BOMBALI BİR SALDIRIYA MARUZ KALMAK: DENEYİMLER VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gülay Yaşar Özdoğan
171180115

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Şubat, 2020

BOMBALI BİR SALDIRIYA MARUZ KALMAK: DENEYİMLER VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gülay Yaşar Özdoğan
171180115
Orcid: 0000-0003-4970-3666

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2020



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

GÜLAY YAŞAR ÖZDOĞAN'ın "Bombalı Bir Saldırıya Maruz Kalmak: Deneyimler ve Başa Çıkma Yolları" başlıklı tezi 14.02.2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Duygu CANTEKİN Nişantaşı Üniversitesi	
Üye	Prof.Dr. Nermin ÇELEN Maltepe Üniversitesi	
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Aslı EYRENCİ Maltepe Üniversitesi	

Prof. Dr. Belma AKŞİT
Enstitü Müdürü V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	23.01.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa	1

14/02/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Gülay Yaşar Özdoğan

Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği	Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmaya belki de en büyük katkıyı sunan araştırmanın katılımcılarına, bana güvendikleri ve benimle deneyimlerini paylaştıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Öneri ve görüşleriyle tezime olan katkıları için tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin'e; tez jürimde yer almayı kabul ettikleri ve önerileri için Prof. Dr. Nermin Çelen ve Dr. Öğr. Üyesi Aslı Eyrenci'ye çok teşekkür ederim.

Bu tezin son haline gelmesinde emeği ve katkısı olan, beni cesaretlendiren ve varlığıyla bana güven veren canım hocam Doç. Dr. Banu Yılmaz'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ve hayatımdaki kadınlar… Birlikte güldüğüm, ağladığım, heyecanlandığım, kaygılandığım ve umutlandığım dostlarım, her zaman olduğu gibi tez sürecim boyunca da elimi sıkıca tuttular. Ne zaman paniklesem beni dinleyip yatıştıran Şengül, Melike, Nazlı, Rabia ve Maide iyi ki varsınız! Aynı zamanda meslektaşlarım olan Maide Adaçağlar, Rabia Özer ve Dr. Özlem Köse'ye birçok aşamada üçüncü bir göz olup çalışmama katkıda bulundukları için teşekkür ederim.

Ankara'da yaşayan katılımcılara ulaşmamı sağlayan, görüşmeler sürecinde bana eşlik eden ve destek olan Can Irmak Özinanır'a; yüksek lisans eğitimimin çeşitli aşamalarında ne zaman yardım istesem beni geri çevirmeyen Ozan Ekin Gökşin ve Ozan Tekin'e; vakit ayırıp tezimi okudukları ve önerileri için Deniz ve Hakan'a çok teşekkürler.

Tez çalışmam boyunca dansları, şarkıları ve kocaman gülümsemesiyle yüzümü güldürüp günümü aydınlatan yeğenim Masal'a; bana olan destekleri için de aileme teşekkür ederim.

Son olarak, sadece tez sürecimde değil hayatta karşılaştığım birçok güçlükte yanımda olan, beni her zaman destekleyen ve varlığıyla bana güç veren Onur Özdoğan'a sonsuz teşekkürler.

Gülay Yaşar

Şubat, 2020

ÖZ

BOMBALI BİR SALDIRIYA MARUZ KALMAK: DENEYİMLER VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Gülay Yaşar Özdoğan
Yüksek LisansTezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Bu çalışmada bombalı bir saldırıya maruz kalan bireylerin deneyimleri ve başa çıkma yolları anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda 10 Ekim 2015'te Ankara Gar'ında bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan 5'i kadın, 4'ü erkek olmak üzere 9 kişi ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz (Braun ve Clarke, 2006) yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda olay sırası, olay sonrası ve geçmiş travmatik yaşantılar olmak üzere üç tema ünitesi oluşturulmuştur.

Katılımcıların olay sırasındaki deneyimleri; travmatik maruziyet seviyesi, duygular, düşünceler, bedensel tepkiler temalarında ele alınırken olay sırasındaki başa çıkma yolları ise, planlama, dissosiyatif tepkiler, tanıdığı kişileri bulmaya çalışma, yaralılara yardım etme, yakınlar ile iletişim kurma, patlama alanından hızla uzaklaşma temalarında incelenmiştir.

Katılımcıların olay sonrasındaki deneyimleri; olayın anlamlandırılması, travma sonrası stres tepkileri, duygular, depresif belirtiler, bedensel tepkiler, değişen varsayımlar, kişiler arası ilişkiler ve travma sonrası büyüme temalarında yer almıştır. Olay sonrası başa çıkma yolları ise; kaçınma, sosyal destek, politik değer ve tutumlar, aşağı doğru karşılaştırma, bilişsel yeniden değerlendirme, pozitif duygu düzenleme, alkol kullanımı, psikolojik destek arama ve psikiyatrik ilaç kullanımı temalarında ele alınmıştır.

Katılımcılar olay sırasında ve sonrasında birbirinden farklı başa çıkma stratejilerini ve kaynaklarını bir arada kullanmışlardır. Bombalı saldırı sonrasında katılımcıların başa çıkmalarını kolaylaştıran ya da zorlaştıran faktörler ise ayrı temalarda incelenmiştir. Sosyal destek, politik değer ve tutumlar, bir yakının yaralanmamış/ölmemiş olması, psikolojik destek veren derneklerin varlığı başa çıkmayı

kolaylaştıran faktörler olarak ifade edilirken; desteğin yetersizliği, diğer bombalı saldırılar ve şiddet olayları, duygusal iklim, hazırlıksız olmak, adaletin sağlanmamış olması, başa çıkmayı zorlaştıran inanç ve tutumlar ise bu süreci zorlaştıran faktörler olarak belirtilmiştir. Katılımcıların bombalı saldırı öncesindeki travmatik yaşantılarının sayısı, türü ve bu yaşantıların etkileri ise, geçmiş travmatik yaşantılar tema ünitesinde yer almıştır.

Katılımcıların anlatımlarına göre, bombalı bir saldırıya doğrudan maruz kalmak bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere bir dizi olumsuz değişikliklere yol açmıştır. Bazı katılımcılarda olayın olumsuz psikolojik etkileri olaydan kısa bir süre azalmışsa da bazılarında bu etkiler halen devam etmektedir. Katılımcıların deneyimlerinin şekillenmesine etki eden bütün faktörler, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmada belirlenen temalarda ele alınan olayın yarattığı psikolojik etkiler, literatürde bombalı saldırılarla ilgili yapılan mevcut çalışmalarla paralellik göstermektedir. Ancak, olay sonrası başa çıkma sürecine ilişkin belirlenen temalarda, mağdurlara yönelik sosyal ve toplumsal desteğin niteliği literatürdeki diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma, Türkiye'deki sosyo-politik bağlamın olaya maruz kalan kişilerin başa çıkma süreçlerine nasıl etki ettiğine dikkat çekmektedir. Çalışmanın bu yönüyle bombalı terör saldırılarının bireysel ve toplumsal etkilerini sosyo-politik bağlam çerçevesinde daha ayrıntılı kavramaya ve beraberinde ihtiyaca yönelik psikososyal destek planlarının geliştirilmesine katkısı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bombalı Saldırılar, Travma, Deneyimler, Başa Çıkma.

ABSTRACT

EXPOSED TO A BOMBING ATTACK: EXPERIENCES AND WAYS OF COPING

Gülay Yaşar Özdoğan
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Duygu Cantekin
Maltepe University Graduate School, 2020

In this study, the experiences and ways of coping of individuals exposed to a bombing attack were tried to be understood. In this context, semi-structured, in-depth Interviews were conducted with 9 people, including 5 women and 4 men, who were directly exposed to a bombing attack occured in Ankara Train Station on October 10, 2015. The data were analyzed by using thematic analysis (Braun and Clarke, 2006). As a result of the analysis, three theme units were formed: events during the bombing incident, events after the incident, and traumatic experiences prior to the incident.

During the event, participants' experiences were discussed in the themes of traumatic exposure level, emotions, thoughts, and physical reactions. The ways of coping during the event were studied in the themes of planning, dissociative reactions, trying to find the people who they know, helping the injured, communicating with relatives, and moving away from the explosion area quickly during the event.

After the event the participants experiences were examined in the themes of meaning of event, post-traumatic stress reactions, feelings, depressive symptoms, physical reactions, changing assumptions, interpersonal relations, and post-traumatic growth. Ways to cope after the event were discussed in these themes: the avoidance, social support, political values and attitudes, downward comparison, cognitive re-appraisal, positive emotion regulation, alcohol use, seeking psychological support and psychiatric medication themes.

Participants used together various coping strategies and resources to cope with the events during and after the incident. Factors that made it easier or harder for the participants to cope after the bombing attack were examined in separate themes. While social support, political values and attitudes, a close relative was injured / death, and the existence of associations that provide psychological support were expressed as

factors that facilitate coping; lack of support, other bomb attacks and violent incidents, emotional climate, unpreparedness, lack of justice, beliefs and attitudes that made it difficult to cope were stated as factors that made this process difficult. The numbers, types and effects of the traumatic experiences of the participants before the bombing attack were included as themes of the past traumatic experiences. According to the participants, direct exposure to a bombing attack resulted in a number of adverse changes in individuals, including cognitive, emotional and behavioral. In some participants, the negative psychological effect of the event decreased for a short period of time, but in others, these effects still persist. All the factors shaping the participants' lived experiences were discussed within the framework of the relevant literature. The psychological effects of the event, which are addressed in the themes identified in the research, are in parallel with the current studies on bombing attacks in the literature. However, the themes identified in the post-incident coping process differ from other studies in the literature in terms of the quality of social support for victims. This difference draws attention to how the socio-political context in Turkey affects the coping processes of people exposed to the bombing incident. In this aspect, it is thought that the study will contribute to a more detailed understanding of the individual and social effects of terrorist bombing attacks within the socio-political context and the development of psychosocial support plans.

Keywords: Bombing Attacks, Trauma, Experiences, Coping.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ KURUL ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR x
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1.Travmatik Yaşantılar 2
1.1.1.Toplumsal/Kolektif Travmalar 3
1.1.2. Bombalı Saldırılar 5
1.2. Travmatik Yaşantıların Etkileri 7
1.2.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri 8
1.2.2. Temel Varsayımlardaki Değişimler 12
1.2.3. Sosyopolitik Etkiler 15
1.3. Başa Çıkma 15
1.4. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları 21
BÖLÜM 2. YÖNTEM 23
2.1. Nitel Araştırma 23
2.2. Epistemolojik ve Ontolojik Konum 24
2.3. Analiz 25
2.4. Katılımcılar 27
2.5. İşlem 28
2.6.Nitel Araştırmalarda Etik 29
2.7. Refleksivite 30
2.7.1. Araştırmacının Deneyimleri 31
BÖLÜM 3. BULGULAR 33
3.1. Olay Sırası 33
3.1.1. Mitinge Katılım Motivasyonu 33
3.1.1.1. Örgütlülük 33
3.1.1.2. Sorumluluk 34
3.1.1.3. Umut 34
3.1.2. Travmatik Maruziyet Seviyesi 35
3.1.2.1.Birinin Yaralanmasına ya da Ölümüne Tanık Olmak. 35
3.1.2.2. Beden uzuv ve parçalarını görmek 35
3.1.2.3. Polis Müdahalesine Maruz Kalmak 36
3.1.2.4. Tanıdığı Bir Kişinin Yaralanması ya da Ölümüne Tanık Olmak 36
3.1.2.5. Yaralanma 36
3.1.3. Duygular 37
3.1.4. Bedensel Tepkiler 37
3.1.5. Düşünceler 37
3.1.5.1. Bomba Patladığını Düşünmeme 38
3.1.5.2. Ne Olduğunu Değerlendirme 38
3.1.5.3. Olayın Büyüklüğü ve Yarattığı Tahribatı Fark Etme 38
3.1.6. Başa Çıkma 39
3.1.6.1. Tanıdığı Kişileri Bulmaya Çalışma 39
3.1.6.2. Dissosiyatif Tepkiler 40
3.1.6.3. Yaralılara Yardım etme 41
3.1.6.4. Planlama 41

3.1.6.5. Patlama Alanından Hızla Uzaklaşma 41
3.1.6.6. Yakınlar İle İletişim kurma 42
3.2. Olay Sonrası 42
3.2.1. Olayın Anlamlandırılması 43
3.2.1.1. Olayın Tanımlanması 43
3.2.1.2. Olaya Dair Politik Açıklamalar 44
3.2.2. Travma Sonrası Stres Tepkileri 45
3.2.2.1. Aşırı Uyarılmışlık 45
3.2.2.1.1. Seslere Karşı Hassasiyet/Kolayca İrkilme 45
3.2.2.1.2. Tetikte Olma 45
3.2.2.1.3. Uykusuzluk 46
3.2.2.1.4. Odaklanmada Güçlük 46
3.2.2.1.5. Kolayca Öfkelenme 46
3.2.2.2. Kaçınma 46
3.2.2.2.1. Kalabalıktan Kaçınma 46
3.2.2.2.2. Olayı Düşünmemeye/Unutmaya Çalışma 47
3.2.2.2.3. Olayın Hatırlatıcılarından Kaçınma 47
3.2.2.3. Yeniden Yaşantılama 48
3.2.2.3.1. Olayın Hatırlatıcılarıyla Karşılaşınca Sıkıntı Duyma 48
3.2.2.3.2. Olaya İlişkin Sahnelerin Ani Bir Biçimde Zihinde Canlanması (Flashbacks) 48
3.2.2.3.3. Tekrarlayan Düşünceler 49
3.2.2.3.4. Olaya Dair Rüyalar Görme 49
3.2.2.4. Dissosiyatif Tepkiler 49
3.2.2.5. Bilişsel İşlevlerdeki Bozulmalar 49
3.2.3. Duygular 50
3.2.4. Depresif Belirtiler 51
3.2.5. Bedensel Tepkiler 51
3.2.6. Değişen Varsayımlar 51
3.2.6.1. Dünya İle İlgili İnançlardaki Değişimler 52
3.2.6.2. Diğerleri İle İlgili İnançlardaki Değişimler 53
3.2.6.3. Benlikle İlgili Değişimler 53
3.2.7. Kişiler Arası İlişkiler 54
3.2.8. Travma Sonrası Büyüme 54
3.2.9. Olay Sonrası Başa Çıkma 54
3.2.9.1. Kaçınma 55
3.2.9.1.1. Olayı Düşünmemeye/Unutmaya Çalışma 56
3.2.9.1.2. Kalabalıktan Kaçınma 57
3.2.9.1.2.1. Protesto Eylemlere Katılmama 57
3.2.9.1.2.2. Toplu Taşıma Kullanmaktan Kaçınma 57
3.2.9.1.2.3. Kalabalık Yerlere Gitmeme 57
3.2.9.1.3. Olayın Hatırlatıcılarından Kaçınma 57
3.2.9.1.4. Ülkeyi Terk Etme Düşünceleri 58
3.2.9.2. Politik Değer ve Tutumlar 59
3.2.9.2.1. Politik Aidiyet ve Örgütlülük 59
3.2.9.2.2. Yardım Faaliyetlerine Katılma. 59
3.2.9.2.3. Protesto Eylemlerine Katılma 60
3.2.9.2.4. Dayanışma 60
3.2.9.2.5. Olayı Belleğe Kaydetme ve Hatırlama 61
3.2.9.2.6. Adalet Arayışı 61
3.2.9.3. Sosyal Destek 61
3.2.9.3.1. Aile 61
3.2.9.3.2. Arkadaş 62

3.2.9.3.3. Politik İlişkiler 62
3.2.9.4. Pozitif Duygu Düzenleme.....62
3.2.9.5. Aşağı Doğru Karşılaştırma.....63
3.2.9.6. Bilişsel Yeniden Değerlendirme 63
3.2.9.7. Psikolojik Destek Arama ve Psikiyatrik İlaç Kullanımı …….63
3.2.9.8. Alkol Kullanımı 64
3.2.10. Başa Çıkmayı Kolaylaştıran Faktörler.....64
3.2.10.1. Sosyal Destek.....64
3.2.10.2. Politik Değer ve Tutumlar 65
3.2.10.3.Patlamada Bir Yakının Yaralanmamış ya da Ölmemiş Olması.....65
3.2.10.4. Psikolojik Destek Veren Derneklerin Varlığı 65
3.2.11. Başa Çıkmayı Zorlaştıran Faktörler 66
3.2.11.1. Desteğin Yetersizliği 66
3.2.11.1.1. Sosyal Desteğin Yetersizliği 66
3.2.11.1.2. Toplumsal Desteğin Yetersizliği.....67
3.2.11.1.3. Devlet Desteğinin Yetersizliği 67
3.2.11.2. Diğer Bombalı Saldırılar ve Şiddet Olayları 68
3.2.11.3. Duygusal İklim 69
3.2.11.4. Hazırlıksız Olmak 69
3.2.1015. Adaletin Sağlanmamış Olması.....70
3.2.11.6. Başa Çıkmayı Zorlaştıran İnanç ve Tutumlar 70
3.3. Geçmiş Travmatik Yaşantılar.....70
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 74
4.1. Olay Sırası Deneyimler 74
4.2. Olay Sırası Başa Çıkma Yolları 77
4.3. Olay Sonrası Deneyimler 80
4.4. Olay Sonrası Başa Çıkma Yolları…... ……..…….……...…...87
4.5. Başa Çıkmayı Kolaylaştıran Faktörler……..…….…..…92
4.6. Başa Çıkmayı Zorlaştıran Faktörler ……..……..…….93
4.7. Geçmiş Travmatik Yaşantılar 96
4.8. Sonuç ve Öneriler……..……...98
4.9. Sınırlılıklar……..…...101
EKLER 102
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu……...102
EK 2.Görüşme Soruları…….……104
EK 3. Kişisel Bilgi Formu……105
KAYNAKÇA……..……..107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri 28

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Olay Sırası Deneyimler ve Başa Çıkma Yolları Tematik Harita…….34
Şekil 2. Olay Sonrası Deneyimler Tematik Harita 43
Şekil 3. Olay Sonrası Baş Çıkma Yolları Tematik Harita 55
Şekil 4. Geçmiş Travmatik Yaşantılar Tematik Harita 71

KISALTMALAR

APA : American Psychiatric Association

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

10 Ekim 2015 Ankara Gar'ı Katliamı'nda yaşamını yitiren

107 cana ve sağ kalanlara…

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Dünya çapında çok sayıda insan savaş, terör ve diğer şiddet olayları nedeniyle süreğen travmatik stres koşulları altında yaşamaktadır. Süreğen travmatik olaylara maruz kalan kişiler, ölüm veya ciddi yaralanma tehdidi de dahil olmak üzere, başkalarının ölümüne veya yaralanmasına, zorla yerinden edilmeye, aile ve arkadaşlardan ayrılmaya tanıklık etmek gibi çok çeşitli ve yoğun stres içeren deneyimlere düzenli olarak maruz kalmaktadır (Diamond, Lipsitz ve Hoffman, 2013).

Türkiye'de ve dünyada şiddet, savaş ve farklı siyasi baskı biçimleri gibi travmatik olayların sayısının gittikçe arttığı görülmektedir. İnsanların yaşamlarına yönelik tehditlerden biri olan bombalı terör saldırıları da bu travmatik olayların en ezici olanlarındandır (Everly ve Mitchell 2001; Freh, Dallos ve Chung, 2013; Greenberg, Rubin ve Wessely, 2009, North, Nixon, Shariat, Mallonee, McMillen, Spitznagel ve Smith, 1999). Terör saldırıları, insanların sosyal ve politik tutumlarında değişikliklere neden olmak için sivillerde korku uyandırmayı amaçlayan bir şiddet biçimidir (Marsella, 2004; akt. Pelletier ve Drozda-Senkowska, 2019). Bu saldırılar, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde güven ve güvenlik duygusunu sarsarak olaya doğrudan ve dolaylı maruz kalanlar için olumsuz psikososyal etkilere neden olmaktadır (Norris, Friedman ve Watson, 2002a,b; Somer ve ark., 2008). Bazı araştırmacılar, tekrarlayan terör saldırılarından etkilenen topluluklarda, yeni bir saldırının gerçekleşebileceğine dair kaygı seviyesinin ve travma sonrası stres belirtileri başta olmak üzere diğer psikolojik belirti yaygınlığının oldukça yüksek olduğunu ifade etmektedirler (Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Chipman, Palmieri, Canetti, Johnson ve Hobfoll, 2011; Marshall, Bryant, Amsel, Suh, Cook ve Neria, 2007; Shalev ve Freedman 2005).

Travmatik yaşantıların etkileri arasında bireylerin temel varsayımlarındaki değişimler de yer almaktadır. Travmatik yaşantı sonrasında kişilerin dünya, diğerleri ve kendileri ile ilgili temel varsayımları sarsılmakta ve olay öncesi sahip olduğu inançların yerini bir dizi varoluşsal sorgulama sonucu yeniden oluşturulan "sarsılmış varsayımlar" almaktadır (Janoff-Bulman, 1999). Sarsılmış varsayımlara göre, dünya artık tehlikeli bir yer, insanlar ise kötülük yapma kapasitesine sahip olarak algılanabilmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Bu durum travmatik yaşantılar sonrasında kişilerin kırılmazlık, incinmezlik, "bana böyle bir şey olmaz" ve dünyanın anlamlılığına dair inançlarının yerle bir olabileceğine işaret etmektedir (Janoff-Bulman ve Frantz, 1997).

Ancak bir terör saldırısına maruz kalmak, kişileri kısa ve uzun vadede psikolojik olarak etkilerken aynı zamanda bir dizi içsel ve dışsal başa çıkma kaynağını da harekete geçirmektedir (Weinberg, Besser, Campeas, Shvil ve Neria, 2012). Kişiler olay(lar)ın etkileriyle başa çıkmak için sahip oldukları kaynakları devreye sokabilir (Hobfoll, 1989) ve problem odaklı ve/veya duygu odaklı stratejileri kullanarak bir denge kurmaya çalışabilirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Diğer yandan başa çıkma sürecinde kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejilerin bazıları işlevsel olarak uyuma hizmet ederken bazıları da işlevsel olmayan bir biçimde uyumu bozabilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000).

Bu çalışmada bombalı bir saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin olaya ilişkin deneyimleri ve başa çıkma çabaları ele alınmıştır. İlerleyen bölümlerde travma ve başa çıkma literatürü çerçevesinde bilgi ve açıklamalar yer almaktadır.

1.1. Travmatik Yaşantılar

Garnier Delamare tıp sözlüğünde (2000) travma, “Bir dış şiddet tarafından oluşturulan yerel zedelenme, yara.” olarak tanımlanmaktadır (akt. Parman, 2017).Travma kavramı, 1600’lerin ortalarından itibaren tıbbi literatürde bedensel yaralara atıfta bulunurken 1800’lerin sonundan itibaren şiddet, yaralanma ve kayıp deneyimi ya da tehdidinin çeşitli psikolojik etkilerinin de ele alınmasıyla ruhsal travmadan söz edilmeye başlanmıştır (Kirmayer, Lemelson ve Barad, 2007). Laplance ve Pontalis (1967) ruhsal travmayı “Öznenin toleransını ve baş etme kapasitesini aşan uyarım akışı” olarak ifade etmişlerdir (akt. Özyıldırım, 2017). Travmatik yaşantılar ise, “kişinin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü, uyum halini, kısa bir süre için de olsa baş etme kapasitesini beklenmedik ve sert bir şekilde zorlayan, sarsan ve uzun süreli psikolojik belirtiler üreten olaylar” olarak tanımlanmaktadır (Briere ve Scott, 2016). Travmatik bir yaşantıda olayın kendisi, ani ve günlük rutinin dışında olmasıyla karakterizedir. Bu olay kişinin fiziksel ya da psikolojik bütünlüğünü tehdit edicidir ve aynı zamanda bu tehdide kişinin kendisi doğrudan maruz kalmakta veya bir başkasının bu tehdide maruz kaldığına tanıklık etmektedir (Dürü, 2006).

Travmatik yaşantılar, DSM 5’te travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ekseninde ayrı bir başlık olarak ele alınmış ve

> “doğrudan travmatik olay(lar) yaşama ya da başkalarının başına gelen olay(lar)a tanıklık etme, bir aile üyesi ya da yakın arkadaşın başına travmatik olay(lar) geldiğini öğrenme, travmatik yaşantının rahatsız edici ayrıntıları ile yineleyici ve ayrıntılı bir biçimde karşı karşıya kalma (meslek dolayısıyla sürekli maruz kalma) yoluyla gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırıya uğramış olma” şeklinde ifade edilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014).

Travmatik yaşantıların DSM-5'te "ölüm, ciddi yaralanma ya da cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalmak" ile sınırlandırılması birçok olayın ölüm ya da yaralanma tehdidi içermese dahi "travmatik" olabileceği gerekçesiyle bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir (Anders, Frazier ve Frankfurt, 2011; Beiere, 2004, akt. Briere ve Scott, 2016). Briere ve Scott (2016), kişinin içsel kaynaklarının kısa süre için de olsa baş etmekte yetersiz kaldığı ve uzun süreli psikolojik belirtiler üretebilen bir olayın da travmatik olabileceğini belirtmektedirler.

Literatürde travmatik olaylar, sık sık doğal ve insan kaynaklı olarak sınıflandırılmaktadır (Aker, 2012; APA, 2001; Grimm, Hulse, Preiss ve Schmidt, 2012; Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003). Doğal nedenlerle meydana gelen travmatik olaylar; deprem, sel, kasırga gibi jeofizik ve meteorolojik olaylar ile bir yakının ani kaybı, ani gelişen ölümcül hastalıklar olarak ifade edilmektedir. İnsan kaynaklı travmatik olaylar ise; toplu taşıma, endüstriyel ve teknolojik (nükleer santral patlamaları, binaların yapısal çöküşleri vb) kazalar ile cinayet, tecavüz, bombalı terör saldırıları, savaş ve soykırım gibi kasıtlı olaylar olarak belirtilmektedir. Ancak, doğal ve insan kaynaklı olaylar arasında ayrım yapılması genellikle zordur ve yeni bilgi ya da yorumlarla bu sınıflandırma değişebilir. Örneğin, bir depremin ardından meydana gelen yıkım ve ölümlerin çoğunun inşaat sektöründeki yolsuzluklar nedeniyle kalitesiz işçilik ve malzeme ile inşa edilmiş evlerin yıkılmasından kaynaklandığı anlaşıldığında bu doğal afet, insan kaynaklı bir felaket haline gelebilmektedir (Kirmayer, Kienzler, Afana ve Pedersen, 2010).

Travmatik yaşantıların doğal veya insan kaynaklı olarak sınıflandırılmasının yanında bu yaşantılar, tekil (yaşamın herhangi bir döneminde, rastgele yaşanan), süreğen (çocukluk döneminde genellikle bakım veren tarafından yaratılan, yineleyici durumlar) ve kitlesel/kolektif (çok sayıda insanı veya kitleleri etkileyen durumlar) olarak da gruplanmaktadır (Şar, 2017). Bombalı terör saldırıları gibi travmatik olaylar, tekil bir travmatik yaşantıya işaret ediyor gibi görünse de bahsedilen diğer tipteki travmatik etkenlerle bir arada görülebilmektedirler. Bu durum, olayın mağdurları tarafından "birikimli (kümülatif) travma" olarak deneyimlenebileceğine işaret etmektedir. Kolektif travmaların da genellikle yoksulluk, baskı, hastalıklar ve göç gibi diğer yaşantılar nedeniyle kümülatif olarak deneyimlendiği belirtilmektedir (Saul, 2014).

1.1.1. Toplumsal/Kolektif Travmalar

Travmatik yaşantılar, bireysel olarak olayı deneyimleyen ya da olaya tanık olan kişileri etkileyebileceği gibi büyük kitleleri etkileyen, ortak bir deneyimi de içinde barındırabilir. Geniş çapta insanın paylaştığı bu ortak travmatik yaşantılar

“kolektif/toplumsal travma” olarak adlandırılmaktadır (Luszczynska ve ark., 2009).

Toplumsal travma, bir topluluğun sosyal, kültürel, psikososyal ve ekonomik yapısına zarar vermeye yönelik eylemlerin yol açtığı toplumsal sonuçlardır (Düzel, 2012). Bireysel travmalarda sadece belirli bir düzeyde mevcut olan karşılıklılık ve etkileşim özellikleri, toplumsal travma yaşantılarında oldukça belirgindir. Bu durumda travmatik olayı yaşayan veya ona tanık olan, ilişkili birçok birey bulunur (Özyıldırım, 2017). Ancak, toplumsal alan gündelik yaşamda ideoloji, emek eşitsizliği, iktidar mücadeleleri, kimlik gibi birçok dinamiğin birbiriyle karmaşık bir ilişki içinde olduğu bir alan olduğundan toplumsal travma, toplumdaki tek tek bireylerin ruhsal yaralarının toplamından daha fazlasını ifade etmektedir (Üstündağ, 2012).

Martín-Baró (1989), toplumsal travmayı, insanlara acı veren ve birey ile toplum arasındaki etkileşime aracılık eden tarihsel ve toplumsal dinamikler olarak tanımlamıştır (akt. Hernández, 2002). Alexander (2004) ise, toplumsal travma olgusunu ele alırken, olayların doğal olarak travmatik olmadığını ve travmanın toplum tarafından inşa edildiğini belirtmektedir. Buna göre, bir olay meydana geldiğinde bu deneyim, olayı yaşayanlar tarafından eş zamanlı atıflar yapılarak anlamlandırılır. Sonrasında bu travmatik deneyim, kolektif hafızada olayları yaşayanların ötesinde devam eder. Ayrıca bu yaşantı, asıl olaylara şahit olmayanlar tarafından farklı da olsa hatırlanabilir ve bu geçmiş olayların inşası nesilden nesile farklı şekil ve formlarda aktarılabilir (Saul, 2014).

Herman (2017), kitlelerin sosyal bağlamını oluşturan şeyin politik dinamikler olduğunu ve toplumsal travmatik yaşantıların bu nedenle politik bağlamdan ayrı düşünülemeyecek tarihsel olaylar etrafında şekillendiğini belirtmektedir. Toplumsal travmanın bu şekilde kavramsallaştırılması ile soykırım, politik, etnik, dini, cinsiyet temelli vb ayrımcılığa dayanan toplumsal travmatik yaşantıların (Ankara Gar Katliamı, zorla yerinden edilme, kadın cinayetleri vb) her birinin kendine özgü anlamı ve sonuçları daha iyi anlaşılabilmektedir (Taycan, 2019).

Toplumsal travmatik bir yaşantı olarak politik travmalar da, genellikle şiddet içeren ve yıkıcı olaylardır. Tek bir kişi veya grubun birkaç üyesinden ziyade bir insan topluluğunu etkileyen, politik olarak motive olan ve politik sonuçları olan insan davranışlarından kaynaklanmaktadır (Vertzberger, 1997). Montiel (2000)’e göre, politik travmanın etkileri çarpıcıdır ve bu etkiler travmatik olayın yaşandığı coğrafi sınırın içindeki bireylerin ötesine uzanmaktadır. Mekan ve zaman sınırlarını aşan politik travmanın etkileri, mağdurların siyasi konumlarıyla özdeşleşen diğer bireyleri de olumsuz yönde etkilemekte ve mağdur grubun tarihsel kolektif hafızasında bir süre

kalmaktadır. Montiel (2000), politik travmanın psikolojik açıklamasını yaparken bağlamla ilgili varsayımlar sıralamıştır. İlk varsayım deneyimin türüyle (travmatik yaşantının yoğunluğu, uzun ya da kısa süreli oluşu vb) ilgili boyutları ifade etmektedir. İkinci varsayım, politik bağlamın mağdurlar üzerindeki etkisiyle ilişkilidir. Bu varsayıma göre, daha demokratik bir atmosfere doğru siyasi dönüşümler, kolektif psikolojik iyileşmeyi kolaylaştırır ya da tam tersi durum da kolektif iyileşme söz konusu olamamaktadır. Üçüncü varsayım mağdurlar ile politik bağlam arasındaki ilişkiyi ifade etmekte ve mağdurların politik bağlamı biçimlendirip dönüştürme potansiyellerine işaret etmektedir. Son varsayım ise, iyileşme ve toparlanmanın bağlamıyla ilgilidir. Bu, travmatik olay sonrasında kişilerin içinde yaşadıkları çevreden ne kadar destek alıp almadıkları, başa çıkmayı kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörlere işaret eder (Montiel, 2000). Travmatik yaşantılar, genel olarak yoğun stres içeren zorlayıcı deneyimler olmasına karşın, ele alınan travmanın türü, bağlamı daha iyi anlamak açısından önemli görünmektedir (Yılmaz ve Kaynar, 2014).

Montiel'in (2000) varsayımları göz önünde bulundurulduğunda, Ankara Gar'ındaki bombalı saldırı, "Emek, Barış ve Demokrasi mitingi"ne katılmak üzere gelen kişileri hedef alan ve art arda iki bomba patlatılarak yapılan kısa süreli fakat yoğun bir maruziyeti içermektedir. Bu kitlesel mitinge siyasi parti, sivil toplum kuruluşları, sendika ve meslek odalarının çağrısıyla binlerce insan katılmıştır ve bu kişilerin katılım motivasyonlarını ağırlıklı olarak politik gerekçeler oluşturmaktadır. Dolayısıyla bombalı saldırının hedefi olan kişilerin mitinge katılarak politik bağlamı dönüştürme motivasyonu taşıdıkları söylenebilir. Bombalı saldırının ardındından iyileşmenin gerçekleştiği çevrenin niteliğinin ise (sosyo-politik bağlam) olaya maruz kişileri doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada 10 Ekim Ankara Gar'ındaki bombalı saldırı "toplumsal politik travma" olarak ele alınmıştır.

1.1.2. Bombalı Saldırılar

Bombalı ya da diğer araçlarla yapılan terör saldırıları, toplumda geniş kitleler içerisinde korku ve kaos yaratarak kitlelerin duygu ve davranışlarını dönüştürmeyi amaçlamaktadır (Weinberg ve ark., 2012). Terör saldırıları, yoğun sivil nüfusun bulunduğu her yerde meydana gelebilen (otobüs, metro, restoran ve gece kulüpleri gibi), beklenmedik ve kontrol edilemez olaylardır (Canetti-Nisim, Halperin, Sharvit ve Hobfoll, 2009). Bu saldırılar çoğunlukla patlayıcı ve ateşli silah kullanarak yapıldıkları için ölümcül ve fiziksel olarak yaralayıcı sonuçları olmakta ve bu yolla kitleler üzerinde en yüksek psikolojik etkiyi yaratmaktadırlar (Everly ve Mitchell 2001; Freh, Dallos ve Chung, 2012; Grimm, Hulse, Preiss ve Schmidt, 2012; Hussain ve Sarma, 2016).

Sivilleri hedef alan bombalı terör saldırıları Türkiye'nin yanı sıra, diğer birçok ülkede de meydana gelmekte ve bu saldırılar olaya doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalan geniş kitleleri etkilemektedir. 19 Nisan 1995'te Oklohama'da Federal binaya (North ve ark., 1999), 3 Aralık 1996'da Fransa metrosuna (Jehel ve ark., 2003), 7 Ağustos 1998'de Nairobi'de ABD büyük elçiliğine (Frank ve ark., 2004), 11 Mart 2004'te Madrid'de yolcu trenine (Vázquez, Pérez-Sales ve Matt, 2006), 7 Temmuz 2005'te Lonra metrosuna (Greenberg, Rubin ve Wessely, 2009), 22 Temmuz 2011'de Oslo'da hükümet binalarına (Blix, Hansen, Birkeland, Nissen ve Heir, 2013) bombalı saldırılar yapılmıştır. Ancak bahsedilen ülklerdeki bombalı saldırılar süreğen nitelikte değildir. Türkiye (Çalağan, 2018; Okay ve Karancı, 2019), Irak (Freh, Dallos ve Chung, 2012) ve İsrail'de (Somer, Ruvio, Soref ve Sever, 2005; Shalev ve ark., 2006) olduğu gibi çoklu ve tekrarlayan bombalı saldırılar, süreğen nitelikleriyle insanlar üzerinde yarattıkları psikolojik ve toplumsal etki bakımından diğer ülkelerde yapılan saldırılardan farklılaşmaktadır. Tekrarlayan bombalı terör saldırıları, maruz kalan kişilerde sürekli ve yüksek tehdit algısına (Cohen-Louck ve Saka, 2017), kontrol algısının olmamasına (Adessky ve Freedman, 2005; Hobfoll ve ark., 2006), travmatik içerikle sürekli meşguliyete ve böylece de olumsuz duygulanım ve süreğen travmatik strese (Diamond ve ark., 2010) yol açabilmektedir. Ayrıca, doğrudan ya da dolaylı olarak süreğen terör saldırılarına maruz kalmak, kişilerin kaynaklarını kaybetme riskini arttırmakta ve başa çıkma kaynaklarına daha fazla yatırım yapılmasına neden olmaktadır (Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson, 2006). Bu durum kişilerde duygusal kaynakların zaman içinde tükenmesine yol açarak sosyal tükenmişlik, sosyal gerilim ve olumsuz psikolojik etkilerde uzama veya artış yaratabilmektdir (Horowitz ve Lissak,1989; akt. Zeidner, 2006).

Ayrıca geniş insan grupları tarafından deneyimlenen bombalı saldırılar, belirli bir sosyo-politik bağlam içerisinde meydana gelmektedir. Bu çalışmada da Ankara Gar'ındaki bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimlerini ve başa çıkma yollarını daha iyi anlamak için, olaydan önceki ve olayın meydana geldiği sıradaki bağlamdan kısaca bahsetmek yerinde olacaktır.

Travmatik yaşantılar ve afetler sıklıkla Türkiye gündeminde yer almaktadır (Aker, 2012). Türkiye, içinde bulunduğu coğrafya ve yaşam koşulları nedeniyle doğal ve insan kaynaklı afetler yaşantı riskinin yüksek olduğu ülkelerden biridir (Şavur ve Tomas, 2010). Türkiye'de 80'li yıllardan itibaren çeşitli politik gruplar, sivillere yönelik bombalı ya da diğer araçlarla olmak üzere birçok terör saldırısı düzenlemişlerdir (Cline, 2004) ve bu saldırlardan binlerce insan doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmiştir. Son

yıllarda Türkiye'nin ulusal ve uluslararası alandaki politikalarıyla bağlantılı olarak özellikle şehir merkezleri ve metropollerinde doğrudan sivilleri hedef alan bombalı saldırı oranı ciddi artış göstermiştir. 2013-2017 yılları arasında Türkiye'nin farklı şehirlerinde güvenlik personeline yönelik 24, sivilleri hedef alan 12 olmak üzere toplam 36 tane bombalı saldırı yapılmıştır. Bombalı saldırıların 35'i, 2015-2017 yılları arasında gerçekleşmiştir. Bu saldırıların sekizi İstanbul, sekizi Diyarbakır, üçü Ankara, diğerleriyse Mardin, İzmir, Bursa, Hakkâri, Hatay, Urfa, Antep ve Kayseri illerinde gerçekleştirilmiştir. Bombalı saldırılarda en az 572 kişi yaşamını yitirirken 2000'den fazla kişi yaralanmıştır (Köker, 2016; Pişkin, 2017; Çetin, 2016).

10 Ekim 2015 tarihinden kısa bir süre önce doğrudan sivilleri hedef alan iki tane bombalı saldırı olmuştur. Bu saldırıların ilki 5 Haziran Diyarbakır'da Halkların Demokrasi Partisi (HDP) mitinginde yapılmış ve saldırıda 5 kişi yaşamını yitirirken, 400 kişi de yaralanmıştır. Ardından 20 Temmuzda Suruç'taki bombalı saldırıda 34 kişi hayatını kaybederken 100'den fazla kişi de yaralanmıştır. Her iki saldırı da IŞİD tarafından yapılmıştır. 10 Ekim 2015'te ise siyasi partiler, sendika ve meslek odalarının çağrısıyla "Emek, Barış ve Demokrasi mitingi"ne katılmak üzere binlerce insan Türkiye'nin çeşitli illerinden Ankara'da bir araya gelmişlerdir. Miting buluşma saatinden kısa bir süre sonra saat 10.04'te ilk bomba, bundan kısa bir süre sonra da ikinci bomba IŞİD militanları tarafından intihar saldırısı olarak patlatılmıştır. Patlamaların hemen ardından polis biber gazı ile ölen ve yaralanan kişilerin bulunduğu alana müdahalede bulunmuş bu nedenle ambulanslar ve sağlık görevlileri patlamanın olduğu alana hızlı ulaşamamıştır (Türk Tabipler Birliği, 2016). Bombalı saldırı sonucu 107 kişi yaşamını yitirmiş, 300'e yakın kişi ise yaralanmıştır. 10 Ekim Ankara Gar'ı Katliamı, Türkiye tarihinin en fazla etki alanına ve can kaybına neden olan bombalı saldırısı olarak tarihe geçmiştir (Köker, 2016).

1.2. Travmatik Yaşantıların Etkileri

Travmatik yaşantılar kişilerde bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel farklılıklara yol açabilmektedir (Taycan, 2019). Travmatik olaylar, yalnızca olaya doğrudan maruz kalanları değil, onların yakınlarını, olaya müdahale eden profesyonel ve gönüllü (örneğin: sağlık çalışanları, psikologlar) çalışanları ve olayı medyadan takip eden bireyleri de etkileyebilmektedir. Bu kişiler olaya dolaylı maruz kaldıkları için ikincil travmatik stres veya dolaylı travma yaşayabilmektedirler (Altekin, 2014; Birinci ve Erden, 2016; Yılmaz, 2006). Ayrıca, cinsel saldırı, kitlesel kişiler arası şiddet, terör saldırıları gibi insan kaynaklı ve kasıtlı travmatik deneyimler bireylerde doğal afetlerden

daha fazla tehdit ve belirsizlik yaratmaktadır (Eşssizoğlu ve ark., 2009; Foa, Ehlers, Clark, Tolin ve Orsillo 1999; Norris ve ark., 2002a, 2002b; Shalev ve Freedman, 2005).

Travmatik yaşantıların kişisel anlamının yanında olaya verilen toplumsal tepkiler ve olaya atfedilen kolektif anlam, olay sonrası süreçteki etkilerde önemli rol oynamaktadır (Kirmayer, Kienzler, Afana ve Pedersen, 2010). Kişilerin bu yaşantılardan nasıl etkilenecekleri sadece olayın niteliğine değil, aynı zamanda olayın bireysel ve toplumsal yorumuna, mağdurun sosyal ilişkilerinin ve içinde yaşadığı toplumun tepkisine de bağlıdır. Bu nedenle kişinin içinde bulunduğu psikososyal ve kültürel çevre travmatik yaşantının etkilerinde dikkate alınması gereken önemli bir boyuttur. Sosyokültürel faktörler (örneğin: yoksulluk, ırkçılık, toplumsal marjinalleştirme) olayın mağdurlar üzerindeki olumsuz etkilerini şiddetlendirebileceği gibi bu faktörlerin kendisi de travma türleri olarak işleyebilmektedir (Briere ve Scott, 2016). van der Kolk (2018), travmayı sosyopolitik koşullardan ayrı düşünmenin güç olduğunu şu sözlerle açıkça ifade etmektedir:

> "Günümüz dünyasında güvenli ve sağlıklı bir hayat sürüp sürmeyeceğinizi posta kodunuz, genetik kodunuzdan daha fazla belirliyor. İnsanların geliri, aile yapısı, barınma, iş ve eğitim olanakları yalnızca travmatik stres yaşayıp yaşamayacaklarını değil, aynı zamanda bu konuda etkili bir yardım alabilme imkânlarını da etkiliyor. Yoksulluk, işsizlik, kötü okullar, sosyal izolasyon, silahlara kolay erişim, standartların altında barınma travmanın ortaya çıkma nedenlerindendir ve travma daha fazla travmayı doğrurur, incinen insanlar diğer insanları incitir"

1.2.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri

Travmatik olayın hemen ardından birçok insanın farklı seviyelerde akut stres belirtileri yaşama olasılığı bulunmaktadır (Ehlers ve Clark, 2000). Dissosiyasyon (gerçeklik algısının bozulması, çevreyi olduğundan farklı algılama, olayın önemli bir kısmını hatırlamama), yeniden yaşantılama (olayı sık sık hatırlanması, olayla ilgili rüyalar, kabuslar görmek vb), olumsuz duygudurum (korku, kaygı, çaresizlik vb), kaçınma (olayı hatırlatan uyarıcılardan uzak durma, olayı düşünmemeye çalışma vb) ve aşırı uyarılma (tetikte olma, irkilme, uyku bozukluğu, ani öfke patlamaları vb) bu belirtiler arasında sayılabilir (Kavakçı, Yılmaz ve Yelboğa, 2019).

Akut stres belirtilerinin dışında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), doğal afetler, kazalar ve insan eliyle gerçekleştirilen travmalar sonrasında en sık rastlanan ruhsal bozuklukların başında gelmektedir (Aker ve ark., 2008; Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Can ve ark., 2013; Ehlers ve Clark, 2000; Nemeroff ve ark., 2006). DSM-5'te; TSSB tanı kriterleri ve travmatik olay(lar)ın ortaya çıkmasından sonra

başlayan ya da kötüleşen, bu olay(lar)a ilişkin ortaya çıkan belirtiler ve değişiklikler sıralanmıştır:

- Travmatik olay(lar)a ilişkin, istenç dışı (intrusive) belirtiler: yineleyici ve sıkıntı veren anılar; içeriği ve veya duygulanımı olayla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler; kendine yabancılaşma (depersonalisation) ve gerçekdışılık (derealisation) olmak üzere çözülme (dissosiyasyon) tepkileri; olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama ve uyaranlara karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.
- Travmatik olay(lar)a ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma: sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabası; sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılarsan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesneler, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabası.
- Bilişlerde ve duygu durumda olumsuz değişiklikler: Olayın önemli bir yönünü anımsayamama; kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak sürekli abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler; olayın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak, kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler; süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum; önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımda belirgin azalma; başkalarından kopma ya da başkalarından uzaklaşma duyguları; sürekli bir biçimde olumlu duygular yaşayamama.
- Uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler: İnsanlara ya da nesnelere karşı saldırganlıkla dışa vurulan davranışlar ve öfke patlamaları (bir kışkırtma olmadan ya da çok az bir kışkırtma karşısında); sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma; her an tetikte olma; abartılı irkilme tepkisi gösterme; odaklanma güçlükleri; uyku bozukluğu (APA, 2014).

Yapılan çalışmalarda terör saldırıları sonrası TSSB görülme sıklığının %7 ile %35 arasında değiştiği belirtilmektedir (Gabriel ve ark. 2007; Galea ve ark. 2002). Bombalı saldırıların patlamaya maruz kalan kişilerde olayın hemen sonrasında başlayıp kısa bir süre sonra azalan ya da bazı kişilerde uzun yıllar devam edebilen olumsuz fiziksel ve psikolojik etkiler yaratabileceği ifade edilmektedir (Greenberg, Rubin, ve Wessely, 2009; Miguel-Tobal ve ark., 2006; North ve ark., 1999).

Bombalı saldırıların psikolojik etkileriyle ilgili yapılan çalışmalarda olay sırasında; şok, çaresizlik, korku, kaygı, dehşet, tehlike altında hissetme gibi duygular (Blix ve ark., 2013; Kaya, 2013; Njenga ve ark., 2004; Wilson ve ark., 2012), olay sonrasında; anksiyete, depresyon, psikosomatik rahatsızlıklar (Gabriel ve ark., 2007; Miguel-Tobal ve ark., 2006; North ve ark., 1999) aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşantılama, dissosiyatif belirtiler, kaçınma gibi travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası stres bozukluğu (Aker ve ark.,2008; Blix ve ark., 2013; Freh, Dallos ve Chung, 2012; Greenberg ve ark., 2009; Luce ve ark., 2002; Miguel-Tobal ve ark., 2006; Njenga ve ark., 2004; North ve ark., 1999; Rubin ve ark., 2005; Somer ve ark., 2008; Weinberg ve ark., 2012), alkol ve uyuşturucu kullanımındaki değişiklikler (Boscarino, Adams ve Galea, 2006; North ve ark., 1999; Stein ve ark., 2004), travma sonrası büyüme (Blix ve ark., 2013), değişen temel varsayımlar (Çalağan, 2018; Freh, Dallos ve Chung, 2012) ele alınan konular olmuştur.

North ve arkadaşları 1995 yılında Oklahoma'daki bombalı saldırının psikolojik etkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre olaya maruz kalan kişilerin %22'si depresyon, %9'u agorafobi, %7'si panik bozukluk, %4'ü yaygın anksiyete bozukluğu, %9'u alkol kötüye kullanımı ve %2'si ilaç kullanım bozukluğu geliştirmişlerdir (North ve ark., 1999).

