedman ve Watson, 2002). Kadın ve erkek cinsiyetinin afet sonrası iyileşme stratejilerini inceleyen bir çalışmada kadınların yaşam alanlarından geçici olarak yer değiştirmenin travmatik deneyimlerine rağmen, yoğunluklu olarak geleneksel cinsiyete dayalı rolleri ve normları yansıtan duygusal bakımı odağına alan iyileşme stratejilerini kullandıkları ve afet sonrası güçlüklerle başa

çıkmanın bir yolu olarak sosyal ağlarında kendilerini ve başkalarını beslemeyi, bakım vermeyi ve duygusal destek sağlamayı öncülledikleri bulunmuştur (Akerkar ve Fordham, 2017). Literatürde çocuk bakımının zorlaştırıcı yönüne vurgu yapan çalışmalar da vardır (Salloum ve Lewis, 2010; Ural vd., 2024). 6 Şubat depremlerinden sonra saha çalışması yapan meslek elemanlarının bazıları kadının bakım vermesi gereken bir çocuğu olmasının deprem stresi ile baş etmesini kolaylaştırdığı, bazıları ise zorlaştırdığı gözlemlerini paylaşmışlardır (Temşi, 2024). Bizim çalışmamızda ise zaman zaman oluşan zorluklardan bahsedilmesine rağmen katılımcıların hepsi ebeveynlik rolünün zayıflatıcı değil güçlendirici yanına vurgu yapmışlardır. Kadınların geleneksel rollerinden kaynak bulan bakım becerileri, sosyal ağları ve sosyokültürel potansiyelleri afet yönetimi sürecinde kıymetli bir kaynak olarak görülebilir (Enarson, 2012; akt. Okay ve İlkaracan, 2018).

Bazı katılımcılar ise burada yaptıkları işlerdeki rollerinin de güç verici etkilerinden bahsetmişlerdir:

“O çalışmak dediğim gibi iyi geliyor bana. Böyle insanlara yardımcı olduğum zaman çok mutlu oluyorum.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Öğretmen olan bir katılımcı ise ebeveynlik rolüne eklenen “öğretmen olma” rolünün verdiği gücü ifade etmiştir.

“Evet evet tabii, ebeveyn olmak tabii ki anne olduğum için o başta olmak önemliydi. Kendi çocuğum için onların yıkılmaması için, öğretmenlik de öyle... Başkalarına hani ilaç olmak, depremden çıkmış çocuklara, onlara öğretmenlik yapmak, onları anlamak... Bizim kadar kimse anlayamaz onları. Onların duygularıyla aynı şeyleri yaşıyoruz çocuklarla. Onlarla atlattık. Onların sevinci bizi de etkiliyordu. Bizim sevincimiz de onları etkiliyordu. Onlara biraz ufuk açmak lazım. Onları da yerinde saydırmamak lazım. Onları o korkudan çıkarmak lazım o atmosferden biraz olsun yani... (Katılımcı 8, Yaş 50)

4.1.2.3.3. Destek alma

Katılımcılar ait oldukları aile, arkadaş ve dost gruplarının yanı sıra alabildikleri diğer desteklerin gücünün de onlara kaynak olduğunu ifade etmişlerdir. Bu kodda ülkeden gelen desteklerin de önemli olduğu görülmüştür.

“Sonradan tabii arkadaş, böyle gönüllü gelenler, mesela aile seçenler bizi gönüllü, kardeş aile seçenler yardımda bulundular.... Mersin’de ressam Hasan Uzun, bize iplerde çok yardımı oldu, çok bağış yaptı, hâlâ da desteği bizim üzerimizde. Eskişehir’ de Şengül hocamız malzeme ile ilgili destek oluyor. Biz burada bulamıyoruz dükkanlar olmadığı için, bir de maddi açıdan kimsenin gücü yetmiyor.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Çok az sayıda da olsa bazı katılımcılar ise terapi desteğine ulaşabildiklerini bildirmiştir.

A: *Şu anda genel ruh halinizi, psikolojik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?*
K: *Şu an psikolojik destek alıyorum ben bu arada. Aldığım için yani bilmiyorum hocamın düşüncesini söyleyeyim ben, hocamın söylediğini. İyiye gittiğimi söylüyor. Çok iyi ilerlettik. Yani o yüzden hocam memnun yani. (Katılımcı 13, Yaş 34)*

“Ben depremden sonra çadırda böyle öğretmenlere hizmet yapıyordum. Orada psikologlardan yardım aldım.” (Katılımcı 6, Yaş 41)

Kar (2022) afet sonrası profesyonel destek almanın iyileşme süreci üzerinde önemli katkıları olduğunu ifade etmiştir.

Yüksek kaynak kaybı yaşandığında kolektif etkililik ve sosyal destek gibi sosyal kaynaklar, ruhsal rahatsızlıklara karşı bir tampon etkisi göstermektedir (Benight, 2004). Yaşanan bir sel felaketinden sonra afetzedeler, komşularından, ailelerinden, devletten ve hayır kurumlarından gelen maddi, duygusal ve bilgisel biçimlerdeki sosyal desteğin afetin sonuçlarıyla başa çıkmalarında yardımcı olduğunu bildirdiler (Panigrahi ve Suar, 2021). Sosyal desteğin travma sonrası iyileşmeye katkısı olduğu bilinmektedir (Almazan vd., 2019; Sönmez, 2022). Sosyal destek, doğrudan ve olumsuz bir şekilde TTSB’yi öngörürken (Brewin vd., 2000), olumlu bir şekilde ise travma sonrası büyümeyi öngörmektedir (Zhou vd., 2018). Büyük bir afetten sonra sağlanan toplam sosyal destek, öznel destek ve aileden, çevreden ya da kuruluşlardan alınan destek depresyon için koruyucu olarak görülmektedir (Guo vd., 2015). Hatay’da 6 Şubat depremlerinden sonra yapılan bir çalışmada da topluluk desteği ile yapılan yardımların katılımcıların dirençliliklerini arttırdığı ve kırılabilirlik düzeylerini azalttığı bulunmuştur (Duruel ve Avşar-Arık, 2023). Bebeklikten yaşlılığa kadar olan dönemde; çevresel risklerin varlığında sosyal desteğin dayanıklılığı yordamadaki ve hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi sağlık sonucu sağlamadaki önemi bilinmektedir (Ozbay vd., 2008). Ayrıca

maneviyatın sosyal destek ve dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık eden bir etkiye sahip olduğu da görülmüştür (İme, 2024).

4.1.2.3.4. Destek verme

Bazı katılımcılar ise destek almak gibi, destek vermenin de onlara iyi geldiğini, başkalarına güç verdiklerini hissettiklerinde, bunun kendilerine de güç verdiğini bildirmişlerdir:

“Mesela kardeşlerim olsun, eşimin ailesi olsun, birbirimize destek çıkmaya çalıştık. İyi geliyor.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Yani kardeşlerime olsun, ben o zamanda çok yardım ettim. Hani neyim varsa onlarla da paylaştım. İyi yani hissettim. Onlara çok mutlu oldum yardımcı olduğum için. Çünkü onlar da aynı şeydi. Onlar enkazdan çıktılar. Benden daha kötülerdi. Neyim varsa onlara gönderdim daha çok. Biz dedik ki bir battaniye yeter, beşimiz gireriz altına. İkincisini siz alın. O şekilde.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Çocuklara, öksüz çocuklara yardım ediyorum. Allah bana versin ben de onlara vereyim. İyi geliyor, onların yüzü gülerse benim de güler yani... Allah bana verir ben de ele. ...” (Katılımcı 6, Yaş 41)

“Destek ve yardımı evet komşularıma verdim. Şöyle, onlar ve ben de tabii ki aynı şeyleri yaşadığımız için komşularımızla onlar bazen nasıldık, eskiden şöyleydik böyleydi nasıl günlerimiz vardı, bak görüyor musun evimiz vardı her şey gitti, yılbaşını beraber geçirdik, doğum günlerini beraber geçirdik, hayal gibi geliyor şimdi bak hiçbiri yok artık deyip beni arayıp ağlıyorlardı. Ben onlara her şeyi tekrardan yapabiliriz inşallah, yeniden bir aradayız, çok şükür sağlıklıyız, yine bunları birlikte yapacağız diye onları teskin ediyordum yani sonuçta hepimiz bir aradayız, bunları yeniden yapabiliriz çok şükür sağız diye onları teselli ediyordum. Tabii ben onları teselli ederken kendimi de teselli ediyordum.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Başkalarına yardımcı olmak, afetten etkilenen bireylerin baş etmek için kullandıkları basit ve işlevsel yöntemlerdendir (Sönmez, 2022). İran’da kadın depremzedelerle yapılan çalışmada da ekip çalışmasına dahil olmanın ve daha dezavantajlı durumdaki kişiler için bir şeyler yapmaya çalışmanın kadınların doğal afetle başa çıkmak için kurduğu olumlu stratejiler arasında olduğu bildirilmiştir (Yoosefi Lebni vd., 2020).

4.1.2.4. Hayal gücü ve yaratıcılık

Bazı katılımcıların ise kendilerini iyi hissetmek için hayal güçlerinin ve yaratıcılıklarının yardımını aldıkları görülmüştür. Bu alanın kodlaması yapılırken Basic Ph kanal içeriklerinden faydalanılmıştır (Craig, 2005: 27; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

4.1.2.4.1. Hayaller

Bu kategoride ilk etapta güç veren hayalleri olup olmadığı sorulan katılımcılar onlara güç verdiklerini söyledikleri kurdukları hayallerine değinmişlerdir:

“Evimizin olup artık konteynerden gitmek... Bir de Antakya'nın düzelmesi herhâlde, onu düşünerek daha çok rahatlıyorum.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Hayalim inşallah güzel bir yuvada sıcak bir yuvada çocuklarımı büyütmek.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

A: Size güç veren hayalleriniz var mı?

K: Yani çalışıp çocuklarımı çok iyi yerlere getirmek yani. Onları muhtaç etmemek. (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Hayallerim... Hayallerim var. Çocuklarım büyüsün, güzel bir yerlere gelsin isterim. Yani evimiz olsun, eski hayatımızı istiyoruz yani. Evimiz yerimiz olsun, düzenimiz olsun, eski düzene dönmeye. Öyle bir hayaller var sadece başka bir şey yok.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Vallahi kaybettik ya... (kız kardeşi) O çok güç veriyordu bize. Şu an düşün o yok hayatımızda, onun mezarına gittiğim zaman sanki beni duyuyor, konuşuyorum bir konuşuyoruz... Öyle...” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Hayallerim çok ama hiçbiri olmuyor. Daha önce de hayal kurmuştum ama olmadı. İnşallah olur...” (Katılımcı 1, Yaş 60)

4.1.2.4.2. Yaratıcı etkinlikler üretme ve takip etme

Bazı katılımcılar hayal güçlerini kullanarak yaratıcı etkinlikler üretme yoluyla kendilerini rahatlattıklarını bildirmişlerdir:

“Mesela örnek vereyim, el örgüsü yapıyorsam mesela bir şeye bakıyorum, onda çok yaratıcı bir şey var. Zor bir şey mesela ama ben onu yapacağım diyorum. Yaratacağım ya da kendim doğaçlama yapıyorum. Doğaçlamayla yaratıyorum bir şeyler. Kursta çok beğeniyorlar mesela doğaçlama yaptığım için.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Bazı katılımcılar ise yaratıcı etkinlikleri takip etmenin onlara kaynak olabildiğini ifade etmişlerdir:

“Televizyon izlemek iyi geliyor... Film izlemek de iyi geliyor. Yani ortamdan koparıyor biraz.... Kitap dedim, kitap okumaktan güç alıyorum.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

İmkanları olması halinde katılımcılardan sekizi kitap okumanın, beş kişi ise televizyon, film ya da dizi gibi bir yaratıcı yapıt izlemenin onlara iyi geleceğini söylemektedirler. Ancak bu kişilerin arasındaki bazı katılımcılar onlara iyi geleceğini bildikleri bu yaratıcı etkinlikleri takip etme eylemini, koşullar dolayısıyla gerçekleştiremediklerini ifade etmektedirler:

“Kitap okurum arada bir. Burada okuyamıyorum. Yani ışık, ışıkları kapatıyorum çocuklarım uyanmasın diye ışık açıldığı an hepsi uyanıyor zaten. Yani kitap okursam iyi geliyor, güzel kitaplar, umut verici kitaplar...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Film depremden önce takip ediyordum. Şu an izlemiyorum ki konteynerimizde televizyon yok, ben de alamadım maddiyattan ötürü... Annemlerde var. Ara ara böyle gidip izliyorum. Kitap okuyordum ben öncesinden burada da başladım ama sonunu getiremedim çünkü o olmadı, yapamadım, dağıldı. Yapabilsem iyi gelirdi çünkü önceden iyi geliyordu ama burada yapamadım.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

“Resim, resim yapmak ama fırsat yok. Resim yapmayı severim ama yapmadım da başlayacağım yani... İyi geleceğini düşünüyorum.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

4.1.2.4.3. Estetik ve güzelliğin verdiği haz

İki katılımcı ise doğanın sunduğu estetik ve güzelliğin verdiği hazzın onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir:

“Denize gitmeyi, dalgaların sesini dinlemeyi çok, çok seviyorum.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“...Tabii hafta sonu çarşı-pazar gezmesi, çevre gezmesi veya Arsuz’a deniz havası almaya İskenderun’a gidiyorum, yazlığa.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

4.1.2.4.4. Mizah

Dokuz katılımcı ise kendileri yaparak veya yapılmış etkinlikleri takip ederek mizahı bir kaynak olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Buna örnek olarak aşağıdaki diyaloglar gösterilebilir:

A: Mizahı kullanır mısınız, güldürücü şeyleri?

K: Evet çok severim, iyi gelir. (Katılımcı 9, Yaş 32)

“Mizahım evet çok espriliyimdir aynen aynen...” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Ibanez ve diğerleri (2004) üç farklı afet sonrası çoğunluğu kadınlardan oluşan Meksikalı afetten etkilenenlerin baş etme stratejilerinin araştırıldığı bir çalışmada, üç afet sonrasında da tekrarladığı keşfedilen temalardan biri olan “destek arama” temasının kodlarını destek alma, destek verme, duyguyu ifade etme ve mizahı kullanma olarak oluşturmuşlardır (Ibanez vd., 2004). Byrne ve Kangas (2022) travma sonrasında mizah kullanmanın baş etmeye yardımcı olduğunu bildirmişlerdir.

