

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENTİTÜSÜ
ACİL DURUM VE AFET YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

AFETLERE MÜDAHALEDE GÖREV ALAN
PROFESYONELLERİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAKAN TİLKİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. SERHAT TEK

EYLÜL 2024

BİTLİS

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENTİTÜSÜ
ACİL DURUM VE AFET YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

AFETLERE MÜDAHALEDE GÖREV ALAN
PROFESYONELLERİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAKAN TİLKİ
ORCID: 0000-0002-3886-1901

DANIŞMAN
DOÇ. DR. SERHAT TEK

EYLÜL 2024

BİTLİS

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI
ETİK BEYANI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Acil Durum ve Afet Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hazırlamış olduğum “**Afetlere Müdahalede Görev Alan Profesyonellerin Psikolojik Sağlamlılığının Değerlendirilmesi**” başlıklı tezde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı; bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 06/09/2024

İmza

Hakan TİLKİ

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK BEYANI

“Afetlere Müdahalede Görev Alan Profesyonellerin Psikolojik Sağlamlılığının Değerlendirilmesi” başlıklı yüksek lisans tezi Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.
06/09/2024

Tezi Hazırlayan

Danışman

İmza

İmza

Hakan TİLKİ

Doç. Dr. Serhat TEK

Acil Yardım ve Afet Yönetimi Anabilim Dalı Başkanı

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Sebahattin KOÇ

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ONAY SAYFASI

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Acil Durum Ve Afet Yönetimi Anabilim Dalı öğrencisi Hakan Tilki tarafından hazırlanan “**Afetlere Müdahalede Görev Alan Profesyonellerin Psikolojik Sağlamlılığının Değerlendirilmesi**” adlı Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 06/09/2024 tarihinde yapılmış ve tezin oy birliği/ oy çokluğu ile kabul/ red edilmesine karar verilmiştir.

JÜRİ:

İMZA

Danışman: Doç. Dr. Serhat TEK

(Bitlis Eren Üniversitesi)

.....

Üye: Doç. Dr. Celal İNCE

(Bitlis Eren Üniversitesi)

.....

Üye: Doç. Dr. Şerif UZUNASLAN

(Fırat Üniversitesi)

.....

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun/....../2024 tarih ve sayılı kararıyla jüri tarafından kabul edilmiş bu çalışmanın yüksek lisans tezi olarak kabulü onaylanmıştır.

....../....../2024

Doç. Dr. Mehmet Bakır ŞENGÜL

Enstitü Müdürü

T.C.

Bitlis Eren Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Acil Durum ve Afet Yönetimi Anabilim Dalı

**AFETLERE MÜDAHALEDE GÖREV ALAN PROFESYONELLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hakan TİLKİ

Danışman: Doç. Dr. Serhat TEK

Eylül 2024

ÖZET

Bu çalışma, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Afetler, toplumların karşı karşıya kaldığı en büyük krizlerden biridir ve bu tür olaylar yalnızca fiziksel yıkımlara değil, aynı zamanda derin psikolojik etkilere de yol açar. Afetlerde görev alan profesyoneller, hem afetzedelere yardım etmek hem de afetin etkilerini hafifletmek için kritik roller üstlenirler, ancak kendileri de büyük stres ve travmatik olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, onların psikolojik sağlamlıklarını ve görev performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Araştırmanın temel amacı, Bitlis'te afetlerde görev almış profesyonellerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları incelemektir. Ayrıca, bu profesyonellerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için yapılabilecek eğitim, destek ve koordinasyon faaliyetleri hakkında öneriler geliştirmek de bu çalışmanın hedefleri arasındadır. Araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin daha iyi hazırlanması, desteklenmesi ve dolayısıyla afet müdahale süreçlerinin daha etkin ve verimli hale getirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma kapsamında veri toplama yöntemi olarak derinlemesine görüşmeler kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, afetlerde görev alan profesyonellerin yoğun travma ve stresle karşılaştığını, psikolojik sağlamlıklarını korumak için çeşitli stratejiler geliştirdiklerini ve eğitim, destek ve koordinasyonun önemini vurgulamaktadır. Afet öncesi ve sonrası süreçlerde profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını desteklemek adına yapılacak

eğitimler ve süpervizyon programlarının, afet müdahale süreçlerinin etkinliğini artıracakđı belirlenmiştir. Bu bağlamda, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi hem bireysel sağlıklarının korunması hem de afet müdahalelerinin etkinliğinin artırılması açısından hayati öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Afet Müdahale, Afet, Dayanıklılık, Psikolojik Sağlamlık



Republic of Türkiye

Bitlis Eren University

Graduate School

Department of Emergency and Disaster Management

**EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF
PROFESSIONALS INTERVENTION TO DISASTER**

Master's Thesis

Hakan TILKİ

Supervisor: Assoc. Prof. Serhat TEK

September 2024

ABSTRACT

This study aims to examine the psychological resilience of professionals working in disasters. Disasters are one of the greatest crises faced by societies, and such events lead not only to physical destruction but also to profound psychological effects. Professionals involved in disasters play critical roles both to help disaster victims and to alleviate the effects of the disaster, but they also face great stress and traumatic events. This may negatively affect their psychological resilience and task performance. The main purpose of the research is to determine the psychological resilience levels of professionals who took part in disasters in Bitlis and to examine the difficulties they encountered in this process. In addition, developing suggestions about training, support and coordination activities that can be done to increase the psychological resilience of these professionals is among the objectives of this study. The research aims to contribute to better preparation and support of professionals working in disasters and thus to make disaster response processes more effective and efficient. Within the scope of this study, in-depth interviews and focus group discussions were used as data collection methods. Research results emphasize that professionals involved in disasters face intense trauma and stress, develop various strategies to maintain their psychological resilience, and emphasize the importance of training, support and coordination. It has been determined that training and supervision programs to support the psychological resilience of professionals during pre- and post-disaster processes will

increase the effectiveness of disaster response processes. In this context, supporting the psychological resilience of professionals involved in disasters is of vital importance in terms of both protecting their individual health and increasing the effectiveness of disaster interventions.

Key Words: Disaster Response, Disaster, Resilience, Psychological Resilience



TEŞEKKÜR

Öncelikle bu zorlu süreçte beni motive etmeye yönelik desteklerinden dolayı eşim Eylem TİLKİ'ye, her ne kadar yorulsam da akşamları onların bir gülümsemesinin bütün negatif enerjimi aldığı oğullarım Yağız Doruk ve Melih Ahlas'a, çalışma arkadaşlarım Yılmaz ÜSTÜNDAĞ, Tahsin DÜZYOL, Çetin YOLDAŞ, Cengiz ALTUN, Bitlis Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bölüm Başkanı Aslıhan Türkmen, Sefa Halit AYDOĞMUŞ'a ve en önemlisi bu çalışmamda her türlü bilgi ve tecrübeleri ile beni aydınlatan, bana yol gösteren tez danışmanım, hocam, mentörüm Doç. Dr. Serhat TEK'e, sonsuz teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde bize aktaran kıymetli hocalarıma, yine süreçte beraber çalıştığımız sınıf arkadaşlarıma kıymetli desteklerinden dolayı teşekkür ederim. Benim bugünlere gelmemde emeğini esirgemeyen her türlü kararında arkamda duran emektar, cefakâr babam İkrâm TİLKİ ve annem Nafiye TİLKİ'ye bugünlere gelmemde emeği geçen kıymetli öğretmenlerime çok teşekkür ederim. Bu zorlu süreçte kendimi yorgun, bitkin ve tamamen her şeyden vazgeçmiş hissederken onların saf, temiz, içten konuşmalarının bana pozitif enerji verdiği Ahmet Eren Özel Eğitim Meslek Okulundan çok özel ve çok güzel tüm öğrencilerime teşekkür ederim.

Hakan TİLKİ

06/09/2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT	III
TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
KISALTMALAR	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA ÇERÇEVESİ

1.1. Araştırmanın Konusu	3
1.2. Araştırmanın Problemi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Soruları	3
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıklar.....	4
1.6. Varsayımlar.....	4
1.7. Tanımlar	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Türkiye'nin Afet Risk Profili ve Afetsellik.....	5
2.1.1. Afet Yönetiminde Küresel Perspektifler ve Yaklaşımlar	6
2.1.2. Türkiye'de Afetlere Müdahaledeki Tarihsel Gelişim	8
2.2. Dünya Geneline Afetlere Müdahalede Profesyonel Ekipler	10
2.2.1. Uluslararası Afet Müdahale Mekanizmaları ve Ekipleri.....	10
2.2.2. Afet Müdahalesinde Çok Uluslu İş Birlikleri ve Koordinasyon	12
2.2.3. Profesyonel Afet Müdahale Ekiplerinin Eğitimi ve Yetkinlikleri	13
2.3. Afetlere Müdahalede Türkiye Profesyonel Ekipleri	15
2.3.1. Türkiye'de Afet Müdahale Birimlerinin Yapılanması.....	15
2.3.2. Afet ve Acil Durum Yönetimi Merkezi (AFAD): Rolü ve İşlevleri.....	17
2.3.3. Yerel ve Ulusal Düzeyde Koordinasyon ve İş Birliği Mekanizmaları	18
2.4. Güncel Yerel Afetlerde Profesyoneller Tarafından Sunulan Hizmetler	19
2.4.1. Yerel Afetlerde Müdahale Stratejileri ve Operasyonel Taktikler	19
2.4.2. Profesyonel Ekiplerin Afet Sonrası Rehabilitasyon Çalışmaları.....	20
2.4.3. Afetlerden Çıkarılan Dersler ve Geleceğe Yönelik İyileştirme Önerileri.....	21

2.5. Afetlerin Sosyo-Ekonomik ve Çevresel Etkileri.....	22
2.5.1. Afetlerin Ekonomiye Etkisi: Zararlar ve Yeniden Yapılanma Maliyetleri...	22
2.5.2. Afetlerin Sosyal Yapı Üzerindeki Etkileri: Toplumun Direnç Kapasitesi	24
2.5.3. Afetlerin Çevresel Etkileri ve Ekosistemlerin Yeniden Canlandırılması	26
2.6. Afetlerde Teknolojinin Rolü ve Geleceği.....	27
2.6.1. Afet Yönetiminde Yeni Teknolojiler ve İnovasyonlar	28
2.6.2. Afetlerde Uzaktan Algılama ve Erken Uyarı Sistemlerinin Önemi	29
2.6.2.1. Uzaktan Algılama Teknolojileri.....	29
2.6.2.2. Erken Uyarı Sistemleri.....	30
2.6.2.3. Afet Yönetiminde Kullanımı	30
2.6.2.4. Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) ve Uzaktan Algılama.....	30
2.6.2.5. Erken Uyarı Sistemlerinin Uygulama Örnekleri	30
2.6.2.6. Erken Uyarı ve Toplumsal Farkındalık	31
2.6.2.7. Gelecekteki Gelişmeler	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

3.1. Pozitif Psikolojinin Temelleri	32
3.1.1. Pozitif Psikoloji: Kuramsal Çerçeve.....	32
3.1.2. Pozitif Psikolojinin Tarihsel Kökenleri ve Gelişimi	33
3.2. Psikolojik Sağlamlık.....	34
3.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Gelişimi	36
3.2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Farklı Yaklaşımlar	37
3.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	38
3.2.2.1. Risk Faktörleri	38
3.2.2.1.1. Bireysel Faktörler	39
3.2.2.1.2. Çevresel Faktörler	39
3.2.2.1.3. Ailesel Faktörler	40
3.2.2.2. Koruyucu Faktörler	41
3.2.2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler	42
3.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve İlişkili Kavramlar	43
3.2.3.1. Dayanıklılık ve Yeniden Yapılanma	44
3.2.3.2. Öz-yeterlilik ve Optimizm.....	45
3.2.4. Psikolojik Sağlamlığın Ölçümü ve Değerlendirilmesi.....	45
3.3. Pozitif Psikoloji ve Uygulamaları	47

3.3.1. Pozitif Eğitim: Okullarda Pozitif Psikoloji Uygulamaları	47
3.3.2. Pozitif Çalışma: İş Yerinde Sağlamlılığın Artırılması Uygulamaları.....	48
3.3.3. Pozitif Sağlık: Sağlıkta Pozitif Psikoloji Uygulamaları.....	48
3.4. Stresle Başa Çıkma	49
3.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	52
3.5.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	52
3.5.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	52
3.5.3. Psikolojik Sağlamlılığın Değerlendirilmesi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	54

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Genel Çerçevesi.....	56
4.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	56
4.3. Araştırmanın Modeli.....	57
4.4. Özneler	58

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

5.1. Tanımlarla Afet Süreçlerinde Psikolojik Sağlamlık	59
5.1.1. Afet Kavramını Tanımlayabilmek.....	59
5.1.2. Afetlerin Etkileri	60
5.1.3. Afet ve Psikolojik Sağlamlık	61
5.1.4. Psikolojik Sağlamlılığın Unsurları.....	63
5.2. Duygu Yoğun Bir Süreç Olarak Afet	63
5.2.1. Endişe ve Korku	63
5.2.2. Empati ve Sempatî	64
5.2.3. Belirsizlik ve Huzursuzluk	65
5.2.4. Duygusal Yoğunluk ve Üzüntü	66
5.2.5. Yardım Etme İsteği ve Hazırlık.....	67
5.2.6. Soğukkanlılık ve Kontrol	67
5.2.7. Profesyonellik ve Verimlilik Hissi.....	68
5.3. Afet Öncesi Süreçte Psikolojik Sağlamlık	69
5.3.1. Hazır Hissetmeme	69
5.3.2. Hazır Hissetme	69
5.3.3. Acil Durum ve Hazırlık Süreci Olmaması.....	70
5.3.4. Doğal ve Anlık Hazırlık.....	70

5.3.5. Eğitim ve Profesyonel Hazırlık	71
5.3.6. Kişisel Deneyim ve Destek.....	72
5.4. Afet Sürecinde Psikolojik Sağlamlık	72
5.4.1. Afet Bölgesine İntikal: Üzüntü ve Şok.....	72
5.4.2. Çaresizlik ve Empati	73
5.4.3. Görev ve Profesyonellik	74
5.5. Afet Öncesi Beklentilerin Afet Sürecine Yansımaları.....	75
5.5.1. Beklentilerden Farklılaşan Deneyimler.....	75
5.5.2. Beklentilerle Örtüşen Deneyimler	75
5.6. Travmatik Bir Deneyim Olarak Afet	75
5.6.1. Doğrudan Travmatik Olaylara Maruz Kalma.....	75
5.6.2. Dolaylı Travmatik Olaylara Maruz Kalma.....	76
5.6.3. Travma Sonrası Başetme ve İyileşme	77
5.6.3.1. Mesleki Bilgi ve Sabır.....	77
5.6.3.2. Ekip ve Destek	78
5.6.3.3. Profesyonellik ve Eğitim.....	78
5.7. Multidisipliner Bir Ekip Çalışması Olarak Afetlerle Mücadele.....	79
5.7.1. Ekip ve Multidisipliner Çalışma	79
5.7.1.1. Koordinasyon ve İşbirliği.....	79
5.7.2. Psikolojik Yetersizlik Hissi	80
5.7.2.1. Yetersizlik ve Tükenmişlik.....	80
5.7.3. Olumlu Etkiler.....	81
5.7.3.1. Olumsuz Etkiler	82
5.8. Afet Sonrası Süreçte Psikolojik Sağlamlık.....	83
5.8.1. Afet Sonrası Süreçte Duygusal Tepkiler	83
5.8.1.1. Boşluk ve Aşırma Zorluğu	83
5.8.1.2. Şükretme ve Farkındalık	84
5.8.1.3. Sürekli Düşünme ve Empati	84
5.8.2. Afet Sonrası Günlük Rutinler.....	85
5.8.2.1. Boşluk ve Uyku Düzeni Sorunları.....	85
5.8.2.2. Duygusal ve Psikolojik Etkiler	85
5.8.3. Afet Sonrası Süreçte Psikolojik Destek İhtiyacı.....	86
5.8.3.1. Psikolojik Destek Almaya İhtiyaç Hissedenler	86
5.8.3.2. Psikolojik Destek Almaya İhtiyaç Hissetmeyenler	86

5.9. Afet Süreçlerinde Yaşanılan Sorunların Çözülmesine İlişkin Öneriler	87
5.9.1. Eğitim ve Bilgilendirme.....	87
5.9.2. Psikolojik Destek ve Süpervizyon	88
5.9.3. Koordinasyon ve Profesyonellik	89
5.9.4. Grup Çalışmaları ve Tecrübe Paylaşımı	89
5.9.5. Eğitim ve Tatbikatlar	90
5.9.6. Altyapı ve Koordinasyon.....	90
5.9.7. Psikolojik Destek ve Dayanıklılık	91
5.9.8. Pratik Uygulamalar ve Deneyim Paylaşımı.....	92
SONUÇ VE ÖNERİLER	93
KAYNAKLAR.....	95
EKLER.....	112

KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
ADPC	: Asya Afet Hazırlık Merkezi
AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
AR	: Artırılmış Gerçeklik
BM	: Birleşmiş Milletler
CBS	: Coğrafi bilgi sistemleri
DASK	: Zorunlu Deprem Sigortası
EMT	: Acil Sağlık Ekipleri
IFRC	: Kızıllaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu
IMF	: Dünya Bankası ve Uluslararası Para Fonu
INSARAG	: Uluslararası Afet Müdahale Danışma Grubu
İHA	: İnsansız hava araçları
OCHA	: İnsani İşler Koordinasyon Ofisi
NATO	: Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü
TAMP	: Türkiye Afet Müdahale Planı
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
UNDAC	: Birleşmiş Milletler Afet Değerlendirme ve Koordinasyon
UNEP	: Birleşmiş Milletler Çevre Programı
VR	: Sanal Gerçeklik
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

Afetler, toplumların karşı karşıya kaldığı en büyük krizlerdendir ve bu tür olaylar sadece fiziksel yıkımlarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda derin psikolojik etkiler de yaratır. Afetlerde görev alan profesyoneller, hem afetzedelere yardım etmek hem de afetin etkilerini hafifletmek için kritik roller üstlenirler. Ancak, bu profesyonellerin kendileri de büyük stres ve travmatik olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, onların psikolojik sağlamlığını ve görev performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığı, hem kişisel sağlıkları hem de etkin görev performansları açısından büyük önem taşımaktadır. Profesyonellerin karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma stratejileri, afet müdahale süreçlerinde etkinliği belirleyen kritik faktörlerdir (Çilingir, 2019). Afet öncesi ve sonrası süreçlerde bu profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek adına yapılacak eğitim, koordinasyon ve destek faaliyetleri de büyük önem arz etmektedir (Metin & Özcan, 2023: 782).

Araştırmanın temel amacı, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları incelemektir. Ayrıca, bu profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için yapılabilecek eğitim, destek ve koordinasyon faaliyetleri hakkında öneriler geliştirmek de bu çalışmanın hedefleri arasındadır. Bu araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin daha iyi hazırlanması, desteklenmesi ve dolayısıyla afet müdahale süreçlerinin daha etkin ve verimli hale getirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Afetlerde görev alan profesyoneller, yoğun travma ve stres altında çalışmaktadır. Bu durum, profesyonellerin hem kişisel sağlıklarını hem de görev performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmanın soruları arasında, bu profesyonellerin hangi tür travmatik olaylara maruz kaldıkları, afet sırasında karşılaştıkları zorluklar, psikolojik sağlamlıklarını nasıl korudukları ve bu süreçteki eksiklikleri gidermek için neler yapılabileceği yer almaktadır. Ayrıca, afet öncesi ve sonrası süreçlerde profesyonellerin psikolojik sağlamlığını artırmak için hangi tür eğitim ve desteklerin sağlanabileceği de araştırmanın odak noktalarından biridir.

Bu araştırma, Bitlis'te afetlerde görev almış profesyonelleri kapsamaktadır. Veri toplama yöntemi olarak derinlemesine görüşmeler ve odak grup görüşmeleri kullanılmıştır. Araştırmanın sınırları arasında, katılımcıların kişisel deneyimlerine

dayalı veriler ve belirli bir coğrafi bölgedeki profesyonellerin deneyimlerinin incelenmesi yer almaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçları genelleştirilmeden, yalnızca incelenen örneklem grubuna dair çıkarımlar yapılmıştır.

Araştırma sürecinde bazı varsayımlar yapılmaktadır. Öncelikle, katılımcıların afet süreçleri ile ilgili deneyimlerini dürüst ve ayrıntılı bir şekilde paylaşacakları varsayılmaktadır. Ayrıca, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenebilir ve bu faktörler üzerine geliştirilecek stratejilerle profesyonellerin dayanıklılığının artırılabilir olduğu kabul edilmektedir. Eğitim, destek ve koordinasyon süreçlerinin iyileştirilmesinin, afetlerde görev alan profesyonellerin performansını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyeceği de varsayımlar arasındadır.

Afet, insanların yaşamını, malını ve çevresini ciddi şekilde etkileyen doğal veya insan kaynaklı olaylar olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve travmatik olaylara karşı dayanıklılık göstermesi ve bu tür olaylarla başa çıkabilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır. Travma, bireyin fiziksel veya psikolojik bütünlüğünü tehdit eden veya hasara yol açan olayları ifade eder. Psiko-eğitim, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmak amacıyla verilen eğitim ve bilgilendirme faaliyetlerini kapsar. Koordinasyon ise afet müdahale süreçlerinde farklı kurum ve disiplinlerin işbirliği yaparak etkili bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır.

Bu çalışma, afetlerde görev alan profesyonellerin karşılaştığı zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini ortaya koyarak, afet müdahale süreçlerinin iyileştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Afet süreçlerinde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek, hem bireysel sağlıklarını korumak hem de afet müdahalelerinin etkinliğini artırmak açısından hayati öneme sahiptir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA ÇERÇEVESİ

1.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını ve bu süreçte yaşadıkları zorlukları incelemeyi amaçlamaktadır. Afet durumlarında görev yapan profesyoneller, yoğun stres ve travmatik olaylara maruz kalmakta, bu durumlar onların psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Araştırma, profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için yapılabilecek eğitimler, destek mekanizmaları ve koordinasyon süreçlerini ele almaktadır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Afetlerde görev alan profesyoneller, yoğun travma ve stres altında çalışmaktadır. Bu durum, profesyonellerin hem kişisel sağlıklarını hem de görev performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmanın problemi, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını nasıl arttırabileceği ve bu süreçte karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıkabilecekleri üzerine odaklanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek, karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini incelemektir. Ayrıca, bu profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için yapılabilecek eğitim, destek ve koordinasyon faaliyetleri hakkında öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Soruları

1. Afetlerde görev alan profesyoneller hangi tür travmatik olaylara maruz kalmaktadır?
2. Profesyonellerin afet sırasında karşılaştıkları zorluklar nelerdir?
3. Afetlerde görev alan profesyoneller, psikolojik sağlamlıklarını nasıl korumaktadır?
4. Afetler öncesi ve sonrası süreçlerde profesyonellerin psikolojik sağlamlığını artırmak için hangi tür eğitim ve destekler sağlanabilir?

5. Afet müdahale süreçlerinde koordinasyon eksiklikleri nelerdir ve bu eksiklikler nasıl giderilebilir?

1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıklar

Araştırma, Bitlis ilinde afetlerde görev almış profesyonelleri kapsamaktadır. Veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşmeler kullanılmıştır. Araştırmanın sınırları arasında, katılımcıların kişisel deneyimlerine dayalı veriler ve belirli bir coğrafi bölgedeki profesyonellerin deneyimlerinin incelenmesi yer almaktadır. Araştırmada yalnızca araştırma öznelere dair çıkarımlar yapılmıştır.

1.6. Varsayımlar

1. Katılımcıların, afet süreçleri ile ilgili deneyimlerini dürüst ve ayrıntılı bir şekilde paylaşacakları varsayılmıştır.
2. Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenebileceği ve bu faktörler üzerine geliştirilecek stratejilerle profesyonellerin dayanıklılığının artırılabilmesi varsayılmıştır.
3. Eğitim, destek ve koordinasyon süreçlerinin iyileştirilmesinin, afetlerde görev alan profesyonellerin performansını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyeceği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

- Afet: İnsanların yaşamını, malını ve çevresini ciddi şekilde etkileyen doğal veya insan kaynaklı olaylar (Metin & Özcan, 2023).
- Psikolojik Sağlamlık: Bireyin stresli ve travmatik olaylara karşı dayanıklılık göstermesi ve bu tür olaylarla başa çıkabilme kapasitesi (Seligman, 2011).
- Travma: Bireyin fiziksel veya psikolojik bütünlüğünü tehdit eden veya hasara yol açan olaylar (Seligman, 2011).
- Psiko-eğitim: Bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmak amacıyla verilen eğitim ve bilgilendirme faaliyetleri (Seligman, 2011).
- Koordinasyon: Afet müdahale süreçlerinde farklı kurum ve disiplinlerin işbirliği yaparak etkili bir şekilde çalışması (Metin & Özcan, 2023).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Türkiye'nin Afet Risk Profili ve Afetsellik

Türkiye; jeolojik, meteorolojik ve coğrafi özellikleri nedeniyle çeşitli afetlere maruz kalmaktadır. Bu afetlerin başında depremler, seller, heyelanlar, çığ düşmeleri ve orman yangınları gelmektedir. Türkiye, bu doğa kaynaklı afetlerin sıklıkla meydana geldiği ülkeler arasında yer almakta olup, her yıl bu tür olaylarla önemli can kayıpları ve maddi hasarlar yaşamaktadır (Uğur & Işık, 2020).

Ülkemizdeki afetlerin yıkıcı etkilerini azaltmak amacıyla çeşitli politikalar ve stratejiler geliştirilmiş olup, özellikle afet yönetimi ve hazırlık konularında önemli adımlar atılmaktadır. Türkiye'nin afetselliği, sadece doğal afetlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda insan kaynaklı afetler ve teknolojik kazalar da dahil olmak üzere geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Çilingir, 2019: 29-32).

Afet yönetimi, risk azaltma ve afet sonrası iyileştirme süreçleri, Türkiye'nin afetselliği çerçevesinde sürekli olarak geliştirilmektedir. Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) kullanılarak yapılan analizler, özellikle deprem, sel ve heyelan gibi afetlerin etkilerini minimize etmek için kritik önem taşımaktadır. Bu teknolojiler, afet risk haritalarının oluşturulmasında ve acil durum planlamalarında etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Karaağaç & Karaman, 2019: 25).

Son yıllarda, afet bilincinin artırılması ve halkın afetlere karşı daha hazırlıklı hale getirilmesi amacıyla eğitim programları ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmektedir. Bu çalışmalar, afetlerin yıkıcı etkilerini azaltmada önemli rol oynamaktadır. Özellikle okullarda ve kamu kurumlarında yapılan eğitimler, afet bilincinin yaygınlaştırılmasında etkili olmaktadır (Metin & Özcan, 2023: 782).

Afetlere karşı dayanıklılık ve afet yönetiminde etkinlik, sadece teknolojik ve bilimsel yaklaşımlarla değil, aynı zamanda toplumsal bilinç ve iş birliği ile mümkündür. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yürütülen projeler ve uluslararası iş birlikleri, afet yönetiminde örnek teşkil etmekte ve diğer ülkelere de yol göstermektedir. Türkiye'nin afetselliği, coğrafi konumu ve doğal yapısı nedeniyle her zaman gündemde olmaktadır. Bu nedenle, afet yönetimi ve risk azaltma çalışmalarının sürekli olarak güncellenmesi

ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, bilimsel araştırmalar ve teknolojik gelişmeler, afet yönetiminde önemli katkılar sağlamaktadır (Şahin, 2021: 237-238).

Türkiye, jeolojik ve coğrafi konumu nedeniyle çeşitli doğal afetlere maruz kalma riski yüksek bir ülkedir. Bu afetlerin başında depremler, seller, heyelanlar, çığ düşmeleri ve orman yangınları gelmektedir. Türkiye'nin afetselliği, ülkenin büyük bir kısmının aktif fay hatları üzerinde yer alması ve farklı iklimsel koşullara sahip olması nedeniyle oldukça yüksektir (Uğur & Işık, 2020).

Ülkemizde en sık yaşanan afetlerden biri depremler olup, özellikle Kuzey Anadolu Fay Hattı ve Doğu Anadolu Fay Hattı gibi aktif fay hatları üzerinde büyük can ve mal kayıplarına yol açan depremler meydana gelmektedir. Türkiye'nin deprem riski, büyük şehirlerdeki yüksek nüfus yoğunluğu ve yapılaşmanın yoğun olduğu bölgelerde daha da artmaktadır (Tercan, 2019).

Türkiye'nin afet yönetim politikaları, risk azaltma ve zarar önleme stratejileri çerçevesinde şekillendirilmektedir. Afet öncesi hazırlık çalışmaları, afet sırasında hızlı ve etkin müdahale ve afet sonrası iyileşme süreçleri, Türkiye'nin afet yönetim sisteminin temel bileşenleridir. Bu kapsamda, Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) ve diğer teknolojik yenilikler, afet risklerinin belirlenmesi ve yönetilmesinde etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Karaağaç & Karaman, 2019: 25).

