

Yıkıntılar Arasında Hayatta Kalmak: 6 Şubat Depremlerinin Psikolojik Etkileri Üzerine Bir İnceleme

Surviving Amid the Ruins: A Study on the Psychological Impacts of the February 6 Earthquakes

ÖZET

Depremler, yer kabuğunda meydana gelen sismik hareketlerdir ve bu hareketler, yerin derinliklerindeki enerji bölümünün hızlı bir şekilde serbest kalması sonucu oluşmaktadır. Türkiye’de Kuzey ve Doğu Anadolu fay hattı dahil olmak üzere birçok aktif fay hattı bulunduğundan sık sık depremler meydana gelmektedir. Özellikle 6 Şubat 2023’te yaşanan Kahramanmaraş merkezli depremler, Cumhuriyet tarihindeki en büyük doğal afetlerden biri olarak kayıtlara geçmiş ve bu olay "asrın felaketi" olarak adlandırılmıştır. Kahramanmaraş merkezli depremler, yalnızca fiziksel yıkımlara yol açmakla kalmamış, aynı zamanda bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde derin ve kalıcı izler bırakmıştır. Bu çalışma, söz konusu depremlerin psikolojik etkilerini incelemeyi ve afetzedelerin yaşadığı travmatik deneyimlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını anlamayı amaçlamaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi olarak doküman incelemesi kullanılarak, konu ile ilgili elde edilen tüm yazılı materyaller analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında saha çalışmaları yapılmış ve bölgede görev yapan yöneticiler, Sivil Toplum Kuruluşları (STK) ve konteynerlerde yaşayan depremzedelerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bulgular, afet sonrası sıkça gözlemlenen travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, suçluluk duygusu ve hayatta kalma suçluluğu gibi psikolojik etkilerin bölgede yaygın görüldüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca sosyal destek ağlarının ve psikolojik ilk yardımın, iyileşme sürecinde kritik rol oynadığı belirlenmiştir. Bu çalışma, afet sonrası ruh sağlığının önemini vurgularken, gelecekteki müdahale ve psikososyal destek programlarının planlanmasına katkı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Psikolojik Etkiler, Travma, Afet Psikolojisi, Kahramanmaraş.

ABSTRACT

Earthquakes are seismic movements that occur within the Earth's crust, triggered by the sudden release of energy accumulated deep underground. Due to the presence of numerous active fault lines in Turkey including the North Anatolian and East Anatolian Fault Zones earthquakes frequently occur across the country. In particular, the earthquakes centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023, have gone down in history as one of the most devastating natural disasters of the Republic era and have been widely referred to as the "disaster of the century." The Kahramanmaraş-centered earthquakes not only caused extensive physical destruction but also left profound and lasting impacts on individuals' mental health. This study aims to examine the psychological effects of these earthquakes and to explore the emotional, cognitive, and behavioral dimensions of the traumatic experiences endured by survivors. A qualitative research approach was adopted, utilizing document analysis to review and interpret all relevant written materials on the subject. In addition, fieldwork was conducted in the affected regions, including interviews with local officials, representatives of non-governmental organizations (NGOs), and earthquake survivors residing in temporary container settlements. The findings revealed a high prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, feelings of guilt, and survivor's guilt among the affected population. Moreover, the study highlighted the critical role of social support networks and psychological first aid in the recovery process. By underscoring the importance of mental health in the aftermath of disasters, this research seeks to contribute to the planning of future intervention strategies and psychosocial support programs.

Keywords: Earthquake, Psychological Effects, Trauma, Disaster Psychology, Kahramanmaraş.

GİRİŞ

Deprem, yer kabuğundaki kırılma sonucunda ortaya çıkan sismik hareketlerdir. Bu doğal olaylar potansiyel olarak büyük yıkımlara yol açabilmektedir. Türkiye, deprem kuşağında yer almasından dolayı sık sık büyük depremlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu doğal afetler, tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de önemli can ve mal kayıplarına neden olmaktadır. 6 Şubat 2023’te meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, Cumhuriyet tarihinin en yıkıcı doğal afetlerinden biri olmuştur. Türkiye’yi derinden sarsan Kahramanmaraş depremleri hem kurtulananların hem de müdahale edenlerin psikolojilerini derinden etkilemiştir. Bu felaketten gözlemlenen psikolojik etkiler çok yönlü olup etkilenenler arasında hem akut hem de uzun vadeli ruh sağlığı sorunları, stres tepkileri ve başa çıkma mekanizmaları olmuştur. Bu etkileri anlamak, yapıcı bir psikolojik destek sağlamak ve gelecekteki hazırlık ve müdahale stratejilerine rehberlik etmek için kritik öneme sahiptir.