4.1.2.5. Bilişsel stratejiler

Bazı katılımcıların bir takım bilişsel stratejiler yürütmeyi bir başa çıkma kaynağı olarak kullandıkları görülmüştür. Bilişsel Stratejiler kodlanırken Basic Ph kanal içerikleri baz alınmıştır (Craig, 2005: 28; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

4.1.2.5.1. Bilgi toplama ve araştırma

Yapılan görüşmeler sırasında katılımcıların bazen yaşanan sorun ile ilgili bilgi toplama ve araştırma yapma stratejisini kullandıkları görülmüştür:

“AFAD’a gidiyorsun, soruyorsun gencecik insanlar, cevap veremiyor. Bir de böyle bir felaket yaşanmamış, onu da hoş görüyorum. Devlet açısından da çok şey oldu, tecrübesizlik. Bu önümüzü görememezlik bizi yoruyor... Haber veriyorlar bana ama Antakya’da hiçbir haber veremiyorum çünkü ben de duymuyorum

hiçbir haber. Herkes merakla bekliyor, gelecekte ne olacak?” (Katılımcı 7, Yaş 54)

“Gelgitler yaşıyorum ama önüme bakıyorum. Geçmişimi arkamda bırakıyorum. Kayıplarımı düşünmek istemiyorum geleceğe ben nasıl kendimi hazırlayabilirim? Psikolojik olarak hani küçük çaplı planlar yapıyorum diyelim. Böyle büyük çaplı bir planım yok.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

4.1.2.5.2. Problem çözme

Bazı katılımcıların ise yaşadıkları problemleri çözme yoluna gitmeyi bir baş etme kaynağı olarak kullandıkları görülmektedir:

“.... Ama sonra ne yapabilirime başladım yani dediğim gibi kapının önüne yaptığım o konteyner alana masalar koydum. Dolapların üzerine ocağımy falan yerleştirdim. Mesela masamın üzerinde onlara böreğimi falan yapabiliyorum. Kapalı olduğu için çıkabiliyorum ben rahat... Ben çok zorluk çektim ilk geldiğimde. Şu an artık diyoruz ki kalacağız, kalacaksak bir şeylerin çaresine bakalım. Nasıl çözüm yolu bulabilirim ona başladım. Yavaş yavaş eski düzeni oturtmaya çalışıyorum yani elhamdulillah rabbim de yardım ediyor, ben çocuklarımın isteklerini karşılayabiliyorum çok şükür. Mini bir fırınım var, Allah razı olsun yine hayırseverler göndermişti. Çamaşır makinemi dışarıya bir alana yerleştirdim. O düzeni yavaş yavaş kurmaya başladım yani biraz da isteğe bağlı sanırım ya benim içimde o çok var.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“...Bir paravanla dışarıdan ayırdım. İçeriden dolaplarımızı çıkarttık. İki tane dolabımız var. Oda küçük, sığmıyoruz diye onu oraya mecbur kapattık öyle. Çamaşır ve işte buzdolabımızı koyduk...” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Bazı katılımcıların ise problemi sadece kendileri için değil tüm konteyner için çözme yoluna gittikleri görülmektedir:

“Ben kadınlara yönelik çalışma yaptım burada. Çok şükür. Yani nasıl böyle sürekli dile getirdim, sürekli görüştim. Kadınlara yönelik bir şey açılsın, çocuklar için bir şeyler yapılsın. Hani olmuyor kadınlar hep konteynerde, hep konteynerde. Bu konteynerde olmuyor yani kadın gerçekten de kafayı yiyor ama uğraşacak şey çok şükür uğraşacak kadınlar da topladık böyle el örgüleri falan yapıyoruz. İnşallah güzel bir projemiz var.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Bir katılımcı uykuya dalma sorunu problemini çözme, hem de bu problemini çözerken bunu beyninin sol tarafını çalıştıracak etkinliklerle sağladığını beyan etmiştir.

Bu durum bu katılımcının başa çıkma stratejisi olarak bilişsel alanı kuvvetli bir şekilde kullandığını göstermektedir:

“Yani çok uyuyamıyorum yani genelde böyle hafızamı böyle geliştirecek şeyler, kelime türetme gibi böyle şeyler oynayınca o sanki böyle beynimi biraz şey yapıyor, çalıştırınca uykumu getiriyor. Onu da o yüzden yani uykum geldiği anda uyumak istiyorum.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Bazı katılımcılar ise dikkatlerini çalışacakları işlerine vermelerini bilişsel bir rahatlama aracı olarak kullanmaktadırlar:

“Zamanla, bir de mesleğim var ya çalıştığım için. Çalışmak! Çalışmak belki çok o kötü düşüncelerden alıkoydu. Başka hedeflere yöneldim. Hedef amaç olunca ileriye işte ileriye bakmak gerekiyor. İleriye dönük illa ufak tefek planlar ve çalışma hayatı bizi o depremden sonra birazcık kopardı yani.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

4.1.2.5.3. Veriler ile bilişsel yeniden değerlendirme

Bazı katılımcılar ise ellerindeki verileri değerlendirilerek problemlerine farklı bakış açıları getirmeye çalışmaktadırlar.

“Ne kadar süre böyle bu sıkıntıyı çekeceğiz diye düşünüyorum..... Yani azla yetiniyorsun. 5 odalı evimiz vardı, yine de diyordum ki mutfağımız küçüktü. Şimdi burası bize çıkınca, evsiz kalmaktansa burası bizim için bir nimet gibi oldu. Çok şükür dedik, çocuğumuzla, ailemizle bir aradayız..... Şu an için bir arada olduk diye, canımız sağ diye iyi hissediyorum. Tabii ki sığmıyoruz ama iyiyiz şu anda. Yani böyle şeyleri işte ben çalışıyorum, eşim çalışıyor. Diyoruz ki hani o kadar eşyamız vardı da ne oldu? Olmasın, huzurumuz olsun diyoruz artık bu şekilde kendimizi motive ediyoruz... Şu an için, bir arada olduk diye, canımız sağ diye iyi hissediyorum...” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“...Dediğim gibi çadırdan daha iyiyiz. Boşta kalmaktan daha iyiyiz.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Her şey çok zor yani nasıl söyleyebilirim. Normal bir hayat gibi görmemek lazım şu anda bizim yaşadığımızı. Hiç normal değil. Sadece olanla yetinmeye çalışıyoruz ve günü olduğu gibi geçirmeye çalışıyoruz hani kabullenmeye çalışmak diyelim. Aslında baktığın zaman normal bir hayat böyle olmaz, olmamalı ama biz bu süreci kendim şey yaptım. Bunu yapmak zorundasın, buna alışmak zorundasın, başka imkânın yok bunu kabullenmek zorundasın diyerek ilerlediğim

için hani farklı bir şey söyleyemem ama her şey çok zor burada..... Çocuklarımın her gün sağlıklı uyandığını görmek bana bu süreçte iyi geliyor. Beraber uyanabiliyor olmak. Çocuklarımın geleceği, onlar için yaşıyorum. Şu anda sadece onlar için. Büyüyecekler...” (Katılımcı 10, Yaş 41)

“Aynen önce bir ön yargım vardı. Daracık yer, küçük, yapamam, yapabilir miyim gibi sıkıntım vardı. Ruhumun daralacağını düşünmüştüm, içine girince bir ay içinde alıştım. Yani küçük yaşam daha net. Yaşanabiliyormuş böyle yerlerde. Çok büyük eve çok fazla eşyaya gerek yokmuş. Küçük küçük şeylerle de yaşanabilirmiş, mutlu olabilirmiş. İnsan sığabiliyormuş, mutlu da olabiliyormuş.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

“Ben güçlüyüm artı biraz da maddiyatım var diye herhâlde o da beni güçlü hissettiriyor. Hani sonuçta açıkta kalmayacağım. Bir mekânım var ben burada kalıyorum ama eşim ve oğlum için kalıyorum. (Yazlığından bahsediyor.) Benim çarem var. İkinci, üçüncü şansım var. Bu da beni çok rahatlatıyor. İmkân meselesi...” (Katılımcı 7, Yaş 54)

Stresle başa çıkma yeteneği ve başa çıkma öz-yeterliliği ile arasındaki pozitif ilişki nedeniyle afet sonrası ortamlarda afetzedelerin problem çözme başa çıkma yeteneklerini ve başa çıkma öz yeterliliklerini geliştirmek çaresizlik duygusunu azaltarak hayatta kalanları güçlendirir (İkizer vd., 2016). 6 Şubat depremleri sonrası gerçekleşen bir araştırmada problem odaklı başa çıkma tarzı yanlış afet bilinci tarafından negatif yönde, afet öncesi ve sonrası bilinç derecesi tarafından pozitif yönde yordanmaktadır (Güldü, 2023). Problemin çözümüne dönük aktif gayretleri, müzakereyi ve dikkatli olmayı içeren problem çözme teması, üç farklı afetten sonra da Meksikalı afetzedeler tarafından kullanıldığı tespit edilen ortak temalardan birisi olarak bulunmuştur (Ibanez vd., 2004). Ayrıca yaşanan bir sel felaketinden sonra afetten etkilenenlerin olumsuz durumu yeniden değerlendirmek amacıyla bilişsel yeniden çerçevelemeyi kullandıkları, daha kötü durumda olanlarla sosyal karşılaştırmalar yaparak bakış açılarını değiştirdikleri görülmüştür (Panigrahi ve Suar, 2021).

4.1.2.6. Fizyoloji

Bazı katılımcılar için ise bedenlerini kullanarak yapılan bazı etkinlikler veya bedenlerini rahatlatıcı etkinlikler yapmak baş etme kaynağı olarak görülmektedir. Bu alanın kodlaması Basic Ph modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir (Craig, 2005: 29; Lahad vd., 2013: 23-25; Lahad, 2017).

4.1.2.6.1. Yeme-içme

Katılımcılardan dördü “Yeme-içme size iyi gelir mi?” sorusuna evet diyerek yeme içmenin kendilerine iyi geldiğini, ikisi ise her zaman olmasa da yeme içmenin kendilerine iyi gelebildiğini bildirmişlerdir. Yani toplam altı kişi bunun kendilerine iyi gelebildiğini belirtmişlerdir. Buna bir örnek olarak aşağıdaki diyalog gösterilebilir:

A: *Yemek- içmek size iyi gelir mi, güç verir mi?*

K: *Yani hoşuma gider, severim yemeyi içmeyi.”* (Katılımcı 7, Yaş 54)

4.1.2.6.2. Spor, yürüyüş ve fiziksel oyunlar

Katılımcılardan bazıları ise hareketli fiziksel aktivitelerin onlar için rahatlatıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu hareketli fiziksel aktiviteler içerisinde en çok bildirilen yürüyüş yapmak olmuştur:

“Mesela top oynuyoruz, yürüyüş yapıyoruz oğlumla beraber...Yürüyüş yaparım. İyi gelir. Temiz havada yürüyüş yapmak yani insanı daha iyi ediyor.” (Katılımcı 6, Yaş 41)

“Yürüyüşü çok severim ben. Yürüyüş bana çok iyi geliyor.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

“Yürüyüş yapıyorum bol bol doğa yürüyüşü yaptım. İyi geliyor.” (Katılımcı 7, Yaş 54)

“Temizlik yapmak da iyi geliyor bana.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Bazı katılımcılar ise yürüyüş yapmayı sosyal bir etkileşim içindeyken sevdiğini belirtmişlerdir.

“Yani yürüyüş severim ama yalnız sevmem. Burada arada bir yaparım.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Katılımcılardan bazıları ise spor yapmanın kendilerine iyi geldiğini ve kaynak olduğunu ancak konteyner şartlarında gerçekleştiremediklerini belirtmişlerdir:

“Şey ya hani, komik mi gelir bilmiyorum ben zumba yapmayı seviyordum mesela zumba, step, pilates... Onun müzikleri ve dans diyelim. Hoşuma gider beni eğlendirir yani iyi geliyordu bana. Yaşama sevinci veriyordu bana. Şimdi ortam yok. Kullanırım hatta arkadaşlara da söylüyorum yapalım diye... Denemeler yapıyoruz bazen arkadaşlarla sıkıldığımızda hadi şu hareketi yapalım, bu hareketi

yapalım, pilates minderini de almıştım tekrardan... Onlarla birlikte böyle hareket etmeye çalışıyorum ama ortam açmıyor, dar geliyor yani her hareketin. Oraya çarpıyorsun, buraya çarpıyorsun, kendimi sıkışmış hissediyorum, hareketleri de yapamıyorum bu sefer canım sıkılıyor, bırakıyorum. Bırakmak da istemiyorum, ucundan kıyısından en azından yürüyüşle idare ediyorum.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Egzersiz yapmanın zor zamanlarda iyi gelen bir aktivite olduğu bilinmektedir (Topçu, 2023).

4.1.2.6.4. Bir işe odaklanma

Bazı katılımcılar ise bir işe odaklanarak bedenlerini rahatlattıklarını ifade etmişlerdir.

“Evet tabii ki ben çok hareketli bir insanım, oturmayı da çok sevmem. Evde de öyleyimdir. Sürekli hareket ederim. Yemek yaparım pasta yaparım hareket ederim. İlla bir şeyle uğraşırım. Ev işi yapıyorum mesela, beynime böyle düşünmemek için bir şeyler yapıyorum. Evet hareket iyi geliyor bana.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

“...İşte el işi yapıyorum. Böyle başka bir şeyim yok.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“Şu an ben el örgüsüne başladım burada kadınlarla birlikte. Orada yaparak kendimi öyle şey yapıyorum. Uykum kaçtığımda da kalkıp hemen kafamı meşgul etmek için örgü örüyorum. Öyle yapıyorum... Yani uğraştığım için kendimi beynimi yormaya çalışıyorum.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

“Ya iş işliyorum. Kendimi işle eyliyorum. Kafanı dağıtıyorsun işleyince. Gözlerim ağrıyor ama, eşim sinirleniyor ama o beni eğliyor.” (Katılımcı 15, Yaş 53)

Hastanede temizlik personeli olarak çalışan bir katılımcı ise çalışmanın verdiği bedensel meşguliyetin ona iyi geldiğini ifade etmiştir:

“Yani çalışırken falan unutuyorum ama birazcık kendimizi dinlediğimiz zaman hep aynı yerlerde kalıyoruz sürekli. Bilemiyorum ya, aklımızdan çıkmıyor. Takıntılı kalıyoruz çok. Çalışmak iyi geliyor bana... Yani yürüyüş iyi gelir. Yani çalıştığım için hastaneye günde yüz defa dolandım. O yürüyüş sayılırsa orası bana iyi geliyor.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

Bazı katılımcılar ise sosyal etkileşim kanalı ile elişi etkinliğini birleştirerek rahatladıklarını belirtmişlerdir:

“Elişi kursu var. Bayanlar, kafa dağıtıyoruz iyi oluyor bizim için. Sadece bu kursa geliyorum, sürekli geliyorum iyi geliyor bana yani, kafamı dağıtıyor.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

Birtakım iş ya da uğraşlar bulmak, depremden etkilenen bireylerin günlük sorunlarla baş etmek için kullandıkları işlevsel yöntemlerdendir ve bireylerin rahatlamalarına yardımcı olabilir (Sönmez, 2022). Sri Lanka’da tsunami sonrasında karışık cinsiyetli yerlerinden edilen ve mali kayıplar yaşayanlarla yapılan çalışmada birçok afetzede, meşgul olmanın ve boş zaman etkinliklerinin stresle baş edebilmenin işe yarar bir yolu olduğunu belirtmiştir (Ekanayake vd., 2013).

Katrina kasırgasından sonra yerinden edilmiş yaşlılarla yapılan bir çalışmada yeni yaşamlarında sosyal aktivitelere katılmakla beraber bahçe işleri, örgü ve tuğ işleri, dans etmek, yürüyüş yapmak, egzersiz yapmak, balık tutmak gibi gibi aktiviteleri başa çıkma amacıyla kullandıkları görülmüştür (Henderson vd., 2010)

Salloum ve Lewis’in (2010) ebeveynlerle yaptıkları çalışmalarında ebeveynlerin stres faktörlerine uyum sağlamak amacıyla dikkat dağıtma, gezintiye çıkmak, okumak, film izlemek, TV izlemek, müzik dinlemek ve egzersiz yapmak gibi baş etme kaynaklarını kullandıklarını bildirmiştir.

