



GENÇ
PSİKOLOGLAR
MECLİSİ



PSİ'US
Fikiryum
GPM E - Dergi

OCAK 2026

PSİ'US

fikiryum dergisi

Yıl: 5

Sayı: 45

gencpsikologlar.org

KOLEKTİF TRAVMA



gpm.dergiekibi@gmail.com



[psius.gpmdergi](https://www.instagram.com/psius.gpmdergi)



0546 4 GPM GPM

İÇİNDEKİLER

1. Psikolog Cansel ÇALIŞKAN – **Kolektif Travmanın Taşıyıcısı Medya Olabilir Mi?**.....7
2. Danışman: Doç. Dr. Emre Han ALPAY; Konuk Yazarlar: Psikolog Ayşe MEŞE, Psikolog Tuğba GÖK – **Deprem Travması ile Umut ve Algılanan Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyümeye Etkisi**16
3. Psikolog Elif Zehra KUCUR – **Kolektif Travma ve Toplumsal İyileşme Süreci**42
4. Psikolog Eser UYGUN – **Kolektif Travma: Kader mi, Miras mı?**47
5. Konuk Yazar İpek DUMAN – **Kolektif Travmanın Psikolojik Boyutu**.....54
6. Şevval ÖZDEMİR – **Orta Doğu’da Kolektif Travma ve Hikâye Anlatıcılığı**.....59



İÇİNDEKİLER

7. Miray BAKIR – **Soykırımın Psikolojisi: II. Dünya Savaşı Bağlamında Kolektif Travma ve Kuşaklararası Yansımalar**66
8. Konuk Yazar Psikolog Öykü KILIÇ – **Kolektif Travma ve Toplumsal Etkileri: Savaş, Deprem, Covid-19 ve Soykırım Örnekleri**75
9. Tuana ÖZBEY – **Kolektif Travma ve Otorite Arayışı: Sarsılan İnançlardan Güçlü Liderlere** ..84
10. Hasret KONAT – **Kolektif Travma Durumlarında Öfke**91
11. Sevval OZDEMİR – **Collective Trauma and Storytelling as Coping Mechanisms in the Middle East**97
12. Tuğçe CERAN – **Bireyden Topluma Travma Deneyimi**104



KÜNYE



GENEL KOORDİNATÖR
Psikolog Ayşe MEŞE

EDİTÖR

Psikolog Ayça ÖZAYDIN
Ankara Üniversitesi
ayca.ozaydin99@gmail.com



EDİTÖR YARDIMCISI

Uzm. Psikolog Beyza KABA
Ege Üniversitesi
psk.beyzakaba@gmail.com



YAZARLAR

Psikolog Cansel ÇALIŞKAN
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
canslclskan@gmail.com



Miray BAKIR
Kadir Has Üniversitesi
mmiraybbakir@gmail.com



Psikolog Elif Zehra KUCUR
İbn Haldun Üniversitesi
ezkucur@gmail.com



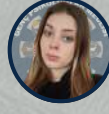
Şevval ÖZDEMİR
Bilkent Üniversitesi
sevval.ozdemir@ug.bilkent.edu.tr



Psikolog Eser UYGUN
Dokuz Eylül Üniversitesi
eseruygun3@gmail.com



Tuana ÖZBEY
Marmara Üniversitesi
tuanaozbey2005@gmail.com



Hasret KONAT
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
hsrttkntt@gmail.com



Psikolog Tuğçe CERAN
Mersin Üniversitesi
cerantugce46@gmail.com



KONUK YAZARLAR

Psikolog Ayşe MEŞE
Mersin Üniversitesi
aysm1700@gmail.com



Psikolog Öykü KILIÇ
Çukurova Üniversitesi
kiliboyku3506@gmail.com



Psikolog Tuğba GÖK
Mersin Üniversitesi
av.tugbagk@gmail.com



İpek DUMAN
Adana Alparslan Türkeş Bilim ve
Teknoloji Üniversitesi
dumanipek31@gmail.com



TASARIM

Ayça Özaydın

Beyza Kaba

Dila Yılmaz

EDITÖRÜN , KALEMİNDEN



Tekrardan okuyucu yazar etkileşimi ile çıkardığımız yeni sayımız ile hepinizi selamlarız!

Travma elbette ki alanyazında bireysel perspektifte çokça ele alınmıştır. Ancak, kolektif travmanın, daha kenarda köşede kaldığı görülür. Meslektaşlar olarak farkında olduğumuzu umduğum bir nokta vardır ki travma, toplumsal olarak da yaşanabilir ve nesillerce aktarılabilir.

Bu nedenle dergi ekibi olarak bu sayıda 2023 yılında yaşanan 6 Şubat depremi dahil birçok konuyu ele almaktayız. Mümkün olduğunca okuyucuları travmatize etmeyerek hazırlanmaya çalışılan bu sayı, sizleri etkilediyse bizlere ulaşabilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuz yardım için sizleri yönlendirebilir veya duygudaşlık kurabilmek adına iletişimde kalabiliriz.

Diğer bir deyişle, kolektif travmaların tarihe karışmasındansa yaralarımızı gelin bu sayıda birlikte saralım! Sessizleşen deneyimlerimizin sesi olalım. Dileriz ki, ortak acılar bir gün kolektif bir cesarete dönüşür ve ortak sorumluluklar eşliğinde travmaların minimize olacağı bir dünya yaratır. İyi okulamar dilerim.

Editör/Psikolog
Ayça Özaydın

Sevgisi okurlar,

Kolektif travma ne yazık ki geçmişten günümüze süregelen bir olgu olarak varlığını korumakta; toplumumuzda gerek doğal yollarla gerçekleşen durumlarda gerekse beşeri olarak yaratılan olaylarda derin izler bırakmaktadır. Depremler, afetler, şiddet olayları, kayıplar ve adaletsizlik deneyimleri yalnızca bireylerin değil, bir arada yaşama biçimimizin de hafızasına kazınmaktadır. Bu ortak yaralar, kimi zaman sessizlikle, kimi zaman öfke ya da yasla kendini gösterirken; kuşaktan kuşağa aktarılan bir duygusal yük hâline gelebilmektedir. Bu sayıda, yazarlarımız kolektif travmanın bireysel ruh sağlığından toplumsal ilişkilere uzanan etkilerini, hatırlama ve iyileşme yollarını psikolojinin farklı pencerelerinden ele alıyorlar. Okuyucularımız için bu sayının, kolektif travmayı anlamaya ve toplumsal iyileşmeye dair yeni düşünme alanları yaratmasını temenni ediyoruz.

Keyifli okumalar !

Editör Yardımcısı/ Uzman Psikolog

Beyza Kaba

KOLEKTİF TRAVMANIN TAŞIYICISI MEDYA OLABİLİR Mİ?

Yazar: Psikolog Cansel ÇALIŞKAN

Öz

Medyanın çağımızda ne kadar popüler olduğu hakkında hepimiz hemfikiriz. Ancak medyanın hangi durumlarda fayda sağladığı hangi durumlarda ise zarar verdiği hakkında kısıtlı bilgiye sahip olabiliriz. Gelişmekte olan medya ile birlikte kolektif travma nasıl etkilenmektedir? Kolektif travmanın izlerini taşıırken medyanın bireylerin psikolojisindeki yeri nedir? Günümüzde veya geçmişte gerçekleşen toplumsal olaylarda (doğal afet, eylem, terör saldırısı vb.) medya maruziyetinin artması, bireylerdeki birlik ve beraberliğin gelişmesine ya da haberlere daha kolay ulaşmamıza olanak sağlarken, bir yandan da kolektif travmanın taşıyıcısı haline gelebilmektedir. Bu derleme, kolektif travma ile birlikte medya maruziyetinin bulgular eşliğinde değerlendirilmesini ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Kolektif travma, medya, medya maruziyeti, medya tabanlı grafik görüntüler.*

Giriş

Toplumun büyük bir bölümünü etkileyen ve yaygın psikolojik sonuçlara sebep olan olaylar, alanyazında kolektif travma kavramı kapsamında ele alınmaktadır. Savaşlar, doğal afetler, salgın hastalıklar, terör eylemleri ve kitlesel kayıplar gibi yaşantılar yalnızca bireyi değil, bir toplumun geniş kesimlerini etkileyen travmatik yaşantılara verilen ortak psikolojik tepkileri ifade etmektedir (Muller, 2024). Türkiye de tarih boyunca kolektif travmaya sebep olan birçok olaya tanıklık etmektedir. Peki kolektif travmaya sebep olan



(Görsel 1)

olaylar karşısında medya nasıl bir işleve sahiptir? Yeni kuşakların aktifleşmeleri ve bilgi paylaşımları sosyal medyada artık daha kolay ve hızlıdır. Özellikle kitle iletişim ile toplumsal algıda değişiklikler oluşmasını etkileyerek bireysel ve kolektif değişimlere yol açabilmektedir (Yemen, 2021).

Kolektif örneği olan pandemi zamanında bireyler belirsizlikten kurtulmak, çevreyi daha iyi anlamak için uzman bilgilerine ve sosyal medyadaki bilgilere bağımlı hale gelmiştir (Zhao ve Zhou, 2020).



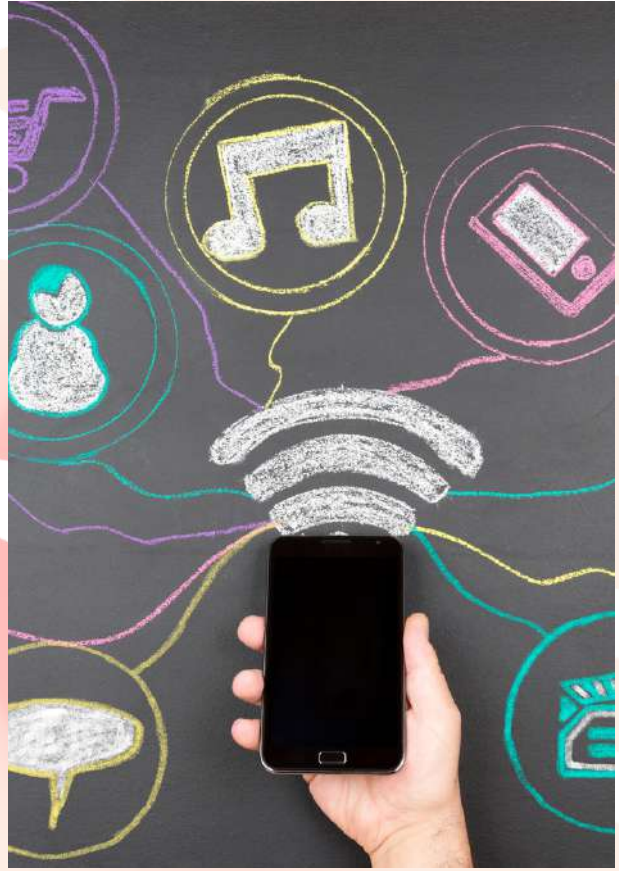
(Görsel 2)

Sosyal medyada, özellikle afet gibi, önemli toplumsal konuların yaşanan toplumsal travmalar sonrasında olumlu ya da olumsuz içeriklere yönelik bilgilerin (görsel, işitsel vb.) açık açık yayınlanması ve bunlara maruziyetin artması kullanıcıların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakması olası bir durum haline gelebilmektedir (Kavak ve ark., 2023). Medya ile oluşan travmatik olaylar belirli bir yerde oluşan ve belirli kişileri etkileyen, sınırlı deneyim gibi gözükmemektedir (Vasterman ve ark., 2015). Ancak bu durum aslında, neredeyse birçok kişinin sınırsız deneyimlemesine olanak sağlayarak kolektif travmalara dönüşebilmesini ya da sürdürebilmesini sağlamaktadır (Vasterman ve ark., 2015). Özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte medya çalışanları arasında rekabetin arttığı da görülmektedir. Buna karşın görünürlüğü daha fazla arttırmak, izleyiciyi daha fazla çekmek adına daha canlı görüntüler kullanma eğilimini arttırmaktadır (Lubens ve Holman, 2017). Bu durum, medya üzerinde daha rahatsız edici görsellerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Lang ve ark., 1996). Zarar verici görsellerin kolektif travmayla birlikte, olayla ilgili zihinde daha fazla düşünmeye yol açabileceği gözlemlenmektedir (Bourne ve ark., 2013). Kaygı ve korkuyu

zihinde tutarak bu tür duyguları tehdit içeren durumlara dikkat eğilimlerin arttırıldığı gözlenmektedir (Keogh ve ark., 2001). Bu bilgilere bağlı olarak savaşla ilgili yaralanma ve ölümlerin medya tabanlı grafik görüntülerine (görsellerin daha canlı ve rahatsız içerikler bulundurmasından dolayı) maruz kalan çocuklarda, ilk körfez savaşında maruz kalmamış çocuklara göre daha şiddetli ve eş zamanlı travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin olduğu görülmektedir (Nader ve ark., 1993). Başka bir çalışmanın bulgularına göre, araba kazasında ölü veya yaralı bireyleri izlemek, görsel imgelerle birlikte korku ve tehdit algısının işleminde görevli olan beyin bölgelerinin etkileşimiyle farklı olumsuz geri dönüşler sağlayabilmektedir (Bourne ve ark., 2013).



(Görsel 4)



(Görsel 3)

Cottle'a (2026) göre, medyanın toplumdaki belirli olayları dile getirmesi aslında toplumdaki bireylerin ortak duygularını korumak ve birlik beraberlik hissini kaybetmemek içindir. Ayrıca harekete geçirmek için kullanılan etkileyici medya fenomenleridir (Cottle, 2026). Bunun yanı sıra alanyazında, günümüzde dijital medya platformların felaketler ve kitlesel şiddet olaylarının medya aracılığıyla sunmasının bireyler üzerindeki psikolojik etkisini daha olumsuz hale getirebileceğini vurgulamaktadır (Holman ve ark., 2014; Hopwood ve Schutte, 2017; Yeung ve ark., 2016). 11 Eylül terör saldırılarıyla ilgili

medya maruziyetine uğrayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmektedir (Silver ve ark., 2013). Aynı zamanda da kalp ve damar sağlığı ile ilgili oluşan olumsuz durumla da ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Holman ve ark., 2008). Bir başka araştırmada ise; daha önceden BMB'ye bağlı olarak kolektif travma karşısında akut strese sahip olan bireylerde ebola virüsüne karşı oluşan medya maruziyeti karşısında daha fazla akut stres düzeyinin arttırıldığı gözlemlenmektedir. Bu bulgular, kolektif travmalar yaşamış bireylerin sonrasında ortaya çıkan tehlikeli olaylar ve yoğun medya maruziyeti karşısında gelişebilecek psikolojik



(Görsel 5)

“

Medyadaki görseller, duygusal tepkileri başlatan bir uyaran olmanın ötesinde, bu tepkilerin kalıcı hale gelmesine ve güçlenmesine zemin hazırlayabilmektedir (Holmes ve Mathews, 2010).



(Görsel 6)

sıkıntılar açısından en yüksek risk taşıdıkları gözlemlenmektedir
(Thompson, 2018).



(Görsel 7)

Medyadaki görseller, duygusal tepkileri başlatan bir uyarın ötesinde, bu tepkilerin kalıcı hale gelmesine ve güçlenmesine zemin hazırlayabilmektedir (Holmes ve Mathews, 2010).

Medya ile birlikte ortaya çıkan travmaların psikolojik etkilerinin araştırılmaya devam etmesinin yanı sıra (Houston ve ark., 2018) özellikle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar bu konuda daha farkında ve dikkatli olmalıdır. Bulgular gösteriyor ki kolektif krizler karşısında medya haberlerinin de sürekli göz önünde olması bireylerin psikolojik problemlerle baş başa kalacağı anlamına gelmektedir (Thompson, 2018). Giderek yaygınlaşan teknolojiler ile birlikte bireylerde görülen bu sıkıntılar artacaktır. Strese sebep olan olaylardan önce, olaylar sırasında ve sonrasında medya, gelecekte ortaya çıkabilecek problemlerle ilgili toplumların özellikle psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruyabilecek şekilde aktarması ve dengeyi sağlaması toplumun ruh sağlığı için önemli bir yer edinmektedir (Thompson, 2018).

Sonuç

Medya maruziyetinin bireylerde yol açtığı fiziksel ve psikolojik etkilerin toplum sağlığı açısından sistematik biçimde değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle kolektif

travmalara ilişkin olayların net ve canlı görüntülerle tekrar tekrar sunulması, bireylerde korku ve kaygının yeniden tetiklenmesine neden olabilmekte olup bu durum, medya maruziyetinin bireysel psikoloji üzerindeki olumsuz etkilerini daha da derinleştirebilmektedir. Bu sebeple, kolektif travmada medya maruziyetinin daha fazla değerlendirilmesi gerekmektedir.



KAYNAKÇA

- Bourne C., Mackay, C. E. ve Holmes, E. A. (2013). The neural basis of flashback formation: The impact of viewing trauma. *Psychological Medicine*, 43, 1521–1532.
- Cottle, S. (2006) Mediatized rituals: beyond manufacturing consent. *Media, Culture & Society* 28(3), 411–432.
- Holman, E. A., Garfin, D. R. ve Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 111, 93–98.
- Holman, E. A., Silver, R. C., Poulin, M. J., Andersen J., Gil-Rivas V. ve McIntosh D. N. (2008). Terrorism, acute stress, and cardiovascular health: A 3-year national study following the September 11th attacks. *Archives of General Psychiatry*, 65, 73–80.
- Holmes, E. A. ve Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30, 349–362.
- Hopwood, T. ve Schutte, N. (2017). Psychological outcomes in reaction to media exposure to disasters and large-scale violence: A meta-analysis. *Psychology of Violence*, 7, 316–327.
- Houston, J. B., Spialek, M. L. ve First, J. (2018). Disaster media effects: A systematic review and synthesis based on the differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 68, 734–757.
- Kavak, G., Karaköse, Ş. ve Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.
- Keogh, E., Ellery D., Hunt, C. ve Hannent, I. (2001). Selective attentional bias for pain-related stimuli amongst pain fearful individuals. *Pain*, 91, 91–100.

Lang, A., Newhagen, J. ve Reeves, B. (1996). Negative video as structure: Emotion, attention, capacity, and memory. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 40, 460–477.

Lubens, P. ve Holman, E. A. (2017). The unintended consequences of disaster-related media coverage. Ursano R. J., Fullerton C. S., Weisaeth L., Raphael B. (Ed.), *Textbook of disaster psychiatry* içinde (s. 181–193). London, England: Cambridge University Press.

Muller, R. T. (2024). The more news headlines we see, the less we care. *Psychology Today*. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-about-trauma/202408/the-more-news-headlines-we-see-the-less-we-care> adresinden erişilmiştir.

Nader, K. O., Pynoos, R. S., Fairbanks, L. A., Al-Ajeel, M. ve Al-Asfour, A. (1993). A preliminary study of PTSD and grief among the children of Kuwait following the Gulf crisis. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 407–416.

Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J., Poulin, M., McIntosh, D. ve Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*, 24, 1623–1634.

Thompson, R. R. (2018). *Psychological Implications of Indirect Media Exposure to Collective Traumas* [Doktora Tezi, UC Irvine].

Vasterman P., Yzermans, C. J. ve Dirkzwager, A. J. E. (2015). The role of the media and media hypes in the aftermath of disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27, 107–114.

Yemen, S. (2021). *Şiddetin sosyal medya üzerinden yayılması: Emine Bulut cinayeti* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya Üniversitesi Açık Akademik Arşiv Sistemi. <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/98696>

Yeung, N. C. Y., Lu, Q., Wong, C. C. Y. ve Huynh, H. C. (2016). The roles of needs satisfaction, cognitive appraisals, and coping strategies in promoting posttraumatic growth: A stress and coping perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 8, 284–292.

Zhao, N. ve Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/insanlar-akilli-telefon-bag-baglanti-8088443/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kadin-ayakta-konusmak-megafon-8107705/>

Görsel 3: Canva Pro tarafından alınmıştır.

Görsel 4: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kiev-deki-patlamanin-ardindan-11477792/>

Görsel 5: Canva Pro tarafından alınmıştır.

Görsel 6: Canva Pro tarafından alınmıştır.

Görsel 7: Canva Pro tarafından alınmıştır.

DEPREM TRAVMASI İLE UMUT VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE ETKİSİ

Danışman: Doç. Dr. Emre Han ALPAY

Konuk Yazarlar: Psikolog Ayşe MEŞE, ve Psikolog Tuğba GÖK

Öz

Travma tanımı DSM-V'te kişinin ciddi tehdit içeren bir yaşam olayına maruz kalmasıyla ortaya çıkan ve psikolojik stres bozukluğunun yaşanmasına neden olan bir durum olduğu şeklindedir. Travmatik olayların dönemleri: akut dönem ve travma sonrası dönemdir (Tanhan ve Kayri, 2013). Umut; kişilerin geleceklerine yönelik olumlu beklentilerinin yüksek olması ve dünyaya dair inançlarıyla hayatın yaşanmaya değer olduğuna dair düşünceyi içermektedir (Staats ve Stassen, 1985). Sosyal destek ise bireyin kendi çevresinden sağladığı psikolojik ve sosyal destek şeklinde tanımlanabilmektedir (Yıldırım, 1997). Travma sonrası büyüme, kişinin travmatik olaylara karşı mücadele etmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan psikolojik olumlu değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yapılan bu araştırma ile 6 Şubat 2023 tarihinde depreme maruz kalmış kişilerin umut ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve gelecek çalışmalarda konuyla ilgili çözüm önerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmada deprem sonrası travma belirtileri ile umut ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeye etkisi araştırılmıştır. Araştırma DSTDBÖ, SUÖ, ASDÖ ve TSB ölçeklerini tamamlayan Kahramanmaraş ve Hatay' da 6 Şubat 2023 tarihinde depreme maruz kalmış 319 yetişkin bireyin (yaş ortalaması 29.33; SS: 11,31; %56,7 kadın; %42,6 erkek ve %0,6 diğer) verilerinden oluşmaktadır. Regresyon analizleri sonucunda tüm değişkenler arasında anlamlılık düzeyleri farklılık göstermiş olsa da pozitif yönde yordandığı gözlemlenmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda klinik açıdan değerlendirildiğinde TSSB'ye teşvik eden

müdahalelerin ve yaklaşımların kalıcı travma belirtilerine rağmen umudun sürdürülmesi ve sosyal bağlılığın güçlendirilmesine yardımcı olabileceği öne çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Travma sonrası büyüme, depresyon, umut, algılanan sosyal destek*

Giriş

Depremeler meydana geldiğinde sadece fiziksel yıkım ve can kayıplarına sebep olmamakta aynı zamanda depremden sağ kurtulanlar için psikolojik ve sosyal sorunlara yol açmakta, ülke ekonomisini de olumsuz etkilemektedir (Nalbantoğlu ve ark., 2024). Depremeler meydana geldikten sonra bireyler korku, üzüntü, öfke ve kaygı gibi birçok olumsuz duyguları yaşayabilmektedirler (İkizer ve Gül, 2017).

18. yüzyıl ve öncesinde travmatik olaylara maruz kalan kişilerde görülen psikolojik tepkilerin, travma olayının bir etkisi olarak değil de kişilerin zihninde olan bir hastalık olarak değerlendirilmiştir (Kokurcan ve Özsan, 2012). 19. yüzyıl ve 20. yüzyılın başlarında dünya savaşlarından dönen askerlerde oluşan travma sonrası belirtiler travma kavramı üzerinde durmaya başlanmasına neden olmuştur. Bu şekilde travma, DSM'nin ilk baskısında 'büyük stres reaksiyonu' (gross stress reaction) tanısı şeklinde konulmuştur. DSM' nin ikinci baskısında ise bu tanı 'geçici durumsal rahatsızlık' adını almıştır (Monson ve Friedman, 2018). Ancak yine de ilk olarak travma kavramı; DSM-III' te yer almış ve tanımlanmıştır. Bu yıla kadar travma değişik şekillerde tanımlanarak ve isimlendirilerek DSM V'te son halini almıştır. DSM V'e göre travma

“ölüm veya ölüm tehdidi ile karşı karşıya gelinmesi, ağır yaralanma ya da cinsel saldırı olayların doğrudan yaşanması, başkaları tarafından yaşanan travmatik olaylara tanıklık edilmesi, olayın aile ve yakın arkadaş çevresinden birinin başına gelmiş olduğunun öğrenilmesi veya mesleki durum sebebi ile travmatik olaylara tekrarlayıcı bir biçimde karşı karşıya gelme”

olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). Sonuç olarak travma, kişinin ciddi tehdit içeren bir yaşam olayına maruz kalmasıyla ortaya çıkan ve psikolojik stres bozukluğunun yaşanmasına neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bireyin travmaya maruz kalması anksiyete, depresyon gibi belirtilerinin yaşanmasına sebep olduğu

(Sabuncuoğlu ve ark., 2003; Uğur ve ark., 2021), TSSB' yi ortaya çıkardığını (Bedirli, 2014) ve bireyin iyi oluş halini azalttığını göstermektedir (De ve Thamarapani, 2022).