Rubin ve arkadaşları (2005), 7 Temmuz 2005'te Londra metrosundaki bombalı saldırıların ardından insanlarda ortaya çıkan psikolojik ve davranışsal tepkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre olaydan etkilenen kişilerin önemli bir kısmı yoğun stres yaşadığını (%31) ve seyahat etmekten kaçındığını (%32) belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların cep telefonlarıyla arkadaş ya da aileleriyle iletişim kurmakta zorluk yaşaması, yaralanma ya da yoğun ölüm düşünceleri ve Müslüman olmaları (azınlık bir grubun üyesi olmak) stres seviyelerini daha da yükseltirken, beyaz olmanın ve daha önceden bir terör saldırısı deneyimlemenin stres seviyelerini düşürdüğü ifade edilmiştir. Katılımcıların sadece % 1'i, saldırı sonrası duygusal tepkileriyle başa çıkmak için profesyonel yardıma ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir

Türkiye'de psikoloji alanında bombalı saldırılar ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında geçmiş yıllara kıyasla (Aker ve ark., 2008; Eşsizoğlu, Aydın ve Bülbül, 2009) son yıllarda araştırma sayısında artış olduğu görülmektedir (Çalağan, 2018; Kaya, 2013; Kaya, 2017; Okay ve Karancı, 2019; Yaman, 2018).

Aker ve arkadaşları 2003 yılında İstanbul'un dört farklı noktasında düzenlenen bombalı saldırılar sonrası patlamalara görece uzak ve yakın yerlerde bulunan kişilerde TSSB ve ilişkili belirtiler ile demografik özellikler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır.

Patlamaların ardından bölgede bulunan bir okulun öğrenci, öğretmen ve görevlileri ile karakollara yaralanarak başvuran 420 kişinin katıldığı araştırmada öğrencilerde TSSB oranı %5,9, öğretmen ve görevlilerde %26,1 olarak bulgulanmıştır. Kız öğrencilerin %11,2'sinde, erkeklerin ise %5,4'ünde TSSB saptanmıştır. Yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık belirtileri kız öğrencilerde daha yoğun bulunmuştur. Karakol grubunda olası TSSB oranı ise %29.9'dur (Aker ve ark., 2008).

10 Aralık 2016'da Beşiktaş'taki bombalı saldırı ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada ise, bombalı saldırıya çeşitli biçimlerde maruz kalan kişilerdeki travma sonrası stres belirtileri incelenmiş ve bu belirtilerin dünyaya ilişkin varsayımlar ve demografik değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %43,4'ü olaydan bir yıl sonra travma sonrası stres belirtileri göstermektedir ve travma sonrası stres belirtileri yaşayan katılımcıların temel varsayımlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan çalışmada kadın olmanın, ruhsal ve fiziksel hastalık geçirme durumunun travmatik stres belirtileri ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Çalağan, 2018).

Yaman (2018), 10 Ekim 2015 tarihinde Ankara Gar'ındaki bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerdeki olayın psikolojik etkilerini araştırmıştır. Olayın merkeziyetinin yüksek algılanmasıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı zamanda bu araştırmada olayın merkeziyeti ve dayanışmanın, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Dayanışma değişkeninin, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme değişkenleriyle ilişkisiz olduğu saptanmıştır.

Yanı sıra, literatürde travmatik olaylarla karşılaşan birçok kişinin TSSB geliştirmediği ve aynı olaya maruz kalan bireylerin olaydan aynı şekilde etkilenmedikleri belirtilmektedir (Ozer ve ark., 2003; Ozer ve Weiss, 2004; Shalev ve ark.,1996). Herman (2017), travmatik deneyimlerin birçok ortak özelliğine rağmen herkes için benzer şekilde yaşanmadığını, farklı bireylerin aynı olayı deneyimleseler bile, olay anında ve sonrasında birbiriyle benzer tepkileri vermeyebileceklerini ifade etmiştir. İnsanların travmatik bir yaşantıdan ne şekilde etkilenecekleri olay öncesi deneyimlere, bireysel özelliklere, olayın niteliğine ve olay sonrasında içinde yaşanılan çevre gibi birçok faktöre bağlı olarak farklılaşmaktadır (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000). Bu noktada travmatik olay öncesi (örneğin: bireyin sosyo-demografik özellikleri, kişiliği, faille olan ilişki düzeyi, travma geçmişi, işlevsel olmayan başa etme biçimleri), travmatik olayın gerçekleştiği an (örneğin: travmanın türü, sıklığı, süresi, maruziyet biçimi, yaşamı tehdit düzeyi, korku, dehşet ve çaresizlik duyguların yoğunluğu, zihinsel hazır

oluşu) ve travmatik olay sonrasındaki etkenler (örneğin: gereksinimlerin nasıl karşılandığı, tıbbı ve psikolojik yardıma erişim düzeyi, kaynakların kaybı, sosyal destek niteliği) kişilerin olaydan etkilenme düzeyinde belirleyici olmaktadır (Briere ve Scott, 2016; Ozer ve ark., 2003; Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson, 2006; Njenga ve ark., 2004; Taycan, 2019; Yılmaz ve Kaynar, 2014).

Frank ve arkadaşları (2004), 7 Ağustos 1998'de Kenya'da meydana gelen bombalı bir saldırı sonrasında yaptıkları araştırmada TSSB gelişimi açısında risk faktörlerini şu şekilde belirtmişlerdir: kadın olmak, bekar olmak, düşük eğim düzeyi, patlamaya doğrudan maruz kalmak, patlamaya görsel olarak maruz kalmak, yaralanmak, yaralanmanın tam olarak iyileşmemiş olması, yas tutmak (patlama nedeni ile bir yakının ya da tanıdığının ölmüş olması), patlamadan sonra ekonomik güçlükler yaşamak, yaralanma nedeniyle çalışamamak, patlama sırasında yoğun bir biçimde tehdit, korku ve çaresizlik duygularını yaşamak, patlama hakkında sosyal çevre ile konuşmamak.

1.2.2. Temel Varsayımlardaki Değişimler

Travmatik yaşantılar, kişilerin kendilerine, diğerlerine ve dünyaya dair doğuştan sahip olduğu bazı temel inançları sarsabilmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Janoff-Bulman'ın (1989) temel varsayımlar modeline göre, insanlar, doğdukları andan itibaren sahip oldukları temel varsayımlara göre davranmaktadır. Bu varsayımlar, "dünyanın iyiliği", "dünyanın anlamlılığı" ve "benlik değeri" olmak üzere üç ana başlıkta gruplandırılmaktadır.

Dünyanın iyiliği varsayımı; "kişisel olmayan dünyanın iyiliği" (dünyanın iyi bir yer olduğu, dünyadaki kötülüklerin az olduğu) ve "insanların iyiliği" (insanların temelde iyi, yardımsever ve nazik olduğuna ilişkin inançlar) şeklinde iki varsayıma dayanarak kişilerin iyilik ve kötülük inanışlarını temsil etmektedir. *Dünyanın anlamlılığı varsayımı*; "adalet" (insanların hak ettiklerini yaşadıkları inancı) "kontrol" (uygun davranışların kişinin başına gelecekleri belirlediği ve uygun davranışlarla incinebilirlik olasılığının en aza indirilebileceği inancı) ve "rastlantısallık" (insanların başlarına gelen olayların rastlantı sonucu olduğu inancı) olmak üzere üç boyuttan oluşmakta ve insanların sonuçların dağılımına ilişkin inançlarına işaret etmektedir. Adalet ve kontrol varsayımları psikoloji literatüründe "anlamlılık duygusu" kavramını oluşturmaktadır (Frankl,1963; Lifton,1967; Silver ve ark.,1963; akt. Janoff-Bulman, 1989). Bu üç varsayım birbirini dışlamamakla birlikte sonuçların dağılımı konusunda insanlar bu varsayımlara az ya da çok inanmaya yatkındırlar. *Benlik değeri varsayımı;* "Benlik değeri" (insanların kendilerini iyi, ahlaki değerlere sahip, saygın bireyler olarak

algıladığı ölçüde, adil bir dünyada kendilerini incinmez hissettikleri ve kendi iyiliklerinin sonuçları belirlediği inancı), “benlik kontrolü” (insanların sonuçları kontrol etmek için uygun davranışlar sergileyip sergileyemediklerine dair inançlar) ve “şans” (dünyanın şans esasına göre işlediği ve ancak şanslı kişilerin iyi sonuçlar elde edebileceği inancı) olmak üzere üç boyuttan oluşan kişilerin kendi incinebilirliği ile ilgili inançlarını içermektedir.

Özetle, temel varsayımlar modelinde travmatik yaşantılardan etkilenmeye açık olan toplamda sekiz kategoride betimlenen varsayımlar ve temel şemalar bulunmaktadır: dünyanın iyiliği, insanların iyiliği, adalet, kontrol, rastlantısallık, benlik değeri, benlik kontrolü, şans (Janoff-Bulman, 1989).

Genellikle insanlar sahip oldukları bu temel varsayımlar ve şemalar aracılığıyla kendilerini rahat ve güvende hissederek yaşamlarını sürdürürler (Janoff-Bulman, 1989). İnsanlar dünyada afetler, kazalar, tecavüzler, sevilen bir yakının kaybı gibi acı veren olayların olabileceğini kabul ederler fakat bu tür olayların kendi başlarına gelebileceğine inanmama eğilimi gösterirler. Bu durum insanların genellikle “bana böyle bir şey olmaz” şeklindeki “incinmezlik yanılsaması” ile yaşamlarını devam ettirdiklerine işaret etmektedir (Janoff-Bulman ve Berg, 1998). Ancak travmatik yaşantıların hemen ardından mağdurlar kendi kırılganlıkları ve incinebilirlikleriyle yüz yüze gelirler. Bu tür travmatik yaşantılar mağduru hem psikolojik hem de varoluşsal bir krize sokarak sahip olduğu bu olumlu inançları değiştirir. Daha önce günlük yaşam için değerli bir kılavuz olarak işleyen ve kabul edilebilir varsayımlar sarsılarak dünya artık güvenilmez ve tahmin edilemez bir yer olarak algılanmaya başlanır (Janoff-Bulman ve Frantz, 1997).

Literatürde travmatik yaşantıların temel varsayımlara etkisinin araştırıldığı bir dizi çalışma mevcuttur (Calhoun ve ark., 1998; Çalağan, 2018; Dekel ve ark., 2004; Foa ve ark., 1999; Freh, Dallos ve Chung, 2012, Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991; Solomon ve ark., 1997; Yılmaz, 2006). Bu çalışmaların bazılarında travmatik stres belirtileri yaşayan bireylerin, bu belirtileri yaşamayan bireylere göre temel varsayımlarının daha olumsuz olduğu ifade edilmektedir (Foa ve ark., 1999; Magwaza, 1999; Yeniada, 2015). Ayrıca, insan kaynaklı travmatik yaşantıların kişilerin temel varsayımlarını etkileme olasılığının doğal yollarla gerçekleşen travmatik yaşantılara göre daha yüksek olduğu ve insan kaynaklı (cinsel istismar, cinsel saldırı, fiziksel saldırı, işkence gibi) olayların, doğal yollarla (afetler, hastalık, kazalar vb) meydana gelen yaşantılara göre, varsayımları daha olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Wickie ve Marwit, 2000).

Magwaza'nın (1999) Güney Afrika'da yaptığı araştırmada insan hakları ihlalleri (yakın bir akrabanın şiddet nedeniyle ölümü, gözaltına alınma ve işkence görme) nedeniyle travmatik yaşantısı olan kişiler ve travmatik bir olaya maruz kalmamış kişilerin, dünyaya ilişkin varsayımları ve travma sonrası stres belirtileri karşılaştırılmıştır. Travmatik yaşantısı olan grubun, dünyanın ve insanların iyiliğine ilişkin varsayımlarının travmatik yaşantısı olmayan gruba göre daha olumsuz olduğu bulgulanmıştır. Aynı çalışmanın nitel boyutunda travmatik yaşantısı olan kişilerin dünyaya ilişkin temel varsayımları ele alınmıştır. Katılımcıların büyük bir kısmı yaşamda ciddi bir tehlike tehdidi hissettiklerini, adaletten memnun olmadıklarını, artık dünyayı daha zalim ve acı dolu bir yer olarak gördüklerini, yaşama dair içsel bir ilgisizlik ve umutsuzluk duyduklarını yanı sıra kendilerini iyi ve dayanıklı insanlar olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Buna göre; katılımcıların İncinmezlik ve "Benim başıma gelemeyeceği" genel varsayımının paramparça olduğu, adil ve dürüst bir dünya varsayımının geçerli olmadığı, dünyanın iyiliği ve anlamlılığı varsayımlarının ise sarsıldığı ifade edilmiştir.

Freh, Dallos ve Chung (2012), Irak'ta bombalı bir saldırıya maruz kalan kişilerin deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ve bu olayla başa çıkma girişimlerini araştırmışlardır. Bu nitel çalışmada saldırıya maruz kalan bireylerin dünyaya, kendilerine ve diğerlerine yönelik varsayımlarının değiştiğini ve saldırıya maruz kalmanın, benliğe dair temel inançları olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Saldırıya maruz kalan kişilerin, yeni benliklerinin bir sonucu olarak, artık dünyayı güvensiz ve tehlikeli bir yer olarak algıladıkları ifade edilmiştir.

Benzer şekilde Çalağan'ın (2018), İstanbul Beşiktaş'ta yapılan bombalı saldırıya çeşitli biçimlerde maruz kalan kişilerdeki travma sonrası stres belirtileri ve bu belirtilerin dünyaya ilişkin varsayımlar, demografik değişkenlerle ilişkisini araştırdığı çalışmasında bombalı saldırıdan bir yıl sonra görülen travma sonrası stres belirtileri (yeniden yaşantılama, aşırı uyarılmışlık, kaçınma) ile varsayımlar arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar belirtilmiştir. Aşırı uyarılmışlık durumlarında dünyanın iyiliği, olayların kontrol edilebileceği ve olumlu benlik inancının tersi yönde değiştiği belirtilmiştir. Kaçınma davranışı gösteren katılımcılarda rastlantısallık varsayımının aynı yönde; olumlu benlik inancının ise tersi yönde değiştiği bulgulanmıştır. Yeniden yaşantılama belirtileri ile olumlu benlik inancının istatistiksel açıdan birbirinin tersi yönde değiştiği ve travma sonrası stres belirti toplam puanı ile olumlu benlik inancı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Travma sonrası başa çıkma çabaları ise varsayımların yeniden yapılandırılması sürecine işaret etmektedir. Travmatik yaşantı sonucunda kırılganlıkları ve incinebilirlikleriyle yüzleşen kişilerde bu yaşantıların etkisi kalıcı olarak kodlanmaktadır. Ancak başa çıkma, travmatik yaşantı öncesindeki varsayımlara geri dönüşten ziyade travmatik yaşantıyla bütünleşmiş ve anlamlandırılmış yeni bir varsayımsal dünyayı yapılandırmayı ifade etmektedir (Janoff-Bulman,1999).

1.2.3. Sosyopolitik Etkiler

Travmatik yaşantılar, bireyler ve toplumları doğrudan ya da dolaylı etkileyerek uzun süreli etkilere neden olabilmektedir (Sancar, 2016). Terör saldırıları gibi travmatik yaşantıların etkilerinde sosyokültürel faktörler önemli rol oynadığı kadar bu saldırıların da toplumsal ve politik sonuçları olmaktadır. Terör saldırılarının yarattığı güvenlik endişesi, antidemokratik ve baskıcı uygulamaları beraberinde getirmekte ve saldırıların ardından hemen her yerde olan güvenlik uygulamaları kişilerin politik davranışlarını daha fazla kontrol altında tutmaya olanak sağlamaktadır (Huddy ve Feldman, 2011). Terör saldırıları sonrasında, seçilmiş yetkililerin ya da politikacıların politik avantaj sağlamak amacıyla toplumun tehlike duygusunu stratejik bir şekilde yükseltebileceği, dikkatleri yaklaşmakta olan terörist tehditlere çekebileceği ve bu durumun toplumdaki bireylerin güven duygusunu sürdürmekte zorluklar yaşamasına neden olabileceği belirtilmektedir (Hobfoll ve ark.,2007). Bu şekilde terör saldırıları, demokratik toplumların dokusuna zarar vererek bireylerde kendini güvende hissetme ihtiyacı ile demokratik değerleri sürdürme ve koruma arzusu arasında güçlü bir iç gerilim yaratmaktadır. Kişilerin güvenliğinin garanti edilemediği ve terör saldırılarının failleriyle doğrudan yüzleşmenin imkânsız olduğu durumlarda öfke, sıklıkla azınlık gruplara ve bu grubun üyelerine yönelmektedir (Canetti-Nisim ve ark., 2009). Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson (2006), terör saldırıları sonrasında bireylerde travma sonrası stres belirtileriyle birlikte etnosentrizm ve otoriteryen eğilimlerin güçlendiğini belirtmişlerdir. Böylece, azınlık gruplarına yönelik düşmanca duyguların, tutumların ve davranışların gelişmesi terör saldırılarının psikososyal-politik sonuçlarından biri olmaktadır (Canetti-Nisim ve ark., 2009).

1.3. Başa Çıkma

Caplan (1964), yaşamın travmatik krizler de dâhil olmak üzere birçok tehdit edici deneyimler içerdiğini belirtmektedir. Bireyler kendilerini tehdit eden bu durumlar ile başarılı bir biçimde başa çıkabildiğinde kriz durumu oluşmamakta ancak tehdit eden durumla alışılagelmiş problem çözme yöntemleri ile başa çıkılamazsa kriz durumu

ortaya çıkmaktadır. Fakat bu kriz, tehdit edici durumun kendisinden çok bireyin bu duruma ilişkin tepkisine atıfta bulunmaktadır (akt. Sayıl, 2000). Başa çıkma, bireyin stresli bir olay karşısında kendi kaynaklarını zorlayan ya da aşan içsel ve/veya dışsal talepleri yönetmek için kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkmanın sınıflandırılması ve değerlendirilmesi konusunda çalışan araştırmacılar arasında yaklaşım farklılıkları bulunmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub; Hobfoll, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman'ın (1984) "sürece yönelik" başa çıkma modelinde stres, birey ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşim olarak kavramsallaştırılmakta ve buna göre her bir stresli durum tek başına ele alınmaktadır. Bireylerin bu stresli durumlarda nasıl davrandığına bakılmakta ve başa çıkma davranışları bireyin bir duruma ilişkin değerlendirmelerini ve bu değerlendirme sonucundaki davranışlarını ifade etmektedir. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre insanlar, çevre ile karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu bir ilişki içindedir. Bireylerin değerlendirmeleri ve başa çıkma stratejileri ise bu ilişkiye aracılık etmektedir. Bireyler, stresle karşılaştıklarında birincil, ikincil ve başa çıkma olmak üzere üç aşamada değerlendirmeler yapmaktadırlar. Kişilerin değerlendirmeleri, bir olaya ilişkin ne olup bittiğinin farkına varma (birincil değerlendirme) ve hangi başa çıkma kaynaklarının ve seçeneklerinin mevcut olduğunu belirleme (ikincil değerlendirme) ve stres yaratan duruma nasıl yanıt verileceği (başa çıkma) açısından ele alındığı bilişsel süreçlerdir. Aynı zamanda, bu bilişsel değerlendirmeler sonraki düşünce, duygu ve eylemlere aracılık etmede merkezi bir rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Birincil değerlendirmede, kişi kendisine yönelik bir tehdit ya da tehlikeyi algılarken ikincil değerlendirmede, algılanan bu tehdide karşı uygun bir tepkiyi akılda tutar. Yani bu süreçte birey sahip olduğu kaynaklarla, karşılaştığı durumun üstesinden gelip gelemeyeceğini değerlendirir. Başa çıkmada ise, stres yaratan duruma vereceği yanıtı uygular (Folkman ve Lazarus, 1980). Stresli bir olay karşısında başa çıkma stratejileri bir durumdan diğerine değişmekle birlikte bireyler stresli olaylarla problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki yolla başa çıkarlar. Başa çıkma bu formülasyonda, duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı başa çıkma) ve sıkıntıya neden olan tehdidin yönetilmesine (problem odaklı başa çıkma) hizmet etmektedir (Folkman, 1984). İnsanlar karşılaştıkları stresli olaylara ilişkin yapabilecekleri bir şey olduğunu düşündüklerinde ve durumu değiştirmeye çalıştıklarında problem odaklı, olaylar değiştirilemediğinde ve durumun kabul edilmesi

gerektiği düşünüldüğünde ise duygu odaklı stratejileri kullanma eğilimindedirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

"Tarzlara yönelik" modelde ise, bireylerin birden fazla duruma genellenebilecek, tipik bazı başa çıkma tarzları olduğu varsayılmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub,1989). Carver ve arkadaşları (1989) bu modelde, başa çıkma stratejilerini daha spesifik ve ayrıntılı olarak ele almışlardır. Problem odaklı stratejiler; stresörü ortadan kaldırmak ya da durumu iyileştirmek için eyleme geçme ya da çaba göstermeyi içeren *aktif başa çıkma*, stresörle nasıl başa çıkacağı üzerine düşünmeyi içeren *planlama*, ne yapabileceğiyle ilgili bilgi, destek ya da tavsiye aramayı içeren *yararlı sosyal destek kullanımı*, bireyin diğer aktivitelere olan ilgisini azaltarak stresörle baş etmek için daha fazla odaklandığı *diğer meşguliyetleri bastırma,* bireyin başa çıkma çabalarını uygun bir konum sağlayana kadar durdurarak pasif bir başa çıkmayı içeren *geri durma* gibi stratejileri içerir. Duygu odaklı stratejiler; diğerlerinden sempati ya da duygusal destek arayışını içeren *duygusal sosyal destek kullanımı*, dini aktivitelere karşı artmış uğraşı içeren *dini başa çıkma*, durumla ilgili en iyi sonuçları elde etme çabası ya da durumu daha olumlu açılardan yorumlamayı içeren *pozitif yeniden yorumlama*, stresli durumun gerçek olduğunu *kabullenme* ve stresörle ilgili mizah kullanımını içeren *şaka yapmadır.* İşlevsel olmayan stratejiler ise; bireyin stresli durumun gerçekliğini reddetme girişimini içeren *inkâr*, stresörle ilişkili düşüncelerden uzaklaşmak için uyumak gibi dikkat dağıtıcı yöntemlerin kullanımını içeren *zihinsel boş verme*, vazgeçme ya da çabaların azaltılmasını içeren *davranışsal boş verme*, alkol ya da madde kullanarak stresörden uzaklaşma (kaçınma) çabalarını içeren *alkol/madde kullanımını* içermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Hobfoll (1989) ise kaynakların korunumu teorisinde, kişilerin sahip oldukları kaynaklar aracılığıyla stresli durumlarla başa çıktıklarını belirtmektedir. Kaynaklar; maddi kaynaklar (örneğin: eve, arabaya sahip olmak gibi), koşullar (örneğin: iş güvencesi, kıdem), kişisel özellikler (örneğin: özyeterlilik, benlik saygısı) ve enerji (örneğin: zaman, bilgi) olmak üzere dört grupta toplanmaktadır. Sosyal destek ise, değerli kaynakların korunmasını ve genişletilmesini sağladığı veya kolaylaştırdığı ölçüde bir kaynak olarak görülmektedir aksi takdirde sosyal ilişkilerin bireylerin kaynaklarından eksiltebileceği vurgulanmaktadır (Hobfoll, 1989). Hobfoll'a (1989) göre, bireylerde stres yaratan şey, sahip oldukları kaynakları kaybetmek, kaybetme tehdidi ile karşı karşıya kalmak ya da bir kaynağa yatırım yapıldığı halde o kaynakta yeterli artışın olmamasıdır. Bu nedenle kişiler stresli ya da travmatik durumlarda bu kaynakları korumak veya çoğaltmak için çaba sarf ederler (Hobfoll ve Jackson, 1991). Kaynakların

korunumu modeli, Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeli ile tutarsız değildir ancak bu modelin diğerlerinden önemli farkı; insanların güncel olarak stresle karşı karşıya kalmadıkları zamanlarda da gelecekteki kayıp olasılığını dengelemek için kaynak fazlası geliştirmeye çalıştıklarını belirtmesidir (Hobfoll, 1989).

Afetler, savaş ve terör saldırıları farklı yönleri olmakla birlikte insanların kontrolü dışındaki olaylardır ve sosyal bir ortamı paylaşan büyük insan gruplarında (örneğin: okul, şehir, ulus gibi) büyük kaynak kayıplarına yol açabilmektedirler (Hobfoll, 1991). Travma literatüründe başa çıkma ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri ve psikolojik güçlüklerle ile ilişkili olduğu belirtilirken, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin daha düşük seviyede travma sonrası stres ve çeşitli psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Brousse ve ark., 2011; De Jong, 2011; Jensen, Thoresen, ve Dyb, 2015; Littleton, Horsley, John ve Nelson 2007; Olff, Langeland ve Gersons, 2005; Schnider, Elhai ve Gray, 2007). Ancak hangi tür başa çıkma stratejisinin işlevsel ve uyumu sağlamaya yönelik olup olmadığı, süreğen terör saldırılarılarının olduğu koşullarda biraz farklılaşmaktadır. Bombalı ya da diğer araçlarla yapılan terör saldırıları gibi kişilerin kontrollerinin olmadığı travmatik olaylarda, daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı ve süreğen terör bağlamlarında duygu odaklı stratejilerinin kullamının daha işlevsel olduğu ve duygu odaklı stratejilerin her zaman travma sonrası stres belirtileri ile doğrudan ilişkili olmadığı belirtilmektedir (Gidron, Gal ve Zahavi, 1999; Weisenberg, Schwarzwald, Waysman, Solomon ve Klingman, 1993; Solomon ve Berger, 2005). Terör saldırıları kronik olduğunda kişilerin kullandığı bazı stratejiler (Örneğin: kaçınma) ve travma sonrası stres tepkileri (örneğin: aşırı uyarılmışlık) gerçekten var olan bir tehdide karşıdır ve bu tepkiler süreğen bağlam dikkate alındığında işlevsiz ya da patolojik olarak değerlendirilmemelidir (Diamond, Lipsitz, Fajerman ve Rozenblat, 2010; Diamond, Lipsitz ve Hoffman, 2013). Ayrıca, terör saldırıları ile başa çıkma konusunda yapılan bazı çalışmalarda da problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin birlikte kullanıldığı ifade edilmektedir (Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Butler ve ark., 2005; Cohen-Louck ve Ben-David, 2017).

Travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan olumsuz psikolojik belirti yoğunluğunda olduğu gibi, travmatik olaylardan sonra hangi tip başa çıkma stratejisinin kullanılacağı da kişiye ve bağlama göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu noktada sosyo-ekonomik durum (gelir düzeyi, mesleki itibar vs), sosyal destek, kişilik ve psikolojik özellikler (zeka, problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik vs) gibi bireysel ve çevresel faktörler etkili olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bireyler, bazı

durumlarda duygu odaklı ve problem odaklı stratejileri başa çıkma sürecinde beraber kullanabilmektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Yapılan çalışmalarda terör saldırıları ile başa çıkmada sosyal destek (Hobfoll, 2002; Kaniasty ve Norris, 2004), toplumsal uyum ve paylaşım (Pelletier, ve Drozda-Senkowska, 2016), kaçınma (Butler ve ark., 2005; Cohen-Louck ve Saka, 2016; Rubin, Brewin, Greenberg, Simpson ve Wessely, 2005), dini inanç sistemlerine yönelme (Freh, Dallos ve Chung, 2012; Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003), planlama (Jensen, Thoresen, ve Dyb, 2015), normalleştirme/alışma (Cohen-Louck ve Saka, 2016; Somer, Ruvio, Soref ve Sever, 2005) stratejilerinin sıklıkla kullanılanıldığı ifade edilmektedir.

Freh (2012), bombalı bir saldırıya maruz kalan Irak'ta sivillerin deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları ve bununla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarını yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle araştırmıştır. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların başa çıkma çabaları; bombalı saldırı ile ilgili yer ve hatıralardan kaçınma, dini başa çıkma, sosyal destek arama, ülkeden taşınma olarak belirtilmiştir.

Schuster ve arkadaşlarının (2001), Amerika'da 11 Eylül saldırısından sonra kişilerdeki stres seviyesi ve başa çıkma yollarını inceledikleri araştırmada, katılımcıların diğerleriyle konuşma (%98), dini inanaçlara yönelme (%90), grup etkinliklerine katılma (%60) ve bağışta bulunma (%36) şeklinde stratejileri kullanarak başa çıktıkları belirtilmiştir.

Hobfoll ve arkadaşlarının (2006), İsrail'deki süreğen terör saldırılarının İsrail'de yaşayan Arap ve Yahudi nüfus üzerindeki etkilerini ele aldıkları çalışmada ise, terör saldırılarına maruz kalmanın daha fazla psikososyal ve ekonomik kaynak kaybıyla ilişkili olduğunu, bu kayıpların da daha yüksek TSSB ve depresyon seviyesi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada, sürdürülebilir sosyal desteği olan Yahudilerin ve Arapların depresif belirtiler veya TSSB belirtileri geliştirme olasılığının daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, Arap nüfusun TSSB ve depresif belirtiler yaşama olasılığının Yahudilerden belirgin bir biçimde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu etkiyi, etnik azınlık konumunda olan Arapların kaynaklarının ve kaynak kayıplarının daha fazla olmasıyla açıklamışlardır.

Literatürde potansiyel travmatik olaylara maruz kalan bireylerin başa çıkmalarını kolaylaştıran ve önemli koruyucu faktörlerden birinin "psikolojik dayanıklılık/direnç (Resilience)" olduğu ifade edilmektedir (Bonanno, 2004; A. Bonanno, 2005; Solomon, 2007; Ungar, 2013). Psikolojik dayanıklılık/direnç, stresli durumların ardından başarılı uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Zautra, Hall ve Murray, 2010). Buna tanıma göre, psikolojik dayanıklılığı/direnci yüksek olan insanlar stresli olayları takiben

fizyolojik, psikolojik ve sosyal ilişkilerde dengeyi hızla yeniden kazanmak için daha büyük bir çaba sarf etme ve zorluklar karşısında ilerlemeye devam etme kapasitesine sahiptirler. Travmatik yaşam olaylarında bireylerin yeni duruma olumlu bir şekilde adapte olmaları psikolojik dayanıklılığa/dirence işaret etmektedir (Bonanno, 2004). Travmatik olayların etkisi büyük ölçüde olaya maruz kalan kişilerin psikolojik dayanıklılığına/direncine bağlıdır. Stresli olaylar sırasında bazı kişiler yaşadıkları dehşet tarafından felç ya da izole edilirken, psikolojik dayanıklılığı/direnci yüksek olan insanlar diğer kişilerle uyum içinde, amaca yönelik eylemlerde bulunarak bütün fırsatları kullanarak ilerlemektedirler. Bu tür uç durumlar karşısında sosyal bağları koruma kapasitesi ve aktif başa çıkma stratejileri olay sonrasında TSSB gelişimine karşı insanları bir dereceye kadar korumaktadır (Herman, 2017).

İsrail'deki bombalı saldırılarda yaralanan ya da ölen kişilere müdahale eden ve onları taşıyan 87 gönüllü kişiyle (ZAKA), bu tür olaylara maruz kalmanın psikolojik sonuçları ve kişilerin bu olayla başa çıkarken kullandıkları stratejiler hakkında bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcılar, düşük bir tehlike duygusu ve yüksek öz yeterlilik bildirmişlerdir. Katılımcılarda düşük seviyede travma sonrası stres belirtileri (16 kişi, %18.4) ve TSSB (2 kişi, %2.3) bulgulanmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları/dirençleri, dini başa çıkma (fedakârlık, yüksek dini değerlere tutunma) ve toplumsal dayanışma (toplumdan saygı görme, hayranlık duyulması) ile açıklanmıştır (Solomon ve Berger, 2005).

Toplumsal travmalarda, travmatik olayın olumsuz etkilerinin daha az deneyimlenmesinde ve başa çıkma çabalarında psikolojik dayanıklılığın/direncin yanı sıra sosyal desteğin de etkisi vurgulanmaktadır (Burnell ve ark., 2009; Charuvastra ve Cloitre, 2008; Hobfoll, 2002; Hoffman ve Kruczek, 2011). Kaptanoğlu (2012), travma mağdurlarının olayın failleriyle ile baş başa olmadıklarını bilmelerinin travmayla başa çıkma gücü veren önemli unsurlardan biri olduğunu belirtmektedir. Buna göre, mağdurlar, üçüncü olarak tanıkların da sürecin içinde bulunduklarını bilmek ve hissetmek isterler. Üçüncünün varlığı, mağdurların yalnızlık, terk edilmişlik, çaresizlik duygularıyla baş etmesine yardımcı olmaktadır. Tanıklar, aile üyeleri, komşular gibi somut figürler olabileceği gibi politik, dini/mistik inançlar gibi soyut unsurlar da olabilmektedir.

Toplumsal travmalar, bireysel travmatik yaşantılara göre daha fazla sosyal destek, sosyal paylaşım, sosyal katılım ve sosyal bağlılığı destekleyen ritüeller içermektedir. Bu ritüeller kişilerin başa çıkma becerilerine dair inançlarını güçlendirmekte önemli bir rol oynamaktadır (Páez, Basabe, Ubillos ve González-

Castro, 2007). Páez ve arkadaşları 2004 yılında İspanya'nın Madrid kentinde yapılan bombalı saldırıya yönelik protestolarda (March-eleven, M-11) sosyal paylaşımın ve seküler politik ritüellere katılımın, travma ile başa çıkmaya etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, protesto gösterilerine katılmak ve pozitif bir duygusal iklim yaşamak, üç haftalık dönemde rapor edilen travma sonrası büyüme düzeyini yordamanın yanı sıra sosyal desteğin etki derecesini de anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Buna göre, terör saldırısı ile ilgili protesto ritüel ve eylemlerine, anma törenlerine katılmak, kolektif travmanın etkilerinin üstesinden gelmeye yardımcı olmakta ve bir bombalı saldırının ardından olumlu duygusal iklimin inşasına katkıda bulunmaktadır. Diğer bir deyişle bütün bu kolektif ritüeller sosyal uyumu güçlendirmekte ve barış kültürünü geliştiren ortak bir baş etme biçimi olarak düşünülmektedir (Páez ve ark., 2007).

Kaptanoğlu (2012), bireysel ya da toplumsal travmatik yaşantılar sonrası olayın etkilerinin üç aşamada hafifletildiğini belirtmektedir. Mağdurlara tekrar travmatize edilmeyecekleri güvenli bir ortam oluşturulması ilk aşamayı oluşturmaktadır. Güvenli bir ortam sağlandıktan sonra ikinci aşamayı hatırlama, yas ya da bellek çalışmasının yapılması takip etmektedir. Yas tutma, mağdurların travmatik yaşantının zihinsel temsilini hatırlamaları ve anlamlandırmaları ile gerçekleştirilmektedir. Ancak, hatırlama tanıklarla birlikte yapıldığında anlam kazanmaktadır. Bu nedenle bireylerin ya da topluluğun, bellek çalışmalarını kendi kendilerine değil de ötekilerin varlığında ve ötekilerin “iyi tanıklık” yapmaları ile üçüncü aşamaya geçilebilirler. Yani belleklere kaydedilen travmatik öykülerin ve hakikatin dillendirilmesi ve diğerlerinin de buna tanıklık etmesi travmatik yaşantının izlerinin silinmesinde ve başa çıkmada etkili olmaktadır (Kaptanoğlu, 2012). Aksi takdirde, çözümlenmeyen kolektif travmalar ve yas süreçleri, kuşaklararası aktarılarak toplumun kimliğini etkileyebilecek boyutlarda yaşanmaktadır (Zara, 2018). Kitlesel travmaların yaşandığı ülkelerde toplumsal yas sürecinin uzamasında, faillerin iktidarlarını korumaları ve toplumda benzer yeni travmaların yaşanabileceği korkusunun devam etmesi etkili olmaktadır (Kaptanoğlu, 2012).

1.4. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Dünyada ve Türkiye’de son yıllarda birçok bombalı terör saldırısı yaşanmıştır. Türkiye’de özellikle 2015-2017 yılları arasında meydana gelen saldırılar süreğen nitelik taşımaktadır. Bu tür saldırılar, toplumu demoralize ederek ve güvenlik duygusunu zayıflatarak geniş kitleler üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır (Malik ve diğ. 2010).

Savaş bağlamında gerçekleşmeyen fakat çok sayıda yaralanma ve ölüme neden olan terör saldırıları, travma alanında pek çok çalışmaya konu olmuştur (Aker ve ark., 2008; Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Boscarino, Adams ve Galea, 2006; Eşsizoğlu ve ark., 2009; Galea ve ark., 2002; North ve ark., 1999). Türkiye'de de bombalı saldırıların psikolojik etkileriyle ilgili yapılan çalışmalar mevcut olmakla birlikte, bu çalışmalar sayıca oldukça sınırlıdır. Bombalı saldırılara ilişkin psikoloji alanında yapılan çalışmalarda (Aker ve ark., 2008; Eşsizoğlu ve ark., 2009; Çalağan, 2018; Kaya, 2013) daha çok bombalı saldırıya maruz kalmanın yarattığı stres ve TSSB yaygınlığı ele alınmış fakat mağdurların kişisel deneyimleri araştırılmamıştır. Yanı sıra, yurtiçi literatürde bombalı terör saldırısı mağdurlarının olaya ilişkin kişisel deneyimlerini ve başa çıkma biçimlerini ele alan nitel bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak, terör saldırılarına dolaylı olarak maruz kalan kişilerin deneyimlerinin ele alındığı yalnızca bir tane nitel çalışma (Okay ve Karancı, 2019) mevcuttur. Bombalı saldırıların yaygınlığı ve yarattığı psikolojik etkiler göz önünde bulundurulduğunda, mağdurların bu travmatik olayla nasıl başa çıktığının bağlamsal boyutuyla daha ayrıntılı bir biçimde anlaşılması önemli görünmektedir. Çalışmanın bu yönüyle hem terör saldırıları ile başa çıkma hakkındaki literatüre hem de terör saldırılarından etkilenen ya da etkilenme olasılığı olan kişilere yönelik etkili müdahale hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada 10 Ekim 2015'te Ankara Gar'ındaki bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan bireylerin retrospektif olarak olaya ilişkin deneyimlerine ve başa çıkma stratejilerine odaklanılmıştır. Bu tez çalışmasının amacı bombalı bir saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimlerini anlamak, betimlemek ve bu olay sırasında ve olay sonrasında nasıl başa çıktıklarını araştırmaktır.

Bu bağlamda yanıt aranan araştırma soruları şunlardır:

1. Katılımcıların bombalı saldırı sırasındaki deneyimleri nelerdir?
2. Katılımcıların bombalı saldırı sırasındaki başa çıkma yolları nelerdir?
3. Katılımcıların bombalı saldırı sonrasındaki deneyimleri nelerdir?
4. Katılımcılar bombalı saldırı sonrasında olayın etkileriyle nasıl başa çıkmışlardır?

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde nitel araştırma, tematik analiz, araştırmanın katılımcılarına ilişkin genel bilgiler, veri toplama araçları, araştırma sürecinde gerçekleştirilen işlemler, nitel araştırmada etik ve refleksivite hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. Nitel Araştırma

Psikoloji alanında nitel yöntem, araştırma ve teorilerde önemli bir odak noktası haline gelmekte ve bu alanda kullanılan nitel yöntemler hızla çeşitlenmektedir (Auerbach ve Silverstein, 2003; Howitt, 2010). Nitel araştırmalar, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi bilgi toplama yöntemlerini kullanarak araştırmaya katılan kişilerin algılarının ve araştırmaya konu olan olayların bütüncül bir biçimde ele alındığı ve nitel bir süreç izlenerek yürütülen araştırmalardır (Yıldırım, 1999).

Nitel araştırmalarda, deneyim, eylem ve olayların nasıl anlamlandırıldığına odaklanılmakta, anlamlandırma sürecinin özne ve bağlamdan bağımsız bir şekilde ele alınamayacağı vurgulanmaktadır (Tanyaş, 2014). Nitel araştırmacılar açısından sosyal deneyimin nasıl yaratıldığı ve anlamlandırıldığı odak noktasıyken nicel araştırmacılar ise tam tersine, araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki nedensel ilişkiye ve bu ilişkinin analizine odaklanmaktadırlar (Kuş, 2007). Dolayısıyla nitel araştırma yöntemi, araştırmacılara bağlam hakkında derinlemesine bir kavrayış kazandırırken araştırmaya katılan katılımcıların içinde bulunduğu sosyal çevre ve bu çevrenin katılımcılara olan etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Lyons ve Coyle, 2007). Böylece nitel araştırma geleneği bilimin nesnel bir eylem olduğunu reddederek neden-sonuç ilişkisini temel alan yordama amaçlı bilimsel anlayıştan ayrılmaktadır (Tanyaş, 2014). Bu aynı zamanda nitel araştırmacının sosyal gerçeği ortaya koyarken kendi öznelliğini de araştırmaya dahil etmesini gerektirmektedir (Özdemir, 2010). Araştırmacı, araştırdığı dünyanın içinde kendini konumlandırılırken, araştırma eylemi ise, araştırmacının ve araştırılanın öznelliği içerisinde şekillenen, yoruma dayalı, yerel ve değişken bir olgu olarak ele alınmaktadır (Denzin ve Lincoln, 2000; Henwood, 1996, akt. Tanyaş, 2014). Bu durum nitel araştırmacının veriler üzerinde çalışırken örüntüleri/temaları tanımlamada, temalardan önemli olanları belirlemede ve raporlamada oynadığı aktif role işaret etmektedir. Diğer bir deyişle araştırmacı, bütün araştırma süreci boyunca yaptığı bir dizi tercihle kendi öznelliğini de ortaya koymaktadır (Braun ve Clarke, 2006).

Nitel araştırmalar belli bir olgunun tanımlanması, yorumlanması ve anlaşılmasına dayandığı için küçük bir örneklem grubu ile çalışılmaktadır (Tanyaş,

2014). Nitel araştırmada katılımcılardan elde edilen bilgilerin derinlemesine ve ayrıntılı olması gerekmektedir. Bu durum beraberinde veri analizinin detaylı ve uzun zaman almasını getirmekte ve çok sayıda katılımcının araştırmaya dahil edilmesini güçleştirmektedir (Yıldırım, 1999). Bu nedenle de nitel araştırmalar, genellemeye dayalı olasılıklı örneklem seçimi yerine araştırma problemine yönelik en iyi bilgilerin elde edilebileceği kasıtlı seçilen bir grup insan seçilerek amaçlı örneklem ile yapılmaktadır (Creswell, 2013). Araştırmanın örneklemi araştırma soruları bağlamında belirlendikten sonra veri toplama yolu olarak gözlem, görüşme ve yazılı dokümanların incelenmesi en sık kullanılan bilgi toplama yöntemleridir (Yıldırım, 1999). Bu teknikler aynı zamanda sosyal bağlama göre esneklik göstermektedirler (Mason, 2002). Nitel araştırmalarda en sık kullanılan teknik ise görüşmedir. Görüşme, açık uçlu, yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış, araştırmacının pozisyonuna göre katılımcı ve katılımcı olmayan gibi farklı türlerde gerçekleştirilebilmektedir. Derinlemesine görüşme ise araştırma konusuyla bağlantılı olarak katılımcılarla yapılan amaçlı görüşmeleri ifade etmektedir (Özdemir, 2010). Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler, kişilerin deneyimlerini, duygularını ve algılarını ortaya koymada oldukça güçlü bir yöntemdir (Bogdan ve Biklen, 1992; akt. Yıldırım, 1999). Bu tez çalışmasında katılımcıların bombalı saldırıya ilişkin deneyimleri ve başa çıkma çabalarını anlamaya yönelik olarak yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tercihi, hem öngörülmeyen boyutların ele alınmasına olanak sunduğu hem de katılımcıların öznelliğini yansıtmalarına izin verdiği için yapılmıştır.

2.2. Epistemolojik ve Ontolojik Konum

Nitel analiz yöntemleri belirli bir kuramsal çerçeve ya da epistemolojiye bağlı olan (yorumlayıcı fenomenolojik analiz) ya da herhangi bir teori ve epistemolojiden bağımsız olan (gömülü teori) ve çok sayıda kuramsal/epistemolojik yaklaşımı kapsayabilen yöntemler (söylem analizi) olarak farklı gruplarda ele alınmaktadır (Braun ve Clarke, 2006; Creswell, 2013; Creswell, 2017; Howitt, 2010; Kuş, 2007). Nitel yöntemlerden biri olan tematik analizde ise araştırmacı, herhangi bir epistemolojiye bağlı olmak zorunda değildir. Ancak bu durum tematik analizde elde edilen verilerin epistemolojik bir boşluk içerisinde değil, bir ya da birden fazla teorik ve epistemolojik yaklaşımlar yelpazesinde uygulanabileceğine de işaret etmektedir (Barun ve Clarke, 2006). Epistemoloji bilginin doğası ve kapsamıyla ilgilenir ve nasıl bildiğimiz sorusuyla ilgilidir (Harper, 2012). Bu çalışmada bilgi edinme sürecinde “sosyal inşacı” epistemolojik pozisyon benimsenmiştir. Sosyal inşacı epistemoloji, deneyimi kişilerin

duygu ve düşüncelerine açılan bir kapı olarak görmekten ziyade bir dizi kişiler arası ve toplumsal işleve hizmet edebilen anlatımlar olarak ele alır. Böylece deneyimin toplumsal ve kültürel olarak paylaşılan anlam kategorileriyle nasıl yaşandığına atıfta bulunularak psikolojideki bireysel yaklaşımlar eleştirilir (Harper, 2012). Aynı zamanda bu çalışmada neyin gerçek olduğu sorusuyla ilgili olan ontolojik konum ise, "eleştirel gerçeklik" olarak belirlenmiştir. Eleştirel gerçekçi ontolojiye göre, deneyimden bağımsız dışsal bir dünya ve gerçeklik vardır ancak sosyal gerçekliği açıklamak için basit deneysel düzenlilikler tek kriter değildir. Bunun yerine sosyal dünyada var olan gerçekliği üreten, daha derinde ve gözlenemeyen mekanizmaları kavramak ve gerçekliği bu ilişki içinde açıklamak esastır (Bhaskar, 1979, 1989, akt. Fiaz, 2014). Eleştirel gerçekçi bir ontolojik konum içinde elde edilen veriler gerçeklik hakkında bilgi verebilir ancak bu gerçekliğin doğrudan bir yansıması değildir (Guba ve Lincoln, 1994). Dolayısıyla epistemolojik ve ontolojik olarak eleştirel gerçekçi-sosyal inşacı bir konumu benimseyen araştırmacılar nitel verileri ayrıntılı olarak incelemenin önemi konusundaki farkındalığın yanı sıra, söylenenleri daha geniş bir tarihsel, kültürel ve sosyal bağlamda ele alırlar ve verileri yorumlarken başka bir katman eklemek için metnin ötesine geçerler (Harper, 2012). Bu durum aynı zamanda araştırmacıların da bağımsız gerçekliği kendi yapıları dışında bilmesinin mümkün olmadığına ve araştırmacının bilgiyi inşa ederken öznelliğine işaret etmektedir (Raskin, 2002). Çünkü katılımcılar ve araştırmacı içinde yaşadıkları dünyayı anlamlandırırken kendi gerçekliklerini de inşa ederler (Madill, Jordan ve Shirley, 2000). Bu çalışmada bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimleri ve başa çıkma çabalarını anlamak amaçlanmıştır. Ancak bu kavrayışta katılımcıların bireysel deneyimlerinin şekillenmesine etki eden sosyo-politik bağlamın yapısı ve bunun katılımcıların deneyimlerine etkisi de anlaşılmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda bombalı saldırıların bireysel anlatımlardaki etkilerini ele alırken bireysel ve toplumsal alanlarının geçirgenliği göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle sosyal inşaacı epistemolojinin bu çalışmada aranan yanıtlar için uygun olduğu ve deneyimleri kendi bağlamına yerleştirme fırsatı sunduğu düşünülmüştür.

2.3. Analiz

Bu araştırmada görüşmelerden elde edilen veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Tematik analiz, verideki örüntüleri (temaları) belirleme, analiz etme ve raporlama için kullanılan bir yöntemdir. Bu analiz biçimi veri setini küçük parçalar halinde düzenlemeye ve derinlemesine betimlemeye olanak sağlamaktadır (Braun ve Clarke, 2006). Aynı zamanda temalar, araştırılan konu ile ilgili gözlemleri

açıklayan, organize eden ve yorum getiren örüntülerdir (Boyatzis, 1998; akt. Braun ve Clarke, 2006).

Analiz sürecinde bilginin daha soyut birimlerini elde etmek amacıyla örüntü, kategori ve temalar inşa edilirken veriler aşağıdan yukarıya doğru (tümevarımsal) düzenlenebilmektir. Daha sonra araştırmacılar, her bir temada daha fazla ek bilgi toplamaya ihtiyaç olup olmadığını belirlemek için verileri tümdengelimsel olarak tekrardan inceleyebilir ve böylece tümevarımsal olarak başlayan süreç, ilerleyen aşamalarda tümdengelimsel süreçleri de devreye sokarak devam edebilmektedir (Creswell, 2017). Bu çalışmada bombalı saldırıya uğrayan kişilerin deneyimleri ve başa çıkma çabaları ayrıntılı olarak anlaşılmaya çalışıldığı için in-vivo olarak kodlanan ilk kodlar, ham veriden tümevarımsal bir yolla oluşturulmuştur. Ardından oluşturulan ilk kodlar ile daha geniş anlam ve çıkarımlara ulaşmak amacıyla kuramsal ve deneysel psikoloji literatürüne başvurulmuş, ana tema/alt temalar tümdengelim yoluyla oluşturulmuş ve isimlendirilmiştir.