Şeyma Nacar¹ 

How to Cite This Article

Nacar, Ş. (2025). “Yıkıntılar Arasında Hayatta Kalmak: 6 Şubat Depremlerinin Psikolojik Etkileri Üzerine Bir İnceleme”, International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:10, Issue:4; pp:282-287. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16937337>

Arrival: 18 June 2025

Published: 25 August 2025

Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Arş. Gör. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Coğrafya Bölümü, Kahramanmaraş, Türkiye.

Depremle ilgili travmalar toplum içinde önemli oranda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete ve depresyon vakalarına yol açmıştır. Deprem raporları, depremleri yaşayanlarda travma sonrası stres semptomlarının belirgin olduğunu, çocukların %71'inin TSSB ile bağlantılı sıkıntı gösterdiğini ve bunun da daha sonra depresif semptomları şiddetlendirdiğini göstermektedir (Düken vd., 2024). Etkilenen nüfus arasında yapılan daha geniş bir çalışma, katılımcıların %50'sinden fazlasının travma sonrası stres bozukluğuna işaret eden semptomlar bildirdiğini, bu duruma önemli düzeyde anksiyete ve depresyonun eşlik ettiğini ve afetlerden sonra zihinsel sağlık sıkıntısının önde gelen endişe kaynağı olarak belgelendiğini ortaya koymuştur (Çınaroğlu vd., 2024; Kıymış & Fakıoğlu, 2024). Özellikle çocuklar arasında psikolojik sonuçlar daha şiddetli olmuştur. Araştırmalar, depremi deneyimleyen çocukların kaygı, depresyon ve somatizasyon dahil olmak üzere bir dizi psikolojik semptom sergilediğini göstermektedir (Düken, 2023). Bu yıkımla birlikte anlık güvenlik duyguları bozulmuş ve gelecekteki yaşam beklentileri ve ruh sağlığı yörüngelerinin değiştiği gözlemlenmiştir (Kaplan vd., 2024). Bu genç demografik grupların karşılaştığı travmatik deneyimler, eğitim ve aile ortamlarında hedeflenen ruh sağlığı müdahalelerine ve destekleyici çerçevelere olan acil ihtiyacı vurgulamaktadır. Kadın ve hamile bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, bu grubun deprem sonrasında ruhsal parçalanmalardan daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Gebelerin yaşadığı stres hem bireysel hem de sosyal algı düzeyinin olumsuz yönde olduğu gözlemlenmiştir (Bakır vd., 2024; Keskin vd., 2024). Bu bağlamda hamile kadınların yaşadıkları travma ve kaygı sorunlarının, doğum sonrası süreçteki sağlıklarının üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Ayrıca afet müdahalesine katılan sağlık çalışanları için psikolojik iyilik hali de tehlikeye girmiştir. Çalışmalar, deprem bölgesinde görevlendirilen hemşirelerin yüksek düzeyde sıkıntı ve travma bildirdiğini, bunun tükenmişlik ve ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Ulupınar, 2025; Emirza vd., 2024). Depremzedelerin akut ihtiyaçlarına tanıklık etmenin ve bunları yönetmenin psikolojik yükü, duygusal gerginliklere yol açtığı görülmektedir (Çiftçi & Kılınç, 2024). Bu durum, kriz senaryolarında sağlık çalışanları için sunulan ruh sağlığı hizmetlerindeki kritik bir boşluğu vurgulamaktadır. Aynı derecede önemli olan, genel halk arasında travma tepkileri ve başa çıkma mekanizmalarına ilişkin bakış açılarıdır. Gönüllüler ve toplum müdahalecileri, yardım çalışmalarına katılımlarıyla bağlantılı olarak çaresizlik, üzüntü ve akut psikolojik yorgunluk hissettiklerini bildirmişlerdir. Birçoğu psikolojik dayanıklılık belirtileri gösterirken, diğerleri yaşanan büyük kayıp ve üzüntü nedeniyle kötüleşen ruh sağlığına yenik düşmüştür (Demiröz vd., 2025).