4.1.2.6.5. Bedeni dinlendirme

Meditasyon, uyku gibi gevşeme ve bedeni dinlendirme yöntemleri ise sadece bir katılımcı tarafından dile getirilmiştir.

4.1.3. Tema 3: Beklenti ve öneriler

Görüşmeler süresince katılımcılar tarafından bildirilen onlara zorluk oluşturan eksiklikler ve bu eksikliklere getirdikleri öneriler üçüncü tema olan beklentiler ve öneriler temasını oluşturmuştur. Bu tema dört alt kategoride incelenmektedir. Beklenti ve öneriler temasının tematik haritalandırması Şekil 3’te gösterilmiştir.

4.1.3.1. Kalıcı konut talebi

Kalıcı konut ihtiyacı görüşmeler boyunca hep dile gelen bir zorluk olması nedeniyle beklenti listesinde en yukarıya alınmıştır. Bu talep bazen iyileşmek için bir şart olarak ifade edilmiştir.

Şekil 3. Tema 3: Beklenti ve Öneriler



“Vallahi hiç kızım iyileşmek için bir ev olsun tamam. Bir şey istemiyorum.”
(Katılımcı 3, Yaş 74)

Katılımcılar genellikle kendileri ile ilgili talepleri iletmelerine rağmen öğretmen olan bir katılımcı öğrencilerinin ve onların ailelerinin ihtiyaçlarını da dile getirmiştir:

“...Bir an önce evlerine kavuşturulmalı, bir an önce konteyner hayatı bitirilmeli, konteyner hayatı stresli bir yer herkes bunu kabullenemeyebilir, küçük çocuğu olanlar için büyük sıkıntı, üç dört tane çocuğu olan aileler biliyorum velilerimden... Üç tane çocuk, aynı ortamda anne, baba, bir de geçim sıkıntısı girdiği zaman yaşanılmaz bir hâl alıyor... Çocuklar da hep gergin geliyorlar sınıfa, kavgacı, dövüşçü, mutsuz geliyorlar. Buradan da mutsuz göndermemek için elimden geleni yapıyorum onları neşeli, mutlu göndereyim diye ama çok gergin geliyorlar demek ki ev ortamında bir sıkıntı var. Bir an önce bunların ev hayatına geçmeleri lazım.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Van depreminden sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan çalışmada ilerdeki yaşamlarında neler yapmak istedikleri sorusuna katılımcıların %87'si rahat, sağlam ve güvenli bir eve sahip olmak istedikleri cevabını vermişlerdir (Bayındırlı, 2016).

4.1.3.2. Konteynerkent ile ilgili talepler

Beklenti listesinde ikinci sırayı ise konteynerkent ile talepler almaktadır.

4.1.3.2.1. Daha geniş ve daha fazla bölünmüş alan

Katılımcılar, sıklıkla konteynerlerin daha geniş olması gerektiğini ve mahremiyet açısından çok önemli olan daha fazla bölmeli (odalı) alandan oluşması gerektiğini bildirmişlerdir.

“Mesela dar olmasa sanki...” (Katılımcı 1, Yaş 60)

“Tabii, eşim çocuklar hep aynı odada olduğumuz için haliyle mahremiyet ihtiyacı var. Çünkü tek oda. İki oda olsaydı farklı olurdu evet bunun sıkıntısı var.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

Özellikle konteynerde kalacak olan kişi sayısının; büyüklük ve bölünmüş alan sayısı planlamasında göz önünde bulundurulması gerektiğinden bahsedilmektedir:

“Yani bunu en başta şey yapmalarını bekliyordum. Aile kişi sayısına göre bunu yerleştirmeleri gerekiyordu. Bir kadınla kızı aynı evde kalıyor. Ben beş kişi aynı evde kalıyorum. Yan taraftaki komşu altı kişi bir konteynerin içinde kalıyor. Bunu ilk başta böyle yapmalarını çok isterdim. Kişi sayısına bağlı yapsaydılar.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Misal yani böyle geniş ailelere daha geniş konteynerler verilsin.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

“İkinci bir konteyner mesela iki oda olsa. Ailelere göre verildiği zaman mesela şunlar beş kişiler, biz bunlara iki oda verelim beşi bir odaya nasıl sığacaklar desinler ki biz bir odadayız beş kişi, yerin kişi sayısına göre verilmesi gerekiyor.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Yani şimdi her şey cinsellik değil ama şimdi bu bir ihtiyaç. Kendim için değilse de eşler için, erkekler için bir ihtiyaç, bu konuda anne babaya böyle bir kendi konteynerlerinden ikinci bir konteyner verilsin istiyorum ben. Yani illaki bir şey için değil. Anne babanın özel bir hayatı olmalı. Çocuklarımın da olmalı onu da istiyorum ben. Mahrem alanlar tabii ki olsun yani nasıl insanların bir yatak odası vardı. Şu anda olmalı tabii ki çok zor şu anda hani inşallah herkes evine yerleşince çünkü ben kiracıyım bir hak sahibi değilim. Bu süreç ne kadar sürer bilmiyorum.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Van depreminden sonra konteynerkentte yapılan çalışmada katılımcıların %70'i konteynerin daha büyük olmasını, tuvalet ve banyonun ayrı olmasını, mutfak dolabı gereksinimlerinin giderilmesini talep etmişler ve bir oda daha istediklerini dile getirmişlerdir (Ünal ve Akın, 2017). Yine Van depremi sonrasında oluşturulan raporlarda afetzedeler için kalıcı konutların yapımının zaman alacağı göz önüne alınarak, konteynerlerin ailenin tüm gereksinimlerini karşılayacak şekilde en az iki odadan oluşacak biçimde tasarlanması gerektiği bildirilmiştir (Laçiner ve Yavuz, 2013)

Depremden etkilenen bireylerde görülebilen uykuya dalmada ve uykuyu sürdürmede güçlük, rahatsız edici rüyalar görme gibi uykuyla ilgili problemlerin düzelmesine uyku hijyeninin sağlanması yararlı olur ve bu hijyenin sağlanması için yatak odasının yalnızca uyku ve cinsel yaşam için kullanılması, çalışma vb. başka herhangi bir etkinlik için kullanılmaması gerekmektedir (Sönmez, 2022). 6 Şubat depreminden sonra yapılan bir çalışmada barınma alanlarında kadın afetzedelerin özellikle mahremiyet ihtiyaçlarına dikkat edilmesi gerekliliği çözüm önerileri arasında sunulmuştur (Temşi, 2024). İyi alınmış bir gece uykusunun iyileşmeyi desteklediği bilindiğinden (Walker ve Van Der Helm, E., 2009) de bu çok önemlidir. Konteynerlerde sahip olunan düşük metrekare sabit yatak düzenine pek müsaade etmemektedir. Çok sınırlı sayıdaki yatak ve kanepeye ek olarak özellikle konteynerde kalan kişi sayısı arttıkça afetzedeler yatak olarak yere gece serilen ve gündüz kaldırılan basit süngerlerle, sıkışık ve rahatsız koşullarda uyumak zorunda kalmaktadırlar. Bizim çalışmamızda en fazla dört çocuklu aile olmasına yani en fazla altı kişinin aynı konteynerde barındığı görülmekteyken Van'da yapılmış bir çalışmada konteynerkentte kalanların %59'unun 1-3, %30'unun 4 – 6, %6'sının ise 7- 9 ve %2'sinin ise 10-12 arası çocuğa sahip olduğu (Bayındırlı, 2016) bilindiğinden durumun zorluk derecesinin zaman zaman çok daha zor seviyelere yol açabileceği öngörülebilir.

4.1.3.2.2. Isınma

Isınma ile ilgili problemler de sıklıkla dile getirilmiştir. İklimlendirme konteynerin en önemli ihtiyaçlarından birisidir.

“Düzgün bir şekilde ısınmaya ihtiyacımız var.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

4.1.3.2.3. Sosyal yakınlığa göre yerleşme

Konteynerkentlerde dışardan gelen güvenlik tehdidi ve içeride meydana gelen sık yaşanan kavgalar gibi güvenlik sorunları kadınların eşleri olmadığı zamanlarda konteynerkentte kalmasına engel olabilmektedir. Ayrıca bazı katılımcılar da ailelerinin yakın çevrelerinde denk gelen konumlandırılmalarından duydukları güveni şu şekilde ifade etmişlerdir:

Konteynere alışmak, adapte olmakta çok zorlanmadım çünkü istediğim gibi annem babam yanımdaydı. Onun dışında bir zorluk yaşamadım ama annemle babam burada olmasaydı çok zorluk yaşardım.” (Katılımcı 10, Yaş 41)

Sosyal çevrelerinin fiziksel olarak da yakın olacak olması, bu kadınların en çok kullandıkları başa çıkma kaynaklarından biri olan sosyal etkileşime de uygun bir pozisyon oluşturup, bu kaynaklarından daha kolayca faydalanmalarını sağlayabilecektir. Bu durum kaybedilen güvenlik hislerinin yeniden kazanılmasına fırsat verebilir.

Katrina Kasırgası'ndan etkilenen ailelerle yapılan çalışmada, katılımcılar yer değiştirme sonrasında sosyal çevrelerinden uzak kalmanın sonucunda bireysel düzeyde sosyal dokularında bir çözülme yaşadıklarını ve bu durumun rutin çevreye olan güven ve güvenlik duygularını sarstığı, kesinti ve belirsizlik hislerine neden olduğu ve en nihayetinde ontolojik güvenliğin kaybolduğunu ifade etmişlerdir (Hawkins ve Maurer, 2011). Deprem sonrasında tahliye edilen İtalyan erkekler arasında yapılan bir çalışmada yer değiştirirken arkadaşlarından ve ailelerinden uzaklaşmak zorunda kalarak sosyal ağ bozulması yaşayan tahliye edilenlerin, tahliye edilmeyenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek sıkıntı düzeyi bildirdikleri bilinmektedir (Bland vd., 1997). Büyük Doğu Japonya Depremi ve tsunamiden sonra geçici konutlarda yaşamaya başlayan afetzedelerle yapılan araştırmada, afetten önce komşuları olan kişilerle yakın olacakları biçimde grup yer tahsisi yapılan afetzedelerin, yerleri kura ile belirlenenlere kıyasla sosyal destek alma ve başkalarına sosyal destek verme olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Koyama vd., 2014). Aynı çalışmada sosyal destek alan afetzedelerin de ciddi miktarda daha düşük psikolojik sıkıntı bildirdiği; sosyal destek alan ve verenlere oranla sosyal destek almadığını bildirenler 2,5 kat ve sosyal destek sağlamadığını bildirenler 1.93 kat daha fazla ciddi psikolojik sıkıntı tecrübe etme olasılığına sahip oldukları bulunmuştur (Koyama vd., 2014). Van depreminden sonra konteynerkentte kalanlarla yapılan bir

araştırmada tanımadıkları insanlarla bir arada olmanın bazen rahatsız ettiğini bildirenlerin oranı %25 olmuşken, çok rahatsız olanların oranı %7 olmuştur (Bayındırlı, 2016).

4.1.3.2.4. Psikososyal ve eğitsel alanlar

Bazı katılımcılar açılan kursların çeşitli olması gerektiğini, birkaç farklı alanda açılacak olan kursların ilgi alanlarına göre daha cazip olabileceğini ve tüm kadınlara hitap edebileceğini ifade etmişlerdir:

“Yani daha çok kadınlara böyle yönelik şeyler açılsın. Kafalarını dağıtacak şekilde. Kurs açılmış bir tane dikiş nakış. Yani herkes onu istemeyebilir. Ben mesela sevmiyorum bunu. Mesela boyama olsun, böyle el boyaması. Ondan sonra başka... Yani değişik şeyler ya. Ahşap boyama, bilmem ne kadınlara. Herkes dikiş nakış sevmiyor.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“Bence şey olmalı ya, bayanların katılabileceği bir hani, halk eğitim kursları falan oluyor ya kadınlar onu severler mesela böyle elişi kursları oluyor, çanta oluyor.... Aktiviteli... Yemekle ilgili bir kurslar olabilir ona katılabilirler, terzilik olabilir, el işleriyle ilgili değişik şeyler yapıyorlar mesela atık maddelerden bir şeyler... Resmi güzel olanlar var mesela bugün öğrencim söyledi. Annem ressam olmak istiyormuş anneannem izin vermemiş diye... Güzel resim yapan gerçekten yetenekler var. Böyle bu tür yemekle ilgili dediğim gibi, sporla ilgili böyle şeyler olabilir yani. Konteynerkentin bir bölümünü ayırsınlar insanları bu kutunun içine koyup da her şeyi eline ver işte şu yemeğin, şu kliman, şu ocağın var, bununla idare et dememeleri lazım. Sosyallik de lazım, sosyal bir varlık olarak her şeye ihtiyaç duyuyorsunuz. Çarşı pazar yakın olsa daha iyi olur, dediğim gibi kurslar açılmalı, halk eğitim kursları açılmalı.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Bazı katılımcılar ise kadınların ihtiyaçları sorgulanmasına rağmen çocukların rahatlayabileceği alanlar, ebeveynlerin de rahatlamasını destekleyeceği için çocuklar için olan alan/hizmet eksikliklerine de dikkat çekmişlerdir. Aynı zamanda psikoterapi ya da grup etkinliklerine ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmiştir.

“Burada çocuklar için bir alan, bir şey yapılmasını isterdim mesela ... Ondan sonra bayanlara bir sohbet alanı, sohbet yapmak, düşüncelerini öğrenmek, psikolojik yönünden destek vermek. Ben bunu isterdim. Çünkü kadınlar direkt içine kapantıyorlar, çok böyle anlatacak şeyde değiller. Çünkü ben kendimden biliyorum, çadır kentteyken içime kapanmıştım. Ama psikolojik destek geldiğinde, hani biraz daha rahatlıyorsun, sohbet ediyorsun. Sohbet çok güzeldir. Hani kadınlar sohbeti sever ya dedikoduyu sever, bence kadınlar için bu çok önemli.”

Hani böyle bir durum olduğunda ben şahsen mesela giderdim, kadınları toplardım, sohbet ederdik. Onların hayallerini sorardım, hayallerini gerçekleştirirdim yapabilirsem eğer.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

Çalışma sırasında da çokça dile getirilen zorluklardan biri spor alanı eksiklikleri olmuştur. Hem ebeveynlerin hem de çocukların sosyalleşebilecekleri ve aynı zamanda psikolojik destek alabilecekleri alanlar da arzu edilmiştir.

“Bir böyle spor alanı olsun. Hepimiz çünkü bir odanın içindeyiz bütün gün. Yani sosyal hayat olsun içerisinde. Çocuklar için sosyal aktiviteler olsun. Yani böyle çocuklara böyle psikolojikman destek çıkacak organizasyonlar olsun. Yani böyle şeyler olması iyi olurdu bayanlar için.” (Katılımcı 14, Yaş 42)

Van depreminden sonra konteynerkentte yapılan çalışmada katılımcıların %50’si yeşil alan ve çocukların zaman geçirebilecekleri bir mekân istediklerini belirtmiştir (Ünal ve Akın, 2017). Tufan ve Duyan’ın (2008) depremde 2 yıl sonra, prefabrik yerleşkede bulunan 1069 hanede yaptıkları anket çalışmasında da araştırmanın yapıldığı sıradaki gereksinim duydukları hizmetler sorgulanmış ve alınan cevaplarda; %75,5 psiko-sosyal danışma merkezi, %64,5 aile danışma merkezi, %64,1 sağlık ocağı, %59,8 ücretsiz servis, %57,4 çocukların dersleri için destek hizmetleri, %55,7 meslek danışmanlığı merkezi, %53,8 toplum merkezi, %52,0 kütüphane, %46,9 misafirhane, %46,1 eğlence merkezi, %37,9 gençlik merkezi, %21 kreş alanı gereksinimi bildirilmiştir.