1. Umut

Umut kavramının kuramsal anlamda geçmişi 13. yüzyıla dayanmaktadır ve umut geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma anlamına gelmekte (Kemer ve Atik, 2013), olumlu düşünmeye ya da bir kişilik özelliği olarak görülebilmekte (Nazir, 2020) veya insanlarda 'yapabilirim' düşüncesini uyandırmaktadır (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018). Lazarus (1999) ise umudu olumsuz yaşam koşulları durumunda ortaya çıkan, geleceğe yönelik olumlu ve iyi olma değişimine inanılan duygusal ağırlıklı öge olarak kavramsallaştırmıştır.

Umudun yüksek olması travmatik olaylarla başa çıkma açısından olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Karabacak Çelik, 2023). Yapılan bir araştırma sonucunda umutsuzluğun travma sonrası büyüme üzerinde etkisi olduğu anlaşılmıştır (Kardaş ve Tanhan, 2018). Nearchou ve arkadaşının (2021) ve Zhou ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmış olan araştırmalar sonucunda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Umudun travmatik olayların meydana gelmesi durumuna karşılık bireyin dayanıklılık kaynağı olduğu Besser ve arkadaşları (2015) tarafından kanıtlanmıştır.

2. Algılanan sosyal destek

Sosyal destek kavramı genellikle güven duyduğumuz insanların varlıkları ile bu kişilerin bireylerin kendisini önemsediklerini, takdir edildiklerini ve sevildiklerini söyleyen insanlar olarak tanımlanabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Ayrıca sosyal destek bireyin kendi çevresinden sağladığı psikolojik ve sosyal destek şeklinde tanımlanabilmektedir (Yıldırım, 1997; Yıldırım, 2004). Sosyal desteğin bireylere üç temel şekilde etkisi ortaya çıkmaktadır: biri kişilerin olumsuz anlamda etkilenmelerini azaltmak, ikincisi bu kaynaklar kişilerin zorlayıcı yaşam koşullarıyla baş etme yeteneklerini arttırmak ve sağlıklarının gelişmelerine katkı sağlamak, üçüncüsü bu kaynaklar çevresel stres faktörlerinin etkilerini tamamen yahut kısmen dengeleyerek bireylere yardımcı olabilmektir (House, 1981; Yıldırım, 1997).

Doğal afetlerden biri olan deprem sonucunda umut ve umutsuzluk arasında kalmış

olan bireyler sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Sönmez ve ark., 2023). Bireylerin yaşadıkları travmalar sonucunda bu kişiler yeterince sosyal destek alırlarsa psikolojileri zarar görmeden ya da en az zararla bu durumun içinden çıkabilirler (Duru, 2008a; Duru, 2008b; Kaniasty ve Norris, 2008).

Dünyanın farklı yerlerinde yapılmış olana çalışmalar sonucunda sosyal desteğin depremden sonra hayatta kalan kişilerin yaşamlarına tekrardan uyum sağlamalarında olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Sattler ve ark., 2018; Tang, 2006; Xu ve Ou, 2014; Gölalmış, 2005). Ayrıca doğal afetlere bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bozuklukların risk faktörlerinden biri de zayıf sosyal destek ağlarının olduğu bilinmektedir (Cenat ve ark., 2020; Sönmez, 2022).

3. Travma sonrası büyüme



Travma sonrası büyüme kavramı kişinin travmatik olaylara karşı mücadele etmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan psikolojik olumlu değişimdir (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Diğer bir ifade ise bireyi zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucunda pozitif yönlü ruhsal değişiklikler ve travmatik olayla mücadele etmeleri sonucunda meydana gelen duygusal, davranışsal ve bilişsel dönüşümdür (Özlü ve ark., 2010).

Travma sonrası büyüme de bireyler genelde olumlu değişiklikleri üç boyutta raporladıkları belirtilmektedir (Joseph, 2009). İlki; travma mağdurları, kişilerarası ilişkilerinde gelişme olduğunu belirtmişlerdir. İkincisi, bireylerin kendilerine yönelik bakış açıları değişmektedir. Son olarak, yaşama dair bakışları ve felsefeleri değişmektedir.

Tedeschi ve Calhoun (1996) faktör analizi kullanarak yaptıkları bir çalışmada travma sonrası büyümenin beş bileşeni olduğunu belirtmişlerdir: kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimler, kendiliğin algılanmasında değişiklikler, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inançta gelişim olarak sıralanmaktadır.

Travma sonrası büyüme travmatik bir olayın ardından başlar ve farklı değişkenlere bağlı olarak değişik şekillerde gelişim göstermektedir (Yılmaz, 2006). Bazı araştırmacılara göre travma sonrası büyüme bireylerin kendilik algılarındaki olumlu değişimler, çevredekilerle ilişkilerindeki değişim ve yaşam felsefelerindeki değişim gibi farklı boyutları kapsamaktadır (Garland ve ark., 2007).

Travma sonrası büyüme, travmatik stres ile mücadele sonucunda gelişen bir savunma mekanizmasıdır (Zoellner ve ark., 2006). Ayrıca Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik olay yaşayanların 'bu durum ile başa çıkabildiysem her şey ile başa çıkabilirim' şemasının oluşmasını sağladığını belirtmişlerdir. Travma sonrası büyüme travmatik olayın sonucunda uyum sağlayıcı değil eskiye göre daha da büyütücü süreci içermektedir.

Sonuç olarak yapılan araştırmalarda, doğal afetlerin üzerinden belirli bir zaman geçtikten sonra depreme maruz kalmış kişilerin umut ve sosyal destek düzeylerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi araştırılmamıştır. Yapılmakta olan bu çalışma ile Kahramanmaraş'ta merkezli deprem sonucunda depreme maruz kalan kişiler üzerinde umut ve sosyal destek düzeylerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Katılımcılar ve işlem

Yapılan araştırmanın evrenini 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinin merkez üssü olduğu depremi Kahramanmaraş ve Hatay illerinde yaşamış olan 18 yaşından büyük bireyler oluşturmaktadır. Yapılan literatür taramaları sonucunda benzer konuda Kahramanmaraş depremini yaşamış yetişkin bireylerle yapılan çalışmalarda ortalama örneklem sayısı 338 kişi (örn; Karabacak Çelik, 2023; Nalbantoğlu ve ark., 2024) olması nedeniyle araştırmamızda 300 yetişkin katılımcıdan veri elde edilmesi hedeflenilmiştir. Araştırma sonucunda 6 Şubat 2023 tarihli depremine Kahramanmaraş ve Hatay illerinde yaşamış olan 18 yaşından büyük 319 yetişkin gönüllü katılımcıdan veri elde edilmiştir.

319 yetişkin katılımcıların %56,7' si (N:181) kadın, %42,6' sı (N:136) erkek ve %0,6'sı (N:2) diğer şeklinde oluşmaktadır. Katılımcılardan %33,5' i (N:107) evli ve %66,5 'i (N:212) bekardır. 193 katılımcı Kahramanmaraş ilinde ve 126 katılımcı Hatay ilinde depreme maruz kalmıştır. Katılımcıların deprem nedeniyle ikamet ettikleri evleri %11,4'ü (N:36) hasarsız, %29,3' ü (N:93) az hasarlı, %12,3' ü (N:39) orta hasar, %22,1' i (N:70) ağır hasar ve %24,9' u (N:79) yıkılmış olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan %27,4 'ü (N:87) kayıp yaşamamış, %14,8 'i (N:47) sadece yakın akraba kaybı yaşamış, %8,2 'si (N:26) sadece yakın arkadaş kay-

bı yaşamış ve %49,7'si (N:158) yakın akraba ve yakın arkadaş kaybı yaşamışlardır. Katılımcılardan %53'ü (N:168) depremde önce olumsuz bir deneyimleri bulunmamış, %33,8'i (N:107) depremde önce bir tane olumsuz bir deneyim yaşamışlar ve %13,2 'si (N:42) depremde önce iki ve daha fazla olumsuz deneyim yaşamışlardır. Katılımcılardan %34,5' i (N:110) depremde sonra psikolojik destek almış olup %65,5'i (N:209) depremde sonra psikolojik destek almamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 29.33, standart sapması ise 11.31' dir ($\bar{X}$:29,33; SS : 11,31). En küçük yaş 18, en büyük yaş 86'dır. Ayrıca araştırma verilerinde deprem nedeniyle ev hasar düzeyi verisinde 2 veri, yakın kaybı durumu verisinde 1 veri ve önceki olumsuz deneyim verisinde 2 veri kaybı bulunmaktadır.

Yapılan araştırmanın veri toplama süreci aşamasında ölçek verileri hem Kahramanmaraş ve Hatay illerine giderek elden toplanmış hem Google form aracılığıyla formun bağlantısı bireylere ulaştırılarak toplanmıştır. Elden toplanan verilerde katılımcıların yüzlerine karşı, Google form aracılığıyla toplanan verilerde birinci bölüm kısmında yapılan çalışmanın amacını anlatan, çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayabileceği ve sonuçlarının hiç kimseyle paylaşılmayacağına ilişkin bilgilendirilmiş onam formu yer almaktadır.

Araştırmanın veri toplama sürecinde Kahramanmaraş ve Hatay'dan toplamda 210 yetişkin kişiden elden olacak şekilde veri elde edilmiştir. Google forms aracılığıyla Kahramanmaraş ve Hatay ilinden toplam 109 yetişkin bireyden veriler elde edilmiştir. Araştırmanın verileri Mart 2025- Mayıs 2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

Yapılan araştırmanın verileri toplama aşamasına geçilmeden önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından etik izin alınmıştır (IRB Number: 04.03.2025/46).

Veri toplama araçları

Yapılan araştırma kapsamında katılımcılardan araştırmanın konusu hakkında bilgi sahibi olduklarına dair Bilgilendirilmiş Onam Formu ile demografik bilgi elde edebilmek ve deprem neticesinde yaşadıkları kayıplar hakkında bilgi edinebilmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin deprem sonrasındaki travma belirtilerini ölçek amacıyla Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ), umut düzeylerini ölçebilmek için Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), travma sonrası büyüme düzeylerini ölçebilmek için Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

ve algıladıkları sosyal destek unsurlarını belirleyebilmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) kullanılmıştır. Veriler Kahramanmaraş ve Hatay illerine gidilerek toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu:

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, depreme maruz kalma durumu, yakınıni kaybetme durumu, maddi kayıp durumu gibi değişkenlerin belirlenmesine yönelik bilgiler yer almaktadır. Bu form 9 soruyu içermektedir.

Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği:

Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen DSTDBÖ, bireylerde deprem sonrasında meydana gelebilecek travma belirtilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu bu ölçek 20 maddeden ve 5 boyuttan oluşmaktadır. Likert tipindeki ifadeler “hiç katılmıyorum”, “az katılıyorum”, “orta düzeyde katılıyorum”, “çok katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” şeklindedir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Ölçek sonunda alınan puanın yüksek olması bireylerin depremten etkilenme düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Ölçeği oluşturan faktörler; birinci faktör “Davranış Problemleri”, ikinci faktör “Heyecansal Sınırlık”, üçüncü faktör “Duyuşsal”, dördüncü faktör “Bilişsel Yapılandırma” ve beşinci faktör “Uyku Problemleri” şeklinde adlandırılmıştır. Birinci alt boyut 4 (7,11,4,10), ikinci alt boyut 5 (22,21,9,20,14), üçüncü alt boyut 4 (17,16,12,18), dördüncü alt boyut 4 (15,6,5,19) ve beşinci alt boyut 3 (2,3,1) maddeden oluşmaktadır.

DSTDBÖ'ne ters maddeler kaydedildikten (record) edildikten sonra güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçek Cronbach alfa değeri .94 olarak tespit edilmiştir.

Sürekli umut ölçeği:

Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ölçek, 15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu ölçek sekizli Likert tipinde ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Eyleyici Düşünce ile Alternatif Yollar Düşüncesi olarak adlandırılan iki alt boyut bulunmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu 4 (1,4,6,8) ve

Eyleyici Düşünce Alt Boyutu 4 (2,9,10,12) maddeden oluşmaktadır. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi şu anki zamana, bir tanesi geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Kalan dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu madde (3,5,7,11) niteliğinde olup bu dolgu maddelerine puan verilmemektedir. Puanlamada sadece iki alt boyuttan elde edilen puanlar toplanarak SUÖ toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 8 puan, en yüksek 64 puan alınmaktadır (Lopez ve ark., 2000). Ölçekten alınan yüksek puan bireyin umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır ve yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Türkçe formunun faktör yapısı orijinal ölçeğe benzer olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan faktör analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur (Tarhan ve ark, 2015).

Sürekli Umut Ölçeğine dolgu maddeleri analiz esnasında çıkartılarak güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçek Cronbach alfa değeri .82 olarak tespit edilmiştir.

Travma sonrası büyüme ölçeği:

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travmatik olaydan sonra büyümeyi ölçebilmek amacıyla geliştirilen ölçek, 6'lı Likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Söz konusu ölçekte en düşük puan 0, en yüksek puan 105'tir. Yüksek puan, bireyin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde bir büyüme yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin orijinalinde iyimserlik, dışadönüklük, uyumluluk, dinsel katılım, deneyimlere açıklık ve vicdanlılık gibi değişkenlerle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Geçerlik çalışmalarında yapılan faktör analizi sonucunda beş alt boyut olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutlar şunlardır: başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda TSBÖ'nin kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeğine güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçek Cronbach alfa değeri .93 olarak tespit edilmiştir.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği:

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin algıladıkları sosyal destek unsurlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Söz konusu ölçek 7'li Likert tipinde 12 sorudan oluşmaktadır. Ölçek kendi içinde aile, arkadaş ve diğer önemli kişi olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Aile alt boyut 4 (3,4,8,11), Arkadaş alt boyut 4 (6,7,9,12) ve Diğer Önemli Kişi alt boyut 4 (1,2,5,10) maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en yüksek 84, en düşük ise 12 puan alınmaktadır. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek, düşük olması ise algılanan sosyal desteğin düşük olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçek Cronbach alfa değeri .90 olarak tespit edilmiştir.

Veri analizi

Elde edilen veriler ilk olarak bilgisayar ortamında istatistik programına girilmiş ve boş veriler incelenmiştir. Boş veriler söz konusu değişkenin ortalaması ile doldurulmuştur. Analiz kapsamında ele alınacak değişkenlerin normallik varsayımına uygun olup olmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Uç değerler ise çoklu uç değerleri değerlendirme yöntemi olan mahalanobis uzaklığı hesaplanarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon analizi yöntemi ile incelenmiş ve son olarak ilgili değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi çoklu regresyon aracılığıyla incelenmiştir. Verilen analizi SPSS 26 paket programı ile yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına yönelik toplanan verilerin istatistiksel analizine ve bulgularına yer verilmiştir.

Araştırma kapsamındaki tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayısının referans

aralığı olan -1 +1 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayımının sağlandığı saptanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde yapılan araştırmadaki bulgu sonuçlarına göre, DSTDBÖ ortalaması ($\bar{X}$: 59,26; SS: 16,78), SUÖ ortalaması ($\bar{X}$: 47,96 ; SS: 9,06), TSBÖ ortalaması ($\bar{X}$: 68,62 ; SS:20,22) ve ÇBASDÖ ortalaması ($\bar{X}$: 63,78 ; SS:18,72) şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 1. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği	319	25	108	59,26	16,78
Sürekli Umut Ölçeği	319	14	64	47,96	9,06
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	319	4	105	68,62	20,22
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	319	12	84	63,78	18,72

Depremden sonra travma düzeylerini belirleme ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular

Tablo 2. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Travma Sonrası	Sabit	32,182	3,59		8,98	<,001
Büyüme Ölçeği	Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği	,615	,058	,510	10,56	<,001

R=,51 R²=,26 F=111,55 p<,001**

*<,05; **<,01

DSTDBÖ puanlarının TSBÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda DSTDBÖ puanlarının TSBÖ puanlarını istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir ($r: ,51$; $r^2: ,26$; $\beta: ,510$; $t: 10,56$; $F: 111,55$; $p < ,001$).

Depremden sonra travma düzeylerini belirleme ölçeği puanlarının sürekli umut ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular

Tablo 3. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği puanlarının sürekli umut ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Sürekli Umut	Sabit	40,400	1,815		22,26	<,001
Ölçeği	Deprem Sonrası Travma	,128	,029	,236	4,33	<,001
	Düzeyini Belirleme Ölçeği					
R=,24 R ² =,06 F=18,74 p<,001**						

*<,05; **<,01

DSTDBÖ puanlarının SUÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda DSTDBÖ puanlarının SUÖ puanlarını istatistiksel olarak zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir ($r: ,24$; $r^2: ,06$; $\beta: ,236$; $t: 4,33$; $F: 18,74$; $p < ,001$).

Depremden sonra travma düzeylerini belirleme ölçeği puanlarının çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular



Tablo 4. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği puanlarının çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Çok Boyutlu Algılanan	Sabit	43,872	3,680		11,92	<,001
Sosyal Destek Ölçeği	Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği	,336	,060	,301	5,62	<,001
R=,30 R ² =,09 F=31,61 p<,001**						

*<,05; **<,01

DSTDBÖ puanlarının ÇBASDÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda DSTDBÖ puanlarının ÇBASDÖ puanlarını istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir (r :.30; r^2 :.09; β :.301; t :5,62; F :31,61; p <,001).

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular

Tablo 5. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Travma Sonrası	Sabit	31,759	3,407		9,32	<,001
Büyüme Ölçeği	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	,578	,051	,535	11,28	<,001
R=,54 R ² =,29 F=127,14 p<,001**						

*<,05; **<,01

ÇBASDÖ puanlarının TSBÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ÇBASDÖ puanlarının TSBÖ puanlarını istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir ($r: ,54$; $r^2: ,29$; $\beta: ,535$; $t: 11,28$; $F: 127,14$; $p < ,001$).

Sürekli umut ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular

Tablo 6. Sürekli Umut Ölçeği Puanlarının Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Travma Sonrası	Sabit	13,566	5,247		2,58	,010
Büyüme Ölçeği	Sürekli Umut Ölçeği	1,148	,108	,514	10,68	<,001

$R=,51$ $R^2=,26$ $F=114,02$ $p<,001^{**}$

* $<,05$; ** $<,01$

SUÖ puanlarının TSBÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda SUÖ puanlarının TSBÖ puanlarını istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir ($r: ,51$; $r^2: ,26$; $\beta: ,514$; $t: 10,68$; $F: 114,02$; $p < ,001$).

Depremden sonra travma düzeylerini belirleme ölçeği, sürekli umut ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının travma sonrası büyüme ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik bulgular

Tablo 7. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarının Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart				
		B	Hata B	Beta	t	p
Travma Sonrası	Sabit	-11,170	4,783		-2,34	,020
	Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği	,411	,051	,341	8,12	<,001
	Sürekli Umut Ölçeği	,705	,096	,316	7,31	<,001
Büyüme Ölçeği	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	,339	,048	,314	7,12	<,001
R=,71 R ² =,50 F=106,83 p<,001**						

*<,05; **<,01

DSTDBÖ, SUÖ ve ÇBASDÖ puanlarının TSBÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda regresyon katsayıları incelendiğinde DSTDBÖ'nin TSBÖ'ni istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı (β : ,341; t :8,12; p <,001), SUÖ'nin TSBÖ'ni istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı (β : ,316; t :7,31; p <,001) ve ÇBASDÖ'nin TSBÖ'ni istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı (β : ,314; t :7,12; p <,001) gözlemlenmiştir.

Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, depreme maruz kalan bireylerde umut düzeyi ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeye etkisi incelenmektedir. Elde edilen sonuçlar literatürde bulunan çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Umut ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmektedir. Bu sonuç, travmatik olayın bireylerde sadece olumsuz psikolojik etkiler bırakmadığını kişide zihinsel ve duygusal büyüme ile olumlu durumlar olduğunu göstermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

Travma sonrası büyümenin yordayıcılarından olan umut düzeyi, bireylerde yüksek ise kişi travmatik olay sonrası hayata daha pozitif açıdan bakabilmekte ve geleceğe yönelik pozitif beklentiler oluşturabilmektedir. Sönmez ve Türk Delibalta'nın (2023) depreme maruz kalan kadınlarla yaptığı çalışmada umut düzeyi ortalaması 8,34 olarak çıkmıştır ve algılanan sosyal destek ortalaması 57,34 olarak bulunmuştur. Kardaş ve Tanhan'ın (2018) Van depremine maruz kalan öğrencilerle yaptığı çalışmada ise umut düzeyi ortalaması 5,52 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki çalışmalarla yapılan çalışmanın uyumlu olduğunu göstermektedir. (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Karabacak Çelik, 2023). Umut düzeyi travmatik olay sonrası kişinin zihinsel ve duygusal yapısını koruyan bir faktördür.

Bir diğer yordayıcı olan sosyal destek ise sosyal ilişkilerin ve destek sağlayan kişilerin varlığı bireylerin iyi oluş süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal destek, kişinin yaşadığı travmatik olay sonrası yaşadıkları kayıpları paylaşımlarını, yalnızlık, çaresizlik, ümitsizlik, karamsarlık, stres ve kaygı gibi duyguları azaltarak başa çıkma yöntemlerini geliştirmekte bu da dayanıklılığı arttırmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Literatürde sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmektedir (Zhou ve ark, 2017). Huang ve arkadaşları (2016), depreme maruz kalan kişilerin, bir toplulukta var olması ve o topluluktan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa etkisini incelemiştir. Çin' de gerçekleşen Ya'an depremi sonrası yapılan bir çalışmada, travma sonrası büyüme ile umut ve algılanan sosyal destek arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Zhou ve ark., 2018). Yapılan çalışmalar ve literatürdeki çalışmalar bağlamında, bireydeki umut düzeyi ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme süreçlerinde pozitif bir rol oynadığı görülmektedir.

Calhoun ve Tedeschi'nin (1999) modelinde de bireyin yaşadığı travmatik olaylar kişinin şemalarını sorgulamaya yönlendirmekte ve yaşam ile ilgili yeni bakış açıları ortaya çıkmaktadır. Bu durumdan yola çıkarak travmatik olayın şiddeti arttıkça daha fazla büyüme gerçekleşmektedir. Araştırma sonuçları aynı zamanda travma sonrası büyüme sadece travmanın şiddetiyle ilgili olmadığını, aynı zamanda bireyin travmatik olayın etkileriyle nasıl başa çıktığının önemini de vurgulamaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, travma sonrası sosyal desteğin artması, psikososyal destek programları, sosyal ilişki ağlarının güçlendirilmesi, bilişsel şemalarının düzenlenmesi ve

destek sağlayacak kişilere ulaşmasını kolaylaştırmak, travma sonrası büyümeyi destekleyici rol oynayabilir.

Yapılan araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki katılımcıların ölçekleri öz-bildirim yoluyla cevaplamasıdır. Bu durum katılımcıların verdikleri yanıtlarda sosyal beğenirlik olabileceğini düşündürmektedir. İkinci olarak örneklem seçerken sadece depreme maruz kalmış kişilerden yanıtlar toplanmıştır. Ortaya çıkan travma sonrası büyümeyi diğer travmatik deneyimlere genellenmesinde dikkat edilmelidir. Son olarak, örneklemin sadece iki şehirle sınırlı kalması geneleme açısından kısıtlayıcı bir etkiye sahiptir.

Sonuç olarak, yapılan araştırma ile umut ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerinde etkisi ortaya konulmuştur. Yaşanan yıkıcı afetlerin ardından psikososyal desteklerde bu iki unsurun önemi vurgulanmıştır. Bireylerin iyileşme süreçlerini güçlendirebilmek için ruh sağlığı uzmanları tarafından umut düzeylerinin artırılması ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi çok önemlidir. Yapılacak olan araştırmalarda boylamsal desenler kullanılarak bu unsurların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi daha kapsamlı bir şekilde incelenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Meydana gelen depremler, maddi zararlara ek olarak bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz etkileyecek şekilde manevi zararlara da neden olmaktadır. Bireylerin kişisel özellikleri, cinsiyet ve yaş gibi durumlara göre bu olumsuzluk kalıcı etkilere de neden olabilmektedir. Ayrıca deprem sonrasında oluşan artçı depremler nedeniyle depreme maruz kalmış bireylerin deneyimledikleri olumsuz yaşıntıyı tekrar tekrar yaşamalarına neden olarak tetiklemekte, bu durum da yaşamlarına uyum sağlamalarını zorlaştırabilmektedir. Buna engel olabilmek için meydana gelen yıkıcı afetlerden sonra bireylerin birincil ihtiyaçları öncelikli olarak giderilmeli akabinde yaşanan yıkımın nedeniyle bireyin ruh sağlığı sorununa dönüşmesini engelleme açısından psikososyal müdahalelerde bulunulması gerekmektedir. Psikososyal müdahaleler sadece bireyin değil toplumun da ruh sağlığını koruma ve iyileştirme çabaları açısından önemlidir.