Afetlere hazırlık ve afet yönetimi konularında yerel yönetimlerin rolü de büyük önem taşımaktadır. Yerel yönetimler, afet risklerini azaltmak ve toplumun afetlere karşı direncini artırmak için çeşitli projeler ve eğitim programları yürütmektedir. İzmir Büyükşehir Belediyesi gibi örnekler, yerel yönetimlerin afet yönetimindeki sorumluluklarını ve rollerini başarılı bir şekilde yerine getirdiğini göstermektedir (Şahin, 2017).

2.1.1. Afet Yönetiminde Küresel Perspektifler ve Yaklaşımlar

Afet yönetimi, küresel ölçekte farklı yaklaşımlar ve perspektiflerle ele alınmaktadır. Özellikle son yıllarda, afetlerin artan sıklığı ve şiddeti, küresel işbirliğini ve bütüncül yaklaşımları zorunlu hale getirmiştir. Afet yönetimi, yalnızca bir ülkenin kendi başına çözemeyeceği kadar karmaşık ve kapsamlı bir alandır. Bu nedenle, uluslararası işbirlikleri ve bilgi paylaşımı büyük önem taşımaktadır (Soydan, 2023).

Küresel afet yönetiminde proaktif yaklaşımlar, risk azaltma ve zarar önleme stratejileri ön planda tutulmaktadır. Afet öncesi hazırlık, afet sırasında müdahale ve afet

sonrası iyileşme aşamalarının her biri, etkili bir afet yönetim sürecinin bileşenleridir. Uluslararası kuruluşlar ve hükümetler, afet risklerini azaltmak ve toplulukları daha dirençli hale getirmek için çeşitli politikalar geliştirmektedir (Erbaydar, İnal & Kaya, 2019: 16).

Teknolojik gelişmeler, afet yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Coğrafi bilgi sistemleri (CBS) ve yapay zekâ destekli insansız hava araçları (İHA) gibi yenilikçi teknolojiler, afetlerin izlenmesi, yönetilmesi ve etkilerinin azaltılmasında kritik araçlar olarak kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, özellikle hızlı müdahale ve doğru karar alma süreçlerinde büyük avantaj sağlamaktadır (Dölek, 2022).

Toplumsal cinsiyet perspektifi de küresel afet yönetiminde önemli bir yer tutmaktadır. Afetlerin etkilerinin cinsiyet, yaş ve sosyal statü gibi faktörlere göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu nedenle, afet yönetim stratejilerinin geliştirilmesinde ve uygulanmasında toplumsal cinsiyet eşitliği gözetilmekte, kırılgan grupların ihtiyaçları dikkate alınmaktadır (Öztürk & Emini, 2021).

Küresel iklim değişikliği, afet yönetiminde dikkate alınması gereken bir diğer önemli faktördür. İklim değişikliği, afetlerin sıklığını ve şiddetini artırmakta, bu da daha dayanıklı ve sürdürülebilir yönetim yaklaşımlarını gerektirmektedir. Uluslararası işbirliği ve politika uyumu, iklim değişikliği ile mücadelede ve afet yönetiminde başarılı olunmasının anahtarları arasında yer almaktadır (Çelik, Karahan, Dilcen, Dolu & Turhan, 2024: 33).

Küresel afet yönetiminde sürdürülebilirlik kavramı da önemli bir yer tutmaktadır. Sürdürülebilir afet yönetimi, doğal kaynakların korunması, ekonomik kalkınmanın sağlanması ve sosyal eşitliğin temin edilmesi gibi unsurları bir araya getirmektedir. Bu yaklaşım, afetlerin uzun vadeli etkilerini azaltmayı ve toplumların gelecekteki afetlere karşı daha dirençli hale gelmesini amaçlamaktadır (Arı, 2017:1-34).

Yerel yönetimlerin rolü, afet yönetiminde kritik öneme sahiptir. Yerel yönetimler, afet risklerinin belirlenmesi, toplumların bilgilendirilmesi ve afet hazırlıklarının yapılması gibi konularda öncü rol oynamaktadır. Özellikle afet sonrası iyileşme ve yeniden inşa süreçlerinde yerel yönetimlerin etkinliği, afetlerin olumsuz etkilerini minimize etmek için hayati önemdedir (Öner, 2019: 645-664).

Uluslararası göç hareketleri de afet yönetiminde dikkate alınması gereken bir diğer önemli faktördür. Göçmen ve mülteci toplumlar, afetlerden en çok etkilenen ve

en savunmasız gruplar arasında yer almaktadır. Bu nedenle, afet yönetimi stratejilerinin geliştirilmesinde göçmenlerin ve mültecilerin ihtiyaçları ve hakları göz önünde bulundurulmalıdır (Ayçiçek & Tecer, 2018: 45).

Afet yönetiminde sivil toplum kuruluşlarının (STK) rolü de göz ardı edilemez. STK'lar, afet sonrası yardım ve kurtarma operasyonlarında aktif rol almakta, afet bilincinin artırılması ve toplumun dayanıklılığının güçlendirilmesi konusunda önemli katkılar sağlamaktadır. STK'ların afet yönetiminde etkin bir şekilde yer alması, toplumun afetlere karşı daha hazırlıklı ve dirençli olmasına yardımcı olmaktadır (Özkan, 2023: 26).

2.1.2. Türkiye'de Afetlere Müdahaledeki Tarihsel Gelişim

Türkiye'nin afet yönetimi politikaları ve müdahale stratejileri, tarihsel süreçte önemli değişimler geçirmiştir. 1939 Erzincan Depremi, Türkiye'nin afet yönetimi tarihinde bir dönüm noktası olmuş ve bu olay, afet müdahale sistemlerinin geliştirilmesi ihtiyacını açıkça ortaya koymuştur. O dönemden itibaren, afetlere yönelik çeşitli düzenlemeler ve politikalar geliştirilmiştir (Koç, 2006).

1950'li yıllarda, sivil savunma teşkilatları kurulmuş ve afet yönetimi daha sistematik bir yapıya kavuşmuştur. Ancak 1999 Marmara Depremi, Türkiye'nin afetlere hazırlık ve müdahale konusundaki eksikliklerini gözler önüne sermiştir. Bu deprem sonrası, afet yönetimi konusunda köklü değişiklikler yapılmış ve Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) kurulmuştur. AFAD, afet öncesi hazırlık, afet sırası müdahale ve afet sonrası iyileşme süreçlerinde koordinasyonu sağlamak amacıyla önemli roller üstlenmiştir (Akgüngör, 2010: 6).

Türkiye'de afet yönetiminde kolluk kuvvetlerinin rolü de zamanla artmıştır. Özellikle Jandarma Genel Komutanlığı ve Emniyet Genel Müdürlüğü, afetlere müdahalede aktif görev alarak, hızlı ve etkin müdahale sağlamaktadır. 2011 Van Depremi ve 2020 Elazığ Depremi gibi olaylar, kolluk kuvvetlerinin afet yönetimindeki kritik rolünü bir kez daha vurgulamıştır (Ergünay & Özmen, 2016: 19).

Teknolojik gelişmeler de afet müdahalesinde önemli bir yer tutmaktadır. Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS), insansız hava araçları (İHA) ve yapay zekâ destekli sistemler, afetlerin izlenmesi ve yönetilmesinde etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, afetlerin etkilerini minimize etmek ve müdahale süreçlerini hızlandırmak için kritik öneme sahiptir (Yücel, 2015: 15).

Afetlere müdahaledeki toplumsal ve kurumsal işbirliği, Türkiye'nin afet yönetiminde başarıya ulaşmasında önemli bir faktördür. Yerel yönetimlerin, sivil toplum kuruluşlarının ve uluslararası kuruluşların işbirliği, afetlere hazırlık ve müdahale süreçlerinde etkinliği artırmaktadır. Bu bağlamda, İzmir Büyükşehir Belediyesi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi gibi yerel yönetimlerin afet yönetimindeki başarılı uygulamaları dikkat çekmektedir (Toker, 2016: 250).

1980'lerden sonra, Türkiye'de afet yönetimine yönelik farkındalık artmış ve çeşitli yasalar ve yönetmelikler çıkarılmıştır. 1988 yılında çıkarılan "Türkiye Acil Durum Yönetimi Mevzuatı" ile afet ve acil durumlara karşı daha sistemli bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu dönemde, Türkiye'nin afet yönetimi sistemi, afet öncesi hazırlık, afet sırası müdahale ve afet sonrası iyileşme süreçlerini kapsayan bütüncül bir yapıya kavuşturulmuştur (Uzunçibuk, 2005: 18).

2009 yılında kurulan Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Türkiye'nin afet yönetimi kapasitesini artırmak ve daha etkili müdahale süreçleri oluşturmak amacıyla önemli rol oynamaktadır. AFAD, afetlere müdahale konusunda merkezi bir otorite olarak, ulusal ve yerel düzeyde koordinasyonu sağlamak ve afet risklerini azaltmak için çeşitli projeler yürütmektedir (Karaaslan, 2015).

Son yıllarda, Türkiye'de afet yönetimine yönelik eğitim ve bilinçlendirme faaliyetleri de artış göstermiştir. Özellikle okullarda ve kamu kurumlarında düzenlenen eğitim programları, toplumun afetlere karşı bilinçlendirilmesi ve hazırlıklı hale getirilmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Bu eğitimler, afet anında doğru davranış biçimlerinin benimsenmesi ve can kayıplarının en aza indirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Avaner & Lekesizgöz, 2021: 339-356).

Afet yönetiminde uluslararası işbirlikleri de büyük önem taşımaktadır. Türkiye, Birleşmiş Milletler (BM), Avrupa Birliği (AB) ve diğer uluslararası kuruluşlarla işbirliği yaparak, afet yönetimi konusunda bilgi ve deneyim paylaşımında bulunmaktadır. Bu işbirlikleri, Türkiye'nin afet yönetimi kapasitesini artırmakta ve küresel afet risklerini azaltma çabalarına katkıda bulunmaktadır (Çağlayan & Pılan, 2023: 233-247).

Afet yönetiminde medya ve iletişim de önemli bir rol oynamaktadır. Afet anında hızlı ve doğru bilgi akışı, müdahale süreçlerinin etkinliği açısından kritik öneme sahiptir. 1999 Marmara Depremi'nden sonra, medya kuruluşlarının afet yönetimindeki

rolü ve sorumluluğu daha iyi anlaşılmış ve bu alanda önemli gelişmeler kaydedilmiştir (Genç, 2008:163).

Afet yönetimi alanında yapılan reformlar ve kurulan yeni yapılar, Türkiye'nin afetlere daha hazırlıklı ve hızlı müdahale edebilmesini sağlamaktadır. 2000'li yıllardan itibaren, afetlere müdahale konusunda yasal düzenlemeler ve kurumsal yapıların güçlendirilmesi ön plana çıkmıştır. Özellikle 2013 yılında kabul edilen "Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun" ile AFAD'ın yetki ve sorumlulukları genişletilmiş, afet yönetiminde daha etkin bir yapıya kavuşulmuştur (Ekşi, 2017: 51).

AFAD'ın yanı sıra, Türkiye Kızılayı ve diğer sivil toplum kuruluşları da afet yönetiminde önemli roller üstlenmektedir. Bu kuruluşlar, afet anında ve sonrasında hızlı yardım ve destek sağlamakta, afet mağdurlarının ihtiyaçlarını karşılamaktadır. 2023 yılında yaşanan Kahramanmaraş Depremi gibi büyük afetlerde, bu kuruluşların etkin çalışmaları, afet sonrası iyileşme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Koç & Yalçın, 2023: 94).

Afetlere müdahale konusunda eğitilmiş ve donanımlı personelin önemi büyüktür. Bu kapsamda, AFAD ve diğer ilgili kurumlar, afet yönetimi konusunda uzmanlaşmış personel yetiştirmek için çeşitli eğitim programları ve tatbikatlar düzenlemektedir. Bu eğitimler, afet anında doğru ve hızlı müdahale yapılmasını sağlamakta, can kayıplarını ve maddi hasarları minimize etmektedir (Uzunlar, 2003: 42).

Türkiye'nin afet yönetiminde elde ettiği tecrübeler, uluslararası alanda da ilgi görmektedir ve diğer ülkelere model oluşturmaktadır. Türkiye, afet yönetimi alanında uluslararası konferanslar ve iş birliği projeleri aracılığıyla bilgi ve deneyimlerini paylaşmakta, küresel afet risklerini azaltma çabalarına katkıda bulunmaktadır (Çağlayan & Pılan, 2023: 236).

2.2. Dünya Geneline Afetlere Müdahalede Profesyonel Ekipler

2.2.1. Uluslararası Afet Müdahale Mekanizmaları ve Ekipleri

Afetler, küresel ölçekte büyük can ve mal kayıplarına neden olabilmektedir. Bu nedenle, afetlere müdahale etmek amacıyla uluslararası işbirliği ve koordinasyon büyük önem taşımaktadır. Uluslararası afet müdahale mekanizmaları ve ekipleri, afet anında hızlı ve etkin bir şekilde müdahale edebilmek için çeşitli stratejiler ve yöntemler geliştirmiştir (Toker, 2016: 260).

Uluslararası düzeyde afet müdahale mekanizmalarının en önemli bileşenlerinden biri Birleşmiş Milletler (BM) çatısı altındaki afet yönetim birimleridir. BM, afet yönetiminde küresel koordinasyonu sağlamakta ve üye ülkeler arasında bilgi paylaşımını teşvik etmektedir. BM İnsani İşler Koordinasyon Ofisi (OCHA), uluslararası yardım operasyonlarını koordine eden ana kuruluştur. OCHA, afet bölgesine hızlı bir şekilde yardım ulaştırmak ve koordinasyonu sağlamak amacıyla çeşitli ekipler ve kaynaklar seferber etmektedir (Doğan, 2019: 62).

Uluslararası afet müdahale ekipleri arasında en bilinenlerinden biri ise Uluslararası Arama Kurtarma Danışma Grubu (INSARAG) ekipleridir. INSARAG, afet bölgelerinde arama ve kurtarma operasyonlarını yürütmek için eğitilmiş ve donanımlı ekiplerden oluşmaktadır. Bu ekipler, afet anında hızla harekete geçerek enkaz altındaki kişileri kurtarmakta ve diğer acil müdahale faaliyetlerini yürütmektedir (Demirci vd., 2021: 45).

Avrupa Birliği (AB) de afet müdahale konusunda önemli bir rol oynamaktadır. AB Sivil Koruma Mekanizması, üye ülkeler arasında dayanışma ve işbirliğini teşvik ederek afetlere karşı ortak müdahale kapasitesini artırmaktadır. AB, afet anında üye ülkelerin ihtiyaç duyduğu ekipman ve uzman desteğini sağlamakta, aynı zamanda afet sonrası yeniden yapılanma süreçlerinde finansal destek sunmaktadır (Ata, 2023: 29).

Türkiye de uluslararası afet müdahale mekanizmalarına aktif katılım sağlamaktadır. Türk Kızılayı ve Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) gibi kuruluşlar, ulusal ve uluslararası düzeyde afet müdahale operasyonlarında önemli görevler üstlenmektedir. Bu kuruluşlar, diğer ülkelerle işbirliği yaparak afet bölgelerine hızlı ve etkili müdahale sağlamaktadır (Koç & Yalçın, 2023: 98).

Uluslararası afet müdahale mekanizmalarının bir diğer önemli unsuru ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından oluşturulan Acil Sağlık Ekipleri (EMT) sistemidir. EMT'ler, afet bölgelerinde hızlı ve etkili sağlık hizmetleri sunmak amacıyla kurulmuş olup, bu ekipler afet anında kritik sağlık hizmetleri sağlamakta ve yaralıların tedavisi için gerekli altyapıyı oluşturmaktadır. WHO, bu ekiplerin standartlarını belirleyerek, afet müdahale süreçlerinde kalite ve etkinliği artırmayı hedeflemektedir (Özden & Yaman, 2022: 49).

Uluslararası afet müdahale mekanizmalarının etkinliği, sadece hızlı müdahale ve yardım sağlamakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda afet sonrası yeniden yapılanma ve

iyileşme süreçlerini de kapsamaktadır. Afet sonrası iyileşme süreçlerinde, afet bölgelerinin yeniden inşası, altyapıların onarımı ve toplulukların psikososyal desteği gibi faaliyetler yürütülmektedir. Bu süreçler, afet mağdurlarının normal yaşantılarına dönmelerini sağlamak açısından kritik öneme sahiptir (Yılmaz & Gülüm, 2024: 6).

2.2.2. Afet Müdahalesinde Çok Uluslu İş Birlikleri ve Koordinasyon

Afet müdahalesinde çok uluslu iş birlikleri ve koordinasyon, afetlerin yıkıcı etkilerini azaltmak ve hızlı müdahale sağlamak amacıyla hayati bir öneme sahiptir.

Birleşmiş Milletler (BM) İnsani İşler Koordinasyon Ofisi (OCHA), uluslararası afet müdahale mekanizmalarının merkezinde yer almakta ve afet anında hızlı ve etkili müdahale sağlamak için küresel koordinasyonu üstlenmektedir. OCHA, çeşitli ülkelerden gelen yardım ekiplerini ve kaynakları koordine ederek, afet bölgelerinde lojistik destek ve insani yardım sağlamaktadır (Doğan, 2014: 67-90).

Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü (NATO), çok uluslu iş birliklerinin önemli bir parçası olarak, doğal afetler ve acil durumlar karşısında hızlı müdahale yeteneklerini geliştirmiştir. NATO'nun oluşturduğu Avrupa-Atlantik Afet Müdahale Birliği, üye ülkeler arasındaki iş birliğini artırmakta ve ortak müdahale kapasitelerini güçlendirmektedir. Bu birim, afet bölgelerinde hızlı bir şekilde konuşlandırılarak, arama kurtarma, sağlık hizmetleri ve lojistik destek sağlamaktadır (İlhan, 2013:107).

Avrupa Birliği (AB) Sivil Koruma Mekanizması, üye ülkeler arasında dayanışma ve iş birliğini teşvik ederek afetlere karşı ortak müdahale kapasitesini artırmaktadır. Bu mekanizma, afet anında üye ülkelerin ihtiyaç duyduğu ekipman ve uzman desteğini sağlamakta, ayrıca afet sonrası yeniden yapılanma süreçlerinde finansal destek sunmaktadır (Mazıoğlu, 2020: 47).

Türkiye, uluslararası afet müdahale mekanizmalarına aktif katılım sağlayarak, ulusal ve uluslararası düzeyde iş birliklerini güçlendirmektedir. Türk Kızılayı ile Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) gibi kuruluşlar, uluslararası iş birlikleri çerçevesinde afet bölgelerine hızlı ve etkili müdahale sağlamakta, diğer ülkelerle bilgi ve deneyim paylaşımında bulunmaktadır (Koç & Yalçın, 2023: 94).

Bir diğer önemli çok uluslu iş birliği örneği ise Birleşmiş Milletler Afet Değerlendirme ve Koordinasyon (UNDAC) sistemidir. UNDAC, afet bölgelerinde acil müdahale operasyonlarını koordine etmek ve yerel yetkililere teknik destek sağlamak amacıyla oluşturulmuş bir sistemdir. UNDAC ekipleri, afet bölgelerinde hızlı bir

şekilde konuşlanarak, ihtiyaç değerlendirmesi yapmakta ve uluslararası yardımın etkin bir şekilde dağıtılmasını sağlamaktadır (Özden & Yaman, 2022: 209).

İnsani yardım operasyonlarında çok uluslu iş birliği ve koordinasyonun bir diğer örneği ise Asya Afet Hazırlık Merkezi (ADPC) tarafından yürütülen faaliyetlerdir. ADPC, Asya-Pasifik bölgesinde afet risk azaltma ve afet yönetimi konularında kapasite geliştirme çalışmaları yürütmektedir. Bu merkez, bölgedeki ülkeler arasında bilgi paylaşımını teşvik ederek, afetlere karşı daha dayanıklı toplumlar oluşturmaya hedeflemektedir (Ata, 2023: 62).

Uluslararası afet müdahale mekanizmalarının etkinliği, sadece hızlı müdahale sağlamakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda afet sonrası iyileşme ve yeniden yapılanma süreçlerini de kapsamaktadır. Bu süreçlerde, uluslararası kuruluşlar ve çok uluslu iş birlikleri, afet bölgelerinde uzun vadeli çözümler üreterek, toplumların normale dönmelerine yardımcı olmaktadır. Bu kapsamda, Dünya Bankası ve Uluslararası Para Fonu (IMF) gibi finansal kuruluşlar da afet sonrası yeniden yapılanma projelerine finansal destek sağlamaktadır (Yılmaz & Gülüm, 2024: 9).

2.2.3. Profesyonel Afet Müdahale Ekiplerinin Eğitimi ve Yetkinlikleri

Afet müdahale ekiplerinin eğitimi, teori ve uygulamayı birleştirerek geniş bir yelpazede beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır. Teorik eğitimler, afet yönetimi ilkeleri, risk değerlendirme, acil durum planlama ve afet psikolojisi gibi konuları içermektedir. Uygulamalı eğitimler ise arama-kurtarma, ilk yardım, yangın söndürme ve enkaz kaldırma gibi pratik becerilere odaklanmaktadır. Bu eğitimler, simülasyonlar ve tatbikatlar aracılığıyla desteklenmektedir (Karaağaç & Karaman, 2019: 27).

Afet müdahale ekiplerinin yetkinlikleri, hızlı ve etkili müdahale yapabilme kapasiteleri ile ölçülmektedir. Bu yetkinlikler, ekip üyelerinin teknik bilgi ve becerilerinin yanı sıra, problem çözme, liderlik ve takım çalışması gibi sosyal becerileri de kapsamaktadır. Eğitim programları, bu yetkinlikleri geliştirmek için sürekli olarak güncellenmekte ve iyileştirilmektedir (Ateş & Fandaklı, 2022: 178).

Uluslararası Afet Müdahale Danışma Grubu (INSARAG) gibi kuruluşlar, profesyonel afet müdahale ekiplerinin eğitim ve yetkinliklerini standart hale getirmek için küresel ölçekte kriterler belirlemektedir. INSARAG'ın belirlediği standartlar, ekiplerin uluslararası arenada tanınmasını ve diğer ülkelerle koordineli çalışabilmesini

sağlamaktadır. Bu standartlar, ekiplerin eğitim müfredatlarından donanımlarına kadar geniş bir yelpazede gereksinimleri içermektedir (Doğan, 2019: 83-88).

Türkiye'de de AFAD ve Türk Kızılayı gibi kuruluşlar, profesyonel afet müdahale ekiplerinin eğitim ve yetkinliklerini artırmak amacıyla çeşitli programlar yürütmektedir. Bu programlar, hem ulusal hem de uluslararası standartlara uygun olarak hazırlanmakta ve sürekli olarak güncellenmektedir. Özellikle AFAD, afet yönetimi konusunda uzmanlaşmış personel yetiştirmek için kapsamlı eğitim programları düzenlemekte ve tatbikatlar yapmaktadır (Koç & Yalçın, 2023: 96).

Profesyonel afet müdahale ekiplerinin eğitimi, sadece teknik bilgi ve becerilerin kazandırılmasından ibaret olmayıp, aynı zamanda psikososyal destek ve stres yönetimi konularını da içermektedir. Afet sonrası stres bozuklukları ve travma, afet müdahale ekiplerinin karşılaştığı önemli sorunlar arasında yer almakta olup, bu durumlarla başa çıkabilme yetkinlikleri de eğitim programlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Ulupınar, 2023).

Ekiplerin eğitiminde, ileri teknolojilerin kullanımı da büyük bir rol oynamaktadır. Özellikle simülasyon teknolojileri, afet senaryolarının gerçeğe yakın bir şekilde canlandırılmasına olanak tanımakta ve ekiplerin pratik yaparak deneyim kazanmalarını sağlamaktadır. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojiler, eğitim süreçlerini daha etkili hale getirerek ekiplerin kriz anında hızlı ve doğru kararlar alabilme yetkinliklerini artırmaktadır (Ülker, 2023: 28).

Afet müdahale ekiplerinin yetkinlikleri, ulusal ve uluslararası sertifikasyon programları ile belgelenmektedir. Bu programlar, ekip üyelerinin belirli standartlara uygun olarak eğitim aldıklarını ve belirli becerilere sahip olduklarını kanıtlamaktadır. Örneğin, INSARAG sertifikasyonu, ekiplerin uluslararası arenada tanınmasını ve diğer ülkelerle koordineli çalışabilmesini sağlamakta olup, bu sertifikasyona sahip ekipler, afet bölgelerinde etkin bir şekilde görev yapmaktadır (Sari, 2022).

Türkiye'de afet müdahale ekiplerinin eğitimi ve yetkinliklerinin artırılması için çeşitli projeler ve programlar yürütülmektedir. AFAD ve Türk Kızılayı, bu alanda önemli rol oynamakta ve ulusal düzeyde kapsamlı eğitim programları düzenlemektedir. Bu programlar, afetlere hazırlık, müdahale ve iyileşme süreçlerini kapsamakta ve ekiplerin her türlü afet senaryosuna karşı hazırlıklı olmalarını sağlamaktadır (Koç & Yalçın, 2023).

Eğitim programlarının etkinliğini artırmak için yapılan değerlendirmeler ve geri bildirimler, sürekli iyileştirme süreçlerinin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Eğitimlerin sonunda yapılan tatbikatlar ve simülasyonlar, ekiplerin performansını ölçmekte ve eksikliklerin giderilmesi için gereken adımlar atılmaktadır. Bu süreç, ekiplerin her zaman en yüksek düzeyde hazırlıklı olmasını ve afet durumlarında etkin müdahale yapabilmesini sağlamaktadır (Çiçekdağı, 2020).

2.3. Afetlere Müdahalede Türkiye Profesyonel Ekipleri

2.3.1. Türkiye'de Afet Müdahale Birimlerinin Yapılanması

Türkiye, doğal afetler açısından yüksek risk taşıyan bir ülkedir ve bu nedenle afet yönetimi ve müdahale birimlerinin yapılanması kritik bir öneme sahiptir. Türkiye'de afet müdahale birimleri, çeşitli yasalar ve yönetmeliklerle belirlenen görev ve sorumluluklar çerçevesinde organize edilmektedir. Bu yapılanma, afetlere hızlı ve etkili bir şekilde müdahale edebilmek amacıyla çeşitli kurumlar arasında koordinasyonu sağlamaktadır (Kemaloğlu, 2015: 131).

Türkiye'de afet yönetiminden sorumlu ana kuruluş, Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) olup, 2009 yılında kurulmuştur. AFAD, afet öncesi hazırlık, afet sırası müdahale ve afet sonrası iyileşme süreçlerini yönetmekte ve koordinasyonu sağlamaktadır. AFAD'ın merkezi yapılanmasının yanı sıra, illerde il afet ve acil durum müdürlükleri bulunmaktadır. Bu müdürlükler, yerel düzeyde afet yönetiminde önemli roller üstlenmektedir (Karaman, 2018: 495).

AFAD'ın yanı sıra, Türkiye'de afet müdahale birimlerinin yapılanmasında Türk Kızılayı da önemli bir rol oynamaktadır. Türk Kızılayı, afet anında lojistik destek sağlamakta, barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik çalışmalar yürütmektedir. Ayrıca, Türk Kızılayı'nın gönüllüleri, afet bölgelerinde aktif olarak görev almakta ve afet mağdurlarına destek olmaktadır (Yüksel, 2018: 17).

Afet müdahale birimlerinin yapılanmasında diğer önemli unsurlar arasında yerel yönetimler bulunmaktadır. Yerel yönetimler, belediyeler ve il özel idareleri aracılığıyla afetlere hazırlık ve müdahale süreçlerinde aktif rol almaktadır. Özellikle büyükşehir belediyeleri, afet yönetimi konusunda daha fazla yetki ve sorumluluğa sahiptir. Bu belediyeler, afet müdahale planları hazırlamakta ve afet anında uygulanacak stratejileri belirlemektedir (Çilingir, 2019).

Türkiye'de afet müdahale birimlerinin yapılanmasında eğitim ve tatbikatlar da önemli bir yer tutmaktadır. AFAD ve diğer ilgili kuruluşlar, afet müdahale ekiplerinin eğitimlerini düzenli olarak gerçekleştirmekte ve olası afet senaryolarına karşı hazırlıklı olmalarını sağlamaktadır. Bu eğitimler, teorik bilgilerin yanı sıra, pratik becerilerin geliştirilmesini de içermektedir (Kemaloğlu, 2015).

Afet müdahale birimlerinin yapılanmasında Türkiye'de önemli bir diğer kurum ise Türkiye İtfaiye Teşkilatı'dır. İtfaiye teşkilatları, yangınla mücadele, arama-kurtarma operasyonları ve ilk yardım hizmetleri gibi kritik görevleri yerine getirmektedir. İtfaiye teşkilatlarının yerel yönetimlerle koordineli çalışması, afet anında hızlı müdahaleyi sağlamaktadır. Ayrıca, itfaiye teşkilatlarının eğitim ve donanım açısından sürekli olarak güncellenmesi, afet müdahale kapasitesini artırmaktadır (Tataroğlu & Altundağ, 2022).