Afetlerde psikososyal destek çalışmaları afetten etkilenenlerin yaşamlarının normale dönmesi, aynı zamanda toplumun afet ve acil durumlarla başa çıkma ve toparlanma kabiliyetinin arttırılmasına yönelik güçlendirme faaliyetlerini içeren çok disiplinli hizmetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kızılay, 2008). 1998 Ceyhan depreminden sonra depremde bireylerde psikiyatrik bozukluklarla ilişkili risk faktörlerini araştıran bir çalışmada, depremde 13 ay sonra travma sonrası stres semptomlarının azalmasını, görece iyi yaşam şartları ve yeterli sosyal ve sağlık hizmetlerine ulaşım ile ilişkili olabileceği bulunmuştur (Altındag vd., 2005). Afetten etkilenen yerel bireyleri ve toplulukların kültürel bağlamda psikososyal iyileşmelerini sağlamak için psikososyal faaliyetlerin yerele kulak vererek topluluk tarafından ifade edilen ihtiyaçları da kapsayacak şekilde beraberce planlanması ve yönetilmesi gerekmektedir (Mooney vd.,2011).

Depremde etkilenen bireylerin devamlı psikososyal desteği içeren afet sonrası ruh sağlığı iyileştirme programlarına gereksinim vardır (Tang vd., 2017). Aynı zamanda

iyimserlik, öz-yeterlilik, kontrol algısı ve öz-saygının eğitim ve farkındalık programları marifetiyle geliştirilebilen beceriler olmaları nedeniyle bu becerilerin eğitimini sunmak bireylere ustalık duygularını artırmak için beceriler öğretmek depremlerin negatif sonuçlarıyla başa çıkmada öz-yeterliliklerini artıracak, psikolojik sıkıntılarını azaltacak ve dolayısı ile toplumu güçlendirecektir (Sumer vd., 2005). Depremzedelerde erken ruh sağlığı girişimlerinin travma sonrası stres tepkilerinin kronikleşmesini engellemeye yarayabileceği de bilinmektedir (Altındag vd., 2005). Afetten etkilenen bireylere sunulacak olan psikososyal destek programları hem onlara sosyal destek sağlayacak hem de başkalarına yardım etmek için bir etkinlik hissi yaratacaktır. Bu amaçla psikososyal destek programlarının gönüllü gruplara katılmak gibi afetten etkilenen bireylerin kaynaklarını çoğaltmalarına fırsat sağlamak amacıyla tasarlanması önemlidir (Sumer vd., 2005).

4.1.3.2.5.Hizmet alanları

Bazı katılımcılar ise hizmet alımı yapabilecekleri alanlara ihtiyaç duyduklarını ve ulaşım sıkıntıları nedeniyle bu hizmetlerden mahrum kaldıklarını belirtmişlerdir.

“Yani bayanlara özel bir alan olsun. Yani özel alan kuaför olsun. Ondan sonra terzi merzi olsun. Çünkü ihtiyaç oluyor böyle şeyler. (Katılımcı 14, Yaş 42)

Depremlerden sonra oluşturulan yeni alanlarda okullar, parklar ya da küçük yerel dükkanlar gibi karşılaşma ve toplanma yerleri, önceden var olan anlamlı yerel etkileşim için ortak bir zemin sağlayabilir ve bireylerin problemlerle başa çıkmalarına ve toplu olarak çözmelerine imkân veren komşuluk bağlantılarının oluşumunu kolaylaştırabilir (Banwell, 2017).

4.1.3.2.6. Ulaşım

Depremzedelerin maddi kayıplarının arasında özel araçları da olabilmektedir. Konteynerkent bölgeleri uzak, toplu taşıma açısından kopuk olabilmektedir. Bu nedenle konteynerkent kurulduktan hemen sonra yeterli sayıda araçla ve bölgeye ulaşım hizmeti sağlanması önemlidir.

“Buraya daha fazla otobüs gelebilir. Kendi arabamız olsaydı zaten bu sıkıntıyı yaşamayacaktık biliyorsunuz. Otobüslerin daha fazla çoğaltılması lazım, şimdi hiçbir şeyin yerini bilmiyoruz, nereden nereye gideceğimizi bilmiyoruz. Sadece bu yani.” (Katılımcı 9, Yaş 32)

4.1.3.2.7. Hijyen

Bazı kadınların diş macunu, hijyenik ped, dezenfektan temini yapıldığını bildirmelerine rağmen, bu desteğin herkesi kapsayacak şekilde yapılmadığı anlaşılmaktadır. Aslında depremin ilk zamanları çok daha yoğun olarak yaşanan bu sorun zamanla hafiflemekte gibi görünse de depremedelerin mali zorlukları içerisinde sıkıntı yaşadıkları bir alan olmaya devam ettiği görülmektedir ve desteğin ihtiyaç sahiplerine devamlılaştırılması gerekmektedir.

“Özellikle ped falan vermeleri lazım, hijyenik ürünler, iç çamaşırı...” (Katılımcı 11, Yaş 33)

“Şimdi depremden çıkmış bir bayanın ihtiyacı öncelikle bunu kimse düşünmüyor ama iç çamaşırı. Bunu kimse yapmadı. Öncelik bayanların o olacak.” (Katılımcı 13, Yaş 34)

6 Şubat depremleri akabinde yapılan başka bir çalışmada da kadınların hijyenik ped benzeri özel ihtiyaçlara erişimde zorlandıkları psikososyal destek personeline de gözlemlenen zorluklar arasında bildirilmiştir (Temşi, 2024). Kadınların hijyenik ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi komşu ülkelerde de yaşandığı belirtilen bir sorun olmuştur ve bildirilen ihtiyaçlar arasındadır (Yoosefi Lebni vd., 2020).

4.1.3.3. İşle ilgili talepler

Bazı katılımcıların ise iş ile ilgili talepleri olmuştur. İş ile ilgili talepler iş bulma talebi ve sahip oldukları işi sürdürme talebi olmak üzere iki ayrı kodda incelenmiştir.

4.1.3.3.1. İş bulma talebi

“Ben çok çalışkan bir kızım, çalışmak da isterdim... İşe gitmek isterdim.” (Katılımcı 1, Yaş 60)

Yine öğretmen olan katılımcı velilerinin geçimlerini sağlayabilecek düzeyde iş ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir:

“Bir an önce bunların ev hayatına geçmeleri lazım bir de iş imkânı verilmesi lazım. Babalarının güzel bir işleri yok, yetersiz para kazanıyorlar, ailelerini geçindirecek kadar paraları yok. Köyelerine falan gidiyorlar, köyden bir şeyler getiriyorlar ama çocukları tatmin etmiyor.” (Katılımcı 8, Yaş 50)

Depremi kadınları zorlayan yönlerinden birisinin de kadınların istihdama katılmaması olması 6 Şubat depremlerinden sonra kadınlarla yapılmış olan başka bir çalışmanın da sonuçları arasında yer almaktadır (Temşi, 2024). Afet planlarında kadınların iş yaşamına dahil edilmesi, desteklenmesi ve istihdam edilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir (Gündüz, 2022). İstihdam fırsatlarına erişimden yararlanma afetzedelerde koruyucu faktörlerdendir ve dayanıklılığı kolaylaştırır (Ungar, 2014).

4.1.3.3.2. İş sürdürme talebi

Görüşme yapılan katılımcılardan bazıları depremden sonra İŞKUR üzerinden işe yerleştirilmesi yapılmış kişilerdir. Ve belirli süreli sözleşmelerinin devamlı olmasını temenni etmektedirler:

“Zaten ben depremden sonra bu işe başladım İŞKUR üzerinden. İnşallah kalıcı oluruz.” (Katılımcı 12, Yaş 33)

“...Nasıl desem sana işte bu işten çıkmamak... Evet devam sürsün diye. Çünkü çalışmaya çok ihtiyacım var. Çocuğumun gelirini, kendi gelirimi karşılamak için yani.” (Katılımcı 6, Yaş 41)

Afetler sürecinde iş sürekliliğinin planlanması ve işe geri dönmelerinin sağlanması, afetten etkilenen bireylerin algıladıkları kontrol duygularını arttırarak psikososyal destek sağlayabilir (Mooney vd., 2011).

4.1.3.4. Yardımlarla ilgili talepler

Görüşme yapılan kadınların yardımlarla da ilgili yaşadıkları zorluklar bulunmaktadır. Bu zorluklara bir takım çözüm önerileri getirmektedirler. Bu öneriler yardımın içeriği ve şekli olmak üzere iki ayrı kodda incelenmiştir.

4.1.3.4.1. Yardımın içeriği

Yardım eksikliği aslında devlet/özel fark etmeksizin tüm konteyner bölgelerinde kalan kadınlar için dile getirilen bir zorluk alanı olmasına rağmen özellikle özel konteyner bölgelerinde kalanlar ilgili kişilere ulaşımda daha büyük sıkıntı yaşamakta olduklarını ifade etmektedirler.

“Yani biz KIZILAY’dan çok şey talep etmek istiyoruz ama ulaşamıyoruz. Mesela, Esen Kart dağıtıldı, herkese dağıtıldı. Mesela bizim evimiz ağır hasarlı olduğu için hiç kimse gelip sormadı. Bakmadı. Aslında evi olmayana, ağır hasarlı evi yıkılmış olanlara direkt gelip bakmaları lazım zaten TC’den her şey çıkıyor. Ona rağmen gelen yok.” (Katılımcı 2, Yaş 44)

Bazı katılımcıların iletmiş sorunlardan birisi de az sayıdaki kurs merkezlerindeki (el işi vb.) malzeme temininin depremzedelerden beklenmesi olmuştur. Bu durum depremzedelerin çoğunun böyle bir bütçesi olmaması ve şehirde malzeme temin edebilecekleri yerlerin de yıkılmış olması nedeniyle bu az sayıdaki kurs merkezlerinin işlevsiz bir hâl almasına neden olmaktadır. Malzeme temininin sorumluluğunun depremzedelerden alınıp, bu kurslara düzenli ve ücretsiz malzeme desteğinin planlanması gerekmektedir.

“Bizim malzeme ihtiyacımız da çok var atölye için. Yün, angora ipler, çanta ipleri gibi...” (Katılımcı 13, Yaş 34)

2020 Elazığ depreminden 22 ay sonra konteynerkentte kalmaya devam eden kişilerle yapılan araştırmada katılımcılar yardımların düzenli yapıldığı ile ilgili bildirimlerde bulunmuş olmalarına (Kişi, 2022) rağmen çalışmamızda yardım konusunda zorluklar yaşandığının bildirilmesi etkilenen kişi ve alan sayısının fazlalığı ile ilgili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

4.1.3.4.2. Yardımın şekli

Katılımcılardan bazıları yardımın yapılış şeklinin uygunsuzluğuna dikkat çekmiş ve yardım dağıtımının insan onuruna ve haysiyetine uygun şartlarda düzenlenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

“Ya destek sunulmadı zaten. Buraya gelen yardımları yöneticiler sanki dileniyormuşuz gibi verdiler bize. Bir kıyafet veriyorlar altı üstü farklı, sanki sadaka veriyormuş gibi... Benim oğlum mesela kilolu. Ben 11 yaşında diye 11 yaş giydirmiyorum ki oğluma ben 13-14 yaş kıyafeti giydiriyorum kendisine. Yani biraz yani sadaka veriyormuş gibi yaptılar, halbuki onların alakaları yok. Bunların daha düzenli olmasına ihtiyaç var. Yardım yapılacaksa bizi rencide etmeden yapilsın. Bizi yani sanki biz çok muhtacız gibi yani verilmesin.” (Katılımcı 11, Yaş 33)

Bazı katılımcılar ise daha adaletli yardıma ihtiyaç duydukları ifade etmişlerdir:

“Ve bize hiç yardım gelmedi. Bize hiçbir şekilde yardım gelmedi... Ya ben hayret ediyorum haberlerde görüyorum böyle diyorlar ki, yazıyorlar böyle Instagram’da falan e doydular konteynerdekiler falan. Evet arkadaşlarım biz fındık fıstık yemekten usandık diyorlar. Yok ya diyorum ben hiçbir şey görmedim. Su yardımı vardı, su yardımını da kestiler elhamdulillah hiçbir şey yok.” (Katılımcı 5, Yaş 40)

Bir katılımcı ise hiç yardım teklifi gelmemesi ile ilgili sitemini iletmiştir.

“Gelip bir sorsalardı. Bir ihtiyacınız var mı? Öldünüz mü kaldınız mı deselerdi.” (Katılımcı 3, Yaş 74)

5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Geçici barınma koşulları ile ilgili rahatsızlıkları önlemeye veya azaltmaya dönük müdahaleler ve stratejilerin etkilenen nüfusun özel ihtiyaçlarına göre planlanması gerektiği bilindiğinden (Di Bucci vd., 2023) bu çalışmada afet sonrasında konteynerde yaşayan evli kadınların deneyimlerine ışık tutulmaya çalışılmıştır. Onların yaşadıkları zorlukları anlamak ve baş etme kaynaklarını keşfetmek için yapılan bu çalışmada, 15 katılımcının verdikleri cevaplar 3 temaya ve bu temalara bağlı 15 kategoriye ayrılmıştır.

Bu temalardan ilki kadınların yaşadıklarını ifade ettikleri “zorluklar” temasıdır. Zorluklar teması kendi içinde mekânsal, psikolojik ve duygusal, ekonomik, fiziksel sağlık ile ilgili ve ilişkisel zorluklar olmak üzere beş kategoriye ayrılmaktadır. Kategorilerden ilki olan mekânsal zorluklar da kendi içerisinde iki koda bölünmüştür. Bu kodlardan ilki düşük metrekarenin ve yetersiz sayıda bölünmüş alanın beraberinde getirdiği mutfak alanı, banyo-tuvalet alanı, ders çalışma alanı, yatak alanı ile ilgili eksikliklerdir. Bu eksiklikler temel ihtiyaçların karşılanmasında zorluklarla birlikte mahremiyet ve özbakım ile ilgili sorunlara neden olmaktadır. Burada yer alan zorlukların hepsi çok yoğun deneyimleniyor olmasına rağmen çocukların ders çalışmalarına engel olduğu, uyku kalitesini olumsuz etkilediği, eşlerin cinsel ilişki kurmalarına engel olduğu ve zaman zaman çocukları muhtemel bir cinsel ilişki ile karşılaşma riskine maruz bıraktığı için yatak alanı ve daha fazla bölünmüş alana özel bir önem gösterilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Mekânsal zorluklar kategorisinin diğer bir kodu ise yetersiz imkanlardır. Yetersiz imkanlar kodu ile konteynerin içinin ve çevresinin barındırdığı imkân güçlükleri ifade edilmiştir. Konteynerin içi ile ilgili sorunlar su basması, nem ve rutubet alması ve ısınmamasıdır. Konteynerin bulunduğu kampüs ve çevre ile ilgili zorluklar ise güvenlik sorunu, psikososyal imkân eksiklikleri, ulaşım sorunları ile çok daha nadir olarak bildirilen okul, gürültü ve komşu seçememe sorunlarıdır.