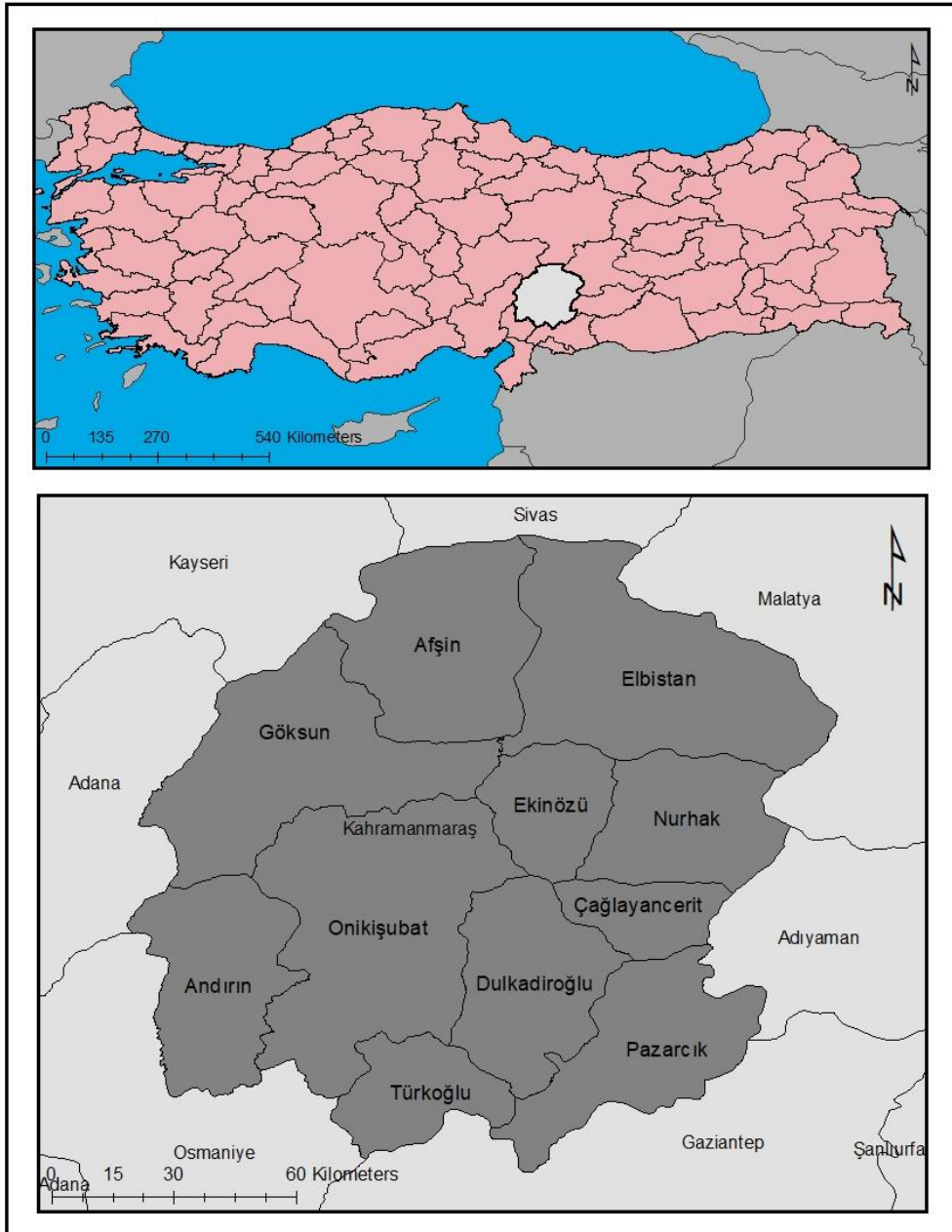
Sosyal bağlılık, deprem felaketlerinin bıraktığı psikolojik etkilere aracılık edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal bağların zayıflaması ve fiziksel olarak kırılması, hayatta kalma dayanıklılığını önemli ölçüde etkilemektedir (Taşcı & Özsoy, 2021). Depremin yarattığı yalnızlık hissi, geride kalanları ve anksiyete gibi sorunlarla baş başa bırakmaktadır. Yaşadıkları travmanın boyutlarının göz önüne çıkması, kişinin ruh sağlığında uzun süreli etkiler yaratacak bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Çalışmalar, güçlü sosyal bağların psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini ve bireylerin toplum desteğine bağlı olarak daha iyi ruh sağlığı sonuçlarına sahip olduğunu göstermiştir (Karadağ, 2025). Buna karşılık, sevdiklerinin, evlerinin ve tanıdık ortamlarının kaybindan kaynaklanan izolasyonun, kurtulanlar arasında umutsuzluğa ve devam eden psikolojik sıkıntıya önemli bir katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Çınaroğlu vd., 2024). Bireylerin sosyal ağlarıyla yeniden bağlantı kurması iyileşmeye büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Toplum temelli psikolojik müdahalelere olan ihtiyaç giderek daha belirgin hale gelmiştir. Danışmanlık, destek grupları ve toplum katılım programları da dahil olmak üzere, depremzedelerin yaşadıkları benzersiz travmalara yönelik müdahaleler önemli faydalar sağlayabilmektedir. Travma odaklı yaklaşımlarının yerel