Yapılan araştırma ile 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen depreme maruz kalan bireylerde umut ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu süreçte bireylerin deprem sonrası

travma düzeyleri belirlenmiştir. Böylece bireylerin yaşadıkları travmaların depremden kaynaklı olup olmadığı anlaşılmıştır. Elde edilen bulgular depreme maruz kalmış bireylerin yaşadıkları travmatik olay sonrasında psikolojik uyum süreçlerini anlayabilmek açısından önemli sonuçlar sunmaktadır.

Araştırma sonucuna göre, deprem sonrası travma düzeyleri travma sonrası büyüme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulgu ile depremden kaynaklı yaşanan travmatik yaşantıların bireylerde sadece olumsuz sonuçlara neden olmadığını aynı zamanda bireylerin gelişimlerini, değişimlerini ve psikolojik dayanıklılıkları açısından olumlu birtakım sonuçlara da neden olabileceği anlaşılmaktadır. Travma sonrası büyüme literatürde bireylerin olumsuz yaşantılar sonrasında meydana gelen anlam arayışları içerisinde olmaları ve yaşamı yeniden yapılandırmalarıyla ilişkisi dikkate alındığında, elde edilen bulgu literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Deprem sonrası travma düzeyinin sürekli umut üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulgu ile travmatik olaya maruz kalan kişilerin yaşamış oldukları zorluklara rağmen geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olduklarını ve bu beklentilerini geliştirebileceğini göstermektedir. Bilindiği üzere psikolojik dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olan umut kavramı travmatik olay yaşayan bireylerin yaşamış oldukları travmatik yaşantıları yahut kayıplarla başa çıkabilmelerinde önemli rol oynamaktadır. Edinilen bulgu ile umut kavramının yaşanan travma sonrasında bireyin uyum sürecinde önemli bir değişken olduğu desteklenmiştir.

Deprem sonrası travma düzeyinin çok boyutlu algılanan sosyal destek üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde travma yaşayan bireylerin algıladıkları sosyal desteğin, travma sonrası yaşantılarında bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak başa çıkma mekanizmalarını güçlendiren önemli bir unsurdur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular travmatik yaşantının bireylerde çevresinde bulunan kişiler tarafından gerçekleşen sosyal destek arayışını arttırdığını ve psikolojik açıdan iyileşme sürecine katkı sağladığını göstermektedir.

Bireylerin çok boyutlu algılanan sosyal desteklerinin travma sonrası büyüme üzerinde

istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulgu ile travmatik olay yaşayan bireylerin sosyal çevreleri tarafından desteklendiklerinde, yaşanan olumsuz olaylardan anlam çıkartmaları ve güçlü bir şekilde hayatlarına devam etmelerini kolaylaştırdıkları görülmektedir. Böylece sosyal destek, travmatik yaşantısı olan bireylerde hayata yönelik yeni bakış açıları geliştirmelerine, çevre ile olan ilişkilerini güçlendirmelerine ve yaşamlarının değerini yeniden anlamlandırmalarına katkı bulunduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Ayrıca araştırma verileri elden toplanırken şu durum gözlemlenmiştir;

- Kahramanmaraş ilinde yaşlı olan bireylerin sosyal destek algıları genç olan bireylere göre daha yüksek oldukları gözlemlenmiştir. Bu durumun her ne kadar travmatik olay meydana gelmiş olsa da bu durum yaşı ileri olan kişilerde aile, akraba ve çevredeki kişilere güvenmeye devam ettiklerini ve onlardan gelecek olan sosyal desteklere önem verdikleri düşünülmektedir.
- Kahramanmaraş ili Türkoğlu ilçesine bağlı bir köyden elde edilen verilerde yaş fark etmeksizin sosyal destek algılarının oldukça yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun neden kaynaklı olduğunun anlaşılabilmesi için çevredeki bireylere danışılmıştır. Alınan yanıtlar doğrultusunda bu bölgede yaşayan bireylerin çoğunun akraba olduğunu ve her ne yaşantı olursa olsun birbirine sorgusuz sualsiz desteklerini esirgemedikleri öğrenilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre sürekli umudun travma sonrası büyüme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun travmatik olay yaşamış olan bireylerde olumsuz olaydan sonra umut duygusunu sürdürdükleri durumda yaşanan olumsuz deneyimleri bireyler kişisel gelişimleri için fırsata dönüştürme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Sonuç olarak umut duygusunun bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin desteklenmesi, yaşanan travmatik olay sonrası bireylerin daha dirençli ve güçlü şekilde yaşamlarını sürdürebilmelerini mümkün kılabilir.

Yapılan analiz sonuçlarından çoklu regresyon analiz bulgularına göre travma sonrası büyümenin en güçlü yordayıcıları sırasıyla deprem sonrası travma düzeyleri, umut ve çok boyutlu algılanan sosyal destek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma modelinin toplam var-

yansının %50,4'nün açıklanması her üç bağımsız değişkenin bağımlı değişken olan travma sonrası büyümenin anlaşılmasında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Yani bireylerin yaşamış oldukları travmatik yaşantılar sonucunda oluşan olumsuz etkilerinin yanında umut ve sosyal destek araçlarıyla psikolojik iyileşmelerini ve gelişim süreçlerini de beraberinde getirdiği anlaşılmaktadır. Ayrıca varyansın yaklaşık yarısının açıklanamamış olması travma sonrası büyüme faktörünü etkileyen başka faktörlerin/değişkenlerin de (kişilik özellikleri, din, baş etme stilleri vb.) bulunabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak deprem gibi yıkıcı afetlerin neden olduğu travmatik olaylar sonrasında bireylerin sadece psikolojik kayıplar yaşamadıkları aynı zamanda olumlu yönde gelişim gösterebildikleri görülmektedir. Travma sonrası büyümenin bireylerdeki gelişimlerinde sosyal desteklerin ve umudun kritik açıdan önemli rol oynadığı açıkça görülmektedir. Bu nedenle travmatik olay yaşanmasına neden olan afetlerin ardından bireylere yönelik psikososyal müdahalelerle bireylerin sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve umut duygusunun korunmasına hatta bu duygunun güçlendirilmesine yönelik çalışmaların önem taşıdığı sonucuna varılmıştır. Yani travmatik olay yaşayan bireylerin psikososyal açıdan güçlendirilebilmesi için umut ve sosyal desteğin artırılmasına böylece umutsuzluğun azaltılmasına yönelik çalışmaların önemi ortaya çıkmıştır. Türkiye'de meydana gelen her türlü afet sonrasında - birincil ihtiyaçlar giderildikten sonra - ruh sağlığı hizmetlerinde psikososyal destek programlarının yaygınlaştırılması böylece bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin artırılması ve toplumsal iyileşme sürecine katkı sağlanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Yapılmış olan araştırma sonucundan elde edilen bulgular doğrultusunda ileride yapılabilecek çalışmalara sunulan öneriler şu şekildedir:

- Araştırma sonucunda umut kavramının travmatik olay yaşamış olan bireyler için travma sonrası büyümeyi yordadığı gözlemlenmiştir. Literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az olması nedeniyle bu kavramlar üzerinden daha fazla ve daha geniş çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlaması açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

- Yapılmış olan araştırmada 319 veri sadece Kahramanmaraş ve Hatay illerinden toplanmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklemden faydalanılması yararlı olabileceği düşünülmektedir.
- Yapılacak araştırmalarda değişkenlerin analizinde cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri gibi durumlar göz önünde bulundurulmasının önemli olacağı düşünülmektedir.
- İleride yapılacak araştırmalarda değişkenlerin alt boyutları ayrıca incelenebilir.
- Farklı değişkenler/faktörler ile travma sonrası büyüme ilişkisinin araştırılarak travma sonrası büyümenin çıkmasını kolaylaştıracak faktörlerinin belirlenmesine dair çalışmaların yapılabilmesi düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların tanısai ve istatistiksel el kitabı* (5.baskı). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Mental Bozuklukların Tanısai ve Sayımsal El Kitabı, beşinci baskı* (DSM- V) (Çeviren: E. Körođlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Bedirli, B. (2014). *Deprem travmasının kronik psikolojik etkileri: Düzce Depremi'nden 14 yıl sonra travma sonrası stres ve depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve ilişkili risk faktörleri* [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].

Besser, A., Zeigler-Hill, V., Weinberg, M., Pincus, A.L. ve Neria, Y. (2015). Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel-Gaza conflict. *Self and Identity*, 14(1), 1-15.

Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (1999). *Posttraumatic growth. Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc

Cénat, J. M., McIntee, S.-E. ve Blais-Rochette, C. (2020). Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems following the 2010 earthquake in Haiti: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 273, 55-85.

Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

De, P. K. ve Thamarapani, D. (2022). Impacts of negative shocks on wellbeing and aspirati-

ons—Evidence from an earthquake. *World Development*, 154, 105876. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105876>

Duru, E. (2008a). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.

Duru, E. (2008b). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.

Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

Garland S. N., Carlson L. E., Cook S., Lansdell L. ve Speca M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer*, 15, 949–961.

Gölalınış Erhan, G. (2005). *Examination of hopelessness, pessimism, social support perceptions and future scores of mothers with mentally retarded children* [Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Pub. 28 Kasım 2024 tarihinde https://openlibrary.org/books/OL4107456M/Work_stress_and_socialsupport#details adresinden erişilmiştir.

Huang, Y., Tan, N. T. ve Liu, J. (2016). Support, sense of community, and psychological status in the survivors of the Yaan earthquake. *Journal of Community Psychology*, 44(7), 919-936.

İkizer, G. ve Gül, E. (2017) Afetlerin yetişkinler üzerindeki psikososyal etkileri. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*. 2(3), 172-179.

Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, 18, 335-344.

Kaniasty, K. ve Norris, F. H. (2008). Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 274-281. <https://doi.org/10.1002/jts.20334>

Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8 (18), 574-591. DOI: 10.37679/trta.1275268

Kardaş, F. ve Tanhan F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.

Kemer, G. ve Atik, G. (2013). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21),161-8.

Kokurcan, A. ve Özsan H. H. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, 20 (1-2-3), 19-24.

Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 653-78.

Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M. ve Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* içinde (s. 57-85). London: Academic Press.

Monson, C. M. ve Friedman, M. J. (2018). *Travmaya yönelik bilişsel davranışçı terapiler*. Litera Yayıncılık, İstanbul.

Nalbantoğlu, İ., Çalışkan, A. Ş., Akdağ, S. ve Toklucu, A. T. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrasında depremzedelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 8(1), 63-77.

Nazir, T. (2020). Pozitif Psikoloji ve Umut. S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji* içinde (s. 365-393). Nobel.

Nearchou, F. ve Douglas, E. (2021). Traumatic distress of COVID-19 and depression in the general population: exploring the role of resilience, anxiety, and hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(16), 8485. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168485>

Özlü, A., Yıldız, M. ve Aker, T., (2010). Şizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11,89-94.

Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A. ve Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.

Sattler, D. N., Claramita, M. ve Muskavage, B. (2018). Natural disasters in Indonesia: Relationships among posttraumatic stress, resource loss, depression, social support, and posttraumatic growth. *Journal of loss and Trauma*, 23(5), 351-365.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yos-

hinobu, L., Gibb, J., Langel, C. ve Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.

Sönmez M. B. (2022). Deprem psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21, 337-343.

Sönmez, T. ve Türk Delibalta, R. (2023). Determining the relationship between levels of hopelessness and perceived social support of women who experienced the Türkiye earthquake disaster. *The Journal of World Women Studies*, 8(2), 344-354. <http://doi.org/10.5281/zenodo.8431266>

Staats, S. R. ve Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242.

Tang, C. S. K. (2006). Positive and negative postdisaster psychological adjustment among adult survivors of the Southeast Asian earthquake-tsunami. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 699-705.

Tanhan, F. ve Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013-1025.

Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.

Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Uğur, M., Kartal, F., Mete, B., Tamam, L. ve Demirkol, M. E. (2021). Deprem sonrası akut stres bozukluğu olanlarda travma esnasındaki çözülmenin, anksiyete düzeyi, algılanan stres, anksiyete duyarlılığı ve deprem stresiyle baş etme ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), 253-260.

Xu, J. ve Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support. *Public health*, 128(5),430-437.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87.

Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırma Dergisi*, 17, 221-236.

Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].

Zimet, G. D., Dahlen, N. W., Zimet, S. G., Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Zhou, X., Wu, X. ve Zhen, R. (2017). 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.

Zhou, X., Wu, X., Li, X. ve Zhen, R. (2018). The role of posttraumatic fear and social support in the relationship between trauma severity and posttraumatic growth among adolescent survivors of the Yaan earthquake. *International Journal of Psychology*, 53(2), 150-156.

Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology- A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.

KOLEKTİF TRAVMA VE TOPLUMSAL İYİLEŞME SÜRECİ

Yazar: Psikolog Elif Zehra KUCUR

Öz

“Travma, anlamın kaybına yol açar; iyileşme ise anlamın ve insanlarla kurulan bağların yeniden inşa edilmesini içerir.” (Herman, 1992). Kolektif travma, bir toplumun geniş kesimlerini etkileyen ve bireysel psikolojik deneyimlerin ötesine geçerek sosyal yapı, kültürel anlam sistemleri ve kolektif kimlik üzerinde kalıcı izler bırakan travmatik yaşantıları ifade eder (Erikson, 1976; Hobfoll ve ark., 2007). Kai Erikson’un (1976) kavramsallaştırmasına göre de kolektif travma, yalnızca bireylerin ruhsal bütünlüğünü zedeleyen bir olgu değil, aynı zamanda toplumsal dokunun yırtılmasıdır. Savaşlar, doğal afetler, pandemiler, terör saldırıları ve kitlesel zorunlu göçler bu tür travmaların en sık karşılaşılan örnekleri arasında yer almaktadır (Steel ve ark., 2009; Xiong ve ark., 2020). Araştırmalar, kolektif travmaların etkilerinin bireysel psikopatolojiyle sınırlı kalmadığını; sosyal güven, dayanışma, kurumsal işleyiş ve gelecek algısı üzerinde de uzun vadeli sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Hobfoll ve ark., 2007; Putnam, 2000).

Anahtar Kelimeler: *Kolektif travma, toplumsal iyileşme, travma sonrası stres, toplumsal bellek, kuşaklararası travma, psikososyal müdahaleler*

Giriş

Kolektif travmaya dair ampirik bulgular, kolektif travma sonrası toplumlarda ruhsal bozuklukların görülme sıklığında belirgin artışlar olduğunu ortaya koymaktadır (Steel ve ark., 2009). Steel ve arkadaşlarının (2009) meta analitik çalışması, çatışma ve kitlesel şiddete maruz kalan toplumlarda travma sonrası stres bozukluğu prevalansının %30’un üzerine çıkabildiğini göstermiştir. Büyük ölçekli doğal afetlerden sonra bu oran %15–25 aralığında seyretmekte, pandemi gibi uzun süreli ve belirsizlik içeren krizlerde ise anksiyete ve depresyon belirtilerinin yaygınlığı %20–30 bandına ulaşmaktadır (Xiong ve ark., 2020). Bu veriler, kolektif travmanın yalnızca akut bir ruhsal tepki değil, kronikleşme potansiyeli taşıyan bir halk sağlığı sorunu olduğunu düşündürmektedir (Hobfoll ve ark., 2007; Tol ve ark., 2011).

Kolektif travmaların ayırt edici özelliklerinden biri, bireylerin yaşadıkları acının sosyal bağlam içinde şekillenmesidir (Erikson, 1976). Travma sonrası dönemde toplumsal güvenin azalması, 'biz' duygusunun zayıflaması ve kurumlara yönelik kuşkunun artması sık gözlenen olgulardır (Putnam, 2000; Hobfoll ve ark., 2007). Putnam'ın (2000) sosyal sermaye üzerine yaptığı çalışmalar, kolektif krizlerin ardından toplumsal katılımın ve karşılıklı güvenin ciddi biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin iyileşme kapasitesini sınırlamakta ve travmanın sosyal düzeyde yeniden üretilmesine zemin hazırlamaktadır (Hobfoll ve ark., 2007).

Kolektif travmanın etkileri yalnızca travmayı doğrudan yaşayan kuşakla sınırlı kalmamakta, kuşaklararası biçimde aktarılabilmektedir (Yehuda ve ark., 2013). Özellikle Holokost sonrası yapılan çalışmalar, travmanın çocuklara ve torunlara hem psikososyal hem de biyolojik mekanizmalar yoluyla aktarılabildiğini göstermektedir (Yehuda ve ark., 2013). Yehuda ve arkadaşları (2013), travmaya maruz kalan ebeveynlerin çocuklarında stres düzenleme sistemleriyle ilişkili epigenetik değişiklikler saptamış, bu bulgular travmanın biyopsikososyal doğasını desteklemiştir. Kuşaklararası aktarım, kolektif travmanın toplumsal iyileşme gerçekleşmediğinde nasıl kalıcı bir yapıya dönüşebildiğini göstermesi açısından önemlidir (Erikson, 1976; Summerfield, 2012). Toplumsal bellek, kolektif travmanın etkilerinin sürdürülmesinde ya da dönüştürülmesinde merkezi bir role sahiptir (Pennebaker ve Chung, 2011).

Travmatik olayların inkâr edilmesi, bastırılması ya da politik olarak araçsallaştırılması, travmanın psikolojik yükünü artırmaktadır (Summerfield, 2012). Pennebaker ve Chung'un (2011) çalışmaları, travmatik deneyimlerin ifade edilmesinin ve anlamlandırılmasının uzun vadede psikolojik iyilik hâlini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, sessizlik ve bastırma kültürü, bireysel ve kolektif düzeyde daha yüksek ruhsal sıkıntılara sebep olabilir (Pennebaker ve Chung, 2011). Toplumsal iyileşme süreci, yalnızca bireysel semptomların azalmasını değil, sosyal bağların ve anlam sistemlerinin yeniden inşasını da kapsayan çok katmanlı bir süreçtir (Hobfoll ve ark., 2007). Kitlel travmalar sonrası etkili müdahalelerin güvenlik duygusunun yeniden sağlanması, sakinleşmenin desteklenmesi, bireysel ve kolektif özyeterliğin güçlendirilmesi, sosyal bağlantıların artırılması ve umut duygusunun yeniden inşası olmak üzere beş temel ilkeye dayanması gerektiği vurgulanmaktadır (Hobfoll ve ark., 2007). Bu ilkeler, Dünya Sağlık Örgütü ve uluslararası psikososyal destek programları tarafından da yaygın biçimde benimsenmiştir (Tol ve ark., 2011). Toplum temelli psikososyal müdahalelere ilişkin randomize, kontrollü çalışmalar, bu

tür yaklaşımların bireysel terapiye erişimin sınırlı olduğu durumlarda dahi anlamlı ruhsal iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Tol ve ark., 2011). Kolektif yas pratikleri, anma ritüelleri ve ortak anlatıların oluşturulması, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmakta ve toplumsal dayanıklılığı güçlendirmektedir (Eyerman, 2015; Pennebaker ve Chung, 2011). Bu bağlamda iyileşme, travmanın tamamen silinmesi değil, onunla birlikte yaşanabilir ve anlamlı bir gelecek inşa edilebilmesi olarak değerlendirilmektedir (Erikson, 1976; Hobfoll ve ark., 2007).

Ruh sağlığı profesyonelleri, kolektif travma sonrası süreçte yalnızca klinik müdahalelerle değil, önleyici ruh sağlığı uygulamaları, savunuculuk faaliyetleri ve politika geliştirme süreçlerine katkı sunarak da önemli bir rol üstlenmektedir (Summerfield, 2012). Summerfield (2012), travmanın yalnızca bireysel bir patoloji olarak ele alınmasının, toplumsal bağlamı göz ardı etme riskini taşıdığını vurgulamış; travma bilgili toplum yaklaşımının kalıcı iyileşme için kritik olduğunu belirtmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak, bilimsel veriler kolektif travmanın bireysel ruh sağlığı sorunlarının toplamından ibaret olmadığını, toplumsal yapının bütününe etkileyen karmaşık bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Erikson, 1976; Hobfoll ve ark., 2007). Toplumsal iyileşme ise zaman alan, doğrusal olmayan ve kolektif çaba gerektiren bir süreçtir (Hobfoll ve ark., 2007). Travmanın tanınması, kolektif yasin tutulabilmesi, sosyal bağların güçlendirilmesi ve anlamlı anlatıların inşa edilmesi, sağlıklı bir toplumsal geleceğin temel koşulları arasında yer almaktadır (Pennebaker ve Chung, 2011; Tol ve ark., 2011). Psikoloji bilimi, ampirik bulgular ve kuramsal modeller aracılığıyla bu sürecin anlaşılmasına ve desteklenmesine önemli katkılar sunmaktadır (Hobfoll ve ark., 2007; Summerfield, 2012).

KAYNAKÇA

Erikson, K. (1976). *Everything in its path: Destruction of community in the Buffalo Creek flood*. Simon and Schuster.

Eyerman, R. (2015). *Cultural trauma: Slavery and the formation of African American identity*. Cambridge University Press.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., De Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M. ve Ursano, R. J. (2007). Five Essential elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Pennebaker, J. W. ve Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* içinde (s. 417–437). Oxford University Press.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A. ve van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537–549. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>

Summerfield, D. (2012). What exactly is mental health? And does it matter for global health? *World Psychiatry*, 11(2), 87–89. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.03.001>

Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T. S., Souza, R. Golaz, A. ve van Ommeren, M. (2011). Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*, 378(9802), 1581–1591. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61094-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61094-5)

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. ve McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Desarnaud, F., Makotkine, I., Lehrner, A. L., Koch, E., Flory, J. D., Buxbaum, J. D., Meaney, M. J. ve Bierer, L. M. (2013). Epigenetic Biomarkers as Predictors and Correlates of Symptom Improvement Following Psychotherapy in Combat Veterans with PTSD. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 118. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00118>

...adj worthless
trauma /'trɔ:mə
(med) diseased co
a wound or injury
leading to neuro

KOLEKTİF TRAVMA: KADER Mİ, MİRAS MI ?

Yazar: Psikolog Eser UYGUN

Öz

Bu çalışma, travmanın yalnızca bireysel bir ruhsal yaşantı olarak değil; tarihsel, toplumsal ve kuşaklararası bir süreç olarak nasıl aktarıldığını ele almayı amaçlamaktadır. Psikoloji literatüründe travma çoğunlukla bireyin erken dönem deneyimleri ve aile ilişkileri üzerinden ele alınırken, bu yaklaşım travmanın kolektif boyutlarını ve kuşaklararası aktarım mekanizmalarını göz ardı etme riski taşımaktadır (Cypress, 2021). Bu derlemede kolektif travma; savaşlar, soykırımlar, zorunlu göçler, salgın hastalıklar ve sistematik şiddet gibi toplumsal olayların bireyler ve toplumlar üzerindeki uzun süreli psikososyal etkileri bağlamında tartışılmaktadır (Audergon, 2004).

Derlemede, kolektif travmanın yalnızca anlatılar ve sosyal öğrenme yoluyla değil; beden, sinir sistemi ve biyolojik süreçler aracılığıyla da aktarılabilmesine ilişkin güncel çalışmalar ele alınmaktadır (Wylie, 2015; Verny ve Gouni, 2023). Ayrıca kolektif hafıza, aktif unutma (active forgetting) ve 'tehlikeli anılar' kavramları üzerinden toplumların travmatik geçmişleriyle kurdukları ilişki analiz edilmektedir (Zembylas ve Bekerman, 2008). Derleme, travmanın birey ve toplum için kaçınılmaz bir kader olup olmadığı sorusunu sorgulamakta; travmayı dönüştürülmeyi bekleyen bir psikososyal miras olarak ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kolektif travma, kuşaklararası aktarım, kolektif hafıza, aile travmaları, aktif unutma, psikososyal miras

“Ebeveynlerim, büyükanne, büyükbabalarım ve daha uzak atalarım tarafından tamamlanmamış, cevaplanmamış halde bırakılan şeylerin ve soruların etkisi altında olduğuma kuvvetle inanıyorum.” (Jung, 2011 akt. Wolynn, 2016)

Carl Gustav Jung'un bu ifadesinde yer alan 'tamamlanmamış, cevaplanmamış halde bırakılan şeyler ve soruların etkisi' vurgusu, günümüzde psikolojinin hem akademik hem de popülerleşen dilinde sıklıkla kullanılan 'travma' kavramıyla anlamlı bir paralellik taşımaktadır (Jung, 1913/2009). Özellikle son yıllarda travma kavramı, bireylerin kendilerini ve yaşantılarını açıklarken başvurdukları temel referans noktalarından biri hâline gelmiştir. 'Travmalarım var' ya da 'Çocukluğumda ve ailemde şunlar yaşandı, o yüzden böyleyim' gibi ifadeler, bireyin bugünkü ruhsal zorlanmalarını geçmiş deneyimleriyle ilişkilendirme çabasını yansıtmaktadır (Audergon, 2004). Bu tür anlatılar, bireyin kendisini anlamlandırması açısından önemli bir işlev görmekle birlikte, travma kavramının giderek her şeyin açıklayıcısı hâline gelmesi riskini de beraberinde getirmektedir (Özer, 2020). Bu noktada, travmanın neyi ifade ettiğini ve psikoloji literatüründe nasıl tanımlandığını netleştirmek önem kazanmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre travma;

"kişinin ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel şiddet gibi gerçek ya da tehdit edici olaylara doğrudan maruz kalması, bu tür olaylara tanıklık etmesi ya da yakınlari-

nin başına geldiğini öğrenmesi sonucunda ortaya çıkan, yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygularıyla karakterize edilen bir deneyim"

olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, travmayı öncelikle bireyin öznel yaşantısı ve ruhsal tepkileri üzerinden ele almakta; travmanın klinik ve tanısal boyutuna odaklanmaktadır. Ancak travma literatürü, travmatik deneyimlerin her zaman yalnızca bireysel düzeyde yaşanmadığını ve etkilerinin bireyin ötesine taşabildiğini de göstermektedir (Audergon, 2004). Bu noktada kolektif travma kavramı devreye girmektedir. Kolektif travma, bireysel travmalardan farklı olarak, "savaşlar, soykırımlar, zorunlu göçler, salgınlar ve sistematik şiddet gibi bir topluluğun tamamını etkileyen olaylar sonrasında ortaya çıkan ve uzun vadeli psikososyal sonuçlar doğuran bir olgu" olarak tanımlanmaktadır (Cypress, 2021).