Bu çalışmanın zorluklar temasının ikinci kategorisi ise psikolojik/duygusal zorluklar kategorisi olmuştur. Aslında çok iç içe yaşansa da sorunları daha iyi anlayabilmek ve tanımlayabilmek adına bu kategori de kendi içerisinde dokuz koda ayrılmıştır. Bu kodlar sırasıyla kayıplar, yas ve özlem; çökkün, üzgün ve sıkıntılı hissetme; öfke, agresiflik ve tahammülsüzlük; tekrarlayıcı düşünceler ve imajlar, gelecek

kaygısı ve belirsizlik; sıkışmışlık hissi ve daralma, korku ve panik; uyku sorunları ile duygusal yardım ve destek eksikliği olarak oluşturulmuştur. 1998 Ceyhan Depremi'nden sonra yapılan çalışmanın sonuçları da depremden yaklaşık bir yıl sonra travma sonrası stres semptomlarının azalması görece iyi yaşam şartları, yeterli sağlık desteği ve sosyal hizmetler ile ilgili olabileceği anlaşılmıştır (Altındag vd., 2005). Semptomların zaman içindeki değişiminin, büyük ölçüde stres ve kaynakların zaman içindeki değişimi ile açıklanabileceği de bilinmektedir (Norris vd., 1999). Bu nedenle afetten etkilenen bireyler devam eden hizmetlere ihtiyaç duymaktadırlar.

Zorluklar temasının üçüncü kategorisini ise ekonomik zorluklar oluşturmaktadır. Ekonomik zorluklar, kayıplar ve devam eden ihtiyaçları içeren iki kodda incelenmiştir. Ekonomik kayıpların başında tüm katılımcıların yaşamış olduğu ev ve eşya kaybı ile sekiz hanenin yaşamış olduğu iş ve gelir kaybı bulunmaktadır. Bu ekonomik kayıpların verdiği güçlük ve geçim sıkıntısı, hayat pahalılığı ile birleşerek katılımcıların gıda, eşya, çocuklar için eğitim desteği alma ya da sabit bir konuta çıkma gibi alanlarda eksiklikler yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca katılımcılar adil bir ekonomik yardıma ulaşmakla ilgili de sıkıntılarını bildirmişlerdir. Sosyoekonomik haklardan mahrum kalındığında doğan ekonomik ve psikososyal kaynak yoksunluğunun travmatik durumla baş edebilme yeteneğini zayıflattığı bilindiğinden (Hobfoll, 2004) bu alanda belirtilen kayıp ve güçlükler için hızlıca destek sağlanması gerekmektedir.

Zorluklar temasının dördüncü kategorisi fiziksel sağlık ile ilgili zorluklardan oluşturulmuştur. Bu kategoride deprem öncesi dönemde başlayan sağlık sorunlarının kötü bakım şartlarında yarattıkları sıkıntılar ve genellikle enkazda kalma öyküsü ile başlayan fiziksel zorluklar incelenmiştir. Bu inceleme sırasında engelli ve yaşlı kişilerin konteyner şartlarında yaşadıkları problemlere de ayrıca dikkat çekilmiştir. Başa çıkma kaynaklarının stresle ilişkili fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkisini, bunların öncüllerini ve sonuçlarını anlamanın, başarılı bir uyumu teşvik etme amacıyla müdahale etmek için çok önemli olduğu bilinmektedir (Taylor ve Stanton, 2007).

Zorluklar temasının son kategorisi ise ilişkisel zorluklar olmuştur. Bu kategori eş ilişkisinde zorluklar, çocuklarla ilişkilerde zorluklar ve sosyal ilişkilerde zorluklar olmak üzere üç kod altında incelenmiştir. Bu kategorinin ilk kodu olan eş ilişkisinde zorluklar incelenirken katılımcıların ve eşlerinin, afet sonrası yaşadıkları duygusal ve psikolojik zorlukları (öfke, tahammülsüzlük vb.) birbirlerine yansıttıkları ve değişen hayat şartlarında paylaşılan sorumlulukların dengesizliği ile ilgili zorluklar yaşadıkları

görülmüştür. Çocuklarla ilişkilerde zorluklarda ise bazen annelerin çocuklarına destek olacak güçte olamayabilmelerine, bazı çocukların yaşadıkları yoğun öfke sorunlarına ve çocukları kontrol etmekle ilgili yaşanan sorunlara değinilmiştir. Engelli çocukları olan annelerin tecrübelerinin daha zorlayıcı olduğu yine bu kod altında da gözlemlenebilmektedir. Sosyal ilişkilerde yaşadıkları zorlukları incelenen katılımcıların afet nedeniyle yaşanan ölümler neticesinde sosyal çevrelerinde daralmalar olduğu, bazen uzaklık bazen ise deprem sonrası bir arada yaşama tecrübesi sonucunda hayatta kalanlarla sosyal kopukluk yaşayabildikleri ve bazı katılımcıların yeni ilişki kurma sorunları yaşadıkları kaydedilmiştir. Afetlerden sonra topluluklarda sosyal ilişkilerin desteklenmesinin, afetzedelerin psikolojik sıkıntısını azaltabileceği bilinmektedir (Matsuyama vd., 2016).

Çalışmamızın ikinci temasını ise katılımcıların baş etme kaynakları oluşturmaktadır. Baş etme kaynakları teması Basic PH Modeline göre 6 kategoriye ayrılmıştır. Bu temanın ilk kategorisi olan inanç kanalı, dini inançlar, iyimserlik ve umut, ideoloji ve değer sistemleri ile kendine inanç olmak üzere 4 farklı koda ayrılmıştır. Dini inanç, 15 katılımcının 11'inin baş etme kaynağı olarak kullandığını bildirdiği bir koddur. Katılımcılar Allah inançları ile kader, kaza ve yaşananların bir imtihan olduğuna duydukları inancın onlara güç verdiğini, ayrıca namaz kılmanın ve dua etmenin de iyi geldiğini bildirmişlerdir. Bu nedenle afet sonrası oluşturulacak müdahalelerin etno-kültürel inanç ve uygulamalarla temellendirilmesi ve mevcutta topluluğun kullandığı başa çıkma stratejilerini tespit edip, güçlendirmeyi amaçlaması gerekmektedir (Rajkumar vd., 2008). Ayrıca bazı katılımcıların iyimserlik ve umutu bir kaynak olarak kullandığı; aile, çocuklar ya da memleket gibi onlara güç veren değerlerinin olduğu; pes etmeme, güçlü olma, sağlam duruşlu olma, mücadelecili ruha sahip olma, inatçılık ve sertlik gibi kişisel özelliklerinden güç aldıkları anlaşılmıştır. Araştırma esnasında Hataylı kadınların köklerinden güç aldıkları ve şehirlerine aidiyetlerinin çok güçlü olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların çok yoğun olarak paylaşım bildirdiği diğer bir kategori ise sosyal etkileşim kategorisidir. Katılımcılar sıklıkla bir gruba ait olmanın onlara güç veren, iyi gelen taraflarına vurgu yapmış ve karşılıklı olarak destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların kendilerini ait hissettikleri bu gruplar içerisinde en çok dile getirilen baş etme kaynağı ise aile olmuştur. Bununla birlikte arkadaşlar, çalışma arkadaşları, akrabalar, komşular gibi sosyal atomlarında olan kişilerin varlıklarından güç aldıklarını;

ayrıca destek alma, destek verme ve rolün gerekliliklerini yerine getirmenin (ebeveynlik rolü vb.) onlara iyi geldiğini bildirmişlerdir.

Bir diğer baş etme kategorisi olan hayal gücü ve yaratıcılık altında ise katılımcılar onlara iyi gelen hayallerini paylaşmış ve ağırlıklı olarak kitap okuma, film izleme gibi yaratıcı etkinlikleri takip etme ile mizahı bir baş etme kaynağı olarak kullandıklarını bildirmişlerdir.

Dördüncü baş etme kategorisi olan bilişsel stratejilerde ise sorunları ile ilgili araştırmalar yaparak çözüm üretmeye çalıştıkları, problemlerine çözümler üreterek baş ettikleri ve verileri problemlerine yeni bir bakış açısı kazanma amacıyla kullandıkları kaydedilmiştir.

Duygunun ifade edilmesi kategorisinde yer alan başa çıkma kaynaklarını kullanan katılımcılar ise ağırlıklı olarak ağlamanın onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir. Bunun haricinde ise zorluklarını anlatmak, bağırarak, şarkı söylemek gibi duygu ifade yollarının kullanıldığı görülmüştür.

Baş etme temasının son kategorisi ise fizyoloji olmuştur. Bu kategori altında katılımcılar en yoğun olarak yürüyüş yapmanın, yeme-içmenin, bedenlerini yorarak bir işe odaklanmanın onlara iyi geldiğini ve baş etmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Çoğu bireylerin afetlerin ardından klinik tedaviden ziyade normal hayatlarına dönmelerini kolaylaştıracak kaynakların temin edilmesine ve desteğe gereksinim duyma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bilindiğinden (Hobfoll vd., 2007) bu alanda belirtilen baş etme kaynaklarının desteklenmesi önemlidir. Ayrıca bireylerin kendilerine ne yapabileceklerini sorduklarında buldukları yanıtları, bireyin gerçekte ne yapabileceğinin baş belirleyicisi olduğunu söyleyen Lazarus ve Folkman (1984) bireylerin başa çıkma şekillerinin kaynak mevcudiyetine ve kaynakların kullanımını önleyen kısıtlamalara ciddi şekilde bağlı olduğunu bildirmişlerdir. Bu nedenle bu baş etme kaynaklarının desteklenmesi oldukça önemlidir.

Üçüncü ve son tema olan beklenti ve öneriler temasında ise öncelikli olarak kalıcı konuta kavuşma istekleri dile getirilmiştir. Daha sonra ise ağırlıklı olarak katılımcılar daha büyük ve daha fazla parçaya bölünmüş, iyi ısınan, güvenli ve sosyal yakınlıklarına göre yerleşecekleri konteynerler ile daha geniş psikososyal olanaklara, ulaşım ağına ve hizmet alanlarına sahip konteynerkentlere ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca psikolojik destek ve hijyen malzemesi temini ihtiyacının altı çizilmiştir. Destekleyici bir travma sonrası ortamın, akut semptomları ve TSSB riskini azaltabileceği bilinmektedir

(McNally vd., 2003). Anlık zorluklardan büyük stres faktörlerine kadar olan yelpazede başarısız başa çıkmanın nedeni, kaynakların yetersizliği olabileceği gibi sahip olunan kaynakların sosyal ortam tarafından geçersiz kılınması da olabileceği bilinmektedir (Hobfoll ve Lilly, 1993). Katılımcılardan işe girenlerin işlerini sürdürebilme ve işsizlerin ise işe girebilmekle ilgili beklentileri bulunmaktadır. Çalışmak, bu çalışmanın katılımcıları tarafından bilişsel, fiziksel vb. pek çok kanal vasıtasıyla baş etmeyi destekleyen bir durum olarak bildirilmesi nedeniyle ayrıca önemli görülmektedir. Ve son olarak katılımcılar yardımların adaletli, işlevsel ve insan onuruna yakışır şekilde dağıtılmasını istemektedirler.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara öneriler

Literatüre bakıldığında farklı yerleri inceleyen çalışmaların zorluk ve baş etme kaynağı açısından farklılık gösterebildiği görülmüştür. Bu çalışma tarih boyunca yedi kere yıkılıp küllerinden yeniden doğan şehir Hatay'da gerçekleştirilmiştir. Yerel toplulukların katılımıyla ihtiyaçlar veya güçlü yönler değerlendirmesinin yapılmasının önemli olduğu bilindiğinden (Mooney vd., 2011), 11 ili etkileyen bu büyük depremin sarstığı yine Hatay gibi kendine has ve baskın kültürü olan örneğin Şanlıurfa, Adıyaman ya da Diyarbakır vb. illerde bu çalışmanın tekrarlanması ülkemizin kültür mozaığı çerçevesinde daha farklı bilgiler verebilir.

Yine literatürde farklı afet sonrası dönemi kapsayan çalışma sonuçları arasında da farklılıklar göze çarpmaktadır. Bu çalışma depremden tam bir yıl sonra gerçekleştirilmiştir ancak Van depreminden 13 yıl sonra hâlâ konteynerlerde yaşamaya devam eden bazı aileler olduğu (Birgün, 2024) bilinmektedir. 6 Şubat depremlerinin etki alanı büyüklüğü ve etkilenen kişi sayısı fazlalığı düşünüldüğünde konteynerde kalma süresinin uzun yıllar alabileceği öngörülebilmektedir. Bu nedenle çalışma farklı yıl aralıklarında tekrarlanarak o dönemin zorlukları, ihtiyaçları ve kaynakları keşfedilebilir.

Bu çalışmada baş etme kaynakları teması araştırılırken Basic Ph modeline göre içerik analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonda soruları da bu modelin alt boyutlarının irdelenmesine dönük olarak oluşturulmuştur. Ancak herhangi bir teoriye bağlı kalmadan

yapılacak bir tema analizi çalışmasının da daha özgün sonuçları olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu çalışma evli kadın örnekleminde gerçekleşmiştir. Ancak yaşlı, engelli, boşanmış, eşini kaybetmiş vb. diğer kırılgan gruplar özelinde incelemenin de faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma esnasında özellikle engelli çocukları olan kadınların daha yoğun zorluklar yaşadıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırma esnasında çocukların da zorluklar yaşadıkları hem annelerin hem de aynı zamanda okul çalışanı olan bazı katılımcıların ifadelerinden anlaşılmıştır. Benzer bir çalışma ile konteynerkente yaşayan çocukların mercek altına alınması yerinde olacaktır.

Nitel araştırmalarda uzun süreli etkileşim, görüşmelerle eş zamanlı analiz ve derinlemesine görüşme yapabilecek zamana sahip olmanın önemli olması ancak deprem bölgesinin yerel halka bile yetmeyen kısıtlı barınma koşullarının misafir olan araştırmacıların konaklamasına imkan vermemesi nedeni ile araştırma takvimi planlanırken birden çok seyahat programlanması önemlidir.

5.2.2. Yönetici ve politikacılara öneriler

Dayanıklılığın olağanüstü ve ender olmaktan ziyade sıradan süreçlerden ortaya çıktığı, dayanıklılığı destekleme girişimlerinin ise afetzedelerdeki halihazırda bulunan temel ama güçlü sistemlerin etkinliğini korumaya veya eski haline getirecek planlara odaklanması gerektiği bilinmektedir (Masten, 2001). Bu nedenle konteynerkente kalan afetzedelerin yaşadıkları zorlukların azaltılması amacıyla düşük metrekare ve yetersiz bölünmüş alanla ilgili eksikliklerin tamamlanmasına dönük çalışmalar yapılmasına; başta güvenlik, ulaşım, iklimlendirme ve psikososyal destek hizmetlerinin artırılması olmak üzere pek çok alanda sağlanan hizmetlerin gözden geçirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Konteynerkentler içerisinde afetzedelerin baş etme kaynağı olarak bildirdikleri boyutları destekleyen çalışmalar yapılması da yine afetzedelerin refahı açısından çok önemlidir. Bu kapsamda en yoğun kullandıklarını bildirdikleri inanç ve sosyal etkileşim kanalını destekleyici çalışmalar yapılmasına ek olarak spor, çeşitli kurs vb. alanların konteynerkent kampüsleri içerisinde yaratılması elzemdir. Son olarak afetzedelerin istihdama katılım faaliyetlerinin desteklenmesi ile yardımların yeterli, adaletli ve insan onuruna yakışır olacak şekilde gözden geçirilmesi çalışmalarını afetzedelerin hayatı yeniden inşa sürecini iyileştirmek açısından değerlidir.