Tematik analiz, ideal olarak analizi yapan araştırmacının verileri kendisinin toplayarak deşifre etmesini ve elde edilen transkriptleri tekrar tekrar okuyarak veriler hakkında kapsamlı bir bilgiye sahip olmasını gerektirmektedir (Howitt, 2010). Analizde bir veri setinde nelerin tema olarak belirlendiği, araştırmada benimsenen epistemoloji, tümevarım ya da kuramsal bir çerçeve kullanılması gibi bir dizi tercihi içerdiğinden araştırmada tercih edilen süreç ve basamakların net bir biçimde açıklanması gerekmektedir (Barun ve Clarke, 2006). Bu nedenle tematik analiz kullanarak yürütülen çalışmalarda analizin nasıl yapıldığı hakkında ayrıntılı bilgiler verilmesi oldukça önemlidir (Howitt, 2010).

Bu çalışmada tematik analiz yapılırken sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılan bir bilgisayar programı olan MAXQDA 18.2 kullanılmıştır. Tematik analizde ise Braun ve Clarke'ın (2006) belirttiği altı aşamalı işlem basamakları takip edilmiştir:

1. Araştırmacının veri hakkında bilgi sahibi olması: Verilerin tekrar tekrar okunması, ilk fikirlerin not edilmesi

2. İlk kodların oluşturulması: Veri setinde araştırma sorusuyla bağlantılı olarak önemli görülen kısımların sistematik bir biçimde kodlanması

3. Temaların araştırılması: Verilerin potansiyel temalar altında toplanması

4. Temaların gözden geçirilmesi: Potansiyel temalar tekrar tekrar gözden geçirilerek tematik bir harita oluşturulması

5. Temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi: Temalara ait özelliklerin sadeleştirilip her bir temanın tanımlanması ve isimlendirilmesi

6. Rapor yazılması: Analiz sonuçlarının literatürle ilişkilendirilip raporlanması

Bu araştırmada yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş, görüşme ses kayıtları araştırmacı tarafından deşifre edilmiş ve transkriptler tekrar ve tekrar okunarak kodlamalara ilişkin fikirler not edilmiştir. Daha sonra metinlerde araştırma soruları göz önünde bulundurularak bombalı saldırı sırası ve bombalı saldırı sonrası deneyimler ile ilgili olarak ilk kodlar oluşturulmuştur. Katılımcıların anlatımlarında ortak ve farklı olan deneyime ilişkin bölümler ile temalar oluşturulmuştur. Temalar tekrardan gözden geçirilerek ortaklaşan ifadeler alt temalar, alt temalar ise ana temalar altında toplanmıştır. Ardından temaların veri içeriği ve veri setiyle uyumu kontrol edilip sadeleştirmeler yapılmış (bazı alt temalar birleştirilmiş ve ilgili ana temalara dahil edilmiştir), tematik harita oluşturulmuş, temalar arasındaki bağlantılar incelenmiş ve temalar isimlendirilmiştir. Kodların temalara dönüştürülmesi ve temaların tanımlanması sürecinde gerekli görüldükçe daha önceki aşamaları dönüş yapılarak güncelleme yapılmıştır. Tematik analiz sonrasında olay sırası tema ünitesi 6 tema ve 17 alt tema, olay sonrası tema ünitesi 11 tema ve 28 alt tema, geçmiş travmatik yaşantılar tema ünitesi ise tek blok olarak tema belirlenmiştir.

2.4. Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları araştırma soruları doğrultusunda amaçlı örneklemin uygunluk kriterleri belirlenerek seçilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri aşağıda belirtilmiştir:

1. Katılımcıların 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşması
2. Katılımcıların tamamının sivillerden oluşması (sivil: resmi güvenlik güçlerine (asker, polis vb) mensup olmayan kişilerdir. Resmi güvenlik görevlileri yaptıkları işin doğası gereği travmatik olaylara maruziyet sıklığı ve düzeyi farklılaşmaktadır. Bunun yanında bu profesyoneller olaylara karşı hazırlıklı olma ya da başa çıkma konusunda eğitimli olma vb nedenlerle bu tür olaylara sivillerden daha farklı tepkiler verebilirler. Bu nedenle bu grup araştırma dışı bırakılmıştır)
3. Katılımcıların bombalı saldırıya ilk defa maruz kalmış olmaları

Bu tez çalışmasının örneklemini 10 Ekim 2015'te Ankara Garı'nda yapılan bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan 34-58 yaşları arasında değişen 9 katılımcı (5 kadın, 4 erkek) oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 41,3'tür ve katılımcıların 4'ü Ankara'da, 5'i' ise İstanbul'da yaşamaktadır. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgiler tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri

	K1	**K2**	**K3**	**K4**	**K5**	**K6**	**K7**	**K8**	**K9**
Cinsiyet	E	E	K	E	K	K	K	E	K
Yaş	58	34	44	39	39	34	52	35	37
Şehir	Ankara	İstanbul	Ankara	Ankara	Ankara	İstanbul	İstanbul	İstanbul	İstanbul
Eğitim	L.Üstü	Lisans	L.Üstü	L.Üstü	L.Üstü	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans
Medeni Durum	Boşanmış/ Dul	Evli	Bekar	Evli	Boşanmış/ Dul	Bekar	Boşanmış/ Dul	Bekar	Bekar
Çocuk	Var	Yok	Yok	Var	Yok	Yok	Var	Yok	Yok
Meslek	Emekli	Öğretmen	Sosyolog	Hukuk Danışmanı	Ar.Gör.	-	Öğretmen	Öğrenci	Öğretmen
Çalışma Durumu	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor
Gelir	Orta	Orta	Orta	Orta	Alt	-	Orta	Orta	Orta
En Uzun Yaşanılan Yer	Metropol	Metropol	Metropol	Metropol	Metropol	Metropol	Metropol	Metropol	İlçe
Göç	Var (1 Kez) Türkiye İçi	Var (1 Kez) Türkiye İçi	Var (1 Kez) Yurtdışına	Var (3 Kez) Türkiye İçi	Var (1 Kez) Yurtdışına	Yok	Var (1 Kez) Türkiye İçi	Var (1 Kez) Türkiye İçi	Var (1 Kez) Türkiye İçi

2.5. İşlem

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacı tarafından literatüre dayanılarak ve araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu form içerisinde, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere yönelik

sorular bulunmaktadır. Formda travma alanına ilişkin soruların olduğu bölüm ise, bombalı saldırıdan önce bireysel ya da toplumsal travmatik bir yaşantı ve bu yaşantının etkilerine yönelik soruları içermektedir. Kişisel Bilgi Formu Ek 3'te yer almaktadır.

Araştırmaya katılan kişiler görüşme öncesinde araştırmanın içeriğiyle ilgili kısaca bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmış, kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiş ve ardından araştırmacı ile katılımcının belirlediği ortak bir mekanda görüşmeler yapılmıştır. 35-90 dakika arası değişen uzunluklarda derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler katılımcıların izniyle ses kaydına alınmış ve ardından bu kayıtlar deşifre edilip metin haline getirilmiştir.

Görüşmelerde katılımcılara sekiz temel olmak üzere bu sorularla bağlantılı toplamda on üç tane alt soru yöneltilmiştir. Sorular hazırlanırken katılımcılar tarafından olayın nasıl deneyimlendiği ve bu olayla nasıl başa çıktıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu konularla bağlantılı olarak genel ve açık uçlu sorular hazırlanmıştır. Görüşme sorularına yapılan ilk iki görüşmenin ardından katılımcıların ifadeleri göz önünde bulundurularak yeni bir soru eklenmiştir (6. soru). Görüşme soruları Ek 2'de yer almaktadır.

2.6. Nitel Araştırmalarda Etik

Nitel araştırma yorumlamaya dayalı bir araştırma sürecini içerdiğinden araştırmacılar genellikle katılımcılarla yoğun bir deneyim ve süreklilik içindedir. Bu durum beraberinde, nitel araştırma süreçlerine stratejik, etik ve kişisel meseleleri de gündeme getirmektedir (Locke, Spirduso ve Silverman, 2013; akt. Creswell, 2017). Araştırmacı eğer bir nitel araştırma kapsamında görüşme yapıyor ise bu görüşmenin olası sonuçlarını titizlikle değerlendirmelidir. Gizlilik ve bilgilendirilmiş onam bir görüşmede olması gereken etik kurallardır (Orb, Eisenhauer ve Wynaden, 2000).

Bu tez çalışmasında araştırmaya başlamadan önce Maltepe Üniversitesi etik kurulundan araştırma için izin alınmış ve araştırmanın tüm aşamalarında Türk Psikologlar Derneği (TPD)'nin etik yönetmeliği dikkate alınarak bu çalışma yürütülmüştür.

Görüşme öncesi araştırmacı kendini katılımcılara tanıtmış ve ardından araştırmanın içeriği ile bilgilendirme yapmıştır. Araştırma öncesinde bilgilendirilmiş onam formu kullanılmıştır. Bu bilgilendirme formunda; araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığı, katılımcıların araştırmaya katılmamayı tercih edebilecekleri veya görüşmeler sırasında kendilerini rahatsız hissetmeleri durumunda istedikleri an çalışmadan ayrılabilecekleri bildirilmiştir. Araştırmada etik hassasiyet gösterilen bir

diğer konu da katılımcıların gizliliği olmuştur. Bu hususta katılımcılardan kimlik belirleyici bilgiler istenmemiş ve rapor yazma aşamasında kurgusal ya da takma isimlerin kullanılacağı, verilerin ise toplu şekilde bilimsel yayınlarda kullanılabileceği katılımcıların yazılı ve sözlü onayına sunulmuştur. Buna ek olarak, araştırma süresince toplanan tüm veriler araştırmacı tarafından gizli olarak muhafaza edilmiştir (Howitt, 2010).

Görüşmeler sırasında araştırmacı ve katılımcı arasında oluşabilecek olan güç dengesizliği ya da onların istismarına dönük tutumlardan kaçınılmıştır. Bu doğrultuda araştırmacı görüşme sırasında yönlendirici sorulardan kaçınmış, kişisel fikirlerini paylaşmamış, görüşme protokolündeki yer alan sorulara sadık kalarak gereksiz/özel bilgiler toplamaktan kaçınmıştır. Görüşme sırasında belirgin bir şekilde duygusal rahatsızlık yaşadığı düşünülen katılımcılarda görüşme durdurulmuş ve katılımcının yüksek yararı göz önünde bulundurularak katılımcıların görüşmeye devam edip istemedikleri sorulmuştur. Katılımcıların devam etmek istediklerini belirtmeleri üzerine görüşmeye devam edilmiştir. Bu çalışmada araştırmacı katılımcılar ile terapi ilişkisi içerisinde değildir fakat görüşmeler terapötik ilişki çerçevesinde geçerli olan etik ilkeler doğrultusunda yürütülmüştür. Zorlu geçen bir görüşme esnasında görüşmenin durdurulması ve katılımcının sıkıntısı için çözüm bulunmaya çalışılması, katılımcının incinebilirliğinin ve haklarının farkında olunduğunu göstermektedir (Orb ve ark., 2000). Görüşme sonunda bir katılımcı hariç olmak üzere diğer bütün katılımcılara travma sonrası stres belirtileri hakkında psikoeğitim çalışması yapılmıştır. Psikolojik desteğe ve terapiye başvurma konusunda araştırmacıya talebini ileten katılımcılar ise görüşme sonunda gerekli kurum ve kuruluşlara yönlendirilmiştir. Raporlama sürecinde ise, veri ve bulgular çarpıtılmaktan kaçınılmış ve olabildiğince dürüst bir şekilde verilerden ortaya çıkan bilgiler raporlandırılmıştır.

2.7. Refleksivite

Nicel araştırmalarda araştırmanın niteliği ele alınırken geçerlilik ve güvenilirlik gibi kavramlar ön plandayken, nitel araştırmanın niteliğinde ise düşünümsellik (refleksivite) ve yorumlamanın yeterliliği ön plandadır (Morrow, 2005). Willig (2008)'e göre veri, salt katılımcı merkezli ya da veri toplama aracının geçerliğine bağlı bir olgu olmayıp katılımcı-araştırmacı ilişkisi içerisinde elde edilir ve kurgulanır. Düşünümsellik ise, bu bağlamda ortaya çıkmakta ve veriler araştırmacıdan bağımsız ele alınamamaktadır (akt. Tanyaş, 2014). Dolayısıyla bu noktada nitel çalışmalarda araştırmacının kendisini araştırma sürecinde nerede konumlandırdığı ve hangi değerleri benimsediği önem kazanmaktadır (Barun ve Clarke, 2006). Bu nedenle

araştırmacılar yanlılıklarını, değerlerini ve çalışma sürecindeki yorumlarını biçimlendirebilecek cinsiyet, tarih, kültür ve sosyoekonomik durum gibi kişisel geçmişlerini yansıtarak araştırma raporunda açıkça tanımlamaktadırlar (Creswell, 2017).

2.7.1. Araştırmacının Deneyimleri

10 Ekim 2015'te yapılan bombalı saldırının bu çalışmaya konu olma nedenlerinden biri olayın etki alanı ve sonuçları bakımından Türkiye tarihinde gerçekleştirilen en büyük katliamlardan biri olduğunu düşünmemdir. Bombalı saldırıların süreğen bir hale geldiği 2015-2017 yılları arasında sivillere yönelik yapılan bombalı saldırılarda pek çok kişi yaşamını yitirmiş, yaralanmış ya da dolaylı olarak bu olaylardan etkilenmiştir. Bu tarihler arasında yaşadığım şehir olan İstanbul'da doğrudan olmasa da bu olayların etkilerine maruz kalan ve bu etkilerle başa çıkmaya çalışan bir kişi olarak, bombalı bir saldırıya maruz kalmanın ve bu durumla başa çıkmanın nasıl deneyimlendiği benim için bir merak konusu olmuştur.

Bunun yanı sıra içinde yaşadığım sosyal ve politik bağlam, bu konuyu seçmemde diğer önemli bir motivasyon kaynağıdır. Sosyal ilişkilerim içerisinde etkileşimde olduğum 10 Ekim'deki bombalı saldırıyı doğrudan deneyimleyen ve olayın etkileriyle başa çıkmaya çalışan birçok kişi bulunmaktaydı. Bu kişilerin olay sırası ve sonrasına ilişkin deneyimleri ve olaya ilişkin değerlendirmeleri oldukça dikkat çekiciydi. Bir yandan olaya ilişkin bireysel deneyimler diğer yandan da bu deneyimlerin inşa edilmesine etki eden toplumsal ve politik koşullar hakkında ayrıntılı bir kavrayış kazanmak için olaya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimlerini travma literatürü çerçevesinde ele almanın önemli olduğunu düşündüm ve bu çalışmayı yapmaya karar verdim. Araştırma boyunca yaptığım bir dizi tercihin de beni bu konuyu seçmeye iten motivasyonlardan doğrudan etkilendiğine inanıyorum. Aynı zamanda bu çalışmayı mağdurlar ve toplum açısından iyileşmeye giden yolda bir hatırlama ve hafıza çalışması olarak da görüyorum.

Araştırmam boyunca beni zorlayan ve destekleyen birçok faktör vardı. Politik değer ve tutumlarım, Eğitim-Sen içindeki örgütlülüğüm katılımcılara ulaşmamı ve onlarla güven ilişkisi içerisinde görüşmeleri yapmamı sağlayan destekleyici bir faktör oldu. Araştırmaya başlamadan önce travma alanına ilişkin bilgi ve deneyimimim oldukça sınırlıydı. Bu nedenle araştırmama başlamadan önce çeşitli kurum ve kuruluşlardan ruhsal travma ile ilgili olarak teorik ve uygulamalı eğitimler aldım. Bu eğitimlerin yanı sıra bireysel ya da toplumsal travmaları konu edinen birçok bilimsel kongre, toplantı ve söyleşiye katıldım. Bu alanda bilgi ve becerilerimi geliştirmemin,

teze kuramsal katkısının yanı sıra hem araştırmaya katılan katılımcıları hem de kendimi korumaktı. Çünkü katılımcıları tanımadığım, onlarla bir terapi ilişkisi içerisinde olmadığım ve bu araştırmayı psikolog/araştırmacı kimliğimle yürüttüğüm için görüşmelerde katılımcıların zarar görme olasılıkları beni kaygılandıran bir konuydu. Görüşmeler sırasında ele alınan konuların duygusal yoğunluğu nedeniyle katılımcılardan bazılarının zaman zaman ajite olduğu ve görüşmeyi devam ettirmekte zorlandığı durumlar oluştuğunda katılımcıların ihtiyacına yönelik yanıtlar vererek bu durumları yönetebildim. Diğer yandan görüşmelerden çıktığımda ve görüşme ses kayıtlarını deşifre ettiğimde yoğun travmatik deneyimleri tekrar ve tekrar dinlemek araştırmacı olarak bende de duygusal sıkıntılara ve psikosomatik rahatsızlıklara (mide ve sindirim sorunları, kas ağrıları) neden oldu. Bu süreçte aile ve arkadaşlarımdan aldığım sosyal destek, uzun yürüyüşler ve süpervizyon desteği başa çıkma kaynaklarım oldu.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Katılımcılarla yapılan görüşmelerin tematik analizi sonucu üç tema ünitesi oluşturulmuştur. Birinci ünite, patlama anına ilişkin deneyimleri ve başa çıkma çabalarını belirtmektedir ve "Olay sırası" olarak isimlendirilmiştir. İkinci ünite, bombalı saldırı sonrasındaki deneyimleri ve başa çıkma çabalarını ifade etmektedir ve "Olay Sonrası" olarak adlandırılmıştır. Üçüncü ünite ise, bombalı saldırı öncesinde yaşanan travmatik olayları içermektedir ve "Geçmiş Travmatik Yaşantılar" olarak adlandırılmıştır. Tema ve alt temalarla ilişkili alıntılarda katılımcıların isimlerine yer verilmemiş ve katılımcıların ifadeleri K1, K2…(Katılımcı 1, katılımcı 2) olarak belirtilmiştir.

3.1. Olay Sırası

İlk tema ünitesinde katılımcıların mitinge katılım motivasyonları, bombalı saldırı anındaki deneyimleri ve başa çıkma çabaları yer almaktadır. Bu ünitenin temaları, mitinge katılım motivasyonu, travmatik maruziyet seviyesi, duygular, düşünceler, bedensel tepkiler ve başa çıkma olarak belirlenmiştir. Katılımcıların olay sırasındaki deneyimleri ve başa çıkma yolları şekil 1'deki tematik haritada gösterilmiştir.

3.1.1. Mitinge Katılım Motivasyonu

Katılımcıların bir kısmı, 10 Ekim günü gerçekleştirilmesi planlanan barış ve demokrasi mitingine katılım sebeplerinden bahsetmişlerdir. Örgütlü olmak, sorumluluk ve umut olmak üzere üç alt temada katılımcıların mitinge katılım motivasyonları ele alınmıştır.

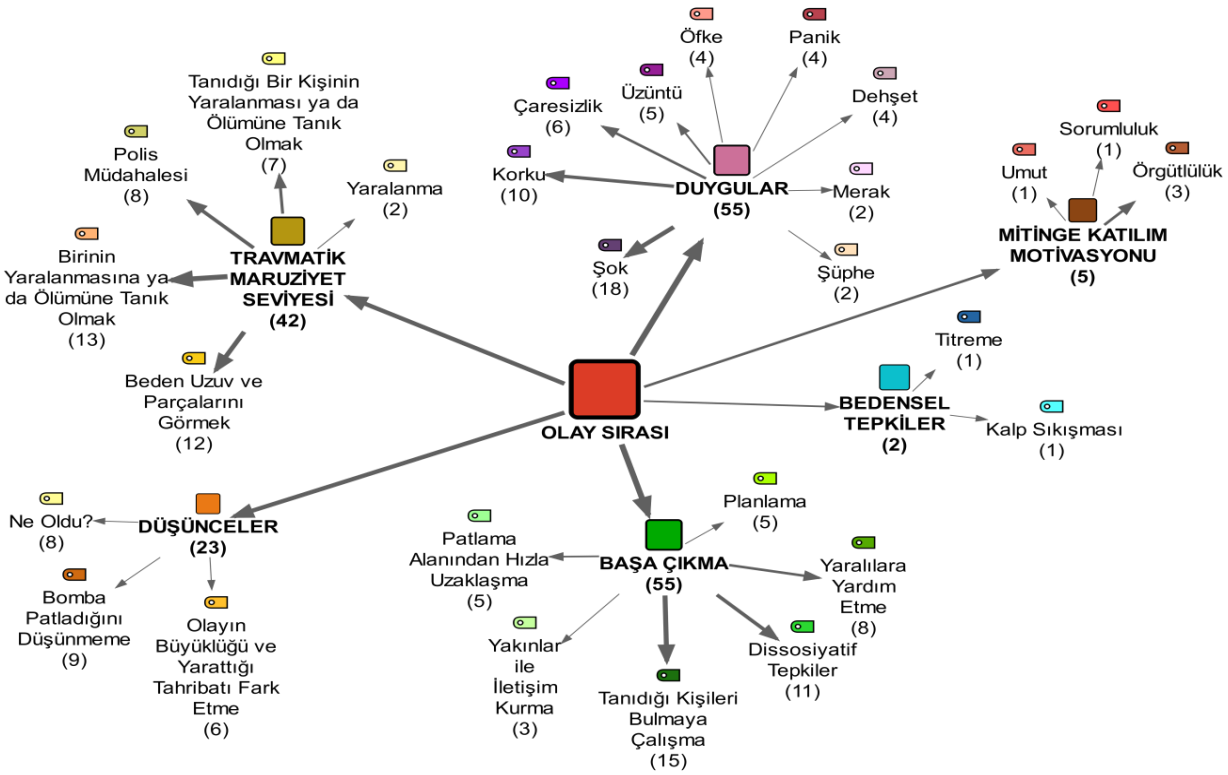
3.1.1.1. Örgütlülük

Bu alt temada katılımcılar siyasi parti, sendika ve bir politik grubun üyesi olarak ve bu üyeliğin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmek üzere mitinge katıldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca mitinge katılmanın grup üyeleriyle de bir araya gelmelerini sağladığını ifade etmişlerdir.

> "Biz X partisini destekleyen bir pankartla eyleme katıldık. Bir barış pankartıydı. O pankartı nerede tutacağımız tartışılmıştı eylemden önce, ben ve bir arkadaşım şey dedik işte: biz X partisinin önünde ya da arkasında duralım dedik o pankartla. Sonra sayımız o kadar çok değil, gazete satmamız ve bildiri dağıtmamız lazım satış yapalım falan" (K5)

> "Sendikada toplandık burada 3 noluda. Herkes büyük bir mutluluk yaşıyor, mutluluk demeyeceğim yani burada bir şey var, yani bir eyleme gideceğiz belki eylemin bir karşılığı olur mu olmaz mı? deyip aslında barış umudumu yitirdiğimi düşünüyordum barış mitinginden de bir şey beklediğimden değildi bu yüzden mutluluk demeyeceğim belki bir araya gelmenin mutluluğu aslında." (K3)

Şekil 1. Olay Sırası Deneyimler ve Başa Çıkma Tematik Harita
Parantez içerisinde belirtilen sayılar bu tema ve alt temalardan kaç kere bahsedildiğini göstermektedir.



3.1.1.2. Sorumluluk

Katılımcılardan biri eyleme katılma motivasyonunun genel politik koşullara yönelik bir tepki koyma isteği olduğunu ve bu nedenle mitinge katılmanın bir politik sorumluluk olduğunu ima etmiştir.

> "Ankara'daki bu barış mitinginin hiçbir karşılığı olmayacağını bildiğimiz halde gitmemiz gerekiyor. Çünkü farklı bir konsept etrafta bombalar, hendekler, şunlar, bunlar, ölümler var bütün bölgede… Mesela normalde gitmeyeceksin, gidiyorsun…" (K2)

3.1.1.3. Umut

Katılımcılardan biri, önceden düzenlenen mitinglerin atmosferine dair diğerlerinden edindiği bilgilerin kendisini heyecanlandırdığını ve bu nedenle mitinge katıldığını belirtmiştir.

> "Yıllarca hep dinlemiştim etrafımdaki arkadaşlarımdan oraya otobüslerle hep birlikte gitmenin işte mola yerinde falan herkes bir arada çok güzel geçtiğinden

bahsediliyordu. Ben de onu yaşamak istedim. Daha önce de barış yürüyüşü yapılmış ve çok güzel geçmiş. O ruhu da yaşamak için ben de otobüslerle gittim. Sendika otobüsleriyle gittik" (K6)

Bir diğer katılımcı ise politik gelişmelerden kaynaklanan umutla mitinge katıldığını ifade etmiştir.

"7 Hazirandan sonra böyle bayağı bir güçlü ve iyi hissediyorduk. Daha 1 Kasım olmamıştı. Yani Suruç olmuştu ama o böyle kaza bir şey gibi geliyordu… Gergin bir zamandı, ama biz kendimizi yine de 7 Haziranın gücüyle başarılı falan hissediyorduk" (K3)

3.1.2. Travmatik Maruziyet Seviyesi

Bu temada katılımcılar, birinin yaralanmasına ya da ölümüne tanık olma, beden uzuv ve parçalarını görme, tanıdığı bir kişinin yaralanması ya da ölümüne tanık olma, yaralanma, polis saldırısına maruz kalma şeklindeki travmatik deneyimlerinden bahsetmişlerdir.

3.1.2.1. Birinin yaralanmasına ya da ölümüne tanık olmak

Katılımcıların çoğu patlamanın olduğu alanda ve alandan çıkmaya çalışırken insanların yaralanmasına ve ölümüne tanık olduklarını belirtmiştir.

"10 Ekim deyince gözümün önüne gelen şey zemin! O zeminden yürüyüşüm… Yani insanların sürüklenerek garın önünde böyle yan yana hani televizyonda olur ya izleriz "Beş bilmem ne kişi etkisiz hale getirildi" diye hani onların yan yana resimlerini görürsün haberlerde yan yana dizilmiş, istiflenmiş gibi insanlar, o halleri en çok etkileyen şey. Evet, acaba ölüler mi onlar yoksa yararlılar mı, bilinçleri mi kapalı sadece şu anda?" (K5)

"İnsanlar o kadar normalleştirmişler ki çat çat çat pankartlara koyup yaralıları ve ölüleri slogan atarak yürüyorlardı…" (K6)

3.1.2.2. Beden Uzuv ve Parçalarını Görmek

Katılımcılardan bazıları patlama alanında beden bütünlüğü olmayan ya da ölen insanların beden uzuv ve parçalarını gördüğünü ifade etmiştir.

"Oraya bakma, oraya basma!" herkes birbiriyle böyle konuşuyordu ve herkes birbirine bakarak konuşuyordu yani başka hiçbir yere bakamadığı için muhtemelen… Ama sonra şeyi falan hatırlıyorum yani böyle ortalık biraz toparlandı bir insan parçasını yaprağın altında gördüğümü hatırlıyorum mesela… Böyle üzüm yaprağı gibi bir yaprağın altında gördüğümü hatırlıyorum. Yani o şey düşündürüyor ya böyle ne yaparsan yap temizlenmeyecek yani…" (K3)

"Ayağım kaydı ben şeye baktım parçalar vardı ben onları şeyle ilişkilendirmedim önce çünkü daha önce yaşamadığımız şey patlama nereden bileceksin? Yani bilmediğimiz bir şey. Ama sonra pat diye ilk patlama öbeğinin içine düşmüşüm. Yani şeyi gördüm orada… İnsanlar, parçalar, hiçbirinin beden bütünlüğü yoktu ilk gördüklerim onlardı zaten" (K7)

3.1.2.3. Polis Müdahalesine Maruz Kalmak

Katılımcıların çoğu patlamanın hemen ardından polisin yaralı ve ölen kişilerin olduğu alana biber gazı ile müdahalede bulunduğunu ve bu müdahalenin durumu daha da kötüleştirdiğini ifade etmişlerdir.

> "Polis gidiyor gaz sıkmaya başladı. Çeviğin de haberi yok evet gaz sıktı. İnan bana ağır yaralılarla ilgili belki ölümüne sebep olan bir durumdur nefes alamıyor çünkü insanlar" (K2)

> "işte polis geldi, ambulans geldi işte gerilimler şunlar, bunlar… Polis saldırdı ambulanslara ulaşılamadı böyle yollar açılmadı bir sürü böyle hikaye oldu" (K3)

> "Daha sonra şöyle bir şey oldu: alandan çıkmaya çalışırken kimin ne olduğunu beklerken polisin saldırısına maruz kaldık biz orada biber gazıyla... Ondan sonra diğer şeylerle saldırı gele gele arbede oldu" (K8)
> "Sonra polisler saldırdı. Polisin bir tanesi üzerimize silah tuttu" (K5)

3.1.2.4. Tanıdığı Bir Kişinin Yaralanması ya da Ölümüne Tanık Olmak

Katılımcıların bir kısmı patlamanın olduğu alanda arkadaşlarının yaralanmasına ya da ölümüne tanıklık ettiğini belirtmiştir.

> "A'nın o bakışı, şey… Benim hala gözümün önünde, o yaralı hali… Bu kadar çok ölü insanı ben bir yerde görmedim. Mesela U dedi ki: "abi bacağım kırık çok ağrıyor şöyle bir yana çeker misin?" Aldım altta iki tane arkadaşımızın yüzü. Biraz ilerde o V de bizim kortejdeydi babasıyla birlikte. V ile babasını gördüm yan yana yatıyorlardı. Onlar beni çok etkiledi. Hani deseler çiz şurayı çizemem ama hala benim kadrajımda duruyor. Mesela İ diye bir arkadaşımız ölmüştü mesela onun da yüzü de şöyle hafif yan yatmıştı. Mesela o da… Benim aklımda kalan insanları o şekilde görmek" (K1)

> "Millete diyorsun gel tekrar bir bak gelen geçen artık her doktoru yakalıyorsun "öldü" diyor. Yani sonradan fark ettim tam böyle patlamanın olduğu yerde durmuşum etrafımda belki 10-15 tane ölmüş arkadaşlar var, tam ortasında oturuyorsun sonradan fark ettim ki kanlar içinde kalmışsın" (K2)

Katılımcılardan biri ise patlamada yaralanan arkadaşını hastanede gördüğünü ifade etmiştir.

> "S'yi gördüğümde sıcaktan saçları ve yüzü yanmıştı ama ben onu gördüğümde çok güçlü, çok büyük yaralandığını düşündüm. Aslında belki de bir sürü insana kıyasla yaşadığı şey, gördüğü hasar çok hızlı tamir edilebilir bir hasardı nitekim öyle oldu. Ama ben onu gördüğümde şey oldum hani inanmıyorum, nasıl böyle bir şey olabilir? diye düşündüm çünkü ten rengi siyahtı artık yani onu gördüğümüzde o basınçla falan yüzündeki bütün tüyler gitmişti yatıyordu, üstünde örtü falan ben çok şey olduğunu düşündüm orada kontrolü kaybettim" (K5)

3.1.2.5. Yaralanma

Katılımcılardan yalnızca bir kişi patlama anında yaralandığını belirtmiştir.

> "Ayağa kalktım herkes yatıyor çevremdeki insanlardan. Bir N diye bir arkadaş var o bir şeyler söylüyor. Hiç ses yok ama çünkü kulaklarım patlamış onu sonradan

öğrendim. O bir şeyler söylüyor, el kol işaretleri falan yapıyor. Ben diyorum ne oldu? Niye ses yok?" (K1)

3.1.3. Duygular

Bu temada katılımcıların patlama sırası ve hemen sonrasındaki duyguları yer almaktadır. Katılımcılar şok, panik, şaşırma, çaresizlik, korku, dehşet, öfke, üzüntü, şüphe ve merak gibi duygular hissetmişlerdir.

"Her şeyi bir anda yaşadığım bir andı diyebilirim. Her şey vardı. **Korktum**, **panik oldum**, sonunu göremedik yani arkası yok gibi…" (K7)

"Çok kötü o an için her şeyi, orada birçok şeyi yıkabilirsin! Birçok şeyi! Yani **gözünü karartabiliyorsun**" (K2)

"Ben sürekli ağlıyordum ve herkese diyordum böyle ya **inanamıyorum** bomba patladı ya!" (K9)

"Yani o korkunun somutlanmış halini görebildiğimizi aslında fark ettim. **Korku** öyle soyut bir şey değil yani çok böyle ifadede, gözde görebildiğimiz bir şey yani onu fark ettim. Onu hiç unutamıyorum." (K3)

"Ve bir başka bombanın patlama ihtimali… Çünkü iki tane arka arkaya patlayınca şey gibi de düşünüyorsun: belki de bir tane daha patlayacak hani aslında yani… **Belki son değildi o**" (K5)

"İnsanların herhalde bu kadar kolay gözden çıkarılabiliyor olması ve insanların bunu yapabilecek gücü olması ve buna karşı bir şey yapamıyor olmak. O kadar **çaresiz** hissetme…" (K6)

"Beni en çok etkileyen şey; insanları barış söylemiyle, barış için geldikleri bir yerde bir savaşın ortasında, kargaşaya düşmüş bir durumun ortasında görmek çok çok **acı verici**" (K8)

"Hemen garın kapısının önündeyim, hızlı tren var, etraf kapanmamış ve hızlı tren işliyor. İnsanlar çok rahat bir şekilde girebilirler alana… Sonra fesli biri elinde çantası, valiziyle geldi durdu yanımda bende bir şey oldu böyle **içine bir şey doğar ya**... Bu nedir? dedim ya bu feslinin burada ne işi var?" (K2)

"Tabi ki dehşet! **Dehşete kapıldım** yani… Nasıl olabilir böyle bir şey bu kadar insanın olduğu yerde?" (K9)

3.1.4. Bedensel Tepkiler

Katılımcılardan yalnızca biri, olay anındaki bedensel duyumlarından bahsetmiştir.

"Fiziksel olarak kendimi çok kastım. Titreme vardı. Ruhum, kalbim sıkıştı falan" (K6)

3.1.5. Düşünceler

Bu tema, katılımcıların patlama anı ve ilerleyen saatlerdeki düşünce ve ilk değerlendirmelerini içermektedir. Bu düşünceler ne olduğunu değerlendirme, bomba

patladığını düşünmeme, olayın büyüklüğü ve yarattığı tahribatı fark etme olarak üç alt temada verilmiştir.

3.1.5.1. Bomba Patladığını Düşünmeme

Katılımcıların bir kısmı patlama sonucu duyulan sesleri bomba ile ilişkilendirmeyip bomba patladığını düşünmediklerini, bombalı saldırı olduğuna inanamadıklarını ve inkar ettiklerini belirtmişlerdir.

> "Tüp patladı" dedim. Tüp patlamıştır dedim ama çok fazla bir patlamaydı yani o… alevler bayağı bir yükseğe çıkmıştı. Geriye doğru koşmaya başladım insanlar bomba bomba deyince biraz kendime gelmeye başladım. Yok dedim yani.. Böyle reddediyorum sürekli. Hayır, bomba olmaz yani mümkün değil böyle bir şey! Nasıl olabilir? Bu kadar insanın olduğu yerde bomba olabilir mi? Hayır diyordum" (K9)

> "Biz polis bir şey attı diye düşündük önce birinci bombada. Baktık ve o anda ben Erzincanlı arkadaşlarımla birlikteydim. Onlarla yukarıya bir patlama şeyi çıkınca aynı anda "erken başladı polis" dedik... Onu bir bombayla ilişkilendirmedik orada başka bir şey oldu ama öyle bir kaldık" (K7)

Katılımcılardan bazıları, patlamanın ardından birilerinin eylemi provoke etmek için ses bombası attığını düşündüklerini ifade etmişlerdir.

> *"Bomba sesini duydum ondan sonra şey oldu: Bu işte geçen seferki gibi bizi* korkutmaya çalışıyorlar, ses bombası mı attılar nedir dedim kendi kendime" (K3)

> "Sonra işte "bu ses bombası, eylemi provoke etmek amacıyla yapıyorlar biz eylemimize devam edeceğiz" gibi telkinler yapıldı. Herhalde insan da ona inanmak istiyor o anda çok saçma, ses bombası olmadığı çok belli ama herkes inandı! Sanki herhangi bir şey yokmuş gibi.." (K4)

> "Yani bombalı saldırı olup olmadığını ilk başta algılayamadık. Gittiğimizde bir ses geldi. Bir ses geldiğinde de dedik ses bombasıdır" (K8)

3.1.5.2. Ne Olduğunu Değerlendirme

Katılımcıların çoğu patlamanın hemen ardından yaşadıkları şeyin ne olduğunu anlamaya çalıştığını ifade etmiştir.

> "Sonra bir süre yürüdük ve ben kendime geldim. Yani o "eylemimiz devam ediyor, yürüyoruz" falan filan. Kortejden ayrıldım açıkçası. Gittim bir yere oturdum hani ne oluyor burada? diye anlamak üzere. O sırada bir yandan telefona bakıyorum, ne olduğunu anlamaya çalışıyorum" (K4)

> "Neyse oradan sonra koşa koşa uzaklaştık falan. Tabi ben halen anlamıyorum anlamaya çalışıyorum ne oldu? falan diye böyle" (K9)

3.1.5.3. Olayın Büyüklüğü ve Yarattığı Tahribatı Fark Etme

Katılımcılar bombaların patlamasından hemen sonra ve ilerleyen saatlerde patlama alanında ne olup bittiğine dair değerlendirmeler yapmışlardır. Bu ilk değerlendirmelerde

olayın büyüklüğünü, yarattığı tahribatın boyutunu ilk başta anlamasalar da sonradan nasıl fark ettiklerini ifade etmişler ve ardından olayı yaşamı tehdit eden bir durum olarak algıladıklarını belirtmişlerdir.

> "Yani ben belki 400m sonra ölecektim ya da sakat kalacaktım. Ama yani mesela arkadaşımla yürürken tanıdıklarla karşılaştık, orada durup sohbet ettik. Biz o sohbetleri yapmasaydık mesela ben şu an yaşamıyor olacaktım" (K9)

> "Biz böyle ne yapacağımızı bilemezken dedik ki burada galiba büyük bir şey oldu çünkü ilk anda hiç anlaşılmıyordu ne olduğu, kaç kişi olduğu falan çok anlaşılmıyordu. Çünkü herkes üst üste yığılmıştı. Yani Şebnem Korur Fincancı söyledi bize burada çok, 100'den fazla ölü var dedi. Yani biz öyle anlamamıştık" (K3)

> "Zararın çapını da bilmiyorduk hani ben çıktığımda, kaç kişinin öldüğünü bilmiyorduk. Şu sayı geldiğinde 9! nasıl yani 9? 9 da kalabilirdi yani hayır canım kesin 50'dir falan demezdim hani bilmiyorum çünkü onu. Sonra rakam böyle gittikçe gittikçe büyüdü 60, 70, 80, 90, 100… Yani nasıl büyük bir şey olduğunu anlıyorsun daha sonra. Evet, kişisel olarak düşünürsen oradan 2 dk önce geçtim diye düşünüyorsun. O alanda olan herkes eminim böyle şeyler düşünmüştür" (K5)

3.1.6. Başa Çıkma

Bu temada katılımcıların patlama anında ve patlamayı takip eden ilk birkaç saat içerisindeki başa çıkma çabaları yer almaktadır. Başa çıkma çabaları planlama, dissosiyatif tepkiler, tanıdığı kişileri bulmaya çalışma, yaralılara yardım etme, yakınlar ile iletişim kurma, patlama alanından hızla uzaklaşma olmak üzere beş alt temada incelenmiştir.

3.1.6.1. Tanıdığı Kişileri Bulmaya Çalışma

Katılımcıların çoğu patlamanın hemen ardından eylemde olduğunu bildikleri ya da eyleme geldiğini düşündükleri tanıdıklarını aramak için patlamanın olduğu alanda kalmış ve bu kişileri bulmaya çalışmışlardır.

> "Ağlayarak şey dediğimi hatırlıyorum "yoldaşlarımı bulmam lazım" falan o şey böyle çok korkunçtu. Çünkü ne oldu yani oradalardı, o bölgedelerdi ve çok yakındık biz ve neredeler diye düşündüm... Mesela gittim yani bizimkileri görmek için geri döndüm, alana girdim" (K5)

> "Bu sırada Twitter'a bir dedikodu düştü ikinci bir bomba daha varmış, bir bomba daha patlayacakmış diye. Ben arkadaşımı tekrar aradım ve bak burada böyle şeyler konuşuluyor senin orada ne işin var, gel? Filan falan dedim. Sonra ben anladım ki benim arkadaş bir nevi şoka girmiş. Oradan ayrılamıyor yani. Neden ayrılmaması gerektiğine dair mantıklı bir şey de söylemiyor. Ben de onu almak üzere oraya gittim. Yani asıl amacım arkadaşı oradan çıkartmaktı" (K4)

> "Ben yeniden döndüm B'yi aramaya. Sonra fark ettim ki B diye bağırıyorum ben. E!, B!, E!, B!.. bir yandan da diğerleri zaten…Kaç dakika geçti bilmiyorum,

zaman konusunda bir şey söyleyemeyeceğim ama epey döndüm o şeylerde" (K7)

"Sonra gittik onu gördük, bunu gördük. Arkadaşların sağlam olduğunu gördük. Hem İstanbul'dan hem Urfa'dan. G*ördükten sonra bu sefer eksik olan arkadaşlara baktık" (K8)*

Katılımcılardan bazıları ise patlamanın olduğu alandan çıkıp hastanelere tanıdıklarını bulmaya gitmişlerdir.

"Sonra hastanelere gittik işte. Kim var? Kim yok? Kime ne oldu?" (K7)

3.1.6.2. Dissosiyatif Tepkiler

Katılımcılardan bazıları, bombalı saldırının ardından gerçeklikten uzaklaşarak patlama alanında olup bitenlerin farkına varmakta güçlük çektiklerini, donakalarak uygun tepkiyi vermekte zorlandıklarını ve uyuşma hissi deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

"İnsanlar yaralıları taşıyorlardı, doktor arkadaşlar oradaydı. Yani o böyle bir kopuş, gerçekten büyük bir kopuş... Yani hayat o senin bildiğin yer değil artık diyor..." (K3)

"Dehşet gibi öyle bir şey… Çünkü korktuğunda vücut, metabolizman bir biçimde çalışıyor sanki ama dehşet duygusunda daha kilitlendiğin, uyuştuğun bir şey oluyor. Ne yapacağını bilememek, koşamamak, gidememek bir yere, geri dönmek istemek… Hani geri döndüm mesela yani o anı hatırlıyorum yani bir dikildim, insanlar böyle yanımdan koşuyor, gidiyor. Ne yapmam lazım hani?" (K5)

"Hani o bombalı eylemde çok çok farklı duygular oluyor. Kendinin bile canlı olup olmadığını sıcağı sıcağına algılayamıyorsun… Şiddetin dışında psikolojik olarak "acaba mı?" idi. Gördüğümüz şaka mıydı? Bir boşlukta oluyor yani insan." (K8)

Katılımcılardan bazıları ise, patlamanın gerçekleştiği alanda meydana gelen bazı olayları ve kendi tepkilerini hatırlamadıklarını ifade etmiştir.

"Sonra hatta bir arkadaşım aradı : "napıyorsun? gitme, geri dön" falan filan dedi. "Ben N'yi bulmaya gidiyorum" dedim. Ondan sonra 2 saat sonra falan aradı arkadaşım "buldun mu N'yi?" diye. "N mi? ne N'si?" falan dedim çünkü unutmuştum N'nin orada olma ihtimalinin olduğunu…" (K3)

"Mesela bu şeyde benim yaklaşık bir yarım saatim kayıp. Ben hatırlamıyorum. Daha sonra arkadaşlarım anlattı sen şöyle yaptın işte ağlamaya başlamışım mesela ben. Cep telefonumu çıkarmışım elimde böyle fotoğraf çekmişim, eski telefonumdaydı o ama onu da hatırlamıyorum. Daha sonra gelmişler, götürmüşler, elimiz yüzümü yıkamışlar onları da hatırlamıyorum" (K1)

"Kendimle ilgili tek hatırladığım o halka gibi o öbeklerin etrafında dolaşmam ve hatırlamadığım bazı anlar var. Onları da bilmiyorum yani…" (K7)

3.1.6.3. Yaralılara Yardım etme

Katılımcıların bir kısmı patlama alanında kalıp yaralılara yardım etmiş veya alandan çıkıp yaralılara yardım faaliyetlerini örgütlemiştir.

> "Sadece arkadaşlarımı kurtarma gibi bir duygum oldu. Yani kimi arkadaşlar polise taş atmış vs mesela benim hiç öyle bir şeyim olmadı. Polisler dibimize kadar geldi sadece şeyi engellemeye çalıştım; gaz atmayın, gidin yanımızdan. Ama öyle bir çatışayım, onlara karşı bir şeyim olmadı. Ama sadece o yaralı arkadaşlara yardım edebilmek… Çünkü onları taşıyabileceğimiz bir şey yoktu. Ambulans diye bağırıyoruz, ambulansları görüyoruz, içeri giremiyorlar. Biz kendimiz nasıl taşıyacağız diye… Sağdan soldan bir pankart, onun üstüne koyup 5-6 kişi tutup öyle karga tulumba götürdük" (K1)

> "Oradan çıkamıyorsun mesela gidip başında bekliyorsun orada TTB'den kişiler var. Bir de uyarıyorlar herkes gelmesin gelince daha kötü. İnsanları bayraklara sarıp taşımaya çalışıyorsun ambulans gelmiyor, ambulans eksik" (K2)

Katılımcılardan bazıları, hastanede tedavi gören yaralılara yardım etmek üzere hastanelere gitmişlerdir.

> "Sonra gençleri topladım ayrı bir arabayla o da ayrı bir hikâye… Kan vermeye gittik" (K7)

> "Daha sonra bir gece Ankara'da kalmak zorunda kaldık. Hastanelere gittik, kan falan lazım oldu" (K8)

Katılımcılardan biri ise, bombalı saldırının ardından patlama alanından bir grup insanla birlikte kriz koordinasyon merkezi kurmaya karar verip yardım faaliyetlerini örgütlemiştir.

> "Bunlar çok böyle hızlı geçen şeyler kafamda yani. Ondan sonra biz dedik ki: biz bir koordinasyon merkezi, bir kriz merkezi kuralım. Sonra biz orada olan bir grup insanla herhalde 6-7 kişiydik böyle bir taksiye bindik X partisinin il merkezine gittik" (K3)

3.1.6.4. Planlama

Katılımcılardan bazıları patlamanın hemen ardından durumla nasıl başa çıkacağı üzerine düşünerek ne yapacağı ile ilgili plan yapmaya çalışmıştır.

> "Çok şeydim yani. Herhalde şeye şartlanmıştım: herkes nerede? Ne yapıyor? Ve ne yapacağız? Ne yapmamız gerekiyor?" (K6)

> "Çok güçlü olabiliyor yani insan aslında bir yandan da toparlayıcı, hani güçlü. Şunu yapalım, bunu yapalım, buraya gidelim, şöyle yapalım falan hani ne bileyim total bir yas hali de olmuyor aslında ondan sonra ne yapmamız lazım diye hani bütün bunları da düşünmeye başlıyorsun çok hızlı bir şekilde" (K5)

3.1.6.5. Patlama Alanından Hızla Uzaklaşma

Katılımcıların çoğu patlamadan hemen sonra patlamanın olduğu alandan hızlıca dışarı çıkmaya ve güvenli bir yere gitmeye çalıştığını belirtmiştir.

> “Tabi biz oradan uzaklaşmayı tercih ettik ve uzaklaştık ama ben sürekli ağlıyordum” (K9)

> “Ne tarafa gideceğimizi de bilemedik hani oradan çıkalım dedik. Bu sefer garın merdivenlerine doğru giderken zaten camlar döner kapının şeyi patlamış, kırılmış, yerlere dökülmüş. Kanlar içerisinde birisi birini taşıyordu içeri girmeye çalışıyordu onlar, biz çıkmaya çalışıyorduk. Dışarıda bir kaos hali vardı. Herkes bir taraflara koşturuyordu… Sonra bir arkadaşımızın mekânına, güvenli bir yere gittik ve orada yavaş yavaş bir araya gelip toparlanmaya çalıştık” (K6)

3.1.6.6. Yakınlar İle İletişim Kurma

Katılımcılardan bazıları patlama alanında olmayan yakınlarını telefonla arayarak iletişim kurmaya çalışmıştır.