(Görsel 1)

Kolektif travmalar, yalnızca bireylerin ne yaşadığını değil, aynı zamanda dünyayla kurdukları ilişkiyi, güvenlik algılarını ve gelecek beklentilerini de şekillendirmektedir (Audergon, 2004). Bu tür travmalar, bireysel ruhsallıkta olduğu kadar toplumsal bellek, kültürel anlatılar ve kuşaklararası ilişkiler üzerinden de etkisini sürdürmektedir (Cypress, 2021). Dolayısıyla, travmayı yalnızca bireyin kişisel geçmişiyle sınırlı bir deneyim olarak ele almak onun, toplumsal ve tarihsel boyutlarını görünmez kılma riskini taşımaktadır (Audergon, 2004). Bu bağlamda travma, Jung'un işaret ettiği gibi, yalnızca bireyin ken-



(Görsel 2)

di yaşamında yaşadığı olaylardan ibaret değil; çoğu zaman kendisinden önceki kuşaklardan devralınan, tamamlanmamış ve cevaplanmamış deneyimlerin de etkisini taşıyan bir süreç olarak ele alınabilir (Jung, 1963/2009). Bu noktada asıl soru ortaya çıkmaktadır: Travma, kaçınılmaz bir kader midir, yoksa dönüştürülmeyi bekleyen bir miras mıdır?

Audergon (2004), kolektif travmanın tarihsel süreçleri şekillendiren bir dinamik olduğunu vurgular ve travmanın yalnızca bireysel değil; aynı zamanda politik ve toplumsal bir olgu olarak ele alınması gerektiğini vurgular. Ona göre travma, sessizlik, inkâr, suçluluk ve utanç gibi mekanizmalar yoluyla kuşaklar boyunca yeniden üretilmektedir (Audergon, 2004).

Kolektif travmanın kuşaklar boyunca aktarılmasında kolektif hafıza belirleyici bir rol oynar. Kolektif hafıza, toplumların geçmişlerini nasıl hatırladıklarını ve hangi anlatıları görünür kıldıklarını belirleyen bir süreçtir (Zembylas ve Bekerman, 2008). Ancak bu süreç her zaman iyileştirici değildir. Zembylas ve Bekerman (2008), 'tehlikeli anılar' kavramıyla, mevcut kimlik anlatılarını ve toplumsal düzeni sarsma potansiyeline sahip travmatik hatıraların çoğu zaman bastırıldığını ya da çarpıtıldığını ifade eder. Bu bastırma süreci, unutmanın pasif bir durum değil; çoğu zaman bilinçli ya da bilinçdışı bir tercih olduğunu düşündürmektedir. Aktif unutma (active forgetting), travmatik geçmişle yüzleşmek yerine, onun dönüştürülmeden taşınmasını ifade etmektedir (Zembylas ve Bekerman, 2008). Bu durum, travmanın çözülmesini değil; kuşaklar boyunca aktarılmasını kolaylaştırmaktadır (Audergon, 2004).

Bireysel düzeyde ise bu aktarım çoğunlukla, aile hikâyeleri üzerinden gerçekleşmektedir. Psikanalitik gelenekte Freud (2011), erken çocukluk döneminin ruhsal yapılanmadaki belirleyici rolünü vurgulamıştır. Bu vurgu, zamanla popüler söylemde 'çocukluğuna inelim' ifadesiyle sembolleşmiştir. Ancak güncel travma ve gelişim araştırmaları, hikâyenin çok daha erken başladığını göstermektedir. Mary Sykes Wylie'nin (2015) aktardığı biyolojik gerçeklik, bu durumu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır: Bir kadın henüz anne karnındayken, ileride sahip olacağı yumurta hücreleri de oluşmuştur. Bu durum, büyükanne, anne ve torunun aynı biyolojik çevreyi paylaşmış olduğu anlamına gelmektedir. Üç kuşak, aynı bedensel iklimin içinde yer almaktadır (Wylie, 2015). Bu bilgi, travmanın yalnızca anlatılar yoluyla değil; beden, sinir sistemi ve biyolojik süreçler aracılığıyla da aktarılabilirliğini düşündürmektedir. Verny ve Gouni'nin (2023) çalışmaları, savaş, zorunlu göç ve kronik stres gibi kolektif travmaların özellikle prenatal dönemde etkili olduğunu ve bu etkilerin sonraki kuşaklarda duygusal düzenleme, stres yanıtı ve güvenlik algısı üzerinde belirleyici olabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda travma, söze döküle-

yen ancak bedende taşınan bir iz hâline gelebilmektedir (Verny ve Gouni, 2023).

Wolynn (2016), kuşaklararası travmaların temelinde tamamlanmamış yaslar, bastırılmış acılar ve ifade edilemeyen kayıpların yer aldığını belirtir. Bu aktarım süreci, çoğu zaman bilinçdışı düzeyde gerçekleşir ve birey kendisine ait olmayan duyguları kendi kimliğinin bir parçası gibi taşıyabilir (Wolynn, 2016). Ancak burada belirleyici olan, ebeveynlerin kusurlu olması değil; bireyin bu mirasla bugün nasıl bir ilişki kurduğudur. Ebeveynler çoğu zaman bilerek zarar vermez; kendi taşıdıkları yüklerle ebeveyn olurlar ve bu yükler istemeden çocuklara aktarılır (Wolynn, 2016). Bu bağlamda ebeveynlerle barışmak, yapılanları inkâr etmek değil; alınanlar ve alınamayanlarla birlikte bir bütünlük kurabilmek anlamına gelmektedir (Wolynn, 2016).

Travmayı fark etmek ve anlamlandırmak, dönüşüm için gerekli ancak yeterli değildir. Özer (2020), travmanın her davranışın ve her zorluğun açıklaması hâline getirilmesini eleştirerek, bu yaklaşımın bireyi kendi hayatının öznesi olmaktan uzaklaştırabileceğini belirtir. 'Ben böyleyim çünkü bunlar oldu.' söylemi, doğru olsa bile, hikâye burada sonlandığını-

da bireyin hareket alanını daraltmaktadır (Özer, 2020).

Riedel (2020), kolektif travmayı insan topluluklarını bir ekosistem olarak ele alır ve bireylerin yalnızca kendi travmalarını değil; ait oldukları topluluğun duygusal iklimini de taşıdıklarını ifade eder. Bu ekosistem, uygun koşullar sağlandığında dönüşebilir; aksi hâlde travma tekrar eden bir kader anlatısına dönüşmektedir (Riedel, 2020). Bu bağlamda travma, değiştirilemeyen bir geçmişini temsil etse de, geleceğin nasıl kurulacağını belirleyen zorunlu bir yazgı değildir. Jung'un işaret ettiği gibi, kuşaklardan aktarılan şeyler yalnızca yükler değil; tamamlanmayı ve dönüştürülmeyi bekleyen süreçlerdir (Jung, 1913/2009). Travma, kader olmak zorunda değildir. Travma, anlamlandırıldığında ve dönüştürüldüğünde, bireyin ve toplumun kendi hikâyesinin öznesi olabileceği bir eşik hâline gelebilir (Riedel, 2020).

Belki de asıl soru şudur: Travma bir kader deyip geçmişte kalmayı mı seçeceğiz yoksa travmalarımızı birer miras olarak görüp geçmişle birlikte yürümeyi mi?

Sonuç

Bu çalışmada travma, bireysel bir deneyim olmanın ötesinde; tarihsel, toplumsal ve kuşaklararası bağlamlarda ele alınmıştır. Literatür, kolektif travmatik yaşantıların bireylerin psikolojik işleyişini, kolektif hafıza süreçlerini ve kuşaklararası ilişkileri etkileyebildiğini göstermektedir. Travmanın aktarımında yalnızca anlatısal ve sosyal mekanizmaların değil, aynı zamanda biyopsikososyal süreçlerin de rol oynayabileceğine dair bulgular mevcuttur.



(Görsel 3)

Kolektif hafıza ve aktif unutmama kavramları, travmatik geçmişin toplumsal düzeyde nasıl sürdürüldüğünü ve yeniden üretildiğini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda travma, değişmez bir kader olarak değil; fark edilmesi ve ele alınması durumunda dönüştürülebilir bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, kolektif travmanın anlaşılabilmesi ve ele alınabilmesi için bireysel ve toplumsal düzeyleri bütüncül biçimde kapsayan yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. basım).

Audergon, A. (2004). Collective trauma: The nightmare of history. *Psychotherapy and Politics International*, 2(1), 16–31.

Cypress, B. S. (2021). Collective trauma: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 56(2), 396–403. <https://doi.org/10.1111/nuf.12550>

Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde* (Çev. A. Tümertekin). Metis. (Orijinal eser 1920)

Jung, C. G. (1913). The theory of psychoanalysis. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957).

Jung, C. G. (2009). *Anılar, düşler, düşünceler* (Çev. İ. Kantemir). Can Yayınları. (Orijinal eser 1963)

Özer, G. (2020). *Bu ilişkiyi konuşmalıyız*. Doğan Kitap.

Riedel, E. (2020). Collective trauma: A human ecosystems perspective. *International Journal of Jungian Studies*, 12(1), 60–87. <https://doi.org/10.1163/19409060-01201002>

Verny, T. R. ve Gouni, O. (2023). The human toll of collective trauma: The ravages of war and persecution. *International Journal of Prenatal & Life Sciences*, 1-40. <https://doi.org/10.24946/IJPLS/20231010>

Wolynn, M. (2016). *Seninle başlamadı* (Çev. M. Başaran). Sola Unitas.

Wylie, M. S. (2015). *The limits of talk: Bessel van der Kolk wants to transform the treatment of trauma*. Psychotherapy Networker.

Zembylas, M. ve Bekerman, Z. (2008). Education and the dangerous memories of historical trauma. *Curriculum Inquiry*, 38(2), 125–154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-873X.2007.00403.x>

GÖRSELLER

Görsel 1: Bo, T. (t.y.). *Görselin Başlığı*. [Pinterest pin]. Pinterest.

<https://tr.pinterest.com/pin/47850814786188897/>

Görsel 2: The bugs. (t.y.). *Görselin Başlığı*. [Pinterest pin] Pinterest.

<https://tr.pinterest.com/pin/38843615661270890/>

Görsel 3: Cristofani, B. (t.y.). *Read, Write, Grow. Pinterest*. [Pinterest pin] Pinterest.

<https://tr.pinterest.com/pin/1900024836382059/>

KOLEKTİF TRAVMANIN PSİKOLOJİK BOYUTU

Konuk Yazar: İpek DUMAN

Öz

Kolektif travma, toplumun birlikte yaşadığı yıkıcı olaylar sonrasında ortaya çıkan bireysel ve toplumsal düzeydeki psikolojik, sosyal ve kültürel tepkilerin bütünüdür. Türkiye’de ciddi can ve mal kayıplarına yol açan depremler, toplumun her kesimini etkilemesi ve birlik algısının oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Depremler, bireyler üzerinde yalnızca gerçekleştiği anla sınırlı kalmayan; sonrasında psikolojik, ekonomik ve sosyal etkiler bırakan travmatik yaşantılardır. 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de 11 ilde meydana gelen depremler, ciddi maddi ve manevi kayıplara yol açmış ve toplum genelinde ruh sağlığını derinden etkilemiştir. Bu süreçte başta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olmak üzere, deprem sonrası travmaya bağlı psikolojik bozuklukların depremzedeler arasında yaygın olarak görüldüğü bildirilmektedir. Ülke genelinde ruh sağlığı, ekonomi ve toplumsal yapı açısından önemli kayıplar yaşanmıştır. Bu derleme çalışması, deprem bağlamında kolektif travmayı literatür doğrultusunda değerlendirmekte; toplumun kayıplara verdiği psikolojik tepkileri, birlik olma eğilimini ve iyileşme süreçlerini incelemektedir.

Anahtar Kelimeler: *Kolektif travma, deprem, psikoloji, travma sonrası stres bozukluğu, toplumsal iyileşme.*

Giriş

6 Şubat 2023’te, Türkiye’de yüzyılın tekrar eden olarak felaketi adlandırılan ve büyüklükleri $M_w=7,7$ ile $M_w=7,6$ olarak bilinen iki yıkıcı deprem meydana gelmiştir (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 2023). Bu depremler ülkenin birçok bölgesinde etkili olmuş ve Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elazığ, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Malatya, Şanlıurfa, Kilis ve Osmaniye olmak üzere toplam on bir ili derinden etkilemiştir (İstanbul Teknik Üniversitesi, 2023). Yaşanan bu afetten sonra afetzedeler evsiz kalmış ve Türkiye’nin farklı bölgelerine göçler bildirilmiştir. Deprem öncesinde depremten etkile-

nen on bir ilin nüfus toplamı 2022 yılı itibari ile yaklaşık 14 milyondur (İstanbul Tenkik Üniversitesi,2023). Afetten sonraki ilk ayda yaklaşık 3 milyon kişinin yaşadığı şehirden göç ettiği düşünülmektedir (İstanbul Teknik Üniversitesi, 2023). Afetin açtığı maddi kaybın Türkiye'nin 2023 yılı milli gelirinin %9 olduğu ifade edilmiştir (Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023). Yaşanan afet sonucunda hayatını kaybeden kişi sayısı 50.783 olarak belirtilirken, 107.204 yaralı tespit edilmiştir (TRT HABER, 2023).

Deprem Sonrası Travma ve TSSB

Travma, bireylerin hayatlarını tehdit eden ya da ciddi yaralanmalara neden olabilecek bir olay sonucunda ortaya çıkan toksik etki olarak ele alınmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2018). Travmatik olayların en yaygın sonucu olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kabul edilmektedir (Wang ve ark., 2012).

Pozitif Psikolojik Değişim

Deprem sonrasında yaşanan ev yıkımları ve göç gibi durumlar da travmayı süregelenleştiren etkenlerdir (Riffle ve ark., 2020). Ancak travmatik olaylardan sonra pozitif değişiklikler yaşadığını iddia eden bireyler de bulunmaktadır. Farklı travmatik deneyimler yaşayan kişiler ruh sağlıklarında ve iyilik hallerinde artış olduğunu belirtmişlerdir (Helgeson ve ark., 2006; Yin ve ark., 2019). TSSB, kişinin kendi farkındalığını kazanmasına, daha anlamlı kişilerarası ilişkiler kurmasına ve yaşamının değerini anlamasına katkı sağlayabilmektedir (Shakespeare-Finch ve ark., 2003). Yakınları kaybetmek ise, yaşamına devam etmeye çalışan bireylerin hayatındaki insanların değerini anlamasını sağlayabilmekte ve benzer travmalar yaşayan insanlara yakınlık hissinin arttırabilmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Kendisininde ölümlü birey olduğunun bilincine varmasını da sağlayabilmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Kişi travmatik olaylara pozitif çerçeveden baktığında ve hayatına umutlu bir role bürünerek devam ettiğinde ruh sağlığında önemli oranda bir iyileşme meydana gelir (Bernstein ve Pfefferbaum, 2018). Önceki araştırmaların bildirdiği gibi travmatik olaylar negatif ve pozitif psikolojik etkilere neden olabilmektedirler. Bu derleme, söz konusu depremler bağlamında bu etkileri değerlendirmeyi hedeflemektedir.

TSSB Düzeyini Etkileyen

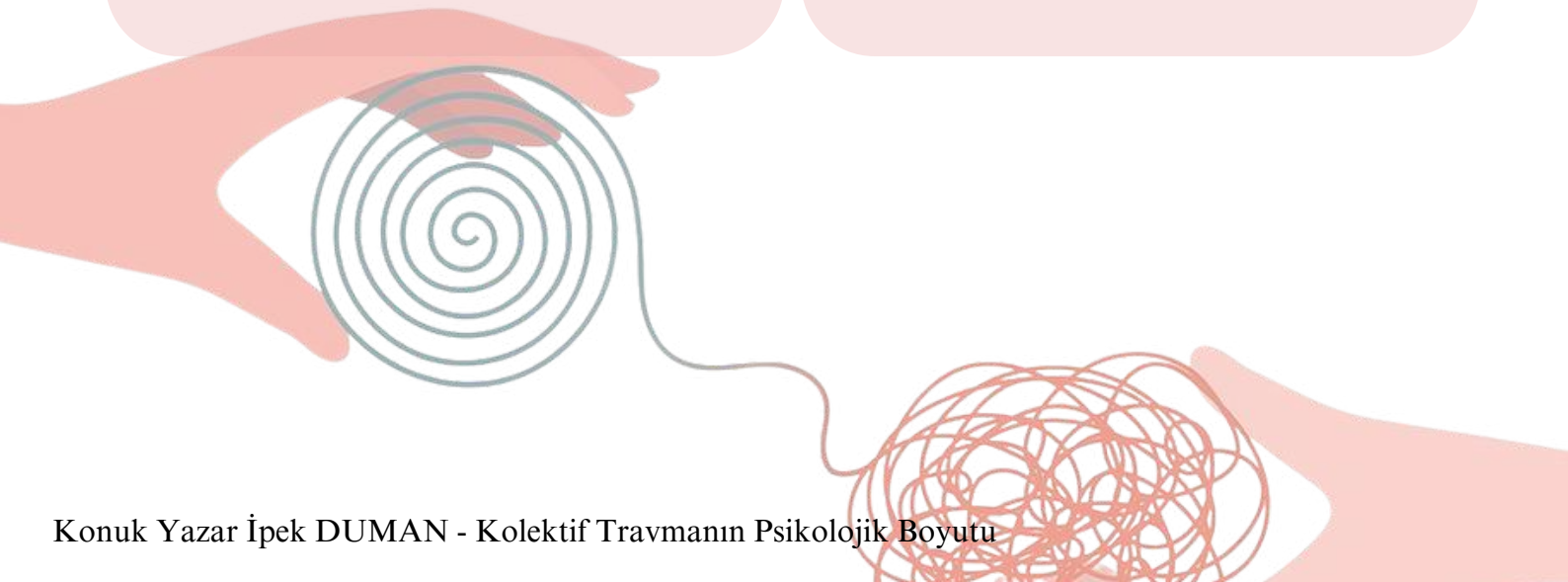
Faktörler

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), deprem gibi yaşamdan koparıcı travmatik olaylar sonucu ortaya çıkan yaygın bir psikopatolojidir. Literatür, TSSB'nin yalnızca travmatik olayın kendisiyle değil; bireysel ve sosyal faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Kadın bireylerin deprem sonrası TSSB düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Vehbi ve ark., 2025).

Deprem sonrasında paylaşımcı, sosyal destek düzeyi yüksek ve dayanışmacı bireylerin TSSB düzeylerinin daha düşük olduğu görülürken umutsuzluk yaşayan, yaşam doyumu düşük olan bireylerde TSSB'nin daha yoğun yaşandığı belirlenmiştir (Vehbi ve ark., 2025). Bununla birlikte depremde ekonomik kayıp yaşayan bireylerde TSSB belirtilerinin arttığı ifade edilmiştir (Vehbi ve ark., 2025) .

Tartışma ve Sonuç

Kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde TSSB yaşaması literatürde tekrarlanmıştır. Literatür taramasına göre TSSB, deprem bağlamında bazı bireyleri olumsuz bazı bireyleri ise olumlu etkilemiştir. Pozitif TSSB etkisi ekonomik refah, sosyal destek ve bireyin bakış açısı ile ilişkilendirilir. Bu çalışmada yalnızca literatür incelenmiş ve deprem sonrası pozitif psikolojik değişim üzerine Türkiye'de sınırlı çalışma bulunmuştur. Gelecek çalışmalarda, kolektif travmanın neden olduğu TSSB ve TSSB'nin pozitif iyileşme süreci detaylı incelemeye alınmalıdır. Psikososyal programları ve toplumsal destek programları özellikle çocuklar ve kayıp yaşayan depremzedelere öncelik verilerek uygulanmalıdır.



KAYNAKÇA

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2023). *Deprem verileri*. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.afad.gov.tr> adresinden alınmıştır.

Bernstein, K. S. ve Pfefferbaum, B. (2018). Posttraumatic growth as a public health target after disasters. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(2), 353–365. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.01.003>

Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2010). *The posttraumatic growth framework: Applications in trauma, disaster, and recovery*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ]. (2018). *Mental health and psychosocial considerations during emergencies*. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.who.int> adresinden alınmıştır.

Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>

İstanbul Teknik Üniversitesi. (2023). 6 Şubat 2023 *depremleri rapor*. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.itu.edu.tr>](<https://www.itu.edu.tr> adresinden alınmıştır.

Riffle, R., Smith, J. ve Jones, A. (2020). Social support and trauma recovery in natural disasters: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 567–579. <https://doi.org/10.1002/jts.22508>

Shakespeare-Finch, J. ve Daley, L. (2003). Posttraumatic growth following trauma: A review. *Australian Psychologist*, 38(1), 27–33. <https://doi.org/10.1080/00050060310001707152>

TRT Haber. (2023, Şubat 15). *Depremde can kaybı ve yaralılar*. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.trthaber.com> adresinden alınmıştır.

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). Türkiye ekonomik raporu 2023. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://www.sbb.gov.tr> adresinden alınmıştır.

Vehbi, A., Kaya, F. ve Demir, H. (2025). Post-disaster PTSD levels and psychosocial factors in earthquake survivors. *Journal of Trauma Psychology*, 15(2), 123–136. <https://doi.org/10.1234/jtp.2025.15.2.123>

Wang, Y., Wu, Q. ve Li, H. (2012). Posttraumatic stress disorder following natural disasters: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 299–308. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.004>

Yin, J., Zhang, W. ve Chen, L. (2019). Posttraumatic growth after natural disasters: A review and future directions. *Frontiers in Psychology*, 10, 1234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01234>

ORTA DOĞU'DA KOLEKTİF TRAVMA VE HİKÂYE ANLATICILIĞI

Yazar: Şevval ÖZDEMİR

Öz

Bu derlemede , Orta Doğu'daki kolektif travma ile anlatısal kimliğin psikolojik kesişim noktalarını araştırmaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) klinik tanımlarının ötesine geçen bu çalışma, toplulukların tarihsel ve sosyopolitik anlaşmazlıkları işlemek için Hakawati (hikâye anlatıcısı) geleneği, Mavval (folklorik şarkı söyleme) ve akustik arşivleme uygulamaları gibi yerel hikâye anlatma biçimlerini nasıl kullandığını incelemektedir. Çağdaş anlatı psikolojisi teorilerini Filistin, Mısır ve Türkiye'nin Kürt nüfusun yoğun olduğu bölgelerinden vaka çalışmalarıyla sentezleyen bu araştırma; anlatı tekniklerinin yalnızca kültürel koruma işlevi görmediğini, aynı zamanda parçalanmış toplumsal kimliklerin yeniden yapılandırılması için temel psikolojik mekanizmalar olarak işlev gördüğünü savunmaktadır. Bu, kültürel silinmeye direnmek ve şiddetin ardından anlam oluşturmayı kolaylaştırmak içindir.

Anahtar Kelimeler: *Kolektif Travma, anlatısal kimlik, Hakawati, Orta Doğu psikolojisi, Mavval, akustik bellek.*

Giriş

Orta Doğu'daki çatışmaların psikolojik etkisi genellikle kayıp istatistikleri veya bireysel patolojinin klinik tanımları yoluyla nicelleştirilir. Ancak bu bölgedeki travma sıklıkla kolektiftir ve tüm grupların sosyal dokusunu ve ortak hafızasını etkilemektedir (Gaál-Szabó,2014). Kolektif travma, bir topluluğun kimliğinin sürekliliğini bozar ve sosyal uyumu yeniden sağlamak için bireysel terapinin ötesine geçen mekanizmalar gerektirir (Munga ve ark., 2015). Anlatı psikolojisi, insan varlığının yaşam öykülerinin inşası yoluyla anlam ve kimlik yarattığını öne sürer (McAdams ve McLean, 2013). Orta Doğu bağlamında sözlü tarih, tiyatro ve şarkı gibi geleneksel anlatım biçimleri, bu anlam oluşturma süreci için hayati araçlar olarak hizmet eder.