KAYNAKÇA

- AFAD. (2023). *2023 idare faaliyet raporu*. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. <https://www.afad.gov.tr/kurumsal-raporlar/2023-idare-faaliyet-raporu>
- AFAD. (2024). *Afet türleri*. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. <https://www.afad.gov.tr/afet-turleri>
- Afzal, N., Ye, S., Page, A. C., Trickey, D., Lyttle, M. D., Hiller, R. M., & Halligan, S. L. (2023). A systematic literature review of the relationship between parenting responses and child post-traumatic stress symptoms. *European journal of psychotraumatology*, 14(1), 2156053. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2156053>
- Ahmadi, N., Ahmadi, F., Erbil, P., & Cetrez, Ö. A. (2016). Religious meaning-making coping in Turkey: A study among cancer patients. *Illness, Crisis & Loss*, 27(3), 190–208. <https://doi.org/10.1177/1054137316672042>
- Ahmadi, S., Khankeh, H., Sahaf, R., Dalvandi, A., Hosseini, S. A., & Alipour, F. (2018). How did older adults respond to challenges after an earthquake? Results from a qualitative study in Iran. *Archives of gerontology and geriatrics*, 77, 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.05.008>
- Akar, S. (2013). *Doğal afetlerin kamu maliyesi üzerine etkisi: Türkiye örneği*. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 336211)
- Akbar, Z., & Witruk, E. (2016). Coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 1036-1043. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.102>
- Akerkar, S., & Fordham, M. (2017). Gender, place and mental health recovery in disasters: Addressing issues of equality and difference. *International journal of disaster risk reduction*, 23, 218-230. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2017.03.014>
- Aldemir, T. (2023). Doğal afetler sonrası afetzedelerin beslenmesi: 2023 Kahramanmaraş depremi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 686-701.
- Almazan, J. U., Cruz, J. P., Alamri, M. S., Albougami, A. S. B., Alotaibi, J. S. M., & Santos, A. M. (2019). Coping strategies of older adults survivors following a disaster: Disaster-related resilience to climate change adaptation. *Ageing International*, 44, 141-153. <https://doi.org/10.1007/s12126-018-9330-1>
- Altıparmak, İ. B., & Birel, E. (2024). 6 Şubat 2023 Depremi Sonrasında Sosyal Yaşamın Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi: Nurdağı Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 41(1). <https://doi.org/10.32600/huefd.1304991>
- Altındag, A., Ozen, S., & Sir, A. (2005). One-year follow-up study of posttraumatic stress disorder among earthquake survivors in Turkey. *Comprehensive psychiatry*, 46(5), 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.01.005>

- Altun, F. (2016). Afetlerde psikososyal hizmetler: Marmara ve Van depremleri karşılaştırmalı analizi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8-9), 183-197.
- American Psychiatric Association (2013) DSM-5 - Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amiri, H., & Jahanitabesh, A. (2022). Psychological reactions after disasters. In M. Mokhtari (Ed.), *Natural hazards-new insights* (pp. 123-145). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.109007>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Antosia, R. E. (2006). Defining a disaster. In *Handbook of Bioterrorism and Disaster Medicine* (pp. 3-4). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-32804-1_1
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A. P., Haroutunian, N., Saigh, P. A., ... & Akiskal, H. S. (2000). Loss as a determinant of PTSD in a cohort of adult survivors of the 1988 earthquake in Armenia: implications for policy. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(1), 58-64. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.102001058.x>
- Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik Ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407.
- Aslan, R., & Şahinöz, S. (2023). The experiences of people with disabilities in the 2020 Izmir earthquake: A phenomenological research. *International journal of disaster risk reduction*, 95, 103868. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2023.103868>
- Avdar, R., & Avdar, R. (2022). Türkiye’de yaşanan doğa kaynaklı afetlerin sosyo-ekonomik etkileri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.35341/afet.1032084>
- Babson, K. A., & Feldner, M. T. (2010). Temporal relations between sleep problems and both traumatic event exposure and PTSD: a critical review of the empirical literature. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.08.002>
- Bala, M. B. (2021). *Deprem yaşayan bireylerde dini başa çıkma: 2011 Van depremi örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi] Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 686153)
- Banwell, K. A. (2017). *Planning for resilient communities and every other day: Learning from the Canterbury 2010–2012 Earthquake sequence*. [Doctoral dissertation: University of Canterbury] Canterbury University Research Repository. <https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/cf6c98b3-b321-444d-aa51-cc0e68e52358/content>
- Baş, T., & Akturan, U. (2017). Sosyal bilimlerde bilgisayar destekli nitel araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*, 3.

- Başıoğlu, M., Kiliç, C., Şalcioğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(2), 133-141. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000022619.31615.e8>
- Başterzi, A. D. (2023). Deprem sonrası ruhsal sağlığın psikopolitiği üzerine düşünmek. *Community & Physician/Toplum ve Hekim*, 38(6).
- Bayındırlı, B. (2016) Van depremi sonrası geçici barınma çözümleri :Bir örnek olgu olarak konteyner kentler ve bu kentlerde kalan ailelerin yaşadıkları sosyal ve ekonomik sorunlar üzerine bir çalışma [Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi] Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 445765)
- Benight, C. C. (2004). Collective efficacy following a series of natural disasters. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 401-420. <https://doi.org/10.1080/10615800512331328768>
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour research and therapy*, 42(10), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Benight, C. C., Ironson, G., Klebe, K., Carver, C. S., Wynings, C., Burnett, K., ... & Schneiderman, N. (1999). Conservation of resources and coping self-efficacy predicting distress following a natural disaster: A causal model analysis where the environment meets the mind. *Anxiety, stress and coping*, 12(2), 107-126. <https://doi.org/10.1080/10615809908248325>
- Birgün. (2024, Aralık 10). *Van'da 13 yıllık konteyner kent: Çocuklar okula gidemiyor*. Birgün. <https://www.birgun.net/haber/vanda-13-yillik-konteyner-kent-cocuklar-okula-gidemiyor-559467>
- Bland, S. H., O'leary, E. S., Farinero, E., Jossa, F., Krogh, V., Violanti, J. M., & Trevisan, M. (1997). Social network disturbances and psychological distress following earthquake evacuation. *The Journal of nervous and mental disease*, 185(3), 188-195. <https://doi.org/10.1097/00005053-199703000-00008>
- Bocacao, H. R. (2023). Stories women tell: Exploring lived experiences with natural disasters in the coastal and upland communities of Sagnay, Camarines Sur. *Ho Chi Minh City Open University Journal of Science-Social Sciences*, 13(1), 117-128. <https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.soci.en.13.1.2482.2023>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. L. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological science in the public interest*, 11(1), 1-49. <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Bozkurt, V. (2023). Depremin Toplumsal Boyutu. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14 (1): 89-111.

- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 748. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
- Byrne, A., & Kangas, M. (2022). Emotion regulation and memory in response to a trauma analogue: An online experimental comparison of humor and acceptance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 23-30. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.002>
- Caia, G., Ventimiglia, F., & Maass, A. (2010). Container vs. dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of environmental psychology*, 30(1), 60-66. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.005>
- Cao XiaoYi, C. X., Jiang XiaoLian, J. X., Li XiaoLin, L. X., Lo ManChunHui [Lo, M., & Li Rong, L. R. (2013). Family functioning and its predictors among disaster bereaved individuals in China: eighteen months after the Wenchuan earthquake. *Plos One* 8(4): e60738. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060738>
- Carter, S. M., & Little, M. (2007). Justifying knowledge, justifying method, taking action: Epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative health research*, 17(10), 1316-1328. <https://doi.org/10.1177/1049732307306927>
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Cengiz, S. & Peker, A. (2023). Deprem Sonrası Yetişkin Bireylerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi . *TRT Akademi* , 8 (18) , 652-668 . DOI: 10.37679/trta.1277689 <https://doi.org/10.37679/trta.1277689>
- Center, A. D. R. (2015). *Sendai framework for disaster risk reduction 2015–2030*. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. <https://www.unisdr.org/we/inform/publications/43291>
- Chan, C. S., & Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of traumatic stress*, 26(2), 257-265. <https://doi.org/10.1002/jts.21801>
- Chen, C. C., Yeh, T. L., Yang, Y. K., Chen, S. J., Lee, I. H., Fu, L. S., ... & Si, Y. C. (2001). Psychiatric morbidity and post-traumatic symptoms among survivors in the early stage following the 1999 earthquake in Taiwan. *Psychiatry research*, 105(1-2), 13-22. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(01\)00334-1](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(01)00334-1)
- Cofini, V., Carbonelli, A., Cecilia, M. R., Binkin, N., & di Orio, F. (2015). Post traumatic stress disorder and coping in a sample of adult survivors of the Italian earthquake. *Psychiatry research*, 229(1-2), 353-358. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.06.041>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

- Coppola, D. P. (2015). *Introduction to international disaster management* (pp. 40–149). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801477-6.00002-2>
- Craig, C. D. (2005). *Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles*. [Doctoral dissertation: The University of North Carolina at Chapel Hill] <https://www.proquest.com/docview/305392032?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- CredCrunch. (2023, September). *CredCrunch 72*. Emergency Events Database (EM-DAT). <https://files.emdat.be/2023/09/CredCrunch72.pdf>
- Creswell, J. W. (2013). Nitel araştırma yöntemleri. *Qualitative research methods]. M. Bütün & SB Demir, Trans. (Eds.). İstanbul: Siyasal Kitapevi.*
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88-98. <https://doi.org/10.1080/14780887.2012.630831>
- Çetin-Aydın, G., & Aytaç, S. (2023) Depremde dezavantajlı gruplardan biri olan depremde kadınlar üzerindeki psiko-sosyal etkisi: nitel bir araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 10(3), 2195-2218. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1281904>
- Dedeoglu, N. (2011). Van depreminden alınacak dersler. *Toplum ve Hekim*, 26(5), 378-382.
- Demir, R. (2010). *Afet psikolojisi ve sosyolojisi: Acil durum ve afet yönetimi*. https://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/acildurumveafetyonetimi_ue/afetpsikolojivivesosyolojisi.pdf
- Demirci, K., & Avcu, T. (2021). Afet süreçlerinde kadın bireylerin yaşadığı sorunlar ve çözüm önerileri: İzmir ili örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 11(1), 86-105.
- Dereli, F., & Yıldırım, B. (2023). Afetlerde Çevre Sağlığı. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 711-716.
- Di Bucci, D., Del Missier, F., Dolce, M., Galvagni, A., Giordano, F., Patacca, A., ... & Savadori, L. (2023). Life satisfaction during temporary housing after an earthquake: Comparing three cases in Italy. *International journal of disaster risk reduction*, 91, 103697. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103697>
- D'Souza, J. M., Long, L. J., Richardson, A. L., & Gallagher, M. W. (2023). Hope, optimism, and self-efficacy predicting mental health and illness in a community sample exposed to Hurricane Harvey. *Journal of Community Psychology*, 51(7), 2774-2789. <https://doi.org/10.1002/jcop.23075>
- Duruel, M. & Avşar-Arık, I. (2023). Kırılganlık ve dirençlilik keşişiminde yaşlıların afet deneyimleri: Hatay örneğinde 6 Şubat 2023 depremleri. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 103–120.
- Ekanayake, S., Prince, M., Sumathipala, A., Siribaddana, S., & Morgan, C. (2013). “We lost all we had in a second”: coping with grief and loss after a natural disaster. *World psychiatry*, 12(1), 69-75. <https://doi.org/10.1002/wps.20018>

- Elçi, Ö. (2021). *Predictive factors of posttraumatic stress and posttraumatic growth among the survivors of Van, 2011, earthquake's trauma* (Publication No. 660365) [Doctoral dissertation, Middle East Technical University].
- Enarson, E. (2012). *Women confronting natural disaster: From vulnerability to resilience*. Lynne Rienner Publishers. US. 245s. <https://doi.org/10.1515/9781588269560>
- Esmeray, E., & Çankaya, Ş. (2019). Doğal afetler, çevresel etkileri ve alınabilecek önlemler. *International Science and Engineering Application*. https://indexive.com/uploads/papers/pap_indexive15942890062147483647.pdf
- Fanni, O., Ah, Y., Ninuk, D., & Kurniawati, N. (2021). Anxiety, depression, and coping mechanism among outpatients with heart failure. *Advances in Health Sciences Research*, 387-396. <https://doi.org/10.2991/AHSR.K.210115.07>
- Flaskerud, J. H. (2022). Resilience: Cultural values and support resources. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(8), 784-788. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.2018896>
- Foa, E. B. (1997). Psychological processes related to recovery from a trauma and an effective treatment for PTSD. In R. Yehuda & A. C. McFarlane (Eds.), *Psychobiology of posttraumatic stress disorder* (pp. 410-424). New York Academy of Sciences. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb48295.x>
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (2001). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. Guilford Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fothergill, A. (1996). Gender, Risk, and Disaster. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 14(1), 33-56. <https://doi.org/10.1177/028072709601400103>
- Foy, D. W., Madvig, B. T., Pynoos, R. S., & Camilleri, A. J. (1996). Etiologic factors in the development of posttraumatic stress disorder in children and adolescents. *Journal of school psychology*, 34(2), 133-145. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(96\)00003-9](https://doi.org/10.1016/0022-4405(96)00003-9)
- Fussell, E., & Lowe, S. R. (2014). The impact of housing displacement on the mental health of low-income parents after Hurricane Katrina. *Social Science & Medicine*, 113, 137-144. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.025>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Galea, S., Ahern, J., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., & Vlahov, D. (2002). Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *New England journal of medicine*, 346(13), 982-987. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa013404>

- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic reviews*, 27(1), 78-91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- Galea, S., Tracy, M., Norris, F., & Coffey, S. F. (2008). Financial and social circumstances and the incidence and course of PTSD in Mississippi during the first two years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(4), 357-368. <https://doi.org/10.1002/jts.20355>
- Goldmann, E., & Galea, S. (2014). Mental health consequences of disasters. *Annual review of public health*, 35(1), 169-183. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182435>
- Gören, A. B. (2023). Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 80-100. <https://doi.org/10.33420/marife.1280604>
- Guo, S., Tian, D., Wang, X., Xiao, Y., He, H., Qu, Z., & Zhang, X. (2015). Protective effects of social support content and support source on depression and its prevalence 6 months after Wenchuan earthquake. *Stress and Health*, 31(5), 382-392. <https://doi.org/10.1002/smi.2563>
- Güldü, Ö. (2023). Afet bilinci ve stresli durumlarla başa çıkma arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(3), 638-658. <https://doi.org/10.35341/afet.1286918>
- Güler, A., Gül, S., & Yıldırım, M. (2024). Social comparison, resilience, life satisfaction, depression, and anxiety among earthquake survivors in Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 105, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104426>
- Gündüz, F. (2022). Afetlerde kadın ve toplumsal cinsiyet perspektifi ile çıkarılması gereken dersler (Haiti ve Japonya depremi örneği). *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 440-460. <https://doi.org/10.21733/ibad.1039215>
- Gündüz, F. (2024). A phenomenological study on women's disaster experience in Türkiye. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 100, 104196. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.104196>
- Hackbarth, M., Pavkov, T., Wetchler, J., & Flannery, M. (2012). Natural disasters: An assessment of family resiliency following Hurricane Katrina. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(2), 340-351. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00227.x>
- Hawkins, R. L., & Maurer, K. (2011). You fix my community, you have fixed my life: the disruption and rebuilding of ontological security in New Orleans. *Disasters*, 35(1), 143-159. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2010.01197.x>
- He, L., Aitchison, J. C., Hussey, K., Wei, Y., & Lo, A. (2018). Accumulation of vulnerabilities in the aftermath of the 2015 Nepal earthquake: Household displacement, livelihood changes and recovery challenges. *International journal of disaster risk reduction*, 31, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2018.04.017>