> “Sonra arkadaşlarıma ulaşmaya çalıştım. Beni arayanlar oldu işte durumumu sordular ne oldu?, ne bitti? falan diye. Tabi anlatabildiğim kadar anlatmaya çalışıyordum” (K9)

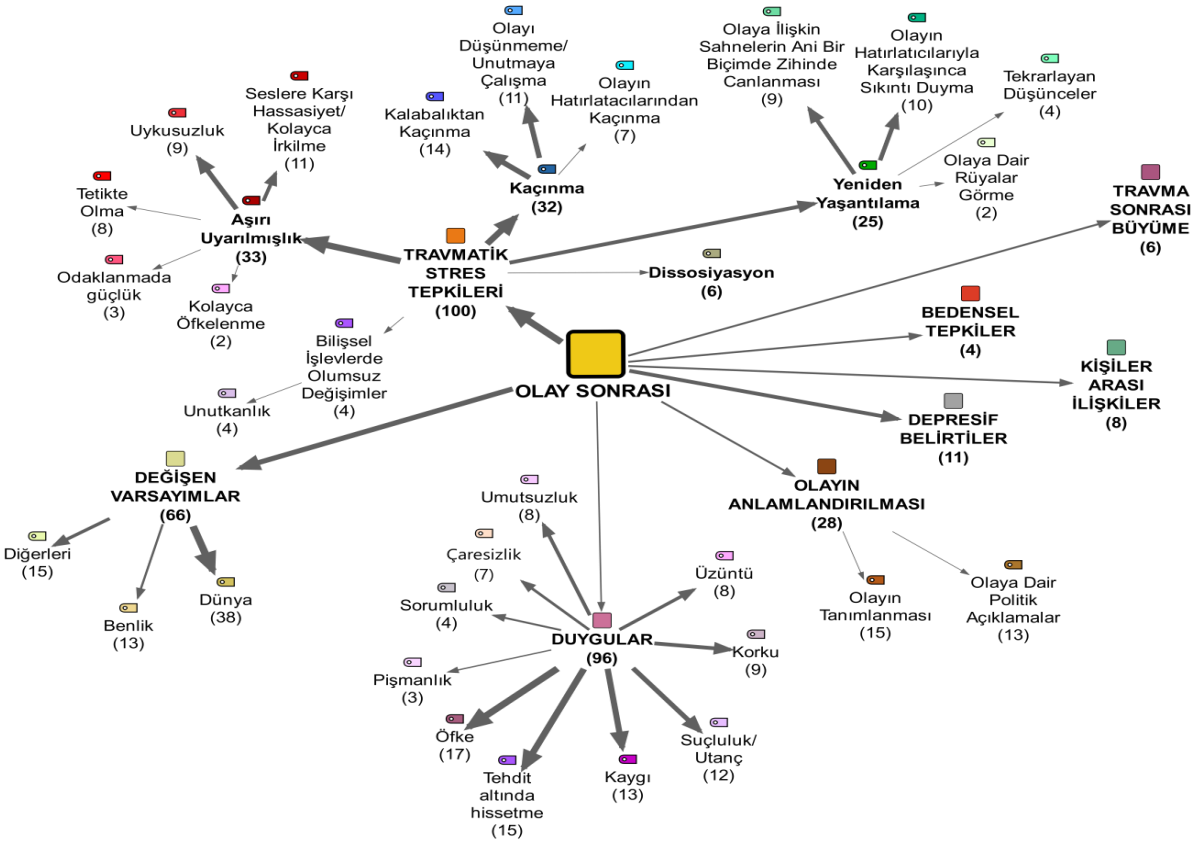
> “Annem İstanbul’daydı. Biz hepimiz orada olduğumuz için bir şekilde ona birilerinin haber vermesi gerekiyordu. Teyzeme haber verdim, annemle konuştum” (K6)

> “Sonra insanlara, aileme falan haber verdim. Hani panik olacaklar biraz sonra benim orada olduğumu biliyorlar. İyiyim ben de bir şey yok gibi mesaj attım. Sonra samimi bir arkadaşım var biz onunla yıllarca beraber ev arkadaşlığı yaptık. O geldi aklıma, o iyi mi acaba diye onu aradım” (K4)

3.2. Olay Sonrası

İkinci tema ünitesi olan olay sonrasında, katılımcıların bombalı saldırı sonrası süreçteki deneyimleri ve başa çıkma çabaları yer almaktadır. Tema ünitesi kapsamında olayın anlamlandırılması, travma sonrası stres tepkileri, duygular, depresif belirtiler, bedensel tepkiler, değişen varsayımlar, kişiler arası ilişkiler, travma sonrası büyüme ve başa çıkma olmak üzere dokuz tema belirlenmiştir. Aynı zamanda olay sonrası başa çıkmayı kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler de ayrı temalar olarak bu ünitenin içinde incelenmiştir. Olay sonrası deneyimlere ilişkin tema ve alt temalar şekil 2’deki tematik haritada yer almaktadır.

Şekil 2. Olay Sonrası Deneyimler Tematik Harita
Parantez içerisinde belirtilen sayılar bu tema ve alt temalardan kaç kere bahsedildiğini göstermektedir.



3.2.1. Olayın Anlamlandırılması

Bu tema olayın tanımlanması ve olaya dair politik açıklamalar olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır. Bu alt temalarda katılımcıların olaya dair anlamlandırmaları yer almaktadır.

3.2.1.1. Olayın Tanımlanması

Bu alt tema katılımcıların olaya ilişkin tanımlamalarını içermektedir. Katılımcıların bombalı saldırıdan katliam, milat ve tanımlanması güç bir olay olarak bahsettikleri görülmüştür.

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıdan katliam olarak bahsetmektedir.

> “Mesela düşünüyorum Türkiye halkları için belki de Türkiye tarihi içinde en büyük katliamlardan biri yapılmış böyle bir bombalı saldırıda” (K2)

> “Herkes yatıyor ama hala ben bir bomba patladı bir katliam oldu farkında değilim. Oysa herkes kanlar içinde yatıyor…” (K1)

Katılımcılardan bazıları olayı tanımlamanın güç olduğunu belirtmiştir.

> “Bombanın patlamasını gördüm, patladı, daha uzaktaydım ama şeydi sonra tanımladığımda parçaladı yani her şeyi… Zihnimi de parçaladı yani bedenimizle birlikte. Garip bir şey nasıl tanımlayacağımı da bilemiyorum” (K7)

> “Üzerinden 5 seneye yakın geçti. Ama hala “ne oldu?” sorusuna bütün ve mekanik bir biçimde cevap veremiyorum. İster bu tür konuşmalarda olsun ister kendi kendime de olsun. Bugüne kadar hiç görmediğimiz hiç bilmediğimiz bir şey...” (K1)

Katılımcıların bir kısmı ise bombalı saldırının kendileri için bir milat olduğunu ve olayın hayatlarında merkezi bir konumda olduğunu belirtmiştir.

> “Ama şey yani çok değiştirdi, her şeyi değiştirdi. Arkadaşlarımla ilgili algımı değiştirdi bir kere her şeyden öce. Onu geçtim yaşamla ilgili algımı değiştirdi yani. Yani büyük milattı” (K3)

> “Siyah bir şey, kara bir bant gibi o an, o duygular, o yıl… Bir şey bırakıyor yani sende, bir şey bırakıyor… Onu atlatamıyorsun. Bir şey tartıştığın zaman, gerçekten şimdi düşünüyorum bir şeyleri çok böyle hınçla yapıyorsun sonra duruyorsun merkezde o var. Her ne kadar onu hissetmesen de o var. Çünkü onu şey yapıyorsun mihenk taşı o! Onun çevresinde dönüp dolaşıyorsun… Öncesi, sonrası oluşuyor sende. 10 Ekim öncesi, sonrası. İster istemez böyle değerlendirmek zorunda kalıyorsun” (K2)

3.2.1.2. Olaya Dair Politik Açıklamalar

Bu alt tema kapsamında katılımcıların bombalı saldırıya ilişkin politik değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcıların politik açıklamalar getirerek olayı anlamlandırmaya çalıştıkları görülmüştür. Olaya dair yapılan politik değerlendirmelerde olayın gerçekleştiği politik ve tarihsel bağlama atıflar yapılmaktadır.

> “Kendi yaşadığın şeyi biraz tarihselleştirmekte fayda var diye düşünüyorum yani. Çok kişisel ama bir yandan da çok politik! Benzer duyguları hissediyor olabiliriz. Ben mesela Kızılay alışveriş merkezinde bir şeyler alırken bomba patlamış olsa ve ben oradan sağ çıkmış olsam ve sen de benimle görüşme yapıyor olsan aynı şey olmazdı herhalde ya… Aynı şey olmaz. Bir eylemdeydik orada, bir bomba patladı. Geçerken orada değildim yani! Oraya gitmiştim ben ve bir eylem için gitmiştim. Orayı hedef alanlar, orada bir kalabalık var diye hedef almadılar! Orada bir miting vardı ve onlar kimi hedef aldığını biliyordu yani...” (K5)

> “Sen Ankara’yı çözmediğin zaman bu Türkiye toplumunun barışmasıyla ilgili bir kararsa başka hiçbir şeyi çözebileceğini düşünmüyorum. Şey değil, sen Kürtlerle bir anlaşma yapıyorsan Roboski önüne gelir ancak Türkiye’deki bütün uzlaşmada Ankara var. Çünkü içerisinde farklı siyasi gruplardan, sendikalardan, ırklardan, farklı fikirlerden, inanışlardan alevisi, sünnisi birçok insan var. Sen orada bir uzlaşma sağlamak zorundasın ondan sonra belki samimi olur alınan bir karar aksi takdirde hiçbir anlamı yok” (K2)

3.2.2. Travma Sonrası Stres Tepkileri

Bu temada bombalı saldırı sonrası katılımcıların çoğunun travma sonrası stres belirtileri deneyimledikleri düşünülmüştür. Bu tepkiler patlamayı takip eden günden bugüne kadar gelişen bombalı saldırı ile ilişkili bütün belirtileri kapsamaktadır. Katılımcılardan bazıları bahsettikleri belirtilerin olayın hemen ardından gelişip birkaç hafta içinde yok olduğunu ifade ederken bazıları ise halen bu belirtileri deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Travma sonrası stres tepkileri aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşantılama, kaçınma, dissosiyatif belirtiler ve bilişsel işlevlerdeki bozulmalar olmak üzere beş alt tema altında incelenmiştir.

3.2.2.1. Aşırı Uyarılmışlık

Katılımcıların çoğu patlamanın ardından seslere karşı hassasiyet/kolayca irkilme, tetikte olma, uykusuzluk, odaklanma güçlüğü ve kolayca öfkelenme gibi aşırı uyarılmışlık belirtileri deneyimlediklerini belirtmektedir.

3.2.2.1.1. Seslere Karşı Hassasiyet/Kolayca İrkilme

Katılımcıların çoğu patlama sonrasında seslere karşı hassasiyet geliştirdiklerinden ve çıkan seslerden kolayca irkildiklerinden bahsetmiştir.

> "Ankara'dan geldikten kısa bir süre sonrasıydı. İstiklal'de bir barda dışarıda oturuyorduk bir arkadaşımla. Barda çalışan barmen yan tarafımdan çıkmak istemiş, yanda tahta kapısı var, eğilip çıkacak. O, birden kapağı "tak!" diye açınca ben birden irkilip kendimi yere attım" (K6)

> "Yaşama açısından baktığında çalışma açısından baktığında bir ses, ufak bir tırıltı ya da baktığında bir şeyler olduğunda bir panikleme oluyor" (K8)

> "Ses çok irkiltici oluyordu. Mesela hiç beklenmedik bir şeyle ufak bir şey oluyordu mesela ufak bir bilye yere düşse onun sesiyle fırlayıp kalkıyordum. Bunlar kaldı, hala var…" (K1)

3.2.2.1.2. Tetikte Olma

Katılımcıların bir kısmı patlama sonrasında günlük yaşamlarında yeni bir bomba patlama ihtimaline karşı sürekli tetikte olduklarını belirtmiştir.

> "İşte Kızılay'da KESK olarak eylem yaptık şurada herkes birbirine bakıyordu yani aramızda canlı bomba olabilir mi diye… Benim kafamda sürekli şey çalışıyor: birinin canlı bomba olduğunu görürsem acaba ne yapmam gerekir? Hani kaçmam mı gerekir? İnsanları uyarmam mı gerekir? İnsanları nasıl uyarmam gerekir? vs hani kafada öyle mekanizmalar çalışıyor"(K4)

> "Yanımdan geçen o çarşaflı kadınları görünce yüreğim ağzıma geliyordu. Bunda da bomba var mıdır? Falan diye. Bir ara yanıma böyle biri yaklaştı kara çarşaflı ben böyle yaptım (korkma ve irkilme tepkisini taklit ediyor) bana bir şey soracakmış, ben irkildim yani dehşete kapıldım. Yani kaskatı kesildim. Sonra neyse bir şey sorup gitti böyle. Uzun süre bu şekildeydi yani çarşaflılardan bayağı korktum" (K9)

"Sürekli kalabalık yerlerde kesin ben olsam burada patlatırım, kesin şimdi burada patlatırlar! çok kalabalık, çok müsait falan diye düşünüyordum…" (K6)

3.2.2.1.3. Uykusuzluk

Katılımcılardan bazıları olayın ardından gelişen ve devam eden uyuyamama sorununda bahsetmişlerdir.

"Ondan sonra zaten uyku ilacı kullanmaya başladım" (K3)
"Tabi sinirlerimi çok alt üst etti yani zaten uzun süre uyku sorunu çektim, uyuyamadım falan" (K9)

"Mesela bir süre uykuya dalamadım gerçi o benim genel bir sorunum şu anda sadece ilaçla uyuyabiliyorum. Ama o zaman öyle bir sorun yokken gayet normal uyuyordum o zaman bir anda uyuyamamaya başladım. İşte uyuyamamaya başlayınca sabahlara kadar oturuyorum" (K4)

3.2.2.1.4. Odaklanmada Güçlük

Bazı katılımcılar olay sonrasında dikkatlerinin kolayca dağıldığını ve odaklanmada güçlük çektiklerini belirtmişlerdir.

"Mesela ben o zaman da öğrenciydim öğrenci olarak çalıştığında ses geldiğinde dikkatin dağılıyor, toplayamıyorsun. Bu çalışma isteğini engelliyor" (K8)

3.2.2.1.5. Kolayca Öfkelenme

Katılımcılardan biri olay sonrası gündelik yaşam içerisinde kolayca öfkelendiğini dile getirmiştir.

"Okulda mesela çok gergindim, çocuklara karşı çok sinirliydim, hiçbir şeylerine tahammül edemiyordum onların, çocukların yani… Sınıfta etkinliklerde bazen balon falan getiriyorlardı. O balonun patlaması yani beni dehşete düşürüyordu. Böyle çocuklara falan bağırıyordum" (K9)

3.2.2.2. Kaçınma

Bu alt temada katılımcıların bombalı saldırı sonrası gelişen kaçınma tepkileri yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu olay sonrası süreçte olayı hatırlatan kişi, yer ve durumlardan, düşüncelerden ve kalabalık yerlerden kaçındıklarını ifade etmiştir.

3.2.2.2.1. Kalabalıktan Kaçınma

Katılımcıların çoğu bombalı saldırının ardından kalabalık yerlere gitmekten, toplu taşıma kullanmaktan (metro) ve eylemlere katılmaktan kaçındıklarını belirtmiştir.

Katılımcıların bazıları kalabalık olduğunu düşündükleri yerlere gitmekten kaçınmışlardır.

"İlk etapta mesela kalabalıklar içerisine çıkamıyorsun. Taksim'e gidemezdim mesela. Gidiyorsun, duruyorsun, geri çıkıyorsun" (K2)

> “Bir sene falan çok kalabalık olan yerlerde ya da işte polislerin olduğu yerlerde uzaktan yürüyorum ya da hızlıca uzaklaşıyorum oradan. Sonrasında polislerin olduğu yerlerde de patlamalar olduğu için orada tedirgin oluyordum” (K6)

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırı sonrası düzenlenen eylemlere katılmaktan kaçındıklarını belirtmiştir.

> “Bir gün sonra büyük bir eylem yapıldı 10 Ekimle ilgili hemen bir gün sonra Ankara’da. Ben o eyleme gitmedim, korktum yani yeniden bir IŞİD’in bir saldırısı olabilir. Sırf korktuğum için gitmedim o eyleme” (K4)

> “İnsanların daha sonraki süreçte bu tür etkinliklere (eylem, miting) gidememesi ve bundan korktuğunu düşünüyorum. Ben kendim mesela gitmiyorum bu tür etkinliklere. Ha bu ne kadar sürdü? Üç yıl sürdü. Üç yıl sonra artık yavaş yavaş gitmeye başlıyorsun. Çünkü bir şeylerin olduğunu bir ihtimal dahi olsa bile onu yine de gözden geçiriyorsun hani gideyim mi? Gitmeyeyim mi? Diye” (K8)

Bir katılımcı ise toplu taşıma kullanmaktan kaçındığını ifade etmiştir.

> “İşte 1-2 sene metroya binemedim falan” (K6)

3.2.2.2.2. Olayı Düşünmemeye/Unutmaya Çalışma

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırı sonrasında olayı unutmaya ve düşünmemeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar dikkatlerini başka uğraşlara yönelterek ya da inkâr ederek olayla ilgili rahatsızlık veren düşüncelerden kaçınmışlardır.

> “Düşünmek istemiyordum yani o günü unutmak istiyordum böyle silmek istiyordum kafamdan olabildiğince… Olmamış gibi kaçmak istiyordum falan. Yani zaten uzun zaman kabullenmedim” (K9)

> “Onu psikolojik olarak orada tutarsan o senin için hayatında sürekli bir döngü olur ve sürekli aynı şeyi tekrar edersin. Ama farklı bir algı kodlarsan örnek “bu böyle oldu ama böyle olmaması gerekiyordu” yani… Yani öyle bir şey olmadığını kabullendirmeye çalışıyorsun” (K8)

Katılımcılardan bazıları ise işe odaklanarak ve başka uğraşlar edinerek olaydan kaçınmaya çalışmışlardır.

> “Bütün gün derslere gir çık yorulman gerekiyor aşırı derecede, zihnimi dağıtmam gerekiyor. Farklı şeylerle ilgileniyorsun okuldaki komisyonlarda yer alıyorsun bir şekilde okuldaki o durumdan çıkıp farklı sorumluluklarla ilgilenmek, farklı bir şeylerle ilgilenmek” (K2)

> “Sanatla uğraşmak galiba iyi geldi. Yan flüt kursuna başladım onu çaldığım zamanlar çok iyi geliyor bana unutuyorum” (K9)

3.2.2.2.3. Olayın Hatırlatıcılarından Kaçınma

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıyı hatırlatan kişi, yer ve durumlardan kaçındıklarını belirtmişlerdir.

> “Kendimce insanları sınıflandırıyordum mesela tipi bozuk diye. IŞIDci… sırt çantalı olduğunda işte bir de böyle sakallı vs pantolonu ütüsüzse falan.. Çok

tedirgin oluyordum. Mesela öyle biri otobüse binse ben inmek istiyordum. Ya da dolmuşta görsem binmek istemiyordum falan" (K1)

"Yani uzaklaşıyordum. Bu konu açıldığı zaman uzaklaşıyordum oradan. İstemiyordum çünkü kimsenin konuşmasını istemiyordum" (K9)

"Sırt çantalı insanların yanına yaklaşmadık biz. Hani 10 Ekim olayını sırt çantalı birisinin yaptığını bildikten sonra onların yanına bile yaklaşmadık" (K3)

"Ben zaten çok eskisi gibi ondan sonra haber takip etmiyordum" (K8)

3.2.2.3. Yeniden Yaşantılama

Katılımcıların çoğu bombalı saldırı sonrasında, olaya ilişkin sahnelerin ani bir biçimde zihinlerinde canlandığını, olayı anımsatan kişi, yer ve durumlarla karşılaşınca sıkıntı duyduklarını, olaya ilişkin tekrarlayan düşüncelere sahip olduklarını ve olaya dair rüyalar gördüklerini belirtmiştir. Bu farklı tepkiler alt temalar olarak belirlenmiştir.

3.2.2.3.1. Olayın Hatırlatıcılarıyla Karşılaşınca Sıkıntı Duyma

Katılımcılardan bazıları bombalı saldırıyı anımsatan kişi, yer, durum vb uyarıcılarla karşılaştığında sıkıntı yaşadıklarını ifade etmiştir.

"Sırt çantası, kendince tipi bozuk diye tanımladığım şeyler ve ses çok çok belirgindi. Bu şeyin en kalıcı etkisiydi. Ve şöyle bir şey de oluyor: Onlar bir filmi de başlatıyor. Yani 10 Ekim filmi, katliamı tetikliyor. Yani tekrar ölen arkadaşlarımız düşünmeye başlıyorum. O görüntüler geliyor falan" (K1)

"Ya mesela öğrencilere çok yardım eden, pansumanını yapan, kolunu şey yapan biriydim. Ben hala hiç kimseye bir şey yapmıyorum. İlkokuldayım ben bu arada ilk birkaç haftadan sonra bir çocuğun burnu kanamıştı ben orada oturup ağladım hiçbir şey yapamadım" (K7)

3.2.2.3.2. Olaya İlişkin Sahnelerin Ani Bir Biçimde Zihinde Canlanması (Flashbacks)

Katılımcıların bir kısmı patlamayla ilişki olan görüntü veya seslerin ani bir biçimde zihinlerinde canlandığını ve bu durumun kendilerinde sıkıntı yarattığını belirtmişlerdir.

"Yaw kavramları, isimleri, garı, şunu bunu duyduğunda sana sürekli orayı hatırlatıyor. İşte parça dinlersin Ş geçer içinde Kürtçe bir parça dinliyorsun, tatlı demek Ş, mesela o gelir. İster istemez o hatırlatıyor sana. Gar'dan bahsediyorsun Ankara garı o gelir, yani trenden bahsedersin o gelir, yani bir şekilde sen onu yaşıyorsun" (K2)

"İlk döndüğüm zamanlar şeydi işte kulağımda sürekli bir patlama sesi vardı" (K6)

"O gece uyuyamadım. Gözlerimi her kapattığımda patlama anı geliyordu. Onun ertesi günü de uyuyamadım. Yine aynı şekilde o patlama…" (K9)

3.2.2.3.3. Tekrarlayan Düşünceler

Bazı katılımcılar bombalı saldırıyla ilgili olarak tekrar tekrar düşündüklerini belirtmiştir.

> "Ben tek yaşayan bir insanım tabi ki evde tek başıma kaldığımda sürekli bu düşünceler geldiğinde böyle çok kötü oluyorum falan…" (K9)

> "Yani o kriz merkezinde… Şimdi bana verin mesela herhangi bir olayda çok acayip kriz merkezi kurarım yani çünkü bütün hatalarımı biliyorum çünkü sürekli olarak bunu düşünüyorum. Şurada şunu yapsaydık, önceliğimiz bu olmalıydı, ikinci adımda bunlar yapılıyor falan filan sürekli bunu düşünüyorum. Çok iyi biliyorum artık kriz merkezi kurmayı, kafamda var yani yüz bin kere kurdum" (K3)

3.2.2.3.4. Olaya Dair Rüyalar Görme

Katılımcıların küçük bir kısmı olay sonrası süreçte bombalı saldırı ile ilgili rüyalar gördüğünü ifade etmiştir.

> "Rüyalarına giriyor, bazen çok böyle o anda uyanırsın, çok rahatsız edici bir durum. Uzun süredir belki değil ama o ilk süreçti ilk birkaç hafta belki" (K2)

> "Gece uyuduğumda ilk defa hayatımda rüyamda uçakla birlikte patlama şeyi duydum. Ankara'dan beri ilk defa rüyamda patlama gördüm ama uçak vardı işin içinde" (K6)

3.2.2.4. Dissosiyatif Tepkiler

Katılımcılardan bazıları bombalı saldırı sonrası dönemde derealizasyon, depersonalizasyon ve duygusal donukluk gibi dissosiyatif belirtiler deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

> "Yani böyle bir –mış –mış götürüyorum aslında hiç hissim yok. Mesela dün gece uyandığımda da bu sabah arkadaşlara dedim: ya kendimi şey gibi hissediyorum dedim. Burada değilim de yukarılarda… Ölür insanlar gökyüzüne çıkarlar ya hani filmlerde olur ya gökyüzünden aşağıya bakarlar. Kendime baktığımı hissettim yani" (K7)

> "Ne bileyim rüyasını da görmedim. Böyle şeyler bekliyorum yani rüyamda görürüm, kabusunu görürüm falan. Böyle değişik bir hissizlik hali var bende bunun bende" (K4)

> "Öyle künt künt, küntlüklerim oluştu yani. Buna ne denir bilmiyorum ama bildiğin künt… Beni tersten hatırlar insanlar böyle şefkatli..." (K7)

3.2.2.5. Bilişsel İşlevlerdeki Bozulmalar

Katılımcılardan bazıları olay sonrası gündelik yaşamlarında sık sık iş ve sorumluluklarını unuttuklarından, bazı şeyleri hatırlamadıklarından ve odaklanma güçlüğü çektiklerinden bahsetmişlerdir.

> "Ben yine son dönem çok unuttuğum için bir nöroloğa gittim galiba ben Alzheimer oluyorum diye. Korkunç bir unutkanlık yani bana göre çok en belirgin

şey bu. Olaydan sonra benim en çok yaşadığım şey aslında unutmak! Unutuyorum yani" (K7)

"Şimdi en büyük özelliğim de dağınıklığım. Oradan kalanlarla birlikte parça parça her şey birbirine giriyor" (K7)

"Terapistin ofisine girdim ve şey dedim: "aaa yeni koltuk almışsınız buraya, koltuklarınız çok güzel" dedim. O da dedi ki: "sen buraya geldiğin ilk günden beri bu koltuklar aynı". Yani o arada sonradan fark ettim ki ben faturaları ödememişim, hiç kira ödememişim… Yani sadece o döneme ilişkin hatırladığım gerçekten çok az şeyden biri işe böyle sürünerek gitme ve sürünerek çıkma halim yani. Başka hemen hemen hiçbir şey ve an hatırlamıyorum. O kriz sonrasındaki uzun bir dönemle ilgili hemen hemen hiçbir şey hatırlamıyorum" (K3)

3.2.3. Duygular

Bu temada katılımcıların bombalı saldırı sonrasında olayla ilişkili olarak hissettikleri duyguları yer almaktadır. Katılımcılar olay sonrasında tehdit altında hissetme, öfke, kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, umutsuzluk, çaresizlik, sorumluluk, pişmanlık ve korku gibi duygular hissetmişlerdir.

"Eğer A benim tam arkamda olmasaydı ona gelen şarapneller bana gelecekti. Ben belki ölecektim, A da kurtulacaktı… Birincisi böyle bir borç duygum var. Sadece A için değil, yani hayatını kaybeden bütün arkadaşlara karşı. Ben bir borç hissediyorum. Onların kalan ömürleri bana geçmiş, bir borç olarak verilmiş gibi hissediyorum. Yani hep o duyguyla duruyorum" (K1)

"Mesela 10 Ekimden sonra biz eşimle beraber eyleme gitmiyoruz. Yani ben gidiyorsam o gitmiyor, o gidiyorsa ben gitmiyorum. Hani bir bomba falan patlarsa ölürsek bari birimiz ölsün diğeri ebeveynliğe devam edebilsin gibi bir refleks olarak kaldı aramızda. Çünkü artık **güvenlik algısı bitti**. Keza artık Ankara'da büyük eylemlerde birçok önlem alıyorlar ama yine de güvenemiyorsun" (K4)

"Ben de işte kaygının ne olduğunu bayağı bir deneyimlemiş oldum yani. Ondan sonra galiba hayatımda hep **kaygı, güvensizlik**…" (K3)

"Kendine üzülüyorsun, toplumsal çürümüşlüğe üzülüyorsun. Ben de bu toplumun içinde yaşıyorum sonuçta bu toplumun bir parçasıyım. Yani geçmişe gidiyorsun ve o anlardasın yani üzücü bir şey gerçekten **üzülüyorsun** duygusal anlamda" (K2)

"Biraz vakit geçtikçe hala daha olan şey, biraz **suçluluk** hissi. Yani bırakıp gitmekten dolayı, hani kaçıyor olmaktan, soğukkanlı olamamaktan, kimseye yardımcı olamamaktan… O hala var yani. Bir daha böyle bir şey başıma geldiğinde yine aynı şeyi yapar mıyım bilmiyorum ama o zamandan beri genel olarak hissettiğim suçluluk" (K6)

"Saldırı bendeki ilk duygusu acı ya! Ben **acı hissediyorum**. Kötü hissediyorum kendimi. Hemen bir sürü şeyi tetikliyor ama ben daha çok orayı düşünemiyorum yani oradaki o sonrası hikayesi. Hani sonrasıyla ilgili şeyim kendi görüntülerim,

başkalarının görüntülerini bilmiyorum ama ben… Sanki orada da ortak bir görüntü var yani bir fotoğraf çıkıyor ve o taraflara… 3-5 fotoğraf yani bende kalan. Ben acıdan ve üzüntüden başka da hiçbir şey hissetmiyorum yani" (K7)

"Hala cevabını veremiyorum. Tamam, bizi öldürmek istediniz tamam, bizi öldürdünüz, attınız bombayı yav niye gaz atıyorsunuz? Hala şeydir o denir ya insanlık dışı, mesela insanlık dışı lafı falan karşılamıyor, öldük zaten! Ya tamam öldürdünüz yani… Ya ölüye daha başka eziyet" (K1)

3.2.4. Depresif Belirtiler

Katılımcılardan bazıları olay sonrası süreçte çökkün duygudurum, etkinliklere karşı ilgi azlığı, iştahta ve uykuda farklılaşmalar gibi depresif belirtiler deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

"Bende şey gibi böyle, ya insanlara da bir şey yapmak anlamsızlaştı. Her şeydeki tad alma duygumu yitirdiğimi düşünüyorum" (K7)

"Şimdi her gün ağlıyorum hep bu muhabbetler açıldığında, bu muhabbetler açılmasa da ağlıyorum yani sürekli böyle... Her şeye ağlıyorum" (K3)

"Ondan sonra bayağı bir intihar eğilimli bir insan gibi yaşamaya devam etmeye çalıştım ama çok zordu" (K3)

"Kendimi yemeye verdim. Yemek yedim bayağı. Yemek yediğim zaman sadece mutlu hissediyordum kendimi. Bayağı da bir kilo aldım" (K9)

"Ya uykusu az biriydim onu da kabul ediyorum ama uykum yetiyordu ama son 3-4 yıldır çok az uyuyorum" (K7)

3.2.5. Bedensel Tepkiler

Katılımcılardan bazıları olay sonrası bedensel duyumlarından ve fiziksel tepkilerinden bahsetmişlerdir.

"Mütemadiyen o şey vardı ve ruhum bir sıkışıyordu, göğsüm falan böyle… Bir basınç hissediyordum kulaklarımda falan…" (K6)

"Bütün böyle kanım çekiliyordu sanki kasılıyordum falan" (K9)

"Sonrasında ben 3-4 gün sonrasında zatüre oldum. Bir 10 gün yattım evde, kaldım yani" (K7)

"Bir hafta 10 gün yemek yemedim" (K3)

3.2.6. Değişen Varsayımlar

Bu tema kapsamında katılımcıların bombalı saldırı sonrası kendileri, diğerleri ve dünya hakkındaki inançlarında meydana gelen değişimlere yer verilmiştir. Bu doğrultuda benlikle ilgili değişimler, dünyanın ve insanların iyiliği olmak üzere üç alt tema belirlenmiştir. Katılımcıların ifadelerinde "dünyanın iyi ve güvenli bir yer" olduğu ve

kendilerinin bu dünyada “incinmez” olduğu gibi temel varsayımlarının sarsıldığı görülmektedir.

3.2.6.1. Dünya İle İlgili İnançlardaki Değişimler

Bu alt temada katılımcıların dünya ile ilgili inançları ele alınmıştır. Katılımcıların tamamı dünyanın tehlikeli ve kötülüklerle dolu bir yer olduğunu, dünyayı “güvensiz” ve “korunaksız” olarak algıladıklarını belirtmiştir.

> “Suruç’la başladı bu, 10 Ekim bunu pekiştirdi. Ya artık bildiğimiz hayat bitti! Yeni bir hayatın içindeyiz. Ve çok daha güvensiz, korunaksız, vahşi bir duruma geldik” (K4)

> “Ben Kanada’ya gittim, mesela bundan 4-5 yıl önce olabilir tam olarak bilmiyorum bir tane cami tarandı yani insanlar öldü, Montreal’de bomba patladı. Böyle ne bileyim en "secure", en "güvenli" ülkelerden bir tanesi değil mi? Değil aslında! yani. Mesela Toronto’da yürürken bir şey olabilir yani artık öyle bir seçenek yok gibi. “çok güvenli, burası en güvenli” gibi öyle bir şey yok bence artık” (K5)

> “Ben herkesi, her şeyi bozduğunu düşünüyorum. Hani DNA’yı bozmak gibi bir şey 10 Ekim de bazı şeyleri bozdu. Belki her patlamanın olduğu yer belki Suruç’ta orada başka bir şeyi bozdu. Ne bileyim her şiddet, her ölüm başka bir şeyi bozuyordur bu belki tanıklıkların artmasının sayısıyla bozulma oranı hani daha çok insana bulaşması üzerinden de bozmuştur bir sürü şeyi. Yapılan her şey dün 5 yaşında istismara uğrayan çocuk… Her şey bizi çürütüyor aslında. Ama buna ne kadar çok tanık o kadar çok topluma, insana yayılıyor ben bombayı öyle tanımlıyorum yani. Çürümüşlüğü, acıyı, üzüntüyü, her şeyi, her yere yaydı. Bu topraklar ona çok alışık ama” (K7)

> “Böyle iradenin iyimserliğini kullanarak yapmaya çalışıyoruz bunu ama bir yandan öyle bir hale geldi ki temel şeyimizi, ruhsal ve bedensel sağlığımızı korumak en büyük iş kalemi haline geldi. Yani başka bir şey yapmayıp kendimizi korusak... O bile bir şey haline geldi” (K3)

Bazı katılımcılar, olayların kontrol edilebilirliği ile ilgili olarak varsayımlarında meydana gelen değişimlerden bahsetmiştir.

> “Normal bir ölümle bunun arasında çok fark vardır yani birisi sen kendi iradenle kaza yaparsın ve bunun sonucunu alırsın ama diğer ölümlerde, bu tür bir ölümde iraden yoktur. İradenin dışında olan bir şeydir. Bu iradenin dışında olması insanın bunu kabul etmesini zorlaştırır” (K8)

> “Artık şey oluyor. Her an her yerde bir şey olabilir. Herkesin başına bir şey gelebilir ve buna yapabileceğimiz hiçbir şey kalmadı gibi bir şey…” (K6)

> “Geleceğe böyle net bir kavram kullanamıyorum, yok! Belirsizlik var, devam ediyor gerçekten” (K2)

> “İşte Reina’daki daha başka, Antep’teki daha başka, merasim sokaktaki başka yani hepsi IŞİD’in değil tabi. Çok vahşi olduklarını hissediyorsun tabi ki... Ya biz bunu engelleyemeyeceğiz. Yani bunlar bizi patlata patlata, korkuta korkuta yok edecekler diye öyle bir duygu içine ilk anda giriliyor” (K1)

3.2.6.2. Diğerleri İle İlgili İnançlardaki Değişimler

Katılımcıların çoğunda olay sonrası diğer insanlarla ilgili düşünce ve inançlarında değişimler meydana geldiği dikkati çekmektedir. Katılımcılar insanların güvenilmez ve kötü olma kapasitelerine ilişkin düşünce ve inançlarını dile getirmişlerdir.

> "Bu kadar kötü olabilir mi? diye düşünüyorsun en çok, bu hayat yani. Çok hızlı bir şekilde bu geçiyor. Bu kadar kötü, bu kadar kötü… Bu kadar kötü olunabiliyor mu? Bu kadar kötü olunabiliyor mu? Olunuyor işte!" (K7)

> "Bütün o politik bilincinle neye saldırıldığını da biliyorsun aslında. Bu kötülük, ona inanamama hali…" (K5)

Bazı katılımcılar insanların davranışlarına ilişkin düşünce ve inançlarını ifade ederken insani ve ahlaki değerlere atıflar yapmıştır.

> "Bu insanlığın yok olmasıdır yani kendini insan olarak gördüğün zaman bu olmaz. Bunu yaşatmak ve bunu yaşatabilmek ve bundan da nemalanıp fayda sağladığın zaman böyle bir durumda o insanlık tartışılabilmeli" (K2)

> "Ne olursa olsun tabii ki muhalif insanlar vardır bazı konularda anlaşamazsın edemezsin ama her şeyin bir sınırı var başkasına davranış şeklinin de.. İnsanı bir sınır… Orada bir ahlak şey durumu var yani. Bana şey gelmişti; ucu bucağı yok yani her şeyi yapabilir, yapılabilir" (K6)

3.2.6.3. Benlikle İlgili Değişimler

Katılımcıların bir kısmı, yaşadıkları olay sonrası kendi kırılganlıkları ile ilgili inançlarını ifade etmiştir. Katılımcıların ifadelerinde incinmezlik inançlarının ölüm ve şiddetle karşılaşma sonrası değiştiği göze çarpmaktadır.

> "Hani bu ölümle yüzleşme hali kendini ya da başkasını, bununla yüzleşme hali çok…. İnsanı kırılganlaştırıyor yani hayata karşı. Daha doğrusu hayata karşı inancını kaybediyorsun aslında yani yaptığın şeylere falan inancını kaybediyorsun" (K3)

> "Bu toplumun içindeki şiddet, vahşet potansiyelinin aslında ne kadar fazla olduğunu ve çok hızlı bir şekilde her şeyin alt üst olabileceğini ve aslında çok kırılgan bir yerde olduğumuzu fark ediyorsun ve dolaysıyla bu insanın hayata dair bütün algısını değiştiriyor" (K4)

> "İstanbul metropol bir şehir günün 7 günü 24 saati İstanbul'da yetmiyor. O yüzden insanlar çalıştığında kendinin ölmeyeceğinin düşüncesi her zaman hakimdir yani "bana bir şey olmaz" diye bir hakimlik vardır. Bununla yüz yüze geldiğinde bu biraz daha farklı oluyor" (K8)

Katılımcılardan bazıları ise, kötü şeylerin olmasını engellemek için gerekli olan çabayı gösterip göstermediklerine ilişkin kendileriyle ilgili inançlarını ifade etmiştir.

"Kendime kızdığım çok nokta var. Yani şunu söyleyeyim ben hala bununla yaşıyorum. O benin içinde yaşıyorum daha doğrusu. Bilmiyorum yani bunlar herhalde… Böyle avanak oldum" (K3)

3.2.7. Kişiler Arası İlişkiler

Bu temada katılımcıların olay sonrası sosyal ilişkilerinde meydana gelen değişimler yer almaktadır. Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırının ardından kişiler arası ilişkilerinde belirgin farklılaşmalar olduğunu, bazı ilişkilerinin bozulduğunu ve bu ilişkileri yeniden düzenlediklerini belirtmişlerdir.

"Yani bu olay gerçekten bir turnusol oldu. Böyle insanları yeniden ayırdım" (K3)

"Ailemle birlikte yaşıyor olsaydım belki. Onların manevi desteği belki daha kolay atlatmamı sağlardı. Kardeşlerim… Mesela kardeşlerim de hiç aramadılar olaydan sonra. Ben işte birkaç gün sonra mesaj attım kız kardeşime dedim ki: böyle bir olay oldu, duydun mu? Yani ben de oradaydım falan. O da "aaa yok duymadım, bilmiyorum" falan dedi….Mesela yani ailemle ilişkilerim tamamen bozuldu" (K9)

"İşte bir yerlerde yuhalandık, bir yerlerde "niye gittiniz?" dediler. Mesela okulda arkadaşlar "ne işin vardı?" diyen. Ya yaşadığımı anladığım andan itibaren insanlar bana "niye gittin? Niye gittin?" Mesela bir sürü insanla da öyle kopardım ilişkimi" (K7)

3.2.8. Travma Sonrası Büyüme

Katılımcılardan biri, travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu düşünülen değişimlerden bahsetmiştir. Katılımcı, yaşamın kıymetini fark ettiğini, kişiler arası ilişkilere farklı baktığını ve önceliklerini değiştirip yeni seçenekleri fark ettiğini belirtmiştir.

"Ölümü gördükten sonra iç içe olduğunda keşkelere hayatında yer kalmıyor. Yani şöyle: bugün gezmek istiyorsun, bugün gidip geziyorsun. Ya da bugün dinlenmek istiyorsun, dinleniyorsun ya da sevmediğin bir arkadaşına kızmışsın, küsmüşsün gidiyorsun konuşuyorsun. Çünkü zaten hayat o süreçten sonra boş olduğunu düşünüyorsun. Boş olduğunu düşündüğün için en azından şu andaki anı değerlendirmek lazım kıymetlendirmek lazım. O anının kıymetini biliyorsun yani. Yarın ne olacağını değil. Bugün bu olmuşsa bu şekildedir yarın başka bir şekildedir" (K8)

"Ölümü gördüğünde normal olan yaşayış tarzın da değişiyor. Sadece normal ihtiyaçlarının dışında hani zorunlu olan ihtiyaçlar dışında ekstradan fazla bir şey almıyorsun. Bu da bana lazım, bu da bana lazım demiyorsun. Hani yeterli sayıda ihtiyacın varsa yeterlidir. Çok böyle bir lükse gerek kalmıyor"(K8)

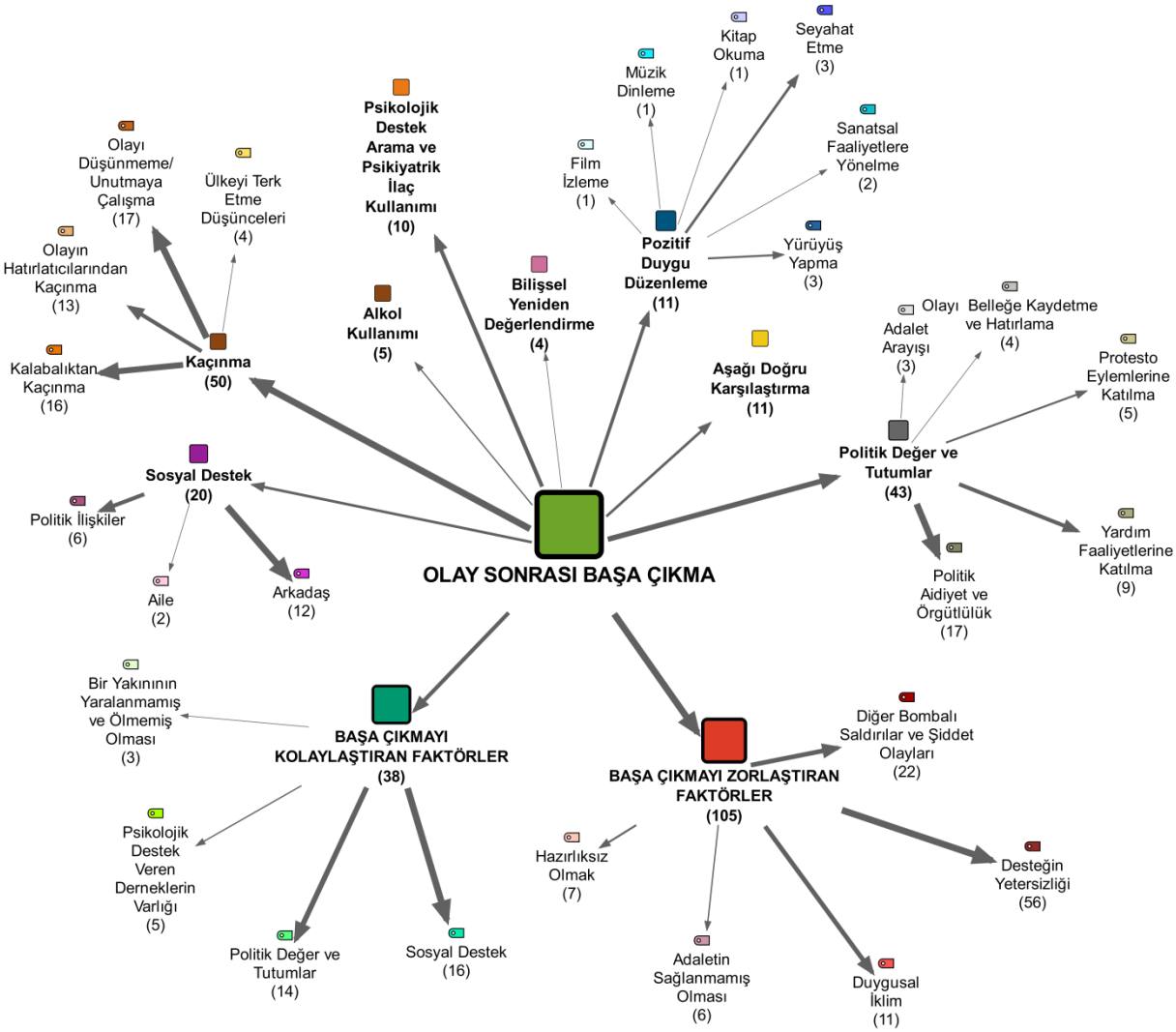
"Artık farklı hedefler, farklı yerlere gitmek için çaba harcıyorsun yani. Ve hedeflerine odaklanıyorsun" (K8)

3.2.9. Olay Sonrası Başa Çıkma

Bu tema içerisinde katılımcıların olay sonrası başa çıkma yolları yer almaktadır. Katılımcıların olay sonrası süreçteki başa çıkma çabaları kaçınma, politik değer ve

tutumlar, sosyal destek, pozitif duygu düzenleme, aşağı doğru karşılaştırma, bilişsel yeniden değerlendirme, psikolojik destek arama ve psikiyatrik ilaç kullanımı, alkol kullanımı olmak üzere sekiz alt temada sunulmuştur. Olay sonrası başa çıkma tema ve alt temaları şekil 3'teki tematik haritada ter almaktadır.

Şekil 3. Olay Sonrası Başa Çıkma Tematik Harita
Parantez içerisinde belirtilen sayılar bu tema ve alt temalardan kaç kere bahsedildiğini göstermektedir.



3.2.9.1. Kaçınma

Bu alt temada katılımcıların başa çıkma sürecindeki bilişsel ya da davranışsal kaçınmaları yer almaktadır. Katılımcıların çoğu olay sonrası başa çıkma sürecinde olayı düşünmeme/unutmaya çalışma, olayın hatırlatıcılarından kaçınma, , toplu taşıma

kullanmaktan kaçınma, kalabalık yerlerden uzak durma ve ülkeyi terk etme düşünceleri olmak üzere farklı stratejilere başvurduklarını ifade etmişlerdir.

3.2.9.1.1. Olayı Düşünmemeye/Unutmaya Çalışma

Katılımcıların bir kısmı, bombalı saldırı hakkında düşünmemeye çabalayarak ve olayı unutmaya çalışarak olayla ilgili rahatsızlık veren düşünce ve duygulardan uzaklaşmışlardır. Bazı katılımcılar olayı unutma çabalarında dikkatlerini başka uğraşlara yöneltirken bazılarının ise inkar eğiliminde olduğu dikkati çekmiştir. Bazı katılımcılar ise her iki stratejiyi bir arada kullanmıştır.

Katılımcıların bir kısmı dikkatlerini olayın dışındaki başka uğraşlara yönelterek olayla ilgili rahatsızlık düzeylerini azaltmaya çalışmışlardır.

> "Yolda 10 km yürüdüğünde etrafındaki mağazalara baktığında zamanın nasıl geçtiğini algılamıyorsun. Bundan dolayı o süreçte bayağı bayağı bir yürümüştüm yani kafayı boşaltmak, o anları unutmak için bayağı zaman gerekiyordu" (K8)

> "Film izleyerek geçirmeye çalıştım, kitap okumayı bıraktım. Okuyamıyorum zaten çok uzun gitmiyor ama film izliyorum bol bol. Her şeyi izliyorum" (K7)

Katılımcılardan bazıları işe odaklanarak dikkatlerini başka yere yönelttiğini ve böylece olayı düşünmekten kaçındıklarını belirtmiştir.

> "Yaw bütün gün çalışmaya başladım ondan sonra bütün gün! Okulda kurslar, dersler… Artık kaç ders almışım farkında değilim. Enstitüye gittim, tekrar Kürtçe dersler. Hafta içi saat 5-6 okuldan çıkıyorum, enstitüye gidiyorum saat 21.30' a kadar. Eve geldiğimde sabah kalktığımda inan gömleğimi ütüleyecek zaman bulamıyordum o kadar! Çünkü yorulayım, kafayı biraz dağıtayım, olabildiğince yorulayım… Geldiğimde artık düşüyorsun, uyumak değil belki" (K2)

> "Aslında bazen okulda bile daha iyi hissettim kendimi bir şeyle uğraşırken, birileriyle, çocuklarla uğraşırken falan bunları düşünmediğim zamanlarda daha iyiydim" (K9)

Bazı katılımcıların başa çıkma sürecinde bombalı saldırıyla ilgili yaşantılarını inkâr etme eğiliminde oldukları görülmüştür.