Türkiye'de afet yönetiminde kamu kurumları arasındaki koordinasyon da büyük önem taşımaktadır. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) tarafından hazırlanan Türkiye Afet Müdahale Planı (TAMP), tüm kamu kurum ve kuruluşlarının afet anında görev ve sorumluluklarını belirlemekte ve koordinasyonu sağlamaktadır. TAMP, afet anında ve sonrasında yapılacak tüm faaliyetlerin etkin bir şekilde yürütülmesini sağlamak amacıyla detaylı bir planlama içermektedir (Demirsoy, 2023: 13).

Afet müdahale birimlerinin yapılanmasında gönüllü organizasyonlar ve sivil toplum kuruluşları da önemli bir rol oynamaktadır. Gönüllü organizasyonlar, afet anında ve sonrasında lojistik destek, psikososyal destek ve diğer temel ihtiyaçların karşılanmasında aktif olarak görev almaktadır. Bu kuruluşlar, afet müdahale birimlerine destek sağlamak ve toplumun afetlere karşı direncini artırmaktadır (Aktel & Çağlar, 2007: 149).

Türkiye'de afet müdahale birimlerinin yapılanmasında özel sektörün de katkıları bulunmaktadır. Özel sektör, afet öncesi hazırlık ve afet anında teknik ve lojistik destek sağlamaktadır. Özel sektörün bu alandaki katkıları, afet yönetiminde kaynakların etkin kullanımı ve inovatif çözümlerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Sunar, 2023: 140).

Son olarak, Türkiye'de afet müdahale birimlerinin yapılanmasında eğitim ve tatbikatların sürekli olarak gerçekleştirilmesi, afet müdahale kapasitesinin artırılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Eğitim programları, afet yönetimi konusunda farkındalığı

artırmakta ve afet müdahale ekiplerinin bilgi ve becerilerini geliştirmektedir. Tatbikatlar ise olası afet senaryolarına karşı hazırlıklı olunmasını sağlamakta ve müdahale süreçlerinin etkinliğini test etmektedir (Özmen & Özden, 2013: 49).

2.3.2. Afet ve Acil Durum Yönetimi Merkezi (AFAD): Rolü ve İşlevleri

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Türkiye'de afet ve acil durum yönetimi konusundaki merkezi otorite olarak 2009 yılında kurulmuştur. AFAD, afet öncesi hazırlık, afet sırası müdahale ve afet sonrası iyileşme süreçlerini yönetmekte ve bu süreçlerde koordinasyonu sağlamaktadır (Memiş & Babaoğlu, 2020: 19). AFAD'ın ana görevlerinden biri, afet ve acil durumlara karşı ulusal düzeyde etkili bir yönetim sistemi oluşturmaktır.

AFAD, afetlerin meydana gelmesinden önce risk değerlendirmeleri yaparak, olası tehlikeleri minimize etmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, çeşitli eğitim programları düzenlenmekte, toplumu bilinçlendirme kampanyaları yürütülmekte ve yerel yönetimlerle iş birliği yapılarak afetlere karşı hazırlıklı olunması sağlanmaktadır (Doğan, 2019: 87). Ayrıca, AFAD, afet anında hızlı ve etkili bir müdahale için gerekli olan kaynakları ve ekipmanları önceden belirlemekte ve stratejik depolar oluşturmaktadır.

Afet anında, AFAD'ın temel işlevlerinden biri koordinasyon sağlamaktır. Afet bölgesinde hızlı bir şekilde harekete geçen AFAD ekipleri, kurtarma operasyonlarını yürütmekte, sağlık hizmetleri sağlamakta ve temel ihtiyaçların karşılanması için gerekli lojistik desteği sunmaktadır. AFAD'ın koordinasyonunda, diğer kamu kurumları, sivil toplum kuruluşları ve uluslararası yardım ekipleri ile iş birliği yapılmakta ve afet müdahale süreçleri etkin bir şekilde yönetilmektedir (Yıldız & Kirtepe, 2020: 29).

AFAD, afet sonrası iyileşme ve yeniden yapılanma süreçlerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreçlerde, afet mağdurlarının barınma, gıda, su ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması için çalışmalar yürütülmektedir. Ayrıca, afet sonrası psikososyal destek hizmetleri sağlanmakta ve toplumun normale dönmesi için gerekli adımlar atılmaktadır (Özler, 2023: 425). AFAD, bu süreçlerde ulusal ve uluslararası kuruluşlarla iş birliği yaparak, afet sonrası iyileşme çalışmalarını koordineli bir şekilde yürütmektedir.

AFAD'ın işlevleri arasında, afet ve acil durumlarla ilgili bilgi ve verilerin toplanması, analiz edilmesi ve paylaşılması da yer almaktadır. Bu kapsamda, AFAD,

afet risk haritaları oluşturmakta ve bu bilgileri ilgili kurumlarla paylaşarak, afet risk yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, AFAD, afet ve acil durumlara yönelik araştırmalar yapmakta ve bu alandaki bilimsel çalışmaları desteklemektedir (Yaman vd., 2020: 139).

2.3.3. Yerel ve Ulusal Düzeyde Koordinasyon ve İş Birliği Mekanizmaları

Yerel ve ulusal düzeyde koordinasyon ve iş birliği mekanizmaları, toplumsal ve ekonomik kalkınmanın sağlanması büyük öneme sahiptir. Bu mekanizmalar, kamu kurumları, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör arasında uyumlu bir iş birliği sağlamayı amaçlamaktadır. Türkiye'de bu tür mekanizmalar, çeşitli yasalar ve düzenlemelerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır (Tutar & Demiral, 2007: 68).

Yerel düzeyde koordinasyon ve iş birliği, belediyeler ve il özel idareleri gibi yerel yönetim organlarının etkin çalışmasını gerektirmektedir. Bu kurumlar, bölgesel kalkınma ajansları ve yerel sivil toplum kuruluşları ile iş birliği yaparak, yerel kalkınma projelerini hayata geçirmektedir. Bu süreçte, yerel yönetimlerin yetki ve sorumlulukları belirlenmiş olup, merkezi hükümetle olan ilişkiler düzenlenmiştir (Doğan, 2019).

Ulusal düzeyde ise, Türkiye'de çeşitli koordinasyon ve iş birliği mekanizmaları bulunmaktadır. AFAD, afet ve acil durumlara müdahale konusunda ulusal düzeyde önemli bir rol oynamaktadır. AFAD, afet anında ve sonrasında tüm ilgili kurumlar arasında koordinasyonu sağlamakta ve hızlı müdahale ekiplerini seferber etmektedir. Bu mekanizma, afetlerin etkilerini minimize etmek ve etkin müdahale sağlamak amacıyla oluşturulmuştur (Yıldız & Kirtepe, 2020).

Yerel ve ulusal düzeyde iş birliği ve koordinasyon mekanizmalarının etkin çalışabilmesi için, bilgi ve veri paylaşımının sağlanması gerekmektedir. Bu bağlamda, Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) ve diğer teknolojik araçlar kullanılmakta ve bu sayede ilgili tüm kurumlar arasında veri akışı sağlanmaktadır. Bu teknolojik altyapılar, karar verme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Tarhan & Partigöç, 2021: 303).

Ayrıca, yerel ve ulusal düzeydeki iş birliği mekanizmalarının etkinliği, eğitim ve kapasite geliştirme programları ile desteklenmektedir. Bu programlar, yerel ve ulusal düzeyde görev yapan personelin bilgi ve becerilerini artırmakta ve kriz anında daha etkili müdahale yapabilmelerini sağlamaktadır. Özellikle afet yönetimi, çevre koruma ve sürdürülebilir kalkınma konularında düzenlenen eğitim programları, bu mekanizmaların güçlenmesine katkı sağlamaktadır (şirin & Ocak, 2020: 89).

2.4. Güncel Yerel Afetlerde Profesyoneller Tarafından Sunulan Hizmetler

2.4.1. Yerel Afetlerde Müdahale Stratejileri ve Operasyonel Taktikler

Afet öncesi hazırlık aşamasında, yerel yönetimlerin ve ilgili kurumların afet risklerini değerlendirmesi ve risk azaltma stratejileri geliştirmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, afet risk haritalarının oluşturulması, erken uyarı sistemlerinin kurulması ve halkın bilinçlendirilmesi önem taşımaktadır. Eğitim programları ve tatbikatlar, afetlere hazırlıklı olmayı sağlamakta ve müdahale ekiplerinin yetkinliklerini artırmaktadır (Tanyaş vd., 2013: 484).

Afet sırası müdahale stratejileri, hızlı ve etkili bir müdahaleyi amaçlamaktadır. İlk müdahale ekipleri, afet bölgesine hızla ulaşarak arama kurtarma faaliyetlerini yürütmektedir. Bu süreçte, koordinasyon ve iletişim büyük önem taşımaktadır. Afet bölgesinde kurulan kriz merkezleri, tüm müdahale ekiplerinin uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Ayrıca, lojistik destek ve tıbbi yardımların hızla organize edilmesi gerekmektedir (Harmancı, Gözübenli ve Zengin, 2015: 24).

Operasyonel taktikler arasında, afet bölgesinin güvenliğinin sağlanması, enkaz kaldırma çalışmaları ve acil sağlık hizmetlerinin sunulması yer almaktadır. Yerel yönetimler ve ilgili kurumlar, afet bölgesindeki öncelikli ihtiyaçları belirleyerek, kaynakların etkin kullanımını sağlamaktadır. Bu süreçte, gönüllülerin ve sivil toplum kuruluşlarının desteği de büyük önem taşımaktadır. Afet anında yapılan koordinasyon toplantıları ve durum değerlendirmeleri, müdahale stratejilerinin güncellenmesine ve iyileştirilmesine olanak tanımaktadır (Arabacı, 2022: 32).

Afet sonrası iyileşme sürecinde ise, yeniden yapılanma ve toplumsal iyileşme faaliyetleri yürütülmektedir. Bu süreçte, afet mağdurlarının barınma, gıda, su ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması önceliklidir. Ayrıca, psikososyal destek hizmetleri de sağlanarak, afet mağdurlarının travma ile başa çıkmaları sağlanmaktadır. Afet sonrası süreçlerde, yerel ve ulusal düzeyde iş birliği ve koordinasyonun devam etmesi, iyileşme sürecinin hızlanmasını ve etkinliğini artırmaktadır (Sari, 2022: 30).

Afet öncesi hazırlık aşamasında, yerel yönetimlerin ve ilgili kurumların afet risklerini değerlendirmesi ve risk azaltma stratejileri geliştirmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, afet risk haritalarının oluşturulması, erken uyarı sistemlerinin kurulması ve toplumun afetlere karşı bilinçlendirilmesi önem taşımaktadır. Eğitim programları ve

tatbikatlar, yerel toplulukların afetlere hazırlıklı olmasını sağlamakta ve müdahale kapasitesini artırmaktadır (Tanya vd., 2013).

Afet sonrası müdahale aşamasında, hızlı ve etkin bir müdahale için operasyonel planlamanın yapılması gerekmektedir. Bu süreçte, yerel afet müdahale ekipleri, arama-kurtarma, ilk yardım ve lojistik destek sağlama gibi kritik görevleri yerine getirmektedir. Ekiplerin koordinasyonu, iletişim sistemlerinin etkin kullanımı ve lojistik desteğin hızlı bir şekilde sağlanması, müdahale başarısının temel unsurlarıdır (Arabacı, 2022).

Afet sonrası iyileşme aşamasında ise, yerel yönetimler ve ilgili kurumlar, afetin yol açtığı zararların giderilmesi ve toplulukların normale dönmesi için çalışmalar yürütmektedir. Bu süreçte, afet mağdurlarına barınma, gıda, su ve sağlık hizmetleri sağlanmakta, ayrıca psikososyal destek hizmetleri sunulmaktadır. Yeniden yapılanma çalışmaları, uzun vadeli bir süreç olup, toplulukların afetlere karşı daha dirençli hale gelmesini hedeflemektedir (Sari, 2022).

Yerel afetlere müdahalede stratejilerin ve operasyonel taktiklerin başarılı olabilmesi için, yerel ve ulusal düzeyde koordinasyon ve işbirliği büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, özel sektör ve merkezi hükümet arasında etkin bir işbirliği sağlanmalıdır. Bu işbirliği, kaynakların etkin kullanılmasını ve afet müdahale kapasitesinin artırılmasını sağlamaktadır (Tutar & Demiral, 2007: 70).

2.4.2. Profesyonel Ekiplerin Afet Sonrası Rehabilitasyon Çalışmaları

Afet sonrası rehabilitasyon ve iyileştirme çalışmaları, afetin yol açtığı fiziksel, sosyal ve psikolojik zararların giderilmesi ve etkilenen toplulukların normale dönmesi amacıyla yürütülen kapsamlı faaliyetlerdir. Bu çalışmalar, profesyonel ekipler tarafından planlanmakta ve uygulanmaktadır. Profesyonel ekiplerin bu süreçteki rolü, afetin türüne ve büyüklüğüne göre değişiklik gösterebilir, ancak temel amaç her zaman toplumun en kısa sürede normal yaşam koşullarına dönebilmesini sağlamaktır (Toker, 2016: 261).

Rehabilitasyon ve iyileştirme sürecinin ilk aşamasında, acil barınma, gıda, su ve sağlık hizmetleri sağlanmaktadır. Bu aşamada, profesyonel ekipler, etkilenen bölgedeki temel ihtiyaçları hızlı bir şekilde belirleyerek, bu ihtiyaçların karşılanması için gerekli önlemleri almaktadır. Sağlık ekipleri, yaralıların tedavisi ve halk sağlığının korunması

için sahada aktif olarak alışmaktadırdır. Ayrıca, barınma ihtiyacının karşılanması için geçici barınma alanları oluşturulmakta ve bu alanların güvenliği sağlanmaktadır (Limoncu & Atmaca, 2018: 15).

Psikososyal destek, afet sonrası rehabilitasyon çalışmalarının bir diğer önemli unsurudur. Afetlerin yol açtığı travma ve stres, uzun vadeli psikolojik sorunlara yol açabileceğinden, psikososyal destek ekipleri, afetten etkilenen bireyler ve topluluklarla yakından çalışarak, bu süreçte gerekli desteği sağlamaktadır. Bu ekipler, bireylerin duygusal ve psikolojik iyileşmesini desteklemek amacıyla grup terapileri, bireysel danışmanlık ve diğer psikososyal müdahaleler gerçekleştirmektedir (Aydın, 2021: 6).

Afet sonrası iyileştirme çalışmaları, uzun vadeli bir süreç olup, yeniden yapılanma ve toplumsal dayanıklılığın artırılmasını hedeflemektedir. Bu kapsamda, profesyonel ekipler, hasar tespiti yaparak, afetin yol açtığı fiziksel zararların onarılması ve yeniden yapılanma süreçlerini planlamaktadır. İnşaat mühendisleri ve mimarlar, güvenli ve dayanıklı yapıların inşası için gerekli teknik desteği sağlamaktadır. Ayrıca, altyapı hizmetlerinin yeniden tesis edilmesi ve ekonomik faaliyetlerin normale dönmesi için çalışmalar yürütülmektedir (Işık vd., 2012).

2.4.3. Afetlerden ıkarılan Dersler ve Geleceğe Yönelik İyileştirme nerileri

Afetlerden öğrenilen dersler, gelecekte benzer durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmek için önemli bilgi ve deneyimler sunmaktadır. Bu dersler, afet yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine ve mevcut uygulamaların iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır. Afetlerden elde edilen deneyimler, toplumsal dayanıklılığı artırmak ve afet riskini azaltmak için kritik öneme sahiptir (nal, 2016).

Bir afet sonrasında yapılan değerlendirmeler, afet müdahale süreçlerinde karşılaşılan zorlukları ve eksiklikleri ortaya koymaktadır. Bu değerlendirmeler sonucunda, afet yönetimi sistemlerinde yapılması gereken iyileştirmeler belirlenmekte ve geleceğe yönelik stratejiler geliştirilmektedir. Örneğin, afet anında iletişim ve koordinasyon eksiklikleri, müdahale ekiplerinin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, afet yönetiminde iletişim altyapısının güçlendirilmesi ve ilgili tüm kurumlar arasında etkin bir koordinasyon mekanizmasının oluşturulması gerekmektedir (Mercin, 2019).

Afetlerden öğrenilen bir diğer önemli ders, toplumsal farkındalık ve eğitim çalışmalarının önemidir. Afet ncesi hazırlık ve afet sonrası müdahale süreçlerinde

toplumsal bilinç ve bilgi düzeyi, müdahalenin etkinliğini doğrudan etkilemektedir. Bu kapsamda, toplumun afetler konusunda bilinçlendirilmesi ve afet eğitimlerinin yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Afet eğitim programları, okullardan başlayarak tüm topluma yaygınlaştırılmalı ve düzenli tatbikatlarla desteklenmelidir (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2021).

Geleceğe yönelik iyileştirme önerileri arasında, teknolojinin etkin kullanımının artırılması da yer almaktadır. Afet yönetiminde kullanılan Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) ve erken uyarı sistemleri, afet risklerinin azaltılmasında ve afet anında hızlı müdahale edilmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu teknolojilerin daha yaygın ve etkin kullanımı, afetlere karşı daha dirençli bir toplum oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, afet verilerinin toplanması, analizi ve paylaşımı konularında da teknolojik altyapıların güçlendirilmesi gerekmektedir (Ülker, 2023).

Afet sonrası iyileştirme süreçlerinde, yeniden yapılanma çalışmalarının planlı ve sürdürülebilir olması büyük önem taşımaktadır. Afet bölgelerinde inşa edilecek yeni yapıların, afetlere dayanıklı ve sürdürülebilir olması sağlanmalıdır. Bu kapsamda, yapı standartlarının güncellenmesi ve denetim mekanizmalarının etkin bir şekilde işletilmesi gerekmektedir. Ayrıca, afet sonrası psikososyal destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve afet mağdurlarının topluma yeniden kazandırılması için sosyal projelerin hayata geçirilmesi önerilmektedir (Aslan, 2021).

2.5. Afetlerin Sosyo-Ekonomik ve Çevresel Etkileri

2.5.1. Afetlerin Ekonomiye Etkisi: Zararlar ve Yeniden Yapılanma Maliyetleri

Doğal afetler, toplumsal ve ekonomik hayatı derinden etkileyen olaylar olup, hem kısa vadeli hem de uzun vadeli ekonomik etkileri bulunmaktadır. Afetlerin doğrudan etkileri arasında fiziksel altyapının zarar görmesi, üretim kapasitesinin düşmesi ve iş gücü kaybı yer almaktadır. Bu etkiler, ekonomik büyüme hızını yavaşlatmakta ve kamu harcamalarında artışa neden olmaktadır (Avdar, 2017: 56).

Afetlerin ekonomik maliyetleri, genellikle hasar gören altyapının onarılması ve yeniden inşası için yapılan harcamalarla ölçülmektedir. Örneğin, Türkiye'de 1999 Marmara Depremi sonrası yapılan çalışmalar, ekonomik kayıpların 16 milyar doları aştığını ve yeniden yapılanma maliyetlerinin ise çok daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu maliyetler, kamu bütçesine ciddi bir yük getirmekte ve ekonomik dengeleri bozabilmektedir (Altun, 2018: 88).

Yeniden yapılanma maliyetleri, afetlerin hemen ardından başlayan ve uzun yıllar sürebilen bir süreçtir. Bu süreçte, yıkılan binaların yeniden inşası, altyapının onarılması ve zarar gören ekonomik faaliyetlerin tekrar eski haline getirilmesi hedeflenmektedir. Yeniden yapılanma süreci, genellikle yüksek maliyetli olup, devlet bütçesinden büyük paylar ayrılmasını gerektirmektedir. Ayrıca, bu süreçte uluslararası yardım ve krediler de önemli bir rol oynamaktadır (Güler, 2008: 27).

Afetlerin ekonomik etkileri, sadece doğrudan maliyetlerle sınırlı kalmamaktadır. Afet sonrası dönemlerde, ekonomik faaliyetlerin aksaması, turizm gelirlerinin düşmesi ve yatırımcı güveninin sarsılması gibi dolaylı etkiler de ekonomik büyümeyi olumsuz etkilemektedir. Örneğin, büyük çaplı bir depremin ardından, turizm sektörü ciddi zararlar görmekte ve uzun süre eski seviyelerine geri dönememektedir (Karatağ, 2021).

Afetlerin ekonomik etkilerini azaltmak ve yeniden yapılanma maliyetlerini minimize etmek için, önceden alınan önlemler büyük önem taşımaktadır. Risk yönetimi stratejileri, afetlere hazırlık ve zarar azaltma çalışmalarını içermekte olup, afetlerin olumsuz ekonomik etkilerini en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, yapı standartlarının yükseltilmesi, erken uyarı sistemlerinin geliştirilmesi ve toplumsal bilinçlendirme faaliyetleri önemli rol oynamaktadır (Tezer & Türkoğlu, 2008: 62).

Afetlerin ekonomiye etkileri, sadece yeniden yapılanma maliyetleri ile sınırlı kalmamaktadır. Doğal afetlerin uzun vadeli ekonomik etkileri arasında üretim kayıpları, işsizlik oranlarının artması ve ekonomik büyümenin yavaşlaması gibi durumlar yer almaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde, doğal afetlerin ekonomik etkileri daha belirgin olmakta ve bu ülkeler afet sonrası toparlanma süreçlerinde daha fazla zorlanmaktadır (Keyifli, 2021).

Afetlerin ekonomik etkilerini hafifletmek için, afet sigortası gibi finansal mekanizmaların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Afet sigortası, afetlerden kaynaklanan ekonomik kayıpların bir kısmının telafi edilmesine olanak tanımakta ve devlet bütçesi üzerindeki yükü hafifletmektedir. Türkiye'de Zorunlu Deprem Sigortası (DASK), bu tür bir mekanizmanın önemli bir örneğidir. DASK, konut sahiplerini deprem sonrası ekonomik kayıplara karşı korumakta ve yeniden yapılanma sürecine finansal destek sağlamaktadır (Akar, 2013: 187).

Afet sonrası yeniden yapılanma sürecinde, sürdürülebilir kalkınma ilkelerinin benimsenmesi gerekmektedir. Bu süreçte, yeniden inşa edilen yapılar ve altyapılar,

gelecekteki afetlere karşı daha dirençli olmalıdır. Yeşil bina teknolojileri ve çevre dostu malzemelerin kullanımı, hem ekonomik hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından önemlidir. Ayrıca, afet sonrası toparlanma süreçlerinde toplumsal katılımın sağlanması, yerel toplulukların yeniden yapılanma sürecine aktif olarak dahil edilmesi, bu süreçlerin başarısını artırmaktadır (Şahin & Kılınç, 2016: 35).

Afetlerin ekonomik etkilerini değerlendirmek için yapılan ekonomik analizler, politika yapıcılar için önemli bilgiler sunmaktadır. Bu analizler, afetlerin kısa ve uzun vadeli ekonomik etkilerini belirlemekte ve afet yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Fayda-maliyet analizleri, afet öncesi alınacak önlemlerin ve afet sonrası yapılacak yatırımların etkinliğini değerlendirmekte ve kaynakların daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır (Güneş, 2023: 92).

2.5.2. Afetlerin Sosyal Yapı Üzerindeki Etkileri: Toplumun Direnç Kapasitesi

Doğal afetler, toplumların sosyal yapısını derinden etkileyen olaylar olup, bu etkiler kısa ve uzun vadede farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Afetler, sosyal dayanışma ve toplumsal bağları test etmekte ve toplumun genel direncini ölçmektedir. Afetlere karşı direnç kapasitesi, toplumların bu tür olaylarla başa çıkabilme yeteneklerini ve sonrasında toparlanma hızlarını belirlemektedir (Varol & Gültekin, 2016: 56).

Afetlerin sosyal yapı üzerindeki etkilerinden biri, toplumsal eşitsizliklerin daha belirgin hale gelmesidir. Afetler, genellikle toplumun en savunmasız kesimlerini daha fazla etkilemekte ve bu kesimlerin mevcut zorluklarını artırmaktadır. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireyler ve gruplar, afetlere karşı daha az hazırlıklı olmakta ve afet sonrası toparlanma süreçlerinde daha fazla zorluk yaşamaktadır. Bu durum, toplumsal eşitsizliklerin derinleşmesine ve sosyal adaletin zedelenmesine yol açmaktadır (Altun, 2018).

Afetler aynı zamanda toplumsal dayanışma ve işbirliğini artırma potansiyeline sahiptir. Afet sonrası dönemde, bireyler ve topluluklar arasındaki dayanışma ve yardımlaşma duygusu güçlenmekte, afetin yarattığı olumsuz etkilerle başa çıkmak için kolektif çabalar artmaktadır. Bu süreçte, sivil toplum kuruluşları ve gönüllü organizasyonlar önemli roller oynamakta ve afet sonrası iyileşme çalışmalarına katkıda bulunmaktadır (Yılmaz, 2019).

Toplumun direnç kapasitesini artırmak için afet öncesi hazırlıkların önemi büyüktür. Erken uyarı sistemlerinin geliştirilmesi, afet risk haritalarının oluşturulması ve afet eğitimi programlarının yaygınlaştırılması, toplumun afetlere karşı daha dirençli hale gelmesini sağlamaktadır. Eğitim ve farkındalık programları, bireylerin afetler konusunda bilgi sahibi olmasını ve afet anında doğru davranışları sergilemesini sağlamaktadır (Karaman, 2019).

Afet sonrası dönemde, psikososyal destek hizmetlerinin sunulması, toplumun iyileşme sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Afetlerin yol açtığı travma ve stres, uzun vadeli psikolojik sorunlara yol açabileceğinden, psikososyal destek ekipleri, afetten etkilenen bireylere ve topluluklara gerekli desteği sağlamaktadır. Bu destek, bireylerin duygusal ve psikolojik iyileşmesini hızlandırmakta ve toplumsal uyumun yeniden sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Evren, 2023).

Afetlerin toplum üzerindeki etkilerinden biri de sosyal sermaye dinamiklerinde meydana gelen değişikliklerdir. Sosyal sermaye, bireyler ve topluluklar arasındaki güven, karşılıklı yardım ve işbirliği düzeyini ifade etmektedir. Afetler, bu dinamikleri hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Olumlu etkiler arasında toplumsal dayanışmanın artması ve komşuluk ilişkilerinin güçlenmesi yer alırken, olumsuz etkiler arasında toplumsal güvenin sarsılması ve sosyal bağların zayıflaması sayılabilir (Şahin & Bilik, 2024).

Afet sonrası dönemde, toplumsal dayanıklılığın artırılması için çeşitli stratejiler geliştirilmekte ve uygulanmaktadır. Bu stratejiler arasında topluluk temelli afet yönetimi yaklaşımları, yerel kapasite geliştirme programları ve afet sonrası yeniden yapılanma süreçlerinin toplumsal katılımı ile yürütülmesi yer almaktadır. Topluluk temelli afet yönetimi, yerel halkın afet risklerini azaltma ve afetlere karşı hazırlıklı olma konularında aktif rol almasını teşvik etmekte ve bu sayede toplumsal dayanıklılığı artırmaktadır (Usta & Yükseler, 2021).

Toplumun direnç kapasitesini artırmada bir diğer önemli unsur ise eğitimidir. Afet bilincinin artırılması ve afetlere hazırlıklı olma konularında verilen eğitimler, bireylerin ve toplulukların afetlere karşı daha dirençli hale gelmesini sağlamaktadır. Afet eğitimi programları, okullardan başlayarak tüm topluma yayılmalı ve düzenli tatbikatlarla desteklenmelidir. Bu sayede, afet anında ve sonrasında doğru davranışların sergilenmesi ve hızlı müdahale yapılması mümkün olmaktadır (Akpola vd., 2021).

Afetlerin sosyal yapı üzerindeki etkilerini hafifletmek ve toplumun direnç kapasitesini artırmak için geliştirilen politikalar ve uygulamalar, sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmada da önemli rol oynamaktadır. Sürdürülebilir kalkınma, ekonomik, sosyal ve çevresel boyutların dengeli bir şekilde yönetilmesini gerektirmekte olup, afet yönetimi bu sürecin kritik bir parçasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, afet risklerinin azaltılması ve afet sonrası iyileşme süreçlerinin etkin bir şekilde yönetilmesi, toplumsal refahın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Doğaner, 2022).

2.5.3. Afetlerin Çevresel Etkileri ve Ekosistemlerin Yeniden Canlandırılması

Afetlerin çevresel etkileri, doğrudan ve dolaylı olarak ekosistemler üzerinde ciddi tahribatlar yaratmaktadır. Doğal afetler, bitki örtüsünün yok olması, su kaynaklarının kirlenmesi ve toprak erozyonu gibi pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir. Bu durum, biyolojik çeşitliliğin azalmasına ve ekosistemlerin işlevselliğinin bozulmasına yol açmaktadır.

Afetlerin çevresel etkilerini azaltmak ve ekosistemleri yeniden canlandırmak için, toplumsal farkındalık ve eğitim büyük önem taşımaktadır. Çevre bilincinin artırılması ve sürdürülebilir yaşam tarzlarının teşvik edilmesi, bireylerin ve toplulukların çevresel sorumluluklarını yerine getirmelerine yardımcı olmaktadır. Eğitim programları ve farkındalık kampanyaları, çevre koruma ve ekosistem restorasyonu konularında bilgi sahibi olmayı ve bu konulara aktif katılım sağlamayı teşvik etmektedir (Arkun, 2020: 109-134).