sağlık sistemlerine entegre edilmesi, travmatik olayların ardından ortaya çıkan karmaşık ruh sağlığı sorunlarının ele alınması açısından kritik öneme sahiptir (Yılmaz & Karaoba, 2024). Dahası, Kahramanmaraş depremlerinden alınan dersler, ruh sağlığı kaynaklarının afet hazırlık planlarına entegre edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Sağlık yöneticilerine ve acil durum müdahale ekiplerine ruh sağlığı ilk yardım ve kriz müdahalesi eğitimi verilerek, bu tür afetlerin psikolojik sonuçlarıyla daha iyi başa çıkmak için hazırlanabilir (Kurt vd., 2025). Etkilenen topluluklarda dayanıklılığı artırmak için, fiziksel iyileşmenin yanı sıra ruh sağlığını da önceliklendiren protokoller oluşturmak için ortak bir çaba sarf edilmesi gerekmektedir. Çalışmalar, bireylerin zorluklardan güç ve içgörüler edindiğini, travma sonrası büyüme potansiyelini de vurgulamaktadır. Bazı gönüllü müdahaleciler, topluluk, dayanışma ve bireysel amaç hakkındaki görüşlerini yeniden şekillendiren ve başkaları için felaket sonrası iyileşmeye giden olası bir yola ışık tutan dönüştürücü deneyimlerini bildirmiştir (Demiröz vd., 2025). Bu durum, yalnızca ruh sağlığı krizlerini ele almanın ötesine geçerek, uzun vadeli dayanıklılığı ve gelişimi teşvik eden terapötik uygulamaları desteklemektedir. Depremlerin yarattığı zorluklar derin olmakla birlikte, afetlere hazırlık ve ruh sağlığı dayanıklılığında müdahale stratejilerini yeniden düşünme ve yeniden formüle etme fırsatı da sunmaktadır.