Bu makale, Orta Doğu'daki belirli anlatı uygulamalarının kolektif travmanın etkilerini nasıl azalttığını analiz etmektedir. Seçilen on akademik kaynağa dayanarak, ulusal travmanın inşa edilmiş doğasına ilişkin teorik bir çerçeve oluşturmakta ve ardından bunu üç özel alana uygulamaktadır: Filistin tiyatrosu ve hikâye anlatıcılığı geleneği (Hakawati), Kürt kadınlarının işitsel tanıklığı ve Mısır Mavvalının duygusal dışavurumu.

Anlatısal Kimlik ve Travmanın İnşası

Hikâye anlatıcılığının travmayı nasıl hafiflettiğini anlamak için öncelikle anlatısal kimliğin işlevini anlamak gerekir. McAdams ve McLean (2013), anlatısal kimliğin, birlik ve amaç duygusu sağlayan, benliğin içsel ve gelişen hikayesi olduğunu savunur. Travmanın ardından bu anlatı genellikle travmatize olur. Bu nedenle psikolojik görev, travmatik olayı bütünleştiren tutarlı bir hikâyeyi yeniden inşa etmektir. Balaev (2008) bu edebi travma teorisini genişletir ve travmanın her zaman dile getirilemez olduğu fikrine meydan okur. Bunun yerine Balaev (2008), travmanın anlamının yer ve kültürel bağlamla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu ve hatırlamanın aktif,



(Görsel 1)

sosyal bir süreç olduğunu öne sürer. Ayrıca, kolektif travma sadece gerçekleşen bir olay değildir; grup sınırlarını tanımlamak için kullanılan sosyolojik bir kurgudur (Plotkin-Amrami ve Brunner, 2015). Plotkin-Amrami ve Brunner (2015), ulusal travmanın kahramanca dayanıklılık anlatısından kolektif kırılmalık anlatısına kaydığı İsrail bağlamında bunu göstermektedir. Bu kırılmalık, paradoksal bir şekilde, nüfusu ortak acı etrafında birleştirerek grup kimliğini güçlendirir. Benzer şekilde, Gaál-Szabó (2014) İslam Milleti bağlamında kültürel travmanın, bir mağduriyet tarihini güçlenme aracına dönüştürerek, hegemonya karşıtı bir kimlik inşasına yardımcı olduğunu belirtir. Bu teoriler, Orta Doğu toplulukları için travmanın anlatılmasının, kim olduklarını tanımlamada olayın kendisi kadar önemli olduğunu göstermektedir.



(Görsel 2)

Hakawati ve Filistin Tiyatrosu

Levant bölgesinde anlatısal baş etme için birincil araç Hakawati'dir (geleneksel hikâye anlatıcısı). Tarihsel olarak Hakawati kahvelerde yalnız bir figürdü, ancak siyasi silinme karşısında bu figür evrim geçirdi (Romaine, 2007). Romaine (2007), Hakawati'nin bir eğlence sağlayıcısından kültürel yok oluşa karşı bir koruyucuya nasıl dönüştüğünü detaylandırır. Filistin bağlamında Hakawati, tehlikeli siyasi gerçekliklerin alegorileştirilebileceği ve işlenebileceği güvenli bir alan yaratarak psikolojik bir işlev görür (Romaine, 2007).

Bu gelenek, özellikle Al-Hakawati Tiyatro topluluğu ile resmi tiyatroya evrilmiştir (Snir, 1998). Snir (1998), bu tiyatronun 1948 ve 1967 sonrasında Filistin toplumunun yerinden edilmesine bir tepki olarak nasıl ortaya çıktığını belgeler. Tiyatro sadece Batılı formları taklit etmemiş; seyirciyi oyunun olayına doğrudan dahil etmek için hikâye anlatıcısının etkileşimli, doğaçlama tarzını entegre etmiştir (Snir, 1998). Psikolojik olarak bu, seyirciyi tarihin pasif kurbanlarından, gerçekliklerini analiz eden aktif katılımcılara dönüştürür (Snir, 1998). Kolektif travmayı sahneleyerek Hakawati, topluluğun deneyimlerini yeniden yazmasına, sessizlikten sese geçmesine olanak tanır ki bu, anlatı terapisi uygulamalarında kritik bir adımdır (Hutto ve ark., 2017).

Mavval ve Arşiv Seslerinin İşitsel Tanıkları

Anlatı genellikle metinle ilişkilendirilse de, Orta Doğu'da hikâyenin sesi, sesin tınısı derin bir psikolojik ağırlık taşır. Hanna (1967), Mısır Mavvalını duygusal boşalım için birincil araç olarak hizmet eden bir folklorik şarkı söyleme biçimi olarak tanımlar. Mavval, şarkıcının sabır, keder ve şikayet temaları üzerine doğaçlama yapmasına izin verir. Aksi takdirde bastırılabilir acıyı ifade etmek için sosyal olarak kabul edilebilir bir yöntem işlevi görür (Hanna, 1967). Bu, acının dile getirilmesinin iyileşmenin merkezi olduğu tıptaki anlatı uygulamalarıyla örtüşmektedir (Hutto ve ark., 2017).

Kürtler bağlamında ses, tanıklığın politik bir boyutunu alır. Schäfers (2019), modern Türkiye'de (genellikle dengbêj veya ağıt gelenekleriyle ilişkili) Kürt kadınlarının ses arşivlerini incelemektedir. Bu kayıtlar sadece tarihi belgeler değildir; konuşmacının duygulanımıyla yankılanan akustik izlerdir. Schäfers (2019), madun gruplar için sesin kendisinin, tınısının, acısının ve tereddüdünün, devletin resmi yazılı anlatılarına direnen bir tarih oluşturduğunu savunur.



(Görsel 3)

Sanatsal Yeniden İnşa ve Gelecek Yönelimleri

Orta Doğu'da gözlemlenen baş etme mekanizmaları diğer çatışma sonrası bölgelerde paralellikler bulmaktadır. Bu, iyileşme için sanata evrensel bir insani güveni düşündürmektedir. Munga ve arkadaşları (2015), Zimbabve'deki katliamların ardından, sanat ve filmin genellikle zihniyetleri değiştirerek ve kolektif şiddetin sonuçlarını işleyerek iyileşmeye izin veren tek formlar olduğunu belirtmektedir. Bu, anlatı tekniklerinin sadece estetik olmadığını, psikolojik yeniden yapılanma için gerekli olduğu fikrini desteklemektedir.

Bununla birlikte, anlatsal yaklaşım karmaşıklıktan yoksun değildir. Plotkin-Amrami ve Brunner'in (2015) uyardığı gibi, kimliği yalnızca travmaya (kolektif kırılma) odaklamak, mağduriyet hissini koruyan politik bir araca dönüşebilir. Orta

Doğu anlatı psikolojisi için zorluk, bu hikâye anlatma tekniklerini kullanarak yarayı kabul etmek, ancak yaranın kimliğin tamamı haline gelmesine izin vermemektir (McAdams ve McLean, 2013).

Sonuç

Orta Doğu halkları, kolektif travmanın psikolojik yüküyle başa çıkmak için zengin bir anlatı teknikleri örgüsü kullanmaktadır. Hakawati'nin direniş tiyatrosuna evrimi (Snir, 1998; Romaine, 2007), Mavval'ın duygusal katarsisi (Hanna, 1967) ve akustik hafızanın korunması (Schäfers, 2019) analiz edildiğinde, hikâye anlatıcılığının bir hayatta kalma mekanizması olduğu açıkça görülmektedir. Bu uygulamalar, toplulukların yaslarını dışsallaştırmalarına, parçalanma karşısında tutarlı bir grup kimliği inşa etmelerine (Gaál-Szabó, 2014) ve tarihsel silinmeye karşı varlıklarını ortaya koymalarına olanak tanır. Hutto ve arkadaşlarının (2017) öne sürdüğü gibi, anlatı uygulamaları tıp ve terapi için biyolojik olanın ötesine geçerek, kolektif travma için şifanın genellikle hikâyede yattığını kabul eden bir yol sunmaktadır.



(Görsel 4)

KAYNAKÇA

Balaev, M. (2008). Trends in literary trauma theory. *Mosaic: An Interdisciplinary Critical Journal*, 41(2), 149-166.

Gaál-Szabó, P. (2014). Cultural trauma and traumatizing culture in Elijah Muhammad's "Message to the Blackman in America". *Hungarian Journal of English and American Studies (HJEAS)*, 20(1), 119-130.

Hanna, S. A. (1967). The Mawwal in Egyptian folklore. *The Journal of American Folklore*, 80(316), 182-190.

Hutto, D. D., Brancazio, N. M. ve Aubourg, J. (2017). Narrative practices in medicine and therapy: Philosophical reflections. *Style*, 51(3), 300-317.

McAdams, D. P. ve McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.

Munga, D. T. W., Katedza, R., Schuhmann, A. ve Mistry, J. (2015). Aftermath: A focus on collective trauma. J. Mistry & A. Schuhmann (Ed.), *Gaze Regimes: Film and Feminisms in Africa* içinde (s. 52-67). Wits University Press.

Plotkin-Amrami, G. ve Brunner, J. (2015). Making up 'national trauma' in Israel: From collective identity to collective vulnerability. *Social Studies of Science*, 45(4), 525-545.

Romaine, B. (2007). Evolution of a storyteller: The "Hakawati" against the threat of cultural annihilation. *Al-'Arabiyya*, 40/41, 257-263.

Schäfers, M. (2019). Archived voices, acoustic traces, and the reverberations of Kurdish history in modern Turkey. *Comparative Studies in Society and History*, 61(2), 447-473.

Snir, R. (1998). The Palestinian al-Hakawati Theater: A brief history. *The Arab Studies Journal*, 6/7(2/1), 57-71.

GÖRSELLER

[Kullanıcı Adı]. (t.y.). [1. Görselin Başlığı] [Görsel]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/99290366780981520/>

[Kullanıcı Adı]. (t.y.). [2. Görselin Başlığı] [Görsel]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/72409506493818052/>

[Kullanıcı Adı]. (t.y.). [3. Görselin Başlığı] [Görsel]. Pinterest.
<http://tr.pinterest.com/pin/495255290293409546/>

[Kullanıcı Adı]. (t.y.). [4. Görselin Başlığı] [Görsel]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/24910604184376637/>

SOYKIRIMIN PSİKOLOJİSİ: II. DÜNYA SAVAŞI BAĞLAMINDA KOLEKTİF TRAVMA VE KUŞAKLARARASI YANSIMALAR

Yazar: Miray BAKIR

Öz

Kolektif travma, bireysel deneyimlerin ötesine geçen ve bir topluluğun ortak hafızasında derin izler bırakan psikolojik bir yaralanma biçimidir. Bu derleme, II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan soykırım deneyimini kolektif travma kavramsal çerçevesinden ele alarak, travmanın yalnızca doğrudan maruz kalan bireyleri değil, sonraki kuşakları ve toplumsal kimliği nasıl şekillendirdiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Soykırımın sistematik ve insanlıktan çıkarıcı yapısı, bireysel psikopatolojilerden çok daha geniş bir düzlemde ele alınmakta; kolektif bellek, yas süreçleri ve kuşaklararası aktarım bağlamında değerlendirilmektedir. Çalışma, travmanın sessizlik, inkâr ve anlatılamayan kayıplar yoluyla nasıl sürdürüldüğünü ortaya koyarken hatırlamanın ve kolektif yasin iyileştirici potansiyeline dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kolektif travma, soykırım, II. Dünya Savaşı, kuşaklararası travma, kolektif bellek, psikopatoloji

Giriş

Travma, çoğu zaman bireysel bir deneyim olarak ele alınsa da bazı tarihsel olaylar, etkilerini yalnızca tek tek bireylerde değil, bütün bir toplumun psikolojik dokusunda bırakır. Bu tür olaylar, kolektif travma olarak adlandırılan ve toplumsal kimliği, ilişkileri ve hafızayı derinden etkileyen bir psikolojik süreç yaratır ve de kolektif travma, bir grubun ortak bir yıkım deneyimi sonucunda, yalnızca fiziksel kayıplar değil; anlam, güven ve aidiyet duygularında da kırılmalar yaşamasiyla tanımlanmaktadır (Erikson, 1995).

II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan soykırım, kolektif travmanın en çarpıcı örneklerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte travma, ani ve tekil bir felaket olmaktan ziyade, sistematik, uzun süreli ve insanlıktan çıkarıcı bir deneyim şeklinde yaşanmıştır. Soykırım, yalnızca milyonlarca insanın fiziksel olarak yok edilmesini değil, aynı zamanda bir grubun kültürel, psikolojik ve sembolik varlığının hedef alınmasını da içermek-

tedir ayrıca bu yönüyle soykırım, bireysel travma kavramının sınırlarını aşarak, kuşaklar boyunca aktarılan bir kolektif yara hâline gelmiştir (Volkan, 2001).

Kolektif travmanın ayırt edici özelliği, travmatik olay sona erdikten sonra bile etkilerinin devam etmesidir. Travma, hayatta kalan bireylerin çocuklarına ve torunlarına doğrudan anlatılarla değil; çoğu zaman sessizlik, duygusal donukluk ve kaygı örüntüleri aracılığıyla aktarılmaktadır (Danieli, 1998). Bu kuşaklararası aktarım sürecinde yaşanmamış anılar ve bastırılmış yaslar, sonraki kuşakların kimlik gelişimini ve dünyayı algılama biçimini derinden etkilemektedir (Danieli, 1998).

Soykırım bağlamında kolektif travmayı ele almak, yalnızca geçmişte yaşanan bir felaketi anlamaya çalışmak değildir. Aynı zamanda, travmanın inkâr edilmesi, unutulması ya da toplumsal hafızadan silinmesi hâlinde nasıl yeniden üretildiğini de görünür kılmayı gerektirir. Toplumsal suskunluk ve inkâr, kısa vadede koruyucu savunma mekanizmaları gibi işlev görse de uzun vadede travmanın çözülmeden kalmasına ve farklı biçimlerde yeniden ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Hirschberger, 2018).

Kolektif travma kavramı, travmanın yalnızca bireysel bir psikolojik yara olmadığını; aynı zamanda bir topluluğun sosyal bağlarını, kimliğini ve ortak anlam dünyasını zedeleyen bir süreç olduğunu vurgular. Kai Erikson'a (1995) göre kolektif travma, bir grubun 'toplumsal dokusunun yırtılması' ile karakterizedir. Bu yırtılma, yalnızca travmatik olayın kendisiyle sınırlı kalmaz; güven duygusunun, aidiyetin ve ortak geleceğe dair beklentilerin de zedelenmesine yol açar (Erikson, 1995).

Bireysel travmadan farklı olarak kolektif travmada zarar gören, tek tek bireylerin psikolojik bütünlüğünden ziyade, bireyler arasındaki ilişkisel bağlardır (Erikson, 1995). Travma sonrasında topluluk, kendisini bir arada tutan değerleri ve sembolleri yeniden anlamlandırmakta zorlanır (Erikson, 1995). Bu durum, 'biz' duygusunun parçalanmasına ve ortak kimlikte kalıcı kırılmalara neden olabilir (Erikson, 1995).

Vamık Volkan'ın (2001) kolektif travma yaklaşımı ise bu süreci 'seçilmiş travmalar' kavramı üzerinden ele alır. Volkan'a (2001) göre bazı travmatik olaylar, bir grubun kolektif hafızasında özel bir yere yerleşir ve kuşaklar boyunca canlı tutulur. Bu travmalar, yalnızca geçmişte yaşanmış bir acı olarak değil; güncel kimlik algısının ve toplumsal tutumların şekillenmesinde aktif bir unsur olarak varlığını sürdürür. Soykırım gibi kitlesel yıkımlar, bu seçilmiş travmaların en güçlü örnekleri arasında yer almaktadır (Danieli, 1998).

Kolektif travmanın sürdürülmesinde belleğin rolü belirleyicidir. Toplumsal bellek, travmatik olayları bazen açık anlatılarla, bazen de sessizlik ve bastırma yoluyla muhafaza eder (Danieli, 1998). Özellikle soykırım gibi aşırı şiddet içeren deneyimlerde, travmanın dile getirilememesi ve yasin tamamlanamaması, kolektif travmanın kronikleşmesine neden olmaktadır (Danieli, 1998). Bu durum, sonraki kuşaklarda anlamlandırılmayan kaygı, suçluluk ve kimlik çatışmaları şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

Hirschberger'e (2018) göre kolektif travma, yalnızca geçmişe ait bir deneyim değil; aynı zamanda bugünü ve geleceği etkileyen dinamik bir süreçtir. Travmanın inkâr edilmesi ya da görmezden gelinmesi, kısa vadede toplumsal bir savunma mekanizması işlevi görse de uzun vadede psikolojik iyileşmeyi engeller. Bu nedenle kolektif travmayla çalışmak, hatırlama ve yüzleşme süreçlerini içeren bütüncül bir yaklaşımı gerektirir. Bu süreç, yalnızca faillerin şid-



(Görsel 1)

II. Dünya Savaşı ve Soykırım Deneyimi

II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan soykırım, modern tarihin en sistematik ve kapsamlı toplu şiddet örneklerinden biri olarak değerlendirilmektedir (United States Holocaust Memorial Museum, 2023). Bu süreçte travma, ani bir felaket ya da tekil bir saldırıdan ziyade, uzun süreye yayılan, planlı ve ideolojik olarak meşrulaştırılmış bir yok etme pratiği şeklinde ortaya çıkmıştır. Soykırımın bu niteliği, bireysel travma kavramının sınırlarını aşarak, bütün bir topluluğun psikolojik varlığını hedef alan kolektif bir yıkım yaratmıştır (United States Holocaust Memorial Museum, 2023). Soykırım sürecinin en yıkıcı unsurlarından biri, insanlıktan çıkarma (dehumanization) mekanizmasıdır. (Bandura, 1999). Mağdur gruplar, sistematik olarak 'öteki'leştirilmiş, insan olma özelliklerinden arındırılarak sayılara, kategorilere ya da tehdit unsurlarına indirgenmiştir.

deti uygulamasını kolaylaştırmakla kalmamış; aynı zamanda mağdurların benlik algısını ve özdeğerini de derinden sarsmıştır ve insanlıktan çıkarma, travmanın yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda varoluşsal bir boyut kazanmasına yol açmıştır (Bandura, 1999).

Soykırım deneyimi, bireyler için süreklilik arz eden bir tehdit algısı yaratmıştır. Kamp yaşamı, zorunlu göç, açlık ve sürekli ölüm tehdidi, psikolojik açıdan 'güvenli alan' kavramını ortadan kaldırmıştır. Travmatik deneyimin bu şekilde kronikleşmesi, hayatta kalan bireylerde yalnızca akut stres tepkileri değil; uzun vadeli kaygı bozuklukları, dissosiyatif belirtiler ve kimlik parçalanmaları gibi sonuçlar doğurmuştur (Herman, 1992).

Ancak soykırımın etkileri, yalnızca hayatta kalan bireylerle sınırlı kalmamıştır. Toplumsal düzeyde yaşanan bu yıkım, kolektif hafızada derin bir iz bırakarak, travmanın kuşaklar boyunca aktarılmasına zemin hazırlamıştı ve soykırım, bu yönüyle, geçmişte yaşanıp sona eren bir tarihsel olaydan ziyade, psikolojik etkileri günümüzde de hissedilen süregelen bir travma alanı olarak değerlendirilmektedir (Hirschberger, 2018).

Kuşaklararası Travma Aktarımı

Kuşaklararası aktarım sürecinde ebeveynlerin travmatik deneyimleriyle başa çıkma biçimleri de belirleyici bir rol oynamaktadır. Kolektif travmanın en çarpıcı özelliklerinden biri, travmanın doğrudan yaşamamış kuşaklara aktarılabilmesidir (Danieli, 1998). Soykırım bağlamında kuşaklararası aktarım, çoğu zaman açık anlatılarla değil; sessizlik, duygusal donukluk ve ifade edilemeyen yas süreçleri aracılığıyla gerçekleşmektedir (Danieli, 1998). Hayatta kalan bireylerin yaşadıkları travmayı dile getirmekte zorlanmaları, sonraki kuşakların bu deneyimi dolaylı yollarla içselleştirmesine neden olmaktadır (Danieli, 1998).

İkinci ve üçüncü kuşaklarda travma, doğrudan anılardan ziyade, yoğun kaygı, suçluluk duyguları ve kimlik karmaşası şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu bireyler, kendilerine ait olmayan ancak aile ve topluluk bağlamında devralınmış bir acıyı taşımaktadır. Travmanın bu biçimde aktarılması, 'yaşanmamış anılar' kavramı ile açıklanmakta; bireyin kendi yaşam deneyimleri ile kolektif geçmiş arasında karmaşık bir bağ kurulmasına yol açmaktadır (Volkan, 2001).

Aşırı koruyucu tutumlar, duygusal mesafe ya da sürekli tetikte olma hâli, çocukların dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına neden olabilir. Bu durum, sonraki kuşaklarda kaygı bozuklukları, bağlanma sorunları ve kimlik gelişiminde kırılmalarla ilişkilendirilmektedir (Yehuda ve Lehrner, 2018).

Soykırım travmasının kuşaklararası etkileri, bireysel psikopatoloji ile sınırlı kalmayarak, toplumsal düzeyde de kendini göstermektedir. Toplumun kolektif hafızasında yer alan travmatik anlatılar, politik tutumları, grup kimliğini ve 'öteki' algısını şekillendirebilmektedir (Danieli, 1998). Bu bağlamda kuşaklararası travma, yalnızca geçmişin bir mirası değil; güncel toplumsal dinamikleri etkileyen aktif bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir.



(Görsel 2)

Toplumsal Savunma Mekanizmaları: İnkâr, Sessizlik ve Kolektif Bellek

Kolektif travmayla başa çıkma sürecinde toplumlar, bireylerde olduğu gibi çeşitli savunma mekanizmalarına başvururlar. Bu mekanizmalar, travmanın yarattığı yoğun duygusal yükü geçici olarak azaltmayı amaçlasa da uzun vadede psikolojik iyileşmeyi engelleyebilir. Soykırım gibi aşırı şiddet içeren travmatik deneyimlerde, toplumsal savunma mekanizmaları sıklıkla inkâr, sessizlik ve bastırma biçiminde ortaya çıkmaktadır. İnkâr, kolektif travmanın en yaygın savunma biçimlerinden biridir (Hirschberger, 2018).

Toplum, yaşanan yıkımın büyüklüğüyle yüzleşmekten kaçınarak, travmatik gerçekliği görmezden gelme eğilimi gösterebilir. Bu durum, kısa vadede toplumsal işlevselliğin sürdürülmesine katkı sağlasa da travmanın çözülmeden kalmasına ve kolektif bellekte

bastırılmış bir yara hâline gelmesine neden olur (Hirschberger, 2018).

İnkâr edilen travma, zamanla farklı biçimlerde yeniden ortaya çıkarak bireysel ve toplumsal düzeyde psikolojik sıkıntıları artırabilir (Hirschberger, 2018).

Sessizlik ise travmanın kuşaklararası aktarımında kritik bir rol oynar (Danieli, 1998). Soykırım deneyimini yaşayan bireyler, yaşadıkları acıyı kelimelere dökmekte zorlanabilir ve bu deneyimi çocuklarından bilinçli ya da bilinçdışı olarak saklayabilir.

Ancak bu sessizlik, travmanın yok olduğu anlamına gelmez; aksine, ifade edilemeyen duyguların ve yasın sonraki kuşaklara dolaylı yollarla aktarılmasına zemin hazırlar (Danieli, 1998). Sessizlik, bu yönüyle hem koruyucu hem de travmayı sürdürücü bir işlev görmektedir (Danieli, 1998).

Kolektif belleğin nasıl şekillendiği, travmanın toplumsal düzeyde nasıl anlamlandırıldığını da belirler. Anıtlar, ritüeller, anlatılar ve eğitim sistemleri, travmatik geçmişin hatırlanma ya da unutulma biçimlerini etkiler (Volkan, 2001) . Hatırlama, her ne kadar acı verici olsa da kolektif yas sürecinin tamamlanabilmesi için gerekli bir adımdır. Travmanın tanınması ve kabul edilmesi, toplumsal iyileşmenin temel koşullarından biri olarak değerlendirilmektedir (Volkan, 2001).

Sonuç

II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan soykırım, yalnızca tarihsel bir felaket değil; psikolojik etkileri günümüzde de devam eden derin bir kolektif travmadır. Bu travma, bireysel psikopatolojilerin ötesinde, toplumsal kimliği, ilişkileri ve kolektif belleği şekillendiren çok katmanlı bir süreç olarak ele alınmalıdır. Soykırımın sistematik ve insanlıktan çıkarıcı yapısı, travmanın süreklilik kazanmasına ve kuşaklar boyunca aktarılmasına neden olmuştur.