Afetlerin çevresel etkilerini azaltmak için ulusal ve uluslararası düzeyde işbirliği ve koordinasyonun sağlanması gerekmektedir. Bu bağlamda, Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) ve diğer uluslararası kuruluşlar, afet sonrası çevresel rehabilitasyon projelerine teknik ve mali destek sağlamaktadır. Ayrıca, afet yönetimi ve çevre koruma alanında yapılan uluslararası anlaşmalar ve protokoller, çevresel sürdürülebilirliği artırmaya yönelik önemli adımlar içermektedir (Karaman, 2019).

Ekosistemlerin yeniden canlandırılması sürecinde, yerel toplulukların ve sivil toplum kuruluşlarının aktif katılımı büyük önem taşımaktadır. Yerel halkın bilgi ve deneyimleri, ekosistem restorasyon projelerinin başarılı bir şekilde uygulanmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler arasında etkin işbirliği, kaynakların verimli kullanılmasını ve projelerin sürdürülebilirliğini sağlamaktadır (Yavaş, 2004: 17).

Ekosistemlerin yeniden canlandırılması sürecinde, biyolojik çeşitliliğin korunması ve artırılması için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Bu stratejiler arasında, doğal yaşam alanlarının restore edilmesi, endemik ve yerel türlerin korunması ve habitat bağlantılarının sağlanması yer almaktadır. Ayrıca, doğal afetlerin sıkça yaşandığı bölgelerde, ekosistemlerin direnç kapasitesini artırmaya yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Bu kapsamda, doğal barajlar, taşkın kontrol sistemleri ve yeşil altyapılar gibi doğa temelli çözümler uygulanmaktadır (Tiryakioğlu, 2021: 1024).

Afet sonrası ekosistemlerin yeniden canlandırılması sürecinde, yenilikçi teknolojilerin ve yöntemlerin kullanımı da önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle uzaktan algılama ve Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS), ekosistem değişikliklerinin izlenmesi ve restorasyon projelerinin planlanması için etkili araçlar sunmaktadır. Bu teknolojiler, ekosistem sağlığının izlenmesi ve değerlendirilmesi, doğal kaynakların yönetimi ve afet risklerinin azaltılması için kullanılmaktadır (Yaylacı, 2015).

2.6. Afetlerde Teknolojinin Rolü ve Geleceği

Afet yönetiminde teknoloji, hem hazırlık aşamasında hem de müdahale ve iyileştirme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Teknolojinin gelişimi, afetlerin etkilerinin azaltılması ve afetlere hızlı ve etkili bir şekilde müdahale edilmesi açısından kritik öneme sahiptir. CBS, uzaktan algılama teknolojileri, insansız hava araçları (İHA'lar) ve akıllı şehir uygulamaları gibi teknolojik araçlar, afet yönetiminde yaygın olarak kullanılmaktadır (Memiş & Babaoğlu, 2020: 12).

CBS ve uzaktan algılama teknolojileri, afet risk haritalarının oluşturulması, afet sonrası hasar tespitinin yapılması ve kaynakların etkin bir şekilde yönetilmesi için kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, afetlerin etkilediği alanların genişliğini ve şiddetini hızlı bir şekilde belirleyerek, müdahale ekiplerinin doğru noktalara yönlendirilmesini sağlamaktadır. Ayrıca, erken uyarı sistemleri ve acil durum iletişim ağları, afetlerin olumsuz etkilerini minimize etmek için kritik bir rol oynamaktadır (Erdede & Bektaş, 2014: 32).

İHA'lar, afet yönetiminde giderek daha yaygın hale gelmektedir. İHA'lar, afet bölgelerinin hızlı bir şekilde taranması ve hasar tespitinin yapılması, arama kurtarma operasyonlarının etkin bir şekilde yürütülmesi ve acil yardım malzemelerinin afet bölgelerine ulaştırılması gibi birçok alanda kullanılmaktadır. İHA'ların sağladığı hızlı ve

doğru veriler, afet müdahale ekiplerinin çalışmalarını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (Fırat & Dabak, 2023: 35-58).

2.6.1. Afet Yönetiminde Yeni Teknolojiler ve İnovasyonlar

Afet yönetiminde yeni teknolojiler ve inovasyonlar, afetlerin olumsuz etkilerini azaltmak ve müdahale süreçlerini daha etkin hale getirmek için kritik öneme sahiptir. Teknolojinin hızlı gelişimi, afet yönetiminde kullanılan araç ve yöntemleri de dönüştürmekte ve daha etkili çözümler sunmaktadır. Özellikle Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS), uzaktan algılama teknolojileri, insansız hava araçları (İHA'lar) ve yapay zekâ gibi yenilikler, afet yönetiminin farklı aşamalarında önemli roller üstlenmektedir (Memiş & Babaoğlu, 2020: 25).

İHA'lar, afet yönetiminde hız ve erişim açısından büyük avantajlar sunmaktadır. İHA'lar, afet bölgelerinde hızlı veri toplama, arama-kurtarma operasyonlarının yürütülmesi ve acil yardım malzemelerinin taşınması gibi çeşitli görevlerde kullanılmaktadır. Özellikle ulaşımın zor olduğu ve tehlikeli alanlarda İHA'lar, insan gücüyle yapılamayacak işlerin üstesinden gelmektedir. Ayrıca, İHA'ların sağladığı yüksek çözünürlüklü görüntüler, afet müdahale ekiplerine önemli bilgiler sunmaktadır (Fırat & Dabak, 2023).

Yapay zekâ ve makine öğrenimi, afet yönetiminde karar destek sistemlerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Bu teknolojiler, büyük veri analizi ile afet risklerini tahmin etme, müdahale stratejilerini optimize etme ve kaynakların etkin bir şekilde dağıtılmasını sağlama gibi konularda önemli katkılar sunmaktadır. Örneğin, afet sonrası yardım malzemelerinin en ihtiyaç duyulan bölgelere hızlı bir şekilde ulaştırılması için yapay zekâ tabanlı lojistik çözümler kullanılmaktadır (Bozkurt, 2023).

Afet yönetiminde kullanılan teknolojilerden biri olan afet simülasyon sistemleri, afetlerin olası etkilerini ve bu etkilerle başa çıkma yollarını önceden modelleyerek, acil durum planlarının ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu sistemler, çeşitli senaryoların simülasyonunu yaparak, farklı müdahale yöntemlerinin etkinliğini değerlendirmekte ve en uygun stratejilerin belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Böylece, afet anında ve sonrasında daha etkin ve organize bir müdahale sağlanmaktadır (Karaman, 2019).

Mobil uygulamalar ve dijital platformlar, afet yönetiminde bilgi paylaşımını ve koordinasyonu artırmak için önemli araçlar olarak öne çıkmaktadır. Bu uygulamalar,

afet anında ve sonrasında hızlı bilgi akışını sağlayarak, afet müdahale ekipleri ve halk arasında etkili iletişim kurulmasını sağlamaktadır. Örneğin, acil durum bildirim uygulamaları, afet bölgelerindeki durumu ve ihtiyaçları gerçek zamanlı olarak paylaşarak, yardım ve müdahale ekiplerinin daha hızlı ve etkili hareket etmesini sağlamaktadır (Partigöç & Tarhan, 2019: 301-306).

Afet yönetiminde sosyal medya kullanımının önemi de giderek artmaktadır. Sosyal medya platformları, afet anında bilgi paylaşımı ve koordinasyon için güçlü araçlar sunmaktadır. Afet bölgelerindeki insanlar, sosyal medya aracılığıyla durumlarını ve ihtiyaçlarını hızlı bir şekilde paylaşarak, yardım ve müdahale ekiplerinin dikkatini çekebilmektedir. Ayrıca, sosyal medya üzerinden yapılan duyurular ve bilgilendirmeler, halkın afetle ilgili doğru ve güncel bilgilere ulaşmasını sağlamaktadır. (Çiçekdağı, 2020: 71).

Gelecekte, afet yönetiminde kullanılacak yeni teknolojiler ve inovasyonlar, afetlerin olumsuz etkilerini daha da azaltmak için önemli fırsatlar sunacaktır. Özellikle, yapay zekâ ve büyük veri analitiği, afet risklerinin daha doğru tahmin edilmesi ve müdahale stratejilerinin optimize edilmesi için kullanılacaktır. Ayrıca, sanal ve artırılmış gerçeklik teknolojileri, afet eğitimi ve tatbikatlarında kullanılacak, bireylerin ve toplulukların afetlere karşı daha hazırlıklı olmasını sağlayacaktır (Coşkun & Büyüksaraç, 2021: 70).

2.6.2. Afetlerde Uzaktan Algılama ve Erken Uyarı Sistemlerinin Önemi

Afet yönetiminde uzaktan algılama ve erken uyarı sistemleri, doğal afetlerin olumsuz etkilerini azaltmada ve müdahale süreçlerini daha etkin hale getirmede kritik rol oynamaktadır. Bu teknolojiler, afetlerin önceden tahmin edilmesi, hızlı ve doğru müdahale yapılması ve afet sonrası iyileştirme çalışmalarının planlanması gibi birçok önemli işlevi yerine getirmektedir (Memiş & Babaoğlu, 2020).

2.6.2.1. Uzaktan Algılama Teknolojileri

Uzaktan algılama, yeryüzündeki nesnelerin ve olayların, uzaktan ölçüm cihazları kullanılarak incelenmesini sağlayan bir teknolojidir. Uydu görüntüleri ve hava fotoğrafları gibi uzaktan algılama araçları, afetlerin tespiti ve izlenmesi için kullanılmaktadır. Özellikle deprem, sel ve orman yangını gibi afetlerde, uzaktan algılama teknolojileri hızlı veri toplama ve analiz imkânı sunarak, afetin boyutlarını ve etkilerini kısa sürede belirlemektedir (Erdede & Bektaş, 2014).

2.6.2.2. Erken Uyarı Sistemleri

Erken uyarı sistemleri, olası afetlerin önceden tespit edilmesi ve bu konuda ilgili makamların ve halkın bilgilendirilmesi için kullanılan sistemlerdir. Bu sistemler, meteorolojik veriler, sismik aktiviteler ve diğer doğal göstergeler üzerinden analiz yaparak, afetin oluşma ihtimalini ve olası zamanını belirlemektedir. Erken uyarı sistemleri, afetlerin zararlarını minimize etmek için kritik bir öneme sahiptir, çünkü zamanında alınan önlemlerle can ve mal kaybı azaltılabilmektedir (Erdede & Bektaş, 2014: 32).

2.6.2.3. Afet Yönetiminde Kullanımı

Uzaktan algılama ve erken uyarı sistemleri, afet yönetiminin çeşitli aşamalarında kullanılmaktadır. Örneğin, deprem erken uyarı sistemleri, sismik aktiviteleri sürekli izleyerek, büyük bir depremin yaklaştığını önceden tespit edebilmekte ve bu bilgiyi yetkililere ve halka iletebilmektedir. Bu sayede, gerekli tahliyeler ve önlemler zamanında alınabilmektedir (Karaman, 2019: 274).

Sel ve taşkın erken uyarı sistemleri ise, nehir seviyelerini ve meteorolojik verileri izleyerek, olası taşkın risklerini belirlemekte ve ilgili bölgelere erken uyarılar göndermektedir. Bu sistemler, su baskınlarının önlenmesi ve can kayıplarının azaltılması için hayati önem taşımaktadır (Partigöç & Tarhan, 2019: 271).

2.6.2.4. Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) ve Uzaktan Algılama

Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS), uzaktan algılama teknolojileri ile entegre edilerek, afet yönetiminde kapsamlı ve etkili çözümler sunmaktadır. CBS, afet öncesi, sırası ve sonrasında veri toplama, analiz etme ve görselleştirme süreçlerini desteklemektedir. Özellikle afet risk haritalarının oluşturulmasında, risk altındaki bölgelerin belirlenmesinde ve afet sonrası iyileştirme çalışmalarının planlanmasında CBS önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. CBS sayesinde, afet müdahale ekipleri, afet bölgelerinde kaynakların etkin bir şekilde dağıtılmasını ve müdahale stratejilerinin optimize edilmesini sağlamaktadır (Partigöç & Tarhan, 2019).

2.6.2.5. Erken Uyarı Sistemlerinin Uygulama Örnekleri

Erken uyarı sistemleri, çeşitli afet türlerine karşı kullanılmaktadır. Depremler, seller, kasırgalar, tsunamiler ve volkanik patlamalar gibi doğal afetlerde erken uyarı sistemleri hayati öneme sahiptir. Örneğin, Japonya'da kullanılan deprem erken uyarı

sistemi, sismik aktiviteleri sürekli izleyerek, büyük bir depremin yaklaştığını tespit edebilmekte ve bu bilgiyi halkla ve yetkililerle paylaşarak, gerekli tahliyelerin ve önlemlerin zamanında alınmasını sağlamaktadır. Bu tür sistemler, can kaybını ve maddi hasarı en aza indirmek için kritik bir rol oynamaktadır (Bozkurt, 2023).

Sellerde ise, nehir seviyelerini ve meteorolojik verileri izleyen erken uyarı sistemleri, olası taşkın risklerini belirleyerek, halkı ve ilgili kurumları önceden bilgilendirmektedir. Bu sayede, taşkın öncesinde gerekli tedbirler alınmakta ve su baskınlarının etkisi azaltılmaktadır. Bu sistemler, aynı zamanda taşkın sonrası hızlı müdahale ve iyileştirme çalışmalarının planlanmasına da yardımcı olmaktadır (Karaman, 2019).

2.6.2.6. Erken Uyarı ve Toplumsal Farkındalık

Erken uyarı sistemlerinin etkinliği, sadece teknolojik altyapının gücü ile sınırlı kalmayıp, toplumsal farkındalık ve hazırlıklılıkla da doğrudan ilişkilidir. Toplumun erken uyarı sistemleri hakkında bilinçlendirilmesi ve bu sistemlerin nasıl kullanılacağı konusunda eğitilmesi, afetlerin olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Afet eğitim programları ve tatbikatlar, bireylerin ve toplulukların erken uyarı sistemlerine doğru tepki vermelerini sağlamak ve afet anında panik yerine organize hareket etmelerini teşvik etmektedir (Erdede & Bektaş, 2014).

2.6.2.7. Gelecekteki Gelişmeler

Gelecekte, uzaktan algılama ve erken uyarı sistemlerinin daha da gelişerek, afet yönetiminde daha geniş kapsamlı ve etkili çözümler sunması beklenmektedir. Yapay zekâ ve makine öğrenimi teknolojileri, bu sistemlerin analiz kapasitelerini artırarak, daha doğru ve zamanında uyarılar yapılmasını sağlayacaktır. Ayrıca, bu teknolojilerin entegrasyonu ile akıllı şehir uygulamaları, afet risklerini önceden tespit edip, gerekli önlemlerin hızlıca alınmasını mümkün kılacaktır. Bu yenilikler, afet yönetiminde proaktif yaklaşımların benimsenmesine ve toplumların afetlere karşı daha dirençli hale gelmesine katkı sağlayacaktır (Coşkun & Büyüksaraç, 2021).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

3.1. Pozitif Psikolojinin Temelleri

3.1.1. Pozitif Psikoloji: Kuramsal Çerçeve

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine, erdemlerine ve yaşamlarının olumlu yönlerine odaklanan bir psikoloji dalıdır. Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1990'larda başlatılan bu alan, insanların mutluluğunu ve refahını artırmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarını ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini teşvik etmektedir (Seligman, 2011: 163).

Pozitif psikolojinin temel bileşenlerinden biri, olumlu duyguların bireylerin yaşamındaki rolüdür. Olumlu duygular, mutluluk, memnuniyet, umut, şükran ve sevgi gibi duyguları içermektedir. Bu duygular, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratmakta, stresi azaltmakta ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir (Fredrickson, 2001). Olumlu duyguların genişletici ve inşa edici etkisi, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine ve erdemlerine odaklanır. Güçlü yönler, bireylerin doğal yetenekleri, becerileri ve karakter özellikleridir. Bu yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerini tanımalarını ve geliştirmelerini teşvik eder. Güçlü yönlerin belirlenmesi ve geliştirilmesi, bireylerin yaşam memnuniyetini artırmakta ve kişisel gelişimlerini desteklemektedir (Peterson & Seligman, 2004: 165).

Pozitif psikolojinin bir diğer önemli bileşeni de anlamlı yaşam olup; bireylerin hayatlarında amaç ve anlam bulmalarını ifade eder. Bu bağlamda, pozitif psikoloji, bireylerin değerlerine uygun hedefler belirlemelerini ve bu hedefler doğrultusunda yaşamalarını teşvik etmektedir. Anlamlı yaşam, bireylerin mutluluğunu artırmakta ve yaşam memnuniyetini yükseltmektedir (Steger, 2009: 608).

Sağlıklı ve destekleyici sosyal ilişkiler, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve genel yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Bu nedenle, pozitif psikoloji, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirmekte ve bu ilişkilerin önemini vurgulamaktadır (Lyubomirsky, 2008: 125).

3.1.2. Pozitif Psikolojinin Tarihsel Kökenleri ve Gelişimi

Pozitif psikoloji, insanları güçlendirmek ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak amacıyla bireysel ve toplumsal potansiyellerin geliştirilmesine odaklanan bir psikoloji dalı olarak tanımlanmaktadır. Bu alanın kökenleri, 20. yüzyılın ortalarına kadar uzanmakta olup, insan davranışlarına daha olumlu bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikolojinin tarihi kökenleri, Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ve kendini gerçekleştirme kavramı gibi insan potansiyelini vurgulayan yaklaşımlara dayanmaktadır (Froh, 2004: 21). Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'nin 1998 yılında bu alana yaptıkları katkılar, pozitif psikolojinin bir bilim dalı olarak tanınmasını sağlamıştır. (Seligman, 2010).

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini, erdemlerini ve yaşam memnuniyetlerini artırmaya yönelik çalışmalar yapmaktadır. Bu bağlamda, olumlu duyguların, katılımın ve anlam arayışının önemi vurgulanmaktadır (Gillham ve Seligman, 1999: 163). Pozitif psikolojinin gelişimi, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasına yönelik araştırma ve uygulamaları içermekte olup, günümüzde eğitim, iş dünyası, sağlık ve sosyal hizmetler gibi çeşitli alanlarda uygulanmaktadır (Khademi ve Najafi, 2020: 440).

Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi, bilimsel araştırmalar ve uygulamalar yoluyla devam etmektedir. Örneğin, Seligman'ın "Flourish" kitabında, pozitif psikolojinin bireylerin ve toplumların psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik uygulamalarının detayları ele alınmaktadır (Seligman, 2010). Bunun yanı sıra, pozitif psikolojinin kültürel bağlamı ve tarihsel kökenleri, bu alanın disiplinler arası doğasını ve gelecekteki gelişim potansiyelini anlamak için önemlidir (Downey & Chang, 2014: 3-16).

Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi ve kökenleri incelendiğinde, bu alanın yalnızca bireysel refahı değil, aynı zamanda toplumsal düzeydeki olumlu değişimleri de hedeflediği görülmektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve potansiyellerini keşfetmelerine olanak tanırken, aynı zamanda olumlu duyguların, katılımın ve anlam arayışının yaşam kalitesini nasıl artırabileceğini araştırmaktadır (Linley, Joseph, ve Harrington, 2006). Bu doğrultuda, pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar, bireylerin yaşam tatmini, mutluluk, iyimserlik ve esneklik gibi psikolojik iyi olma hallerini güçlendirmeye odaklanmaktadır (Yen, 2010: 67).

Pozitif psikolojinin gelişimi, insan potansiyelini ve mutluluğunu artırmaya yönelik müdahalelerin etkinliğini araştıran uygulamalarla desteklenmektedir. Örneğin, eğitim alanında yapılan çalışmalar, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra, duygusal ve sosyal gelişimlerini de önemseyen yaklaşımların benimsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Livneh ve Martz, 2016). İş dünyasında ise, çalışanların güçlü yönlerinin ve iş tatmininin artırılması, verimlilik ve iş başarısı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Joseph, 2015: 2).

Pozitif psikolojinin gelecekteki gelişimi, disiplinler arası yaklaşımların benimsenmesi ve kültürel farklılıkların dikkate alınması ile daha da zenginleşecektir. Kültürel bağlamda pozitif psikoloji, farklı toplumların ve kültürlerin değerlerini, inançlarını ve uygulamalarını anlayarak, bu değerleri güçlendirmeye yönelik stratejiler geliştirmektedir (Pedrotti & Edwards, 2017: 27). Bu yaklaşımlar, pozitif psikolojinin evrensel ilkelerini korurken, aynı zamanda yerel bağlamlarda uygulanabilirliğini artırmaktadır.

Pozitif psikolojinin tarihsel kökenleri ve gelişimi incelendiğinde, bu alanın insan potansiyelini ve mutluluğunu artırmaya yönelik güçlü bir bilimsel temele dayandığı görülmektedir. Bu doğrultuda, pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar ve uygulamalar, bireysel ve toplumsal refahı artırmak için önemli bir kaynak sağlamaktadır. Gelecekte, pozitif psikolojinin daha geniş kitlelere ulaşması ve daha fazla alanda uygulanabilir hale gelmesi beklenmektedir.

3.2. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama süreci, kendisini toparlama gücü veya değişimin/felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006: 29; Gürkan, 2010: 34; Basım & Çetin, 2011: 17). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği olarak çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik ve dayanıklılık anlamlarında da kullanılmaktadır. Ulusal literatürde bu konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalarda ‘Toparlanma’, ‘Güçlülük’, ‘Psikolojik güçlülük’, ‘Dirençlilik’, ‘Yılmazlık’, ‘Sağlamlık’, ‘Psikolojik dayanıklılık’, ‘Dayanıklılık’, ‘Psikolojik sağlamlık’ gibi birçok

farklı şekilde ifade edildiği görülmüştür (Kararımak, 2006; Gürkan, 2010; Basım & Çetin, 2011).

Psikolojik sağlamlık (resilience), bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Kararımak, 2006: 32).

Sağlamlık kavramı, psikoloji, ekonomi, çevre ve diğer pek çok bilim alanında kullanılmaktadır ve genel olarak dıştan gelen darbelere dayanma ve bu darbelerin etkilerinden çabuk kurtulabilme gücüdür. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında direnç gösterebilme ve hızlı bir şekilde toparlanabilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu kavram, özellikle son yıllarda psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiş olup, bireylerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme noktasında kritik bir rol oynamaktadır (Graber vd., 2015). Psikolojik sağlamlık, bireylerin içsel güçlerini, sosyal destek ağlarını ve adaptasyon stratejilerini kullanarak olumsuz durumlarla başa çıkmalarını sağlamaktadır. Sağlamlık, sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal etmenlerin de etkili olduğu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Fikretoglu & McCreary, 2012: 29).

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli travmatik ve stresli olaylara karşı nasıl tepki verdiklerini anlamak için kullanılmaktadır. Bu süreçte, olumlu duyguların, anlam arayışının ve esnek düşünme biçimlerinin önemi vurgulanmaktadır (Den Hartigh & Hill, 2022: 1009). Örneğin, askeri personel ve savaş gazileri üzerinde yapılan araştırmalar, bu grupların travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ruhsal sağlık sorunlarına karşı geliştirdikleri dayanıklılık mekanizmalarını incelemekte ve bu mekanizmaların nasıl güçlendirilebileceği üzerine öneriler sunmaktadır (Meredith vd., 2011: 9).

Psikolojik sağlamlık, spor psikolojisi alanında da önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların yarışma ve antrenman süreçlerinde karşılaştıkları stres ve baskılar karşısında gösterdikleri dayanıklılık, performanslarını ve genel iyilik hallerini etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Galli & Gonzalez, 2015: 251). Bu kapsamda yapılan çalışmalar, sporcuların mental dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

3.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Gelişimi

Psikolojik sağlamlık kavramının gelişimi, yıllar içinde birçok araştırmacının katkılarıyla evrim geçirmiş ve günümüzdeki geniş anlamını kazanmıştır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlar, travmalar veya zorlu yaşam koşulları karşısında psikolojik sağlıklarını koruyabilme ve hızlı bir şekilde toparlanabilme kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişimi, başlangıçta risk altındaki çocukların incelemesiyle başlamıştır. Bu ocuklar, olumsuz çevresel koşullara rağmen başarılı bir şekilde gelişim göstermişlerdir. Bu gözlemler, sağlamlık kavramının temelini oluşturmuş ve bireylerin zorluklarla başa çıkma mekanizmalarını anlamak için bir ereve sunmuştur (Werner, 1995: 81-84). Daha sonraki yıllarda, bu kavram yetişkinlik dönemine, yaşlı bireylere ve farklı toplumsal gruplara uygulanarak genişletilmiştir.

Psikolojik sağlamlık araştırmaları, bireylerin sadece bireysel özelliklerinin değil, aynı zamanda sosyal destek sistemlerinin ve çevresel faktörlerin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle sosyal destek ağları ve güçlü ilişkiler, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2013: 23). Ayrıca, sağlamlık sadece doğuştan gelen bir özellik olarak değil, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenek olarak da ele alınmaktadır.

Modern araştırmalar, psikolojik sağlamlığın nörolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarını incelemektedir. Bu kapsamda, beyin plastisitesi, duygusal düzenleme ve esnek düşünme gibi faktörler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada kritik rol oynamaktadır (Southwick vd., 2014: 254). Aynı zamanda, pozitif psikoloji müdahaleleri ve mindfulness gibi teknikler de sağlamlığı artırmak için kullanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı, günümüzde sağlık, eğitim, iş dünyası ve toplumsal hizmetler gibi birçok alanda uygulanmakta ve bireylerin genel refahını artırmak için stratejiler geliştirmektedir. Bu bağlamda, sağlamlık eğitim programları, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

3.2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Farklı Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık kavramı, farklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmakta ve çeşitli açılardan incelenmektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin stresli ve zorlu yaşam koşulları karşısında nasıl direnç gösterdiklerini ve bu durumlardan nasıl iyileştiklerini anlamak için çeşitli teorik ve uygulamalı perspektifler sunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, genel olarak bireyin ruh sağlığını koruyabilme ve kriz durumlarından sonra yeniden dengeye ulaşabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Den Hartigh & Hill, 2022: 564-586).

İlk yaklaşımlardan biri, psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olarak ele alınmasıdır. Bu bakış açısına göre, bazı bireyler doğuştan daha dirençli özelliklere sahip olup, bu özellikler onları stresli durumlar karşısında daha dayanıklı kılmaktadır (Windle, 2011:155). Bu yaklaşım, bireylerin içsel kaynaklarına ve kişisel güçlerine vurgu yapmaktadır.

Bir diğer yaklaşım, psikolojik sağlamlığın çevresel ve sosyal faktörlerle şekillendiğini öne sürmektedir. Bu perspektifte, bireylerin sosyal destek ağları, aile yapısı, arkadaş ilişkileri ve toplumla olan etkileşimleri, onların sağlamlık düzeylerini belirlemede önemli rol oynamaktadır (Fletcher & Sarkar, 2013). Bu yaklaşım, sosyal bağların ve destek mekanizmalarının önemine dikkat çekmektedir.

Üçüncü bir yaklaşım ise, psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesidir. Bu görüşe göre, sağlamlık sabit bir özellik değil, zamanla değişebilen ve gelişebilen bir kapasitedir. Bu perspektif, bireylerin yaşam deneyimleri, öğrenme süreçleri ve kişisel gelişimleri sonucunda sağlamlık düzeylerini artıracabileceklerini vurgulamaktadır (Troy, vd., 2023: 547-576).

Ayrıca, pozitif psikoloji çerçevesinde ele alınan yaklaşımlar, bireylerin olumlu duygularını, anlam arayışlarını ve kişisel gelişimlerini sağlamlıklarının artırılmasında önemli faktörler olarak görmektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin güçlü yönlerini ve erdemlerini kullanarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebileceklerini öne sürmektedir (Sisto vd., 2019: 745).

3.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

3.2.2.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri, bireylerin stresli ve travmatik durumlar karşısında direnç gösterebilme ve iyileşebilme kapasitelerini belirleyen önemli etmenler olarak öne çıkmaktadır. Bu risk faktörleri genellikle bireysel, çevresel ve sosyal faktörlerden oluşmaktadır. Bireysel düzeyde, genetik yatkınlık, kişilik özellikleri ve düşük benlik saygısı gibi faktörler psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Fikretoglu & McCreary, 2012). Örneğin, bazı bireyler doğuştan gelen genetik yapıları nedeniyle stresli durumlara karşı daha hassas olabilmektedirler (Smeeth, vd., 2021: 625).

Çevresel faktörler de psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Ekonomik zorluklar, yetersiz barınma koşulları ve tehlikeli yaşam ortamları gibi olumsuz çevresel koşullar, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini zayıflatabilmektedir (Bozdag, 2020: 72). Ayrıca, doğal afetler, savaşlar ve diğer büyük ölçekli travmatik olaylar da çevresel risk faktörleri arasında yer almakta olup, bu tür olaylar bireylerde kalıcı psikolojik hasarlara yol açabilmektedir (Brooks vd., 2015).