Depremden kaynaklı travmanın azaltılması adına, kurumsal beceriler ve toplumsal dayanışma önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim projeleri ve toplumsal farkındalığın, travma sonrasında yaşadıkları sorunlar asgariye indirilmesi için kritik öneme sahiptir. Deprem sonrasında kriz merkezleri ve destek sistemleri, topluluklara hitap eden yardım ve destek mekanizmalarının sağlanması gerekmektedir. Kahramanmaraş depremlerinin meydana getirdiği yıkımlar ve yaşanan travmalar, gelecek dönemdeki psikolojik desteğin devam etmesini ve daha iyi yapılandırılmasını zorunlu hale getirmektedir. Stratejik planlamalar, sadece fiziksel değil, ruhsal iyilik halleri

üzerinde etkili olacak şekilde tasarlanmalıdır. Kurumsal düzeyde yapılacak yatırımlar, toplumun psikolojik sağlığını güçlendirecek ve bu tür doğal afetlerde yeniden yaşama tutunmalarını kolaylaştıracaktır (Taşcı & Özsoy, 2021).

Çalışma Alanının Coğrafi Konumu ve Sınırları

Türkiye'nin güneyinde yer alan Kahramanmaraş'ın coğrafi konumu, özellikle Akdeniz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri olmak üzere farklı iklim koşullarının bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Kahramanmaraş ilinin kuzeyinde Sivas, kuzeybatısında Kayseri, güneybatısında Adana, güneyinde Osmaniye, kuzeydoğusunda Malatya, doğusunda Adıyaman ve Gaziantep illeri bulunmaktadır. Kahramanmaraş'ta çeşitli baraj ve göletler mevcut olup, bu yapılar hem içme suyunun temininde hem de yönetim faaliyetlerinde kritik bir işlev sağlamaktadır. Çalışma sahası, orman varlıkları ve doğal yaşam alanları açısından zengindir. Yavşan ve Başkonuş Yaylası gibi alanlar hem yerel ekosistemler hem de turizm açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Yüksek dağlar ve vadiler hem flora hem de fauna açısından zengin bir habitat sunmaktadır. İl genelinde rakım farklılıkları yüksek olup kuzey ve doğuda dağlık alanlar, güneyde ise ovalar ve düzlükler yaygındır (Şekil 1).



Şekil 1: Çalışma Alanının Lokasyon Haritası

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

AMAÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli olarak meydana gelen ve büyük yıkıma yol açan depremlerin, Kahramanmaraş'ta yaşayan bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini incelemektir. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon ve başa çıkma mekanizmaları gibi psikolojik tepkiler ele alınarak,

bireylerin afet sonrasında yaşadıkları duygusal ve zihinsel süreçlerin anlaşılması hedeflenmektedir. Ayrıca, afetzedelerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerine göre psikolojik etkilenme düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı da değerlendirilmek istenmektedir. Öncelikle literatür kaynakları ile güncel haber sitelerinin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi olarak doküman incelemesi kullanılarak, konu ile ilgili elde edilen tüm yazılı materyaller analiz edilmiştir. Zaman kullanımı açısından verimli bir yöntem olması, konunun ve verinin niteliği, özgünlük, düşük maliyet, bireysellik ve tepkiselliğin olmaması, kolay ulaşılamayacak verilere ulaşma durumu doküman analizinin avantajlarıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013; Cohen vd., 2007). Doküman çalışması yapıldığı için etik kurul kararı gerektirmemektedir. Çalışmada kullanılan yazılı raporlar kamu kurumları tarafından yayınlanmıştır. Araştırma kapsamında saha çalışmaları yapılmış ve bu bölgede görev yapan yöneticiler, Sivil Toplum Kuruluşları (STK) ve konteynerlerde yaşayan depremzedelerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden doğrudan etkilenen bireylerin yaşadığı psikolojik etkilerin boyutu detaylı olarak incelenmiştir. Çalışma içerisinde her bir konu ile ilgili tespit ve değerlendirmeler doğrudan alıntı yapılarak betimsel bir şekilde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada elde edilen bulgular, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerin afetzedeler üzerindeki psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır. Depremi ani ve beklenmedik şekilde meydana gelmesinin yoğun bir korku ve çaresizlik duygusuna yol açtığı görülmektedir. Depremzedeler, enkaz altında kaybettikleri yakınlarını hâlâ zihinsel olarak tekrar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Deprem anı ve sonrasındaki hayatta kalma mücadelesi, birçok kişi tarafından "en karanlık an" olarak tanımlanmıştır. Saha çalışması sırasında depremzedeler, gece uykularından sıçrayarak uyandıklarını, artan gürültü hassasiyeti ve sık sık deprem olacağına dair düşüncelere kapıldıklarını ifade etmişlerdir. Dikkat ve konsantrasyon güçlükleri, korku, sık sık olayı düşünme, donukluk, hissizlik, uyuşukluk, uyku sorunları, olayı rüyada görme, üzüntü ve öfke gibi duygular travma sonrası ilk günlerde sık görülebilen belirtiler arasındadır. Depremi doğrudan yaşayan kişilerde şok, panik, uykusuzluk, ağlama nöbetleri, gerginlik, öfke ve kendini suçlama gibi belirtiler ortaya çıkmıştır. Depremden haftalar veya aylar sonra dahi depremzedeler üzerinde kâbuslar, kaçınma davranışları ve aşırı uyarılmışlık hali devam etmiştir.