Kolektif travma, yalnızca yaşanan acının büyüklüğüyle değil; bu acının nasıl hatırlandığı, anlatıldığı ya da susturulduğuyla da ilişkilidir. İnkâr ve sessizlik, kısa vadede koruyucu işlevler üstlense de uzun vadede travmanın çözülmeden kalmasına ve farklı biçimlerde yeniden üretilmesine yol açmaktadır. Bu nedenle kolektif travmayla çalışmak, yalnızca geçmişe bakmayı değil; hatırlama, yüzleşme ve kolektif yas süreçlerini de kapsayan bütüncül bir yaklaşımı gerektirir.

Soykırım bağlamında kolektif travmanın ele alınması, travmanın yalnızca mağdurlara ait bir mesele olmadığını; toplumların tamamını ilgilendiren etik, psikolojik ve insani bir sorumluluk alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Hatırlamak, her ne kadar zor ve acı verici olsa da, kolektif iyileşmenin ve daha insani bir geleceğin inşası için vazgeçilmez bir adımdır.



KAYNAKÇA

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193–209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3

Danieli, Y. (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. Springer. 7 Ocak 2026 tarihinde <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4757-5567-1> adresinden erişilmiştir.

Erikson, K. (1995). *Notes on trauma and community*. *American Journal of Sociology*, 100(4), 1027–1039. <https://www.jstor.org/stable/2782275>

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books. <https://books.google.com/books?id=ZKpdDwAAQBAJ>

Hirschberger, G. (2018). *Collective trauma and the social construction of meaning*. *Current Opinion in Psychology*, 19, 131–135. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.020>

United States Holocaust Memorial Museum. (2023). *Introduction to the Holocaust*. 7 Ocak 2026 tarihinde <https://encyclopedia.ushmm.org/content/en/article/introduction-to-the-holocaust> adresinden erişilmiştir.

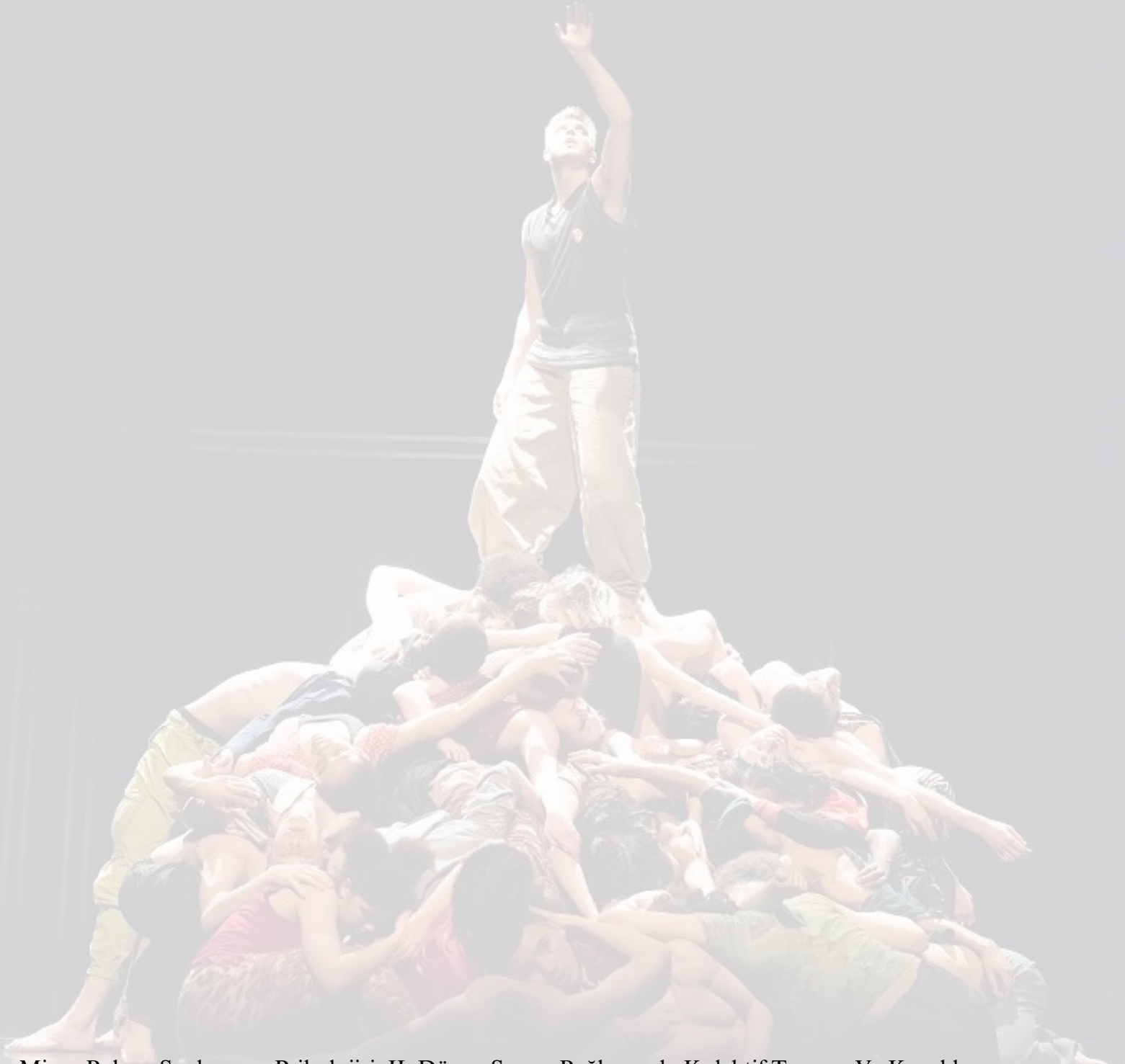
Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large-group identity. *Group Analysis*, 34(1), 79–97. <https://doi.org/10.1177/05333160122077730>

Yehuda, R. ve Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: Putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://pixabay.com/photos/the-military-infantry-the-army-1819855/>

Görsel 2: <https://pixabay.com/photos/grandma-sweetie-attention-to-watch-2855946/>



KOLEKTİF TRAVMA VE TOPLUMSAL ETKİLERİ: SAVAŞ, DEPREM, COVID-19 VE SOYKIRIM ÖRNEKLERİ

Konuk Yazar: Psikolog Öykü KILIÇ

Öz

Bu çalışmada kolektif travma kavramı kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Bununla birlikte toplumu geniş çapta etkileyen olayların sonuçları ile kolektif travmanın incelenmesi amaçlanmıştır. Bundan dolayı savaş, COVID-19, deprem ve soykırım gibi geniş kitleleri etkileyen travmatik olaylar literatür doğrultusunda ele alınmıştır. İncelenen örnekler, yaşanan bu tür olayların sadece bireysel düzeyde psikolojik etki bırakmadığını, toplumsal açıdan da hem psikolojik hem de sosyal ilişkilerde ve yaşam düzeninde kayda değer etkiler yarattığını göstermiştir. Bunun sonucunda bireylerde, çaresizlik, kaygı, suçluluk ve öfke gibi duygular da açığa çıkmaktadır. Bununla birlikte, bazı travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin haricinde, bu durumu uzaktan takip edenlerin de olumsuz psikolojik durumlar yaşadığı görülmüştür. Sonuç olarak kolektif travmanın bireysel travmadan farkı, daha geniş kitleyi tesir altına alması ve toplumu şekillendirmesidir.

Anahtar Kelimeler: *Travma, toplum, kolektif travma*

Giriş

İnsanlığın varoluşundan itibaren yaşanan olaylarla birlikte kolektif hafıza şekillenmiş ve bunun bir kısmını da travma yaşantıları oluşturmuştur (Arıca ve Kağnıcı, 2025). Travma; bireyin karşılaştığı tehdit edici, sarsıcı ve olağan dışı yaşantılar sonucunda yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duyguları hissetmesine ya da duygu, düşünce ve davranışlarında kalıcı veya uzun süreli olumsuz etkiler ortaya çıkmasına neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2018). Travmatik yaşantıların olağan dışı olarak değerlendirilmesinin temel nedeni, bire-

yin bu tür durumlarla başa çıkmasını sağlayan baş etme mekanizmalarının yetersiz kalmasıdır (akt. İnci ve Boztepe, 2013).

Travmatik etki yaratan koşullar arasında savaşlar, endüstriyel kazalar, cinsel saldırılar, doğal afetler ve ölüm gibi, bireyin fiziksel ya da psikolojik bütünlüğünü tehdit eden yaşantılar yer almaktadır (akt. Uğurluoğlu ve Erdem, 2019). Bu tür olaylara verilen tepkiler bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, genel olarak travma sonrasında stres tepkilerinin ortaya çıktığı görülmektedir (akt. İnci ve Boztepe, 2013). Bununla birlikte, yalnızca bireysel düzeyde yaşanan travmalar değil toplumun geniş kesimlerini etkileyen olaylar sonucunda ortaya çıkan ve ortak bir deneyim alanı oluşturan kolektif travmalar da söz konusudur (Şahin, 2019).

Kolektif Travma

Kolektif Travma; tüm toplumu etkileyen, beklenmedik bir anda ortaya çıkan ve bunun sonucunda panik, korku gibi duygular yaşanmasından dolayı bireylerin başa çıkma kapasitesini aşan, toplumun üzerinde büyük etki yaratan olaylardır (Şahin,2019). Kısaca kolektif travma, bireysel travmadan ziyade, toplumsal olarak geniş etkiler yara-

tan olay veya olaylar olarak isimlendirilebilir. Bu doğrultuda kolektif travmaya neden olan olaylar olarak; terör olayları, doğal afetler, savaşlar, belirli gruplara uygulanan katliamlar, şiddet olayları ve çok fazla insanın ölümüne yol açan bulaşıcı hastalıklar gibi toplumu geniş çapta etkileyen durumlar örnek verilebilir (Emniyetli, 2025).

Literatür taraması yapıldığında, bireysel travma kişinin kendi hayatında yaşadığı olaydan dolayı hissettiği korku, çaresizlik ve endişe olarak tanımlanırken, kolektif travma ise yalnızca bireyi etkileyen psikolojik etkilerle kısıtlı kalmayıp, toplumun çoğuna etki eden ve toplumu dönüştüren bir süreç olarak ele alınmaktadır (Cypress, 2021).

Deprem ve Kolektif Travma

Deprem, doğal süreçler sonucunda belirli bir bölgede beklenmedik bir anda ortaya çıkan ve yer kabuğundaki yapılar üzerinde hasara yol açan jeolojik bir doğa olayıdır (Aytıs, 2023). Bu durum bireyleri ekonomik, fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz şekilde etkileyerek ciddi kayıplara neden olabilmektedir (Buğdaycı, 2025).

Depremlerin kontrol edilemiyor olması ve zamanın tespit edilememesi bireyin üze-

rindeki etkisini arttırabilir. Bununla birlikte depremler çok fazla insan ölümüne ve yaralanmalara neden olmaktadır. Bu durum ise birey ve toplum üzerinde psikolojik açıdan olumsuzluklar ortaya çıkardığı gibi sosyal yönden de çeşitli zorluklar yaratır (Şeker ve Akman, 2014). Depremden etkilenen toplumlarda kolektif travma duygusu ortaya çıkabilir. Bundan dolayı bireyler toplu bir şekilde kayıp ve derin üzüntü yaşamaktadırlar. Bu durumlara ek olarak depremi yaşayan toplumdaki bireylerde kaygı, çaresizlik, korku ve suçluluk gibi duygular görülmektedir (Taçyıldız, 2025). Yaşanılan bu afet sonrasında kişinin kendisini çaresiz hissetmesi ve var olan durumla baş edememe hali toplumun geniş kısmını etkileyebilmekte ve bazı bireylerde bu durum travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerini açığa çıkarmaktadır (Kuman Tunçel, 2023).

6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde yaşanan ve 11 ili etkileyen deprem ciddi derecede şiddetlidir. Bu nedenle çok fazla can kaybına ve yaralanmalara neden olmuştur (Yılmaz ve Bahadır, 2025). Bununla beraber bireylerin fizyolojik ve güvenlik ihtiyacı tehlikeye girmiştir; bu nedenle, yıkıcı bir depremle karşılaşan bireylerde travma sonrası bilişsel, davranışsal ve uyku problemleri gibi bazı belirtiler gözlemlenmiştir (Karabacak Çelik, 2023). Bu durumda bireyler, bireysel travma etkileri göstermekle birlikte; toplumun büyük bir kısmını aynı anda olumsuz durumdan etkilendiği için kolektif travma etkilerinin de açığa çıktığı söylenebilir. Buna ek olarak bu felaket sonrasında toplumdaki bireylerin birbirlerine destek olmasından dolayı çok güçlü bir dayanışma duygusunun açığa çıktığı gözlemlenmiştir (Toman, 2025).

Savaşlar ve Kolektif Travma

Savaş, iki veya ikiden fazla ülkenin askeri birliklerini kullanarak ortaya çıkardıkları hem şiddeti hem de silahı kapsayan ve çatışmacı tutumların görüldüğü eylemlerdir (Oseili, 2016). Savaşta yer edinen ya da aktif olarak savaşmasa bile bu duruma maruz kalan kişilerin, savaş sürerken veya bitiminden sonra yaşadıkları, psikolojik olarak zorlayıcı deneyime ise savaş travması denmektedir (Derin ve Öztürk, 2023). Ortaya çıkan bu düşmancıl eylemlerin sonucunda toplumun yaşadığı, ekonomik zorluklar, mecburi göçler, ölümler, yaralanmalar, kayıplar, tutsak edilmeler ve işkenceler meydana gelmektedir (Derin ve Öztürk, 2023). Bu durumlar da kolektif travmayı açığa çıkarabilmektedir.

Savaşın kolektif travma ile ilişkisini daha iyi anlamak üzere Thamotheampillai ve arka-

daşlarının (2025) Sri Lanka'da yürüttükleri araştırma örnek olarak ele alınabilir. Yapılan araştırma, savaşın sonlanması üzerine on yıl geçmesine rağmen toplumda devam eden psikolojik problemlerin varlığını farklı yöntemler kullanarak çeşitli faktörlerle göstermektedir. Araştırmanın sonucunda savaşın yalnızca bireysel düzeyde etkilerinin olmadığı, ailesel ve toplumsal etkilerinin de var olduğunu göstermektedir (Thamotharampillai ve ark., 2025).

Çalışmada bireysel olarak, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete ve stres görüldüğü, bununla birlikte travmanın yüksek düzeyde yaşandığı yerlerde bu belirtilerin daha fazla yaşandığı belirtilmektedir. Aile düzeyinde; ruhsal sağlıkta problem yaşama, sağlıklı işlevi olmayan ailelerde intihar düşünceleri, alkol veya madde kullanımı, düşük gelir ve aile yaşamından memnuniyetsizlik düzeyinde sonuçlar görüldüğü ifade edilmektedir (Thamotharampillai ve ark., 2025).

Son olarak toplumsal düzeyde ise, illegal uyuşturucu, alkol kullanımı, aile problemleri ve mali sorunların ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgular sonucunda bir popülasyon içerisinde meydana gelen olayların bireysel,

toplumsal ve ailesel sonuçlarının olabileceği tespit edilmiştir (Thamotharampillai ve ark., 2025).

Bununla birlikte, toplumu geniş çaplı etkileyen durumların açığa çıkardığı psikolojik etkiler, aile düzenindeki bozulmalar ve toplumun sosyal işlevinin sağlıklı olması, savaşın sonuçlarının kolektif travma oluşturan bir etkisi olduğunu net bir şekilde göstermektedir.

COVID-19 ve Kolektif Travma

COVID-19, 2019 Aralık ayında Çin'de ortaya çıkmıştır ve daha sonraki aylarda tüm dünyada yayılarak pandemiye evrilen bulaşıcı bir hastalık haline gelmiştir (World Health Organization [WHO], t.y.). Bu hastalık, yüksek ateş, öksürük, nefes darlığı ve eklem ağrıları gibi belirtiler göstererek tüm dünyada çok hızlı bir şekilde etkisini göstermiştir (Aykut ve Soner Aykut, 2020). Hastalığın bu belirtilerinin çok hızlı bir şekilde yayılmasından ve bulaşma hızından dolayı, Türkiye'de dahil olmak üzere tüm dünyada kısa bir zaman sonra önlemler alınmıştır. Bunlar; kapanma tedbirleri, iş ve eğitim hayatının uzaktan devam ettirilmesi, seyahat sınırlandırmaları, kültürel faaliyet-

lerin durdurulması, sokağa çıkma yasağı ve maske takma zorunluluğu gibi bireyin ve toplumun yaşamını önemli düzeyde etkileyen kısıtlamalar olarak sıralanmaktadır (Ünal Gürbay, 2025). Bu kısıtlamalardan ve hastalıktan dolayı ise bireylerin ruhsal sağlıkların da belirgin bir şekilde etkilenme olduğu gibi bununla birlikte stres, uykusuzluk, kaygı, öfke ve depresif belirtilerinin görüldüğü gözlemlenmiştir (Sanchez- Gomez ve ark., 2021). COVID-19 döneminde görülen bu etkilerin toplumdaki çoğu insan tarafından aynı anda yaşanması, bu bulaşıcı hastalığın toplumsal olarak paylaşılan kolektif travma olmasına neden olmuştur.

Soykırım ve Kolektif Travma

Soykırım, bir devletin ya da bürokratin kendisinden farklı etnik bir grubu veya ırkı, örgütlü ve planlı bir şekilde yok etmesidir (Çakan, 2021). Soykırımların yol açtığı olumsuzluklar toplum üzerinde yüksek düzeyde etkili olabilir. Örneğin, yakın zamanda yaşanan Gazze'deki işgalin, şiddetin ve soykırımın yol açtığı olumsuz etkilerden dolayı sivillerin çok ağır travmalara maruz kaldığı gözlemlenmiştir (Kızılgeçit ve ark., 2025). Bununla birlikte bu soykırıma doğrudan maruz kalan bireyler ve toplumların yanı sıra bunu takip eden yani doğrudan maruz kalmayan bireylerin de travmatik semptomlar gösterebildiği fark edilmiştir (Kızılgeçit ve ark., 2025). Bu durumda, toplumda yaşanan kolektif travmanın yalnızca doğrudan maruz kalanlar tarafından değil, olayı uzaktan takip eden ve psikolojik olarak etkilenen bireyler tarafından da paylaşılan bir travma deneyimi olduğu söylenebilir.

Sonuç

Bu makalede kolektif travma kavramını ele almakla birlikte, kolektif travmanın oluşmasına sebep olan ve kitlesel olarak etkilenilen; deprem, savaş, COVID-19 ve soykırım olaylarıyla kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Makalede ele alınan örneklerle bakıldığında yaşanan bu olayların yalnızca bireysel olarak psikolojik etkilerinin olmadığını, bununla birlikte toplumun ruh sağlığını, ilişkilerini ve yaşam düzenlerini ciddi düzeyde etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak kolektif travma, sadece bireyleri etkileyen bir olay olarak kalmayıp toplumu da oldukça tesiri altına aldığı için toplumların ortak hafızasını ya da sosyal yapılarını şekillendiren önemli bir kavram haline gelmektedir. Bundan dolayı kitlesel olarak etkileri olabilecek travmatik bir olay yaşandıktan sonra bireylere sağlıklı bir şekilde yaklaşım topluma karşı iyileştirici bir tutuma sahip olabilmek için kolektif travma kavramını ve etkilerinin neler olabileceğini çok iyi bilmek büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

American Psychological Association. (2018). *Trauma*. APA dictionary of psychology. 4 Ocak 2026 tarihinde <https://dictionary.apa.org/trauma> adresinden erişildi.

Arıca, F. ve Kağnıcı, D. Y. (2025). Kitlel travmalar ve toparlanma süreci. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 198–205. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1582858>

Aykut, S. ve Soner Aykut, S. (2020). Kovid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66.

Aytıs, S. (2023). Deprem kavramı, etkileri ve 6 Şubat 2023 depremleri bağlamında süreçler üzerinden bütünsel değerlendirmeler. *Journal of Architectural Sciences and Applications*, 8(Special Issue), 567-584. <https://doi.org/10.30785/ayk.1303860>

Buğdaycı, İ. (2025). *Depremi yaşamış kişilerde algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyi üzerindeki etkisi: Hatay örnekleme* [Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=P3dtmmHrq-mzEcmCLi1Cqfv93AYGcvSlK7ngMD_4mFPBRjkvGFQXfhPNmSSwhKD1

Cypress, B. S. (2021). Collective trauma: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 56(2), 396–403. <https://doi.org/10.1111/nuf.12550>

Çakan, V. (2021). Geçmişten günümüze Türkistan'da Türklere yönelik yapılan katliamlar. *Asya Araştırmaları Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 13–22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asyar/issue/63563/944924>

Derin, G. ve Öztürk, E. (2019). Toplumsal travma ajanları olarak savaş ve terörizm: Modern psikotraumatojik ve dissoanalitik bir yaklaşım. *Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan*, 3(53), 11–16. <https://doi.org/10.23950/1812-2892-JCMK-006>

Emniyetli, B. H. (2025). *Sosyal medya kullanımı ve kolektif travmalara karşı duyarsızlaşma dinamiklerinin analizi* [Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=V-oEQd0LkkqRGCXNzJWCTfvdBBLOxZa4YDJIshwauqqPPgm-1mEwBi7DMrxuHcPK>

Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (27), 213-241. <https://doi.org/10.51523/tuded.1417578>

Kızılgöçit, M., Kurt, F., Okan, N., Geçit, M. B., Ateş, P. ve Güler, Ü. (2025). Gazze'de yaşanan işgal, şiddet ve soykırım haberlerinin bireyler üzerindeki psikotraumatik etkileri ve dindarlık ilişkisine dair nicel bir araştırma. *ESAM Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 114–142. <https://doi.org/10.53662/esamdergisi.1593156>

Kuman Tunçel, Ö. (2023). Deprem, kitlesel travma ve sonrası. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 60(2), 97–98. <https://doi.org/10.29399/npa.28494>

Oseili, M. (2016). *Savaşlar ve bölgesel çatışmaların çocuk ruh sağlıkları üzerine etkileri ve Filistin örneği* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=DPTyuy3wRPq_qvCPSqUB6ykaS94IiXkqsviXoUNX9z4V2_uOmA66vSi980LcZcb

Sanchez-Gomez, M., Giorgi, G., Finstad, G. L., Urbini, F., Foti, G., Mucci, N., Zaffina, S. ve León-Perez, J. M. (2021). COVID-19 pandemic as a traumatic event and its associations with fear and mental health: A cognitive-activation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), Article 7422. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147422>

Şahin, G. (2019). *Kolektif travma ile ilgili müzik üretiminin anlamı ve işlevi: Sivas Katliamı örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=FgmkGchPKo23qQqBeqzVZuRjq4Hcl_8kLlmSXs5yQ-TpyX5cNXvmGXT0rmDUEFHs

Şeker, B. D. ve Akman, E. (2014). Van depremi sonrası duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler: Polis örnekleme incelemesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(27), 215–231. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.269510>

Taçıyıldız, M. (2025). *Şubat 2023 Maraş depremini yaşamış bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik sağlık ve sosyal destek ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=P3dtmmHrq-mzEcmCLi1CqQmdE5GAmwcDHGy_0kZjzoGXFL49G60AxriUC0yVpVhX

Thamotharampillai, U., Perera, R., Wickremasinghe, R., Williams, S., Vijayasangar, T., Sivatharsan, B., Hilbert, V. ve Somasundaram, D. (2025). Collective trauma – psychosocial consequences of war in northern Sri Lanka 10 years on, a mixed methods study. *SSM – Mental Health*, 8, Article 100457. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100457>

Toman, H. (2025). Travma sonrası, insan ruhu üzerinde dinin onarıcı etkisi (2023, 6 Şubat depremi Malatya depremzedeler örneği). *Artuklu Akademi*, 12(2), 504-524. <https://doi.org/10.34247/artukluakademi.1749296>

Uğurluoğlu, D. ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833–858. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731>

Ünal Gürbay, E. (2021). COVID-19 pandemisinde travma sonrası stres belirtilerinin çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 114–122. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.14>

Yılmaz, Y. ve Bahadır, E. (2025). Deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu: 6 Şubat 2023 Türkiye depremlerinden on bir ay sonra temel risk faktörlerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 47(1), 32–40. <https://doi.org/10.7197/cmj.1646980>

World Health Organization. (t.y.). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. World Health Organization Regional Office for Europe. 6 Ocak 2026 tarihinde <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19> adresinden erişilmiştir.