> "Onu psikolojik olarak orada tutarsan o senin için hayatında sürekli bir döngü olur ve sürekli aynı şeyi tekrar edersin. Ama farklı bir algı kodlarsan örnek: "bu böyle oldu ama böyle olmaması gerekiyordu" yani. Bu biraz hayalle ilgili bir şey hayalini güçlendirmekle ilgili bir şey çünkü yani göz sadece görür ama bazen gördüğünde yanılır. Yani gözün gördüğünde beynin de onu yanıltmaya çalışıyor. Yani kendine öyle bir şey olmadığını kabullendirmeye çalışıyorsun" (K8)

> "Çok fazla uzun süre şey yapmadım yani kendimle alakalı olmamış gibi de davrandım bir dönem" (K6)

3.2.9.1.2. Kalabalıktan Kaçınma

Katılımcıların çoğu bombalı saldırı sonrasında kalabalık yerlerde sıkıntı duyduklarını ve bu nedenle kalabalık yer ve ortamlardan kaçındıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar protesto eylemleri katılmama, kalabalık yerlere gitmeme ve toplu taşıma kullanmama gibi stratejilere başvurmuşlardır.

3.2.9.1.2.1. Protesto Eylemlere Katılmama

Katılımcıların bir kısmı olay sonrasında gerçekleştirilen eylemlere katılmaktan uzun bir süre kaçındıklarını belirtmişlerdir.

> "Eyleme de uzun süre gidemedim bu arada. Yine eyleme gidiyorum falan ama sonraki protesto eylemlerine falan gittik de ondan sonra uzun bir süre eyleme gitmedim" (K3)

> "Uzun bir süre zaten 2 yıl kadar hiçbir eyleme gitmedim. Kesinlikle kalabalık hiçbir şeye giremedim" (K9)

3.2.9.1.2.2. Toplu Taşıma Kullanmaktan Kaçınma

Katılımcılardan biri olaydan sonra toplu taşıma kullanmaktan kaçındığını ifade etmiştir.

> "İlk 1-2 sene etkiledi. Metroya binememek olsun.. İşte çok kapalı alan klostrofobik değilim hiçbir zaman öyle bir fobim yoktu ama çok kapalı ve orada bir şey olursa çok sıkışmış hissedeceğim şeyinden ya da daha önce metrolarda falan da Türkiye'de olmadı ama sanırım yurtdışında olmuştu, patlama olduğu için… Hatta 2 sene sonra ilk defa bindim, tam o gün yurtdışında şeyde bir patlama olmuştu ondan sonra bir süre daha binemedim" (K6)

3.2.9.1.2.3. Kalabalık Yerlere Gitmeme

Katılımcıların bir kısmı kalabalık olan yerlerden uzak durduklarını ve merkezi yerlere gitmekten kaçındıklarını belirtmiştir.

> "Kalabalık olan her yerden uzak durdum. Sosyal hayatımı bu şekilde etkiledi" (K9)

> "Gerçekten Kızılay artık bizim için böyle şey bir bölge oldu. Ben de Kızılay'a inmedim" (K3)

> "Kalabalık bir araya geldiğinde bende şey oluyor. Ya bir geri duruyorum ki görevliyim, çoğunda da görevliyim, biraz da üstüne gitmek için yapıyorum ama ben korkuyorum. Mesela Newroz'a çok geç gittim hatta gitmedim say. Evin içinde dolandım. Ee korkuyorum" (K7)

3.2.9.1.3. Olayın Hatırlatıcılarından Kaçınma

Katılımcılardan bazıları bombalı saldırı ile ilişkilendirdikleri kişi, yer ya da durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları sıkıntıyı azaltmak için bu uyarıcılardan uzak durduklarını ve kaçındıkları belirtmiştir.

> "Mesela hiçbir 10 Ekim anmasına gitmedim. Yani dayanamayacağımı düşünüyorum" (K3)

"Mesela Ankara'dan nefret ederim, hiç gitmek istemem hiç! asla!" (K2)

"Ben çok kötü oluyorum bu olayla ilgili bir haber gördüğümde. Mesela facebook'ta takip ediyorum 10 Ekim derneğini falan ama mesela hiçbir eylemlerine katılmadım. Çünkü aynı şeyleri yaşamak istemiyorum oradaki acılı insanları görünce daha kötü olacağım gibi geliyor sanki. Ya korkuyorum.. O duyguları tekrar tekrar yaşamak istemiyorum. Kaçıyorum aslında. Kaçıyorum yani" (K9)

Katılımcıların bir kısmı olayı hatırlatan haberleri okumak ve izlemekten kaçındığını belirtmiştir.

"Ben zaten çok eskisi gibi ondan sonra haber takip etmiyordum. Sadece internetten takip ettiğim kadarıyla haberleri takip ediyorum. Onun dışında da haberleri oturup özellikle seyretmiyorum. Bu da belki bilinçli bir şeydir" (K8)
"Sosyal medyayı takip etmemeye başladım. Çünkü görmek istemiyorum böyle haberleri. Öyle bir süre bıraktım. Twitter'a falan uzun süre bakmadım. Facebook'a da bakmadım. İşte sadece instagram'a giriyordum falan orada da yoktu zaten böyle haberler instagram'da olmadığı için… Yani görmemeyi tercih ediyordum" (K9)

"Ben Güvenpark patlamasını duymamayı tercih ettim. Yani çok okumamayı, bakmamayı, kaç kişi ölmüş hatırlamamayı, isimlere özellikle bakmamayı falan onu tercih ettim. Yani o kısmı hayatımdan çıkarmaya çalışıyordum, olmamış gibi davranmaya çalışıyordum o patlamalar sürecinde. Yani başaramadım ama o dönem öyle yapıyordum" (K3)

Katılımcılardan bazıları ise, bombalı saldırı ile ilgili olarak konuşmaktan kaçındığını ifade etmiştir.

"Mesela üzerine çok konuşmadığım bir şey… Ben biraz gevezeyimdir yani konuşurum da ama 10 Ekim ile ilgili çok konuşmadığımı fark ediyorum. Böyle bir mutlak unutmaya çalışma ya da baskılama hali değil ama 10 Ekim üzerine çok konuşmuyorum. İnsanların anılarını çok dinlemek de istemiyorum" (K4)

"Ondan sonra hala da haberleşiyoruz hala da görüştüğümüz arkadaşlar var. Bu olay dışında konuşuyoruz bu olayı hatırlatmaktan ziyade hatırlamamaya çalışmak, farklı konular bulmak yani…" (K8)

"Çok üzerine de konuşmamaya çalışıyorum. Konuşmuyorum da yani" (K7)

3.2.9.1.4. Ülkeyi Terk Etme Düşünceleri

Bazı katılımcılar 10 Ekim'den sonra ve ardından gelişen süreçte Türkiye'yi terk etmeyi düşündüklerinden bahsetmişlerdir.

"Bir ara zaten şey düşündük ülkeyi terk etmeyi de düşündük aile olarak işte bir mültecilik süreci de düşündük. İşte ben gideyim buradan ve bir daha da benim meselem olmasın yani bu Türkiye hiç umurumda olmasın falan…" (K4)

"Bazı televizyonlarda o insanların hikayeleri, daha güzel verilebilirdi kaybettiğimiz insanların hikayeleri. Yine bizler yaptık diyorum ya yaralı yaralının

tedavisini yaptı diyelim. Bunlar olsaydı belki benim şu ülkeyle, toprakla ya da memleketle olan ilişkim çözülmezdi mesela! Benim için şimdi çok bir şey anlam ifade etmiyor yani terk edebilirim de bu memleketi" (K7)

3.2.9.2. Politik Değer ve Tutumlar

Katılımcıların sahip olduğu politik değer ve tutumların başa çıkma sürecinde kullanılan kaynaklardan biri olduğu görülmektedir. Katılımcılar, politik aidiyet ve örgütlülük, protesto eylemlerine katılma, dayanışma, yardım faaliyetlerine katılma, adalet arayışı ve olayı hafızanın bir parçası yapma şeklinde sahip oldukları politik değer ve tutumlar ile başa çıktıklarını ifade etmişlerdir.

3.2.9.2.1. Politik Aidiyet ve Örgütlülük

Katılımcıların çoğu politik aidiyet ve örgütlülüğün kendileri için önemli olduğunu ve aynı zamanda örgütlülüğün olay sonrası süreçte başa çıkma kaynağı olduğundan bahsetmişlerdir.

"Kişisel olarak çok bir şey yapamayacağım bundan sonra bari bir işe yarayayım… Benim için o işte yönetime girdim, örgütlenme sekreterliği, hala yöneticiyim mesela o beni toparladı. Daha doğrusu "bir şey yapmak lazım" duygusu bende genel anlam için bir şeylerdi" (K7)

"Ya burada(sendika) birlikte orada olduğumuz insanlar var. Şimdi o alandan sen çıkamıyorsun. Birliktesin, pankartı birlikte tutmuşsun. Ya şey bir durum o da o şeyi yaşamış sen de. Senin en iyi ortaklaşabileceğin kişiler onlar. Yani birlikte hareket edebileceğin en iyi kişiler onlar" (K2)

"Bu aile için de, sosyal toplum da sendikalar da mesela bir örgütlülüktür... Sendikada örgütlendiğin zaman, örgütlülüğün içindeki verdiği güçtür bu. Hem sendikal anlamda hem ailesel anlamda bunlar çok çok önemli oluyor" (K8)

3.2.9.2.2. Yardım Faaliyetlerine Katılma

Katılımcılardan bazıları olay sonrasında yaralanan kişilerin tedavisi ve ölen kişilerin ailelerine yönelik yardım faaliyetlerinin içerisinde olmuştur.

"3-4 gün orada kaldım yanlış hatırlamıyorsam kriz merkezinde. Ve radyolara röportajlar verdik, aileler bizi aradı, İHD ile görüştük, TTB ile görüştük yani bütün şeylerle alanda ilk kriz merkezi olarak biz çalışmaya başladık… Yani biz böyle 2-3 ay hastanelere koşturduk bu hikayenin arkasından işte ailelere yemekti, işte evdi, eşyaydı, yaralıların temel ihtiyaçlarıydı ne biliyim falan filan işte hastaneden çıkacaklara kıyafetti öyle şeylerle uğraştık yani" (K3)

"Hemen bir karar aldık. Hayatını kaybeden arkadaşlarımızın çocuklarına ondört çocuktu herhalde yaşı kaç olursa olsun okuyup okumadığına bakmaksızın işe girip bir gelir elde edinceye kadar biz aylık bir burs vereceğiz dedik. Aylık diyelim ödememiz gereken miktar şimdi hatırlamıyorum da 5000 liraysa 9-10 bin lira toplayacak kadar arkadaşımız bunun içinde yer aldı. Bu mesela çok gurur verici, çok tamir edici bir şeydi. Yani hiç olmazsa hani katliamın şu kadarcık bir sonucunu dahi olumluya çevirmenin bir göstergesiydi bunlar da herhalde yardımcı olmuştur" (K1)

3.2.9.2.3. Protesto Eylemlerine Katılma

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıdan sonra olayı protesto eylemlerine katıldığını belirtmiştir.

> "10 Ekimden bir gün sonraki eyleme gitmedim dedim ya korkudan ama ondan sonra hafta içi yapılan eylemlere gittim kendimi toplayarak. İşte Kızılay'da KESK olarak eylem yaptık" (K4)

> "10 Ekimden sonra 2 tane eylem oldu. Biri Demirtaş'ın geldiği bir Sıhhiye eylemi oldu. Bir de daha sonra anma gibi bir şey yaptık ve sonra Sakarya'da büyük bir eylem oldu" (K5)

3.2.9.2.4. Dayanışma

Katılımcıların bir kısmı ise protesto eylemlerine katılmanın yanında çeşitli gruplarla politik dayanışma içinde olduğunu belirtmiştir.

> "Eskişehir demokratik güçleri diye bir platform var. Ali İsmail Korkmaz adına ödül veriyor. Bu sene bize, 10 Ekim ailelerine veriyor. Gittik hep beraber. Ödülü almaya orada işte Ali İsmail'in ailesiyle de tanıştık. Çok mutlu olduk. Orada o zaman dayanışmanın ne kadar somut bir şey olduğunu ve herkes için her şey için geçerli olduğunu görüyoruz belki de dayanışma ilişkisini bu düzeyde sürdürmek o ilk yaralarımızı da sarmanın da ötesine de geçen bir anlam taşıyacak bunu devam ettirmek herhalde bundan sonraki işimiz ve görevimiz" (K1)

> "Okulda 10 Ekim'in hemen sonrasında ODTÜ'de boykot yapıldı, sendikanın inisiyatifiyle ders boykotu yaptık. Bir sürü meslektaşım son derece dayanışmacı bir tutum sergiledi. Çok büyük forumlar örgütledik, sonra yaralı ailelerle, yaralılarla vs dayanışma etkinlikleri örgütledik. Aynı zamanda X partili olmaya devam ediyordum ben ve bir şekilde toplantılar yapmaya yani, hayatın politik akışında uygun işler yapmaya devam ettik. Hayat devam etti" (K5)

Bazı katılımcılar ise, yaralanan kişilerle ve hayatını kaybeden kişilerin aileleri ile de dayanışma içinde olduklarını olay sonrası süreçte cenaze ve taziyelere katıldığını ifade etmiştir.

> "Oradan oraya koştuk oradan oraya koştuk… Her gittiğimiz ailenin yanına mesela bu İstanbul'da katıldığım kaç cenaze var hatırlamıyorum. Her birinde oraya kalabalık gitmek ve o aileyi rahatlatmak hani "yalnız değilsinizi" vermek adına gittik." (K7)

> "İşte X partili yoldaşlara baş sağlığına gittim falan. O ölen insanların kimler olduğunu öğrenmeye çalıştım" (K5)

> "Mahkeme sürecinin başlamasıyla beraber diğer yaralılar, diğer işte hayatını kaybedenlerin aileleriyle tanıştık. Bir kısmını tanıyorduk. Tanıyorduk ama şimdi başka bir kardeşliğimiz başka bir yakınlığımız oldu. Onlar çok iyi geldi" (K1)

3.2.9.2.5. Olayı Belleğe Kaydetme ve Hatırlama

Bazı katılımcılar 10 Ekim'deki bombalı saldırıyı belleklerine kaydettiklerini, benzer olayların yaşanmamasını ve bu olayın unutulmaması gerektiğini vurgulamışlardır.

> "Buradan 100 yıl sonra da 2000 yıl sonra da bu şeylerin hatırlanması ve insanların o bilgiyi canlı tutması gerekiyor" (K8)

> "Gün gelecek devran dönecek" gibi şeyler oluştu kafamda. Evet, "Bu insanları unutmayacağım asla!" diye böyle bir şey yaptım. Unutmayacağımız bir sürü insan var herhalde politik olarak... 40 yaşına geldim bir sürü şey yaşıyorsun, aslında bir sürü şey yaşamıyorsun da görüyorsun bunlar da dedim "evet, hiç unutmayacağım" bunları. Birgün hatırlayacağım bunları, belki günü gelecek ve barış olacak Türkiye'de ve bu insanları hatırlayacağım. Benim hafızamın bir parçası yaptım yani onları" (K5)

> "Asla, asla bir daha yaşamak istemeyeceğim ve kimsenin bir daha yaşamasını istemediğim bir olay. Yani hayatımda gördüğüm en korkunç olay, en korkunç! Türkiye tarihindeki en korkunç olay bence ve asla unutulmamalı" (K9)

3.2.9.2.6. Adalet Arayışı

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıya ve saldırının sonuçlarına ilişkin hukuki sürecin adil işlemediğini ve adalet arayışı içerisinde olduklarını belirtmişlerdir.

> "Biz hakikaten gerçek bir adalet istiyoruz ve bunu devam ettirmemiz gerekiyor. Şimdi Ankara için bir anıt mücadelemiz var. O anıtı yaptıracağız biz oraya. Yani ister iyilikle güzellikle ister kavgayla dövüşle biz o anıtı yaptıracağız çünkü o anıt yapılmazsa bizim yasımız hala devam ediyor olacak" (K1)

> "Şöyle olsaydı daha iyi başa çıkardım: Sorumlular kim? Bir hesaplaşma olsa daha kolay başa çıkarsın. Hala sana diyorum ya üç şey olmuş olabilir falan. Bilip hesaplaşsaydık çok iyi olurdu yani. Bu her zaman böyle işte sorumlular yargı önünde hesap verecek hani bu gideni geri getirir mi? Hayır ama önemli bir şey bence bu yani" (K5)

3.2.9.3. Sosyal Destek

Katılımcıların tamamı olay sonrası süreçte aile, arkadaş ve politik ilişkileri ile bir arada olduğunu ve onlardan destek aldıklarını belirtmişlerdir.

3.2.9.3.1. Aile

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıdan sonra başa çıkma sürecinde ailesinden destek aldığını ifade etmiştir.

> "Oğlum olmasa ben şey yapamazdım. Herhalde daha zor baş ederdim. Oğlum bir ay neredeyse beni hiç bırakmadı. Evine götürdü. Ben yalnız yaşıyorum. Yalnız kalmama müsaade etmedi. Bütün onlar yaralarımızı iyileştirdi" (K1)

> "Kabullenmek için de zaman gerekiyor, ortam gerekiyor, arkadaşlar gerekiyor. Yani sağlıklı ilişkileri olması gerekiyor. Özellikle arkadaşların, ailenin desteği çok çok önemli oluyor. O destek olmadığı zaman zaten kendini yalnızlığa itilmiş hissediyorsun. Onların olmasıyla maneviyat olarak baktığında daha iyi geliyor" (K8)

3.2.9.3.2. Arkadaş

Katılımcıların tamamı olay sonrası süreçte arkadaşlarıyla bir arada olmuş ve onlardan destek almıştır.

> "Tabi ki arkadaşlar çok ilgili ya.. Sürekli birlikteydik, gece saati falan, iki hafta okula gitmiyorsun, bir şey yapmıyorsun. Geliyorlar, gidiyorlar sürekli ama özellikle birkaç arkadaş sürekli gidip geliyordu. Bu etkili ya!" (K2)

> "Benim okul arkadaşlarım, bizim kırk seneyi aşkın süredir devam eden bir okul arkadaşlığımız vardır. 8-10 kişi de olsa. Onların çok şeyi oldu mesela beni gelip sendikadan alırlardı hadi gel biz Mülkiyeliler'deyiz. Biraz otur, sohbet et falan" (K1)

3.2.9.3.3. Politik İlişkiler

Katılımcıların bir kısmı başa çıkma sürecinde politik ilişkilerinden destek aldığını belirtmiştir.

> "Herhalde birlikte güçlü olmayı öğreniyorsun. Güçlülükten kasıt, hani sormuştun ya "gündelik hayatın normal devam etti mi?" diye gündelik hayatının, politik hayatının devam edebileceğini görüyorsun. Hani edebilir, ediyor, edecek. Yani onu birlikte yapıyorsun zaten. Orada örgütlü olmak bence çok büyük bir avantaj, yoldaşlarınla beraber bunu yapmak büyük bir avantaj" (K5)

> "Sendikadaki çok yakın arkadaşlarım mesela hiç yalnız bırakmadılar. Hem kişisel olarak hadi yemek yiyelim, içki içelim vs hem de bu karar alma noktalarında bana çok yardımcı oldular" (K1)

3.2.9.4. Pozitif Duygu Düzenleme

Katılımcıların çoğu olay sonrası süreçte kendilerine sıkıntı veren duygularını düzenlemeye çalışmıştır. Bunun için katılımcılar, film izlemek, müzik dinlemek, kitap okumak, fotoğraf çekmek, seyahat etmek ve yürüyüş yapmak gibi kendilerini rahatlatan uğraşlara yönelmiştir.

> "Bol bol kitap okuyordum. Fotoğraf çekiyordum amatörce, fotoğraflarla bayağı ilgiliyim. Hani onları çekerken o anı ölümsüzleştirmek gibi bir durum oluyordu yani fotoğraf çekerken. Hani gidip farklı yerleri çekmek, gidip farklı illeri gezmek o şekilde zaman güzel oluyordu" (K8)

> "Seyrantepe'de oturuyordum ben orada park vardı. Mesela Ş'de(bombalı saldırıda ölümüne tanıklık ettiği arkadaşı) orada otururdu ve o parkta dolaşırdı çok fazla. Akşam saat 10'dan sonra biraz sakinleşir orada yürüdüm, sakinleşirdim belki on tur atardım. Yürüyüş parkuru var içinde, o" (K2)

> "Mesela o dönem çok yürümeye başlamıştım. Yürüdüm bana iyi geldi. Onu çok net hatırlıyorum. Film izlemek orada başlayan bir şeydi film izlemek bana iyi geldi" (K7)

3.2.9.5. Aşağı Doğru Karşılaştırma

Katılımcılardan bazıları olay sonrasında kendilerini daha kötü durumda olduğunu düşündükleri diğer kişilerle aşağı doğru karşılaştırarak diğerlerine göre daha az hasar aldıklarını belirtmişlerdir.

> "Bir süre o durumla alakalı insanların hikayelerini falan okuyup üzüldüm ama çok da kendimle alakalı dramatize etmedim çünkü hani çok şımarıkça da geliyordu" (K6)

> "10 Ekim'den sonra mesela böyle bir takım psikolog ve psikiyatrist ağları gönüllü hizmet verdiler. Mesela bunun duyurularını ben gördüm ama mesela ben kendimi şey gibi hissettiğim için bu 10 Ekim'in çok kıyısında bir kurban olarak hissettiğim için gitmedim oraya başvurmadım. Benden çok daha fazla buna ihtiyacı olan insanlar vardır buna özellikle onlar başvursunlar diye" (K4)

> "Sen oradasın ve sana bir şey olmadı, senin arkadaşlarına bir şey olmadı. Travma falan lüksün yok, ölmedin yani ölmedin! Yoldaşların ölmedi... Sanki oradaki dereceleri düşünürsen hani insanların kimisi sakat kaldı, kimisi karısını, çocuğunu çok şeylerini kaybetti. Eyleme birlikte geldiği yoldaşlarını falan kaybettiler. Ben bunları yaşamadım aslında öyle düşünecek olursam" (K5)

3.2.9.6. Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Katılımcılardan bazıları olaya ilişkin yeniden değerlendirmeler yaparak hissettikleri suçluluk duygusunu azaltmaya çalışmışlardır.

> "Hissettiğim şeylerden biri suçluluk duygusuydu galiba evet onu hatırlıyorum. Niye mesela oradan koştum geçtim de bayağı insanlar yaralıları garın önüne götürüyorlardı falan niye kalmadım? Bununla nasıl başa çıktım? Panik ve korku durumunun insanı ilkelleştirdiği bir an var ve o ilkellikle barışman gerekiyor. Yani o korku halinin, dehşet halinin en ilkel halini sen deneyimlemiş olduğun için onunla barışıyorsun sonra galiba. Evet, insan aşırı korkabilir ve normalde yapabileceği şeyi yapmayabilir yani" (K5)

> "Geçmiyor yani o suçluluk şeyi… Geçen gün de konuşuyorduk. Bu doğru bir şey değil yani çok insani bir tepki göstermişsin, çok normal ve bir sürü insan bunu yaptı. Belki yapılması gereken de oydu zaten. Belki kalsan bir daha da patlama olabilirdi ve hiç kimseye bir faydan olmazdı diye… Bir taraftan insan kendini şanslı hissediyor. Bugüne kadar böyle şeyler yaşamadığım için öyle bir pratiğimin olmaması. Çünkü insanlar o kadar normalleştirmişler ki çat çat çat pankartlara koyup yaralıları ve ölüleri slogan atarak yürüyorlardı… Ve yani ben oradan koşarken, kaçarken bunu gördüm" (K6)

3.2.9.7. Psikolojik Destek Arama ve Psikiyatrik İlaç Kullanımı

Bazı katılımcılar olay sonrası süreçte psikolojik destek aradığını, psikoterapiye başladığını ve/veya psikiyatrik ilaç kullandığını belirtmiştir.

> "Birine gönderdiler beni bir psikiyatriste. Gittim, ondan sonra post travmatik stres bozukluğu terapisi yaptı bana… Zaten uzun süre ilaç kullandım. 1 yıl falan antidepresan kullandım, uyku ilacı da kullandım" (K3)

"O olayla birlikte tekrar psikiyatriste gittim. Sonra uzun dönem ilaç kullandım" (K9)

3.2.9.8. Alkol Kullanımı

Katılımcıların bir kısmı olay sonrası baş etme sürecinde alkol kullanımlarında bir artış olduğunu belirtmişlerdir.

"İçkiye vurdum bayağı yani günde sekiz tane bira içmeye başladım. üç paket sigara içmeye başladım" (K3)

"Yani ilk birkaç ay fark ettim mesela birkaç şişe içmeden uyuyamıyorum. Şey rahatsız ediyor beni yani ciddi anlamda rahatsız ediyor" (K2)

"Alkol kötü geldi. Benim alkol kullanımım çok arttı. Son bir, bir buçuk yılda çok arttı ama zaten bu 2015 sonrası süreçte arttı. Alkol ruh halini, duygu durumunu çok kötü etkileyen bir şey. Yani o akşamı kurtarıyor ama ondan sonra birkaç gün kadar kötü etkileyebiliyor. Ben beş-altı birayla sarhoş olan biriydim yedinciyi içsem artık kusardım falan şimdi I ile yarışıyorum, 15-20 gidiyoruz yani…" (K4)

3.2.10. Başa Çıkmayı Kolaylaştıran Faktörler

Bu temada katılımcıların başa çıkma sürecinde kullandığı kaynaklar yer almaktadır. Olay sonrası süreçte sosyal destek, politik değer ve tutumlar, bir yakının yaralanmamış/ölmemiş olması, psikolojik destek veren derneklerin varlığı katılımcılar için başa çıkma kaynakları olmuştur.

3.2.10.1. Sosyal Destek

Katılımcıların tamamı aile, arkadaş ve politik ilişkilerinden aldıkları desteğin yaşadıkları travmatik olayla başa çıkmalarını kolaylaştırdığını ifade etmiştir.

"Hem okuldaki arkadaşlar, sendikadakiler, farklı gruplar. Yani her gün muhakkak yanımdalardı, gezerdik falan yani bir şekilde onu atlatmanı istiyorlar. Yani belki de o çok iyi arkadaşlıkları kurduğumuz için belki biraz da ve onların desteğiyle şu anda rahat konuşabiliyorum" (K2)

"Ama yakın ilişkiler, 3-5 ilişki iyi geldi mesela. Şey o küntlük dediğim mesele oluşmuştu zaten onu biliyorum ama böyle her insan değil de öyle kafası kalabalık olmayan insanlar bana çok iyi geldi. Şefkat aslında iyi geldi. Sevdiğim 2-3 arkadaşım" (K7)

"Mahkeme sürecinin başlamasıyla beraber diğer yaralılar diğer işte hayatını kaybedenlerin aileleriyle tanıştık. Bir kısmını tanıyorduk. Tanıyorduk ama şimdi başka bir kardeşliğimiz başka bir yakınlığımız oldu. Onlar çok iyi geldi." (K1)

"Sonra kriz merkezine gittiğimi duyunca yani orada olduğumu duyunca arkadaşlar geldiler beni alıp bir kahve içmeye götürdüler bir yere. Bir yarım saat falan oturduk, hiç konuşmadık. Zaten kimsenin konuşacak hali yoktu ama beni böyle konuşturmaya çalışmadılar. Yani sadece dokundular, elimi tuttular falan… O çok iyi geldi. O bayağı şeydi böyle… Çünkü bir yandan böyle şey yapmaya çalışıyordum herhalde güçlü görünmeye, güçlü olmaya çalışıyordum… Onlar

bayağı bir güçsüz olmam için bana bir alan verdiler yani. O çok iyi gelmişti. Onlardan ayrıldıktan sonra daha kendimin farkındaydım yani" (K3)

3.2.10.2. Politik Değer ve Tutumlar

Katılımcılardan bazıları sahip oldukları politik değer ve tutumların olay sonrası başa çıkma sürecine katkısı olduğunu ve başa çıkmayı kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Bu süreçte dayanışma, politik aidiyet ve örgütlülük başa çıkma kaynakları olmuştur.

"Birincisi dayanışma. Ben onu çok hissettim. Hem kendime ait kısmında hem genel olarak yani çok soyut dayanışma dendiğinde esasen uzun yıllar soyut bir kavram olarak ama onun mesela bizim kalbimize dokunduğunu, buralara yerleştiğini (eliyle kalbini gösteriyor) ben hissettim. Eğer bilmiyorum baş ettik mi? Baş ettiğimiz bir kısım varsa bu dayanışmanın ben çok çok payının olduğunu düşünüyorum" (K1)

"Örgütlülük benim için çok daha önemli oldu. Ondan sonrasındaki süreçte bana çok iyi geldi yani. O kısmı bana çok iyi geldi; bir arada olmak. Çünkü öyle… Bir de çok benzer şeyler yaşamış insanlardık çoğumuz" (K7)

"Herhalde yalnız olmadığımı bilmek, seninle birlikte başka insanların da aynı mücadeleyi veriyor olması, bir arada olmak, birlikte bir şey yapıyor olmak, birbirini kollamak… Bunlar hem motive edici hem de kendini yalnız hissettirmiyor. O da herhalde iyi oldu yani bir arada olmak, birbirimizle konuşmak, paylaşmak, birlikte hareket etmek, birlikte mücadele etmek. Bir taraftan normalleştirsen de hani o umut var. İyi bir şeyler olmasına dair çabalayan insanlar var. Hani oradan bakmak da iyi geliyor" (K6)

"Evet belki yaşanmışlıklar, bulunduğun coğrafya, el bebek gül bebek büyümemişsin, çok sıkıntılarla büyüdün, çok değerli dostlukların var, örgütlülüğün var, şuyun var bunun var, üniversiteden beri çalışıyorsun, çalışmalar yapıyorsun. İşte okudukların var, çok ciddi okumalar yapıyorsun. Bu bir yere kadar seni toparlıyor" (K2)

3.2.10.3. Patlamada Bir Yakının Yaralanmamış ya da Ölmemiş Olması

Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıda bir yakınının yaralanmamış ya da ölmemiş olmasının başa çıkma süreçlerini kolaylaştırdığından bahsetmiştir.

"Hiçbir yoldaşımın ölmemiş olması mesela şey hissettirdi. Orada dört-beş tane X partili, bir sürü Y partili vs öldü, katledildi ama şey... Çok şükür böyle bir şey olmadı diye defalarca "ya sana bir şey olsaydı B?" falan deyip böyle bir şey oldum yani" (K5)

"Yani sekiz saat falan N'yi bulamadım. O yüzden de o sekiz saat boyunca ben öldüğünü düşünmeye başladım. Sonra onu bulmak çok iyi geldi. Yani yaşadığını bilmek ve sonra da onu görmek çok iyi geldi" (K3)

3.2.10.4. Psikolojik Destek Veren Derneklerin Varlığı

Katılımcıların bir kısmı olay sonrası süreçte gönüllü olarak psikoterapi ve psikososyal destek çalışmaları yapan derneklerden destek aldıklarını belirtmişlerdir. Aldıkları bu desteğin başa çıkma sürecinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

"O dönem şey yayınlanmıştı. İşte bu travma durumundaki yani bu travmatik olaylarda nasıl tepkiler veriyor insanlar diye bir liste falan ona baktım. Bir kısmı ok tamam bunlar işte normal tepkiler hani bir durum yok. Onunla birazcık şey yapmıştım. Onları okumuştum biraz… O internette yayınlanan yazıların etkisi olmuştu bende işte normal tepkiler bunlar" (K6)

"O duyguyu yaşayanlar olarak birbirimize yardım edemeyecek durumdaydık. Ama onun dışında da bu travmayı yaşayan insanlar olarak birlikte bir şeyler yapalım bu travmayı atlatmaları için bir şeyler yapalım diyen işte bir psikologlar, psikiyatristler derneği vardı. Onlar da sağ olsun ayrı bir şey ama onlarınki o işlerden bir tanesi yani" (K3)

3.2.11. Başa Çıkmayı Zorlaştıran Faktörler

Bu temada katılımcıların olay sonrası başa çıkma süreçlerini zorlaştıran ve bu süreci kötüleştiren faktörler yer almaktadır. Katılımcılar, desteğin yetersizliğinin, diğer bombalı saldırılar ve şiddet olaylarının, duygusal iklimin, hazırlıksız olmanın, adaletin sağlanmamış olmasının, başa çıkmayı zorlaştıran inanç ve tutumlara sahip olmanın olay sonrasında başa çıkmayı zorlaştırdığını ifade etmişlerdir.

3.2.11.1. Desteğin Yetersizliği

Bu alt tema sosyal desteğin yetersizliği, toplumsal desteğin yetersizliği, devlet desteğinin yetersizliği olmak üzere farklı başlıklarda kodlanmıştır. Katılımcıların tamamı desteğin yetersizliğinin başa çıkmayı zorlaştırdığını belirtmiştir.

3.2.11.1.1. Sosyal Desteğin Yetersizliği

Bazı katılımcılar, aile ve arkadaşlardan destek alamamalarının ya da bu desteğin zaman içerisinde azalmasının olayla başa çıkmalarını zorlaştırdığından bahsetmiştir.

"Aileden destek alamadım tabi ki bu belki de daha kötü yaptı evet. Tabi ailemle olsaydım onların desteğiyle biraz daha kolay atlatabilirdim" (K9)

"Kendi yakınlarımız da, bana küsüp benimle konuşmayanlar var kızı götürdün diye. Kız kaç yaşında sanki? Öyle kuzenlerim var, küstüler beni aramadılar. "yeter ama yani kızı da götürmüş" dediler. Böyle uzun süre bana gıcık gıcık baktılar mesela. Ulan arkadaş size ne?!!! diyesim var ama öyleymiş işte sorumsuzlukmuş benim yaptığım. Mesela onu duydum. Geldiğimizde okulda... okulu şey diye söylüyorum yani yaşadığımız yer açısından çok biraz kucaklansaydık…. Yani benim yakın ilişkilerim beni kucakladı o anlamda şeyim yok ama bir kabul görme hikayesini hissetmedik mesela. Savunmaya geçmek! Sonra biz başladık "ya biz de işte görmedik aslında polis yoktu, orada patlamazdı da" bilmem ne bilmem ne.." (K7)

"Mesela insanların benim yaşadığım şeyleri anlamadan böyle bana tavsiye vermeleri ya da düşüncesizce önümde konuşmaları bu olaylarla ilgili kötüleştirdi beni" (K9)

"Devlet mevlet zaten yok da… Artık böyle dayanışma toplulukları falan böyle şeyler de yok hani. Bir konuşacağın, anlatacağın, paylaşacağın insan grupları da yok yani. Herkes kendi derdinde artık…" (K3)

3.2.11.1.2. Toplumsal Desteğin Yetersizliği

Katılımcıların tamamı bombalı saldırı ve saldırının sonuçlarına ilişkin olarak toplum tarafından destek göremediklerini belirtmiştir.

Katılımcılardan bazıları olayın toplum tarafından önemsenmediğini ifade etmiştir.

> "Burada yüz küsür insan öldürüldü ve doğru düzgün bir şey olmadı yani… Verilen tepkiler çok cılız kaldı. Bu da topluma duyduğun güveni zedeliyor aynı zamanda. Yani bizim dışımızda insanların umurunda değil gibi hissediyorsun. Çok da umurlarında değil gibi hissediyorsun. Yani bu toplum böyle bir katliamı gayet sindirebilecek, kanıksayabilecek bir toplum" (K4)

> "Bu kadar insanların hiçbir şey olmamış gibi davranabilmesinin yani böyle… O kadar isyan, öfke o kadar büyük bir şey yaratıyor ki bende bu! İnanamıyorum, algılayamıyorum böyle acayip acayip… İnsan yok! İnsan nedir? zaten falan… Düzeyine geliyor insan yani o teorik olarak da doğru bir soru da neyse işte o kötüleştirdi, her şeyin normalmiş gibi davranılması" (K3)

Katılımcılardan bazıları ise, toplum tarafından dışlandıklarını ve ötekileştirildiklerini belirtmiştir.

> "Daha geniş bir şey, bu coğrafyada yine bir yalnızlık ve bırakılmışlık.. Her şeyiyle yeniden ötekileştirilip oturtulduk. Orada yanlış olmayanın biz olmadığını resmen anlatmaya çalıştık ya! Neredeyse bombalayanlar haklıydı gelip Sivas'ta yaktıkları gibi... Mesela bu toplumsal olarak başka türlü işleseydi. Bizlere olana izin verilmeseydi... İşte gidin, toparlanın. Bizim için çalıştığımız yerler bir şey yapsaydı. Yani komşumuz, şuyumuz, buyumuz. Bunlar olmadı bu memlekette öyle şeyler olmadı. Hepimiz kalktık yeniden…" (K7)

> "Konya'da milli maç yapılıyor dışarıdan gelen ülke takımları o duruma saygıdan dolayı saygı duruşunda bekliyor. Yaw Konya'da ya, senin yanı başında patlama olmuş, üç insan gelmiş senin şehrine de, sevsen sevmesen ya bu kadar… yani insanlığını hiçe saymak çok kötü biliyor musun… Mesela yuhlamaya başlıyorlar o saygı duruşunda bulunan insanları… İnsanların bu olaya yönelik kini, hıncı, bunu nasıl patlatabileceği, öyle bir seviyeye nasıl gelebileceği ve bunun doğruluğu veya buna ses çıkarmayan kişilerin de aynı konumda olduğunu düşünüyorum. Toplumun büyük bir kesimi yaw ona nasıl ses çıkarmayabilir?" (K2)

3.2.11.1.3. Devlet Desteğinin Yetersizliği

Katılımcıların çoğu olay sonrası süreçte kendilerine yönelik maddi ya da manevi devlet desteğinin olmadığını, bombalı saldırının devlet yetkilileri tarafından önemsenmediğini ve bu durumun başa çıkmayı zorlaştırdığını belirtmiştir.

> "Yani siyasilerin kıçlarına takmamaları meselesi hani sanki Ankara'nın göbeğinde, sanki tarihin en büyük katliamı olmamış gibi hiçbir şey olmamış yani… Hani yas ilan ettiler mi hatırlamıyorum bile ama bilmem ne Fas cumhurbaşkanı ölünce bile yas ilan ettiler yani" (K3)

> "Devletin olanaklarının insanların hayatını kurtarmak için değil, savaşmak için dizayn edildiğini gördüğünde çok üzülüyorsun. Hani bütün bu vergilerinle bilmem ne yani şurada bir gerilim çıksa belki üç saniyede gideceği yere

insanları kurtarmaya devlet üç günde geliyor. Bu patlamanın olduğu günde de öyle. Polis hemen geldi ama yani orada ilk ne lazım ambulansların çıkması, doktorların gelmesi o daha geç oldu. Bunun daha önce olması lazım değil mi? Doktorlar falan polislerle gerilim oldu. Polisler gaz attı 10 Ekim'de yani güvenlik amaçlı bir devlet oluşumun var ama insanları daha fazla yaşatmak amaçlı değil" (K5)

"Davutoğlu'nun şeyi o zaman adalet bakanı vardı. Onun mesela bir basın toplantısını hatırlıyorum ben işte gülerken, bizim bu katliamda…" (K1)

"Mesela cenaze törenlerini devlet düzenleseydi ne kadar iyi olacaktı. Ama biz ne yaptık? Oradan oraya koştuk oradan oraya koştuk…" (K7)

Bazı katılımcılar, polislerin olay öncesi ve olay anında kendilerine yönelik olumsuz tutumlarını değerlendirmiş ve bundan bombalı saldırı sonrası başa çıkma sürecini zorlaştıran bir faktör olarak bahsetmiştir.

"Sadece bir IŞİD denilen bir örgüt bunu yapıyor meselesi değil. Çünkü gayet 10 Ekim davasında da geçiyor adamların sabahına ellerinde istihbarat var. Polis biliyor yani canlı bomba eylemi olacağını. Dolayısıyla çok daha güvensiz hissetme ve çok daha yoğun öfke duyma…" (K4)

"Mesela o polisler bizi kucaklasalardı, onlar ambulansa taşısaydı biz çabuk iyileşirdik. Ambulanslar girseydi, girmedi ambulanslar. Biz onlarla cenazelerimizi kaldırsaydık. Ne biliyim kolumuzdan tutup onlar tek tek hepimizi otobüslere bindirseydi işte bizi hastanelere götürseydi. Biz öyle kendi kendimize… Bizim de hastaneye gitmemiz gerekiyordu düşünsenize yani oradaki herkes, azıcık yaralananlar falan. Bizim hiç kucaklanmadığımızı düşünüyorum… İlk kötüleştiren şey mesela polisler… O polisler beni çok çok yani kötü bir insan yaptı diyebilirim. Ben onları görürken mesela Paris olaylarında hatırlarsınız. Ben mesela orada oturup ağladım. Polis orada insanları kucaklayarak kurtardı. İşte yine IŞİD'in yaptığı bir şeydi ama oranın polisi insanları kucaklaya kucaklaya çıkardı. Ben mesela o gece çıldırdım ya. O görüntü beni üç gün… İşte bu ilişkileri kurmamda sıkıntılar yaşadım yani. O kötüleştirdi o ilişkiyi kötüleştirdi…" (K7)

3.2.11.2. Diğer Bombalı Saldırılar ve Şiddet Olayları

Katılımcıların tamamı olaydan sonra meydana gelen diğer bombalı saldırıların ve şiddet olaylarının başa çıkmayı zorlaştırdığını belirtmiştir.

"Sonra istiklal'de patlama oldu. O gün arkadaşımın düğün eğlencesi olacaktı ve gidemedim. Çıkmak istemedim evden. Sonra İnönü stadındaki patlama… Her gün kullandığım yol yani! Çok yakınlarda olduğu için de birazcık şey oldu süreci uzattı herhalde bunun hala devam ediyor olması… Sen kendi kendini iyileştirmek için kendine iyi gelen bir şeyler yapmaya çalışıyorsun ama bitmiyor yani… Dışarıda habire bir şeyler olmaya devam ediyor kötü anlamda. Güvende hissetmiyorsun…" (K6)

"Şiddet… Duyduğum her şiddet olayı daha da tetikledi beni" (K9)

"Başka patlamaları tabi izliyorsun sende aynı etkileri yaratıyor. Dedim ya toplumun çürümüşlüğü bundan ders alamama, tekrar devam etme. Kendin de o

anlara gidiyorsun, yaşıyorsun yani tekrar o sahnedesin fark etmiyor! O çocuklarını, ailesini kaybeden insanları sen de hissediyorsun tekrar aynı şekilde fark etmiyor ki! Sürecin devam ettiğini… Mesela bazı şeyleri biraz unuttum, rayına oturdum dediğin anda tam 3 ay sonra başka bir şey 5 ay sonra başka bir şey. Tekrar seni hırpalamaya başlıyor. Tetikliyor" (K2)

3.2.11.3. Duygusal İklim

Katılımcıların çoğu Türkiye'de hakim olan duygusal iklimin başa çıkma sürecini olumsuz etkilediğinden ve zorlaştırdığından bahsetmiştir.

Katılımcıların bir kısmı Türkiye'deki duygusal iklimin olumsuz etkilerinden bahsetmiştir.

"Türkiye'de şey böyle o dönem öyle bir dönemdi. Ağıtların ya da yasın kutuplaştığı bir dönem. Kime ağlayacaksın? Kime üzüleceksin? Buna üzülürüm buna üzülmem. Hani bunun ölüsü kıymetli, bunun ölüsü kıymetsiz. Anlıyorsun değil mi? demek istediğimi. Bunlar böyle şey oldu: birileri senin ve senin gibilerin ölümüne hiç üzülmüyor yani hiç şey görmüyor yani…" (K5)

"Genel olarak ülkedeki atmosfer yani tamamen bütün olanlar kötüleştirdi. Yani süreci uzattı o iyileşme sürecini uzattı. Bütün o yaşanan patlamalar, bütün o üslup, kutuplaşma, insanların yaklaşım şekli… İşte hükümetin üslubu" (K6)

Bazı katılımcılar ise kitlesel politik hareketlerin güçlü olmayışının başa çıkmayı zorlaştırdığını belirtmişlerdir.

"Büyük coşkulu eylemler yapıp oraya korkmadan gitmek, böyle bir şeyin olma ihtimalini düşünmeyip yani böyle bir şey "ya gara gidiyoruz da..." demeyip ve sonra on binlerce insan Kızılay'a yürürsek ben bunu belki unuturum… Bir tür hafızanın o mekanda yaşanan şeyin sadece o şey olmadığını yaşaması gerekiyor. O anlamda belki iyileşmedim yani. Benim için garda on binlerin buluşup yürüdüğü bir eylem olması lazım toplu bu şeyin değişmesi için" (K5)

"Evet, bir dayanışma vardı ama bu dayanışma belki de sadece yaralarımızı iyileştirmeye yönelik bir dayanışmaydı. Bundan sonra böyle bir şey olmasın kısmında belki de eksik kaldık. Kişi olarak bunu başarabilecek gücümüz yok tabi orada siyasal partilerin, siyasal hareketlerin, demokratik kitle örgütlerinin, sendikaların bu tutumu geliştirmeleri gerekirdi. Demek ki yeterince geliştiremedik. Öyle bir eksiklik olmuştur diye düşünüyorum. Olmasaydı biz çok daha sağlıklı bir şekilde bunu atlatır, memlekette herhalde böyle olmazdı gibi geliyor" (K1)

3.2.11.4. Hazırlıksız Olmak

Bazı katılımcılar bombalı saldırı olabilme ihtimalini öngörmediklerini ve böyle bir saldırı olma ihtimaline karşı hazırlıklı olmadıklarını belirtmiştir.

"Yani bombalı saldırı ya öyle bir şey ki hiç düşünmediğin, düşünemediğin bir olay… Ya nasıl bir şey? Bunu nasıl daha önce göremeyiz? Suruç patlamış, 7 Haziran, 5 Haziranda patlamalar olmuş yani bu nasıl görülemez? Garın önü vızır vızır çalışıyor elini sallayan gelebilir ve sen orada miting yapıyorsun" (K2)

"Bir kere kendim için söyleyeyim hiç aklıma gelmedi böyle bir şey yapılacağı. Polisin müdahale edeceğini düşündüm, üstümüze kurşun sıkabileceklerini

düşündüm, gaz atabileceklerini düşündüm. Yani o alanda düşündüm bunları, ama bir canlı bombanın ki çok yakın zamanlarda Suruç'ta, Diyarbakır Amed'deki 5 Haziran mitinginde bunun örnekleri vardı aslında. Ama kendi üstümüze niyeyse konduramadık böyle bir şeyi" (K1)

"Böyle bir şeyin olabileceği fikri hiç yok öyle bir olasılık yoktu çünkü bir eyleme gittiğinde başına gelebilecek en kötü şey polisin saldırması olabilir değil mi? Hani bundan bir tık daha fazla faşistlerin saldırması olabilir ama bu büyük kitlesel eylemelerde olan bir şey değildir. Dolayısıyla böyle bir şeyin olabileceği ihtimali yok… Hiç görmediğim ve hiç yaşamadığım bir şey işte deprem gibi yani birden bire yaşadığın bir şey o. Hiç hazırlıklı değilsin öyle bir şeye" (K5)

3.2.11.5. Adaletin Sağlanmamış Olması

Katılımcıların bir kısmı olaya ilişkin hukuki sürecin adil işletilmediği ve hukuki hesaplaşmanın gerçekleşemediğinden bahsetmiştir.

"IŞİD üstleniyor tamam o anlamda net bir şey var ama hiç kimse sorumluluk almayınca hiç kimse meselenin altında ne oldu? Ne bitti? Bakmayınca hesaplaşma tam olmamış oluyor… Ama kısa vade de o olaya dair sorumluların yargılanması önemli olabilir diye düşünüyorum." (K5)

"Yani bir hesap verme bir şey değil verilmiyor da… Bize bu yaşatılanın bir karşılığı da olmadı" (K2)

3.2.11.6. Başa Çıkmayı Zorlaştıran İnanç ve Tutumlar

Katılımcılardan bazıları, sahip oldukları kültürel/politik inanç ve tutumların başa çıkma sürecine katkı sağlamadığını ve hatta bu süreci zorlaştırdığını belirtmişlerdir.