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli iki büyük depremin meydana gelmesi, büyük çaplı yıkımlara neden olmasının yanı sıra psikolojik travmaya yol açmıştır. Yakınlarını, evlerini işlerini kaybeden depremzedeler çaresizlik duygusuyla birlikte psikolojik olarak ağır bir süreç yaşamışlardır. Geleceğe dair bütün ümitlerini kaybederek sadece günü kurtarmak adına yaşayan insanların çoğu göç etmeye karar vermiştir. Bir belirsizliğin içinde ne olacağını bilmeden yaşamak çok zordur. Bazı depremzedeler gittikleri yerde sosyal ve mekânsal olarak dışlanmayla karşı karşıya kalınca memleketlerine geri dönmüşlerdir. Yaşadıkları travma ile başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmişlerdir. Bunlar arasında dini inançlara yönelme, aile içi dayanışma, gönüllülük faaliyetlerine katılma ve sosyal medya üzerinden destek alma dikkat çekmektedir. Ancak bazı bireylerin ise içe kapanma, yalnızlaşma ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma eğiliminde olduğu görülmüştür. Depremden sonra yakınlarına ve sosyal çevreye bağlılığın arttığı, dini duyguların ve inanç düzeylerinin yükseldiğini söylemek mümkündür. Genel olarak yakınlarının enkazdan çıkarılmasını bekleyen depremzedelerin dua yöntemini kullandıkları ve duanın kişilere olumlu psikolojik etkisinin olduğu görülmektedir (Fotoğraf 1).



Fotoğraf 1: Kahramanmaraş Depremleri Sonrasında Yakınlarının Enkazdan Çıkarılmasını Bekleyen Depremzedeler

Kaynak: <https://www.cnnturk.com/saglik/depremin-etkilerini-en-aza-indirmek-icin-tavsiyeler-1897656>, 2023.

Depremzedelerin büyük çoğunluğu, deprem anını "kıyamet gibi", "ölümle yüzleşme" ve "zamansız bir kopuş" ifadeleriyle tanımlamıştır. Enkaz altında kalanlar veya yakınlarını kaybedenler, yaşadıkları duygusal sarsıntının derin ve kalıcı olduğunu belirtmiştir. Özellikle çocuklu ailelerde, çocukların korku, yalnız kalamama ve sürekli ağlama gibi belirtiler gösterdiği gözlemlenmiştir. Depremlerin yol açtığı korku ve belirsizlik, kişilerin ruhsal durumlarına zarar vermiştir. Deprem sonrasında bireylerde pek çok psikolojik faktör ortaya çıkmakta, bu durumun da anksiyete bozukluklarının artmasına yol açtığı bilinmektedir. Uzun süreli travmaya maruz kalma, stresle başa çıkmada güçlüğe

