

## Kurtarmada Yer Alan Depremzedelerin Psikolojik İyi Oluşunun Taraması

Dr. Ezgi İldırım Özcan

İstinye Üniversitesi

Travmatik olay bireylerin normal hayat akışlarını bozan, baş etme mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlardır. Doğal afet gibi toplumu etkileyen travmatik olay sonrasında bireyler 1-3 gün içerisinde kahramanlık evresinde, daha sonraki aşamada toplumsal birliktelik sonrasındaki aşamada çökme daha sonrasında iyileşme aşamaları görülmektedir (Keck, Compton, Schoeneberg, & Compton, 2017). Olay akışında depremden etkilenen bölgelere ilk aşamada yardım ulaşıncaya kadar 'kahramanlık' evresinde olan bireylerin kendi yakınlarını kurtarmak, diğer depremzedelere yardım etmek amaçlı eyleme geçtikleri ve kendi çabaları ile kurtarma-yardım faaliyetlerinde buldukları görülmüştür. Bu araştırma kapsamında deprem sonrasında kurtarma/yardım eylemi olarak sınıflandırılacak davranışlarda bulunan depremzedeler ile bu eylemlerde bulunmayan depremzedelerin olaydan etkilenme tespiti yapılacaktır.

Araştırma kapsamında yarı-yapılandırılmış görüşmeler üzerinden bireylerin akut stres belirtileri, duygu düzenleme güçlük seviyeleri ve travma sonrası bilişleri incelenerek, anlam oluşturma (meaning making), anlam kazanma (making sense), duygusal uyum (emotional adjustment) ve başa çıkma stratejileri (coping strategies) temaları yapılan görüşmeler çerçevesinde analiz edilecektir. Travma sonrası dönemin çok önemli ve çoğu baş etme davranışlarının travmayı takiben ilk bir hafta ve bir ay içerisinde ortaya çıktığı travma literatüründe kabul görmektedir (Brewin, Andrews, & Valentine, 2000). Akut stres belirtileri, bireyin gerçek ya da tehdit oluşturabilecek ölümcül bir olaya veya ciddi yaralanmaya maruz kalması sonucu travma sonrası oluşmaktadır. Ampirik çalışmalar sonucunda travmatik olay sonrasındaki ilk bir ayı geçmemek kaydıyla kişinin dissosiyatif ve anksiyete semptomları göstermesi Akut Stres Bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Koopman, Classen, Cardena, & Spiegel, 1995). Duygu düzenleme hangi duygulara, ne zaman sahip olduğumuz ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiğimizi etkileyen bir kavramdır. Psikolojik savunma mekanizmaları, stres ve baş etme, bağlanma ve öz düzenleme gibi çalışmaların odak noktalarından birisidir (Gross, 2008). Travma sonrası stres bozukluğu semptomları ve duygusal düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakıldığında duygusal kabullenme yoksunluğu, yaşanan üzüntü ile amaca yönelik davranış kontrolünde güçlük, dürtü kontrol zorlukları, işlevsel duygu düzenleme stratejilerine kısıtlı erişim ve kısıtlı duygusal açıklık gibi semptomların görüldüğü ortaya konulmuştur (Tull, Barrett, McMillan, & Roemer, 2007). Travmaya bağlı bilişlerin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının geliştirme ve düzenleme üzerinde önde gelen bir rolü olduğu bulunmuştur. Duygusal işleme teorisi çerçevesinden Foa ve Kozak (1986) kişinin kendisi ve dünya ile ilgili bilişlerinin travmadan doğal iyileşme üzerindeki rolünü vurgulamaktadır. Aynı zamanda travma öncesi dönemde bireyin yeterliliği ve dünyaya karşı güveni ile ilgili görüşleri de travma sonrası stres semptomlarının ortaya çıkması ile ilişkilendirilmektedir (Foa & Cahill, 2001). Yapılan bir araştırmaya göre güçlü bir travmaya maruz kalmış bireylerin bilişlerine bakıldığında bu grubun dünya ile ilişkili görüşlerinin daha az pozitif olduğu bulunmuştur (Janoff-Bulman, 1992). Travma sonrası oluşabilen karakteristik bir inanış da travmatik olay yaşanırken düşündüğü, hissettiği ve davranış şeklinin farklı olmasına yönelik suçluluk hissetmesidir. Travmatik olay vuku bulurken kişilerin kendilerini suçlamaları oldukça yaygındır (Young, ve diğerleri, 2021).

Yapılacak olan görüşmeler anlam oluşturma, anlam kazanma, duygusal uyum ve baş etme stratejileri temaları ile ilerleyecektir. Anlam oluşturma sosyal psikologların şaşırtıcı derecede

adaptif bulduğu bir kavramdır. Bireylerin olumsuz olaylara karşı o olaylardan oluşturdukları anlamlar olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım iki temel tema etrafında önemini şekillendirmektedir: (1) olumsuz olaya açıklama getirmek ve bu olayları dünyada anlamlı kılmak üzere oluşturulması, (2) olayın dezavantajlarına odaklanmak yerine faydalarını tanımlayabilmek (Sonenshein & Dholakia, 2012). Anlam yaratma süreciyle doğrudan ilişkili olarak yaşanan travmatik olayı anlamlandırabilme ve buna ilişkin anlamsal bir baş etme mekanizmasının travma sonrası büyüme ve travmatik stresin daha az deneyimlenmesine katkı sunduğu araştırmalar tarafından bulunmuştur (Aldwin, 2007; Park,2010). Bu kapsamda çalışma niteliksel araştırma yöntemlerinden faydalanarak depremzedelerin olaya ilişkin anlamlandırma, yaşamlarına ilişkin anlam yaratma ve baş etme mekanizmalarına bu süreçlerin yansımalarına ilişkin bilgi sağlanması hedeflenmektedir. Özellikle travmatik olay sonrasındaki kahramanlık evresinde kurtarıcı rolünü benimseyen bireyler ile diğer bireyler arasındaki deneyim ve anlamlandırma farklılıklarına odaklanılacaktır. Bu kapsamda bu çalışmanın araştırma soruları:

1. Deprem sonrasında aktif bir şekilde kurtarma/yardım faaliyetlerinde bulunan depremzedeler ile diğer depremzedeler arasında olaya ilişkin anlam yaratma süreçlerinde farklılıklar nelerdir?
2. Deprem sonrasında aktif bir şekilde kurtarma/yardım faaliyetlerinde bulunan depremzedeler ile diğer depremzedeler arasında kendi yaşamlarına ilişkin anlam yaratma süreçlerinde farklılıklar nelerdir?
3. Deprem sonrasında aktif bir şekilde kurtarma/yardım faaliyetlerinde bulunan depremzedeler ile diğer depremzedeler arasındaki baş etme süreçlerindeki farklılıklar nelerdir?