"Bizde ritüel hikayesi çok eksik. Biz yaslarımızı da doğru yaşayamadık. Yani bu yaralı kesimde kendine izin vermiyor bunlarla ilgili biz de onu yapmıyoruz yani. Konuşmadık arkadaşlarımızla, bunun sohbetini yapmadık bu sendika yapmadı yani andık mandık ama yani birbirimizi o anlamda hani… Hem bir arada olduk ama bu arada da duygu olarak azaldık yani mesela burada senin tanıdığın birçok olaya tanık olan insanlar benim gibi işin içine girdiler ama sadece iyi değiliz deyip geçiştirdik. Hani mücadelenin iyi geleceğini düşündük ama değişen bir dünya var değişen bir şeye biz değiştik mesela o değişimle nasıl bu mücadeleyi yaptık hiçbirimiz bunu konuşmadık. Yas süreci doğru yaşanmadı ki! Ya yapmadık yani. Öyle bir geleneğimizde mi yok bilemedim yani yok" (K7)

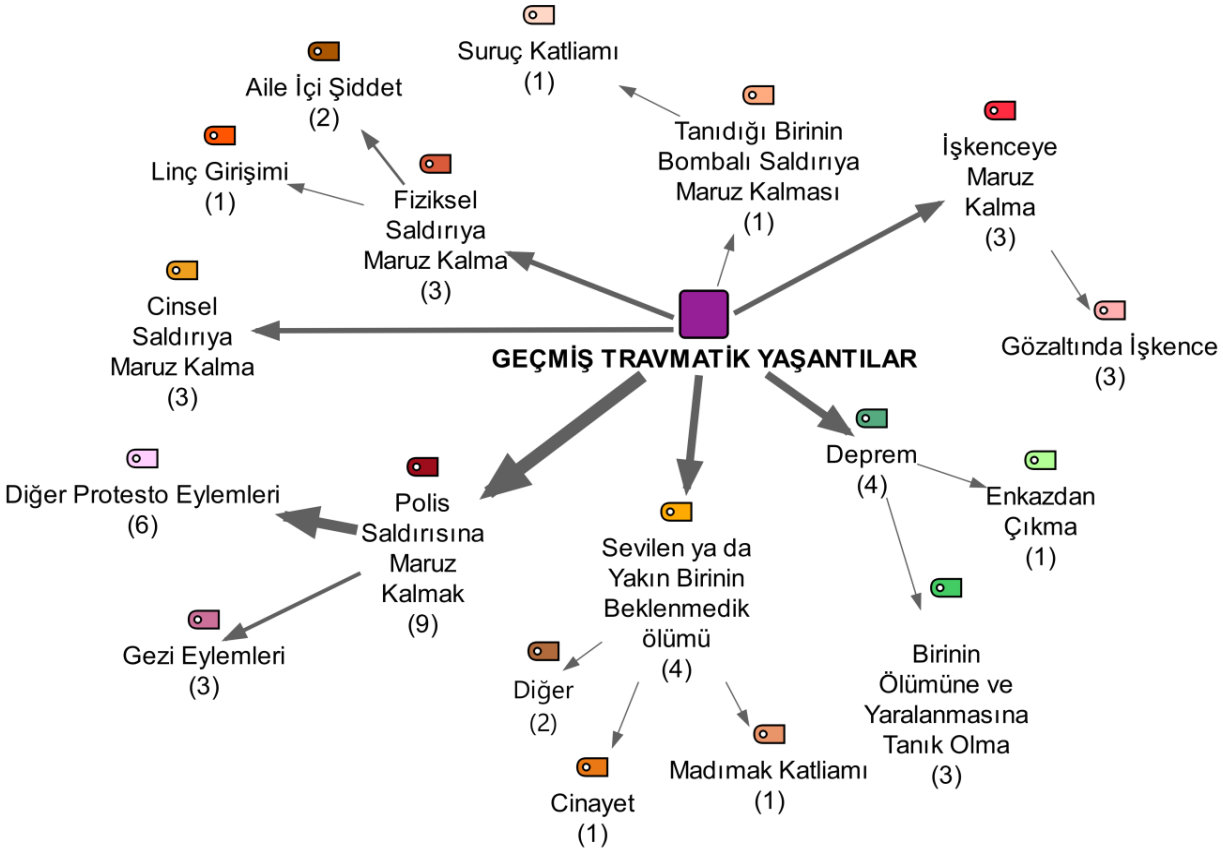
"Yani bu tip olaylarda bizim düşünme biçimimiz yani sol cenahın öyle… Bir şey kültürümüzde var bizim 70'lerin solculuğundan kalma delikanlılık şeyi de var. Böyle bir yaşadığın acıyı küçümseme hali de var. Hani insanlar neler yaşadılar bizim yaşadığımız ne ki? gibi bir şey de var. Bence bu kültür çok tehlikeli. Aşılıyor elbette ama ben çok tehlikeli olduğunu düşünüyorum. Yani acıyı küçümsemek, işte böyle erkeksi bir şekilde bununla şey koymak… İşte ne bedel gerekiyorsa öderiz bilmem ne gibi. Bence bu hepimizi sağlıksızlaştırıyor" (K4)

3.3. Geçmiş Travmatik Yaşantılar

Bu tema ünitesinde katılımcıların bombalı saldırı öncesinde yaşamış oldukları travmatik olaylar yer almaktadır. "Olay Öncesi" ünitesi oluşturulurken görüşmelerin yanı

sıra katılımcıların görüşme öncesinde doldurdukları kişisel bilgi formundan elde edilen veriler de kullanılmıştır. Bu tema ünitesi içerisinde yer almaktadır. Katılımcılar, kişisel bilgi formunda yer alan travmatik olay listesinden sevilen bir yakının ani kaybı (K9, K7, K2), tanıdığı birinin bombalı bir saldırıya maruz kalması (K8), deprem (K7, K5, K4, K1), fiziksel saldırıya uğrama (K4, K6), cinsel saldırı (K9, K7, K3) ve işkence (K2, K3, K4) olmak üzere bir ya da birden fazla travmatik olay işaretlemişlerdir. Bazı katılımcılar görüşme sırasında geçmiş travmatik yaşantılar hakkında konuşulduğunda formda belirttiğinden farklı yaşantıları anlatmışlardır. Bu yaşantılar: Madımak katliamında bir arkadaşın ölmesi (K1), yaşamı tehdit eden bir hastalık (K3), Suruç katliamı haberlerini takip etme (K5, K3) şeklinde ifade edilmiştir. Katılımcıların geçmiş travmatik yaşantılar olarak ifade ettikleri deneyimler şekil 4'teki tematik haritada gösterilmiştir.

Şekil 4. Geçmiş Travmatik Yaşantılar
Parantez içerisinde belirtilen sayılar farklı katılımcıların geçmiş travmatik yaşantı sayılarını ve türlerini belirtmektedir.



Katılımcılardan bazıları, politik eylemlerde birden fazla polis müdahalesine ve fiziksel şiddete maruz kaldıklarını belirtmiş fakat bu olayları travmatik olarak nitelendirmemişlerdir.

> "Zaten şeyi hep yaşadık biz bu toplumsal olaylarda hani müdahaleler, polisten kaçmalar, gazlar o hep vardı bizim hayatımızda… 10 Ekim'den önce biz işte giderdik, gelirdik, gazlanırdık, O şey gibi yani hani olur… (K7)

> "Gezi'de mesela gideceğiz çatışma var, polisler gaz atacak, oradan geri gideceğiz falan. Orada da bir tansiyon var tabi ki kaçıyorsun geri geliyorsun vs ama buradaki şey hali bazen ben böyle göz bebeğinin kapanıp açılması gibi düşünüyorum yani birden böyle etrafa doğru saçılan bir boncuk taneleri gibi bir şey oluyor. Çok aniden yani iki dakikada insanlar oradan yok oluyorlar." (K5)

Bazı katılımcılar geçmişte yaşadıkları travmatik yaşantılardan bahsederken olayların niteliği, maruziyet düzeyi ve kendilerine etkilerini değerlendirmişlerdir.

> "Ben 10 yaşındaydım. Enkaz altında hiç yaralanmadan çıktım ve fiziki olarak bir şeyim olmadı. Okulun duvarları çökmüştü. Çıktık işte mayıstaydı. Bir mahallede büyük bir bahçe vardı oraya çadırlar kuruldu ve biz kızılderilicilik oynamaya başladık yani bir tür oyuna dönüştürdük biz onu. Yurtdışından falan da çok yardım geldi. Çikolatasından tutun da konserve, salam, et bilmem ne… Bizim mahallemizde de bir ölüm falan olmadı. Ev çatladı, duvarı yıkılmış falan. Hatta dediğim gibi bir ay geçti yalvarırdık çadırları da söktürmedik gündüz gidip oynamaya devam ediyorduk gece eve geliyorduk. Artık çadırlarda kalma bittiği halde onu devam ettirdik. Ondan dolayı bir şey yaşamadım herhalde" (K1)

> "Böyle toplu hareket edince gerçekten bir sürü şey öğrendim, bir sürü şey kattı (Gezi parkı eylemleri). Bir nebze daha soğukkanlı ve mantıklı hareket etmeyi falan öğrendim. Ve birlikte hareket etmenin ne kadar önemli bir şey olduğunu… Ama böyle psikolojik olarak çok olumsuz etkilendiğim şeyler olmadı. Daha çok hayat pratiğine dair şeyler kattı. Daha çok olumlu anlamda şeyler çıkardım onun sonucunda" (K6)

Bazı katılımcılar görüşmede geçmiş travmatik yaşantılarından bahsederken olayla ilgili değerlendirmeler yapmışlar ve başa çıkma süreçlerinden bahsetmişlerdir.

> "99 depreminde İstanbul'daydım ben Acıbadem'de. Sonra bir baktık izmit, Gölcük falan aman tanrım bir sürü şey var. Aynı şey gibi eylemde ölmedik yoldaşlarım ölmedi falan. Aa zaten de deprem de burada olmamış aslında hani ne travması yani adamlar öldü yani yüz binlerce insan şeyin altında kaldı. Sallandığım için travma mı geçireceğim burada yani?" (K5)

> "Madımak'ta ailelerle o pir sultan yöneticiliğim sırasında hemen hemen her gün beraber sayılırdık. Gelirlerdi onlar derneğe bir gün biri bir gün diğeri… " (K1)

> "Böyle bir savunma mekanizması vardır. İşte 90'larda gözaltında çok dayak, işkence vs durumları oluyordu. Mesela dayak yersin bir şeye maruz kalırsın. Çıkarsın şey dersin ve şöyle hissedersin: ya polis, polisliğini yaptı yani… Yani ona karşı özel bir şey hissetmemek için. Bireyselleştirilmiş, kişisel bir duygu durumuna girmemek için olayı böyle çok yapısal bir şekilde düşünürsün. "o polis

tabi polisliğini yapacak, işte ben solcuyum, devrimciyim işte durumlar budur" filan gibi…" (K4)

"İşte annemi de yanıma aldım. Yani bu bir süre direnç sağladı bana yani direnmemi sağladı uzun bir süre" (K9)

Katılımcıların bir kısmı geçmişte yaşadıkları travmatik olaylar ile 10 Ekim'deki bombalı saldırı arasında karşılaştırma yapmıştır.

"Gezi'de öyle ya da böyle bir gücümüz olduğunu düşünüyorduk ve sonuçta devlet çok vahşiydi ama gazla bilmem neyle saldırıyordu. Yani bir canlı bomba eylemi gibi bir şey değildi. Sonra gezinin ürettiği bir umut vardı. Tamam, sonrasında yenildik ama yine de geleceğe bir bıraktığı bir bakiye olduğunu var sayıyorduk. Sonra gezi çok zor günlerdi şiddet, korku ve ölen insanlar var ama herhalde gezi bizim kuşağın yaşadığı en güzel günler filan. Çok güzel hatıralarımız var o günlere ilişkin. 10 Ekim ise çok kıyıcı, mahvedici bir şey yani hiçbir güçle baş edemezsin" (K4)

"Yaw olumsuz etkiler, birlikte paylaşımlarını düşünürsün falan bu değil, değil! Bu bildiğin süpürüyor yani hiçbir şey kalmıyor ki! Orada tutunabileceğin şeyler var ama bu bildiğin önünde dozer gibi her şeyi götürüyor. Hiçbir şey kalmıyor, sıfır! Tekrardan yeni doğmuşsun gibi nasıl mücadele edeceğini düşünüyorsun çünkü her şeye bulaşmış. Diğeri öyle değil. Diğeri tabi ki tutunacağın şeyler var. Çok üzücü, çok kötü ailesini görüyorsun. Tamam, ama bir yerlerden tutunuyorsun bunda öyle bir şey yok. 10 Ekim bildiğin her şeyi yok etti. Süpürüyor yani hiçbir şey bırakmıyor" (K2)

"10 Ekim, yani beyin kanaması ne ki 10 Ekimin yanında! 10 Ekim böyle…" (K3)

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada 10 Ekim 2015 yılında Ankara Gar'ında bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin olay sırası ve olay sonrasındaki deneyimleri ile başa çıkma çabaları, nitel metodoloji kullanılarak anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu bölümde katılımcılardan elde edilen veriler ile belirlenen temalar, araştırma soruları ve ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır. Belirlenen temalar, olay sırası deneyimler, olay sırası başa çıkma, olay sonrası deneyimler, olay sonrası başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran faktörler, başa çıkmayı zorlaştıran faktörler ve geçmiş travmatik yaşantılar olmak üzere yedi başlıkta tartışılmıştır.

4.1. Olay Sırası Deneyimler

Katılımcıların olay sırasındaki deneyimleri mitinge katılım motivasyonu, travmatik maruziyet seviyesi, duygular, düşünceler ve bedensel tepkiler temalarında ele alınmıştır.

Katılımcıların bir kısmı olay sırasındaki deneyimlerinden önce mitinge katılım gerekçelerinden bahsetmiştir. Katılımcılar politik bir grubun üyesi olarak diğer üyelerle bir araya gelmek, üyeliğin gerektirdiği görevleri yerine getirmek, politik koşullara karşı tepki koyma isteği ile mitinge katılmayı bir sorumluluk olarak görmek, umut hissetmek gibi nedenlerle mitinge katılmışlardır. Katılımcıların mitinge katılım motivasyonlarını ağırlıklı olarak politik gerekçelerin oluşturduğu görülmektedir. Politik şiddet, insanların politik davranışlarını kontrol etmek amacıyla gerçekleştirilir (Becker, 1995). Bu durum aynı zamanda politik travmaların, mağdurlar ile politik bağlam arasındaki karşılıklı bir ilişki içinde olması sonucunu da doğurmaktadır. Bu nedenle politik travmalarda kişiler, sadece travmatik olayın kurbanı değil aynı zamanda içinde yaşadıkları politik bağlamın da biçimlendiricisidirler (Montiel, 2000). 10 Ekim'de insan eliyle, kasıtlı bir biçimde yapılan bombalı saldırı, "Emek, Barış ve Demokrasi Mitingi"nde politik taleplerini iletmek üzere bir araya gelen kişileri doğrudan hedef almıştır. Katılımcılardan birinin belirttiği *"insanları barış söylemiyle, barış için geldikleri bir yerde bir savaşın ortasında, kargaşaya düşmüş bir durumun ortasında görmek çok çok acı verici"* ifadesi mitingin amacının kitlesel bir biçimde politik talepler iletmek olduğunu, bu kitlenin bir parçası olan katılımcıların da mitinge katılarak politik bağlamı dönüştürme amacı taşıdıklarını düşündürmüştür.

Araştırmanın katılımcılarının tamamı bombalı saldırıya doğrudan maruz kalmıştır. Ancak her bir katılımcının maruziyet seviyesi ve türü birbirinden farklılaşmaktadır. Katılımcılardan bazıları birinin yaralanmasına ve ölümüne tanıklık

ederken bazıları ise tanıdığı bir kişinin yaralanmasına veya ölümüne tanıklık etmiştir. Katılımcıların çoğu patlama alanındayken ya da bu alandan çıkmaya çalışırken beden bütünlüğü olmayan kişileri, yaralıları veya ölen insanların beden uzuv ve parçalarını gördüğünü ifade etmiştir. Katılımcılardan sadece bir kişi hafif şekilde yaralanmıştır.

Terör ve bombalı saldırılar ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda bu saldırılara doğrudan maruz kalmanın dolaylı maruziyete göre daha fazla olumsuz psikolojik belirti (travma sonrası stres belirtileri, depresyon, anksiyete vb) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Galea ve ark., 2002; North ve ark., 1999). Bu çalışmaların bir kısmında travmatik olaylara fiziksel olarak yakın olmanın (Schelenger ve ark., 2002; Somer ve ark., 2005; Thoresen ve ark., 2012) ve yaralanmanın (Grimm, Hulse, Preiss ve Schmidt, 2012) travmatik semptomlar yaşama ihtimalini arttırdığı belirtilse de, olayı doğrudan yaşamamış kişilerde de travma sonrası stres belirtileri bildirilmekte (Okay ve Karancı, 2019; Shalev ve ark., 2006; Solberg, Blix ve Heir, 2015) ve olaya maruz kalma seviyesi ile travma sonrası stres semptomlarının sayısı veya yoğunluğu arasında ilişki olmadığı (Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003) belirtilmektedir. Ayrıca, katılımcıların çoğu patlamanın hemen ardından polisin biber gazlı müdahalesine maruz kalmış ve bu durumu patlamanın yarattığı tahribata eklenen diğer bir travmatik maruziyet türü olarak belirtmiştir. Toplumsal eylemlerde polis tarafından kullanılan biber gazının birey ve toplum sağlığı üzerinde olumsuz fiziksel etkilerinin yanı sıra bir dizi olumsuz psikolojik belirtiye de yol açabileceği ifade edilmektedir (Taycan ve Aker, 2014). Bu çalışmada katılımcıların bombalı saldırıya doğrudan maruziyet seviyeleri ve türleri birbirinden farklılaşsa da katılımcıların ifade ettikleri deneyimlerin tamamı yüksek maruziyet seviyesindeki yaşantılardır.

Olaya maruziyet seviyesi ve türünün yanı sıra, olay sırası ve sonrasındaki diğer yaşantıların da kişilerin bombalı saldırıya ilişkin deneyimlerini şekillendirmede önemli rol oynadığı düşünülmüştür. Birçok katılımcı, patlamanın hemen ardından şok, korku, çaresizlik, dehşet ve öfke hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcılar, patlamanın ardından meydana gelen yıkıcı tablo karşısında şok, korku, dehşet ve çaresizlik hissederlerken, patlama alanına polisin biber gazıyla müdahale etmesi ve ambulansların alana girememesi (Türk Tabipler Birliği, 2016) katılımcılarda öfkeye neden olmuştur. Yapılan çalışmalarda travmatik olay sırasında veya hemen sonrasında sıklıkla korku, çaresizlik, öfke ve iğrenme gibi duyguların yoğun olarak deneyimlendiği belirtilmektedir (Blix ve ark., 2013; Bovin ve Marx, 2011; Njenga ve ark., 2004; Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003). Travmatik olay sırasında deneyimlendiği bildirilen korku, dehşet ve çaresizlik gibi birincil duyguların, geniş kapsamlı ve bilinçli değerlendirme gerektirmediği ve bu

duyguların ezici koşullara doğrudan bir cevap olduğu ifade edilmektedir (Grey, Holmes ve Brewin, 2001). Ayrıca, travmatik olaylara maruz kalan kişilerin peritravmatik tepkilerinin incelendiği bir araştırmada en yüksek düzeyde duygusal stres ve risk algısı bildiren grubun terör saldırıları yaşayan kişiler olduğu (Grimm, Hulse, Preiss ve Schmidt, 2012) ve terör saldırılarının, öngörülemeyen doğaları nedeniyle risk algılama süresinin uzamasına da katkıda bulunduğu (Bux ve Coyne, 2009) belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda, olay sırasında yoğun ve negatif duygusal tepkiler verdiğini tanımlayan bireylerin, diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri gösterdiği ifade edilmektedir (Blix ve ark., 2013; Ozer ve ark., 2003; Tucker, Pfefferbaum, Nixon ve Dickson, 2000). Bombalı bir saldırının ardından maruz kalınan travmatik maruziyet seviyeleri göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların olaya ilişkin duygusal tepkileri, yoğun stres koşulları altında verilmesi olası tepkiler olarak değerlendirilmiştir.

Olay sırasındaki duygularla birlikte katılımcılarda ortaya çıkan kalp atış hızının artışı, kas gerginliğinin artması, titreme gibi fiziksel yanıtlar ise, bedensel tepkiler teması altında incelenmiştir. Katılımcılardan yalnızca biri olay anındaki bedensel duyum ve tepkilerinden bahsetmiştir. Tehlike ve tehdit durumlarında kişilerin savaşma ya da kaçma tepkilerini uygulaması için kalp atış hızının ve kas aktivitesinin arttırılması, dikkati yoğunlaştıracak duygusal bileşenlerin harekete geçirilmesi gibi tepkiler, sempatik sinir sistemi aracılığıyla yoğun stres durumuyla başa çıkmak üzere aktive olur. Sempatik sinir sisteminin aktivasyonu mücadele için gerekli yanıtların verilmesini sağlamaktadır (van der Kolk, 2018).

Katılımcılar olay sırasında ve hemen sonrasında korku, çaresizlik gibi duygular hissetmenin yanı sıra, içerisinde bulundukları duruma ilişkin değerlendirmeler de yapmışlardır. Bu değerlendirmeler düşünceler temasında ele alınmıştır. Katılımcıların çoğu ilk patlamanın ardından ne olduğunu anlamaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Bazı katılımcılar patlama ile ortaya çıkan sesi bomba ile ilişkilendirmediğini, bomba patladığını düşünmediğini ya da bomba patladığına inanamadığını belirtmiştir. Birçok katılımcı ise, patlamanın ardından etrafındaki insanların ve çevrenin durumuna ilişkin değerlendirmeler yaparak “büyük bir olay” olduğunu ilk başta anlamasalar da sonradan nasıl fark ettiğini ve olayı yaşamı tehdit eden bir durum olarak algıladığını ifade etmiştir. Katılımcıların olay sırasındaki düşünceleri, çeşitli travmatik olaylara maruz kalan kişilerin olay anına ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarının değerlendirilmesini ele alan Grimm ve arkadaşlarının (2014) çalışması ile benzerdir. Bahsedilen araştırmanın bulgularına göre, farklı travmatik olaylara maruz kalan kişilerin bilişleri en çok “ne

olduğunu değerlendirme" ve "durumun ciddiyetini uygun şekilde tahmin etmeye" odaklanmıştır. Aynı zamanda farklı travmatik olaylara maruz kalan kişilerin olayın türünden bağımsız şekilde olay sırasında yüksek risk algıladıkları belirtilmiştir (Grimm, Hulse, Preiss ve Schmidt 2014). Katılımcılar, bombalı saldırıya ilişkin yaptıkları ilk değerlendirmelerde karşı karşıya oldukları durumu kontrol edilemez ve yüksek yaşamsal tehdit içeren riskli bir durum olarak değerlendirmişlerdir. Bombalı bir terör saldırısında kişilerin kontrolleri yoktur (Hobfoll ve ark., 2006) ve bu nedenle katılımcıların ilk değerlendirmelerinde olaya ilişkin yüksek risk değerlendirmesi olağandır. Katılımcılar yaptıkları ikincil değerlendirmelerde ise, durumla başa çıkacak kaynaklarının olup olmadığını ele almışlardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Olay sırasında ne olduğunu anlamaya çalışmanın ve ardından olayı büyük bir olay olarak değerlendirmenin katılımcıların başa çıkma çabalarına hizmet ettiği düşünülmüştür. Buna göre, bomba patladığını düşünmeyen ve sonrasında fark ederek yüksek yaşamsal bir tehditle karşı karşıya olduğunu değerlendiren katılımcılar başa çıkma çabalarında rasyonel tepkiler (örneğin: planlama, yaralılara yardım etme), içgüdüsel tepkiler (örneğin: alandan hızlıca uzaklaşma) ve donma tepkileri (dissosiyatif tepkiler) olmak üzere farklı türde tepkiler verdiklerini bildirmiştir. Bu tepkiler olay sırasındaki başa çıkma stratejileri başlığı altında daha ayrıntılı tartışılmıştır.

4.2. Olay Sırası Başa Çıkma Yolları

Katılımcılar, olay anında planlama yapma, dissosiyatif tepkiler, tanıdığı kişileri bulmaya çalışma, yaralılara yardım etme, yakınlar ile iletişim kurma ve patlama alanından hızla uzaklaşma olmak üzere farklı başa çıkma stratejilerine başvurmuştur. Bu stratejiler, olay sırası başa çıkma stratejileri tema ünitesinde ele alınmıştır. Katılımcıların tamamı bu stratejilerden birkaçını bir arada kullanmıştır.

Katılımcılardan bazıları bombalı saldırının hemen ardından başa çıkma kaynaklarını değerlendirip ne yapmaları gerektiğine ve nasıl hareket edeceklerine ilişkin planlama yapmıştır. Planlama, kişilerin ikincil değerlendirmeler yoluyla eylem stratejileri geliştirdiği, atılacak adımları ve başa çıkma kaynaklarını gözden geçirdiği problem odaklı düşünme sürecini içermektedir. Bu bilişsel sürecin ardından kişiler, uygun yanıtları eyleme dökmeye hazırlanmaktadırlar (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Bazı katılımcılar, patlamadan hemen sonra kendilerini boşlukta, uyuşmuş hissettiklerini etrafta olup bitenleri gerçek dışıymış gibi algıladıklarını ve olay anına ilişkin hatırlamadıkları, kayıp bir zaman diliminin olduğunu belirtmiştir. Bu durum bazı katılımcıların olay sırasında dissosiyasyon (peritravmatik dissosiyasyon) yaşadıklarını

düşündürmüştür. Dissosiyasyon, olay anında gerçeklik algısının değişmesi, hafızanın bozulması ya da çevreden duygusal olarak geri çekilme yoluyla travmatik deneyimin farkındalığında azalma yaratarak kişilerin travmatik olayın olumsuz duygusal sonuçlarını en az şekilde deneyimlemesini sağlamaktadır (van der Kolk ve van der Hart, 1989). Horowitz (1986) de benzer şekilde kişilerin travmatik olayla ilişkili yoğun kaygıyı yönetmek için birincil bir başa çıkma stratejisi olarak inkara başvurduğunu belirtmiş ve peritravmatik dissosiyasyonu da bu bağlamda değerlendirmiştir. Buna göre dissosiyasyon, travmatik olaya verilen kısa süreli, işlevsel bir başa çıkma tepkisidir ve daha sonra travmatik deneyimin yeterli bir şekilde çözülmesine yol açabilmektedir (akt. Bryant ve Harvey, 1997). Travmatik bir olay sırasında dissosiyasyonun yaygın olduğunu belirten bir dizi çalışma vardır. Ancak bu çalışmaların bazılarında peritravmatik dissosiyasyonun ileride travma sonrası stres tepkilerinin gelişme ihtimalini arttırdığı belirtilirken (Herman, 2017; Marmar ve ark., 1994; Ozer ve ark., 2003; Shalev, Orr, ve Pitman, 1993), bazı çalışmalarda ise olay anındaki dissosiyatif tepkilerin travma sonrası stres belirtilerine doğrudan neden olmadığı ifade edilmektedir (Marx ve Sloan, 2014; Panasetis ve Bryant, 2003). Bryant ve Harvey (1997), olay sırasındaki dissosiyasyonun, olay sonrası süreçte gelişen travma sonrası stres belirtilerini güçlü bir şekilde yordadığı belirtilen çalışmalarda kullanılan metodolojinin retrospektif anlatımlara dayandığını ve daha fazla travma sonrası stres tepkisi gösteren kişilerin anlatımlarının sadece olay sırasında bahsedilen dissosiyatif tepkilerin yanı sıra olay sonrasındaki mevcut koşullardan da (travma sonrası bellek, çevre vb) etkilenme eğiliminde olacağını belirtmişlerdir. Bu nedenle olay sonrasında gelişen psikolojik belirtilerin sadece peritravmatik tepkilere atfedilmesinin yanlış çıkarımlara neden olabileceğini vurgulamışlardır. Bu metodolojik anekdot mevcut tez çalışması için de geçerlidir ve katılımcıların anlatımlarından oluşturulan veriler geriye dönük anlatımlara dayanmaktadır. Dolayısıyla 10 Ekim 2015 sonrasındaki süreğen bombalı saldırılar, diğer bireysel ve toplumsal travmatik yaşantılar düşünüldüğünde katılımcıların psikolojik tepkilerinin ve başa çıkma deneyimlerinin bir bütün olarak değerlendirmesi gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcıların bir kısmı, bombalı saldırının ardından patlamanın olduğu alandan hızlıca dışarı çıkmaya ve güvenli bir yere gitmeye çalışırken bazıları ise, patlama alanında kalarak mitingde olduğunu bildikleri aile üyesi ya da arkadaşlarını bulmaya çalışmıştır. Bazı katılımcılar ise aile üyelerine ve arkadaşlarına telefonla ulaşarak diğerlerinin güvende olup olmadığını öğrenmek ve kendi durumu ile ilgili diğerlerine bilgi iletmek için iletişim kurmaya çalışmıştır. Katılımcıların diğerlerine ulaşma çabası,

kendilerinde yoğun stres yaratan diğerlerinin güvende olup olmadıklarına ilişkin belirsizliği azaltmak üzere kullandıkları duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmiştir. 2005 yılında Londra'daki bombalı saldırı sonrası psikolojik ve davranışsal tepkilerin incelendiği bir araştırmada katılımcıların büyük bir kısmının (%76), saldırı sonrası tanıdıklarına telefonla ulaşmaya çalıştığı belirtilmiştir. Araştırmada aile üyeleri ve arkadaşların güvenliğinden emin olamama ile yoğun stres arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Rubin ve ark., 2005). Benzer şekilde Amerika'da 11 Eylül terör saldırısı sonrasındaki stres tepkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada (Schuster ve ark., 2001) da aile üyesi ve arkadaşların güvenliğini kontrol etmenin olayın hemen ardından geliştirilen bir başa çıkma davranışı olduğu belirtilmiştir.

Diğerlerine ulaşma çabalarının yanı sıra, katılımcıların bir kısmı patlamanın hemen ardından patlama alanında kalarak tanıdığı ya da tanımadığı yaralı kişilere yardım etmiş, ambulanslar gelene kadar ölen kişilerin başında beklemiş ya da bu kişileri ambulanslara taşımıştır. Bazı katılımcılar ise, patlama alanından çıkarak hastanelere kan vermeye gitmiş ve yaralıların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmıştır. Araştırmanın bu bulgusu Grim ve arkadaşlarının (2014), Londra metrosunda bombalı saldırıya maruz kalan kişilerle yaptıkları çalışma bulgularıyla benzerdir. Metrodaki saldırı sonrası birçok katılımcının olay boyunca birbirlerine yardım ederek insanların hayatlarını kurtarmaya çalıştıkları belirtilmiş ancak bu yardım davranışlarının olayın gerçekleştiği alanı bir süre tahliye etmenin mümkün olmadığı ve patlamanın olduğu alanda kapalı kalınan koşullarda gerçekleştiği de vurgulanmıştır. Olay sırasında insanlarla birlikte olmanın ve onlara yardım etmenin hem olay sırasında hem de olay sonrasında hayatta kalanların suçluluk duygularını azaltarak travmatik etkilerin yoğunluğunun hafiflemesine yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Grimm ve ark., 2014). Mevcut çalışmada olay sırasında yardım faaliyetlerine katılan katılımcılar, patlama alanından çıkmanın mümkün olduğu ve hatta polisin biber gazlı müdahalesinin gerçekleştiği koşullarda yardım davranışı sergilemişlerdir. Dolayısıyla katılımcıların bu davranışları özgeci (altruistic) davranışlar olarak yorumlanabilir. Benlik kategorizasonu yaklaşımı (Turner ve ark., 1987), dayanışma ve özgeci davranışların psikolojik dayanıklılığı/direnci arttırdığını belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre, afet ve kriz durumlarında insanlarda tehdit duygusuna karşı ortak bir kimlik veya "biz" duygusu gelişebilir. Böylece bu ortak kimliği paylaşan kişiler birbirlerini tanımadan ve hatta iletişim kurmadan hareket eder ve karşılıklı yardım sağlarlar (akt. Bruyelle ve ark., 2014). Katılımcıların insanlara yardım etme girişimleri, hem bireylerin hem de bir bütün olarak topluluğun uyumunun artmasına katkı sağladığı için (Vázquez, Pérez-Sales ve

Hervás, 2008) olayın pozitif çıktılarından biri olarak değerlendirilebilir. Ancak patlamanın hemen ardından alandan hızla çıkarak güvenli bir yere giden katılımcılar, yaralılara yardım edemedikleri gerekçesiyle olay sonrasında yoğun suçluluk duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu yaşantıları olay sonrası deneyimler başlığında daha ayrıntılı tartışılmıştır.

4.3. Olay Sonrası Deneyimler

Olay sonrası deneyimlerde olayın anlamlandırılması olarak belirlenen temada olayın tanımlanması ve olaya dair politik açıklamalar yer almıştır. Katılımcılar olay sonrasında yaşadıkları bombalı saldırıya ilişkin deneyimleri tanımlayarak anlamlandırmaya çalışmışlardır. Katılımcıların bir kısmı bombalı saldırıyı öngörülemez ve tahmin edilemez bir olay olarak tanımlamıştır. Bazı katılımcılar ise, olayı tanımlamanın güç olduğunu ifade etmiştir. Travmatik olaylar, otobiyografik belleğin bozulmasına neden olarak bilinçli geri getirmeyi zorlaştırırken olaya dair bazı duyumsal bileşenler izole edilebilir. Bu durumda duyumsal detaylar yeniden serbest bırakılırken, travmatik belleğin düşünceleri ve sözlü açıklamaları tutarlı bir anlatı oluşturmaz (Nijenhuis ve van der Hart, 1999, akt. Berntsen, Willert ve Rubin, 2003). Katılımcılardan bazıları bombalı saldırıyı katliam olarak adlandırırken bazıları ise, olayı bir “milat” olarak tanımlamış ve bombalı saldırının yaşamlarını ”öncesi” ve “sonrası” şeklinde ikiye bölen bir deneyim olduğunu ifade etmiştir. Bu katılımcılar aynı zamanda bombalı saldırının yaşamlarında merkezi bir konumda olduğunu ve olayın kendilerinde büyük bir etki yarattığını da belirtmiştir. Olayın katılımcıların yaşamındaki merkeziyetinin yüksek olması, katılımcıların olay sonrasındaki diğer deneyimlerine etki edebileceğini düşündürmüştür. Son derece olumsuz ve öngörülemeyen bir olaya atfedilen anlamlar, gelecekte diğer daha sıradan olaylara yansıyabilmekte ve bu olaylar için beklentiler oluşturulmasına yol açabilmektedir. Bu gibi durumlarda travmatik yaşantıların anıları, bir kişinin hayatında daha az belirgin deneyimlerin organizasyonu için bir referans noktası oluşturuyorsa, sonucun o kişinin ruh sağlığını ve iyilik halini olumsuz etkileme olasılığının yüksek olduğu belirtilmektedir (Berntsen, Willert ve Rubin, 2003). Yanı sıra, bombalı saldırının yaşamlarındaki merkeziyetinin yüksek olduğunu belirten katılımcıların olay sırasındaki maruziyet seviyelerinin diğer katılımcılara nazaran daha yüksek oluşu dikkat çekicidir. Bu kişiler tanıdığı ya da tanımadığı birinin ölümüne tanık olduklarını belirtmişlerdir. Blix, Solberg ve Heir (2014), yaptıkları araştırmada, Oslo’da 2011 yılındaki bombalı terör saldırısına daha yüksek seviyede maruz kalan kişilerin olayın merkeziyetini daha yüksek seviyede algıladıklarını bulgulamışlardır. Bu bulgularda, ölen veya ölmekte olan insanlara tanıklık

etmenin daha yüksek olay merkeziyetiyle ilişkili olduğu, ancak yaralı insanlara tanıklık etmenin veya kendilerinin yaralanmasının olayın merkeziyeti ile ilişkili olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca, daha yoğun peritravmatik reaksiyonlar (korku, dehşet vb) ile olay merkeziyetinin daha yüksek seviyelerde algılanması arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Yaman (2018), 10 Ekim 2015 yılında Ankara Gar'ındaki bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerle yaptığı araştırmada olayın merkeziyetinin yüksek algılanmasıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Buna göre travmatik olayın merkeziyeti ne kadar yüksekse, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme düzeyi de o kadar yüksek bulunmuştur.

Bazı katılımcılar ise, olayla bağlantılı olarak politik değerlendirmeler yapmışlardır. Bu değerlendirmelerde katılımcılar, Türkiye'nin politik bağlamının olayın sonuçlarına etkisinden bahsederek olayın nedenlerine ve sonuçlarına ilişkin politik atıflarda bulunmuşlardır. Katılımcıların yaptıkları politik değerlendirmeler ile olayı anlamlandırmaya çalıştıkları ve bu değerlendirme sürecine sahip oldukları politik değer ve tutumlarının etkisi olduğu düşünülmüştür.

Katılımcılar bombalı saldırı sonrasındaki deneyimlerinden bahsederlerken sık sık olayın kendilerinde yarattığı duygusal, bilişsel ve davranışsal etkilere değinmişlerdir. Bu etkiler travma sonrası stres tepkileri temasında incelenmiştir. Katılımcıların çoğu, seslere karşı hassasiyet yaşadıklarını ve ani sesler karşısında irkilme tepkisi verdiklerini, yeni bir saldırı ihtimaline karşı tetikte olduklarını ve uyku düzenlerinin bozulduğunu belirtmişlerdir. Olayı takip eden ilk birkaç hafta içerisinde olaya ilişkin görüntülerin ani bir biçimde zihinde canlanması, patlamanın hatırlatıcılarıyla karşılaşınca sıkıntı duyma, tekrarlayan düşünceler ve olayla ilgili rüyalar görme gibi yaşantılardan bahsetmişlerdir. Birçok katılımcı olay sonrasında kalabalıktan ve olayın hatırlatıcılarından kaçındıklarını ifade etmiştir. Bazı katılımcılar olay sonrası gündelik yaşamlarında sıklıkla sorumlulukları ve günlük işleri yapmayı unuttuklarını, dikkatlerinin dağınık olduğunu ve odaklanma güçlüğü çektiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarında olayın hemen ardından ortaya çıkan ve zamanla azalan patlamayla bağlantılı (örneğin: düşük seviyedeki sesler nedeniyle derse/işe odaklanamamak) dikkat ve odaklanmada yaşadıkları güçlükler aşırı uyarılmışlık belirtileri olarak değerlendirilirken güncel olarak devam eden odaklanma güçlükleri ise bilişsel işlevlerin bozulması olarak ele alınmıştır (Ehlers ve Clark, 2000). Katılımcılardan yalnızca biri güncel olarak dissosiyatif belirtiler deneyimlediğinden bahsetmiştir. Peritravmatik dissosiyatif tepkilerin aksine, kalıcı dissosiyatif tepkilerin, travmatik anılara ve buna

bağlı duygulara erişimi güçleştirerek çözümü engelleyebileceği (Foa ve Hearst-Ikeda, 1996) ve bunun devam eden olumsuz belirtilere katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Panasetis ve Bryant, 2003). Dissosiyatif tepkiler yoluyla travma ile başa çıkmayı öğrenen insanlar, düşük düzeyde stres yaratan durumlar karşısında da yanıt olarak bunu yapmaya daha fazla eğilimlidirler. Dissosiyasyonun stresle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanılması ise, yaşamın devam eden zorluklarıyla başa çıkma kapasitesine engel olmaktadır (van der Kolk ve Fisler, 1995).

Katılımcıların ifade ettikleri tepkilere göre, çoğunun olay sonrası süreçte başlayan ve zaman içerisinde yoğunluğu azalan ya da hala devam etmekte olan bombalı saldırıyla bağlantılı yeniden yaşantılama, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma başta olmak üzere bir dizi travma sonrası stres tepkisi deneyimlediği düşünülmüştür. Bombalı terör saldırılarına maruz kalan kişilerle yapılan çalışmalarda (Aker ve ark., 2008; Greenberg, Rubin, ve Wessely, 2009; Njenga ve ark., 2004; North ve ark., 1999; Vázquez, Pérez-Sales ve Matt, 2006) katılımcılarda sıklıkla akut ya da kronik olarak yeniden yaşantılama, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkilerinin yaygın olduğu bildirilmektedir. Aynı zamanda bu çalışmaların büyük bir kısmında bombalı saldırı sonrası kişilerin bilişsel fonksiyonlarında bozulmalar olduğu ve travma sonrası stres bozukluğu kriterlerini karşılayan semptomlar geliştirdikleri de belirtilmiştir. Ancak farklı zamanlarda yaşanan ve farklı niteliklere sahip bombalı saldırıların etkilerini araştıran bu çalışmalardan elde edilen bulguların psikolojik etki seviyeleri ve biçimleri bakımından birbirinden farklılaştığı dikkat çekicidir. Rapin (2009), terör saldırılarının belirli bir örneklemde psikolojik etkisini ölçerken, dikkate alınan kriterlere bağlı olarak önemli ölçüde farklı sonuçlar elde edilebileceğini ifade ederek araştırma sonuçlarının her zaman araştırmada kullanılan metodoloji bağlamında yorumlanması gerektiğini vurgulamıştır.

Bu çalışmada katılımcılarda olay sonrası gelişen, yoğunluğu azalan ya da sürmekte olan travma sonrası stres bozukluğu ve diğer patolojilerin düzeyi araştırma sorularının kapsamı dışındadır. Bu nedenle araştırma kapsamında katılımcılardan klinik ölçümler alınmamış ve katılımcıların anlatımlarından yola çıkarak herhangi bir tanı koymak amaçlanmamıştır. Yanı sıra, olayın katılımcılar üzerindeki psikolojik etkilerini yorumlarken salt ortaya çıkan semptomlardan ziyade bu semptomların ortaya çıkmasına, sürmesine ve dolayısıyla deneyimin şekillenmesine etki eden sosyo-politik bağlam da (Blackwell, 2005) göz önünde bulundurulmuştur. Savaş veya diğer aşırı koşullar gibi devam eden travmatik stres koşulları altında, çoğu insan oldukça yüksek düzeyde uyarılmışlık ve/veya kaçınma yaşayabilir ve bu beklenen bir durumdur. Bu

nedenle süreğen travmatik stres bağlamında gerçekçi tehdit beklentisine bağlı tepkileri, TSSB ve ilgili bozukluklar gibi patolojik durumlardan ayırmak önemlidir (Diamond, Lipsitz ve Hoffman, 2013). 10 Ekim 2015 sonrası süreçte meydana gelen diğer bombalı saldırılar ve şiddet olayları dikkate alındığında 2015-2017 yılları arasında toplumsal politik travmatik yaşantıların süreğen hale geldiği ve katılımcıların tepkilerinin de bu bağlamda değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Dolayısıyla, bu çalışmada katılımcıların görüşmeler sırasında tanımladıkları travma sonrası stres tepkileri mutlak bir patolojinin işareti olarak değil anormal duruma verilen normal tepkiler (Bonanno, 2004; de Jong, 2011) olarak değerlendirilmiştir. Nitekim bazı araştırmacılar, bombalı saldırılardan sonra yaptıkları takip çalışmalarında katılımcıların stres tepkilerinde ciddi oranda düşüş olduğunu belirtmektedirler (Galea ve ark., 2003; Rubin ve ark., 2007). Bununla birlikte kontrolün olmadığı ve devam eden yoğun stres koşullarına verilen tepkilerin normal olmasına rağmen bazı kişiler veya topluluklar olayların etkilerini büyük bir sıkıntı ile deneyimleyebilir ve bu durum bazen klinik müdahale gerektirebilir (Galea ve ark., 2003). Yaşamı tehdit eden koşulların yarattığı korku ve endişe, kişileri sadece çeşitli psikolojik sıkıntılara karşı daha savunmasız hale getirmekle kalmayıp aynı zamanda (gerçekçi olarak) tehlikeli durumlar karşısında daha fazla korku yaşamaya açık hale getirebilir. Bazıları için ise, klinik belirtiler daha uzun bir süreğen travma sonrası stres tepkileri periyodu üzerine binebilir (Foa ve diğ. 2007, akt. Diamond, Lipsitz ve Hoffman, 2013). Kronikleşen ve işlevselliği bozan bazı stres tepkilerinin ruhsal sorunların belirtisi olabileceği de akılda tutulmalıdır (Chipman ve ark., 2011).

Katılımcıların, bombalı saldırıdan sonraki süreçteki duygusal tepkileri, duygular temasında ele alınmıştır. Katılımcılar olay sonrası duygularından bahsederken en çok kaygı, öfke, suçluluk, utanç, üzüntü ve tehdit altında hissettiklerini ifade etmişlerdir. Olay sonrası yapılan daha ayrıntılı bilişsel değerlendirmelerle ilişkili ikincil duygular olay sırasında ortaya çıkan duygulardan farklılaşabilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Üzüntü, öfke ve geleceğe yönelik kaygı gibi duygular sürekli güvenlik tehdidi, planların bozulması ve kaynakların kaybı veya kaynakların kaybedilmesi tehdidi (Hobfoll, 1989) sonucu ortaya çıkarken, suçluluk ve pişmanlık gibi diğer duygular olaya dair sorumluluk atıfları ile ortaya çıkabilmektedir (Brewin, Dalgleish ve Joseph, 1996; Kim, Thibodeau ve Jorgensen, 2011). Katılımcıların bir kısmı patlamadan hemen sonra alandan hızlıca çıkmaya çalıştığı ya da yaralılara yardım edemediği için suçluluk hissettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların patlamanın olduğu alanda diğerlerine yardım edememe ile ifade ettikleri suçluluk duygularının sağ kalan suçluluğuna benzediği düşünülmüştür. Sağ kalan suçluluğu (survivor guilt) kişilerin, diğerlerinin hayatta kalamadığı ancak

kendilerinin sağ çıktıkları bir travmatik olay neticesinde ortaya çıkar (Niederland, 1964, akt., Niederland, 1981). Hayatta kalmak kişiler tarafından bilinçdışı bir şekilde yaşamını kaybeden kişilere ihanet olarak hissedilir ve böylece sağ kalmakla ilgili sürekli bir suçluluk duygusu varlığını sürdürür (Niederland, 1981). Travmatik olaylar sırasında diğerlerini arkada bıraktığını düşünmek ya da onlara yeterince yardım edememek de sağ kalan suçluluğu hissedilmesine neden olabilir (Valent, 2016). Aakvaag ve arkadaşları (2014), Oslo'daki terör saldırısından sonra olay boyunca kişilerin yaptıkları ya da yapamadıkları davranışlar için kendilerini suçladıklarını ya da utanç yaşadıklarını ve bu yoğun duyguların travma sonrası stres tepkileriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların en fazla bildirdiği duygunlardan birinin tehdit altında hissetme olması dikkat çekicidir. Tehdit altında hissetme ve risk algısının sürmesinde yukarıda bahsedilen toplumsal travmatik yaşantıların süreğen hale gelmesinin etkili olduğu düşünülmüştür. Süreğen travmatik yaşantılara maruz kalmanın kişilerin korkuya karşı bağışıklığını arttırabileceği (Başoğlu ve ark., 1994) gibi, bu maruziyetin daha çok güvenlikle ilgili kaygılara ve çeşitli psikolojik sıkıntılara neden olabileceği belirtilmektedir (Cohen-Louck ve Saka, 2017; Weinberg ve ark., 2012). Bombalı ya da diğer araçlarla yapılan terör saldırılarının etkilerini ele alan çalışmalarda sıklıkla kendini ya da yakınlarını tehdit ve tehlike altında hissetme (Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Blix ve ark., 2013; Freh ve diğ. 2013), suçluluk ve utanç (Aakvaag ve ark., 2014), üzüntü (Somer ve ark., 2005), öfke (McCormack ve McKellar, 2015) duygularının hissedildiği bulgulanmıştır. Bazı katılımcılar ise, çökkün duygudurum, ilgi azalması, iştah ve uyku düzeninde farklılaşmalar gibi tepkiler tanımlamışlardır. Bu tepkiler depresif belirtiler temasında ele alınmıştır. Yapılan çalışmalarda Travmatik yaşantı sonrası olumsuz duyguların yoğunluğu ile travma sonrası stres tepkileri ve depresif belirtiler arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Galea ve ark., 2002; Kim ve ark., 2011).

Katılımcıların bir kısmı olayın hemen ardından başlayan ve kısa bir süre içerisinde azalan göğüs sıkışması, kulaklarda basınç hissetme, kaslarda gerginlik, yemek yiyememe, zatürre gibi fiziksel tepkiler tanımlamışlardır. Ayrıca, görüşme sırasında bazı katılımcıların olayla ilgili deneyimlerini anlatırken titrediği, sallandığı ve kalp atışlarının hızlandığını belirtmeleri dikkat çekmiştir. Bu tepkiler bedensel tepkiler temasında incelenmiştir. Tehlikeyle karşılaşıldığında savaşmaya ya da kaçmaya yardım eden önemli hormonlardan biri olan adrenalin kişilerde ortaya çıkan kalp atışlarının ve kan basıncının artmasının sebebidir. Normal koşullarda insanlar bir tehditle karşılaştığında stres hormonları geçici olarak artar ve tehdit ortadan kalkınca hormonlar dağılarak beden normale döner. Ancak travmatik bir deneyimden sonra

insanların stres hormonlarının temel düzeye dönmesi daha uzun zaman alabilir ve küçük bir stres uyaranına bile orantısız tepkiler verebilirler. Bu hormonların sürekli olarak yükselmesi hafıza ve dikkat problemleri, sinirlilik, uyku bozukluklarının yanı sıra bireyin bedenindeki en zayıf noktaya bağlı olarak kısa ve uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu nedenle travmatik bir deneyim yaşayan bireylerin gerçekten güvende olduklarını fark etmeleri ve tehlikede olduklarında savunma sistemlerini harekete geçirmeleri oldukça zorlayıcı olabilir. Bunun gerçekleşebilmesi için kişiler fiziksel olarak güvenlik hislerini onarabilecekleri deneyimler yaşamaları gereklidir (van der Kolk, 2018).