ve ruhsal sağlıkta olumsuz eğilime sevk etmektedir. Depremi ardından karşılaştıkları zorluklar, günümüzde eşzamanlı olarak sosyal huzursuzluğa ve kaygıya yol açabilmektedir. Araştırmalar, depremlerin ardından toplumsal ruh sağlığının ciddi biçimde etkilendiğini ve kaygının arttığını göstermektedir (Yakşı vd., 2021). Bu durum aynı zamanda yaşam kalitelerini de etkilemektedir. Depremi yol açtığı en önemli sorunlardan bir diğeri de kişilerin yaşadığı güvenli alanın tahrip olması ve bu nedenle kişilerin temel güven duygularının sarsılmasıdır. Temel güven duygusu sarsılan kişiler, artık bilgilerin doğruluğunu araştırma yetisini kaybedip duyduklarına kolayca inanmaya başlayabilir. Depremi ardından yaşanan travmanın boyutlarının küçültülmesi için çözüm önerilerinin güçlü olması önemlidir. Depremlerin psikolojik etkileri sadece bireysel olarak değil sosyal etkileşimler üzerinde de hissedilmektedir. Psiko-sosyal destek faaliyetlerinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerin en aza indirilmesindeki rolü büyüktür. Çalışmalar, doğal afetlerin ardından sosyal destek sistemleri aracılığıyla sağlanan yardım ve destek gelişiminin, psikolojik iyileşme sürecine önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Deprem sonrasında afetzedelerin ruh hallerini düzenlemek ve psikolojik sorunları azaltmak amacıyla tıbbi tedavi yaklaşımları önemli bir rol oynamaktadır. Bu tür tedaviler, travmaların aşılması ve bu süreçte ruhsal sağlıklarını koruma stratejilerine yardımcı olmaktadır (Açıl & Öztürk, 2024). Bu nedenle, yalnızca travmanın etkileriyle değil, aynı zamanda bu etkileri hafifletme yollarıyla da ilgilenilmesi gerekmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Deprem, meydana geldikten sonra birçok alana zarar veren ya da birçok şeyi yok eden bir olgu olmuştur. Depremde yaşanan maddi ve manevi kayıplar psikolojik travmanın büyüklüğünü ortaya koymaktadır. Bu çalışma, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerin bireyler üzerinde oluşturduğu psikolojik etkileri anlamaya yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, depremin bireylerin ruh sağlığında derin izler bıraktığını ve özellikle travma sonrası stres bozukluğu, yoğun kaygı, uyku problemleri, sosyal çekilme gibi belirtilerin yaygın olarak görüldüğünü ortaya koymuştur. Depremzedeler maddi ve manevi kayıplar yaşadıklarını belirtmiş; belirsizlik, korku ve gelecek kaygısı duygularının günlük yaşamlarını ciddi şekilde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Depremlerin sebebinin bazen kadersel olduğu düşünülse de depreme dayanıklı olmayan binaların yapılmasının temel sebeplerinden biri insanların yanlış karar almalarıdır. Depremler toplumu bir bütün olarak etkilese de kadınlar, çocuklar, engelliler ve yaşlılar gibi dezavantajlı grupların bu dönemlerde daha fazla etkilendiği görülmektedir. Psikolojik etkilerin bireylerin yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik durumu ve deprem sırasında yaşadıkları deneyimlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği aileyi bir arada tutan kadınlar, yaşadıkları karşısında psikolojik açıdan dirençsiz kalmışlardır. Kadınlar, çadırda kalanlar, maddi kayıp yaşayanlar ve yakını enkazda kalanların daha fazla psikolojik sorunla baş ettiği gözlemlenmiştir. Deprem sonrasında kişilerin eski yaşamlarına geri dönebilme ümitlerinin tükendiğini söylemek mümkündür. Tükenmişlik düzeyleri temel ihtiyaçlarını dahi karşılayamayacakları bir ortamın varlığı ile en yüksek düzeye ulaşmıştır. Ancak sosyal destek sistemine sahip olan bireylerin süreci görece daha sağlıklı atlatabildiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, afet sonrası psikolojik destek hizmetlerinin önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır. Yalnızca fiziksel değil, psikososyal iyileşmenin de afet yönetimi süreçlerine entegre edilmesi gerekmektedir. Özellikle afet bölgelerinde sürekli ve erişilebilir psikolojik destek mekanizmalarının kurulması, toplumun afetlere karşı dayanıklılığını artıracaktır. Ayrıca deprem gibi afetler sonrasında bireylerde oluşan psikolojik rahatsızlıkların azaltılması ancak duygu, düşünce ve deneyimlerini paylaşabilecekleri bir ortamın yaratılmasıyla mümkün olabilir. Yani bu bireylere sosyal destek sağlamak, onların yaşadıkları olayları anlamlandırmalarına ve bu konuda yalnız olmadıklarını düşünmelerini sağlayacaktır.

Deprem sonrası erken dönemde bireylerin yaşadığı travmaların etkisini azaltmak için profesyonel hızlı müdahale ekipleri oluşturulmalıdır. Travma sonrası etkiler kısa vadeli değildir. Bu nedenle, depremzedelere yönelik uzun vadeli psikolojik danışmanlık, terapi ve destek grubu hizmetleri planlanmalıdır. Mahalle bazlı destek merkezleri kurulmalı, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirecek grup çalışmaları, eğitimler ve kültürel etkinlikler düzenlenmelidir. Kadınlar, çocuklar ve yaşlıların deprem sonrası psikolojik etkilenme düzeyleri daha yüksek olup, onlara özel psikolojik danışma merkezleri ve destek grupları kurulmalıdır. Depremden etkilenen çocuklar için oyun terapisi, yaratıcı drama ve psikodestek içerikli programlar geliştirilerek okullarla iş birliği içinde uygulanmalıdır. Hem afet bölgelerinde görev alacak uzmanlara hem de topluma yönelik olarak afet psikolojisi, baş etme yöntemleri ve dayanıklılık konularında eğitim programları düzenlenmelidir. Depremlerin psikolojik etkilerine dair çalışmalar desteklenmeli, elde edilen veriler doğrultusunda ulusal afet psikolojisi politikaları geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