- Henderson, T. L., Roberto, K. A., & Kamo, Y. (2010). Older adults' responses to Hurricane Katrina: Daily hassles and coping strategies. *Journal of Applied Gerontology*, 29(1), 48-69. <https://doi.org/10.1177/0733464809334287>
- Hidalgo, M. C., & Hernandez, B. (2001). Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of environmental psychology*, 21(3), 273-281. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0221>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2004). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. Springer Science & Business Media.
- Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of community psychology*, 21(2), 128-148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5)
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Hollifield, M., Hewage, C., Gunawardena, C. N., Kodituwakku, P., Bopagoda, K., Weerarathnege, K., & International Post-Tsunami Study Group. (2008). Symptoms and coping in Sri Lanka 20–21 months after the 2004 tsunami. *The British Journal of Psychiatry*, 192(1), 39-44. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.038422>
- Ibanez, G. E., Buck, C. A., Khatchikian, N., & Norris, F. H. (2004). Qualitative analysis of coping strategies among Mexican disaster survivors. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(1), 69-85. <https://doi.org/10.1080/10615800310001639628>
- İkizer, G., Karancı, A. N., & Doğulu, C. (2016). Exploring factors associated with psychological resilience among earthquake survivors from Turkey. *Journal of Loss and Trauma*, 21(5), 384-398. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1108794>
- İlhan, B., Berikol, G. B., Eroğlu, O., & Deniz, T. (2023). Prevalence and associated risk factors of post-traumatic stress disorder among survivors of the 2023 Turkey earthquake. *The American Journal of Emergency Medicine*, 72, 39-43. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2023.07.026>
- İme, Y. (2024). Social Support and Resilience Among 2023 Türkiye Earthquake Survivors: Spirituality as a Mediator. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(1), 45-56. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1380158>
- İnal, E., & Erbaydar, N. P. (2016). 2012-2023 Ulusal Deprem Stratejisi ve Eylem Planı'nın toplumsal cinsiyet bakış açısı ile incelenmesi. *Fe Dergi*, 8(1), 33-49. https://doi.org/10.1501/Fe0001_0000000150

- Juran, L. (2012). The gendered nature of disasters: Women survivors in post-tsunami Tamil Nadu. *Indian Journal of Gender Studies*, 19(1), 1-29. <https://doi.org/10.1177/097152151101900101>
- Kar, N. (2022). Coping strategies used by adult survivors in the process of recovery from disaster trauma: A narrative review. *Odisha Journal of Psychiatry*, 18(1), 3-10. https://doi.org/10.4103/OJP.OJP_5_22
- Kar, N., Sharma, P. S. V. N., Murali, N., & Mehrotra, S. (2004). Mental health consequences of the trauma of super-cyclone 1999 in Orissa. *Indian journal of psychiatry*, 46(3), 228-237.
- Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *TRT Akademi* , 8 (18) , 574-591 . <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors : a model testing study* (Publication No. 217825) [Doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Kato, H., Asukai, N., Miyake, Y., Minakawa, K., & Nishiyama, A. (1996). Post-traumatic symptoms among younger and elderly evacuees in the early stages following the 1995 Hanshin-Awaji earthquake in Japan. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 93(6), 477-481. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1996.tb10680.x>
- Kaya, E., Onal, E. I., Fatih, S., & Güler, O. (2024). Prevalence and predictors of post-traumatic stress disorder among survivors of the 2023 earthquakes in Türkiye: The case of a temporary camp. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 114, 104976. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2024.104976>
- Kearns, N. T., Contractor, A. A., Weiss, N. H., & Blumenthal, H. (2021). Coping strategy utilization among posttraumatic stress disorder symptom severity and substance use co-occurrence typologies: A latent class analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(8), 929–939. <https://doi.org/10.1037/tra0000964>
- Keskin-Töre, F., Ağralı, C., & Nacar, G. (2024). Changes in Family Planning Methods and Sexual Behaviors after Türkiye's Earthquake and the Effect of on Quality of Sexual Life. *The American Journal of Family Therapy*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/01926187.2023.2301541>
- Kılınç, G., Yıldız, E. ve Harmancı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 182–188.
- Kızılay. (2008). *Afetlerde psikososyal uygulama rehberi*. Kızılay Yayınları.
- Kişi, G. (2022). *Depremin sosyolojik boyutu: 2020 Elâzığ depremedeleriyle yapılan niteliksel bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 765805)
- Kobasa, S. C. (1979a). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>

- Kobasa, S. C. (1979b). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413–423. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Puccetti, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of behavioral medicine*, 5, 391-404. <https://doi.org/10.1007/BF00845369>
- Koçak, A., & Arun, Ö. (2006). İçerik analizi çalışmalarında örneklem sorunu. *Selçuk İletişim*, 4(3), 21-28.
- Koyama, S., Aida, J., Kawachi, I., Kondo, N., SV, S., Ito, K., ... & Osaka, K. (2014). Social support improves mental health among the victims relocated to temporary housing following the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 234(3), 241-247. <https://doi.org/10.1620/tjem.234.241>
- Kung, Y. W., & Chen, S. H. (2012). Perception of earthquake risk in Taiwan: Effects of gender and past earthquake experience. *Risk Analysis: An International Journal*, 32(9), 1535-1546. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2011.01760.x>
- Kunii, O., Akagi, M., & Kita, E. (1995). Medical and public health response to the great hanshin-awaji earthquake in Japan: a case study in disaster planning. *M AND GS*, 2, 214-226.
- Kümbetoğlu, B. (2017). Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma. İstanbul: Bağlam.
- Laçiner, V., Yavuz, Ö. (2013). Van Depremi Örneğinde Afetler Sonrası Yapılan Yardımlar ve Hukuki Çerçevesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9): s. 114-135
- Lahad, M., Schacham, M., & Ayalon, O. (Eds.). (2013). *The 'BASIC Ph' model of coping and resilience: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
- Lahad, M., & Ayalon, O. (1997). BASIC Ph: The story of coping resources. *Community stress prevention*, 1, 117-145.
- Lai, T. J., Chang, C. M., Connor, K. M., Lee, L. C., & Davidson, J. R. (2004). Full and partial PTSD among earthquake survivors in rural Taiwan. *Journal of psychiatric research*, 38(3), 313-322. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2003.08.005>
- Lass, A. N., Winer, E. S., Collins, A. C., & Rokke, P. D. (2020). The associations among distress tolerance, unhelpful coping behaviors, and symptoms of depression: A network analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 1077-1090. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10131-2>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. In M. M. Lahad, O. Shacham, & A. Ayalon (Eds.), *The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application* (pp. 31–46). Springer.
- Limoncu, S., & Bayülgen, C. (2005). Türkiye’de afet sonrası yaşanan barınma sorunları. *Megaron*, 1(1), 18.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Lindell, M. K., & Prater, C. S. (2003). Assessing community impacts of natural disasters. *Natural hazards review*, 4(4), 176-185. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)1527-6988\(2003\)4:4\(176\)](https://doi.org/10.1061/(ASCE)1527-6988(2003)4:4(176))
- Liu, Z., Zeng, Z., Xiang, Y., Hou, F., Li, J., Li, T., ... & Ping, Y. (2012). A cross-sectional study on posttraumatic impact among Qiang women in Maoxian County 1 year after the Wenchuan Earthquake, China. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 24(1), 21-27. <https://doi.org/10.1177/1010539510373945>
- Livanou, M., Bassoglu, M., Salcioglu, E., & Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823. <https://doi.org/10.1097/00005053-200212000-00003>
- Lowe, S. R., Rhodes, J. E., & Scoglio, A. A. (2012). Changes in marital and partner relationships in the aftermath of Hurricane Katrina: An analysis with low-income women. *Psychology of women quarterly*, 36(3), 286-300. <https://doi.org/10.1177/0361684311434307>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Matsuyama, Y., Aida, J., Hase, A., Sato, Y., Koyama, S., Tsuboya, T., & Osaka, K. (2016). Do community-and individual-level social relationships contribute to the mental health of disaster survivors?: A multilevel prospective study after the Great East Japan Earthquake. *Social Science & Medicine*, 151, 187-195. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.01.008>
- McCombs, H.G. (2010). The spiritual dimensions of caring for people affected by disasters. In P. Dass Brailsford (Ed.) *Crisis and disaster counseling: Lessons learned from hurricane Katrina and other disasters*. (pp. 131-147). Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452275093.n9>
- McNally, R. J., Bryant, R. A., & Ehlers, A. (2003). Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress?. *Psychological science in the public interest*, 4(2), 45-79. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01421>

- Merriam, S. B. (2013). Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber. (Çev. Ed. Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Miller, P. A., Roberts, N. A., Zamora, A. D., Weber, D. J., Burleson, M. H., Robles, E., & Tinsley, B. J. (2012). Families coping with natural disasters: Lessons from wildfires and tornados. *Qualitative Research in Psychology*, 9(4), 314-336. <https://doi.org/10.1080/14780887.2010.500358>
- Milne, G. (1977). Cyclone Tracy: I Some consequences of the evacuation for adult victims. *Australian Psychologist*, 12(1), 39-54. <https://doi.org/10.1080/00050067708255859>
- Mondal, M., Rashid, M. A., Rahman, S., & Amin, M. N. (2018). Challenges and Coping Strategies of Married Women in Post Disaster Situation: A Study on Khulna District. *Advances in Sciences and Humanities*, 4 (3), 37, 44. <https://doi.org/10.11648/j.ash.20180403.11>
- Mooney, M. F., Paton, D., De Terte, I., Johal, S., Karanci, A. N., Gardner, D., ... & Johnston, D. (2011). Psychosocial recovery from disasters: A framework informed by evidence. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 40(4), 26.
- Morgan, L., Scourfield, J., Williams, D., Jasper, A., & Lewis, G. (2003). The Aberfan disaster: 33-year follow-up of survivors. *The British journal of psychiatry*, 182(6), 532-536. <https://doi.org/10.1192/bjp.182.6.532>
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34-40.
- Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychological medicine*, 38(4), 467-480. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>
- Neumayer, E., & Plümper, T. (2007). The gendered nature of natural disasters: The impact of catastrophic events on the gender gap in life expectancy, 1981–2002. *Annals of the association of American Geographers*, 97(3), 551-566. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8306.2007.00563.x>
- NIDA. (2020, March 9). *Connections between sleep and substance use disorders*. National Institute on Drug Abuse. <https://archives.nida.nih.gov/news-events/noras-blog/2020/03/connections-between-sleep-substance-use-disorders>
- Noji, E. K. (2000). The public health consequences of disasters. *Prehospital and disaster medicine*, 15(4), 21-31. <https://doi.org/10.1017/S1049023X00025255>
- Norris, F. H., & Wind, L. H. (2009). The experience of disaster: Trauma, loss, adversities, and community effects. *Mental health and disasters*, 29-44. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511730030.003>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part II. Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry: Interpersonal and biological processes*, 65(3), 240-260. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.240.20169>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical

- literature, 1981—2001. *Psychiatry*, 65(3), 207-239.
<https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Norris, F. H., Perilla, J. L., Riad, J. K., Kaniasty, K., & Lavizzo, E. A. (1999). Stability and change in stress, resources, and psychological distress following natural disaster: Findings from Hurricane Andrew. *Anxiety, Stress & Coping*, 12(4), 363-396. <https://doi.org/10.1080/10615809908249317>
- O'Connor, D. B., & Shimizu, M. (2002). Sense of personal control, stress and coping style: A cross-cultural study. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(4), 173-183. <https://doi.org/10.1002/smi.939>
- Okay, N., & İlkkaracan, İ. (2018). Toplumsal cinsiyete duyarlı afet risk yönetimi. *Resilience*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.32569/resilience.431075>
- Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: a neurobiologic framework. *Current psychiatry reports*, 10(4), 304-310. <https://doi.org/10.1007/s11920-008-0049-7>
- Panigrahi, G. S., & Suar, D. (2021). Resilience among survivors in the aftermath of the 2018 Kerala flood: An avenue toward recovery. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 64, 102477. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.102477>
- Park, J. M., & Bae, S. M. (2022). Impact of depressive, anxiety, and PTSD symptoms in disaster victims on quality of life: The moderating effect of perceived community resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 69, 102749. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.102749>
- Paton, D., & Johnston, D. (2001). Disasters and communities: vulnerability, resilience and preparedness. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 10(4), 270-277. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000005930>
- Prati, G., Catufi, V., & Pietrantonio, L. (2012). Emotional and behavioural reactions to tremors of the Umbria-Marche earthquake. *Disasters*, 36(3), 439-451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2011.01264.x>
- Proctor, L. J., Fauchier, A., Oliver, P. H., Ramos, M. C., Rios, M. A., & Margolin, G. (2007). Family context and young children's responses to earthquake. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(9), 941-949. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01771.x>
- Rajkumar, A. P., Premkumar, T. S., & Tharyan, P. (2008). Coping with the Asian tsunami: Perspectives from Tamil Nadu, India on the determinants of resilience in the face of adversity. *Social Science & Medicine*, 67(5), 844-853. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.05.014>
- Riad, J. K., & Norris, F. H. (1996). The influence of relocation on the environmental, social, and psychological stress experienced by disaster victims. *Environment and Behavior*, 28(2), 163-182. <https://doi.org/10.1177/0013916596282001>
- Salcioglu, E., Basoglu, M., & Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 191(3), 154-160. <https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000054931.12291.50>

- Salcioglu, E., Basoglu, M., & Livanou, M. (2007). Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in Turkey. *Disasters*, *31*(2), 115-129. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2007.01000.x>
- Sallan-Gül, S., & Kahya-Nizam, Ö. (2021). Sosyal bilimlerde içerik ve söylem analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 181-198. <https://doi.org/10.30794/pausbed.803182>
- Salloum, A., & Lewis, M. L. (2010). An exploratory study of African American parent—child coping strategies post-Hurricane Katrina. *Traumatology*, *16*(1), 31-41. <https://doi.org/10.1177/1534765609348240>
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *102*, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Schneiderbauer, S., & Ehrlich, D. (2004). Risk, hazard and people's vulnerability to natural hazards. *A review of definitions, concepts and data. European Commission Joint Research Centre. EUR*, *21410*, 40.
- Schreiber, S., & Galai-Gat, T. (1993). Uncontrolled pain following physical injury as the core-trauma in post-traumatic stress disorder. *Pain*, *54*(1), 107-110. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(93\)90105-X](https://doi.org/10.1016/0304-3959(93)90105-X)
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A. & Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Reports*, *84*, 627-637. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.2.627>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393–409). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-025>
- Sert, H., Horzum, M. B., Eren, M. G., Pelin, M., & Ucgul, K. (2024). The disaster of the century, Kahramanmaraş earthquake: A qualitative study on the experiences of the earthquake victims and search and rescue teams. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, *107*, 104462. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104462>
- Shapira, S., Aharonson-Daniel, L., Shohet, I. M., Peek-Asa, C., & Bar-Dayyan, Y. (2015). Integrating epidemiological and engineering approaches in the assessment of human casualties in earthquakes. *Natural Hazards*, *78*, 1447-1462. <https://doi.org/10.1007/s11069-015-1780-0>
- Sharan, P., Chaudhary, G., Kavathekar, S. A., & Saxena, S. (1996). Preliminary report of psychiatric disorders in survivors of a severe earthquake. *The American Journal of Psychiatry*, *153*(4), 556-558. <https://doi.org/10.1176/ajp.153.4.556>
- Shooshtari, S., Abedi, M. R., Bahrami, M., & Samouei, R. (2018). The mental health needs of women in natural disasters: A qualitative study with a preventive approach. *Journal of family medicine and primary care*, *7*(4), 678-683. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_333_17