Sosyal destek eksikliği, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen önemli bir risk faktörüdür. Aile içi şiddet, sosyal izolasyon ve yetersiz sosyal destek ağları, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini azaltmakta ve psikolojik sağlamlıklarını zayıflatmaktadır (Den Hartigh & Hill, 2022). Özellikle çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmal, yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlığın düşük olmasına yol açabilmektedir (Windle, 2011).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bu risk faktörleri, bireylerin ruhsal sağlıklarını koruyabilme ve olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın artırılması için risk faktörlerinin azaltılması ve koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi gerekmektedir. Koruyucu faktörler arasında pozitif sosyal ilişkiler, güçlü aile bağları ve etkili başa çıkma stratejileri yer almakta olup, bu faktörler bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır (Fletcher & Sarkar, 2013).

3.2.2.1.1. Bireysel Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel faktörler, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkma kapasitelerini belirleyen temel etmenlerdir. Bu faktörler, genetik yatkınlık, kişilik özellikleri, benlik saygısı ve duygusal düzenleme yetenekleri gibi çeşitli bireysel özellikleri kapsamaktadır. Genetik faktörler, bireylerin stres ve travmaya karşı biyolojik yanıtlarını etkileyebilmekte olup, bazı bireyler genetik olarak daha dirençli olabilirken, bazıları daha hassas olabilmektedir (Smeeth, vd., 2021).

Kişilik özellikleri de psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin, yüksek düzeyde duygusal stabilite, öz-yeterlik ve iyimserlik gibi olumlu kişilik özellikleri, bireylerin zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Fikretoglu & McCreary, 2012). Öz-yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancını ifade etmekte olup, yüksek öz-yeterlik düzeyindeki bireyler genellikle daha dirençlidirler (Ozdemir & Kaplan, 2024).

Benlik saygısı, bireyin kendisine olan genel değerlendirmesi olup, yüksek benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha güçlü bir psikolojik sağlamlık sergilemektedirler (Wang vd., 2023: 495). Ayrıca, duygusal düzenleme yetenekleri, bireylerin stresli durumlar karşısında duygularını kontrol edebilme ve yönlendirebilme kapasitelerini ifade etmektedir. Bu yetenekler, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken daha az psikolojik zarar görmelerine yardımcı olmaktadır (Chidi vd., 2024: 394).

Bireysel faktörlerin yanı sıra, yaşam deneyimleri ve öğrenme süreçleri de psikolojik sağlamlığı şekillendirmektedir. Örneğin, geçmişte zorluklarla başa çıkmış ve bu süreçlerden öğrenmiş bireyler, gelecekte karşılaşacakları stresli durumlara karşı daha hazırlıklı ve dirençli olmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2013). Ayrıca, mindfulness ve benzeri pozitif psikoloji teknikleri, bireylerin mevcut anı kabul etmelerine ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Bozdog, 2020: 59).

3.2.2.1.2. Çevresel Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen çevresel faktörler, bireylerin stres ve travmatik olaylarla başa çıkma kapasitelerini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Bu faktörler arasında ekonomik durum, yaşam koşulları, sosyal destek ağları ve çevresel stresörler yer almaktadır. Ekonomik durum, bireylerin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olup, maddi sıkıntılar yaşayan bireylerin stres düzeyleri daha yüksek

olabilmektedir (Brooks ve arkadaşları, 2015). Yetersiz barınma koşulları ve güvenli olmayan yaşam ortamları da bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bozdag, 2020).

Sosyal destek ağları, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlar ve topluluk üyelerinden alınan destek, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlamaktadır (Fikretoglu & McCreary, 2012). Özellikle çocukluk döneminde güçlü sosyal bağlara sahip olmak, yetişkinlik döneminde daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmektedir (Masten, 2011).

Çevresel stresörler arasında doğal afetler, savaşlar ve diğer büyük ölçekli travmatik olaylar da yer almaktadır. Bu tür olaylar, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilmekte ve kalıcı psikolojik hasarlara yol açabilmektedir (Javanbakht vd., 2021). Ancak, bu tür travmatik deneyimlerden sonra güçlü bir sosyal destek ağına sahip olmak, bireylerin daha hızlı iyileşmelerine yardımcı olabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan çevresel faktörler, bireylerin genetik yatkınlıkları ve kişisel özellikleriyle de etkileşim halinde olup, karmaşık bir etkileşim ağı oluşturmaktadır. Örneğin, genetik olarak stresli durumlara daha duyarlı olan bireyler, olumsuz çevresel koşullarla karşılaştıklarında daha büyük zorluklar yaşayabilmektedir (Smeeth, vd., 2021). Bu nedenle, çevresel faktörlerin yanı sıra, bireylerin kişisel ve genetik özellikleri de dikkate alınmalıdır.

Psikolojik sağlamlığı etkileyen çevresel faktörler, bireylerin yaşam koşulları, sosyal destek ağları ve çevresel stresörler gibi geniş bir yelpazede yer almakta olup, bu faktörlerin anlaşılması, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için stratejiler geliştirilmesine olanak tanımaktadır.

3.2.2.1.3. Ailesel Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen ailesel faktörler, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkma kapasitelerini büyük ölçüde belirlemektedir. Aile yapısı, aile içi ilişkiler, ebeveynlik stilleri ve ailede yaşanan destekleyici veya zorlu deneyimler gibi çeşitli etkenler, bireylerin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkilemektedir (Mackay, 2003: 103). Özellikle çocukluk döneminde sağlıklı aile ilişkilerine sahip olmak, bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaştıkları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır (Chang, vd., 2015: 1594-1607).

Aile içi destek, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran en önemli faktörlerden biridir. Aile üyeleri arasında güçlü duygusal bağların bulunması, bireylerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerini sağlamakta ve bu da onların stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Diab vd., 2015: 25). Ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları duygusal destek, güven ve sevgi, çocukların zorlu yaşam olayları karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Park vd., 2022).

Aile içi iletişim de psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Açık ve etkili iletişim kanallarına sahip ailelerde, bireyler duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmekte ve bu da onların stresle başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Aivalioti & Pezirkianidis, 2020). Ayrıca, aile üyelerinin birbirlerine karşı anlayışlı ve destekleyici olması, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Regin vd., 2016).

Ailede yaşanan travmatik olaylar veya kronik stres durumları, bireylerin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, bu tür zorluklarla başa çıkma sürecinde ailenin sağladığı destek ve dayanışma, bireylerin bu olumsuz etkilerle başa çıkabilme kapasitelerini artırmaktadır (Zhang, vd., 2024). Bu nedenle, aile içi destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada kritik bir öneme sahiptir (Qiu vd., 2021).

Aile yapısı, aile içi ilişkiler ve ailede yaşanan deneyimler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını belirleyen önemli faktörlerdir. Ailede sağlanan duygusal destek, açık iletişim ve güçlü aile bağları, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında daha dirençli olmalarını sağlamaktadır.

3.2.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler, bireylerin stresli ve travmatik olaylarla başa çıkma kapasitelerini artırarak psikolojik sağlamlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu koruyucu faktörler genellikle bireysel, sosyal ve çevresel unsurları içermektedir. Bireysel düzeyde, yüksek öz-yeterlik, olumlu benlik algısı ve etkili duygusal düzenleme yetenekleri, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Mackay, 2003). Öz-yeterlik, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmekte olup, yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireyler zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olmaktadır (Fikretoglu & McCreary, 2012).

Sosyal destek ağıları, psikolojik sağlamlığı artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlar ve topluluk üyelerinden alınan duygusal ve pratik destek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekte ve iyileşme süreçlerini hızlandırmaktadır (Diab vd., 2015). Özellikle çocukluk döneminde güçlü sosyal bağlara sahip olmak, yetişkinlik döneminde daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmektedir (Yule, vd., 2019: 407).

Çevresel koruyucu faktörler arasında güvenli yaşam koşulları, sağlıklı aile ortamı ve toplumsal desteğin varlığı yer almaktadır. Bu faktörler, bireylerin stresli durumlar karşısında daha dirençli olmalarını sağlamakta ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Brooks vd., 2015: 392). Örneğin, doğal afetler veya savaş gibi büyük ölçekli travmatik olaylar sonrasında güçlü bir toplumsal destek ağına sahip olmak, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmakta ve iyileşme süreçlerini desteklemektedir (Rizzi vd., 2023).

Koruyucu faktörler, bireylerin sadece stres ve travma karşısında dayanıklılığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini ve psikolojik iyilik hallerini de iyileştirmektedir. Pozitif psikoloji müdahaleleri, mindfulness ve benzeri teknikler, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmada etkili araçlar olarak kullanılmaktadır (Steinhardt & Dolbier, 2008). Bu tür uygulamalar, bireylerin duygusal düzenleme yeteneklerini geliştirmekte ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir (Song vd., 2021).

3.2.2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel koruyucu faktörler, bireylerin stresli ve travmatik olaylarla başa çıkma kapasitelerini artırarak onların psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu koruyucu faktörler arasında yüksek öz-yeterlik, olumlu benlik algısı, etkili duygusal düzenleme yetenekleri ve iyimserlik gibi bireysel özellikler yer almaktadır (Werner, 1995: 82). Öz-yeterlik, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmekte olup, yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireyler zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olmaktadır (Johnson, 2011: 19).

Olumlu benlik algısı, bireylerin kendilerini olumlu ve değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Bu, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken kendilerine güven duymalarına ve daha az olumsuz etkilenmelerine yardımcı olmaktadır (Hjemdal, vd., 2006). Duygusal düzenleme yetenekleri ise bireylerin stresli durumlar karşısında

duygularını kontrol edebilme ve yönlendirebilme kapasitelerini ifade etmektedir. Bu yetenekler, bireylerin stresle başa çıkarken daha az psikolojik zarar görmelerine yardımcı olmaktadır (Troy & Mauss, 2011: 35).

İyimserlik, bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmalarını ve zorluklarla başa çıkarken umutlarını korumalarını sağlamaktadır. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorlukları geçici ve kontrol edilebilir olarak görme eğilimindedirler, bu da onların daha dirençli olmalarına katkıda bulunmaktadır (Steinhardt & Dolbier, 2008). Bu bireysel özelliklerin yanı sıra, bireylerin sosyal destek ağlarına sahip olmaları da psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Güçlü sosyal bağlar, bireylerin kendilerini desteklenmiş ve güvende hissetmelerini sağlamakta ve bu da onların stresle başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Hartman vd., 2009).

3.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve İlişkili Kavramlar

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkma ve bu durumlar karşısında hızlı bir şekilde toparlanabilme kapasitesini ifade eden önemli bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık ile ilişkili kavramlar arasında benlik saygısı, öz-yeterlik, duygusal düzenleme, sosyal destek ve iyimserlik yer almaktadır. Bu kavramlar, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında direnç göstermelerine ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Werner, 1995).

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerli ve önemli hissetme derecesini ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha güçlü bir direnç gösterme eğiliminde olmaktadır. Öz-yeterlik ise bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancını temsil etmektedir. Yüksek öz-yeterlik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmakta ve onları daha dayanıklı kılmaktadır (Johnson, 2011).

Duygusal düzenleme, bireylerin duygularını kontrol edebilme ve yönlendirebilme yeteneğini ifade etmektedir. Etkili duygusal düzenleme stratejilerine sahip bireyler, stresli durumlarla daha az olumsuz etki altında kalmakta ve daha hızlı toparlanabilmektedirler (Troy & Mauss, 2011). Sosyal destek ise bireylerin aile, arkadaşlar ve topluluk üyeleri tarafından sağlanan duygusal ve pratik yardımı kapsamaktadır. Güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve iyileşme süreçleri hızlanmaktadır (Hjemdal, vd., 2006).

İyimserlik, bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmalarını sağlamaktadır. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorlukları geçici ve kontrol edilebilir olarak görme eğilimindedirler, bu da onların daha dirençli olmalarına katkıda bulunmaktadır (Steinhardt & Dolbier, 2008). Psikolojik sağlık ve ilişkili kavramlar, bireylerin genel yaşam kalitelerini ve psikolojik iyilik hallerini artırmada önemli rol oynamaktadır.

3.2.3.1. Dayanıklılık ve Yeniden Yapılanma

Psikolojik sağlık, bireylerin stresli ve travmatik olaylar karşısında direnç göstermesi ve bu olaylardan sonra hızla toparlanabilmesi kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlık, dayanıklılık ve yeniden yapılanma kavramları ile yakından ilişkilidir. Bu kavramlar, bireylerin zorlu yaşam koşullarına karşı koyabilme ve bu süreçlerde kişisel gelişim gösterebilme yeteneklerini kapsamaktadır (Werner, 1995).

Dayanıklılık, bireylerin uzun süreli stres ve sıkıntılara rağmen direnç göstermesi ve işlevselliklerini koruması anlamına gelmektedir. Dayanıklılık, fiziksel, duygusal ve zihinsel bileşenleri içermekte olup, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken sergiledikleri azim ve kararlılığı temsil etmektedir (Steinhardt & Dolbier, 2008: 450). Dayanıklılık, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir faktör olup, onların zor zamanlarda ayakta kalmalarını sağlamaktadır (Den Hartigh vd., 2024).

Yeniden yapılanma ise, bireylerin travmatik olaylar sonrası hayatlarını yeniden düzenleme ve olumlu yönde geliştirme süreçlerini ifade etmektedir. Yeniden yapılanma süreci, bireylerin travma sonrası büyüme yaşamasını ve daha güçlü, daha dirençli bireyler haline gelmesini sağlamaktadır (Zacchaeus, 2020). Bu süreç, bireylerin travmatik deneyimlerden ders çıkarmalarını ve bu deneyimleri kişisel gelişim fırsatlarına dönüştürmelerini içermektedir (Prakash, 2017: 27).

Psikolojik sağlık, dayanıklılık ve yeniden yapılanma kavramlarının birlikte ele alınması, bireylerin zorluklar karşısında nasıl daha dirençli hale gelebileceklerini ve bu süreçlerde kişisel gelişimlerini nasıl sürdürebileceklerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu kavramlar, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmak için stratejiler geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Isokääntä, 2022).

3.2.3.2. Öz-yeterlilik ve Optimizm

Psikolojik sağamlık, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eden önemli bir kavramdır. Bu kapasitenin geliştirilmesinde öz-yeterlilik ve iyimserlik gibi bireysel faktörler büyük rol oynamaktadır. Öz-yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancını ifade eder ve yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Werner, 1995). Öz-yeterlilik, bireyin kendine olan güvenini artırarak stresli durumlar karşısında daha dirençli olmasını sağlamaktadır (Johnson, 2011).

İyimserlik, bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmasını ve zorluklar karşısında umutlarını korumasını sağlar. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorlukları geçici ve kontrol edilebilir olarak görme eğilimindedirler, bu da onların daha dirençli olmalarına katkıda bulunmaktadır (Steinhardt & Dolbier, 2008). İyimserlik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken daha az olumsuz etkilenmelerine ve daha hızlı toparlanmalarına yardımcı olmaktadır (Hjemdal, vd., 2006).

Psikolojik sağamlık, öz-yeterlilik ve iyimserlik arasındaki ilişki, bireylerin genel yaşam kalitelerini ve psikolojik iyilik hallerini artırmada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu ilişkiler, bireylerin stresli ve travmatik durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmak için stratejiler geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Öz-yeterlilik ve iyimserlik, bireylerin zorluklar karşısında daha dayanıklı olmasını sağlamakta ve onların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmektedir (Troy & Mauss, 2011).

3.2.4. Psikolojik Sağamlığın Ölçümü ve Değerlendirilmesi

Psikolojik sağamlığın ölçümü ve değerlendirilmesi, bireylerin stresli ve travmatik durumlar karşısında gösterdikleri dayanıklılığı ve toparlanma kapasitesini anlamak için önemlidir. Psikolojik sağamlığı ölçmek için çeşitli ölçekler ve yöntemler geliştirilmiştir. Bu ölçüm araçları, bireylerin genel psikolojik sağlık durumlarını değerlendirmeye ve müdahale stratejileri geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Fikretoglu & McCreary, 2012).

Birçok araştırmacı, psikolojik sağamlığın ölçülmesinde öz-bildirim anketleri kullanmaktadır. Bu anketler, bireylerin kendi algılarını ve deneyimlerini yansıtmaya olanak tanımakta ve genellikle güvenilir sonuçlar sağlamaktadır (Windle, vd., 2011). Özellikle "Resilience Evaluation Scale (RES)" gibi ölçekler, psikolojik sağamlığı

değerlendirmede yaygın olarak kullanılmakta ve farklı dillerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmaktadır (Van der Meer vd., 2018: 341).

Psikolojik sağlık ölçümlerinde dikkate alınan bir diğer önemli faktör ise çevresel ve bireysel değişkenlerdir. Örneğin, bireylerin yaşadığı stres seviyeleri, sosyal destek sistemleri ve kişisel başa çıkma stratejileri, ölçüm sonuçlarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, psikolojik sağlık ölçekleri geliştirilirken bu değişkenlerin dikkate alınması gerekmektedir (Den Hartigh & Hill, 2022).

Ayrıca, psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın zaman içinde nasıl değiştiğini ve farklı stresörler karşısında nasıl geliştiğini anlamak için uzunlamasına çalışmalar yapılmaktadır (Rodriguez-Llanes, vd., 2013). Bu tür çalışmalar, psikolojik sağlamlığın sadece belirli bir anı değil, bireyin yaşamının farklı dönemlerini kapsayan bir süreç olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlamlığın ölçümü ve değerlendirilmesi, bireylerin stres ve travma karşısındaki dayanıklılıklarını belirlemek için çeşitli araçlar ve yöntemler kullanılmaktadır. Bu araçlar, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmeye ve destekleyici müdahaleleri planlamaya yardımcı olur. En yaygın ölçüm araçları arasında anketler, ölçekler ve değerlendirme formları yer almaktadır (Windle, vd., 2011).

Özellikle, "Resilience Scale (RS)" ve "Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)" gibi ölçekler, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu ölçekler, bireylerin kendi algılarına dayalı olarak yanıt verdiği maddeler içermekte ve psikolojik sağlamlığın farklı boyutlarını değerlendirmektedir (Connor & Davidson, 2003). Ayrıca, "Resilience Evaluation Scale (RES)" gibi ölçekler, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ile desteklenmiş olup, psikolojik sağlamlığı değerlendirmede güvenilir araçlar arasında yer almaktadır (Van der Meer vd., 2018).

Psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesinde kullanılan bir diğer yöntem ise karma yöntemlerdir. Bu yöntemler, hem nicel hem de nitel veri toplama tekniklerini bir arada kullanarak daha kapsamlı bir değerlendirme sağlar. Örneğin, "Youth Resilience Measure (YRM)" gibi araçlar, gençlerin dayanıklılıklarını değerlendirmek için geliştirilmiş ve çeşitli kültürel bağlamlarda uygulanabilirliği test edilmiştir (Ungar & Liebenberg, 2011: 132).

Ayrıca, psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğunu ve zamanla değişebileceğini dikkate alan uzunlamasına çalışmalar da önemlidir. Bu tür çalışmalar, bireylerin stresli ve travmatik olaylar karşısında nasıl değiştiğini ve geliştiğini anlamak için uzun süreli veri toplama tekniklerini kullanırlar (Rodriguez-Llanes, vd., 2013: 12).

3.3. Pozitif Psikoloji ve Uygulamaları

3.3.1. Pozitif Eğitim: Okullarda Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Pozitif eğitim, okullarda pozitif psikoloji prensiplerinin uygulanması ile öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra, duygusal ve sosyal refahlarını artırmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarını ve olumlu deneyimlerini vurgulayarak, yaşam memnuniyetini ve iyi oluşu desteklemektedir. Bu bağlamda, pozitif eğitim uygulamaları öğrencilerin yalnızca akademik performanslarına odaklanmakla kalmayıp, onların genel psikolojik sağlamlıklarını ve mutluluk düzeylerini de artırmayı hedeflemektedir (Ciarrochi vd., 2016).

Pozitif eğitim uygulamaları arasında, öğrencilerin öz-yeterliklerini, iyimserliklerini ve sosyal becerilerini geliştiren programlar yer almaktadır. Örneğin, Geelong Grammar School'da uygulanan pozitif eğitim modeli, öğrencilerin bireysel güçlü yanlarını keşfetmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmakta, bu sayede onların stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri artmaktadır (Seligman vd., 2009). Ayrıca, bu tür programlar, öğrencilere mindfulness, duygusal düzenleme ve empati gibi beceriler kazandırarak, onların duygusal zekalarını ve sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir (Green vd., 2018: 122).

Pozitif eğitim, aynı zamanda öğretmenlerin ve okul personelinin de bu yaklaşımları benimsemelerini ve günlük eğitim pratiklerinde uygulamalarını gerektirmektedir. Öğretmenlerin pozitif psikoloji prensiplerini derslerine entegre etmeleri, sınıf ortamının daha olumlu ve destekleyici olmasına katkıda bulunmaktadır (Shoshani & Slone, 2017). Bu da, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini ve öğrenme süreçlerine daha aktif katılmalarını sağlamaktadır.

3.3.2. Pozitif Çalışma: İş Yerinde Sağlamlılığın Artırılması Uygulamaları

Pozitif çalışma, iş yerinde sağlıklı ve verimli bir ortam yaratmayı amaçlayan uygulamaları içermektedir. Bu uygulamalar, çalışanların dayanıklılığını ve refahını artırarak, onların iş tatmini ve genel yaşam kalitesini yükseltmeyi hedeflemektedir. İş yerinde pozitif psikoloji uygulamaları, çalışanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını desteklemekte olup, bu da onların performanslarını ve iş yerine bağlılıklarını artırmaktadır (Cooper, vd., 2014: 354).

Pozitif çalışma ortamları yaratmak için kullanılan yöntemler arasında mindfulness, duygusal zekâ eğitimi, esneklik programları ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi yer almaktadır. Mindfulness uygulamaları, çalışanların stres düzeylerini azaltmakta ve onların odaklanma yeteneklerini artırmaktadır (Rajoo, 2020). Duygusal zekâ eğitimi, çalışanların duygularını tanıma, anlama ve yönetme becerilerini geliştirerek, iş yerinde daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmaktadır (Youssef-Morgan & Dahms, 2017: 342).

Esneklik programları, çalışanların iş-yaşam dengesini sağlamalarına yardımcı olmakta ve onların iş yerinde daha az stres yaşamalarını sağlamaktadır. Bu programlar, esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma olanakları ve aile destek hizmetleri gibi uygulamaları içermektedir (Lefebvre, vd., 2020). Ayrıca, iş yerinde güçlü sosyal destek ağlarının varlığı, çalışanların stresle başa çıkma kapasitelerini artırmakta ve onların genel refahını olumlu yönde etkilemektedir (Delgado vd., 2021).

3.3.3. Pozitif Sağlık: Sağlıkta Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Pozitif sağlık, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerini artırmayı amaçlayan uygulamaları kapsamaktadır. Pozitif psikoloji bu bağlamda, sağlığı geliştirmek ve hastalıkları önlemek için kullanılan önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini vurgulayarak, genel sağlık durumlarını iyileştirmekte ve hastalık risklerini azaltmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji uygulamaları, bireylerin stres yönetimi, iyimserlik, duygusal zekâ ve sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye yönelik stratejiler içermektedir. Örneğin, mindfulness ve meditasyon gibi uygulamalar, bireylerin stres düzeylerini azaltmakta ve zihinsel sağlığı desteklemektedir (Sin & Lyubomirsky, 2009). Bu tür

teknikler, bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini artırarak, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların önlenmesine yardımcı olmaktadır (Fredrickson, 2001).

Ayrıca, pozitif psikoloji, bireylerin fiziksel sağlıklarını da olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin, iyimserlik ve pozitif düşünce tarzları, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların riskini azaltmakta ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir (Boehm & Kubzansky, 2012). Pozitif sağlık uygulamaları, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemelerini teşvik ederek, hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Lianov & Fredrickson, 2019).

Pozitif psikoloji ayrıca, sağlık hizmetleri sunumunda da kullanılmaktadır. Sağlık profesyonelleri, hastaların güçlü yanlarını ve olumlu deneyimlerini teşvik ederek, tedavi süreçlerini iyileştirmekte ve hastaların genel iyilik hallerini artırmaktadır (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Bu yaklaşım, hem psikolojik hem de fiziksel sağlık hizmetlerinin bütüncül bir şekilde sunulmasını sağlamaktadır.

3.4. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, bireylerin stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için geliştirdikleri stratejileri ve yöntemleri içermektedir. Stres, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte olup, bu nedenle stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Stresle başa çıkma yöntemleri genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olarak iki ana gruba ayrılmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984: 82).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresin kaynağını belirleyip, bu kaynağı ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye yönelik aktif çabaları içermektedir. Bu stratejiler, bireylerin stresli durumlarla doğrudan mücadele etmelerini ve bu durumları kontrol altına almalarını sağlamaktadır. Örneğin, zaman yönetimi, plan yapma ve problem çözme gibi teknikler, problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında yer almaktadır (Compas vd., 2001: 20).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise, stresin neden olduğu olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye ve azaltmaya yönelik yöntemleri içermektedir. Bu stratejiler, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olmaktadır. Örneğin, meditasyon, mindfulness ve sosyal destek arayışı, duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında yer almaktadır (Roth & Cohen, 1986).

Stresle başa çıkmada etkili olan diğer bir yöntem ise bilişsel yeniden yapılandırma teknikleridir. Bu teknikler, bireylerin stresli durumlara yönelik olumsuz düşüncelerini yeniden değerlendirmelerini ve daha olumlu ve yapıcı düşünceler geliştirmelerini sağlamaktadır. Bu sayede, bireylerin stres düzeyleri azalmakta ve daha sağlıklı bir bakış açısı kazanmaları sağlanmaktadır (Folkman & Moskowitz, 2000).

Stresle başa çıkma kuramları, bireylerin stresli durumlarla nasıl etkileşime girdiklerini ve bu durumlarla başa çıkmak için hangi stratejileri kullandıklarını anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği Stres ve Başa Çıkma Modeli, stresle başa çıkma sürecini açıklamak için en yaygın kullanılan kuramsal çerçevelerden biridir. Bu model, stresli durumların bireyler tarafından nasıl değerlendirildiğini ve bu değerlendirmelerin, bireylerin başa çıkma stratejilerini nasıl şekillendirdiğini incelemektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Bu modele göre, stresli bir olayla karşılaşıldığında bireyler, ilk olarak olayın kendileri için ne anlama geldiğini ve bu olayın potansiyel tehdit veya zarar olup olmadığını değerlendirirler. Bu değerlendirme süreci, "birincil değerlendirme" olarak adlandırılmaktadır. Eğer olay tehdit edici veya zarar verici olarak değerlendirilirse, bireyler ikinci bir değerlendirme yaparlar ve bu değerlendirmede mevcut başa çıkma kaynaklarını ve yeteneklerini analiz ederler. Bu aşama ise "ikincil değerlendirme" olarak adlandırılmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma stratejileri genellikle problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresin kaynağını değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik eylemleri içerirken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stresin neden olduğu olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye yönelik çabaları kapsamaktadır (Folkman & Moskowitz, 2000).

Stresle başa çıkma kuramlarının bir diğer önemli bileşeni, başa çıkma kaynakları ve destek sistemleridir. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artıran önemli bir faktördür. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi sosyal çevrelerden alınan destek, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Cohen & Wills, 1985: 11).

Stresle başa çıkma kuramları, bireylerin stresli durumlarla nasıl etkileşime girdiklerini ve bu durumlarla başa çıkmak için hangi stratejileri kullandıklarını anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği Stres ve Başa Çıkma

Modeli, stresle başa çıkma sürecini açıklamak için en yaygın kullanılan kuramsal çerçevelerden biridir. Bu model, stresli durumların bireyler tarafından nasıl değerlendirildiğini ve bu değerlendirmelerin, bireylerin başa çıkma stratejilerini nasıl şekillendirdiğini incelemektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Bu modele göre, stresli bir olayla karşılaşıldığında bireyler, ilk olarak olayın kendileri için ne anlama geldiğini ve bu olayın potansiyel tehdit veya zarar olup olmadığını değerlendirirler. Bu değerlendirme süreci, "birincil değerlendirme" olarak adlandırılmaktadır. Eğer olay tehdit edici veya zarar verici olarak değerlendirilirse, bireyler ikinci bir değerlendirme yaparlar ve bu değerlendirmede mevcut başa çıkma kaynaklarını ve yeteneklerini analiz ederler. Bu aşama ise "ikincil değerlendirme" olarak adlandırılmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma stratejileri genellikle problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresin kaynağını değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik eylemleri içerirken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stresin neden olduğu olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye yönelik çabaları kapsamaktadır (Folkman & Moskowitz, 2000).

Stresle başa çıkma kuramlarının bir diğer önemli bileşeni, başa çıkma kaynakları ve destek sistemleridir. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artıran önemli bir faktördür. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi sosyal çevrelerden alınan destek, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Cohen & Wills, 1985).

Başka bir önemli kuramsal çerçeve ise Hobfoll'un (1989) Korunmuş Kaynaklar Teorisi'dir (Conservation of Resources Theory - COR). Bu teoriye göre, stres, bireylerin değerli kaynaklarını (zaman, enerji, para vb.) tehdit eden veya bu kaynakları kaybetmelerine neden olan durumlar karşısında ortaya çıkmaktadır. Bireyler, bu kaynakları korumak veya kaybettikleri kaynakları yeniden kazanmak için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirmektedirler (Hobfoll, 1989: 92).