Açıl, D., & Öztürk, M. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal belirtileri ile psikolojik yardım aramada yakın çevreleri tarafından damgalanmaya ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 25(1), 54-62. <https://doi.org/10.18229/Kocatepetip.1193615>

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. New York: Routledge.

- Çınaroğlu, M., Yılmaz, E., Alpuğan, Z., & Sayar, G. (2024). From ruins to recovery: navigating psychological impacts of Turkey's 2023 earthquakes. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4776194/v1>
- Çiftçi, S. & Kılınç, Z. (2024). The disaster of the century: effects of the 6 february 2023 Kahramanmaraş earthquakes on the sleep and mental health of healthcare workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1533. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111533>
- Demiröz, K., Kılıç, M., & Yıldırım, S. (2025). Post-traumatic growth in volunteers following the 2023 kahramanmaraş earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 699. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050699>
- Doğan Haber Ajansı (03.07.2023). CNN. <https://www.cnnturk.com/saglik/depremin-etkilerini-en-aza-indirmek-icin-tavsiyeler-1897656>
- Düken, M. (2023). Investigation of the relationship between mental health status and sleep patterns of children who experienced the kahramanmaraş earthquake: data from the earthquake region. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(5), 868-877. <https://doi.org/10.1177/10783903231211506>
- Düken, M., Küçükoğlu, S., & Kılıçaslan, F. (2024). Investigation of posttraumatic stress and depression symptoms in children who experienced the kahramanmaraş earthquake. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 31(2), 165-175. <https://doi.org/10.1177/10783903241257631>
- Emirza, E., Uzun, S., & Şenses, M. (2024). Earthquake diaries: psychosocial difficulties and life experiences of nurses working in the disaster zone after the earthquake: a phenomenological study. *Public Health Nursing*, 41(5), 1124-1134. <https://doi.org/10.1111/phn.13369>
- Kaplan, V., Düken, M., Kaya, R., & Alkasaby, M. (2024). The impact of kahramanmaraş (2023) earthquake on adolescents: exploring psychological impact, suicide possibility and future expectations. Cambridge
- Karadağ, T. (2025). Psychological resilience and post-traumatic stress disorder as serial mediators between social connectedness and quality of life among individuals exposed to 2023 kahramanmaras earthquakes. *Natural Hazards*. <https://doi.org/10.1007/s11069-025-07433-7>
- Kıymış, İ. & Fakioğlu, M. (2024). The psychological consequences of 6 february 2023 kahramanmaraş earthquakes. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4289712/v1>
- Kurt, G., Almeamari, F., El-Dardery, H., Kardouh, A., Wong, S., McGrath, M., & Wells, R. (2025). “everything changed, this was the constant thing that stayed the same.” a mixed-method investigation of the role of online group-based supervision for syrian mental health workers in the aftermath of the türkiye-syria earthquakes. <https://doi.org/10.1101/2025.04.25.25326442>
- Satıcı, B. (2025). Bereavement and resilience in earthquake affected individuals: serial mediation through psychological distress and hope. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10165-3>
- Ulupınar, F. (2025). Disaster nursing preparedness and response competency: a comparative study of nurses instantly deployed and not deployed in the 2023 kahramanmaraş earthquakes in turkey. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 19. <https://doi.org/10.1017/dmp.2025.10079>
- Yakşi, N., Eroğlu, M., & Özdemir, M. (2021). Covid-19: Predictors of Depression and Anxiety Among High School Students. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 192-202. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.3.20>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Baskı). Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- Yılmaz, R. & Karaoba, D. (2024). An approach whose importance is understood more and more in natural disasters in turkey: telerehabilitation. *Phoenix Medical Journal*. <https://doi.org/10.38175/phnx.1504079>