KOLEKTİF TRAVMA VE OTORİTE ARAYIŞI: SARSILAN İNANÇLARDAN GÜÇLÜ LİDERLERE

Yazar: Tuana ÖZBEY

Öz

Kolektif travma, dünyanın güvenli ve anlamlı olduğuna dair temel varsayımları yerle bir ederek toplumlarda derin bir anlam krizine yol açar. Bu sarsıntı, bireyleri ölüm kaygısına karşı koruyan 'kaygı tamponunu' parçalayarak kontrol kaybı ve yoğun bir savunmasızlık hissi yaratır. Ortaya çıkan varoluşsal boşlukta, biyolojik bir refleks olan sürü içgüdüsü tetiklenir ve bireyler rasyonel yönetim yerine kararlı bir koruyucu arayışına girer. Liderlerin ortak kimliği temsil eden kimlik girişimcileri olarak hareket etmesi, sarsılan dünyada güvenliğin yeniden inşasını ve hayatta kalmayı amaçlayan içgüdüsel bir tepkidir. Bu makalede kolektif travma, kitlelerin liderlere neden ihtiyaç duyduğuyula ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Kolektif Travma, sarsılan varsayımlar, sürü içgüdüsü, kaygı tamponu, otorite arayışı, kimlik girişimciliği.*

Giriş

Kolektif travma, bir toplumun sadece fiziksel olarak zarar görmesi değil, aynı zamanda o toplumun ruhunun ve dünyayı algılama biçiminin paramparça olmasıdır (Hirschberger, 2018). Bizler genellikle dünyayı anlamlı, tahmin edilebilir ve güvenli bir yer olarak görme eğilimindeyiz; ancak büyük felaketler bu temel varsayımlarımızı yerle bir eder (Zaluski, 2012). Dünyaya dair bu güven hissi yıkıldığında, bireyler kendilerini korkunç bir belirsizlik ve kontrol kaybı içinde bulurlar (Edmondson, 2011).

Psikoloji araştırmalarına göre, normal zamanlarda bizi ölüm kaygısından koruyan bir inanç kalkınımız vardır; fakat travma, bu kalkını deldiğinde ölüm ve yok olma düşünceleri zihnimize çok daha kolay sızar (Trotter, 1916). Bu noktada, insanoğlunun en temel

özelliklerinden biri olan 'sürü içgüdüsü' devreye girer (Trotter, 1916). Yalnız kalmaktan korkan ve kendini güçsüz hisseden birey, bu derin kaygıyı dindirmek için kendi grubuna ve o grubu temsil eden güçlü bir figüre, yani bir otoriteye, sıkıca sarılma ihtiyacı duyar (Hirschberger, 2018).

Kendi perspektifimden yorumlanması gerekirse kolektif travma yaşayan toplumlarda, otorite arayışının bu kadar güçlü olmasının sebebi, insanların rasyonel bir yönetimden ziyade bir 'koruyucu' aramalarıdır. Travma sonrası insanlar adeta, pusulasız fırtınalı bir denizdeymiş gibi hissedebilir. Bu durumda, yönü tam olarak bilmese bile 'ben yolu biliyorum' diye bağırarak kararlı ve sert bir lider, topluma kaybettiği güvenlik hissini geri veriyormuş gibi görünür (Trotter, 1916). Sürü içgüdüsü nedeniyle, tehlike anlarında bir lidere itaat etmek bireye büyük bir rahatlama sağlar; çünkü bu sayede, kendi kişisel korkularını otoriteye devretmiş olur.

Ek olarak, travma yaşayan gruplar genellikle 'tüm dünya bize karşı' gibi bir kuşatılmışlık hissine (siege mentality) kapılırlar (Noor, 2017). Bu his, grup içindeki bağları güçlendirir ancak dış dünyaya karşı agresif olmayı ve otoriteye karşı sorgusuz bir itaat geliştirmeyi de teşvik eder (Noor, 2017). Sonuç olarak, kolektif travma sonrası ortaya çıkan otorite ihtiyacı, aslında yıkılan anlam dünyasını yeniden inşa etmek ve hayatta kalmak için verilen içgüdüsel bir tepki olabilir.



(Görsel 1)

Sarsılan Dünyada Güven Arayışı

Günlük hayatımızda çoğumuz dünyayı belirli bir düzen içinde, tahmin edilebilir ve genel olarak güvenli bir yer olarak görme eğilimindeyiz. Geleceğe dair planlar yaparken farkında olmadan dünyanın 'iyi' olduğuna ve başımıza çok kötü şeylerin gelmeyeceğine dair sessiz bir kabulle hareket ederiz. Ancak kolektif bir travma yaşandığında, bu sadece fiziksel bir yıkım yaratmakla kalmaz; zihnimizdeki o güvenli dünya tablosunu da paramparça eder. Kaynaklarda bu durum, toplumun temel dokusunu sarsan bir 'anlam krizi' olarak tanımlanır (Hirschberger, 2018).

Temel varsayımlarımız ve görünmez kalkanımız

Psikolog Ronnie Janoff-Bulman'ın geliştirdiği 'Sarsılan Varsayımlar Teorisi' (Shattered Assumptions Theory), insanların dünyada sağlıklı bir şekilde işlev görebilmesi için üç temel, ancak çoğu zaman dile getirilmeyen, inanca sahip olduğunu savunur (Edmondson, 2011). Bu inançlar şunlardır:

2. Dünyanın anlam- lı ve adil olduğu:

Olayların bir sebep-sonuç ilişkisi içinde gerçekleştiği ve iyi insanların başına iyi şeyler geleceği inancı (Załoski, 2012).

1. Dünyanın yardım- sever ve iyi olduğu:

Genel olarak insanların iyi olduğu ve dünyanın yaşanabilir bir yer olduğu düşüncesi (Załoski, 2012).

3. Kişinin kendi değerine olan inancı:

Bireyin kendisini değerli, yetkin ve korunmaya değer görmesi (Edmondson, 2011).

Bu varsayımlar, aslında bizi her an her yerde karşılaşılabileceğimiz ölüm ve yok olma gerçeğinden koruyan psikolojik bir kalkan, diğer bir ifadeyle bir 'kaygı tamponu' (anxiety buffer), görevi görür (Edmondson, 2011). Normal zamanlarda bu tampon sayesinde, yarın başımıza çok kötü bir şey gelebileceği korkusunu bilincimizden uzak tutarak yaşayabiliriz (Edmondson, 2011).

Savunmasızlık hissi

Büyük felaketler, savaşlar veya toplumsal saldırılar gibi kolektif travmalar bu tamponu, kalkanı, deler. Edmondson ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalar,

travma belirtileri yoğun olan kişilerin, olmayanlara göre çok daha düşük bir öz-saygıya ve hayatta çok daha az anlam algısına sahip olduğunu göstermiştir. Travma yaşayan bireyler artık dünyayı tahmin edilebilir veya iyi olarak göremezler; bunun yerine her an her şeyin olabileceği, dehşet verici bir savunmasızlık ve kontrol kaybı hissine sürüklenirler (Edmondson, 2011).

Kolektif bir travmadan sonra, toplumun biz olma duygusu ve birbirine olan desteği ciddi şekilde zarar görür (Hirschberger, 2018). Sosyolog Kai Erikson'un belirttiği gibi, birey sadece kendi içine çekilmekle kalmaz, aynı zamanda toplumun artık etkili bir destek kaynağı olmadığını fark ederek derin bir yalnızlık hisseder (akt. Hirschberger, 2018). Bu durum, kişinin kendi güvenliğini tek başına sağlayamayacağı gerçeğiyle yüzleşmesine neden olur.



(Görsel 2)

Anlam boşluğu ve otoriteye duyulan açlık

Zihnimizdeki inanç sistemi bir kez sarsıldığında, ortaya çıkan devasa kaygı ve anlam boşluğu dayanılmaz hale gelebilir. Edmondson'un (2011) çalışmasında görüldüğü üzere, travma belirtileri olan kişilerde 'ölüm düşünceleri' çok daha kolay bilince sızar. Bu varoluşsal korkuyu dindirmek için insan zihni, yıkılan o içsel güvenliği yeniden inşa edecek dışsal yapılar aramaya başlar (Edmondson, 2011).

Burada Wilfred Trotter'ın (1916) vurguladığı 'sürü içgüdüsü' devreye girer. İnsanlar bir tehdit algıladıklarında, kendi kararlarına güvenmek yerine bir grubun parçası olmaya ve güçlü bir liderin direktiflerini beklemeye biyolojik olarak yatkındırlar (akt. Trotter, 1916). Dünyanın anlamlı olduğu inancı sarsıldığında, birey bu anlamı yeniden kuracak, kendisine ne yapması gerektiğini söyleyecek ve onu kötü dünyadan koruyacak kararlı bir otorite figürüne sarılır.

Sonuç olarak, kolektif travmanın yarattığı bu sarsılan varsayımlar süreci, bireyi kendi zayıflığıyla baş başa bırakır. Kendi iç dünyasında güvenlik hissini yeniden kuramayan toplumlar, bu ihtiyacı

dışarıdan karşılamak için rasyonel eleştirileri bir kenara bırakıp kendilerine kontrol ve güvenlik vaat eden otoriter yapılara sığınma eğilimi gösterirler (Trotter, 1916; Hirschberger, 2018).

Tehdit Anında Liderliğe Duyulan Açlık

Bireysel kaygıların ötesine geçip toplumsal bir sarsıntı yaşandığında, zihinde garip bir değişim gerçekleşir. Normal zamanlarda özgürlüğüne düşkün olan bizler, bir kriz anında aniden 'bize ne yapmamız gerektiğini söyleyecek' güçlü bir figür arayışına girebiliriz. Bu durum sadece siyasi bir tercih değil, kökleri evrimsel geçmişimize dayanan biyolojik bir reflekstir. Agner Fog'un 'Regal Teori' (Regality Theory) olarak adlandırdığı bu yaklaşım insanların, kolektif bir tehlike algıladıklarında otoriter liderliğe ve sert disipline karşı içgüdüsel bir 'açlık' duyduğunu savunur (Fog, 2017).

'Ben' Değil, 'Biz' Meselesi

Liderliğe duyulan açlığın psikolojik boyutu, sadece kimin daha güçlü olduğuyla ilgili değildir. Haslam ve Reicher'in (2016) belirttiği gibi, etkili liderlik bir 'ben' meselesi değil, bir 'biz' meselesidir. Kriz anlarında bizi bir arada tutan şey, liderin bizim ortak kimliğimizi temsil etmesidir. Liderler birer 'kimlik girişimcisi' (identity entrepreneur) olarak hareket ederler; diğer bir ifadeyle 'biz kimiz?' ve 'neyi başarmalıyız?' sorularına net cevaplar vererek kitleleri mobilize ederler (Haslam ve Reicher, 2016).

Bir tehlike anında toplumun liderden beklediği şey, sadece rasyonel kararlar alması değil, grubun değerlerini en uç noktada temsil etmesidir (Haslam ve Reicher, 2016). Bu yüzden kriz dönemlerinde ortalama karakter-

ler değil, 'olağanüstü' görünen, karizmatik ve net konuşan figürler tercih edilebilir. Haslam ve Reicher'in (2016) analizine göre, bir liderin başarılı olmasının sırrı, takipçileriyle aynı 'psikolojik grupta' olduğunu hissettirebilmesidir. Eğer lider 'bizden biri' olarak görülürse, onun her emri bir baskıdan ziyade grubun ortak iradesi gibi algılanır.

Sonuç olarak, kolektif travma ve tehlike dönemlerinde ortaya çıkan otorite arayışı, insanın 'fenotipik plastisite' (ortama göre şekil değiştirme) özelliğinin bir parçasıdır (Fog, 2017). Bu açlık, sarsılan dünyamızda hayatta kalmak için bireyselliğimizden vazgeçip, devasa bir gücün parçası olma isteğimizdir. Sadakat, bu sistemde bir erdemden ziyade, dışlanma korkusuna karşı geliştirilmiş en güçlü savunma mekanizması olabilir.

Sonuç

Kolektif travma, bir toplumun sadece fiziksel yapısını değil, aynı zamanda dünyayı güvenli ve anlamlı bir yer olarak gören temel inanç sistemini de paramparça eder. Bu sarsıntı sonucunda bireylerin bizi ölüm kaygısından koruyan şeyler azalır; bu da kişiyi derin bir belirsizlik ve savunmasızlık hissiyle baş başa bırakır. Bu varoluşsal boşluk içinde insan zihni, dünyayı yeniden tahmin edilebilir kılacak dışsal bir güce ve güvenliği yeniden inşa edecek yapılara ihtiyaç duyar.

Bu noktada devreye giren sürü içgüdü, bireylerin kendi kararlarını ve korkularını bir otorite figürüne devrederek zihinsel bir rahatlama bulmasına yol açar. Toplum, rasyonel bir yönetim modelinden ziyade, yolu bildiğini iddia eden kararlı ve sert bir koruyucuya sığınma eğilimi gösterir. Agner Fog'un (2017) belirttiği gibi, bu durum tehdit algısı yükseldiğinde hiyerarşik ve disiplinli yapılara geçiş yapan 'fenotipik plastisite' özelliğimizin bir sonucudur.

Ancak bu içsel kenetlenme süreci, genellikle dış dünyaya karşı bir kuşatılmışlık mentalitesi ve sorgusuz sualsiz bir itaatle birleşen agresif tutumları da beraberinde getirebilir. Sonuç olarak, kolektif travma yaşayan toplumların otoriteye duyduğu bu yoğun açlık, basit bir politik tercihin ötesinde; yıkılan anlam dünyasını onarım ve kaotik bir dünyada hayatta kalma çabasıdır. Bu süreci anlamak, kriz dönemlerinde toplumların neden daha katı, hiyerarşik ve otoriter yapılara yöneldiğini kavramamız açısından kritik bir önem taşımaktadır.



KAYNAKÇA

Bueno de Mesquita, B., Smith, A., Siverson, R. M. ve Morrow, J. D. (2002). *The logic of political survival*. New York University & Hoover Institution.

Edmondson, D., Chaudoir, S. R., Mills, M. A., Park, C. L., Holub, J. ve Bartkowiak, J. M. (2011). From shattered assumptions to weakened worldviews: Trauma symptoms signal anxiety buffer disruption. *Journal of Loss and Trauma*, 16(4), 358–385. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572030>

Fog, A. (2017). *Warlike and peaceful societies: The interaction of genes and culture*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0128>

Haslam, S. A. ve Reicher, S. D. (2016). Rethinking the psychology of leadership: From personal identity to social identity. *Daedalus*, 145(3), 21–34. <https://www.jstor.org/stable/24916685>

Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology*, 9, 1441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>

Noor, M., Vollhardt, J. R., Mari, S. ve Nadler, A. (2017). The social psychology of collective victimhood. *European Journal of Social Psychology*, 47(2), 121–134. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2300>

Trotter, W. (1916). *Instincts of the herd in peace and war*. T. Fisher Unwin Ltd.

Załoski, M. (2012). Application of the Shattered Assumptions Theory by Ronnie Janoff-Bulman in research on assumptions of parents of children during oncological treatment. *Psychotherapy*, 3, 17-31.

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://pixabay.com/tr/vectors/giri%C5%9Fimci-lider-b%C3%BCy%C3%Bck-y%C3%B6neticisi-2831340/>

Görsel 2: <https://pixabay.com/tr/illustrations/ai-olu%C5%9Fturuldu-8259811/>

KOLEKTİF TRAVMA DURUMLARINDA ÖFKE

Yazar: Hasrret KONAT

Öz

Psikoloji perspektifinden kolektif travma, en basit ifade ile toplumsal bir bunalım olarak ifade edilebilir. Bunalıma veya travmaya sebep olan kolektif durumlara; kayıplar, fiziksel ve psikolojik hasar veren doğal afetler, pandemi, göç olayları, savaşlar, soykırımlar gibi örnekler verebiliriz. Kitlel olarak yaşanan travmatik olaylar, toplumda ve bireylerde öfke duygusunun gelişmesine neden olabilir. Öfkenin dışa vurumu, toplumsal travma sonrası toparlanma ve iyileşme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda kolektif travmanın tanımı, kolektif travma durumları, kolektif travma durumlarının toplumsal ve bireysel etkileri, travma sonrası öfke ve öfkenin dışa vurumu gibi süreçleri anlamlandırmak, kitleler ve bireyler için önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Kolektif travma, toplum, öfke, afet, toparlanma süreci*

Kolektif Travma Nedir?

Kolektif yani toplumsal travma, toplumun temel dokusunu sarsan yıkıcı olaylar sonucu oluşur (Hirschberger, 2018). Toplumda yaşanan yıkıcı olaylar sonrasında yaşanan travma durumunu kriz süreci olarak nitelendirmemiz mümkündür. Toplumsal travma durumları, hem içinde bulunulan zaman diliminde yaşanan kitlel travmatik durumları hem de geçmiş tarihlerde yaşanmış durumların etkilerini de kapsar ve kuşaklararası aktarılır (Karaburun, 2025).

Toplumda yaşanan başlıca travmatik olaylara; doğal afetler, göç olayları, savaşlar, yas durumlarını örnek verilebilir. Bu durumların yarattığı psikolojik travma, bireylerin yaşamlarında derin izler bırakan; korku, çaresizlik, belirsizlik duygularını tetiklemektedir (Karaburun, 2025). Bireyler bu durumlarda özellikle kendilerine veya olayın sorumlusu olarak gördüğü kişilere yönelik yoğun öfke duyabilmektedir (Arıca ve Kağnıcı, 2025).

Özellikle öfke gibi olumsuz duyguların çözümlenmesinin, kolektif travma durumlarının yarattığı yıkıcı etkileri hafifletmede ve toparlanma sürecinin hızlanmasında faydalı olacağı söylenebilecektir.

Afetlerin Yarattığı Travma Durumlarında Öfkenin Dışa Vurumu ve Toparlanma Süreci

Doğal afetleri, son yıllarda insanlığın en büyük sorunlarından biri olarak tanımlamamız mümkündür. Yıkıcı etkilere sahip doğal afetler toplumları; sosyoekonomik, sağlık ve psikolojik alanlarda etkilemekte ve toplumları büyük ölçüde olumsuz etkilemektedir (Özkan ve Kutun, 2021). ‘Beş Aşamalı Yas Kuramı’na göre afet sonrasında ilk aşamada ölüm ve kayıp reddedilirken ikinci aşamada ise, ölümün reddedilemeyeceği bilinciyle yas sürecine giren toplumlarda öfke kontrolsüzlüğü kendini göstermektedir (Corr, 2019). Topluma etki eden afetler sonrasında depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete vb. patolojiler toplumun büyük bölümünde görülebil-

mektedir (Özkan ve Kutun, 2021). Toplumda travma sonrası yaşanan psikolojik, davranışsal ve bilişsel tepkileri kontrol etmek amacıyla toparlanma sürecinin önem arz ettiğini görmek mümkündür. Bu noktada ruh sağlığı çalışanlarına önemli sorumlulukların düştüğü söylenebilecektir.

Kitlesel travmalar sonrasında toparlanma süreci kültürden kültüre farklılık gösterse de psikolojik ilk yardım müdahalelerin yanı sıra Hobfoll ve arkadaşlarının (2007) sunduğu müdahale programı bu konuda, 5 maddelik müdahale önerileri sunmaktadır. Bu modele göre; İlk aşama güvenliğin sağlanması, ikinci aşama travmatik olay ardından gösterilen fiziksel ve duygusal semptomları hafifletecek egzersizlerin öğrenilmesi, üçüncü aşama hem bireysel hem kolektif olarak yeterli hissetmeyi sağlamak, dördüncü aşama sosyal desteği



(Görsel 1)

pekiştiren uygulamaların eklenmesi, son aşama ise umut aşıl原因 olarak durumu hafifletmektir (Hobfoll ve ark., 2007). Bu modelin; toplumdaki inanç ve olumlu duyguların pekişmesini, travma sonrası toparlanma sürecini hızlandırmaya dair öneriler barındırdığını görebiliriz. Bu modelin dışında, toplumsal travma sonrası iyileşme sürecine etki eden ve özellikle öfke duygusunun hafifletilmesini sağlayan başka bir müdahale yöntemine daha değinilecektir.

Kitlesel travmalarda toparlanmaya katkı sağlayan bu kavram 'adalet' olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumdaki travmatik olaylar sonrası bölge halkına eşit, ulaşılabilir ve adil bir müdahale mekanizmasının varlığı; afetler başta olmak üzere yaşanabilecek diğer travmatik durumlar sonrası hukuki sürecin başlatılması önem taşımaktadır (Arıca ve Kağnıcı, 2025). Özellikle adalet kavramının, travmatik durum sonrası toplumdaki öfke duygusunu hafifletebileceğini söylememiz mümkündür. Nitekim afet durumlarında yetkililerin sözlerini tutmamaları, yardımların dağıtımındaki adaletsizlikler, toplumun öfkesini ve kızgınlığını tetiklemektedir (Arıca ve Kağnıcı, 2025).

Afetler başta olmak üzere yaşanan toplumsal travma durumlarında öfkenin dışa vurulmasından, psikolojik ilk yardımdan ve müdahale yöntemlerinden bahsedilmiştir. Ancak, öfke duygusunun yalnızca afet durumlarında değil; savaş, terör, kitlesel hastalıklar vb. durumlarda da ortaya çıkabileceği de söylenebilir. Bu noktada, özellikle son yıllarda tüm dünyada yayılmış olan, fiziksel ve psikolojik kitlesel etkileri ile gündeme gelen Covid-19 virüsünün yarattığı travma durumunu ele alınabilir.

Covid-19 sürecinde toplumsal travma ve öfke

Covid-19 virüsü, milyonlarca insanı enfekte etmiş, enfekte etmeyen bireylerde ve toplumlarda da kaygı, stres, öfke, korku vb. duygulara sebebiyet vermiştir (Demir ve ark., 2021). Salgın sebebiyle bireylerdeki bu olumsuz duygular, bireylerin gerekenden fazla abartılı davranışlar göstermesine neden olmakta ve bu tür davranışlar toplumsal düzeni bozmaya kadar gidebilmektedir (Demir ve ark., 2021). Virüs sebebiyle toplumlarda öfke duygusunun arttığına değinilmiştir. Bu noktada, öfkenin boyutunun incelendiği çalışmalara göz atmak faydalı olacaktır:



(Görsel 2)

İmamoğlu ve Doğan'ın (2020), Türkiye'de yürüttükleri araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin ölçeklere verdiği cevaplarda; salgın öncesini düşünerek verdikleri cevapların öfke puanları, salgın sonrasını düşünerek verdikleri öfke cevaplarından düşüktür. Her eğitim kademesindeki kişilerin ise, salgın öncesi duruma göre öfke durumlarında belirgin artış saptanmıştır (İmamoğlu ve Doğan, 2020).

Smith ve arkadaşlarının (2021) İngilizler ile yürütülen, Corona virüs ve öfke ilişkisini inceleyen çalışmasına göre; öfke devlete olan güveni sarsmış, yüksek risk algısı geliştirmiş, yüksek stres ve kaygıya sebep olmuştur.

Corona virüsünün tüm dünyaya yayılış göstermesi sebebiyle, insanların hayatlarında köklü bir değişim meydana geldiğini ve eski durumların özlenmesi sebebiyle de öfke geliştirilebildiğinin söylenmesi mümkündür. Öfkenin toplumsal travma durumlarında tek başına bir duygu olarak dışa vurulmasından çok ona eşlik eden duygularla kendini göstermekte olduğunu görülebilir. Bu noktada, öfke düzeyinin kontrol edilmesi ve psikolojik mücadele süreci önem arz etmektedir (Demir ve ark, 2021).

Sonuç

Kolektif travma durumlarını çeşitli sebeplerle toplumda ortaya çıkan, kuşaklar boyu sürebilen, fiziksel ve psikolojik hasarlara yol açabilen durumlar olarak tanımlanabilir. Kolektif travma olaylarının, sosyal kimliği inşa etmede ve sürdürmede önem arz ettiğini söylenebilir. Özellikle savaş, afet ve salgın hastalık vb. geniş kitleleri etkileyecek durumlarda karşımıza çıkan travmaların, toplumda öfke başta olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik duygulara neden olabilmektedir. Bu durumlarda meydana gelen olumsuz duyguların dışa vurumu, travma sonrası toparlanma sürecinde etkili olabilir. Kolektif travma durumlarının yarattığı öfkeyle baş etmek, bireyleri topluma sağlıklı bir şekilde geri kazandırmak adına önemlidir.

KAYNAKÇA

Arıca, F. ve Kağnıcı, D. Y. (2025). Kitlel travmalar ve toparlanma süreci. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (64), 1814-1830.

Corr, C. A. (2019). The 'five stages' in coping with dying and bereavement: Strengths, weaknesses and some alternatives. *Mortality*, 24(4), 405-417.

Demir, B., Demir, S. ve Doğrul, A. C. (2021). COVID-19 salgını sürecinde Türkiye'de endişe, stres, öfke ve korkudaki değişim: Seri-kesitsel takip bulguları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 537-546.

Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in psychology*, 9, 1441.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., De Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M. ve Ursano, R. J. (2007). Five Essential elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

İmamoğlu, O. ve Doğan, E. (2020). Korona virüs salgınının öfke düzeyleri üzerine etkisinin bazı parametrelere göre araştırılması. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 555-563. <http://doi.org/10.7827/turkishstudies.44383>

Karaburun, M. (2025). Nesiller arası travma perspektifinden Dedemin İnsanları filminin psikolojik analizi. *Yeni Yüzyıl Journal of Medical Sciences*, 6(4), 110-124

Özkan, B. ve Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249-256.