Bu kuramlar, stresle başa çıkma sürecinin karmaşıklığını ve bireysel farklılıkları vurgulayarak, etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Özellikle, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmak için kullanılan stratejilerin kişiselleştirilmesi ve bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Folkman & Moskowitz, 2004).

3.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

3.5.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Atak ve Bebiş (2023) tarafından yapılan bir sistematik incelemede, kurumsal bakım altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen risk faktörleri incelenmiştir (Atak & Bebiş, 2023). Bu çalışma, Türkiye'de ve uluslararası düzeyde yapılan araştırmaları kapsamaktadır ve bu faktörlerin belirlenmesinin ergenlerin sağlamlıklarını artırmaya yönelik müdahaleler için önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Kartol, Üztemur ve Griffiths (2024) tarafından yapılan bir başka çalışma, duygusal zekânın, algılanan stresin ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ile nasıl ilişkilendirildiğini incelemektedir (Kartol, vd., 2024). Bu çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında yapılmış ve duygusal zekânın stres yönetiminde ve psikolojik sağlamlıkta önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Bayram (2024) tarafından yürütülen araştırma, depremde etkilenen ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve iyilik düzeylerini değerlendirmiştir (Bayram, 2024). Drama temelli sosyal bilgiler eğitiminin, deprem sonrası travmalarla başa çıkma ve psikolojik sağlamlık artırma üzerindeki etkilerini inceleyen bu çalışma, deprem gibi doğal afetlerin ardından psikolojik destek programlarının önemini vurgulamaktadır.

Türkiye'deki tıp öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise, dini inançların, manevi değerlerin ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir (Akbayram & Keten, 2024). Bu çalışma, Gaziantep'teki tıp öğrencileri arasında yürütülmüş ve manevi değerlerin psikolojik sağlamlığı artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Güleç ve Özbay (2024) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, Türk kadınları arasında psikolojik sağlamlık, gaslighting ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Güleç & Özbay, 2024). Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın, gaslighting'in olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir aracı rol oynadığını göstermiştir.

3.5.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan uluslararası çalışmalar, bu kavramın farklı popülasyonlarda ve bağlamlarda nasıl etkiler yarattığını incelemektedir. Bu araştırmalar, çeşitli stres faktörleri ve kriz durumlarına karşı bireylerin gösterdiği dayanıklılığı anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Örneğin, Ann Masten (2024) psikolojik

sağlamlığın klinik psikoloji, pediatri, psikiyatri, okul psikolojisi, danışmanlık ve sosyal hizmetlerdeki uygulamalarını incelemiştir. Masten'in çalışmaları, bireylerin kriz durumlarından sonra hızlı bir şekilde toparlanma kapasitesinin, müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde kritik olduğunu ortaya koymaktadır (Masten, 2024).

Gratitude predicts prosocial tendency through psychological resilience Asiri (2024) başlıklı çalışma, Arap toplumlarında psikolojik sağlamlığın din, sosyal destek ve kültürel faktörler gibi unsurların etkisiyle nasıl şekillendiğini incelemiştir. Bu araştırma, psikolojik sağlamlığın kültürel bağlamlarda farklı biçimlerde ortaya çıktığını ve bu unsurların bireylerin dayanıklılığını artırmada önemli rol oynadığını göstermektedir.

COVID-19 pandemisi bağlamında yapılan bir araştırma, psikolojik sağlamlığın mental sağlık zorluklarıyla başa çıkmada stratejik bir araç olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, pandeminin getirdiği belirsizlik ve stresin, bireylerin dayanıklılık kapasitelerini nasıl etkilediğini ve bu durumla başa çıkmak için hangi psikolojik stratejilerin kullanıldığını araştırmıştır (BMC Psychology, 2024).

Visual Analysis of Psychological Resilience Research Based on Bibliometric Analysis (2023) adlı çalışma, psikolojik sağlamlık araştırmalarının bibliyometrik bir analizini sunarak, bu alandaki çalışmaların genel bir görünümünü sağlamıştır. Çalışma, psikolojik sağlamlığın stres ve zorluklarla başa çıkmada ne kadar önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Son olarak, Resilience Theory: A Summary of the Research (2024) başlıklı makale, psikolojik sağlamlık teorisinin temel unsurlarını ve bu teorinin pozitif psikoloji ile nasıl kesiştiğini incelemiştir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlık teorisinin günlük yaşamda nasıl uygulanabileceğine dair pratik öneriler sunmaktadır (Positive Psychology, 2024).

3.5.3. Psikolojik Sağlamlılığın Değerlendirilmesi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığı üzerine yapılan çalışmalar, bu profesyonellerin karşılaştıkları stres faktörleri ve başa çıkma mekanizmaları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu bağlamda, afet yanıtı ve kurtarma operasyonlarında görev alan profesyonellerin psikolojik dirençlerini güçlendirmek amacıyla çeşitli müdahaleler ve stratejiler geliştirilmiştir. Örneğin, 2018 yılında yapılan bir sistematik inceleme, sosyal desteğin afet müdahale çalışanlarının psikolojik sonuçları üzerindeki etkisini incelemiştir ve sosyal desteğin bu çalışanların ruh sağlığını önemli ölçüde iyileştirdiği sonucuna varmıştır (Guilaran, de Terte, Kaniasty & Stephens, 2018: 355).

Benzer şekilde, sağlık çalışanlarının afet durumlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu durumlarla başa çıkma stratejileri üzerine yapılan çalışmalar, afetlere hazırlıklı olmanın ve psikolojik dayanıklılığı artırmanın önemini vurgulamaktadır. Bir çalışma, afetlere karşı hazırlıklı olmanın, sağlık çalışanlarının ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve bu tür eğitimlerin psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Naushad, Bierens, Nishan, Firjeeth, & Mohammad, 2019: 642).

Ayrıca, 2019 yılında yapılan bir başka çalışmada, afetlere müdahale eden kurtarma görevlilerinin psikolojik etkileri üzerine yapılan literatür incelemesi, bu profesyonellerin psikolojik sağlıklarını korumak için çeşitli stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, kurtarma görevlilerinin psikolojik sağlamlığını artırmak için düzenli psikolojik destek ve eğitim programlarının önemi vurgulanmıştır (Mao, Fung, Hu & Loke, 2019).

Psikolojik sağlamlığı artırmak için önerilen stratejiler arasında stres yönetimi eğitimleri, düzenli psikolojik destek seansları ve ekip içi dayanışmayı artıran sosyal etkinlikler yer almaktadır. Ayrıca, afetlere müdahale eden profesyonellerin karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma yöntemleri üzerine yapılan araştırmalar, bu profesyonellerin ruh sağlığını koruma ve iyileştirme amacıyla geliştirilen müdahalelerin etkinliğini incelemektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, afetlere müdahale eden profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için kapsamlı ve sürekli eğitim programlarının uygulanmasının önemini ortaya koymaktadır (Said & Chiang, 2020).

Avustralya'da yapılan bir başka araştırma, afet müdahale ekiplerinde yer alan sağlık profesyonellerinin karşılaştıkları psikolojik zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Bu çalışmada, afet müdahale ekiplerinin düzenli olarak stres yönetimi eğitimi almasının, onların ruh sağlığını korumada ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Taylor, vd, 2019).

İsrail'de yapılan bir çalışmada, doğal afetlere müdahale eden sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlığı ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları incelenmiştir. Bu çalışma, afet müdahale ekiplerinin düzenli psikolojik destek ve süpervizyon almalarının, TSSB semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Levi, vd., 2021).

Japonya'da yapılan bir araştırma, 2011 Tohoku depremi ve tsunamisine müdahale eden sağlık çalışanlarının psikolojik etkilerini incelemiştir. Çalışma, afet sonrası sağlanan psikolojik destek programlarının, afet müdahale ekiplerinin psikolojik sağlamlığını artırmada ve travmatik stres belirtilerini azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Yamamoto, vd., 2018).

Türkiye'de yapılan bir çalışma, 1999 Marmara Depremi'ne müdahale eden sağlık çalışanlarının karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Bu çalışma, afet müdahale ekiplerinin psikolojik sağlamlığını artırmak için kapsamlı ve sürekli eğitim programlarının uygulanmasının önemini vurgulamıştır (Kılıç, vd., 2000).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Genel Çerçevesi

Psikolojik sağlık alanında yapılan araştırmalar kişilerin sadece bireysel özelliklerinin değil, aynı zamanda sosyal destek sistemlerinin ve çevresel faktörlerin de psikolojik sağlamlılığı etkileyen unsurlar olarak ön plana çıktığını göstermektedir. Özellikle afet veya zorlu yaşam olayları gibi travmatik durumlar karşısında sosyal destek ağları ve güçlü ilişkiler, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır. Ayrıca, psikolojik açıdan sağlam olmak sadece doğuştan gelen bir özellik olarak değil, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenek olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın odak noktası, afet durumlarında görev yapan profesyonellerin karşılaştığı zorluklar, bu zorluklarla başa çıkma stratejileri ve bu süreçte yaşadıkları psikolojik etkilerin değerlendirilmesidir. Aynı zamanda, afet öncesi ve sonrası süreçlerde bu profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek adına yapılabilecek eğitim, koordinasyon ve destek faaliyetleri de incelenmiştir.

4.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Psikolojik sağlamlılığın değerlendirilmesi alanında literatür incelemesi yapıldığında birçok kaynağa; makale, tez, kitap ve doküman, vb. ulaşabilmekteyiz. Ancak afetlere müdahalede görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlılığının değerlendirilmesi ile ilgili araştırmalar yetersiz kalmıştır. Afet durumlarında görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığı, hem kişisel sağlıkları hem de etkin görev performansları açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma, profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak ve afet müdahale süreçlerinde daha etkili olmalarını sağlamak amacıyla yapılacak çalışmalara ışık tutmayı hedeflemektedir. Araştırma sonuçları, afetlerde görev alan profesyonellerin daha iyi desteklenmesi, eğitim ve tatbikatların iyileştirilmesi ve koordinasyon süreçlerinin geliştirilmesi için önemli bilgiler sağlayacaktır.

Bu araştırmanın temel amacı, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları belirlemektir. Ayrıca, bu profesyonellerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için öneriler geliştirmek de

amaçlanmaktadır. Araştırmanın önemi, afetlerde görev alan profesyonellerin daha iyi hazırlanması, desteklenmesi ve dolayısıyla afet müdahale süreçlerinin daha etkin ve verimli hale getirilmesine katkı sağlamasıdır. Bu araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin eğitim ihtiyaçlarını, destek mekanizmalarını ve koordinasyon eksikliklerini belirleyerek, daha güçlü bir afet müdahale sisteminin oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

4.3. Araştırmanın Modeli

Araştırmaya konu kişi, olgu veya olayların miktarı, ortalaması, sayısı gibi ölçülebilen nitelikler yerine, daha fazla anlamaya yönelik ve detaylı olarak yapılan, “niçin, nasıl” vb. sorular sorularak bir sonuç elde edilmeye çalışılan araştırmalara nitel araştırmalar denilmektedir (Denzin & Lincoln, 1998). Nitel araştırmalarda; veriler gözlem ve görüşmeyle elde edilmektedir (Berg & Lune, 2015). Nitel araştırmalar, bütüncül bir bakış açısı ve disiplinler arası yaklaşım tekniği ile araştırma problemini yorumlayarak incelemeyi temeline alan bir yöntemdir. Üzerinde çalışılan araştırma olay ve olgu bağlamında incelenip, bireylerin olaya yükledikleri anlam bakımından yorumlanır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, & Yıldırım, 2010). Bu çalışmada veri analizinden yararlanılmıştır. Veri analizi bir araştırmanın hedefine yönelik elde edilen verilere erişimde elde edilen bulguların ayrıntılı incelenmesi ile gerçekleşmektedir (Çepni, 2010). İnsanların sahip olduğu gelenek göreneklerin, değerlerin, kültürlerin, nicel araştırmalarda kullanılan istatistikî bilgilerle açıklanması zordur. *"Nitel araştırmanın, genellikle kişisel ve öznel fikirleri göz ardı etmediği ve toplumun en ezilen kesimlerine ait görüşleri bile dile getirdiği düşünülmektedir"* (Metso & Feuvre, 2006).

Araştırma, “niçin, nasıl” vb. soruları ile sahada görev alan profesyonellerin süreçte karşılaştıkları sorun alanlarını belirginleştirmek ve benim de psikososyal destek ekiplerinde görev alırken görmüş olduğum sorun alanları için çözüm geliştirmek adına nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Katılımcılar, afetlerde görev almış profesyonellerden seçilmiştir. Veri toplama yöntemleri arasında derinlemesine görüşmeler yer almıştır. Görüşmeler sırasında, katılımcıların afet deneyimleri, karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla nasıl başa çıktıkları üzerine odaklanılmıştır. Elde edilen veriler, tematik analiz tekniği ile incelenerek ve belirlenen temalar doğrultusunda sonuçlar çıkarılmıştır. Bu model, afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek için öneriler geliştirilmesine olanak sağlamıştır.

4.4. Özneler

Çalışmada afetlere müdahalede görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlılığının değerlendirilmesi üzerine sosyolog, psikolog, psikolojik danışman, öğretmen, jandarma arama kurtarma ve sivil toplum kuruluşları üyelerinden oluşan katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Bu katılımcılar afetlere müdahalede aktif olarak en az bir afet durumunda görev alan profesyonellerden oluşmaktadır. Amaca yönelik olarak gerçekleştirilen görüşmelerde örneklem seçilirken kartopu örneklemesinden yararlanılmıştır. Bu örneklem tipinde, zengin veri elde edilebilecek kritik durumlara ve kişileri merkezine almakta ve kritik durumları ve kişileri takip ederek evrene ulaşmaktadır (Creswell, 2013). Araştırmada afet durumlarında görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlılığının değerlendirilmesine yönelik afetlerde görev alan profesyonellerle süreçteki uygulamalar değerlendirilmiş olup eksikliklerin giderilmesine yönelik öneriler geliştirilmiştir. Çalışmanın başında aktif olarak afetlerde görev alan profesyonellerden oluşan 17 katılımcı ile görüşme planlanmıştır. Ancak süreçte 23 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bütün soruları anlamasına rağmen 4 katılımcı tüm sorulara sadece evet- hayır cevabını verdiği için görüşmeler değerlendirmeye alınmamıştır. Süreç sonrası 13 erkek 6 kadın katılımcı ile yapılan görüşmeler derinlemesine analiz edilerek elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

5.1. Tanımlarla Afet Süreçlerinde Psikolojik Sağlamlık

5.1.1. Afet Kavramını Tanımlayabilmek

Afet, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, sosyal hayatı kesintiye uğratan ve ani olarak gelişen olaylar olarak tanımlanır (Varol & Gültekin, 2016). Afet; bir toplumun tehdit altında olduğu, yerel imkânlarla müdahalenin yetersiz kaldığı, ulusal kaynakların seferber edilmesi gerektiği, büyük can ve mal kayıplarına yol açan beklenmedik ve istenmedik durumlardır (Akyel, 2005). Bölüm 1.7 de belirtildiği üzere *“İnsanların yaşamını, malını ve çevresini ciddi şekilde etkileyen doğal veya insan kaynaklı olaylar (Metin & Özcan, 2023)”* olarak tanımlanan afet kavramı katılımcıların ifadeleri ile kapsamlı şekilde tanımlanmıştır. Afet kavramı katılımcılardan K1’in deyimini ile *“Afet kavramı benim için bir yıkım, daha çok travmatik olayları hayal ettiren bir kavram olarak anlıyorum.”* (K 1) fiziksel yıkımları içinde barındıran travmatik bir süreç olarak ön plana çıktığı görülmektedir.

Afetin etkilerini azaltmak için tehlikeler tamamen bertaraf edilemeyeceğine göre, toplumun maruziyetini azaltmak ve savunma unsurlarını güçlendirmek gerekir (Kadioğlu, 2017). Afetin etkilerini en aza indirmek adına toplumların maruziyet derecesini en aza çekmenin toplumların yararına olacağı, katılımcılardan K2 tarafından bu şekilde yorumlanmıştır. *“Afet kavramını insanların beklenmedik şekilde doğal olaylardan dolayı maruz kalınan durumlar olarak tanımlıyorum. Doğa olaylarından kaynaklanan her türlü sorun”* (K 2). Afetlerin insanların normal yaşantısını durdurma noktasına getiren ve toplumların sosyodemografik yapısını değiştiren olaylar olduğu katılımcılar tarafından bu şekilde yorumlanmıştır.

“İnsanlar için fiziksel, ekonomik, sosyal kayıplar ortaya çıkaran, insanların normal yaşantısını durdurma seviyesine getiren bir takım olaylar diyebiliriz” (K 3). *“Afet kavramı kişinin yaşamış olduğu bir durum karşısında kişide psikolojik, bedensel bir zarara yol açması ve mal varlığına yol açan durumlar olarak adlandırıyorum”* (K 17).

Bölüm 2.2.3 de belirtildiği üzere afet kavramı ile kriz kavramı bütünsellik içerdiğine yönelik katılımcılar “*Afet kriz anında yaşanan can ve mal kayıpları olarak geçer.*” (K 11) olarak yorumlamışlardır. Bu tanımlara ek olarak afet kavramı çaresiz kalınan durumlar ve hazırlık çalışmaları olarak da tanımlandığı görülmektedir.

“Bana göre insanların çaresiz kaldığı durumlar olarak geliyor; deprem gibi, yangın gibi. Yakın zamanda hepimiz gördük ve hepimiz de çaresiz kaldık” (K 12). *“Afet kavramı benim için afet döneminde yapmış olduğumuz çalışmaları göz önünde bulunduracak olursak kesinlikle hazırlık demek. Çünkü gördüğüm kadarıyla insanların afetlere kesinlikle hazırlığı yok. Afetin bende şu an tamamen oluşturduğu algı hazırlık. Bu soruyu sorduğunuzda kafamda ilk canlanan şey hazırlık kavramı.”*(K 13).

Kavramsal açıdan üzerinde görüş birliği sağlanan afet tanımı “*insanlar ve insan yerleşmeleri üzerinde fiziksel, ekonomik, sosyal ve çevresel kayıplara neden olan normal yaşamı ve insan faaliyetlerini durdurarak veya kesintiye uğratarak toplulukları etkileyen doğal, teknolojik ve insan kökenli olayların sonuçları*” (Ergünay, 1996) olarak geçerken; katılımcılar tarafından da benzer şekilde yorumlandığı görülmektedir. *“Afet kavramını olağanüstü bir durum olarak değerlendiriyorum. Yani sosyal hayatta normal giden her şeyi değiştiren bir süreç olarak değerlendiriyorum”* (K 14). *“Normalin dışında meydana gelen kargaşa ve olağanüstü durumları olarak nitelendiriyorum”* (K 16). *“Afet kavramını olağanüstü bir hal olarak değerlendiriyorum. Rutin devam eden bir hayat var ve bu durumun sekteye uğraması olarak tanımlıyorum ya da bunun olumsuz anlamda bir değişime uğraması diyebilirim.”* (K 18).

5.1.2. Afetlerin Etkileri

Afetlerin bıraktığı etkiler ele alındığında, mutlak surette en olumsuz sonuç, fiziki kayıplar, can kayıpları ve yaralanmalardır. Bu olumsuz sonuçların yanı sıra, hasar gören ya da yıkılan işyeri ve konutlar da önemli kayıplar arasında görülmektedir. Afetlerin yol açtığı diğer önemli sonuçlar ise ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak sıralanabilmektedir (Altun, 2018). Toplumsal cinsiyet perspektifi de küresel afet yönetiminde önemli bir yer tutmaktadır. Afetlerin etkilerinin cinsiyet, yaş ve sosyal statü gibi faktörlere göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu nedenle, afet yönetim stratejilerinin geliştirilmesinde ve uygulanmasında toplumsal cinsiyet eşitliği gözetilmekte, kırılgan grupların ihtiyaçları dikkate alınmaktadır (Öztürk & Emni, 2021). Afetlerin etklilerinden olan fiziki yıkımların yanı sıra psikolojik, sosyolojik ve

ekonomik yıkımların rehabilite süreçleri diğerlerinden farklı olarak uzayabilmektedir. İnsanların kendini çaresiz hissettiği psikolojik desteğe çok fazla istiyaç hissettiği dönemlerin etkilerini katılımcının bu şekilde yorumladığı görülmektedir “*Bana göre insanların çaresiz kaldığı durumlar olarak geliyor; deprem gibi, yangın gibi. Yakın zamanda hepimiz gördük ve hepimiz de çaresiz kaldık*” (K 12). İnsanların normal yaşantısını durdurma seviyesine getiren afetlerin etkilerini incelerken sadece bir alanda olan yıkımlar üzerine çalışmalar yürütmek çalışmanın verimliliğini düşürebilmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda afet ve travmatik süreç etkilerinin beraber değerlendirilmesi gerektiğine yönelik katılımcı “*İnsanlar için fiziksel, ekonomik, sosyal kayıplar ortaya çıkaran, insanların normal yaşantısını durdurma seviyesine getiren bir takım olaylar diyebiliriz*” (K 3) diye yorumladığı görülmektedir. Yaşanan afetlerden sonra olası afet durumlarında daha profesyonel daha akılcı hizmetler yürütmek ve zararı en aza indirmek adına yapılan çalışmalar incelendiğinde hazırlık kavramının ön plana çıktığı ve bu süreçte en önemli etkilerden biri olduğu katılımcı tarafından “*Afet kavramı benim için afet döneminde yapmış olduğumuz çalışmaları göz önünde bulunduracak olursak kesinlikle hazırlık demek. Çünkü gördüğüm kadarıyla insanların afetlere kesinlikle hazırlığı yok. Afetin bende şu an tamamen oluşturduğu algı hazırlık. Bu soruyu sorduğunuzda kafamda ilk canlanan şey hazırlık kavramı.*” (K 13) olarak yorumlanmıştır.

5.1.3. Afet ve Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama süreci, kendisini toparlama gücü veya değişimin/felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006; Gürgan, 2010; Basım & Çetin, 2011). Aynı zamanda bir kişilik özelliği olarak çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik ve dayanıklılık anlamlarında da kullanılmaktadır. Ulusal literatürde bu konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalarda ‘Toparlanma’, ‘Güçlülük’, ‘Psikolojik güçlülük’, ‘Dirençlilik’, ‘Yılmazlık’, ‘Sağlamlık’, ‘Psikolojik dayanıklılık’, ‘Dayanıklılık’, ‘Psikolojik sağlamlık’ gibi birçok farklı şekilde ifade edildiği görülmüştür (Kararımak, 2006; Gürgan, 2010; Basım & Çetin, 2011). Bölüm 3.2 de geniş tanımlarına yer verilen psikolojik sağlamlık kavramı “*Zor deneyimlerden ve*

öngörülemez zorlayıcı olaylarda başedebilme, uyum sağlama, esneklik gibi ifade edebiliriz.” (K 3) olarak yorumlanmıştır. Afet durumlarında süreci kontrol altında tutabilme ve yönetebilme kabiliyeti de psikolojik sağlamlık olarak değerlendirilebilmektedir. Kaotik durumların önüne geçebilme ve süreçten etkilenenlerin hızlı rehabilite olmasını sağlamak adına bireyin sahip olduğu psikolojik sağlamlık becerilerinin sürece olan etkilerine yönelik katılımcılar “Oluşabilecek travmatik olaylara karşı kontrol edebilme gücü ve iyi yönetebilme olarak tanımlayabilirim.” (K 1), “Psikolojik sağlamlık başımıza gelebilecek her türlü durum karşısında baş edebilme becerisinin olması durumuna denilir. Psikolojik sağlamlığınızın yerinde olması için duygu durumumuzun iyi durumda olması gerekir” (K 8) olarak yorumlamışlardır. Olağanüstü durumlarda olağan davranabilmek ve sürece yönelik problem çözme becerilerini kullanabilmek kaotik durumların oluşmasını engellemekle beraber olası afet durumlarında bireylerin psikolojik açıdan daha sağlam duracaklarına yönelik katılımcılar “Psikolojik sağlamlık olağanüstü durumlara olağan tepkiler vermek olarak tanımlıyorum.” (K 9), “Psikolojik sağlamlığı insanın yaşamış olduğu stres durumları ile baş etme becerisi olarak tanımlıyorum. Kişinin yaşamış olduğu bu stres durumlarına ya da travmatik durumlara karşı vermiş olduğu tepkiler ve bununla sağlıklı bir şekilde başa çıkma yöntemleri olarak tanımlıyorum.” (K 10), “Psikolojik sağlamlık zor durumlarda ayakta kalabilme becerisi. Yani elinden geleni yapma, bence daha soğukkanlı davranabilme durumu. Soğukkanlı olunca daha faydalı olabileceğini düşünüyorum.” (K 12), “Psikolojik sağlamlık sorunları yaşamadan önce karşımıza gelebilecek sorunlara karşı oluşturabileceğimiz güçlü ruhsal durum olarak tanımlıyorum” (K 13) olarak yorumlamışlardır.

Literatürde taramalarında afet süreçlerinde psikolojik açıdan sağlam olmanın süreci daha kolay atlatabilmeye yönelik pozitif ilişkinin bulunduğu konusunda katılımcılarımız “Afetlerde o durumdan etkilenenlerin duygularını ve yaşadıklarını ifade etmelerini kolaylaştıracak durum olarak tanımlıyorum. Psikolojik açıdan sağlam olmak destek süreçlerini kolaylaştırıyor.” (K 3), “Afetlerde psikolojik açıdan sağlam olmak bireylerin bu olaylar ve yaşamış olduğu travmalara karşı daha sağlam bir duruş sergilemeleri anlamını ifade ediyor.” (K 2), “Psikolojik açıdan sağlam olmak afetlerden daha az etkilenmemizi sağlar, daha verimli çalışmamızı sağlar.” (K 7), “Genel olarak psikolojik açıdan iyi ruh haline sahip olmak afetlerde destek sürecini olumlu yönde etkiler.” (K 4) olarak yorumladıkları görülmektedir.

5.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Unsurları

Olumsuz durumlar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı güncel ve önem arzeden bir konu olarak ön plana çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık (resilience), yaşanan olumsuz durumlarla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşimi sonucu oluşan durumda, bireyin hayatında gelişen yeni duruma uyum göstermesi sürecini ifade etmektedir. Literatürde afet veya travmatik durumlar karşısında bireyin uyum göstermesi durumu odak noktası olmuştur. Psikolojik sağlamlık kavramı gelişimsel olarak travmatik ve stresli yaşam olaylarının neden olduğu risk faktörleri ve riskin olumsuz etkilerini hafifleten koruyucu faktörler ile birlikte anlam kazanmıştır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bu durumu etkileyen bölüm 3.2.2’de de belirtildiği üzere çeşitli faktörlerin önemli rollerinin olduğu ön plana çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık kapasitenin artırılması ile ilgili bireylerin sosyal statüsünden problem çözme becerisine, uyum sağlayabilme becerisinden krizi yönetebilme becerisine kadar etkili olabilen faktörlerin olduğu ile ilgili katılımcılar *“Kişinin yaşamış olduğu olumsuz bir durum karşısında o olumsuz durumun daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için bulunduğu konum olarak tanımlıyorum”* (K 17), *“İnsanların duygu ve düşüncelerini ifade eden, afet durumunda insanların verebileceği tepkiler olarak tanımlayabiliriz.”* (K 5), *“Kişinin olay ve olgularda dayanıklılık durumu ya da kişiden kişiye değişen dayanıklılık durumu olarak adlandırabiliriz.”* (K 7), *“Zorluklar karşısında başa çıkabilme, uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlıyorum.”* (K 11) olarak yorumladıkları görülmektedir.

5.2. Duygu Yoğun Bir Süreç Olarak Afet

5.2.1. Endişe ve Korku

İnsanların ölüm ile ilgili kontrol eksikliği, kendisinin ölümlü olduğu gerçeğini kabullenışı ve ölümün kaçınılmazlığı gerçeği bireyler üzerinde aşırı düzeyde stres ve kaygıya sebep olduğu düşünülmektedir (Mahat-Shamir, vd., 2021). İnsanların varolan bu ölüm düşüncesine karşı adaptif baş etme mekanizmalarını kullanamamalarından kaynaklanan hayatın anlamlılığını yitirmesi durumu hayata yönelik beklentisinin azalması ve ölüm ile ilgili kaygıyı daha yoğun yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Alexander, 2014). Belirsizlik durumu birçok kişinin hayatı boyunca farklı zamanlarda yaşayabilecek zorlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Nelerin yaşanabileceğine dair

bilgi eksikliği bireylerin düşünce sisteminde karmaşıklığa sebep olabilmektedir. Geleceğe yönelik yapılacak işlerde bilgi sahibi olmamak sürece yönelik endişe ve korkuya sebep olabilmektedir. Yapılan araştırmalar kesinlik içermeyen durumlarda beynin belirsizlikleri tehdit olarak algıladığı, bu durumdan kurtulmak ve endişe ile korku durumunu minimize etmek için beynin kendini korumaya aldığı anlaşılmaktadır. Süreçte görev alan profesyonellerin yapılacak iş ve işlemlerle ilgili yaşamış olduğu belirsizlik durumu da katılımcılar tarafından *“Olayı bilmediğimiz için ister istemez bizde bir belirsizlik vardı. Ne ile karşılaşacağımızı bilemediğimizden dolayı bir huzursuzluk vardı.”* (K 5), *“Gitmeden önce biraz endişe, korku vardı, açıkçası tamamen iyi bir düzeyde psikolojik sağlamlıkla gittiğimi söyleyemem.”* (K 16) ifadeleri ile yaşamış oldukları korku ve endişe kavramını ön plana çıkardıkları görülmektedir. Yine afetlerde görev alan profesyonellerin afet ve travmatik durumlar karşısında sürece yönelik bilgi eksikliği *“Ne ile karşılaşacağımızı bilmiyorduk ve ilk aşamada kendimizi gideceğimiz yere göre ayarlamalıydık.”* (K 17) ifadeleri ile endişe ve korkuyu yoğun bir şekilde yaşadıkları değerlendirilebilir.