Katılımcıların bombalı saldırı sonrasında kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili inançlarındaki değişimler ise değişen varsayımlar temasında ele alınmıştır. Katılımcıların çoğu, olay sonrasında dünyayı tehlikeli, olayları öngörülemez ve kontrol edilemez olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. İnsanların büyük bir kalabalığın içerisinde bomba patlatacak kadar kötülük yapma kapasitesine sahip ve diğerlerinin ise buna sessiz kalacak kadar güvenilmez olduklarını vurgulamışlardır. Ayrıca, bazı katılımcılar olay sonrasında kendilerine ilişkin algılarının değiştiğini ve eskiden olmadıkları bir kişi gibi yaşamaya devam ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların bir kısmı ise, bu deneyimin kendilerini ölümle yüzleştirdiğini ve aslında insanların ölüm karşısında ne kadar kırılgan ve çaresiz olduğunu fark ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde kendileri, diğerleri ve dünya hakkındaki inançlarındaki olumsuz değişimler dikkat çekicidir. Katılımcıların temel varsayımlarında meydana gelen değişimler, terör saldırısına maruz kalan kişilerin temel varsayımlarındaki olumsuz değişimlerin ele alındığı diğer araştırma bulgularıyla benzerdir (Chaiguerova ve Soldatova, 2013; Freh, Dallos ve Chung, 2012; Updegraff, Silver ve Holman, 2008). Travmatik yaşantılar sonrasında kişiler kendi incinebilirlikleriyle yüz yüze geldiğinde “bana böyle bir şey olmaz” yanılsaması geçerliliğini yitirmektedir. Kişilerin travmatik yaşantı öncesi sahip oldukları varsayımlar sarsıldığı için dünya artık onlar için güvensiz, anlamsız ve tahmin edilemezdir. Dolayısıyla travmatik yaşantılar, kişilerin sahip olduğu “dünya güvenli bir yerdir”, “insanlar iyidir”, “iyi insanların başına kötü şeyler gelmez” gibi olumlu inançları değiştirir (Janoff-Bulman, 1989; Janoff-Bulman, 1998).

Olay sonrasında kişiler arası ilişkiler temasında katılımcıların diğerleri ile olan ilişkileri yer almıştır. Katılımcıların bir kısmı olay sonrası süreçte kişiler arası ilişkilerinin değiştiğini ve bazı kişilerle daha yakın bağlar geliştirirken bazılarıyla ise ilişkilerinin bozulduğunu veya ilişkilerini yeniden düzenlediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların kişiler arası ilişki bağlarındaki değişimde olay sonrasında yeterince sosyal destek

alamamaları, diğerlerinin eleştirel tutumları ve katılımcıların diğerlerine olan güvensizliğinin etkili olduğu düşünülmüştür. Aynı zamanda kişiler arası ilişkilerin değişimi, bazı katılımcıların sosyal ilişkilerden geri çekilme ve ilgi kaybı olarak bahsettikleri diğer psikolojik süreçlerden de etkilenmiş olabilir. Travmatik bir olaydan sonra diğer kişiler olaya maruz kalan bireylere karşı ilgisiz, eleştirel ve reddedici tutumlar sergileyebilirler. Travmatik olaya maruz kalan bireyler bu insanların görüşlerini önemli gördüklerinde, diğerlerinin tepkilerini, suçlu ve değersiz olduklarının ya da başkalarıyla yakın ilişki kurmalarının olası olmadığının işareti olarak yorumlayabilmektedirler (Ehlers ve Clark, 2000). Yanı sıra, kişiler arası ilişkilerdeki olumsuz değişimler bildiren katılımcıların insanların iyiliğine yönelik temel varsayımlarının da olumsuz yönde değiştiği dikkat çekicidir. Bu bulgu bombalı bir saldırı sonrasında kişilerin başkalarına güvenmekte zorluk çektikleri, eski iyimserliklerini kaybettikleri, ilişki ve bağlanma tarzlarında değişimler olduğunu belirten çalışma bulgularıyla (Freh, Dallos, ve Chung, 2012) paraleldir.

Katılımcılardan yalnızca biri bombalı saldırıdan sonra kişisel dünyasında meydana gelen dönüşüm ve pozitif değişliklerden bahsetmiştir. Bu değişiklikler travma sonrası büyüme temasında ele alınmıştır. Katılımcı olaydan sonra yaşamın kıymetini fark ettiğini, kişiler arası ilişkilere bakış açısının değiştiğini ve önceliklerinin farklılaştığını belirtmiştir. Katılımcının bahsettiği değişimlerin travma sonrası büyümeye işaret ettiği düşünülmüştür. Literatürde travmatik yaşantıların kişilerde olumsuz psikolojik tepkilere neden olmasının yanı sıra çeşitli koşullarda bir dizi olumlu değişime de yol açabileceği belirtilmektedir (Dürü, 2006; Joseph ve Linley, 2005; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Yılmaz, 2006). Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümeyi "*Son derece zorlu yaşam koşulları ile mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan olumlu psikolojik değişim*" olarak tanımlamışlardır. Travma sonrası büyüme, kişisel güç ve yaşam için takdir duygusunun artması, yaşamdaki yeni olasılıkların fark edilmesi ve önceliklerin değişmesi, önceye kıyasla daha anlamlı kişiler arası ilişkiler geliştirilmesi, daha zengin bir varoluşsal ve manevi yaşam olmak üzere farklı şekillerde gelişmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireysel (öerneğin: özyeterlilik, önceki deneyimler, psikolojik dayanıklılık/direnç gibi), çevresel (Örneğin: sosyal destek, ekonomik kaynaklar, içinde yaşanılan toplumun özellikleri gibi) ve olayla ilgili (örneğin: şiddeti, süresi, bireysel ya da toplumsal oluşu gibi) faktörler, kişilerin başa çıkma süreçlerine ve bilişsel değerlendirmelerine etki ederek travma sonrası büyümeye yol açabilmektedir (Schafer ve Moos,1998, akt. Dürü, 2006). Travmatik olayların ardından kişilerin mevcut sosyal sistemlerinin büyüme ile ilgili yeni şemaların oluşumuna destek vermesinin

(Tedeschi ve Calhoun, 2004) ve temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik) desteklemesinin (Joseph ve Linley, 2005) büyüme sürecinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Terör saldırıları sonrasında sosyal destek ve sosyal paylaşımın travma sonrası büyümeyi destekleyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Páez ve ark., 2007; Vázquez, Pérez-Sales ve Hervás, 2008). Bu çalışmada travma sonrası büyüme ile ilişkili değişimlerden yalnızca bir katılımcı tarafından bahsedilmesi dikkat çekicidir. Katılımcıların çoğunda travma sonrası büyüme ile ilgili değişikliklerin bildirilmemesinde olay sonrası sosyal ve toplumsal desteğin yetersizliği, işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin kullanımı ve bireysel özellikler etkili olmuş olabilir. Yanı sıra, terör saldırıları bağlamında yapılan bazı araştırmalar, terör saldırıları sonrasında bahsedilen pozitif etkilerin aksine travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres bozukluğu arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir (Butler ve ark., 2005; Hobfoll ve ark.,2007). Ayrıca araştırmacılar, terörizm ve savaştan olumlu etkiler sağlama girişimlerinin bile insanların iyilik hali için ters etki yarattığını ve bu tür girişimlerin, savaş ve terörizm kronik olduğunda asla gerçekleşmeyen olumlu beklentileri yanlış bir şekilde artırabildiğini belirtmişlerdir (Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson, 2006; Hobfoll ve diğ. 2007).

4.4. Olay Sonrası Başa Çıkma Yolları

Katılımcıların başa çıkma tepkileri birbirinden farklılaşsa da insanların bombalı saldırıyı nasıl deneyimledikleri ve sonrasında başa çıkmak için kullandıkları stratejileri gösteren bazı ortak temalar belirlenmiştir. Olay sonrası süreçte katılımcıların başa çıkma çabaları kaçınma, politik değer ve tutumlar, sosyal destek, pozitif duygu düzenleme, bilişsel yeniden değerlendirme, aşağı doğru karşılaştırma, alkol kullanımı, psikolojik destek arama ve psikiyatrik ilaç kullanımı şeklinde temalar belirlenerek ele alınmıştır.

Kaçınma temasında katılımcıların bilişsel ve davranışsal kaçınmaları yer almıştır. Katılımcıların çoğu olay sonrası süreçte olayın hatırlatıcılarından uzak durma, olayı düşünmemeye çalışma (dikkati başka uğraşlara yöneltme, inkar), kalabalıktan uzak durma (protesto eylemlerine gitmeme, merkezi noktalara gitmeme, toplu taşıma kullanmama) ve ülkeyi terk etme düşünceleri olmak üzere birçok kaçınma stratejisine başvurmuştur. Benzer şekilde yapılan bazı çalışmalarda terör saldırılarından sonra yakın gelecekte benzer bir saldırının olabileceği ve kendinin ya da yakınlarının zarar göreceği endişesi ile kişilerin toplu taşıma kullanımından kaçındığı (Greenberg, Rubin ve Wessely, 2009; Marshall ve ark., 2007) kalabalık ve merkezi yerlerden uzak durdukları (Huddy, ve ark., 2002; Rubin ve ark., 2005; Stein ve ark., 2004) belirtilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarına göre kaçınma davranışları, kişilerin risk değerlendirmeleri neticesinde yüksek tehdit algısının devam etmesiyle yorumlanmıştır. Travmatik olay sonrası kaçınma davranış ve düşünceleri devam ettiği ölçüde stres tepkilerinin kendini yeniden ürettiği, bu nedenle de kaçınmanın işlevsel olmadığı belirtilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Buna göre, travmanın hatırlatıcıları genellikle erişilemeyen ayrıntılar için geri alma ipuçları sağladığından, bu ipuçlarından kaçınmak, deneyimi bağlamıyla ilişkilendiren daha ayrıntılı bir travma belleğinin oluşumunu da engellemektedir. Ancak tıpkı olay sonrasındaki travmatik stres belirtilerinde olduğu gibi kaçınma davranışlarının da, süreğen travmatik olaylar bağlamında ele alınması gerekmektedir. Bu nedenle süreğen ve kontrolün olmadığı koşullardaki kaçınmanın kesinlikle bir patolojinin işareti veya işlevsel olmayan bir başa çıkma yolu olduğunu söylemek güçtür (Marshall ve ark., 2007; Roth ve Cohen, 1986; Zeidner, 2005; Shalev ve ark., 2006). 2015-2017 yılları arasındaki tekrarlayan bombalı saldırılar göz önüne alındığında kaçınma, insanların hissettikleri tehdit algısının yanında gerçek bir tehditten de kendilerini korumaya yönelik buldukları bir yol olarak düşünülebilir. Beklenildiği gibi katılımcılar sürekli olayı düşünme ve olayın hatırlatıcılarına maruz kalmanın kendilerinde yarattığı sıkıntıyı hafifletmek için kaçınmayı bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları düşünülmüştür. Devam eden travmatik stres koşullarında yaşayan insanların şu anda tehlikede olduğunu ve bu nedenle kaçınma ve aşırı uyarılmışlık tepkilerinin doğal, koruyucu ve işlevsel yanıtlar olarak anlaşılabileceğini akılda tutmak önemlidir (Diamond, Lipsitz ve Hoffman, 2013). Ayrıca kaçınma tepkilerinin sürmesinde kişilerin güvenliğini sağlamaktan sorumlu olan fakat güvenliği sağlayamamış olan devlet kurum ve kuruluşlarının yaptığı açıklamalara ve itidal çağrılarına güvenememek de etkili olmuş olabilir. Nitekim kaçınma stratejisine başvuran birçok katılımcı olay sırası ve sonrasında devlet desteğinin yetersiz oluşu ile ilgili görüşlerini belirtmişlerdir ve araştırmada devlet desteğinin yetersiz oluşu başa çıkmayı zorlaştıran bir tema olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, bilişsel veya davranışsal kaçınmanın yalnızca duygusal kaynakların sınırlı olduğu ilk dönemlerde kullanımının işlevsel olduğu ancak uzun vadede kaçınmanın işlevsel olmadığı da belirtilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Politik değer ve tutumlar temasında; politik aidiyet ve örgütlülük, protesto eylemlerine katılma, dayanışma, yardım faaliyetlerine katılım (cenazelere/taziyelere katılma, ölen kişilerin ailelerine ve yaralılara desteği örgütleme), adalet arayışı, olayı belleğe kaydetme ve hatırlama alt temaları yer almaktadır. Araştırmanın bütün katılımcıları sendika veya siyasi partilerde örgütlü ve politik angajmana sahip kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların olay sonrasında olayı protesto eylemlerine katılmaları,

diğer politik kişi ve gruplarla yardım faaliyetleri de dahil olmak üzere dayanışma içerisinde olmaları olayın olumsuz etkileriyle başa çıkma çabaları olarak değerlendirilmiştir. Travmatik bir deneyimi paylaşan kişiler birbirlerini karşılıklı destek ve güvence için arayarak geçici duygusal bağlar geliştirirler. Bu kolektivizm, bireylerin travmatik olayın etkisi ile yalnız olmadığına dair güvence sağlayan başkalarının acılarını bilerek, öfke, utanç, çaresizlik, keder, tehdit duyguları içerisinde anlamlı dostluk ritüelleri geliştirerek ve olaya dair toplu olarak paylaşılan ortak atıflar (başkalarına ya da benliğe karşı) yaparak daha iyi başa çıkarlar (Pierce ve ark., 1996, akt. Vertzberger, 1997). 2004 yılında Madrid'de yapılan bombalı saldırının ardından seküler politik eylemlere katılımın sosyal paylaşımı güçlendirerek travmatik olayla kolektif başa çıkmayı sağladığı belirtilmiştir. Protesto eylemleri, kamusal alanda hem anlamlı (örneğin: bir hükümete yönelik eleştiri) hem de araçsal hedefleri (örneğin: politik değişim talepleri) içeren kitleye sembolik bir mesaj iletme olanağı sağlamaktadır (Páez ve ark., 2007). Sloganların tekrarı, birlikte şarkı söylemek, ağlamak, mum yakmak, sessizce gruplar halinde oturmak gibi politik ritüel ve törenler kalabalığın çoğunun benzer amaçları ve iddiaları paylaşması, bir güven duygusu uyandırır. Böylece politik ritüeller olumsuz duyguları azaltmaya yardımcı olur (Vertzberger, 1997).

Katılımcılardan bazıları ise olay sonrası süreçte bombalı saldırının düzenlenmesinde sorumluluğu veya ihmali olan kişilerin adil bir şekilde yargılanmasını talep ettiklerini belirtmişlerdir. Adalet talebinin aynı zamanda olayın unutulmaması, toplumsal hafızada yer etmesi, bu tür toplumsal dokuya ve bireylere zarar veren katliamların cezasızlıkla sonuçlanmaması için adalet mücadelesi yürüttüklerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle olayın ardından dile getirilen ve mücadelesi yürütülen adalet talebi, katılımcılar için kolektif bir başa çıkma yolu olarak yorumlanmıştır. Mağdurlar, gelecekte kendileri gibi başkalarının kurban olmalarını önlemek için eğitimsel, yasal ve politik çaba içerisinde olabilir ya da suçluları adalet önüne çıkarmaya gayret edebilirler. Bu çabaların amacı, kamusal farkındalığı yükseltmek ve kamu önünde hakikati söylemektir. Kişiler her ne kadar dehşet veren olayları doğal olarak zihinlerinden atmaya çalışsalar da *"geçmişi unutanların, onu tekrar etmeye mahkum olduklarını da bilirler"* (Herman, 2017). Travmatik yaşantının bellekteki izlerini temsil eden "travmatik belleğin" oluşması için olayı doğrudan ya da dolaylı yaşayan kişilerin olayların hatırlanabilmesi ve unutturulmaması için bir araya gelmeleri yeterli olmaktadır. Bu kolektif paylaşım ve empati, olumlu duyguları harekete geçirerek sosyal uyumu artırmaktadır. Böylece sosyal inançlar, bireysel ve toplumsal kimlikler onarılarak iyileşme hızlanmaktadır (Zara, 2018). Kolektif travmatik yaşantılarla başa çıkmayı

etkileyen önemli faktörlerden biri kolektif belleğin canlı tutulması ve olayın hatırlanması, bir diğeri de onarıcı adaletin sağlanmasıdır. Travma mağdurlarının adalet ile ilgili olarak yıkılan güvenlerinin yeniden sağlanması için onarıcı adalet gereklidir ve bu aynı zamanda kolektif travmalarla başa çıkmaya yardımcı olur (Sancar, 2016).

Katılımcılar için diğer bir başa çıkma kaynağı olan sosyal ilişkiler, sosyal destek temasında yer almıştır. Katılımcılar bombalı saldırı sonrasındaki başa çıkma deneyimlerinde aile, arkadaş ve politik ilişkiler olmak üzere aldıkları sosyal desteğin üç yönünü tanımlamışlardır. Katılımcıların diğer kişilerle kurdukları ilişkiler, özellikle arkadaşlarından aldıkları sosyal destek, katılımcılar için olayın olumsuz psikolojik etkilerini azaltan önemli bir başa çıkma kaynağı olmuştur. Travmatik yaşantılarla başa çıkmada sosyal desteğin olumsuz etkileri azaltmada ve bu etkilerin tolere edilmesinde önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984; Norris ve ark., 2002a). Bu araştırmada bir başa çıkma kaynağı olarak belirlenen sosyal desteğin, terör saldırısına maruz kalan kişilerle yapılan diğer çalışma bulgularıyla benzer olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bombalı ya da diğer araçlarla yapılan terör saldırılarının olumsuz psikolojik sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Galea ve ark., 2002; Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson, 2006; Neria ve ark., 2010; Weinberg ve ark., 2012).

Olay sonrasında başa çıkma sürecinde katılımcıların duygu düzenleme çabaları ise pozitif duygu düzenleme, bilişsel yeniden değerlendirme ve aşağı doğru karşılaştırma temalarında ele alınmıştır. Duygu düzenleme, başa çıkma gibi genel olarak bireylerin strese verdiği yanıtları ifade etmektedir. Ancak duygu düzenleme hem duygusal hem de duygusal olmayan hedeflere yönelik çabaları içeren başa çıkmanın aksine, özellikle duygusal deneyimi değiştirmeyi hedefleyen süreçleri içermektedir (Marroquín, Tennen, ve Stanton, 2017). Birçok katılımcı olay sonrası başa çıkma sürecinde film izleyerek, müzik dinleyerek, kitap okuyarak, fotoğraf çekerek, seyahat ederek ve yürüyüş yaparak kendilerini rahatlatan aktivitelere yönelmişlerdir. Katılımcılar böylece kendilerine sıkıntı veren duygularını düzenlemeye çalışmıştır. Bazı katılımcılar, bilişsel yeniden değerlendirmeler yoluyla olay sonrası mevcut olan suçluluk duygularının yoğunluğunu azaltmaya çalışmışlardır. Katılımcılardan bazıları ise kendilerini, olaydan daha fazla etkilendiğini ve daha kötü durumda olduğunu düşündükleri kişilerle karşılaştırmışlardır. Katılımcıların aşağı doğru karşılaştırma yaparak olayın kendilerinde yarattığı olumsuz duyguları azaltmaya ve böylece başa çıkmaya çalıştıkları düşünülmüştür. Travmatik bir yaşantının ardından kişiler hem yaşadıkları olayı anlamlandırmak hem de başa çıkmak için genellikle yukarı veya aşağı

doğru karşılaştırma yaparlar. Aşağı doğru karşılaştırmada kişiler kayıplarının o kadar büyük olmadığı konusunda teselli bulurken "çok daha kötü olabilirdi" alıştırması perspektif kazanmalarına da yardımcı olmaktadır (Hill, 2003). Aşağı doğru değerlendirmeler, kişinin daha kötüye giden diğerlerine kıyasla daha olumlu duygular hissetmesini ve duyguları düzenlemesini sağlayan çabalar olarak görünmektedir (Taylor ve Lobel, 1989). Olayın kendilerinde yarattığı duygusal yoğunluğu düzenlemek üzere kullanılan bu stratejiler duygu odaklı başa çıkma çabaları olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgular travmatik yaşantılarla başa çıkma ile yapılan çalışmalarla paraleldir (Amstadter ve Vernon, 2008; Moheby-Ahari, 2014).

Katılımcıların küçük bir kısmı olay sonrası psikolojik destek almak için ruh sağlığı profesyonellerine başvurmuştur. Bu çabalar psikolojik destek arama ve psikiyatrik ilaç kullanımı temasında incelenmiştir. Bazı katılımcılar olayın hemen sonrasında, bazıları ise olaydan birkaç ay sonra psikolog/psikiyatriste başvurmuş ve/veya psikiyatrik ilaç kullanmıştır. Kişilerin yaşadıkları mevcut güçlükler ile travmatik deneyim arasındaki bağlantıyı tanımalarında, ortaya çıkan psikolojik belirtilerin normalleştirilmesinde ve başa çıkmalarında psikoeğitim ve psikoterapinin etkili olduğu belirtilmektedir (Najavits ve Cottler, 2014). Bu nedenle katılımcıların ruh sağlığı uzmanlarından travmatik yaşantının etkileri ile ilgili bilgi ve tedavi alarak olayın olumsuz etkileriyle işlevsel bir biçimde başa çıkmaya çalıştıkları düşünülmüştür. Bazı çalışmalarda terör saldırıları sonrasında ruh sağlığı hizmetlerinin daha fazla kullanıldığı bulgulanmakla birlikte (Boscarino, Adams ve Figley, 2004; Boscarino ve ark., 2004; Smith ve ark., 1999), bazılarında ise terör saldırısının etkileriyle başa çıkma sürecinde düşük düzeyde profesyonel yardıma başvurulduğu (Stein ve ark., 2004; Tatar ve Amram, 2007) belirtilmektedir. Bu çalışmada bombalı saldırıdan sonraki başa çıkma sürecinde az sayıda katılımcının psikolojik desteğe başvurması, gönüllü olarak destek sağlayan psikologlar/psikiyatristler derneğinin dışında daha yaygın, ulaşılabilir, kamusal veya sivil toplum kuruluşu tarafından sağlanan ruh sağlığı hizmetinin olmayışı ile ilişkili olabilir.

Katılımcıların olay sonrasındaki bir diğer başa çıkma yolu olan alkol kullanımı temasında, kişilerin alkol kullanımındaki değişiklikler yer almıştır. Bazı katılımcılar, olayın etkileriyle başa çıkmak için olay öncesine kıyasla daha fazla alkol kullanmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Olay sonrası artan alkol tüketimi, katılımcıların olayın olumsuz duygusal, bilişsel ve davranışsal etkilerini azaltmaya yönelik kullandıkları bir başa çıkma yolu olarak değerlendirilmiştir. Bu araştırma bulgusu terör saldırıları ve bombalı saldırılar sonrası kişilerin alkol kullanımının arttığını belirten çalışma

bulgularıyla paraleldir (Boscarino, Adams ve Galea, 2006; Smith ve ark., 1999; Stein ve ark., 2004). Kişiler kendilerinde gerilim yaratan bir stres koşuluyla karşılaştıklarında bu gerilimi azaltmak için alkol kullanımına başvurabilirler (Conger, 1956, akt. Cooper ve diğ. 1992). Stresli durumla başa çıkmak için alkol kullanımını arttırmak aynı zamanda stresli olayın kişide yarattığı sıkıntıdan kaçınmayı da ifade etmektedir (Carver ve ark., 1989). Travmatik yaşantının hatırlatıcılarından sürekli bir biçimde kaçınmak travmatik bellekteki hem olumsuz bilişlerdeki hem de olumsuz değerlendirmelerdeki değişiklik fırsatını engellemektedir. Benzer şekilde, kaygıyı kontrol etmek için alkol veya ilaç kullanımı, "duygularımın gelmesine izin verdiğimde kontrolü kaybedeceğim" gibi yorumlarda bir değişikliği önleyerek travmatik bellekteki değişimi de etkileyebileceğinden stresle başa çıkmada işlevsel olmadığı belirtilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Alkol kullanımı, muhtemelen daha etkili diğer başa çıkma yanıtları mevcut olmadığında çağrılan bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmektedir (Cooper ve diğ. 1992).

4.5. Başa Çıkmayı Kolaylaştıran Faktörler

Katılımcılar bombalı saldırı ile başa çıkmada arkadaşlarından ve politik ilişkilerinden aldıkları sosyal desteğin, sahip oldukları politik değer ve tutumların, bir yakınının yaralanmamış veya ölmemiş olmasının, psikolojik destek veren derneklerin varlığının kolaylaştırıcı faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttikleri kaynaklar, onların uyum sağlamalarını kolaylaştıran işlevsel başa çıkma kaynakları olarak değerlendirilmiştir. Başa çıkma stratejileri, stresli bir durum karşısında iç ve dış talepleri yönetme (azaltma veya tolere etme) konusundaki bilişsel ve davranışsal çabaları işaret ederken (Lazarus ve Folkman, 1984), başa çıkma kaynakları ise, stresten kaynaklanan hasara karşı bağışıklık ve kişilere direnç sağlayan işlevsel kapasiteler olarak görülmektedir (Baum ve Singer, 1982, akt., Zeidner ve Hammer, 1992). Kişilerin sahip oldukları kaynakların çokluğu travmatik yaşantıların yarattığı stresle başa çıkmayı kolaylaştırmakta (Hobfoll, 2002) ve strese karşı psikolojik dayanıklılığı/direnci arttırmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bununla birlikte katılımcılar, olay sırası ve sonrasında hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerini bir arada kullanmışlardır. Ancak en fazla bahsedilen ve aynı zamanda daha fazla katılımcı tarafından başa çıkmayı kolaylaştırdığı belirtilen faktörlerin (örneğin: sosyal destek, kaçınma, dayanışma, politik aidiyet ve örgütlülük) daha çok duygu odaklı stratejiler olduğu dikkati çekmektedir. Bazı çalışmalarda terör saldırıları sonrasında hem duygu odaklı hem de problem odaklı stratejilerin birlikte kullanarak kişilerin duygusal sıkıntıyı azaltmak ve duygusal bir

denge kazanmak için bir başa çıkma stilinden diğerine geçtiği belirtilmektedir (Cohen-Louck ve Ben-David, 2017). Bu çalışmaların bazılarında her iki stratejiyi bir arada kullanmanın olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu (Zeidner, 2006) bazılarında ise, daha fazla stres belirtisiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cohen-Louck ve Ben-David, 2017). Bunun yanı sıra, terör saldırıları gibi kontrol edilemeyen durumlarda duygu odaklı başa çıkma stillerinin kullanımının daha etkili olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Gidron, Gal ve Zahavi, 1999; Weisenberg, Schwarzwald, Waysman, Solomon ve Klingman, 1993). Bu çalışmaların bazılarında (Gidron ve ark., 1999) mevcut bir çözümün yokluğunda (süreğen terör saldırıları koşulunda), problem odaklı stratejilerin kontrol edilemeyen yönlere odaklı olduğu için stres ve kaygı seviyesini daha da arttırdığı duygu odaklı stratejilerin ise, duyguları düzenlemeye olanak sağlayarak olayın olumsuz psikolojik etkilerini azalttığı belirtilmiştir. Belirli bir başa çıkma stratejisinin etkililiğinin, stres bağlamının türüyle ilişkili olduğu (Lazarus ve Folkman, 1984; Zeidner, 2005) ve başa çıkma repertuvarının genişliği ölçüsünde etkili başa çıkmanın mümkün olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus, 1991; Zeidner ve Saklofske, 1996). Ayrıca, belirsiz ve kontrol edilemeyen toplumsal travmatik yaşantılarla baş etmede başa çıkma stratejilerinin geniş bir yelpazede kullanılmasının travmatik olayın etkilerinden korunmanın en işlevsel yolu olabileceği ifade edilmektedir (Zeidner, 2005).

Yapılan bazı çalışmalarda da terör saldırılarından sonra kişilerin sıklıkla kullandıkları ve başa çıkmalarını kolaylaştıran bazı ortak strateji ve kaynakların olduğu belirtilmektedir. Sosyal destek arama (Bleich, Gelkopf ve Solomon, 2003; Hobfoll, 2002; Okay ve Karancı, 2019), topluluk hissi yaratan politik faaliyetler içerisinde olma (Eriksson, 2016; Páez ve ark., 2007; Pelletier, ve Drozda-Senkowska, 2016; Vázquez, Pérez-Sales ve Hervás, 2008), süreğen travmatik koşullardaki kaçınma (Diamond ve ark., 2013; Schuster ve ark., 2001) kişilerin terör saldırıları sonrasında en çok kullandıkları strateji ve kaynaklar olarak belirtilmiştir. Yapılan araştırmalardaki bu bulgular, mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

4.6. Başa Çıkmayı Zorlaştıran Faktörler

Katılımcıların çoğu, bombalı saldırının öngörülemeyen ve beklenmedik bir olay olduğunu, dolayısıyla böyle bir olaya karşı hazırlıksız olduklarını belirtmişlerdir. Terör saldırıları kişilerin kontrollerinin dışında olan, yoğun belirsizlik içeren ve büyük kayıplar yaratan veya yaratma tehdidi içeren olaylardır (Hobfoll ve ark., 2006; Lee, Dallaire ve Lemyre, 2009). Yaşamı tehdit eden ve öngörülemeyen bombalı bir saldırıya bilişsel ve fiziksel olarak hazırlıklı olamamak, katılımcıların önceden sahip oldukları başa çıkma

repertuarlarının yetersiz kalmasına yol açarak (Hobfoll ve ark., 2007) başa çıkma sürecini zorlaştıran bir faktör olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcılar olay sonrası süreçte devam eden bombalı saldırılar ve diğer toplumsal travmatik yaşantıların (15 Temmuz darbe girişimi, OHAL uygulamaları vs) olumsuz duygular, düşünceler, yeniden yaşantılama vb tepkilerinin tetiklenmesine neden olarak başa çıkma süreçlerini zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Travmatik olaya ilişkin anılar çoğunlukla bozulmuş ve ezici duygular bağlamında kodlandığından, bu tür anılar çeşitli hatırlatıcılar tarafından kolayca ve istemsiz bir şekilde tetiklenmekte ve güvenlik sağlansa bile kişiler çoğu zaman öznel olarak "şu anda" gerçekleşiyormuş gibi hissettiklerini belirtmektedirler (Ehlers ve Clark, 2000). Kitlesel travmatik yaşantılar sonrasında devam eden şiddet, yardım sağlanamaması ve ilk aşamayı takip eden ikincil kayıplar yaşanması durumunda kişiler için travma sonrası olarak adlandırılabilecek açıkça belirlenmiş bir dönem mümkün olmayabilir. Diğer bir deyişle "travma sonrası" denilen bir süreçten bahsetmek bu kişiler için geçerli görünmemektedir (Hobfoll ve ark., 2007). Süreğen biçimde terör ve diğer çatışma biçimleri gibi olaylara maruz kalmak tehdit altında yaşamı sürdürmeye neden olarak iyilik halini etkileyen bazı fizyolojik, bilişsel ve duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine yol açabilir (Freh, Dallos ve Chung, 2013; Shalev ve ark., 2006; Somer ve ark., 2005; van der Kolk, 2018). Dolayısıyla travmatik yaşantılara maruz kalan kişilerin güvenliğinin gerçek anlamda sağlanamadığı koşullarda olayın hatırlatıcıları varlığını korumaya devam ederek devam eden yoğun tehdit hissine katkıda bulunmakta ve psikolojik güvenlik duygusunun geri kazanılması güçleşmektedir (Ehlers ve Clark, 2000; Hobfoll ve ark., 2007).

Katılımcılar başa çıkmalarını zorlaştıran bir faktör olarak Türkiye'nin duygusal ikliminden ve politik koşullarından bahsetmişlerdir. Toplumsal kutuplaşma, hükümetin ayrıştırıcı üslubu, politik hareketlerin güçlü olmayışı, korku ve güvensizlik gibi faktörlerin başa çıkma süreçlerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Duygusal iklim, belirli bir çevredeki grup üyelerinin sosyal etkileşimi yoluyla gelişen baskın kolektif duyguları ifade eder ve buna bireyler veya gruplar arasında var olan duygular, normlar ve inançlar da dahildir. Toplumda korku, öfke ve güvensizliğe dayalı olumsuz ya da güvene dayalı olumlu bir duygusal iklim hakim olabilir (de Rivera ve Páez 2007). Bireyin kişisel duygusal dünyasından ayırt edilebilir olan bu normatif sosyoduygusal ilişkiler, toplumun sosyoekonomik ve politik durumunu yansıtır. Toplumda hakim olan duygusal iklim, genellikle hükümet politikalarını içeren nedenlere sahiptir. Böylece, baskıcı önlemler bir korku iklimi yaratabilir veya yolsuzluğun kontrol altına alınamaması

kırgın bir öfke iklimi yaratabilir; benzer şekilde, öfke siyasi gelişmeleri teşvik edebilirken, korku da engelleyebilir (de Rivera ve Yurtsever, 2010). Bombalı saldırlar sonrası duygusal iklim ve sosyal paylaşım ile ilgili yapılan çalışmalarda sosyal ortamda olumlu duygular ve tepkilerin işlevsel başa çıkma biçimleriyle ilgili olduğu belirtilmektedir (Páez ve ark., 2007).

Olumsuz duygusal iklimin yanı sıra katılımcılar, bombalı saldırı ile ilgili hukuki sürecin adil işlemediğini ve dava sonucunda çıkan karar ile adaletin sağlanmadığına inandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazıları, adaletin sağlanmamış olmasından başa çıkmalarını zorlaştıran bir faktör olarak bahsetmiştir. Sosyal toplum duygusunun onarılması için kurbanların hakikati konuşabileceği ve acılarının resmi olarak kabul edilebileceği toplumsal bir forum, faillerin hesabını sorabilecek örgütlü bir çaba ve sorumluların kanun önüne çıkarılması gerekir. Adalet sağlanamadığı takdirde zamanın geçmesi hiçbir şeyi değiştirmediği gibi kurban olmuş grupların öfkesi daha da artabilir (Herman, 2017).

Katılımcıların tamamı olay sonrasında toplumsal desteğin ve devlet desteğinin yetersiz oluşunun başa çıkmalarını zorlaştırdığından bahsetmiştir. Katılımcıların bir kısmı ise, aile ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin yetersiz oluşunun başa çıkmayı zorlaştırdığını belirtmiştir. Katılımcıların çoğu devlet desteğinin yetersiz oluşunu, olayın ardından devlet yetkililerinin olumsuz üslubu, olay öncesindeki güvenlik istihbaratına ilişkin önlem alınmaması, mağdurlar için yardım ve desteğin yapılmaması, olayı anma, ritüel ve protesto eylemlerine izin verilmemesi, olay anındaki polisin biber gazlı müdahalesine izin verilmesi şeklinde açıklamıştır. Benzer şekilde olay sonrası süreçte toplumsal olarak önemsenmeme, dışlanma ve olanlara toplumsal olarak karşı çıkan tutum sergilenmemesinin de katılımcıların başa çıkmalarını zorlaştırdığı düşünülmüştür. Bombalı saldırıların ardından toplumsal olarak yapılan olayı anma ritüellerinin sosyal paylaşım, dayanışma ve uyum için bir önkoşul olan olumlu duygusal iklimin inşasını etkilediği ve aynı zamanda diğerlerinde algılanan olumlu duygular ve tepkilerin, toplumsal bir esneklik biçimini yansıttığı yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Collins, 2004; Páez ve ark., 2007). 10 Ekim'deki bombalı saldırıdan kısa bir süre sonra Paris'te yapılan terör saldırısı (Charlie Hebdo) ile ilgili Pelletier ve Drozda-Senkowska (2016), yaptıkları araştırmada olay sonrasında protesto ve anma etkinliklerine kitlesel katılımın ve yüksek düzeyde yaşanan toplumsal dayanışmanın sosyal paylaşımı yükselterek olayla kolektif başa çıkmaya büyük katkı sunduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıda bahsedilen çalışmalardaki dayanışmanın aksine, 10 Ekim'in ardından bombalı saldırıya maruz kalan kişilerin dışında daha geniş bir biçimde sosyal uyum,

dayanışma ve birliği sağlayan toplumsal ve devlet desteğinin olmayışı, katılımcıların başa çıkma süreçleri zorlaştırmış görünmektedir. Katılımcılardan bazıları, toplumsal ve devlet desteğinin yetersizliğine ek olarak aile, arkadaş ve dayanışma topluluklarından aldıkları sosyal desteğin de yetersiz oluşundan veya bu desteğin zaman içerisinde azaldığından bahsetmiştir. Katılımcıların sosyal destek ve paylaşımın olmadığı ya da yetersiz olduğu koşullar nedeniyle olayın olumsuz etkileriyle başa çıkmakta zorlandıkları veya işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine başvurdukları düşünülmüştür. Olayın hemen sonrasında mağdur toplulukları, profesyonel destekçiler ve empatik tanıklar, toplu olarak sosyal destek faaliyetleri yürütmek ve birbirlerine yardım etmek için harekete geçerler. Ancak bu destek belirli bir süre devam ettikten sonra kaçınılmaz olarak sona erer. İlk beraberlik ve dayanışmanın yerini kademeli bir hayal kırıklığı, kayıp ve yıkımın sert gerçekliği alır. Bu süreç sosyal desteğin bozulması olarak ifade edilmektedir (Kaniasty ve Norris, 2004).). Kaniasty ve Norris (1995), yoksul ve etnik olarak azınlık konumunda olan bireylerin daha az sosyal destek aldıklarını ve kaynakların bozulma ihtimalinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, mevcut çalışmanın katılımcılarına yönelik sosyal, toplumsal ve devlet desteğinin yetersizliğinde “Emek, Barış ve Demokrasi Mitingi”ne katılan grup ve kişilerin politik olarak “marjinalleştirilmesinin” etkili olmuş olabileceği akla gelmektedir. Terör saldırılarından etkilenen topluluklarda olayın ardından daha fazla etnosentrizm, azınlıklara yönelik ayrımcılık, politik şiddete verilen destekte artış ve muhafazakâr ideolojik eğilimlerin kuvvetlendiği belirtilmektedir (Hobfoll, Canetti-Nisim ve Johnson, 2006).

Katılımcılardan bazıları, sahip oldukları kültürel ve ideolojik tutumların başa çıkmalarını zorlaştırdığını belirtmiştir. Katılımcılar özellikle politik geleneklerinin acı ve yas tutma biçimlerini etkilediğini ifade etmiştir. Buna göre yas tutmak ve yardım arayışına girmek yerine güçlü olmak biçiminde görünen, acının, duygusal sıkıntıların ve profesyonel yardım arama davranışının küçümsenmesinin söz konusu olduğu vurgulanmıştır. Bazı katılımcılar, belirli bir süre yas tutmak yerine hızlıca politik faaliyetlere yönelmenin ve profesyonel ruh sağlığı desteğine ihtiyacı olmadığını düşünmenin başa çıkma süreçlerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu tutumları, olayın kendilerinde yarattığı yoğun olumsuz duygulardan kaçınarak olayın etkileriyle başa çıkmaya çalıştıklarını düşündürmüştür.

4.7. Geçmiş Travmatik Yaşantılar

Araştırmanın katılımcılarından bazıları bombalı saldırıdan önce çeşitli türde travmatik yaşantılara doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldıklarını belirtmiştir.

Sevilen bir yakının ani kaybı, arkadaşlarının bombalı bir saldırıya maruz kalması, depremde enkaz altında kalma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, cinsel bir saldırıya maruz kalma, gözaltında işkenceye maruz kalma olmak üzere bir ya da birden fazla travmatik yaşantıya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar, görüşme öncesi doldurdukları kişisel bilgi formunda yer alan travmatik yaşantılarda ciddi travmatik yaşantıları işaretlemiş olmalarına rağmen görüşme sırasında kendilerine bu yaşantılar sorulduğunda bunlardan bahsetmemeleri ilgi çekicidir. Görüşme sırasında farklı travmatik yaşantılardan bahseden katılımcıların bir kısmı, formda işaretledikleri travmatik deneyimlerin etkisinin az olduğunu ya da bu olaylarla başarılı bir biçimde başa çıkabildiklerini belirtmiştir. Bazılarının ise, işaretledikleri bireysel travmatik yaşantıların yerine daha fazla toplumsal travmatik yaşantılar hakkında konuşmaya istekli olduğu dikkat çekmiştir. Bu durum, katılımcıların bireysel travmatik yaşantıları hakkında konuşmaya istekli olmadıklarını akla getirmiştir. Yanı sıra, araştırma konusunun da toplumsal bir travmatik yaşantıyı ele alıyor oluşunun katılımcıları daha fazla toplumsal travmatik yaşantıları konuşmaya teşvik etmiş olabileceği düşünülmüştür.

Katılımcılar geçmiş travmatik yaşantılarla nasıl başa çıktıklarından da bahsetmiştir. Bazı katılımcıların geçmiş travmatik yaşantılarla başa çıkma yolları ile bombalı saldırı sonrasında olayla başa çıkma sürecinde oldukça benzer stratejilere başvurmaları dikkat çekicidir. Kişilerin birden fazla duruma genellenebilecek, tipik bazı başa çıkma tarzları olduğu varsayılmaktadır. İnsanlar stresli durumlarla karşılaştıklarında istikrarlı başa çıkma stilleri veya eğilimleri vardır (Carver ve ark., 1989). Buna göre, insanlar başa çıkma çabalarını her stresli bağlamda yeniden uyarlamak yerine zaman ve koşullar arasında nispeten sabit kalan ve her stresli bağlamda tercih edilen başa çıkma stratejileri geliştirirler. Aynı zamanda kişiler geçmiş travmatik yaşantılardan bazı bilgi ve beceriler kazanabilir. Bu deneyimlerini yeni yaşadığı sürece aktararak uygun önlemleri alma olasılığı artabilir (Norris ve ark., 2002a). Ancak, geçmişteki travmatik deneyimler, güncel travmatik yaşantı ile bağlantılı olduğunda yeni yaşantıya daha olumsuz anlam verilmesine etki edebilir. Travmatik yaşantılarda kişilerin önceki deneyimleri ve bu deneyimler sırasında kullandıkları başa çıkma stratejileri rol oynayabilir (Ehlers ve Clark, 2000). Geçmişteki politik kolektif travmatik yaşantılardan (örneğin: Madımak Katliamı) bahseden katılımcıların bombalı saldırının etkilerini deneyimleme ve baş çıkma süreçlerini önceki yaşantının kümülatif etkileriyle birlikte deneyimlediği düşünülmüştür (Saul, 2014).

4.8. Sonuç ve Öneriler

Araştırmaya katılan katılımcı sayısı az olsa da katılımcıların anlatımları bombalı bir saldırının yaratabileceği psikolojik etkiler ve başa çıkma yolları hakkında bir kavrayış sunmaktadır. Bombalı bir saldırıya maruz kalmanın kişilerde olayın ardından gelişebilecek olumsuz duygulanım ve travma sonrası stres tepkileri başta olmak üzere bir dizi psikolojik belirtiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Her ne kadar bombalı saldırının üzerinden dört yıl geçmiş olsa da katılımcıların anlatımları, olayın olumsuz etkilerinin hala devam ettiği izlenimini uyandırmıştır. Süreğen bombalı saldırıların devam ettiği dönemin (2015-2017) üzerinden geçen zamanda yeni bir bombalı saldırı olmamıştır. Ancak Türkiye'nin sosyopolitik bağlamı düşünüldüğünde bombalı terör saldırılarının bittiğini ve bir daha tekrarlamayacağını söylemek oldukça güçtür. Araştırma bulgularından hareketle hem mevcut çalışmanın katılımcılarında olay sonrasında devam etmekte olan olumsuz psikolojik belirtilere hem de olası diğer bombalı saldırıların yaratacağı olumsuz etkilere yönelik psikososyal destek ve müdahale planlarının oluşturulması önem taşımaktadır. Psikososyal destek planları ile birlikte, Türkiye'de ruh sağlığı alanında çalışan tüm profesyonellerin travma bilgili (Bloom ve Farragher, 2013) olması oldukça önemlidir. Terör saldırılarının etki alanları düşünüldüğünde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde müdahaleleri yapabilecek yeterli ve etik çalışma ilkelerine bağlı profesyonellerin yetiştirilmesi gerekmektedir.

Hobfoll ve arkadaşları (2007), kitlesel şiddet olaylarından sonra yürütülecek psikososyal destek ve müdahalelere ilişkin ilkeler belirlemişlerdir; güvenlik duygusunun, sakinleşme ve normal rutinlere dönüşün, mağdurların ve toplumun öz yeterliğinin, toplumsal bağlılığın ve umudun teşvik edilmesinin psikososyal müdahalelerin gerekli bileşenleri olduğunu vurgulamışlardır. Bu doğrultuda bireysel, grup ve toplum düzeyinde psikolojik güvenlik duygusunun sağlanması için atılması gereken adımları sıralamışlardır.

Bombalı saldırıdan etkilenen kişilere yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılması ve aynı zamanda daha fazla olumsuz psikolojik belirti deneyimleyen kişilerin psikoterapiye yönlendirilmesi önem taşımaktadır. Bu süreçte bireysel danışmanlık, grup bilgilendirmesi (debriefings) ve farmakoterapi de dahil olmak üzere birkaç olası müdahale noktası bulunmaktadır (Benight ve Harper, 2002). Bu müdahaleler, kişilerin olay sonrasında deneyimledikleri duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri anlamlandırmalarına ve işlevselliği bozan bazı belirtilerle sahip oldukları kaynakları kullanarak nasıl daha işlevsel bir biçimde başa çıkabileceklerini fark etmelerine olanak sağlayabilir (Hobfoll ve ark., 2007). Ayrıca travmatik yaşantılar sonrasında çeşitli

kayıplar sonucu psikolojik güçlükler yaşayan kişilere, yeniden yaşamlarında kontrol duygusu ve öz yeterlilik algısı deneyimlemelerine olanak sağlayan müdahale teknikleri (Örneğin: bilişsel davranışçı teknikler; hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma) ile yaklaşılmalıdır. Kişilerin bu yolla kazandıkları beceriler, kendilerini başa çıkma konusunda yeterli hissetmelerine yol açabilir (Bandura, 1997, akt. Benight ve Harper, 2002). Kitlesel travma sonrasında insanlar karşı karşıya oldukları güçlükleri ilk başta çözülemez olarak yorumlayabilirler. Ancak kişilere öz yeterlilik duygusu kazandıracak teknikler (bireylerin sorunu küçük, yönetilebilir birimlere bölmelerine yardımcı olmak ve rehberlik etmek) umudu yükseltecektir. Bu aynı zamanda kişilerin sakinleşerek günlük rutinlerine geri dönmelerine de destek olabilir (Hobfoll ve Jackson, 1991).

Toplumsal düzlemde, güvenlik hissinin inşası için uygulanan güvenlik prosedürleri (örneğin: çantaların aranması, güvenlik kontrolleri) bir dereceye kadar kolektif olarak paylaşılan tehlikenin hatırlatıcılarına karşı güvende hissetme ve sakinleşme yolu olarak işlese de bu prosedürler sakinleştirdikleri kadar tehlike duygusu da uyandırırlar (Collins, 2004). Bu nedenle, toplumsal güvenlik duygusunu geliştirmek için insan güvenliğini sağlamayı önceliklendirmek hem toplumun duygusal iklimini hem de kişisel güvenlik duygusunu güçlendiren bir uygulama olacaktır. Bu noktada kamu görevlilerinin güvenlik konusunda medya yoluyla yaptığı açıklamalar dikkatli düzenlenerek politik amaçlar gütmek yerine insanları yatıştırmayı amaç edinmelidir. Çünkü bir toplum tekrarlanan kitlesel şiddete maruz kaldığında, o toplulukta grup kutuplaşması ve kişisel güvenlik duygularını tehdit eden olumsuz bir duygusal ortam gelişebilir. Bu olumsuz duygusal ortamın dağıtılmasında ve güvenlik hissinin yerleştirilmesinde kamu görevlilerinin korkuyu değil, güveni yükselten mesajları büyük önem taşımaktadır (Hobfoll ve ark., 2007). Bunun yanı sıra, medya yoluyla paylaşılan olaya dair görüntülere tekrar ve tekrar maruz kalmak güvenlik algısının yaratılmasını engelleyebilir (Neria ve Sullivan, 2011). Bu nedenle olaya dair bilgilendirmelerin toplumsal düzeyde etki yaratabileceği akılda tutularak medya tarafından tehdit algısı yaratmayacak yayın yapılması önemlidir.