- Shore, J. H., Tatum, E. L., & Vollmer, W. M. (1986). Psychiatric reactions to disaster: the Mount St. Helens experience. *The American journal of psychiatry*, 143(5), 590-595. <https://doi.org/10.1176/ajp.143.5.590>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *Totbid Dergisi*, 21(3), 337-343. <https://doi.org/10.5578/totbid.dergisi.2022.46>
- Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242. <https://doi.org/10.1007/BF00319312>
- Sumer, N., Karancı, A. N., Berument, S. K., & Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(4), 331-342. <https://doi.org/10.1002/jts.20032>
- Tang, B., Deng, Q., Glik, D., Dong, J., & Zhang, L. (2017). 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), 1537. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121537>
- Tanji, F., Tomata, Y., Sekiguchi, T., & Tsuji, I. (2018). Period of residence in prefabricated temporary housing and psychological distress after the Great East Japan Earthquake: a longitudinal study. *BMJ open*, 8(5), e018211. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018211>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3(1), 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tekin-Babuç, Z., & Gökçe, A. 6 Şubat deprem afetinin aile ve sosyal ilişkilere etkisi üzerine nitel bir analiz. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 789-813. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1532281>
- Tekindal, M. & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.
- Temşi, Z. (2024). 06.02. 2023 tarihli Kahramanmaraş depremlerinde psikososyal destek kapsamında deprem bölgesinde görev alan meslek elemanlarının kadın depremzedelere ilişkin deneyimleri. [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 885835)

- Thompson, M. P., Norris, F. H., & Hanacek, B. (1993). Age differences in the psychological consequences of Hurricane Hugo. *Psychology and aging*, 8(4), 606. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.4.606>
- Thornley, L., Ball, J., Signal, L., Lawson-Te Aho, K., & Rawson, E. (2015). Building community resilience: learning from the Canterbury earthquakes. *Kotuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 10(1), 23-35. <https://doi.org/10.1080/1177083X.2014.934846>
- Topçu, F. (2023). *Zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam: Kültürel bağlamda karma yöntemler araştırması*. [Doktora Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 831237)
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical psychology review*, 32(2), 122-138. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.12.001>
- Tufan, A. B., & Duyan, V. (2008). *Prefabrik konutlarda depremzede olmak* (İlk baskı). Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Genel Merkezi.
- Twigg, J. (2015). *Disaster risk reduction* (pp. 55-67). Overseas Development Institute.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British journal of social work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Ungar, M. (2014). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (pp. 37-48). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_3
- Ural, A., Yalçın, E., Aydın, E. İ., & Akarsu, R. H. (2024). Women's Experiences in the Aftermath of the Kahramanmaraş Earthquakes in Türkiye: A Phenomenological Study. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 110, 104617. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104617>
- Uscher-Pines, L. (2009). Health effects of relocation following disaster: a systematic review of the literature. *Disasters*, 33(1), 1-22. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2008.01059.x>
- Ünal, B., & Akın, E. (2017). Geçici afet konutlarının kullanıcı açısından değerlendirilmesi: Van depremi konteyner konutları. *Online Journal of Art and Design*, 5(4), 71-88.
- Ünür, E. (2021). Afet yönetiminde toplumsal cinsiyet eşitsizliği: Doğal afetlerde cinsiyete dayalı zarar görülebilirlik farkı. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 351-381. https://doi.org/10.17932/IAU.IAUSB.2021.021/iausbd_v13i2003
- Varela, E., Koustouki, V., Davos, C. H., & Eleni, K. (2008). Psychological consequences among adults following the 1999 earthquake in Athens, Greece. *Disasters*, 32(2), 280-291. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2008.01039.x>

- Walker, M. P., & Van Der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological bulletin*, 135(5), 731. <https://doi.org/10.1037/a0016570>
- Windle, G. (2010). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wu, Z., Xu, J., & He, L. (2014). Psychological consequences and associated risk factors among adult survivors of the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC psychiatry*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-126>
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yaman, Ö. M., & Akyurt, M. A. (2013). Sosyal hizmete kültürel yaklaşım: 2011 Van depremi örneği. *Istanbul University Journal of Sociology*, 3(26), 105-144.
- Yazawa, A., Shiba, K., Okuzono, S. S., Hikichi, H., & Kawachi, I. (2023). Bidirectional associations between post-traumatic stress symptoms and sleep quality among older survivors of the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Sleep*, 46(6), zsad106. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad106>
- Yoosefi Lebni, J., Khorami, F., Ebadi Fard Azar, F., Khosravi, B., Safari, H., & Ziapour, A. (2020). Experiences of rural women with damages resulting from an earthquake in Iran: a qualitative study. *BMC public health*, 20, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08752-z>
- Yzermans, C. J., Donker, G. A., Kerssens, J. J., Dirkzwager, A. J., Soeteman, R. J., & Ten Veen, P. M. (2005). Health problems of victims before and after disaster: a longitudinal study in general practice. *International Journal of Epidemiology*, 34(4), 820-826. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi096>
- Zheng, C., Zhang, J., Guo, Y., Zhang, Y., & Qian, L. (2019). Disruption and reestablishment of place attachment after large-scale disasters: The role of perceived risk, negative emotions, and coping. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 40, 101273. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2019.101273>
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32-45 <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>
- Zümbül, S. (2021). Başa çıkma: Bütüncül bir gözden geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 109–143. <https://doi.org/10.17679/inuefd.688844>

EKLER

EK 1. Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu

Sizi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Elçin BİÇER BERKTAŞ tarafından ve Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK danışmanlığında yürütülen “Deprem Afeti Sonrasında Konteynerkentte Yaşamış Evli Kadınların Yaşadıkları Zorluklar ve Baş Etme Kaynakları” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, 6 Şubat depremleri nedeniyle konteynerkentte yaşayan evli kadın örnekleminin yaşadıkları zorlukların incelenmesi ve baş etme kaynaklarının ortaya konulmasıdır. Araştırma kapsamında, katılımcılara bu deneyimlerine yönelik açık uçlu sorular sorulacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen şekilde, içtenlikle cevaplamanızdır. Sorulara sizi rahatsız etmeyeceği kadarıyla, yalnızca istediğiniz kadar yanıt vermeniz beklenmektedir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır (isim, adres ve kimlik bilgileri gibi). Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız görüşme için şimdi sorabilir veya XXX e-posta adresi ve XXX numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama ve kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının Adı-Soyadı :

Telefon:

İmzası :

Tarih:

EK 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Merhaba ben Elçin Biçer Berktaş,

Psikoloğum ve Hasan Kayoncu Üniversite'sinde klinik psikoloji yüksek lisansımı yapmaktayım. Deprem afeti sonrasında konteynerde yaşayan evli kadınların yaşadıkları zorluklar ve baş etme kaynakları üzerine bir araştırma yapıyorum. Bu araştırmanın bundan sonraki afet yönetimi sürecine ışık tutacağını ümit ediyorum.

Bu araştırma için konteynerde yaşama tecrübesi olan evli kadın örneklemleri ile görüşmeler yapıyorum. Yaptığım tüm görüşmelerde verilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacak ve kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

Görüşmenin yaklaşık 25-35 dakika süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde hem zamanı daha iyi kullanma hem de yanıtlarınızı daha ayrıntılı kaydedebilme şansını yakalamış olacağım.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Eğer görüşme başlamadan bana sormak istediğiniz bir şey var ise yanıtlamak isterim. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

GÖRÜŞME SORULARI

1. Yaşınız nedir?
2. Eğitim durumunuz nedir?
3. Çalışıyor musunuz? Hayır ise şimdiye kadar çalışma deneyiminiz oldu mu?
4. Kaç yıldır evlisiniz?
5. Çocuğunuz var mı? Varsa yaşlarını ve cinsiyetlerini öğrenebilir miyim?
6. Ailenizin gelir durumunu/sosyo-ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?
7. Burada kimlerle kalıyorsunuz? Konteynerde toplamda kaç kişi kalıyorsunuz?
8. Beraber kaldığınız kişiler içerisinde bakmakla yükümlü olduğunuz özel gereksinimli/yaşlı birey var mı?

9. Ne zamandır konteynerde kalıyorsunuz?
10. Nasıl bir konteynerde kalıyorsunuz? (Devlet-Özel-Bireysel)
11. Nasıl bir sürecin sonunda burada yaşamaya başladınız?
12. Şu anda genel ruh halinizi /psikolojik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
13. Konteynerde ortalama bir hafta içi gününüz nasıl geçmektedir?
14. Konteynerde ortalama bir hafta sonu gününüz nasıl geçmektedir?
15. Konteynerde yaşamakla ilgili fikirleriniz nedir?
16. Konteynerde yaşamak size nasıl hissettiriyor? Hangi duyguları tecrübe ettiniz?
17. Deprem sonrası konteynerde yaşama sürecinde gündelik yaşamı kendiniz ve aileniz için nasıl yeniden düzenlediniz/ organize ettiniz? Bu konuda yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız? (yeme içme, uyku, özbakım, tuvalet, güvenlik, mahremiyet ihtiyacı, ısınma vs)
18. Yaşadığınız yerde size ne gibi imkanlar sunulmaktadır?
19. Deprem sonrası fiziksel sağlığınızla ilgili yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?
20. Deprem sonrası yaşadığınız psikolojik/duygusal zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?
21. Deprem sonrası eş ilişkinizde yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?
22. Deprem sonrası ebeveynlikle alakalı/çocuklarınızla alakalı yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız? (Dersler, oyun, boş zaman aktiviteleri, duygusal destek, kardeşler arası sorunlar vs)
23. Deprem sonrası sosyal ilişkilerde akrabalar, arkadaşlıklar, komşuluk, varsa iş yeri ilişkileri vs.) yaşadığınız zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?
24. Deprem sonrası yaşadığınız ekonomik (iş kaybı, gelir kaybı, afete bağlı maddi kayıplar vs.) zorluklar nelerdir? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?
25. Deprem sonrası yaşadığınız bunların dışında başka zorluklar oldu mu? Bunlarla baş etmek için neler yaptınız?

26. Şu an halen devam eden zorluklarınız/ ihtiyaçlarınız nelerdir? Bunları kolaylaştırmak için nelere ihtiyaç duymaktasınız? Bu süreçte size bu ihtiyaçlar konusunda herhangi bir destek sunuldu mu? (iş, sosyal destek, ekonomik destek, psikolojik destek vs.)
27. Bu süreçte devam edebilmenizi, yaşadığınız zorlukların üstesinden gelmenizi kolaylaştıran, size güç veren /iyi gelen şeyler var mı?

Sonda:

- a. Bu süreçte size iyi gelen faaliyetler/aktivite/davranışlar nelerdi? (yeme-içme, spor, meditasyon, temizlik yapmak, uyumak, TV izlemek, oyun oynamak gibi)
- b. Bu süreçte size güç veren rutinleriniz var mı?
- c. Bu süreçte size güç veren düşünceler nelerdir?
- d. Bu süreçte size güç veren bir inanç, ideoloji ya da değer var mı?
- e. Bu süreçte size güç veren, kendinize inanmanızı sağlayan karakter özelliğiniz ya da değeriniz var mı?
- f. Bu süreçte size güç veren, kendinizi ait hissettiğiniz bir grup ya da sosyal mekanizma var mı? (Aile, sülale, dostlar, komşular vs..)
- g. Bu süreçte kimlerden destek aldınız? Size güç veren insanlar var mıydı? Kimlerdi?
- h. Bu süreçte size iyi gelen/güç veren bir rol var mı? (Ebeveynlik, evlatlık ya da öğretmen, asker olma rolü gibi)
- i. Bu süreçte size iyi gelen bir duygu ifade şekli var mı? (Anlatmak, ağlamak, bağırarak, şarkı söylemek, yazı yazmak ya da resim yapmak gibi)
- j. Bu süreçte size güç veren bir söz, dua-ayet, hikâye, şarkı-türkü, atasözü ya da deyim var mıdır?
- k. Bu süreçte size iyi gelen/güç veren bir film ya da kitap var mıdır?
- l. Bu süreçte size güç veren hayalleriniz var mı?
- m. Bu süreçte şiir, şarkı ya da hikâye yazmak gibi yaratıcı bir etkinlikte buldunuz mu? Bu size nasıl hissettirdi?
- n. Bu süreçte mizahın size iyi geldiği oldu mu? (Yaratmak veya takip etmek)
- o. Aklınıza gelen size güçlü hissettiren başka bir şey var mı?

28. Bu süreçte destek/yardım verdiniz mi? Nasıl ve ne şekilde verdiniz? Bu size nasıl hissettirdi?
29. Sizce evli kadınlar için ideal bir afet sonrası yaşamı yeniden organize etme süreci nasıl yapılandırılmalıdır ve hangi tür destekleri içermelidir?



EK 3. Etik Kurul İzin Formu

12.10.2023-43880

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
---	--

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI NO
05.10.2023	2023-31

Sayı : E-97105791-050.01.01-43880
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Deprem Afeti Sonrasında Konteyner Kentte Yaşayan Evli Kadınların Yaşadıkları Zorluklar ve Baş Etme Kaynakları"
Yürütücü / Danışman	Saadet ÖZTÜRK
Yazar	Elçin BİÇER BERKTAŞ
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Ek:Elçin BİÇER BERKTAŞ, Saadet ÖZTÜRK EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSN2HPJ67*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSN2HPJ67&eS=43880>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr
Kep Adresi:hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN
Unvan: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Elçin BİÇER BERKTAŞ

Uyruğu : T.C.

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans : Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2003-2007

Yüksel Lisans: Hasan Kalyoncu Üniveristesi- Klinik Psikoloji 2022-2025

UZMANLIK ALANI & EĞİTİMLERİ

Psikodrama – Hazırlık, Temel Aşama ve İleri Aşama Eğitimleri 2016-2024

Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü- Adana (1100 Saat)

Bitirme Tezi: “Giritli Bir Kadın Grubu ile Psikodrama Çalışması” 2024

EMDR, 1. Düzey Eğitimi, Davranış Bilimleri Enstitüsü 2024

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Nevin DÖLEK 2022

BDT, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği 2021

Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi , Susan M. KNELL 2021

Şema Terapi, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu 2013

YABANCI DİLLER

İngilizce

ÜYELİKLER

Çukurova Arşaluy Kayır Psikodrama Derneği

İstanbul Psikodrama Derneği

EMDR Derneği