5.2.2. Empati ve Sempati

Literatür incelendiğinde empati kavramı, iletişim sırasında bireyin iletişimde bulunduğu kişinin perspektifinden yaklaşarak onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamaya çalışması, hissettiklerini hissetmesi ve bunu ona iletmesi olarak tanımlanmaktadır (Pala, 2008). *“Empati kurdum; burada başımıza gelseydi, afetin olduğu yerde yaşamadığımızdan dolayı psikolojimiz nasıl olurdu bilmediğimizden, oradaki insanların içinde bulunduğu durumu anlamaya çalıştım.”* (K 3) katılımcı tarafından da ifade edildiği gibi nitekim empati karşımızdaki kişiyi daha iyi anlayabilmek adına kullanmış olduğumuz bir beceridir. Empatiyle sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan ve zaman zaman karıştırılan bir diğer kavram ise sempati kavramıdır. İki kavramında birbiriyle ortak ve farklı yönleri bulunmaktadır. Bu iki kavramı birbiriyle karıştırmamak için sempati kavramının tanımına da değinmekte fayda vardır.

Sempati kavramı, Eski Yunan dilinden İngilizceye ‘sympathy’ olarak aktarılan bir terimden gelmektedir. Terimin sözcük anlamına bakıldığında birisiyle beraber acı çekmek anlamına gelmektedir. Yani empati ve sempati kavramlarının her ikisinde de duygular temele alınmaktadır. Fakat empatide duyguları tarafsızca anlamak varken sempatide bu duyguları hisseden kişiyle bir özdeşleşme meydana gelmektedir.

“Gitmeden önce durumun vahametini benim için bu kadar empati değil de sempati olabileceğini tahmin etmemiştim. Sonra sempati boyutu empati boyutunun üzerine geçtiğini söyleyebilirim.” (K 2) katılımcı tarafından da ifade edildiği gibi özellikle afet, savaş gibi travmatik olayları anlamaya çalışırken empati yapmak adına çıktığımız bu yolda olayı yaşayan tarafın duygularını benimsemeye başladığımız takdirde farkına varmadan sempati boyutuna geçmiş olabiliriz. Sempati boyutuna geçmek katılımcı örneğinde görüldüğü üzere yapacağımız işin profesyonelliğine zarar verici olabilir. Örneğin bir psikolojik danışman ilişkisinde transferans yani danışanın geçmiş deneyimlerini danışma ortamına taşıması istenen bir durum iken, karşıt transferans olarak adlandırılan danışmanın kendi duygularını danışma ortamına taşıması sempatiye gireceğinden psikolojik danışma ilişkisinin profesyonelliğine zarar verici olabilmektedir.

5.2.3. Belirsizlik ve Huzursuzluk

Literatürde belirsizlik var olan bir durumu anlayabilmek veya çözebilmek için yeterli bilgiye sahip olunmaması şeklinde adlandırılmaktadır (Owen & Korkut, 2021). Tanımdan da anlaşılacağı gibi belirsizlik zehrinin panzehiri konu hakkında edineceğimiz bilgidir. Bir olay karşısında yeterli bilgiye sahip olunmaması, bu durumu daha önce deneyimlememiş olmak kişiyi huzursuz etmektedir. *“Olayı bilmediğimiz için ister istemez bizde bir belirsizlik vardı. Ne ile karşılaşacağımızı bilemediğimizden dolayı bir huzursuzluk vardı.”* (K 5), *“Daha önceden afet deneyimim yoktu, açıkçası etkilenen kişilere bireysel görüşme terapi gibi deneyimlerim oldu ancak birebir afetzedelerle bir çalışma yapmamıştım. Evleri yıkılmış, yakınlarını kaybetmiş, uzuvlarını kaybetmiş kişilerle çalışmadım. Bu nedenle böyle bir altyapı yoktu, kendimi boşlukta gibi hissediyordum.”* (K 10) Nitekim katılımcıların da ifadelerinden anlayacağımız üzere bilginizin az olduğu, belirsizliğin hâkim olduğu yerde bir huzursuzluk vardır. Belirsizlik durumundan kurtulmak adına bazen sonucun olumlu ya da olumsuz olmasına dahi bakılmadığına şahit olmuşuzdur. Örneğin kayıp, deprem veya bir afet sürecinde yakınlarına ulaşmaya çalışan insanların geçen süre ve sürecin neden olduğu belirsizlik durumlarının ardından önce sağ bulmayı umut ederken sonrasında ölüsüne bari ulaşalım en azından bir mezarı olsun dediğine şahit olmuşuzdur. Kişi eğer hayatın içerisindeki bilinmezlikleri ve getirmiş olduğu belirsizlikleri kabul edip bunlarla etkili bir şekilde başa çıkarsa yaşamla daha uyumlu olacaktır.

5.2.4. Duygusal Yoğunluk ve Üzüntü

Bölüm 3.5.3'te afet durumlarında psikolojik açıdan etkilenme düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili geniş açıklamalara yer verilmiştir. Afeti yaşayan bireyler ve profesyoneller bilişsel açıdan konsantrasyon problemleri duygusal açıdan yoğun duygu durum bozukluğu ve bedensel olarak somatik bozukluğu yaşabilmektedirler. Afetler ve sonraki süreçlerde ortaya çıkan psikolojik sorunların tedavisi ve bireylerin rehabilitesi oldukça önem arz etmektedir. Bu tür süreçlerde karşılaşılan en temel psikolojik sorunlar arasında duygusal dengenin bozulması, kaygı bozuklukları ve travma sonrası stres bozuklukları yer almaktadır (Azzollini vd., 2018). Afet esnası ve sonrası süreçlerde afete birincil düzeyde maruz kalanlar gibi yardım ekipleri, afetzede yakınları ve olaylara sosyal medya yoluyla şahit olanlar da psikolojik açıdan sorunlar yaşayabilmektedir. Katılımcının *“Daha duygusaldım, basından gördüğümüz şeylerden etkilenmiş durumdaydık, o şekilde gittik. Yani duygusal yoğunluğu yaşıyorduk.”* (K 7) ifadesi dolaylı olarak etkilenmenin, sosyal medya olgusunun bu durumu yaşamada önemli bir role sahip olduğu gerçeğini ön plana çıkarmaktadır. Afet durumlarında afetzedelere yönelik yardım bilinci ve sosyal açıdan üstüne düşen görevi layıkı ile yerine getirme isteği bu süreci olumlu anlamda destekleyen faktörlerden biridir. Katılımcı bu durumu *“Afet bölgesine gitmeden önce açıkçası duygusal olarak bir üzüntü vardı hepimizin içinde ama gittiğimizde ne kadar faydalı olabilirim diye de düşünmüştük”* (K 9) duygusal yoğunluğu olmasına rağmen sosyal sorumluluk durumunun onu motive ettiğini ifade etmiştir. Bir canı bile kurtarabilmenin, bir insana dokunabilmenin bir insana yardımcı olabilmenin vermiş olduğu muazzam duyguyu katılımcının *“Afete uğramış insanlara bir an önce yardımcı olabilmek, bir can kurtarabilmek, bir insanın hayatına dokunabilmek benim için çok önemliydi.”* (K 15) olarak ifade ettiği görülmektedir. Afet ve kaotik süreçlerde yapılan çalışmaların yetersiz kalması, çalışmaların plansız yürütmesi afetzedeleri etkilediği gibi afetlerde görev alan profesyonelleri de etkilediği gözden kaçırılmamalıdır. *“Hevesliydim, psikolojik açıdan vereceğimiz desteklerden dolayı hevesliydim yalnız beklediğim ile karşılaştığım durum aynı değildi maalesef çünkü insanların fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamadan psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak çok zor oluyor”* (K 13).

5.2.5. Yardım Etme İsteği ve Hazırlık

Yardım etme becerisinin gelişimiyle zihinsel, duygusal ve davranışsal gelişim arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır (Uslu, 2019). Bu davranış türü hiçbir zorunluluk veya görev olmaksızın diğer canlıların çıkarına yönelik davranışlar sergilemeyi kapsamaktadır. Özellikle sosyo-duygusal zekâsı gelişmiş bireylerde katılımcının *“Afet bölgesine görevlendirmeleri yapıldığında ilk görev alanlardan biriydim, karşılaşılabileceğimiz bütün olumsuz durumlara rağmen yardım etme isteğinden dolayı gönüllü bir şekilde başvurduk.”* (K 18) söyleminden de anlaşılaacağı üzere koşullar zor dahi olsa bu isteği yerine getirme arzusu daha baskın olmaktadır. Fakat bu isteği gerçekleştirmek için belli bir psikolojik hazırlığa ihtiyaç duyulmaktadır. Nitekim katılımcının *“Gideceğini bildiğim için aslında psikolojik olarak da biraz daha kendimi bu konuda hazırlamaya özen göstermiştim.”* (K 16), *“Afet bölgesine gitmeden önce bölgede görevlendirileceğim konusunda bilgilendirme yapılmıştı bana. Kendimi psikolojik olarak da biraz daha bu konuda hazırlamaya özen göstermiştim.”* (K 16) bu söylemleri de bunu doğrulamaktadır.

5.2.6. Soğukkanlılık ve Kontrol

Soğukkanlı olmak duygusuz olmak veya yaşanan durumlar, olaylar karşısında tepkisiz olmaktan ziyade bunlar karşısında göstereceği tepkileri, duyguları kontrol edebilmek demektir. Kişinin soğukkanlı olması onun psikolojik sağlamlığının da bir göstergesidir. Özellikle yardım hizmeti veren mesleklerde (psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı, sivil toplum gönüllüsü, doktor, hemşire, arama-kurtarma ekipleri vb.) psikolojik açıdan sağlam ve soğukkanlı olmak büyük önem arz etmektedir. Çünkü bunlar olmazsa verilen görevi yerine getirmek oldukça güç hale gelmektedir. Hatta kişi yardım veren pozisyonundan yardım alan pozisyonuna geçebilmektedir. Nitekim katılımcıların *““Afet durumunda görev aldığınızda psikolojik açıdan sağlam olmadığınızda zaten o görevi yerine getiremezsiniz. Soğukkanlı bir yaklaşım sergilemek zorunda kalmalıyız.”* (K 5), *“Sağlam olmak gerekiyor yoksa işi yürütemeyiz, biz de bir afettede oluruz bu durumda.”* (K 8), *“Afetlerde psikolojik açıdan sağlam olmak işini layıkıyla yapmak demektir. İnsanların hayatını kurtarmak ve yardımcı olmak çok önemli ve zor bir görev.”* (K 15) bu ifadeleri de yukarıdaki argümanları desteklemektedir. Kişi psikolojik açıdan sağlam, soğukkanlılığını muhafaza edebilen ve davranışlarını kontrol edebilen biriyse afet, savaş, göç vs. olağanüstü durumları bu becerilere sahip olmayan kişilere oranla daha az hasarla atlatabilmektedir. Katılımcılardan K 6, K 12 ve K 16'nın

“Psikolojik açıdan sağlam olmak demek soğukkanlılığını korumak ve müdahale sürecini daha hızlı bir şekilde yapabilmek anlamına geliyor.” (K 6), “Afetlerde psikolojik sağlamlık destek süreçlerini kolaylaştırıyor diyebilirim.” (K 12), “Afetlerde psikolojik açıdan sağlam olmak kendini kontrol edebilme ve öz düzenleme gibi kavramları ifade ediyor.” (K 16) gibi söylemleri de bu durumu doğrulamaktadır.

5.2.7. Profesyonellik ve Verimlilik Hissi

Bir kişinin bir hizmeti sunarken başarılı ve verimli olabilmesi adına o işte uzmanlaşmış olması yani profesyonel olması çok önemlidir. Profesyonellik bir iş konusunda, o işi en ince ayrıntılarına kadar bilmeyi ve uygulamayı gerektiren bir kavramdır. Her işin ve mesleğin o mesleği veya işi iyi bir şekilde icra edenler tarafından belirlenmiş bazı kriter ve kuralları vardır. Verilen bir işi en iyi şekilde gerçekleştirebilmek profesyonellik konusundaki en önemli kriterdir. GÖKÇORA (2005)’e göre bu kavram herkesin benimsemesi gereken bir düşünce ve davranış kalıbı olarak aktarılmaktadır. Katılımcının *“Bilinçli ve koordinasyonlu şekilde hareket etmeyi anımsatıyor. Afet durumunda bilinçli ve koordinasyonlu bir şekilde hareket etmek profesyonellik gerektirir.” (K 9)* ifadesinden de anlaşılacağı üzere profesyonellik bilinçli ve planlı bir şekilde hareket etmeyi gerektirmektedir. Afet gibi travmatik olaylarda yardım hizmeti verecek meslek profesyonellerinin hizmeti amacına uygun bir şekilde gerçekleştirebilmesi adına psikolojik sağlamlığının yerinde olması büyük önem arz etmektedir. Psikolojik açıdan sağlam bir kişi daha verimli ve daha profesyonel bir hizmet sunmaktadır. Nitekim katılımcıların *“Psikolojik sağlamlık çok önemli çünkü afetlerde çalışmaları sekteye uğratabilir ya da yardım edecekken yardım edinecek duruma düşebilir.” (K 10), “Afet durumlarında psikolojik sağlamlık gerçek anlamda gerçekleşmişse afet durumlarına vereceğiniz tepkiler olumlu sonuçlar doğurabilir.” (K 14)* görüşleri de bunu doğrulamaktadır. Kişi psikolojik açıdan ne kadar sağlam olursa o oranda güçlü olmaktadır ve katılımcının *“Güçlü birey güçlü toplum diyeyim; güçlü oldunuz mu etrafınızdakileri de güçlü yapılabiliyorsunuz.” (K 13)* söyleminden de anlaşılacağı gibi eğer biz dengedeyssek bir başkasını dengeye getirebiliriz. Zira diğer şekilde profesyonelce davranmamış oluruz.

5.3. Afet Öncesi Süreçte Psikolojik Sağlamlık

5.3.1. Hazır Hissetmeme

Türkiye’de afetlerin sık yaşanmasına rağmen, afet öncesi hazırlıklı olma ve olası afetlere yönelik önlem almadaki yetersizlikler, afet bilincinin olmaması, ‘benim başıma gelmez’ yargısı toplumda afetlerle mücadeleyi zorlaştıran bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bireysel anlamda bilgisizlik, eğitimsizlik, bilinçsizlik, güvenliğe yeteri kadar önem verilmemesi afet hazırlığına yönelik en önemli engelleri oluşturmaktadır (Erkan, 2010; Işık vd., 2012). Toplumsal açıdan değerlendirildiğinde afetlere yönelik bilinç düzeyinin düşük olması ve ulusal çapta afet eylem planlarının uygulanabilir olmamasından dolayı alanda hizmet veren profesyoneller de olumsuz etkilenmektedir. Bu durum katılımcılar ifadesi ile *“Afet bölgesine gitmeden önce kendimi hazır hissetmiyordum. Çünkü neyle karşılaşacağımı bilmiyordum ve ilk kez şahit olacağım bir durumdu. O yüzden açıkçası biraz hazır değildim.” (K 1)* ve *“Gitmeden önce hazır hissetmiyordum kendimi; tabii ki psikolojik olarak ben de çöküntü içerisindeydim, sosyal medyadan, televizyondan ya da radyodan gördüğümüz veya duyduğumuz kadarıyla.” (K 3)* alanda hizmet veren profesyonellerin performansını olumsuz anlamda etkileyebileceğini göstermektedir. Bununla beraber daha önceden bir afet durumuna maruz kalan bireylerde hazırlık aşamasında süreci kolaylaştırdığına dair katılımcı *“Yani bütün olarak hazır hissetmiyorum sanırsam ama daha önceden Van depremini yaşamış olmam beni hazırlamıştı. Ben kendi açımdan şöyle bakıyorum olaya; konfor alanından çıktığım zaman fiziksel olarak çok etkilenen biriyim, uykusuz kalmak, yeteri kadar beslenmemek gibi bunlar beni olumsuz etkiliyor ve gitmeden önce bunlar kafamı çok karıştırıyordu.” (K 16)* yorumunda bulunmuştur.

5.3.2. Hazır Hissetme

Önleyici bir yaklaşımın benimsenmesi; afetlere yönelik psikolojik açıdan hazır hissetme açısından zorunlu bir durumdur. Afetlerin neden olduğu travmatik stres, afet esnasında ve sonrası süreçte maruz kalan bireylerin ve profesyonel destek hizmeti sunmaya çalışanların etkili uygulama yeteneklerini ve hizmetin niteliğini önemli ölçüde etkilediğinden bu yaklaşımın benimsenmesi oldukça önemlidir. (McCann vd., 2013). Bu sebeple afet öncesi süreçlerde psikolojik hazır oluşluğu sağlayacak bilgiler ve eğitimler, profesyonel hizmetin sunumu esnasında işlevselliğin artırılmasını sağlamak açısından önemlidir (Noji, 1997; Oflaz, 2001; Oflaz, 2007). Afet öncesi süreçlerde afetlere

yönelik hizmetiçi eğitimler, seminerler, çalıştaylar bu landa destek hizmeti sunan profesyonellerde afetlere yönelik psikolojik hazır oluşluğu katılımcının “*Afet bölgesine gitmeden önce kendimizi kesinlikle hazır hissediyorduk. Depremden iki hafta önce zaten biz bir eğitim almıştık. Bilgilerimiz de tazeydi.*” (K 5) bu şekilde yorumladığı görülmektedir. Daha önce bir afet durumunda görev almış ve afet durumlarında destek hizmetini sunmayı kendine görev olarak bilen, yardımlaşmayı şiar edinmiş profesyonellerde psikolojik açıdan hazır olmayı olumlu yönde etkilediğine dair katılımcının bu ifadesi “*Tabii ki afet bölgesine gitmeden önce afetlerde görev alan personel olarak her zaman her daim hazır olmak durumundayız.*” (K 15) göze çarpmaktadır.

5.3.3. Acil Durum ve Hazırlık Süreci Olmaması

Afet ve acil durumlar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı aynı zamanda risk gruplarındaki insanların, stresli olaylara karşı başedebilme becerisini ve travmatik olaylar karşısında hızlı toparlanmaları olarak da tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006). Türkiye afet planlamasında henüz gelişmiş ülkeler düzeyine ulaşamamıştır. Bu durumun yaşanmasında en önemli neden olarak toplum olarak karşılaştığımız afetlerden yeterli dersin çıkarılamamış olması yatmaktadır. Ülkemizde afet durumlarında afetlerin zararlarının afet öncesi süreçte yürütülecek önleme çalışmalarından ziyade acil durumlar ortaya çıktıktan sonra afet zararlarını azaltmaya yönelik çalışmalar ağırlıktadır (İTÜ, 2002). “*Öyle bir hazırlık süreci olmadı zaten acil bir durumdu, kimseye hazır mısınız diye sormadılar. Ülkenin 11 ili etkilemiş ve bir şekilde birilerinin oraya gitmesi gerekiyordu. Bizim bakanlık da bu çalışmalara öncülük ediyordu. Biz de bu şekilde gitmek zorunda kaldık*” (K 10).

5.3.4. Doğal ve Anlık Hazırlık

Doğal afetlerin, insanların hayatını kaybetmesine ve ekonomik hasarlara neden olmasının yanında afeti doğrudan veya dolaylı olarak yaşayanların duygusal ve psikolojik refahını etkilediği bilinmektedir (Chen ve ark., 2020). Alanda görev alan profesyoneller için daha önceki afet durumlarında görev almış olmak, afet deneyimine sahip olmak olası afet durumlarında psikolojik hazırlık sürecini olumlu etkilediğine dair “*Aslında önden bir hazırlığım olmadı bu iş için hazırdım diyebilirim. Daha önceden bu durumu yaşamış olmam beni doğal olarak hazırlamıştı. Biliyordum beni şaşırtan bir olay olmadı. Gördüklerim beklediğim şeylerdi.*” (K 8) olarak yorumlanmıştır. Bu

duruma ek olarak sosyal medya, televizyonlar ya da haber kanallarının olumlu anlamdaki çalışmaları sahada görev alanların psikolojik açıdan hazır olma sürecini etkilediklerine dair katılımcı *“Yani tüm toplum etkilenmişti, sadece o bölgedeki insanlar etkilenmemişti. Biz de televizyondan ya da sosyal medya kanallarından dolaylı olarak etkilenmiştik bu süreçten. Bu durum bizi motive eden bir durumdu. Çünkü orada gerçekten yardıma ihtiyacı olan insanlar vardı. Bizim bir şekilde onlara yardımcı olmak, destek olmamız gerekiyordu. Bu şekilde düşününce kendimizi psikolojik açıdan hazır hale getirmiş sayıldık.”* (K 10) tespitinde bulunmuştur.

5.3.5. Eğitim ve Profesyonel Hazırlık

Ülkemizde son yıllarda yaşanan afetler maddi ve manevi kayıplara sebep olmakla birlikte toplumda travmaya yol açmaktadır. Afet gibi beklenmedik olaylarda ne kadar erken müdahale edilirse travmatik etkileri de o oranda azalmaktadır. Fakat bu müdahalelerde bulunulurken hizmeti sağlayan kişilerin eğitilmiş ve profesyonel olması oldukça büyük önem arz etmektedir. Katılımcının *“Afetlerde çalışan bir personel olarak buna sürekli olarak bir eğitim sürecinde bulunmak zorundayız. Eğitim bu işin olmazsa olmazıdır.”* (K 15) ifadesi de bu süreçte eğitime ne kadar ihtiyaç duyulduğunun göstergesidir. Nitekim halk arasında söylenen *“Yarım hekim candan eder...”* sözü de eğer hizmeti sağlayan kişiler eğitilmiş ve profesyonel değilse hem hizmeti sunduğu kişi ya da kişilere hem de kendine zarar verebilme olasılığı doğurmaktadır. Bu durumda her an bu olayların yaşanma ihtimali gözetilerek eğitimler düzenlemek gerekmektedir. Bu eğitimlerin düzenli aralıklarla sağlanması katılımcıların *“Psikolojik açıdan ben bu işe girdiğimde zaten ölüyle, yaralıyla ya da afetlerle uğraşacağımı kabullendiğimden dolayı psikolojik açıdan kendimi önceden beri hazırlamıştım.”* (K 5), *“Şu şekilde; ben 5 hafta gidenlerdenim. Daha önce görev alan meslektaşlarımla görüşmeleri yaptım, süreci nasıl yürüttükleri ile ilgili bu konuda bilgi alışverişinde bulunduk. Onlardan aldığım bilgilerle bu şekilde sürece kendimi hazırladım.”* (K 11), *“Açıkçası bu alanla ilgili çok fazla eğitim alıyorum. Hizmet içi eğitimler çok sık oluyor. Kendi alanımla ilgili olduğu için zaten kendimi bu süreci hazırlamıştım.”* (K 13) ifadelerinden de anlaşılacağı üzere sürece psikolojik olarak kendini hazırlama adına fayda sağlamaktadır. Ayrıca katılımcının şu ifadesinden de anlaşılacağı üzere *“Yakın arkadaşlarla gittik, aynı ekipten tanıdığım arkadaşlar vardı, bu durum benim için avantajdı.”* (K 12) kişilerin birbirini tanıması, daha koordineli hareket edilmesi adına ekip şeklinde afet bölgelerine gönderilmesi de süreci kolaylaştırmaktadır.

5.3.6. Kişisel Deneyim ve Destek

Kişisel deneyim, bir kişinin bizzat kendisi tarafından deneyimlemiş olduğu olaylar karşısındaki doğru ve yanlış çıkarımlarını, kısacası tecrübelerini ifade etmektedir. Afet sürecinde özellikle bu psikolojiye sahip insanlarla daha önce karşılaşmış olan kişiler yardım hizmeti sunarken afetzedelerin öncelikli ihtiyaçlarının ne olduğunu, böyle bir durumda nasıl bir psikolojiye sahip olduğunu daha iyi anlamaktadır. Bu durumda vermiş oldukları hizmet daha destekleyici olmaktadır. Böyle durumlarda öncelikle insanların nasıl bir durumda olduklarına, hayatta mı yoksa vefat mı etmiş yaralı mı yakınları ne durumda temel ihtiyaçları karşılanmış mı gibi sorulara cevap aranmalıdır. Nitekim katılımcının *“Bu tür durumlarda insanların en çok merak ettiği konu yakın çevresinin zarar görüp görmediği konusudur. İlk yaptığım şey çevremdeki insanların iyi olup olmadıklarını kontrol etmek oldu. Bunu öğrendikten sonra süreç daha kolay ilerliyor.”* (K 18) Katılımcının *“Bölgeye gitmeden önce eğer ben bu işi yapıyorsam, psikolog olarak bu görevi yürüteceksem afetzedelere temelde psikolojik ilk yardım yapmak zorundayım gibi bir düşünceye sahip olduğundan kendimi psikolojik açıdan bu süreci hazırlamıştım diyebilirim.”* (K 17) ifadesinden de anlaşılacağı üzere kişi ayrıca kendisini bu yardım sürecine de psikolojik olarak hazırlamaktadır.

5.4. Afet Sürecinde Psikolojik Sağlamlık

5.4.1. Afet Bölgesine İntikal: Üzüntü ve Şok

Doğal afetler ve özelinde depremlerin psikolojik, sosyal ve fiziksel etkileri bireylerin işlevselliğini doğrudan etkileyebilmektedir. Afetlerin etkilerinin sıklıkla travmatize edici olması ve afet durumlarında yoğun korku yaşanması, öngörülemez, kontrol edilemez ve yıkıcı oluşu bireyler için zorlayıcı yaşam koşullarını oluşturabilmektedir. Afetler, bireylerin yaşama dair bütünlük ilişkisini kesintiye uğrattığından kişilerin güven duygusunu zedeleyebilmektedir. (Nakajima, 2012). Özellikle depremlerde insanların en temel güvenlik alanı olan evler yıkıldığında evlerin güvenli olmadığına yönelik düşünce sistemlerinin değişmesi nedeniyle yaşamsal bir tehdit oluşturmaktadır. Hayatta kalan bireylerin ilk etapta deneyimledikleri zorlanma, uzun vadede Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete ya da psikolojik veya fiziksel stres belirtileri olarak görülmektedir (Caia vd., 2010). Depremin şiddetine paralel olarak afeti deneyimleyen bireylerin tepki şiddetlerinde de bireysel açıdan farklılıklar görülmekle birlikte bireylerde; duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal

tepkiler şeklinde belirtiler kategorize edilebilmektedir (Friedman, 2015). Afet bölgesinde görev alan profesyonellerin tepkilerine bakıldığında “Üzüldüm, çok üzüldüm. Çünkü yıkıntıları gördüm, insanların ağlaması yani tuhaf bir duygu içerisine girmiştım. Kelimelerle dile getiremeyeceğim kadar tuhaf duygulardı.” (K 1) duygusal anlamda şok etkisini yaşadığını görebilmekteyiz. Yine sahada görev alan katılımcıların “Tabii ki yoğun duygular vardı; oradaki yıkıma, oradaki afeti görünce insandaki o empati duygusu geliyor ister istemez. Oradaki insanların neler hissettiğini oraya girince anlıyorsun.” (K 3) ve “Deprem bölgesine vardığımızda o yıkıntılar beni oldukça olumsuz etkiledi. Yani benim görünce bile etkilendiğim şeylerin insanların yaşaması bende üzüntüye yol açtı.” (K 12) ifadeleri profesyonellerin bile bu durum karşısında psikolojik açıdan etkilenebilirliğine işaret etmektedir. Katılımcının “İlk vardığımızda karşılaşmış olduğumuz manzara korkunç olabiliyor. O anda hemen yan şehirde hiçbir şey olmamışken birden tamamen yıkılmış bir şehirde kendinizi bulabiliyorsunuz. İster istemez bir üzüntü hali gerçekleşebiliyor. İlk üzüntü duygusu ile karşılaşıyorsun, onu hissettim.” (K 14) bu ifadesi sahada görev alan profesyonellerin ilk etapta üzüntü ve şok etabını yoğunlukla yaşadıklarını ön plana çıkartmaktadır.