Smith, L. E., Duffy, B., Moxham-Hall, V., Strang, L., Wessely, S. ve Rubin, G. J. (2021). Anger and confrontation during the COVID-19 pandemic: a national cross-sectional survey in the UK. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 114(2), 77-90.

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://pixabay.com/tr/photos/tak%b1m-ruhu-tak%b1m-%a7al%b1%9fmas%b1-toplum-2447163/>

Görsel 2: <https://pixabay.com/tr/photos/envato-covid-corona-vir%bcs-korona-4966947/>

COLLECTIVE TRAUMA AND STORYTELLING AS COPING MECHANISMS IN THE MIDDLE EAST

Author: Sevval Ozdemir

Abstract

This paper explores the psychological intersections of collective trauma and narrative identity within the Middle East. Moving beyond clinical definitions of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), this study examines how communities use indigenous storytelling forms, specifically the Hakawati (storyteller) tradition, the Mawwal (folklore singing), and acoustic archival practices, to process historical and sociopolitical disagreements. By synthesizing contemporary narrative psychology theories with regional case studies from Palestine, Egypt, and the regions of Turkiye where Kurdish people are prevalent, this research argues that narrative techniques function not merely as cultural preservation, but as essential psychological mechanisms for restructuring fragmented communal identities. It is to resist cultural erasure, and facilitating meaning-making in the aftermath of violence.

Keywords: *Collective Trauma, Narrative Identity, Hakawati, Middle East Psychology, Mawwal, Acoustic Memory.*



Introduction

The psychological impact of conflict in the Middle East is often quantified through casualty statistics or clinical diagnoses of individual pathology (Plotkin-Amrami & Brunner, 2015). However, trauma in this region is frequently collective, and it is affecting the social fabric and shared memory of entire groups (Gaál-Szabó, 2014). Collective trauma disrupts the continuity of a community's identity and it requires mechanisms that go beyond individual therapy to restore social cohesion (Munga et al., 2015). Narrative psychology suggests that human beings create meaning and identity through the construction of life stories (McAdams & McLean, 2013). In the context of the Middle East, traditional forms of narration; oral history, theater, and song, serve as vital vessels for this meaning-making process.

This paper analyses how specific narrative practices in the Middle East lessen the effects of collective trauma. Drawing on ten selected academic sources, it establishes a theoretical framework regarding the constructed nature of national trauma and then applies this to three specific domains: the Palestinian theatre and storytelling tradition (Hakawati), the acoustic witnessing of Kurdish women, and the emotive release of the Egyptian Mawwal.

Narrative Identity and the Construction of Trauma

To understand how storytelling mitigates trauma, one must first understand the function of narrative identity. McAdams and McLean (2013) argue that narrative identity is the internal, evolving story of the self that provides a sense of unity and purpose. In the wake of trauma, this narrative is often traumatised (McAdams & McLean, 2013). The psychological task, therefore, is to reconstruct a coherent story that integrates the traumatic event. Balaev (2008) expands this literary trauma theory, and he challenges the notion that trauma is always unspeakable. Instead, Balaev (2008) suggests that the meaning of trauma is in-



(Image 1)

extricably linked to place and cultural context, and that remembering is an active, social process. Furthermore, collective trauma is not merely an event that happens; it is a sociological construct used to define group boundaries (Plotkin-Amrami & Brunner, 2015). Plotkin-Amrami and Brunner (2015) demonstrate this in the Israeli context, where national trauma has shifted from a narrative of heroic resilience to one of collective vulnerability. This vulnerability paradoxically strengthens group identity by unifying the population around shared suffering (Plotkin-Amrami & Brunner, 2015). Similarly, Gaál-Szabó (2014) notes in the context of the Nation of Islam that cultural trauma helps construct a counter-hegemonic identity, transforming a history of victimization into a tool for empowerment. These theories suggest that for Middle Eastern communities, the telling of the trauma is as important as the event itself in defining who they are.



(Image 2)

The Hakawati and Theater of Palestine

A primary vehicle for narrative coping in the Levant is the Hakawati (traditional storyteller). Historically, the Hakawati was a solitary figure in cafes, but in the face of political erasure, this figure has evolved (Romaine, 2007). Romaine (2007) details how the Hakawati transformed from a provider of entertainment into a guardian against cultural annihilation. In the Palestinian context, the Hakawati serves a psychological function by creating a safe container where dangerous political realities can be allegorized and processed (Romaine, 2007).

This tradition evolved into formal theater, most especially the Al-Hakawati Theater troupe (Snir, 1998). Snir (1998) documents how this theater emerged after 1948 and 1967 as a response to the displacement of Palestinian society. The theater did not just mimic Western forms; it integrated the interactive, improvisational style of the storyteller to engage the audience directly in the event of the play (Snir, 1998). Psychologically, this transforms the audience from passive victims of history into active participants in analyzing their reality (Snir, 1998). By staging the collective trauma, the Hakawati allows the community to re-author their experience, moving from silence to voice, which is a critical step in narrative therapy practices (Hutto et al., 2017).



The Mawwal and Acoustic Witnesses of Archival Voices

While narrative is often associated with text, in the Middle East, the sound of the story, the grain of the voice, carries profound psychological weight. Hanna (1967) describes the Egyptian Mawwal as a folklore singing form that serves as a primary vehicle for emotional release. The Mawwal allows the singer to improvise on themes of patience, sorrow, and complaint. It functions as a socially acceptable modality for expressing pain that might otherwise be repressed (Hanna, 1967). This aligns with narrative practices in medicine where the articulation of suffering is central to healing (Hutto et al., 2017).

In the Kurdish context, the voice takes on a political dimension of witnessing. Schäfers (2019) explores the archives of Kurdish women's voices (often related to the dengbêj or lamentation traditions) in modern Türkiye. These recordings are not just historical documents; they are acoustic traces that echo with the affect of the speaker. Schäfers argues that for subaltern groups, the voice itself, its timber, its pain, its hesitation, constitutes a history that resists the official, written narratives of the state.

Artistic Reconstruction and Future Directions

The coping mechanisms observed in the Middle East find parallels in other post-conflict zones. This is suggesting a universal human reliance on art for healing. Munga et al. (2015), writing on the aftermath of massacres in Zimbabwe, note that art and film are often the only forms that allow healing by changing mentalities and processing the aftermath of collective violence. This supports the notion that narrative techniques are not merely aesthetic but are essential for psychological reconstruction.

However, the narrative approach is not without complexity. As Plotkin-Amrami and Brunner (2015) warn, centering identity solely on trauma (collective vulnerability) can become a political tool that preserves a sense of victimhood. The challenge for Middle Eastern narrative psychology is to use these storytelling techniques to acknowledge the wound without letting the wound become the entirety of the identity (McAdams & McLean, 2013).

Conclusion

The people of the Middle East use a rich tapestry of narrative techniques to cope with the psychological burden of collective trauma. By analyzing the Hakawati's evolution into resistance theater (Snir, 1998; Romaine, 2007), the emotional catharsis of the Mawwal (Hanna, 1967), and the preservation of acoustic memory (Schäfers, 2019), it becomes evident that storytelling is a survival mechanism. These practices allow communities to externalize their grief, construct a coherent group identity in the face of fragmentation (Gaál-Szabó, 2014), and assert their existence against historical erasure. As Hutto et al. (2017) suggest, narrative practices offer a pathway for medicine and therapy to move beyond the biological, recognizing that for collective trauma, the cure often lies in the story.



(Image 4)



REFERENCES

- Balaev, M. (2008). Trends in literary trauma theory. *Mosaic: An Interdisciplinary Critical Journal*, 41(2), 149-166.
- Gaál-Szabó, P. (2014). Cultural trauma and traumatizing culture in Elijah Muhammad's "Message to the Blackman in America". *Hungarian Journal of English and American Studies (HJEAS)*, 20(1), 119-130.
- Hanna, S. A. (1967). The Mawwal in Egyptian folklore. *The Journal of American Folklore*, 80(316), 182-190.
- Hutto, D. D., Brancazio, N. M., & Aubourg, J. (2017). Narrative practices in medicine and therapy: Philosophical reflections. *Style*, 51(3), 300-317.
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.
- Munga, D. T. W., Katedza, R., Schuhmann, A., & Mistry, J. (2015). Aftermath: A focus on collective trauma. In J. Mistry & A. Schuhmann (Eds.), *Gaze Regimes: Film and Feminisms in Africa* (pp. 52-67). Wits University Press.
- Plotkin-Amrami, G., & Brunner, J. (2015). Making up 'national trauma' in Israel: From collective identity to collective vulnerability. *Social Studies of Science*, 45(4), 525-545.
- Romaine, B. (2007). Evolution of a storyteller: The "Hakawati" against the threat of cultural annihilation. *Al-'Arabiyya*, 40/41, 257-263.
- Schäfers, M. (2019). Archived voices, acoustic traces, and the reverberations of Kurdish history in modern Turkey. *Comparative Studies in Society and History*, 61(2), 447-473.

Snir, R. (1998). The Palestinian al-Hakawati Theater: A brief history. *The Arab Studies Journal*, 6/7(2/1), 57-71.

VISUAL REFERENCES

[User Name]. (t.y.). [1. the title of the image] [Image]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/99290366780981520/>

[User Name]. (t.y.). [2. the title of the image] [Image]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/72409506493818052/>

[User Name]. (t.y.). [3. the title of the image] [Image]. Pinterest.
<http://tr.pinterest.com/pin/495255290293409546/>

[User Name]. (t.y.). [4. the title of the image] [Image]. Pinterest.
<https://tr.pinterest.com/pin/24910604184376637/>

BİREYDEN TOPLUMA TRAVMA

DENEYİMİ

Yazar: Psikolog Tuğçe CERAN

Öz

Travma kavramı gerek günlük hayatta gerekse sosyal medyada karşımıza sıkça çıkan psikolojik terimlerden biri haline gelmiştir. Peki nedir bu travma? Literatüre bakıldığında travma kavramının, tarihsel süreç boyunca anlam ve kapsam bakımından farklı tanımlar ile karşımıza çıktığı görülmektedir. Geçmişten günümüze birden farklı tanımlarla ele alınan travma kavramını Amerikan Psikoloji Birliği (2013) güncel olarak; doğrudan yaşanan ya da tanıklık edilen, aile bireyi veya yakın bir arkadaşın başına gelen ya da mesleki olarak deneyimlenen; ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırı tehdidi içeren olaylara maruz kalma durumu olarak tanımlamaktadır. Travmanın birey üzerindeki etkileri, uzun yıllar boyunca araştırma konusu olmuştur. Günümüzde hala da üzerinde sıkça konuşulan konular arasındadır. Bireysel travmanın etkileri, on dokuzuncu yüzyılda sanayileşme süreciyle birlikte daha çok fiziksel hasarlarla ilişkili biçimde ele alınırken ilerleyen yıllarda Freud, travmanın yalnızca fizyolojik sebeplerle açıklanamayacağını savunmuştur (Bond, 2015; Freud, 2012 akt., Kömürcü, 2022). Dünya Savaşları ile özellikle kitlesel travmatik olayların artması, travmanın etkilerinin yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ilişkiler, kimlik ve kolektif bellek üzerinden de incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. (Pedersen, 2017; Erikson 1976 akt., Erikson, 1991). Bu makalede, travma kavramının tarihsel gelişim süreci incelenerek bireysel ve kolektif travmanın benzer ve farklı yönleri kuramsal bir çerçevede ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: *Travma, kolektif travma, bireysel travma*



Eski Yunancada 'yara' anlamına gelen travma kelimesi on dokuzuncu yüzyıla kadar fiziksel yara anlamında kullanılmaya devam etmiştir (Laplanche, 1990 akt., Kömürcü, 2022). On dokuzuncu yüzyılda sanayileşmenin artması ile birlikte demiryolu kazaları, eskiye nazaran daha fazla insanın hayatını kaybetmesine ve bu kazalardan etkilenmesine sebep ol-

muştur (Kömürcü, 2022). Bununla birlikte kazazedelerin fiziksel yaralanmalar dışında farklı olumsuz semptomlardan şikayetçi olduğu görülmüştür (Kömürcü, 2022). Kazazedelerin farklı şiddette de olsa benzer semptomlardan şikayetçi olması dönemin nörologlarını bu alanda araştırma yapmaya sevk etmiştir (Bond, 2015). Bu hastalardaki semptomların histeri ile benzer özellikler taşıması sebebiyle yaşanan bu deneyim travmatik nevroz olarak tanımlanmıştır (Kardiner, 1959 akt., Çolak, 2010). Fransız nörolog Jean-Martin Charcot bu semptomları, fiziksel kazalar sonucunda ortaya çıkmalarına rağmen kökenleri pişeye dayanan travmatik histeriler olarak tanımlamıştır (Micela, 2001). Charcot'nun travmanın psikolojik kökenlerine işaret etmesine rağmen, semptomları histeri kavramı çerçevesinde ele alması kalıtsal yatkınlık vurgusunu da beraberinde getirmiştir (Kömürcü, 2022). Aynı dönemde travmayı fizyolojik bir problemle ilişkilendirerek omurilik zedelenmesine bağlayan bir başka isim de Erichsen'dir (Holdorff, 2011). Erichsen'in bu fikrine karşı çıkan Herbert W. Page, yayınladığı metinde travmayı, bireyin fiziksel yara almadan da var olan durumun içinde ha-



(Görsel 1)

sar alması olarak tanımlamış böylece travmanın fiziksel hasar olmadan da yaşanabileceği fikrine öncülük etmiştir (Bond ve Craps, 2020 akt., Kirshner, 2020).

Birinci Dünya Savaşı ile birlikte savaştan dönen askerlerde görülen semptomlar İngiliz psikiyatrist Charles Samuel Myers tarafından 'mermi şoku' olarak adlandırılmıştır (van der Kolk ve ark., 2007). Myers'e göre, bir askerin bu semptomları deneyimlemesi için illa top mermisinden doğrudan etkilenmesine ya da fiziksel yara almasına gerek yoktur (van der Kolk ve ark., 2007). Kitlel yıkımın çok daha büyük olduğu savaşlardan dönen

askerlerin çoğunluğunda bu semptomların görülmesinin araştırmaların bu alanda yoğunlaşmasının başlıca sebeplerinden biri olduğu söylenebilir. İlerleyen yıllarda psikoloji biliminin gelişmesi ve bu alanda ortaya çıkan farklı kuramlarla birlikte, travmatik deneyimler ile ilgili farklı görüşler ortaya atılmıştır. Travmatik semptomların kökenleri hakkında tartışmaların yoğunlaştığı bu dönemde travmaların kalıtımla ya da fizyolojik sebeplerle açıklanamayacağını ileri süren ilk isimlerden biri Freud'dur (akt., Kömürcü, 2022). Freud'un bu yaklaşımı, travmayı bireyin içsel dünyası ve yaşantısına bağlı psikolojik bir süreç olarak ele alması bakımından önemlidir. Erikson ise bireyin yaşadığı bu travmayı kişinin savunmasını ani ve beklenmedik bir biçimde kıran ve psişeye indirilen bir darbe olarak açıklar (Erikson, 1976 akt., Erikson, 1991). Bu tanım, travmanın yalnızca yaşanan olaydan değil, olayın bireyin anlam dünyasında yarattığı yıkımdan beslendiğini göstermektedir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki süreçte psikoloji bilminde meydana gelen ilerlemeler ve DSM ile gelişen tanımlar, travmaya olan bakış açılarının değişimini de gözler önüne serer. 1952 yılında yayınlanan ilk DSM'de travma ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek emosyonel strese sebep olan bir olay olarak tanımlanırken; zorlu yaşam olaylarına travma denmesi ilk kez DSM-III'te görülür (APA, 1952 akt., Çolak ve ark., 2010; APA, 1980). DSM aynı zamanda akut stres bozukluğu, TSSB, anksiyete bozukluğu gibi travma ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan bozuklukları da tanımlamaktadır (Bayram ve ark., 2018). Travmaya ilişkin tanımların ilerleyen zaman ile genişlemesiyle, travmatik deneyimlerin yalnızca bireyin ruhsal dünyasında sınırlı kalmadığını; kimi durum-



(Görsel 2)

larda aynı olayın birden fazla kişiyi etkileyerek bireysel sınırları aşan, toplumsal boyutları olan sonuçlar üreten bir kavram olarak ele alındığını söyleyenebilir. Bu bağlamda kolektif travma psikoloji literatüründe, belirli bir topluluğa yönelik olarak insan eliyle ya da toplumsal ölçekte gerçekleşen şiddet, kayıp ve yıkım deneyimlerinin, yalnızca doğrudan mağdurları değil, grubun tamamını ruhsal, sosyal, kültürel ve ekonomik düzeylerde etkileyen bir süreç olarak tanımlanmıştır (Danieli, 2007). Bu tür travmalar, korku, çaresizlik, öfke ve kayıp gibi yoğun duygular eşliğinde topluluğun yaşama arzusunu ve geleceğe dair umutlarını zedeleyerek kolektif bir sarsıntı yaratır (Danieli, 2013).

Bireysel travma ile kolektif travma benzer psikolojik belirtiler üretmekle birlikte, etki alanları bakımından birbirinden ayrılır. Bireysel travma, kişinin baş etme mekanizmalarını, güvenlik ve anlam algısını zedelerken; kolektif travma, bu çözülme sürecini toplumsal düzeye taşıyarak yalnızca olayı yaşayanları değil, tanık olanları ve hatta olaya hiç tanık olmayan sonraki nesilleri de dolaylı biçimde etkiler (Çopur ve Gencer, 2015). Savaş, soykırım, terör saldırıları, zorunlu göç ve doğal afet-

ler birden fazla insanın psikolojisini etkilediği için kolektif travmatik olaylar olarak değerlendirilir (Kılınç ve ark., 2017; Teodorescu ve ark., 2012). Travmatik yaşantılar yalnızca zihinsel düzeyde değil, bedensel bellekte de iz bırakarak travmatik bellek oluşturur ve bu bellek hatırlanılması durumunda olumsuz duygulanım ve bir dizi somatik probleme neden olan travmatik yaşantıların taşıyıcısı haline gelir (Kaptanoğlu, 2000). Kolektif travmanın bireysel travmadan temel farklarından biri, bahsedilen travmatik belleğin işleyiş biçiminde ortaya çıkar. Her iki travma türünde de bir bellek gelişimi vardır ancak bireysel travma bireyin kişisel belleğinde iz bırakırken, kolektif travmatik olaylar toplumsal belleği biçimlendirir ve bu bellek, doğrudan hayatta kalanların yaşamlarının ötesine taşarak zaman ve mekân bakımından olaylardan uzak olan grup üyeleri tarafından da hatırlanır (Hirschberger, 2018). Durkheim'in (2004) kolektif bilinç kavramsallaştırmasına göre, ortak inançlar, duygular, mitler ve ritüeller aracılığıyla geçmiş kuşakların deneyimleri yeni kuşaklara aktarılır ve bu aktarım tarihsel belleği oluşturur. Grup ya da topluluğun ortak kimlik inşası, bu ortak bellekten bağımsız düşünülemez; biz duy-

gusu, grubun kolektif belleğinde karşılık bulur (Çeviker, 2009; Zara, 2018). Çözümlememiş travmalar ve yasları tutulmamış kayıplar, ritüeller, anma törenleri ve gündelik pratikler aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılır ve 'seçilmiş travmalar' haline gelir (Volkan, 2006). Bu aktarım süreci, grup kimliğini güçlendirmekle birlikte mağduriyet psikolojisi, sürekli tehdit algısı ve düşmanlık gibi kalıcı kimlik örüntülerinin oluşmasına da zemin hazırlar (İlhan ve Çevik, 2017 akt., Yağlı, 2022).

Hem bireysel hem de kolektif travmalarda, yaşanan olayların çözümlemesi ve yas sürecinin tamamlanması iyileştirici bir işlev taşır; ancak kolektif travmalarda bu süreç bireysel müdahalelerle sınırlı kalmaz (Volkan, 2006). Kolektif travmaların birey merkezli bir psikoloji yaklaşımıyla değil, grup ve kolektif kimliklerin merkeze alındığı bir perspektifle ele alınması gerekmektedir (Volkan, 2006). Toplu yas tutma, anma törenleri ve ritüeller travmanın yarattığı tahribatı onarmaya ve toplumsal bağları yeniden kurmaya hizmet ederken, yüzleşilmeyen ve anlamlandırılmayan travmaların kuşaklar boyunca aktarılmasını engellemenin temel yollarından biri olarak görülmektedir (Zara, 2018).



(Görsel 3)

Sonuç

Travma kavramı tarihsel süreç içerisinde fiziksel yaralanmalarla sınırlı bir olgu olarak ele alınmaktan çıkarak, bireyin psikolojik dünyasını ve toplumsal yapıları etkileyen çok katmanlı bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Bireysel ve kolektif travmalar benzer ruhsal belirtiler üretmekle birlikte, kolektif travmaların toplumsal bellek, kimlik inşası ve kuşaklararası aktarım üzerindeki etkileri bu iki travma türü arasındaki temel ayrımı oluşturmaktadır. Bu bağlamda travmanın anlaşılması ve iyileştirilmesi, yalnızca bireysel müdahalelerle değil, toplumsal düzeyde yüzleşme, yas ve onarım süreçlerini içeren bütüncül yaklaşımlarla mümkün görünmektedir.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-III*. Washington, DC.(3.edition)

Bayram, S., Duman, R. N. ve Demirtaş, B. (2018). Üç insan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.

Bond, L. (2015). *Frames of memory after 9/11: Culture, criticism, politics, and law*. Springer.

Çeviker, L. (2009). *Şiddet ve toplumsal hafıza* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=NtBAevXNhYaNqJFoAcdBdqJDsHBnfbCq_9Jy5HfGg7SIxsAmcBBV45zKhrFuxlMV

Çolak, B., Kokurcan, A. ve Hüseyin, H. Ö. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz dergisi*, 18(3), 19-26.

Çopur, A. S. ve Gencer, A. D. (2015). Toplumsal travma. *PDP Kişisel Gelişim Yazıları*, 1(9).

Danieli, Y. (2007). Assessing trauma across cultures from a multigenerational perspective. *Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD* içinde (s. 65-89). Boston, MA: Springer US.

Danieli, Y. (Ed.). (2013). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. Springer Science & Business Media.

Durkheim, E. (2004). *Sosyolojik yöntemin kuralları* (Çev: Cenk Saraçoğlu). İstanbul: Bordo Siyah Yayınları.

Erikson, K. (1991). Notes on trauma and community. *American Imago*, 48(4), 455-472.

Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in psychology*, 9, 1441.

Holdorff, B. ve Dening, T. (2011). The fight for “traumatic neurosis” 1889-1916: Hermann Oppenheim and his opponents in Berlin. *History of Psychiatry*, 22(4), 465-76.

Kirshner, L. (2020). Trauma by Lucy Bond and Stef Craps. *American Imago*, 77(4), 800-808.

Kaptanoğlu, C. (2000). Travma, toplumsal yas ve bağlama. *Toplum ve Hekim*, 24(3), 212-215.

Kılınç, G., Yıldız, E. ve Harmancı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 3(2), 182-8.

Kömürcü, A. B. T. (2022). Bireysel ve kültürel travma tarihinin ilişkiselliği. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (10), 95-106.

Micale, M. S. (2001). Jean-Martin Charcot and les névroses traumatique: From Medicine to Culture in French Trauma Theory of the Late Nineteenth Century. *Traumatic Pasts: history, psychiatry, and trauma in the modern age, 1870-1930* içinde (s. 115-139). Cambridge University Press.

Pedersen, C. (2017). *The Immanence of Traumatic Rupture: From the Extralordinary to the Originary* [Doctoral dissertation, Federation University Australia].

Teodorescu, D. S., Siqveland, J., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T. ve Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric. outpatients with a refugee background in Norway. *Health and quality of life outcomes*, 10(1), 84.

van der Kolk, B. A. (2007). B. A. van der Kolk, A.C. McFarlane ve L. Weisaeth (Ed.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* içinde (s. 3–23).

Volkan, V. (2006). *Bireysel Kimlikten Ulusal Kimliğe. Prof. Dr. Vamık Volkan'la Röportaj*. Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Yağlı, N. (2022). Türk Tipi Travmayla Baş Etme Stratejisi–Acıyı Bal Eylemek: Sarıkamış Destanı Örneği. *Journal of Analytic Divinity*, 6(1), 268-291.

Zara, A. (2018). Kolektif travma döngüsü: Kolektif travmalarda uzlaşma, bağışlama ve onarıcı adaletin iyileştirici rolü. *Klinik Psikiyatri*, 21, 301-311.

GÖRSELLER

Görsel 1:

Pinterest Kullanıcısı (t.y) *Hektoen International* [Pinterest Pin]. Pinterest <https://pin.it/3Fa2N2jC6>

Görsel 2:

Pinterest Kullanıcısı (t.y) *nefofilexitus* [Pinterest Pin]. Pinterest <https://pin.it/1Da8kpF3V>

Görsel 3:

Pinterest Kullanıcısı (t.y) *Tess Lockey* [Pinterest Pin]. Pinterest <https://pin.it/1llxTG0SI>