Araştırmada bombalı bir saldırının, bireysel olarak çeşitli psikolojik güçlüklere yol açmakla kalmayıp aynı zamanda toplumsal dokuya da zarar verdiği görülmüştür. Yukarıda bahsedilen bireysel ve toplumsal seviyede yürütülecek psikososyal müdahaleler önem taşımakla birlikte bombalı bir saldırının etkileriyle başa çıkma sürecinde sosyal paylaşımın, olumlu duygusal iklimin, barış kültürünün ve sosyal desteğin payının da önemli olduğu açıktır (de Rivera, 2004; Páez ve ark., 2007). Bu nedenle kriz sonrası psikososyal destek ve barış inşasını birbirine bağlayan kapsamlı

ve koordineli bir ortamda, bağlama uyarlanabilir bir psikososyal destek yaklaşımı yürütmek gerekmektedir (Hamber ve Gallagher, 2014). Katılımcıların anlatımlarında, bombalı saldırı sonrasında sosyal, toplumsal ve devlet desteğinin yetersizliği ve Türkiye'deki politik bağlam, olayın olumsuz etkilerinin sürmesine neden olan faktörler olarak ön plana çıkmaktadır. Özellikle olumlu duygusal iklimin yaratılmasında önemli bileşenler olan toplumsal dayanışma ve sosyal paylaşımın arttırılması olayın olumsuz etkilerini hafifletmede önemli rol oynayacaktır (Hobfoll ve ark., 2007). Bunun gerçekleşmesi için kamusal alanda yapılan ritüellere (Örneğin: anma buluşmaları, Ankara Gar'ına anıt yapılması gibi) izin verilmesi ve desteklenmesi olumlu duygusal iklime katkı sağlayarak toplumdaki bireyler arasındaki bağlılığı güçlendirebilir. Sosyal bağlılık, sadece kriz müdahalesi için gerekli olan bilgi fırsatlarını arttırmakla kalmayıp pratik problem çözme, empati ve kabul, travmatik deneyimlerin paylaşılması, tepkilerin/deneyimlerin normalleştirilmesi ve başa çıkma gibi bir dizi sosyal destek faaliyeti için fırsatlar sunmaktadır (Hobfoll ve ark., 2007).

Bunun yanı sıra, katılımcıların çoğunun dünyadaki hakim adalet ve düzen hakkındaki parçalanmış varsayımlara sahip olduğu görülmektedir. Travmatik olaylara maruz kalan kişilerin varsayımlarını yeniden yapılandırma sürecinde (Janoff-Bulman,1999) iyileşme ve yaraların sarılması için onarıcı adaletin sağlanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Onarıcı adalet, sadece olaydan etkilenen kişilere ya da faile yönelik değil, daha geniş çerçevede topluma yönelik adımlar ve yaklaşımlar içermelidir (Schirch, 2002, akt. Zara, 2018). Politik koşullar cezasızlığı desteklemediği ölçüde toplumda hakim olan olumsuz duygusal iklim iyileşerek olayın olumsuz psikolojik etkileri azalacaktır (de Rivera ve Páez 2007). Bu bağlamda, bombalı saldırıya maruz kalan kişilerin adalet arayışı, bireysel çabalardan ziyade toplumsal olarak hakikatle yüzleşme ve hesaplaşmayı içinde barındırmalıdır (Kaptanoğlu, 2012). Dolayısıyla onarıcı adaletin sağlanmasında mağdurlara adalet arayışında destek verecek yapıların varlığı, toplumsal olarak hakikatin kabulü bireysel ve toplumsal olarak başa çıkmayı kolaylaştıran önemli faktörler olarak görünmektedir (Herman, 2017).

Bu araştırma, Türkiye'de yapılan bombalı bir saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimlerini ve başa çıkma çabalarını ele alan ilk nitel araştırmadır. Türkiye'de süreğen terör saldırıları sıklıkla yaşanmasına rağmen bombalı ya da diğer araçlarla geçekleştirilen terör saldırılarının psikolojik etkilerine yönelik sınırlı sayıda nitel ve nicel çalışma mevcuttur. Son yıllarda bu alanda yürütülen araştırmaların sayısının arttığı dikkati çekmektedir ancak terör saldırılarının bireysel ve toplumsal düzeydeki psikolojik etkilerini içinde yaşanılan sosyopolitik bağlam çerçevesinde daha ayrıntılı

kavramak ve gerekli müdahale planlarını geliştirmek için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu araştırmanın bulgularından hareketle, bombalı bir saldırı sonrasındaki travma sonrası stres ve diğer psikolojik belirtilerin düzeyi, başa çıkma yolları ve başa çıkmaya etki eden faktörler nicel çalışmalarda daha geniş örneklemle incelenebilir. Bombalı bir saldırıya doğrudan ya da dolaylı maruz kalan kişilerin psikolojik dayanıklılıkları, direnç kaynakları ve travma sonrası büyüme düzeylerine etki eden faktörler daha geniş örneklem ve farklı bağlamlarda ele alınabilir. Ayrıca, içinde yaşanılan politik bağlamın ve politik tutumların kişilerde ortaya çıkan ve/veya sürmekte olan psikolojik belirtilere nasıl etki ettiğine, bombalı terör saldırılarının kişiler arası ve gruplar arası dinamiklere etkisi ve bunun psikolojik sonuçları hakkındaki sorulara, yapılacak olan nicel ve nitel çalışmalarda yanıtlar aranabilir. Bu çalışmanın katılımcıları sendika, siyasi partilerde örgütlü ve politik angajmana sahip kişilerden oluşmaktadır. Bu nedenle katılımcıların başa çıkma süreçlerinde sahip oldukları politik değer ve tutumları oldukça ön plandadır. Farklı araştırmalarda katılımcıların politik olarak örgütlü ve örgütsüz olmalarına göre başa çıkma süreçlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ve bunun psikolojik belirtilere etkisi ele alınabilir.

4.9. Sınırlılıklar

Bu çalışma, bombalı bir saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin olay sırasında ve sonrasındaki deneyimlerini ve başa çıkma çabalarını ayrıntılı bir biçimde anlamaya odaklanmıştır. Katılımcıların deneyimlerini daha derinlemesine ve ayrıntılı olarak kavramak için nitel metodoloji tercih edilmiş ve küçük bir örneklem ile çalışılmıştır. Bu nedenle bu çalışmada katılımcılardan elde edilen bulgular, bu tür travmatik olaylara maruz kalan tüm popülasyonları temsil etmemekte ve araştırmanın katılımcılarının öznel deneyimlerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla diğer nitel araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın bulguları da genellenemez. Ayrıca, bu nitel çalışmada yorumlayıcı bir çatı kullanılmamış olsa da, araştırmanın bütün aşamaları araştırmacının kendi deneyimlerinin ve algısının öznel yorumuna açıktır. Bu, çalışmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların geçmişteki travmatik olaylarla başa çıkma deneyimleri ile bombalı saldırı sırası ve sonrasında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin ortaklaştığı ya da farklılaştığı alanlar bu çalışmada ayrıntılı bir şekilde ele alınmamış, daha çok bombalı saldırı sırası ve sonrasındaki başa çıkma çabalarına odaklanılmıştır. Bu da çalışmanın diğer bir sınırlılığı olarak ele alınabilir. Yapılacak çalışmalarda geçmiş yaşantıların daha ayrıntılı ele alınarak bombalı saldırının yarattığı mevcut psikolojik tepkilere ve başa çıkma yollarına etkisi ele alınabilir.

EK'LER

EK 1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Dr. Duygu Cantekin danışmanlığında Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji programı öğrencisi Psikolog Gülay Yaşar Özdoğan tarafından yürütülmektedir. Araştırma, 10 Ekim 2015 tarihinde Ankara Garı'nda bombalı saldırıya doğrudan maruz kalan kişilerin deneyimlerini ve başa çıkma yollarını anlamak amacıyla yapılmaktadır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz. Bu çalışma kapsamında sizinle yapılacak görüşmede, duygusal açıdan sizi etkileyen konular hakkında konuşmanız istenebilir. Size yöneltilen sorulardan ötürü kendinizi fazlasıyla rahatsız hissederseniz soruları cevaplamamayı seçebilir ya da istediğiniz an araştırmaya katılmamayı tercih edip bırakabilirsiniz. Görüşme sonrasında psikolojik desteğe ihtiyaç duyarsanız görüşmeyi yapan psikolog tarafından gerekli yönlendirme yapılacaktır. Bu görüşme yaklaşık olarak bir saat sürecektir. Çalışmada sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Görüşmede ilk olarak sosyo-demografik bilgilerinizi öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formunu yanıtlamanız istenecektir. Sonrasında size sorulacak soruları yaşadıklarınıza, düşüncelerinize, hislerinize göre cevaplamanız istenecektir. Yapılacak görüşme sırasında eğer onayınız olursa ses kaydı alınacaktır. Görüşmede paylaştığınız tüm bilgiler hem araştırma süresince hem de sonraki süreçte gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırma bitiminde ses kayıtları silinecektir. Araştırma süresince katılımcılardan edinilen tüm bilgiler toplu halde değerlendirilerek bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Görüşme sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacıyla (e-mail: yasargulay@gmail.com) ya da tez danışmanı Dr. Duygu Cantekin (e-mail: -) ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katıldığınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Gülay Yaşar Özdoğan

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İsim Soyad (isteğe bağlı) ya da katılımcı kodu Tarih
İmza

---/----/-----

Bilgilendirilmiş onayı alan kişinin adı, soyadı ve imzası:

EK 2. GÖRÜŞME SORULARI

1. 10 Ekim'de Ankara Gar'ında bombalı bir terör saldırısına maruz kaldınız. Bu nasıl bir deneyimdi?
   -Ne oldu?
   -Neler yaptınız?
   -Neler hissettiniz?
2. Bu olayda sizi en çok etkileyen şey neydi? (Zihninizde bir görüntü/imaj var mı?)
3. Bu olay yaşamınızı nasıl etkiledi? (duygusal, fiziksel ve sosyal olarak)
4. Bu olayla nasıl başa çıktınız?
   -Bu süreçte size ne(ler) iyi geldi?
   -Ne(ler) işe yaramadı ya da durumu kötüleştirdi?
5. Bombalı saldırıdan sonra sizin yaşadığınıza benzer başka olaylar duydunuz mu?
   -evet ise; o olayları duyduğunuzda neler hissettiniz?
6. Ne(ler) olsaydı daha kolay başa çıkardınız?
7. Daha bireysel ya da toplumsal olay/lar yaşadınız mı ve/veya bu tür olaylara tanık oldunuz mu?
   -Evet ise; bunlardan kısaca bahsedebilir misiniz?
   -Bu olaylar yaşamınızı nasıl etkilemişti?
   -Bu olay(lar) ile nasıl başa çıkmıştınız?
8. Bu olay(lar) yaşamınızı nasıl etkilemişti?
9. Bu olay(lar) ile nasıl başa çıkmıştınız?
10. Bu görüşme sizce nasıl bir deneyimdi? (Neler hissettiniz? Neler düşündünüz?)

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz** ( )Kadın ( )Erkek
2. **Yaşınız**…….
3. **Yaşadığınız Şehir**……
4. **Eğitiminiz**
   ( )Okuryazar ( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Üniversite ( )Lisansüstü
5. **Medeni Durumunuz**
   ( )Bekar ( )Evli ( )Boşanmış/Dul ( )Birlikte yaşıyor ( )Diğer…….
6. **Çocuğunuz var mı?** ( )Evet ( )Hayır **Varsa kaç tane?.....**
7. **Mesleğiniz……..**
8. **Çalışma durumunuz**
   ( )Çalışıyorum ( )Çalışmıyorum ( )Diğer…….
9. **Gelir durumunuz**
   ( )Alt ( )Orta ( )Üst
10. **Gelir durumunuzu düşünerek işaretleyin**
    ( )Geçinemiyorum ( )İdare ediyorum ( )Geçiniyorum
11. **En uzun yaşadığınız yerleşim birimi**
    ( )Metropol(Ankara, İzmir, İstanbul) ( )İl merkezi ( )İlçe ( )Kasaba ( )Köy
12. **Daha önce hiç ülke içinde ya da ülkeden ülkeye göç ettiniz mi?**( )Evet ()Hayır
13. Yanıtınız evet ise; Ne zaman? **Kaç kez? Nereden nereye?**
14. **Daha önce terapiye başvurdunuz mu? ( )**Evet ( )Hayır
15. Yanıtınız evet ise; **Ne zaman?..... Ne kadar süre?..... Aldığınız psikiyatrik bir tanı var mı?**.....
16. **Ankara Gar'ındaki bombalı saldırı öncesinde başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz aşağıda belirtilen olay(lar) varsa yanına X işaretleyiniz (Birden fazla işaretleyebilirsiniz).**
    ( ) Ciddi bir kaza, yangın, ya da patlama olayı
    ( ) Doğal afet (hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem)
    ( ) Fiziksel bir saldırıya maruz kalma (silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma vb)
    ( ) Cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, taciz, tecavüz ya da tecavüze teşebbüs)

( ) Askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma

( ) işkenceye maruz kalma

( ) Yaşamı tehdit eden bir hastalık

( ) Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü

( )Bunların dışında bir olay varsa lütfen kısaca belirtiniz:

……

……

( ) Hiçbiri

17. **Geçmişte yaşadığınız bu olay (yukarıda belirttiğiniz stresli olay) ne kadar zaman önce** meydana geldi? ……..

18. **Bu olay (yukarıda belirttiğiniz stresli olay) yaşamınızın aşağıda yer alan alanlarından herhangi birini engelleyip engellemediğini Evet (E) ve Hayır (H) şeklinde belirtiniz.**

	Evet	**Hayır**
İş yaşamı		
Evin günlük işleri		
Arkadaşlarınızla ilişkiler		
Eğlence ve boş zamanlardaki etkinlikler		
Okulla ilgili işler		
Ailenizle ilişkiler		
Cinsel yaşam		
Genel anlamda yaşamdan memnuniyet		
Yaşamınızın her alanında genel işleyiş düzeyi		

KAYNAKÇA

Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Røysamb, E., & Dyb, G. (2014). Shame and guilt in the aftermath of terror: The Utøya Island study. *Journal Of Traumatic Stress*, 27(5), 618-621. doi: 10.1002/jts.21957

Adessky, R. S., & Freedman, S. A. (2005). Treating survivors of terrorism while adversity continues. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 10(1-2), 443-454. https://doi.org/10.1300/J146v10n01_03

Aker, A. T., Sorgun, E., Mestçioglu, Ö., Karakaya, I., Kalender, D., Acar, G. ve Acicbe, Ö. (2008). İstanbul'daki bombalama eylemlerinin erişkin ve ergenlerdeki travmatik stres etkileri.*Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 63.

Aker A.T. (2012). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. *Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yayını*, Ankara.

Altekin, S. (2014). *Vicarious Traumatization: An Investigation of the Effects of Trauma Work on Mental Health Professionals in Turkey*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Boğaziçi University.

Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural trauma and collective identity.* Univ of California Press.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR)*, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, E. Köroğlu (Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, beşinci baskı (DSM-5)*. E. Köroğlu (Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Amstadter, A. B., & Vernon, L. L. (2008). A preliminary examination of thought suppression, emotion regulation, and coping in a trauma-exposed sample. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 17(3), 279-295. https://doi.org/10.1080/10926770802403236

Auerbach, C., & Silverstein, L. B. (2003). *Qualitative data: An introduction to coding and analysis*. NYU press.

Başoğlu, M., Paker, M., Özmen, E., Taşdemir, Ö., & Şahin, D. (1994). Factors related to long-term traumatic stress responses in survivors of torture in Turkey. *Jama,* 272(5), 357-363. doi: 10.1001/jama.1994.03520050037027

Becker D (1995). The deficiency of the concept of posttraumatic stress disorder when dealing with victims of human rights violations. In R Kleber, C Figley & B Gersons (Eds.), *Beyond Trauma: Cultural and societal dynamics*. New York, NY: Springer Press.

Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters.

Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 15(3), 177-186. doi: 10.1023/A:1015295025950

Birinci, G. G., ve Erden, G. (2016). Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77).

Blackwell, D. (2005). Psychotherapy, politics and trauma: Working with survivors of torture and organized violence. *Group Analysis,* 38(2), 307-323. https://doi.org/10.1177/0533316405052386

Bleich, A.,Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Jama,* 290(5), 612-620. doi:10.1001/jama.290.5.612

Blix, I., Hansen, M. B., Birkeland, M. S., Nissen, A., & Heir, T. (2013). Posttraumatic growth, posttraumatic stress and psychological adjustment in the aftermath of the 2011 Oslo bombing attack. *Health And Quality of Life Outcomes*,11(1), 160. doi: 10.1186/1477-7525-11-160

Blix, I., Solberg, Ø., & Heir, T. (2014). Centrality of event and symptoms of posttraumatic stress disorder after the 2011 Oslo bombing attack. *Applied Cognitive Psychology,* 28(2), 249-253. https://doi.org/10.1002/acp.2988

Bloom, S. L., & Farragher, B. (2013). *Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care.* Oxford University Press.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20

Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. Current Directions İn Psychological Science, 14(3), 135-138. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x

Bonanno GA, Galea S, Bucciarelli A, & Vlahov D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17:181–186. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x

Boscarino, J. A., Galea, S., Adams, R. E., Ahern, J., Resnick, H., & Vlahov, D. (2004). Mental health service and medication use in New York City after the September 11, 2001, terrorist attack. *Psychiatric Services,* 55(3), 274-283. doi:10.1176/appi.ps.55.3.274

Boscarino, J. A., Adams, R. E., & Figley, C. R. (2004). Mental health service use 1 year after the World Trade Center disaster: implications for mental health care. *General Hospital Psychiatry*, 26(5), 346-358. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2004.05.001

Boscarino, J. A., Adams, R. E., & Galea, S. (2006). Alcohol use in New York after the terrorist attacks: a study of the effects of psychological trauma on drinking behavior. *Addictive Behaviors*, 31(4), 606-621. doi: 10.1016/j.addbeh.2005.05.035

Bovin, M. J., & Marx, B. P. (2011). The importance of the peritraumatic experience in defining traumatic stress. *Psychological Bulletin*, 137(1), 47.doi: 10.1037/a0021353

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research İn Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa

Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 68(5), 748. doi: 10.1037//0022-006x.68.5.748

Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri*. (1. Baskı). B. D. Genç (Çev.) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2014).

Brousse, G., Arnaud, B., Roger, J. D., Geneste, J., Bourguet, D., Zaplana, F., ve Jehel, L. (2011). Management of traumatic events: Influence of emotion-centered coping strategies on the occurrence of dissociation and post-traumatic stress disorder. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 7, 127. doi: 10.2147/NDT.S17130

Bruyelle, J. L., O'Neill, C., El-Koursi, E. M., Hamelin, F., Sartori, N., & Khoudour, L. (2014). Improving the resilience of metro vehicle and passengers for an effective emergency response to terrorist attacks. *Safety Science*, 62, 37-45. doi: 10.1016/j.ssci.2013.07.022

Butler, L. D., Blasey, C. M., Garlan, R. W., McCaslin, S. E., Azarow, J., Chen, X. H., & Kraemer, H. C. (2005). Posttraumatic growth following the terrorist attacks of September 11, 2001: Cognitive, coping, and trauma symptom predictors in an internet convenience sample. *Traumatology*, 11(4), 247-267. https://doi.org/10.1177/153476560501100405

Bux, S. M., & Coyne, S. M. (2009). The Effects of Terrorism: The Aftermath of the London Terror Attacks 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(12), 2936-2966. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00556.x

Canetti-Nisim, D., Halperin, E., Sharvit, K., & Hobfoll, S. E. (2009). A new stress-based model of political extremism: Personal exposure to terrorism, psychological distress, and exclusionist political attitudes. *Journal of Conflict Resolution,* 53(3), 363-389. https://doi.org/10.1177/0022002709333296

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (1998). Traumatic events and generational differences in assumptions about a just world. *The Journal of Social Psychology*, 138(6), 789-791. https://doi.org/10.1080/00224549809603265

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267

Chaiguerova, L., & Soldatova, G. (2013). Long-term Impact of Terrorist Attack Experience on Survivors Emotional State and Basic Beliefs. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 86, 603-609. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.621

Charuvastra, A., & Cloitre, M. (2008). Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 59, 301–328. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085650

Chipman, K. J., Palmieri, P. A., Canetti, D., Johnson, R. J., & Hobfoll, S. E. (2011). Predictors of posttraumatic stress-related impairment in victims of terrorism and ongoing conflict in Israel. *Anxiety, Stress, & Coping,* 24(3), 255-271. doi: 10.1080/10615806.2010.515304

Cline, L. E. (2004). From Ocalan to Al Qaida: the continuing terrorist threat in Turkey. *Studies in Conflict & Terrorism,* 27(4), 321-335. https://doi.org/10.1080/10576100490461105

Cohen-Louck, K., & Saka, Y. (2016). Patterns in response to chronic terrorism threats: A construct of emotional, cognitive, and behavioral responses among Israeli citizens. Stress and Health, 33(4), 448-458. doi: 10.1002/smi.2728

Cohen-Louck, K., & Ben-David, S. (2017). Coping with terrorism: Coping types and effectiveness. *International Journal of Stress Management*, 24(1), 1. https://doi.org/10.1037/str0000016

Collins, R. (2004). Rituals of solidarity and security in the wake of terrorist attack. *Sociological Theory*, 22(1), 53-87. https://doi.org/10.1111/j.1467-9558.2004.00204.x

Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal Of Abnormal Psychology*, 101(1), 139. doi: 10.1037//0021-843x.101.1.139

Creswell, J.W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (4. Baskı). M. Bütün ve S. B. Demir (Çev.) Ankara: Siyasal yayın dağıtım

Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Çev. Ed: SB Demir). İstanbul: Eğiten Kitap.

Çalağan, C. (2018). *Bombalı saldırıların toplumsal travma bağlamında incelenmesi: Beşiktaş örneği.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.

Çetin, R. (2016, 22 Ağustos). 14 ayda 24 bombalı saldırı; 377 kişi hayatını kaybetti, 1717 kişi yaralandı. T24. Erişim adresi: https://t24.com.tr/haber/14-ayda-24-bombali-saldiri-377-kisi-hayatini-kaybetti-1717-kisi-yaralandi,356175

De Jong, K. (2011). *Psychosocial and Mental Health Interventions in Areas of Mass Violence: A Community-Based Approach* (2nd ed.). Médecins Sans Frontiéres-Operational Centre Amsterdam, Rozenberg Publishing Services.

Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A., & Ginzburg, K. (2004). World assumptions and combat-related posttraumatic stress disorder. *The Journal of Social Psychology,* 144(4), 407-420. doi: 10.3200/SOCP.144.4.407-420

de Rivera, J. H. (2004). Assessing the basis for a culture of peace in contemporary societies. *Journal of Peace Research*, 41(5), 531–548.

de Rivera, J. & Yurtsever, G. (2010). National emotional climate and the value of freedom. *Beliefs and Values,* 2 (1), 57-65. doi: 10.1891/1942-0617.2.1.57

Diamond, G. M., Lipsitz, J. D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress response (OTSR) in Sderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(1), 19. https://doi.org/10.1037/a0017098

Diamond, G. M., Lipsitz, J. D., & Hoffman, Y. (2013). Nonpathological response to ongoing traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 100. https://doi.org/10.1037/a0032486

Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi ve Bir Model Önerisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Düzel, E. (Ed.). (2012). *Türkiye'de sürmekte olan toplumsal travma ile baş etmede ilk adımlar.* Türkiye İnsan Hakları Vakfı Yayınları 77. Ankara: Buluş Tasarım ve Matbaacılık.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research And Therapy,* 38(4), 319-345. doi: 10.1016/s0005-7967(99)00123-0

Eriksson, M. (2016). Managing collective trauma on social media: The role of Twitter after the 2011 Norway attacks. *Media, Culture & Society*, 38(3), 365-380. https://doi.org/10.1177/0163443715608259

Eşsizoğlu, A., Aydın, H., ve Bülbül, İ. (2009). Terörist saldırılar sonrasında travma sonrası stres bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2):118-126

Everly GS Jr & Mitchell JT (2001). America under attack: the “10 commandments” of responding to mass terrorist attack. *International Journal of Emergency Mental Health,* 3:133-135.

Foa, E.B., Ehlers, A., Clark, D.M., Tolin, D.F., & Orsillo, S.M. (1999). The posttraumatic cognition’s inventory (PTCI) development and validation. *Psychological Assessment*, 11, 303-314. https://doi.org/10.1037/1040-3590.11.3.303

Folkman, S. (1984). Personal control and stres and coping processes: A theoretical analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(4), 839. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839

Frank, G., Njenga, F. G., Nicholls, P. J., Nyamai, C., Kigamwa, P., & Davidson, J. R. (2004). Post-traumatic stress after terrorist attack: psychological reactions following the US embassy bombing in Nairobi. *Br J Psychiatry*, 185, 328-333. doi: 10.1192/bjp.185.4.328

Freh, F. M. (2012). *In the Shadow of Terror: An Exploration of Post Traumatic Stress Disorder, Attachment Styles and Coping Strategies: Response to the Experience of being in a Bombing Attack among Iraqi People.* Doctoral dissertation. Plymouth University

Freh, F. M., Dallos, R., & Chung, M. C. (2012). An exploration of PTSD and coping strategies: response to the experience of being in a bomb attack in Iraq. *Traumatology,* 19(2), 87-94. https://doi.org/10.1177/1534765612444882

Freh, F. M., Dallos, R., & Chung, M. C. (2013). The impact of bombing attacks on civilians in Iraq. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(4), 273-285. https://doi.org/10.1007/s10447-013-9182-z

Gabriel, R., Ferrando, L., Cortón, E. S., Mingote, C., García-Camba, E., Liria, A. F., & Galea, S. (2007). Psychopathological consequences after a terrorist attack: an epidemiological study among victims, the general population, and police officers. *European Psychiatry*, 22(6), 339-346. doi: 10.1016/j.eurpsy.2006.10.007

Galea, S., Ahern, J., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., & Vlahov, D. (2002). Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *New England Journal of Medicine*, 346(13), 982-987. doi: 10.1056/nejmsa013404

Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., ... & Kilpatrick, D. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11 terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology*, 158(6), 514-524. doi: 10.1093/aje/kwg187

Gidron, Y., Gal, R., & Zahavi, S. A. (1999). Bus commuters' coping strategies and anxiety from terrorism: An example of the Israeli experience. *Journal Of Traumatic Stress*, 12(1), 185-192. https://doi.org/10.1023/A:1024762819880

Greenberg, N., Rubin, G., & Wessely, S. (2009). *The psychological consequences of the london bombings*. In Y. Neria, S. Galea, & F. Norris (Eds.), Mental Health and Disasters (pp. 538-557). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511730030.032

Gregory, J., de Lepinau, J., de Buyer, A., Delanoy, N., Mir, O., & Gaillard, R. (2019). The impact of the Paris terrorist attacks on the mental health of resident physicians. *BMC psychiatry,* 19(1), 79. doi: 10.1186/s12888-019-2058-y

Grills-Taquechel, A. E., Littleton, H. L., & Axsom, D. (2011). Social support, world assumptions, and exposure as predictors of anxiety and quality of life following a mass trauma. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 498-506. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.12.003

Grimm, A., Hulse, L., Preiss, M., & Schmidt, S. (2012). Post and peritraumatic stress in disaster survivors: an explorative study about the influence of individual and event characteristics across different types of disasters. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), 7382. https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.7382

Grimm, A., Hulse, L., Preiss, M., & Schmidt, S. (2014). Behavioural, emotional, and cognitive responses in European disasters: results of survivor interviews. *Disasters,* 38(1), 62-83. doi: 10.1111/disa.12034.

Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N.K.

Hamber, B., & Gallagher, E. (Eds.). (2014). *Psychosocial perspectives on peace building.* Springer.

Hammersley, M. ve Traianou, A. (2017). *Nitel araştırmalarda etik: ihtilaflı konular ve bağlam*. (1. Baskı). S. Balcı ve B. Ahi (Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık

Harper, D.J. (2012). Choosing a Qualitative Research Method. İçinde Harper, D., ve Thompson, A. R. (Eds.). (2012). *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners.* John Wiley & Sons.
Herman, J. L. (2017). *Travma ve İyileşme*. (5. Baskı). T. Tosun (Çev.). İstanbul: Literatür

Hernández, P. (2002). Trauma in war and political persecution: Expanding the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1), 16-25. https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.1.16

Hill, J. K. (2003). Victims' Response to Trauma and Implications for Interventions: A Selected Review and Synthesis of the Literature. Policy Centre for Victim Issues [and] Research and Statistics Division, Department of Justice Canada.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hobfoll, S. E., & Jackson, A. P. (1991). Conservation of resources in community intervention. *American Journal of Community Psychology*, 19(1), 111.

Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307

Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., & Johnson, R. J. (2006). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 74(2), 207. doi: 10.1037/0022-006x.74.2.207

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., & Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. doi: 10.1521/psyc.2007.70.4.283.

Hoffman, M. A. & Kruczek, T. (2011). A bioecological model of mass trauma: Individual, community, and societal effects. *The Counseling Psychologist,* 39(8), 1087-1127. doi: 10.1177/0011000010397932

Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative research methods in psychology*. Pearson UK.

Huddy, L., Feldman, S., Capelos, T., & Provost, C. (2002). The consequences of terrorism: Disentangling the effects of personal and national threat. *Political Psychology*, 23(3), 485–509. https://doi.org/10.1111/0162-895X.00295

Huddy, L., & Feldman, S. (2011). Americans respond politically to 9/11: understanding the impact of the terrorist attacks and their aftermath. *American Psychologist*, 66(6), 455. doi: 10.1037/a0024894

Hussain, D., & Sarma, R. P. (2016). Socio-economic and psychological effects of terrorist bomb blasts on the lives of survivors: an exploratory study on affected

individuals. *Intervention*, 14(3), 189-199. https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000121

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113

Janoff-Bulman, R., & McPherson Frantz, C. (1997). *The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life.* In M. J. Power & C. R. Brewin (Eds.), The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice (p. 91–106). John Wiley & Sons Inc.

Janoff-Bulman, R. ve Berg, M. (1998). *Disillusionment and the creation of value: From Traumatic Loss to Existential Gains.* J. Harvey, (Ed.), Perspectives on loss: A sourcebook. Washington, DC: Taylor & Francis.

Janoff-Bulman, R. (1998). From terror to appreciation: Confronting chance after extreme misfortune. *Psychological Inquiry*, 9(2), 99-101. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0902_3

Janoff-Bulman (1999). Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events in Coping: The psychology of what works (305-323). New York: Oxford University Press.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262

Kaniasty, K., & Norris, F. (1995). In search of altruistic community: Patterns of social support mobilization following Hurricane Hugo. *American Journal of Community Psychology*, 23, 447–477. https://doi.org/10.1007/BF02506964

Kaniasty, K., & Norris, F. H. (2004). Social support in the aftermath of disasters, catastrophes, and acts of terrorism: Altruistic, overwhelmed, uncertain, antagonistic, and patriotic communities. *Bioterrorism: Psychological And Public Health İnterventions*, 3, 200-229

Kaptanoğlu, C. (2012). Toplumsal Yas: Travmatik Hakikatle Yüzleşmek, Hesaplaşmak ve Belki Bağışlamak. E.Düzel (Ed.). Türkiye'de Sürmekte Olan Toplumsal Travma ile Baş Etmede İlk Adımlar. *Türkiye İnsan Hakları Vakfı Yayınları,* 77. Ankara: Buluş Tasarım ve Matbaacılık.

Kavakçı, Ö, Yılmaz, N., Yelboğa, Z. (2019). Akut Stres Bozukluğu. A. T. Aker, O. Taycan, F. Çelik. (Eds.). (2019). *Travma ve stresörle ilişkili bozukluklar* içinde (1-35). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Kaya, F. (2013). *Bombalama saldırıları sonrasında görülen travma sonrası stres bozukluğu düzeyi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü. İstanbul.

Kaya, H. (2017). *Terörün psikolojik izleri: doğrudan ve dolaylı maruziyet üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kim, S., Thibodeau,R.,& Jorgensen,R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin,* 137, 68–96. doi:10.1037/a0021466

Kirmayer, L. J., Lemelson, R., & Barad, M. (Eds.). (2007).*Understanding trauma: Integrating biological, clinical, and cultural perspectives.* Cambridge University Press.

Kirmayer, L. J., Kienzler, H., Afana, A. H., & Pedersen, D. (2010). Trauma and disasters in social and cultural context. *Principles of Social Psychiatry*, 2, 155-177. doi:10.1002/9780470684214.ch13

Köker, İ. (2016, 21 Aralık). Türkiye'deki saldırılar: 18 ayda yaklaşık 500 kişi yaşamını yitirdi. Bbc Türkçe. Erişim adresi: https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-38365351

Kuş, E. (2007). Sosyal bilim metodolojisinde paradigma dönüşümü ve psikolojide nitel araştırma. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 19-41.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3):234–247. doi: 10.1097/00006842-199305000-00002

Lee, J. E., Dallaire, C., & Lemyre, L. (2009). Qualitative analysis of cognitive and contextual determinants of Canadians' individual response to terrorism. *Health, Risk & Society,* 11(5), 431-450. https://doi.org/10.1080/13698570903184564

Littleton, H., Horsley, S., John, S., & Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies,* 20(6), 977-988. doi: 10.1002/jts.20276

Luce, A., Firth-Cozens, J., Midgley, S., & Burges, C. (2002). After the Omagh bomb: Posttraumatic stress disorder in health service staff. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(1), 27-30. doi: 10.1023/A:1014327110402

Luszczynska, A., Benight, C. C. & Cieslak, R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist,* 14(1), 51-62. https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.51

Lyons, E. & Coyle, A. (2007). Analysing Qualitative Data in Psychology. London: Sage.

Madill, A., Jordan, A., & Shirley, C. (2000). Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies. British journal of psychology, 91(1), 1-20. doi: 10.1348/000712600161646

Magwaza, A. S. (1999). Assumptive world of traumatized South African adults.*The Journal of Social Psychology*, 139(5), 622-630. https://doi.org/10.1080/00224549909598422

Malik, F.,Khawar, R., Iftikhar, R., Saeed, S.& Ilyas, R. (2010). Development of terrorism impact scale: initial validity and reliability analyses. *Development*, 8(2), 91-118. doi: 10.1037/t44059-000

Marmar, C. R., Weiss, D. S., Schlenger, W. E., Fairbank, J. A.,Jordan, K., Kulka, R. A., & Hough, R. L. (1994). Peritraumatic dissociation and posttraumatic stress in male Vietnam theater veterans. *Amerrican Journal of Psychiatry,* 151, 902-907. https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.902

Marshall, R. D., Bryant, R. A., Amsel, L., Suh, E. J., Cook, J. M., & Neria, Y. (2007). The psychology of ongoing threat: relative risk appraisal, the September 11 attacks, and terrorism-related fears. *American Psychologist*, 62(4), 304. doi: 10.1037/0003-066x.62.4.304

Mason, J. (2002). *Qualitative researching*. (2nd ed). London: Sage Publications.

McCormack, L., & McKellar, L. (2015). Adaptive growth following terrorism: Vigilance and anger as facilitators of posttraumatic growth in the aftermath of the Bali bombings. *Traumatology, 21*(2), 71–81. https://doi.org/10.1037/trm0000025

Miguel-Tobal, J. J., Cano-Vindel, A., Gonzalez-Ordi, H., Iruarrizaga, I., Rudenstine, S., Vlahov, D., & Galea, S. (2006). PTSD and depression after the Madrid March 11 train bombings. *Journal of Traumatic Stress*, 19(1), 69-80. doi: 10.1002/jts.20091

Moheby-Ahari, C. (2014). Coping strategies and methods of managing psychological trauma during adolescence: an interpretative phenomenological perspective. *The Plymouth Student Scientist,* 7(2), 78-100. http://hdl.handle.net/10026.1/14070

Montiel, C. J. (2000). Political trauma and recovery in a protracted conflict: Understanding contextual effects. *Peace and Conflict: The Journal of Peace Psychology*, 6(2), 93-111. https://doi.org/10.1207/S15327949PAC0602_1

Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 250–260. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250

Najavits, L. M., & Cottler, L. (2014). Treatment improvement protocol: Trauma-informed care in behavioral health settings. Washington, DC: Center for Substance Abuse Treatment/Department of Health and Human Services, 31.

Njenga, F. G., Nicholls, P. J., Nyamai, C., Kigamwa, P., & Davidson, J. R. (2004). Post-traumatic stress after terrorist attack: psychological reactions following the US embassy bombing in Nairobi: Naturalistic study. *The British Journal of Psychiatry*,185(4), 328-333. doi: 10.1192/bjp.185.4.328

Neria, Y., Besser, A., Kiper, D., & Westphal, M. (2010). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder, depression, and generalized anxiety disorder in Israeli civilians exposed to war trauma. *Journal Of Traumatic Stress*, 23(3), 322-330. doi: 10.1002/jts.20522.

Neria, Y., & Sullivan, G. M. (2011). Understanding the mental health effects of indirect exposure to mass trauma through the media. *Jama,* 306(12), 1374-1375. doi:10.1001/jama.2011.1358

Norris, F. H., Friedman, M.J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002a). 60,000 disaster victims speak: Part 1. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65, 207–239. doi: 10.1521/psyc.65.3.207.20173

Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002b). 60,000 disaster victims speak: Part 2. Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry*, 65, 240– 260. doi: 10.1521/psyc.65.3.240.20169

North, C. S., Nixon, S. J., Shariat, S., Mallonee, S., McMillen, J. C., Spitznagel, E. L., & Smith, E. M. (1999). Psychiatric disorders among survivors of the Oklahoma City bombing. *Jama*, 282(8), 755-762. doi: 10.1001/jama.282.8.755

Okay, D. & Karancı, A. N. (2019) Voice of the Indirect Victims: Qualitative Analysis of the Impact of Terrorism on Turkish Young Adults. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, doi: 10.1080/10926771.2019.1572402

Olff, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). The psychobiology of PTSD: coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 974-982. doi: 10.1016/j.psyneuen.2005.04.009

Orb, A., Eisenhauer, L. & Wynaden, D. (2000). Ethics in Qualitative Research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33 (1), 93-96. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00093.x

Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52. doi: 10.1037/0033-2909.129.1.52

Ozer, E. J., & Weiss, D. S. (2004). Who develops posttraumatic stress disorder?. *Current Directions İn Psychological Science*, 13(4), 169-172. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00300.x

Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.

Özyıldırım, İ. (2017). Bireysel Ve Toplumsal Travmalar-I: Bireysel ve toplumsal travmayı psikanalitik bağlamda düşünürken bazı kavramlar üzerine: gerçeklikler ve sosyopsikolojik ilişkisel matris. *Psikanaliz Yazıları*, 35, 31-56.

Páez, D., Basabe, N., Ubillos, S., & González-Castro, J. L. (2007). Social Sharing, Participation in Demonstrations, Emotional Climate, and Coping with Collective Violence After the March 11th Madrid Bombings 1. *Journal of Social Issues*, 63(2), 323-337. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00511.x

Parman, T. (2017). Bireysel ve Toplumsal Travmalar-I: Nedenbilimsel bir unsur olarak travma ve psikanaliz. *Psikanaliz Yazıları*, 34, 19-26.

Pelletier, P., & Drozda-Senkowska, E. (2016). The Charlie Hebdo Terror Attack in Paris: Follow-up of French Citizens' Terrorist Threat Perception and Its Aftermath. International *Review of Social Psychology*, 29(1), 85–98. doi: http://doi.org/10.5334/irsp.51

Pelletier, P., & Drozda-Senkowska, E. (2019). Meaning-Making and Rumour-Mongering in the Shadow of Terrorism: The Case of the Charlie Hebdo Attack in Paris. *Journal of Social and Political Psychology*, 7(2), 790-809. https://doi.org/10.5964/jspp.v7i2.1127

Pişkin, T. (2017, 10 Ekim). Bombalı Saldırılarda 5 Yılda 458 Sivil Hayatını Kaybetti. Bianet. Erişim adresi: https://m.bianet.org/bianet/siyaset/190442-bombali-saldirilarda-5-yilda-458-sivil-hayatini-kaybetti

Rapin, A. J. (2009). Does terrorism create terror?. *Critical Studies On Terrorism*, 2(2), 165-179. https://doi.org/10.1080/17539150903010251

Raskin, J. D. (2002). Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism. In J. D. Raskin & S. K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning: Exploring constructivist psychology* (pp. 1-25). New York: Pace University Press.

Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813

Rubin, G. J., Brewin, C. R., Greenberg, N., Simpson, J., & Wessely, S. (2005). Psychological and behavioural reactions to the bombings in London on 7 July 2005: cross sectional survey of a representative sample of Londoners. *Bmj,* 331(7517), 606. doi: 10.1136/bmj.38583.728484.3A

Rubin, G. J., Brewin, C. R., Greenberg, N., Hughes, J. H., Simpson, J., & Wessely, S. (2007). Enduring consequences of terrorism: 7-month follow-up survey of reactions to the bombings in London on 7 July 2005.*The British Journal of Psychiatry*, 190(4), 350-356. doi: 10.1192/bjp.bp.106.029785

Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109(3), 384. doi: 10.1037/0033-2909.109.3.384

Sancar, M. (2016). *Geçmişle Hesaplaşma: Unutma Kültüründen Hatırlama Kültürüne*. (5. Baskı). İstanbul: İletişim

Saul, J. (2014). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster.* Routledge. New York.

Sayıl, I (2000). Kriz kavramı, krize müdahale ve koruyucu ruh sağlığındaki yeri. *Kriz ve krize müdahale* (1. baskı) içinde (7-37). Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5–14.

Schlenger, W. E., Caddell, J. M., Ebert, L., Jordan, B. K., Rourke, K. M., Wilson, D., ... & Kulka, R. A. (2002). Psychological reactions to terrorist attacks: findings from the National Study of Americans' Reactions to September 11. *Jama*, 288(5), 581-588. doi:10.1001/jama.288.5.581

Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 344. https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.344

Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., ... & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507-1512. doi: 10.1056/nejm200111153452024

Schwartzberg, S. S., & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *10*(3), 270-288. https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.3.270

Shalev, A. Y., Tuval, R., Frenkiel-Fishman, S., Hadar, H., & Eth, S. (2006). Psychological responses to continuous terror: A study of two communities in Israel. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 667-673. doi: 10.1176/appi.ajp.163.4.667

Smith, D. W., Christiansen, E. H., Vincent, R., & Hann, N. E. (1999). Population effects of the bombing of Oklahoma City. *The Journal of the Oklahoma State Medical Association,* 92(4), 193-198. PMID: 10213972

Somer, E., Ruvio, A., Soref, E., & Sever, I. (2005). Terrorism, distress and coping: High versus low impact regions and direct versus indirect civilian exposure. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 165-182. doi: 10.1080/10615800500205918

Solberg, Ø., Blix, I., & Heir, T. (2015). The aftermath of terrorism: posttraumatic stress and functional impairment after the 2011 Oslo bombing. *Frontiers İn Psychology*, 6, 1156. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01156

Solomon, Z., Iancu, I., & Tyano, S. (1997). World assumptions following disaster 1. *Journal Of Applied Social Psychology,* 27(20), 1785-1798. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01625.x

Solomon, Z., & Berger, R. (2005). Coping with the aftermath of terror-resilience of ZAKA body handlers. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 10(1-2), 593-604. https://doi.org/10.1300/J146v10n01_17

Solomon, Z., Berger, R., & Ginzburg, K. (2007). Resilience of Israeli body handlers: Implications of repressive coping style. *Traumatology,* 13(4), 64-74. https://doi.org/10.1177/1534765607312687

Somer, E., Maguen, S., Moin, V., Boehm, A., Metzler, T. J., & Litz, B. T. (2008). The effects of perceived community cohesion on stress symptoms following a terrorist attack. *Journal of Psychological Trauma,*7(2), 73-90. https://doi.org/10.1080/19322880802231759

Somer, E., Ruvio, A., Soref, E., & Sever, I. (2005). Terrorism, distress and coping: High versus low impact regions and direct versus indirect civilian exposure. *Anxiety, Stress, and Coping,* 18(3), 165-182. https://doi.org/10.1080/10615800500205918F

Stein, B. D., Elliott, M. N., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Berry, S. H., Klein, D. J., & Schuster, M. A. (2004). A national longitudinal study of the psychological consequences of the September 11, 2001 terrorist attacks: Reactions, impairment, and help-seeking. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 67(2), 105-117. doi: 10.1521/psyc.67.2.105.35964

Şar, V. (2017). Savaş ve Terör Yaşantılarında Travma Sonrası Stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi,* 33, 114-120.

Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: Genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. Eleştirel Psikoloji Bülteni (Psikolojide Araştırma ve Yöntem Tartışmaları Özel Sayısı), 5, 25-38.

Tatar, M., & Amram, S. (2007). Israeli adolescents' coping strategies in relation to terrorist attacks. British Journal of Guidance & Counselling, 35(2), 163-173. https://doi.org/10.1080/03069880701256569

Taycan, O. (2019). Travma sonrası stres bozukluğu fenomenolojisi. A. T. Aker, O. Taycan, F. Çelik. (Eds.). (2019). *Travma ve stresörle ilişkili bozukluklar* içinde (1-35). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Taycan, O., ve Yıldırım, A. (2015). Çoklu Travmanın Etkilerine Alternatif Bir Yaklaşım: Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52: 312-314, 52, 312-314. doi: 10.5152/npa.2015.7573

Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review,* 96(4), 569. https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence *Psychological İnquiry,* 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Thoresen, S., Flood Aakvaag, H., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., & Kristian Hjemdal, O. (2012). The day Norway cried: Proximity and distress in Norwegian citizens following the 22nd July 2011 terrorist attacks in Oslo and on Utøya Island. *European journal of psychotraumatology,* 3(1), 19709. https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.19709

Tucker, P., Pfefferbaum, B., Nixon, S. J., & Dickson, W. (2000). Predictors of post-traumatic stress symptoms in Oklahoma City: Exposure, social support, peri-traumatic responses. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 27(4), 406-416. https://doi.org/10.1007/BF02287822

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, Ve Abuse*, 14(3), 255-266. doi: 10.1177/1524838013487805

Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11

terrorist attacks. Journal of personality and social psychology, 95(3), 709. doi:10.1037/0022-3514.95.3.709.

Üstündağ, N. (2012). Siyaset ve Travma. E.Düzel (Ed.). *Türkiye'de Sürmekte Olan Toplumsal Travma ile Baş Etmede İlk Adımlar.* Türkiye İnsan Hakları Vakfı Yayınları 77. Ankara.

van der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*, *8*(4), 505-525. doi: 10.1007/bf02102887

van der Kolk, B. A., & van der Hart, O. (1989). Pierre Janet and the breakdown of adaptation. *American Journal of Psychiatry*, *146*, 1530-1540.

van der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden.* (2. Baskı). N. Cihanşümül Maral (Çev.)., Ö. Kavakçı ve H. Demirci (Çev. Ed.). İstanbul: Nobel yaşam

Vásquez, D. A., de Arellano, M. A., Reid-Quiñones, K., Bridges, A. J., Rheingold, A. A., Stocker, R. P., & Danielson, C. K. (2012). Peritraumatic dissociation and peritraumatic emotional predictors of PTSD in Latino youth: Results from the Hispanic Family Study. *Journal of Trauma & Dissociation*, 13(5), 509-525. doi: 10.1080/15299732.2012.678471

Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Matt, G. (2006). Post-traumatic stress reactions following the March 11, 2004 terrorist attacks in a Madrid community sample: A cautionary note about the measurement of psychological trauma. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 61-74. https://doi.org/10.1017/S1138741600005989

Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Hervás, G. (2008). Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (p. 63–91). John Wiley & Sons Inc.

Vertzberger, Y. Y. (1997). The antinomies of collective political trauma: a pre-theory. *Political Psychology,* 18(4), 863-876. https://doi.org/10.1111/0162-895X.00083

Weinberg, M., Besser, A., Campeas, M., Shvil, E., & Neria, Y. (2012). Reactions of civilians exposed to terrorism and war trauma in Israel: The role of intra and interpersonal factors. *Advances İn Psychology Research*, 94, 1-53.

Weisenberg, M., Schwarzwald, J., Waysman, M., Solomon, Z., & Klingman, A. (1993). Coping of school-age children in the sealed room during scud missile bombardment and postwar stress reactions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 462_467. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.3.462

Wickie, Susanne K., & Samuel J. Marwit. (2000). Assumptive world views and the grief reactions of parents of murdered children." *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 42(2), 101-113. https://doi.org/10.2190/2K1C-5QU6-MEQN-LX2E

Wilson, N., d'Ardenne, P., Scott, C., Fine, H., & Priebe, S. (2012). Survivors of the London bombings with PTSD: A qualitative study of their accounts during CBT treatment.*Traumatology,*18(2), 75-84. https://doi.org/10.1177/1534765611426793

Yaman, E. N. (2018). *The role of event centrality and solidarity in the prediction of posttraumatic stress and posttraumatic growth among the survivors of 10th october terrorist attack*. (Unpublished Master's thesis). Bahçeşehir University.

Yeniada, M. (2015). *Politik gösterilerde kişilerin maruz kaldıkları şiddetin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, A. (1999). *Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi.* Eğitim ve Bilim, 23(112).

Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtiler ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, B., ve Kaynar, G. (2014). "Gezi" perspektifinden: Kitlesel hareketlerde travmatik maruziyet ve olası etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(3).

Zara, A. (2018). Kolektif travma döngüsü: Kolektif travmalarda uzlaşma, bağışlama ve onarıcı adaletin iyileştirici rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(3).

Zautra, A. J, Hall, J. S. & Murray, K. E. (2010). *Handbook of adult resilience*. Reich, J. W., Zautra, A. J., ve Hall, J. S. (Eds.). Guilford Press.

Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attack: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 459-470. https://doi.org/10.1007/s10964-005-7263-y

Zeidner, M. (2006). Individual differences in psychological reactions to terror attack. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 771-781. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.003