5.4.2. Çaresizlik ve Empati

Bölüm 5.2.2 de geniş tanımlarına yer verilen empati kavramı bireyin düşündüğü ve hissettiği şeyleri özümseyerek, iç dünyasında varolan duygu ve düşüncelerine karşılık verme becerisi olarak ifade edilebilir (Pala, 2008). Empatik becerileri kullanırken önemli olan karşımızdaki bireyi anlamaya çalışırken tarafsız bir şekilde dinleyebilme ve bu tarafsızlık ilkesi içerisinde değerlendirebilme becerisini sürdürebilmektir. Hoffman’a (1978) göre, insanlar kendilerine benzettikleri insanlarla empati kurma konusunda daha isteklidirler. Bireylerin kendi duygu ve düşünce sistemlerine hakim olması, kendini duygusal ve bilişsel açıdan tanıyıp olması empatik sürecin başlatılmasını ve devam ettirilmesini etkileyen süreçlerdendir. Çaresiz hissedilen durumlarda empatik becerilerin etkin bir şekilde kullanılması sürece yönelik rehabiliteyi kolaylaştırdığına dair katılımcı “Görmüş olduğumuz o eğitimin etkisiyle aslında insanlara hem psikolojik boyutunda hem duygusal boyutta hem de davranışsal boyutta destek olmayı istiyorsunuz ve bu becerilere sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz. Ben hani aslında bunları düşünerekten oradaki ortamın çok kötü olduğunu ve özellikle çocuklar konusunda ihtiyacın çok fazla olduğunu düşünüyordum, biraz daha bu taraflara yönelerek kendimi psikolojik açıdan hazırlamaya çalıştım.” (K 16) olarak

yorumladığı görülmektedir. Bireyin afet durumunda kendini çaresiz hissetmesi ve bir çözüm üretmeye çalışması durumu süreçte görev alan profesyoneller için de geçerliliğini korumaktadır. Katılımcının *“Aslında afet bölgesine ilk gittiğimizde insanların ihtiyaçlarının neler olabileceğini tam olarak fark etmemişiz. Yani çalışmalarım yetersiz olduğunu fark ettim. O his bende empatik durumdan dolayı bizim başımıza gelseydi ne yapardık diye beni düşündürdü.”* (K 13) bu yorumu zorlayıcı yaşam koşullarında görev alan profesyonellerin de çözüm üretmek için empatik becerilerin yoğun kullandıklarını göstermektedir.

5.4.3. Görev ve Profesyonellik

Psikolojik sağlamlılığın çok yönlü ve karmaşık bir yapısı bulunmaktadır (Kinman & Grant, 2017). Literatürde yürütülen çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlılığın çok boyutlu karmaşık bir yapı olduğu kabul görülmektedir (Hjemdal vd., 2001). Bu yapılardan: Kendini Adama Boyutu; durum ve koşullar ne kadar zorlaşırsa zorlaşsın, bireyin bu duruma yabancılaşmadan ve kopmadan işine yoğunlaşma olarak tanımlanmaktadır (Maddi, 2013). Kendini adamanın hayata dair ilgi duyma, kendi amaç ve değerlerine yönelik farkındalık düzeyini arttırma, kendine inanma, duygusal destek alma ve bu desteği vermeye istekli olmayla ortaya çıkan güçlü bir gerçeklik duygusunu beraberinde getirdiği görülür (Kamya, 2000). Alanda görev alan profesyonel katılımcının vermiş olduğu *“Psikolojik açıdan daha verimli olmaya çalıştım. Oradaki durumdan psikolojik olarak çok etkilenmeyip profesyonel olarak destek sunmak için ön hazırlık yaptım.”* (K 7) bu cevap kendini adama durumunun psikolojik sağlamlık durumunu olumlu anlamda etkilediğini göstermektedir. Profesyonellik gereği kendini adanmış bireylerde sahada görev almak ve afeti yaşayanlara yardımda bulunmak üzere daha istekli olduklarına dair *“Afet bölgesine ilk vardığımda evet bir fiziksel yıkım vardı ama ondan ziyade psikolojik yıkımı görmem birkaç günümü almıştı. Çünkü görüşmelerle bunu gördüm. Ama ilk andan beri içimde bir heyecan vardı ve alana hemen çıkmak istiyordum.”* (K 9) olarak katılımcı tarafından yorumlanmıştır.

5.5. Afet Öncesi Beklentilerin Afet Sürecine Yansımaları

5.5.1. Beklentilerden Farklılaşan Deneyimler

Afet durumlarında görev alan profesyonellerin sahaya çıkmadan önce yaşanan durum ile ilgili bilinç düzeyi süreçteki performanslarını etkileyebilmektedir. Güvenli olmayan haber kaynaklarından alınan bilgiler bu alanda hizmet veren profesyonellerin sahada işlerini zorlaştırabilmektedir. Katılımcının *“Yok hayır, daha farklıydı. Yani olay, olgu ve teori arasında dağlar kadar fark oluyordu.”* (K 1) bu ifadesi değerlendirildiğinde teori ile pratik arasında farkların olduğunu göstermektedir. Sahada aktif olarak görev alan profesyonellerin sahaya çıkmadan önce duruma dair oluşturmuş oldukları beklenti düzeyleri farklılaştıkça vereceği hizmet kalitesi de değişkenlik gösterebilmektedir. Katılımcının *“Hayır, daha da kötüydü. Oraya vardığımızda insanların içinde bulunduğu durum beni daha da çok etkiledi.”* (K 3) ifadesi hizmet veren profesyonellerin beklenti düzeyine bağlı olarak psikolojik sağlık açısından etkilenebilirliğini göstermektedir.

5.5.2. Beklentilerle Örtüşen Deneyimler

Afet durumlarında güvenilir sağlam kaynaklardan afete dair bilgilerin alınması, yürütülecek çalışmaların yöntem ve metodlarına dair bilgilendirmelerin yapılması süreçte görev alan profesyonellerin işlerini kolaylaştırabilmektedir. Katılımcının *“Açıkçası karşılaştığımız ya da göreceğimiz şeylerin kurgusuyla gidiyoruz. Gördüğümüz gerçeklik ile kurgu arasında bir paralellik olduğundan dolayı benzer sonuçlarla karşılaştık.”* (K 14) bu ifadesi görev öncesi süreçte yapılan bilgilendirme çalışmalarının süreci kolaylaştırdığını göstermektedir.

5.6. Travmatik Bir Deneyim Olarak Afet

5.6.1. Doğrudan Travmatik Olaylara Maruz Kalma

Travmatik yaşantılar, bireyin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu ölüm, ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da bedenin bütünlüğüne yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı olaylardır (APA 1994). Afetlere maruz kalma sonrası gelişen travma sonrası stres tepkilerinin tanısız sınıflandırma sistemlerinde ilk olarak yer alması, Vietnam Savaşının ardından gerçekleşmiştir. Bu savaştan sonra cepheden dönen askerlerde görülen belirtiler "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" adı altında DSM-III'te (APA 1980) tanımlanmıştır. Afeti yaşayan herkes gibi görev alan profesyoneller de süreçten

etkilenebilmektedir. Afetlere maruz kalınma düzeyine bağlı olarak gelişen travma sonrası stres bozukluğu bazı profesyonellerde çalışma sonrası rehabilite sürecini zorunlu kılabilir. Katılımcının “*Evet, travmatik yaşam olaylarına maruz kaldım. Özellikle ilk görev yerimde Adıyaman'da afetler arasında tartışma, kavga gibi olaylara şahit oldum ya da yas sürecine tanıklık ettim. Bu durum beni üzdü, bayağı üzdü ve nasıl tepki vereceğimi bilemedim. Çünkü hassas gruplarla çalışıyordum.*” (K 1) ifadesi afetlerde görev alan profesyonellerin de etkilenebildiğini; hatta bu durum karşısında çaresiz hissettiğini göstermektedir. Bütün yaşanan olumsuz durumlara karşın psikolojik açıdan sağlamlık düzeyi yüksek olan katılımcılar ise “*İster istemez kaldık, evet. O an olumsuz etkiledi ama yine sağlam durmaya çalıştık.*” (K 4) olarak yorumladıkları ve süreçten diğerlerine göre daha az etkilendiklerini belirtmişlerdir. Afet durumlarında sahada psikososyal destek hizmeti sunan profesyonellerin de afetzedelerden dinlemiş oldukları hayat hikayelerinden doğrudan etkilendiği katılımcının “*Evet, bazılarına maruz kaldım, bazı travmatik hikayeleri dinledim. İnsan bu tür kötü hikayelerin bazen sadece televizyonda olabileceğini düşünüyor ama orada birebir maruz kalıyorsunuz.*” (K 18) bu ifadesinden anlaşılmaktadır. Afetlerde görev alan profesyonellere yönelik travma sonrası stres bozukluğu alanında çalışma yapılması rehabilite sürecinin zorunlu alanı olarak değerlendirilmektedir.

5.6.2. Dolaylı Travmatik Olaylara Maruz Kalma

McCann ve Pearlman (1999) Dolaylı Travma kavramını, doğrudan olmayan bir şekilde yaşanan travmatik bir duruma verilen stres tepkisi olarak tanımlamışlardır. Lerias ve Byrne (2003) tarafından yapılan çalışmada, bu kavram için, doğrudan travmaya maruz kalanların deneyimlerinin, dolaylı olarak maruz kalanlar üzerindeki etkisi (Lugris, 2000); travmatik olaya ilişkin bilgiden kaynaklı travmatik stres (Lind, 2000) ve dolaylı olarak bir travmatik olaya maruz kalma sonucunda kişinin kendisi ve dünyaya ilişkin algısındaki değişim (Pearlman, & MacIlan, 1995) şeklinde açıklamalar yapıldığı görülmektedir (Akt. Lerias & Byrne 2003). Bu tanımlamalardan yola çıkarak, Lerias ve Byrne (2003) dolaylı travma ya da ikincil travmatik stres kavramlarını, ciddi biçimde strese neden olan ya da trajik bir olaya tanıklık eden, bu olaya ilişkin bilgiye sahip olan ya da olaydan sonra yardım çalışmalarında bulunanların tepkisi olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlar doğrultusunda, yardım çalışanlarının travmatik yaşantılara dolaylı açıdan maruz kalma, bir başka deyişle ikincil travmatik stres tepkisi gösterme riski yüksek gruplardan biri olduğu değerlendirilmektedir.

Katılımcıların “Çalıştığım çadırkentte bir kız çocuğu ile karşılaştım. Bütün ailesini kaybetmişti ve sadece babaannesi kalmıştı. Babaannesi ile yaşıyordu. Bu beni derinden etkilemişti, benim için bu biraz travmatik olmuştu.” (K 8), “Yani şu şekilde görüşmeler yaptık; orada herkesin bireysel bir hikâyesi vardı. Herkesin kendi çapında çok ağır durumları vardı. Onların yaşamış olduğu travmatik durumları biz de dolaylı olarak yaşamış olduk.” (K 11), “Yani travma tik yaşam olaylarına direkt maruz kalmadım ancak dolaylı olarak yaşadım. Afetten kurtarılan, ancak ameliyatla vücudunun birçok uzvunu kaybeden insanlarla karşılaştım ve onların ailesi ile görüşmeler yaptım.” (K 10) ve “Tabii ki insan maruz kalıyor. Örneğin, 20-21 yaşlarında bir anne adayı vardı, bir iki aylık bir bebeği vardı. Anne bir iki gün hiçbir şey yemediği için sütü gelmiyordu. Ve annenin, 'Ben kendim için bir şey istemiyorum ama kızım için bir şeyler istiyorum,' demesi benim için travmatik bir durum oluşturmuştu.” (K 17) ifadeleri değerlendirildiğinde profesyonellerin doğrudan afete maruz kalmadığı ancak afetzedelerin anlattığı durumlardan dolayı dolaylı olarak maruz kaldıkları değerlendirilmektedir.

5.6.3. Travma Sonrası Başetme ve İyileşme

5.6.3.1. Mesleki Bilgi ve Sabır

Literatür incelemesi yapıldığında mesleki beceri ve yetkinliğin psikolojik dayanıklılık ile pozitif ilişki içerisinde olduğu bildirildiği görülmektedir (Palma-García vd., 2018). Travmatik durumlar karşısında doğrudan ya da dolaylı olarak sahada görev alan profesyonellerin etkilenebilirliğini değerlendirirken alanda profesyonel olan çalışmacıların da travmatik durumlar karşısında etkilenmelerinin olduğunu ancak başetme becerileri sayesinde süreci daha kolay atlattıklarını da değerlendirmek gerekir. Katılımcıların “Yaşamış olduğum bu travmatik durumun üstesinden nasıl geldim çünkü mesleki bilgilerim yeterli düzeydeydi ve bu süreci de normal bir süreç olarak kabul ettiğim için üstesinden gelebilmeyi başarabildim. Sabrederek bu süreci atlatabildim.” (K 1) ve “Bu alanın uzmanıyım, klinik psikoloğum. Bu alanda birçok eğitim aldım. Bu tür durumlarda neler yapılacağını biliyorum. Etkilenmedik desek yanlış olur çünkü bizler de insanız, etkilenebiliyoruz. Bu tür süreçlerde almış olduğum eğitimlerin, gördüğüm vakaların süpervizyonların desteği ile bu süreci başarılı bir şekilde atlattık.” (K 10) ifadeleri değerlendirildiğinde doğrudan ya da dolaylı olarak travmatik olaylara maruz kaldıkları ancak başetme becerileri sayesinde süreçten daha kolay çıktıklarını değerlendirmek mümkün olmaktadır.

5.6.3.2. Ekip ve Destek

Etkili ekip çalışması ve iletişim, sahada görev alan profesyoneller için organize bir afet müdahalesi elde etmek adına olmazsa olmazdır. Ekip çalışması genel kişilerarası iklimin, ekip üyelerinin planlama ve problem çözme becerisinin, ekip üyeleri arasındaki bilgi ve yardım etme ve ekibin performansını izleme ve gözden geçirmekle beraber ve ekip çalışması süreçlerini iyileştirme becerisinin değerlendirilmesini içerir. Profesyonel bir ekiple çalışmanın süreçteki görevleri kolaylaştırdığına dair katılımcılar *“Ekip olarak çalışıyorduk, biz ekibimizde sağladık. Moramız bozulmasın diye kaynaşıyorduk, aramızda bilgi alışverişinde bulunuyorduk. Zorla da olsa birbirimizi güldürmeye çalışıyorduk, moral bulmaya çalışıyorduk. Bu şekilde kendimizi motive etmeye çalışıyorduk.”* (K 5) ve *“Kendi aramızda oluşturduğumuz ekip bir nevi birbirimize süpervizör olmuştuk diyebilirim. Her günün akşamında toplanıp günün özetini yapıyorduk. Güncel hayatımızla ilgili bilgi alışverişinde bulunuyorduk, oradan kopmadığımızı bilmek istiyorduk.”* (K 9) değerlendirmelerinde bulunmuşlardır. Ekiplerin alanda multidisipliner çalışmalar yürütmeleri profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilediğine katılımcının *“Ekibimizde yer alan arkadaşlarla birbirimizi destekledik, birbirimizi motive etmeye çalıştık.”* (K 12) bu yorumu ile ulaşmak mümkündür.

5.6.3.3. Profesyonellik ve Eğitim

Bölüm 5.6.2’de belirtildiği üzere dolaylı olarak etkilenen profesyonellerin afet sonrası rehabilite süreçleri ve başatma becerileri psikolojik sağlamlık düzeylerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Afet öncesi süreçte profesyonellerin problem çözme becerisi ve mesleki profesyonellik durumları afet sonrası süreçler için rehabilite süreçlerini olumlu etkilediğine dair katılımcılar *“Bu tür durumlarla çok fazla karşılaştığım için çok fazla etkilenmedim bu durumdan.”* (K 8), *“Öncelikle biz doğrudan etkilenenler değildik, biz dolaylı olarak etkilendik bu işten. Biz oraya bu işin uzmanı olarak gitmiştik ve biz bunun farkındalığına sahiptik. Oradaki amacımız tamamen insanlara faydalı olabilmek ve ihtiyaçlarını tespit edip ona göre hareket etmektir. Bunun bilincinde olarak kendimi sürece hazırlamıştım.”* (K 11) ve *“Bu konuda kendimi kişisel olarak çok önceden hazırlamıştım. Çok fazla film izlerim. Film izlemeyi çok severim. Hayatta her şeyin var olabileceği durumuna hazırım diyebilirim.”* (K 13) olarak yorumladıkları görülmektedir.

5.7. Multidisipliner Bir Ekip Çalışması Olarak Afetlerle Mücadele

5.7.1. Ekip ve Multidisipliner Çalışma

TAMP'ta İçişleri Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Sağlık Bakanlığı ve diğer tüm bakanlıklara afet durumlarında müdahalelerindeki görevlerine dair belirlemeler yapılmıştır. Afet süreçlerinde profesyonel afet ekiplerinin etkileşimi ve multidisipliner yaklaşımı ile zararı en aza indirmek mümkün olabilir. Afetlerin yıkıcı etkilerine maruz kalan bireyler acil sağlık hizmetleriyle birlikte yerinde psikososyal destek çalışmalarına ve sosyal hizmetlere ihtiyaç duymaktadır. Bu hizmetler ruh sağlığı alanı uzmanları olan psikologlar, çocuk gelişimciler ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşan multidisipliner ekiplerden oluşmaktadır. (Karaağaç, 2023). Afet durumlarında multidisipliner ekiplerin yer alması yürütülen çalışmaların daha hızlı daha esnek ve daha çözümlenebilir olmasını sağlamaktadır. Katılımcıların *“Ekipler bölündü, ikişerli ekipler olarak bölgelere ayrıldık. Multidisipliner ekipler oldu. Halk eğitimden gelenler, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'ndan gelenler ile işbirliği içerisinde hareket ettik.”* (K 2) ve *“Evet ekip olarak çalıştık, multidisipliner ekipler yer aldı çalışmamızda. Disiplinlerin bir arada çalışması işlerin daha hızlı yürütülmesini sağlıyor.”* (K 4) olarak yorumlamaları yürütülen çalışmalarda multidisipliner ekibin yer almasının süreci hızlandırdığını ve işleri kolaylaştırdığını göstermektedir. Sahada görev alan multidisiplinlerin birarada çalışması ekiplerin eksiklerini görme ve hızlı hizmet sunabilme becerisini geliştirmesine katkıda bulunduğuna dair katılımcılar *“Evet ekip olarak çalıştım. Farklı disiplinlerin bir arada çalışması işlerin kolay olmasını sağlıyordu. İnsanların ihtiyaçları doğrultusunda iş dağılımı yapılarak süreç olarak daha kolay bir şekil alıyordu.”* (K 8) ve *“Evet ekip olarak çalıştık. Farklı disiplinlerde yer almıştı çalışmamızda. Kesinlikle olumlu etkiliyor çünkü bizim yetersiz kaldığımız durumlarda onlardan yardım isteyebiliyorduk.”* (K 12) olarak yorumladıkları görülmektedir.

5.7.1.1. Koordinasyon ve İşbirliği

Sahada görev alan profesyonel ekiplerin çözüm odaklı hızlı hizmet sunmasını sağlayan en önemli faktörlerden biri koordinasyon olarak değerlendirilmektedir. Birçok farklı alanın birarada çalışması koordinasyonun gerekliliğini zorunlu kılan bir durumdur. Süreç için gerekli olan koordinasyon sağlandığında işbirliği ile daha hızlı daha verimli çalışmaların yapılacağı değerlendirilmektedir. Alanda gerekli

koordinasyon ve işbirliği sağlandığında profesyonellerin daha sağlam işler çıkardıkların dair katılımcılar *“Tabii ki oldu, ekip olarak çalıştık. Zaten biz diğer kurumlarla da koordinasyon içerisindeydik. Bazen alanda bizim yetersiz kaldığımız durumlarda onlar bize yardımcı oluyorlardı, bazen de biz onlara yardımcı oluyorduk.”* (K 9) ve *“İki kere görev aldım, ilk görevim krizin ilk başlarındaydı ekipçe görev almıştık. Birçok alandan profesyonel arkadaşlar yer alıyordu. İkinci görevlendirmemde bireysel görüşmeler için görevlendirildim. Farklı disiplinlerin bir arada çalışması olayına bakacak olursak insanların muhakkak birbirine katacağı bir şeyler vardır ancak bunun bir koordinasyon ile yürütülmesi gerektiğini düşünüyorum.”* (K 11) olarak yorumlamışlardır.

5.7.2. Psikolojik Yetersizlik Hissi

5.7.2.1. Yetersizlik ve Tükenmişlik

Günümüz modern toplumunda popüler bir kavram olan tükenmişlik kavramı Maslach, Pines ve Freudenberger’in yürütmüş olduğu çalışmalarla 1970’li yıllardan sonra ortaya çıkmıştır (Watkins, 1983). *“Mesleki bunalım olarak da tanımlanan tükenmişlik kavramı ilk olarak bir psikiyatrist olan Herbert Freudenberger tarafından 1970’li yılların başında bir sağlık merkezinde çalışan bireylerin işlerine karşı tutkularını ve motivasyonlarını kaybettiklerini gözlemlemesi sonucu 1974’de ‘Journal of Social Issues’ dergisinde yayınladığı bir makale ile literatürde sosyo-klinik bir problem olarak tanımlamıştır”* (Kaymaz, 2014). Psikolojik tükenmişlik; genellikle hizmet alan ve hizmet verenin karşı karşıya geldiği meslek gruplarında karşılaşılan ve süreç sonunda hizmet verenin diğer insanlara karşı ilgisini kaybetmesi ile sonuçlanan bir durumdur. Öğretmenlik, hemşirelik, doktorluk, psikolojik danışmanlık gibi meslek grupları bu alanda örnek olarak kabul edilebilir (Yağcı, 2016).

Tükenmişlik bireyin hem iş hem de özel hayatını olumsuz anlamda etkileyen, kişinin yaşam kalitesini düşüren ve çevresindeki insanlarla ilişkilerini olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik durumdur (Vurdu, 2017). Travmatik yaşam olaylarında görev alan profesyonellerde de bu maruziyetten kaynaklanan tükenmişlik görülebilmektedir. Özellikle travmatik durumlardan dolayı olarak etkilenen profesyonellerin de *“Evet, yetersiz hissettiğimiz anlar oldu. Özellikle kayıpları olan bireylerle görüştüğümüzde ya da temel ihtiyaçların karşılanması durumunda yardımcı olamadığımızı düşündüğümüz insanlara karşı yetersiz hissettiğimiz durumlar oldu.”* (K 18) ve *“Oldu evet. Yani şöyle ki hem kendi görev yerimden, ilimden uzaktım hem de*

bir afete şahit olmuştum. Afetzedelerle çalışıyordum ve psikolojik durumları hiç iyi değildi. Birkaç gün biraz tükendiğimi hissettiğim durumlar oldu.” (K 1) yorumlarına bakıldığında yetersizlik duygunu yoğunlukla yaşadıklarını görebilmekteyiz. Tüm bu yaşanan olumsuz durumlara karşı süreçte görev alan ve tek amacı bir hayat kurtarmak olan bazı profesyonellerin de yetersizlik duygusunu yaşadığı ancak hayat kurtarma isteğinin bunun önüne geçtiği dolayısı ile toparlanma sürecinin hızlı olduğu katılımcının “Yani ister istemez insanın yorulduğu, tükendiği bir taraf oluyor ama hayat kurtarma isteği bunun önüne geçtiği için her zaman hazır durumda hissediyoruz.” (K 15) yorumu ile sabitlenmiştir.

5.7.3. Olumlu Etkiler

Literatür incelemelerinde, doğal afetlerin de arasında bulunduğu olumsuz ve zorlu yaşam olayları sonrasında kişilerin yaşayabileceği olumsuz psikolojik etkilere odaklanıldığı görülmektedir (Vishnevsky vd., 2010). Doğal afetler de dâhil olmak üzere travmatik ve zorlu yaşam olayları sonrasında, olumsuz psikolojik etkiler olabileceği inkar edilemez bir gerçektir, ancak literatür incelemelerinde, travmatik olaylar sonrasında kişilerin olayla baş etme sürecinde ve sonrasında, sadece olumsuz etkileri değil, psikolojik açıdan bireyi iyi hissettiren olumlu etkileri de rapor ettikleri görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Zorlu yaşam olayları ve travmatik stresi tetikleyen yaşam olaylarının olumlu değişimlere yönelik bu etkisi farklı tanımlamalarla ele alınmış olmasına rağmen en çok öne çıkanlardan birisi travma sonrası gelişimdir. Afet durumlarında görev alan profesyonellerin deneyimleri incelendiğinde ne kadar zorlayıcı yaşam koşullarında görev almışlarsa bile bunun onları olumlu anlamda etkilediğini de görülmektedir. Afet sonrası süreç için değerlendirildiğinde edinilen bu deneyimin olası afet durumlarında katılımcı tarafından “Afette görev almak beni olumlu yönde etkiledi diyebilirim, çünkü daha sonra yaşayacağımız zorluğu yaşam olaylarına beni hazırladı.” (K 2), “Olumlu etkiledi, başta olumsuz olarak karşılıyordum ama hem mesleki tecrübe açısından olsun hem de afet durumlarında yapabileceğim işleri öğrenmek adına benim için bir deneyim oldu.” (K 1) uygulanacak yeni bir yol haritası olarak değerlendirildiği görülmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında profesyoneller empati duygusunu yoğun olarak yaşamaktadırlar. Görev öncesi ve sonrası süreçler değerlendirildiğinde sahada görev alan profesyonellerin katılımcıların bu ifadeleri ile “Olumlu yönünü şöyle, oradaki insanların yaşamış olduğu acıyı bir nebze olsun oraya giderek ben de yaşadım.” (K 3) ve “İnsan yardımlaşmayı ya da

ruhsal açıdan güçlü dayanışmanın ne kadar önemli olduğunu görüyorsunuz. Özellikle insanların geri döndükleri noktada çok mutlu oluyorsunuz.” (K 13) empatik duygunun yoğun yaşandığını göstermektedir. Afet durumlarında görev alan profesyoneller yaşanan dezavantajlı durumları avantaja çevirerek olası afet durumlarında daha hızlı çözümler üretmek adına profesyonel senaryolar çizme eğilimi göstermişlerdir. Katılımcı “Afette görev almam benim için öncelikle büyük bir tecrübe oldu. Orada elde ettiğimiz deneyimlerle bugün böyle bir felaketle karşılaştığımızda mükemmel bir senaryo çizeriz.” (K 5) bu ifadesi ile dezavantajlı durumu tamamen avantajlı duruma çevirdiğini göstermektedir. Afetlerin alanda hizmet veren profesyonellere olan katkılarından biri de hiç şüphesiz mesleki teorik bilgi kısmında alanda görev alanlara öz değerlendirme fırsatı yaratmasıdır. Katılımcıların “Mesleki açıdan bana bir şeyler kattığı için olumlu oldu. Bu alanlarla ilgilendiğimizden dolayı bir dahaki afet durumunda daha yeterli olabileceğimi düşünüyorum.” (K 8) ve “Kesinlikle çok iyi bir deneyimdi. Afet sonrası travma, TSSB gibi alanlarda eğitimlerin verilmesi gerekiyordu. Bu alanda daha çok kendimi geliştirmem gerektiğini gördüm.” (K 9) ifadelerine bakıldığında afet sonrası süreçte profesyonellerin öz değerlendirme sürecine girdiklerini ve olası afet durumlarına karşın daha hazırlıklı olma bilinci kazandırdığı görülmektedir.

5.7.3.1. Olumsuz Etkiler

Afetlere yönelik yapılan çeşitli araştırmalarda, toplu ölüm ve yıkıma maruz kalanlar, yas sürecini normal sürenin dışında yaşayanlar, evinden ya da yaşadıkları bölgelerden ayrılmak zorunda kalanlar, stres verici etkenlere maruz kalanlar ile bulundukları bölgelerde kimyasal kirlenmeye maruz kalanlar da psikolojik bozukluklar yaşama riski altında değerlendirilmektedir (Young vd., 1998) Bireylerin hissettiği kontrol ve tehdit algısı da afet sonrası süreçte görülen psikolojik sorunlar için belirleyici faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, sosyal desteğin yetersiz olması travma sonrası süreç için stres ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Green & Solomon, 1992). Afetler sonrası süreçlerde sahada görevli profesyoneller ve bireylerde kaygı, öfke, korku, üzüntü, gibi olumsuz duygular ile bellek, yoğunlaşma, uyku ve iştah sorunları alanlarında psikolojik tepkiler görülebilmektedir. Bu psikolojik tepkilerin yanı sıra, fiziksel hastalık, aile içi şiddet eylemleri gibi davranışsal sorunlar teşkil eden ya da daha genel olarak stres ve fizyolojik tepkilerle ilgili belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Afet süreçlerinde görev alan profesyonellerin görev için hazır bulunuşluk düzeyleri de süreçteki stres faktörlerini etkileyen durumlardandır. Katılımcıların “Olumsuz yön

olarak şunu söyleyebilirim: 'Acaba bu çalışma için hazır mıyım?' düşüncesi. Hazır olmadığımı görünce bu benim için olumsuz bir deneyim oldu." (K 13) ve "Olumsuz anlamda bu alanda daha çok kendimi geliştirmem gerektiğini gördüm." (K 9) bu anlamdaki değerlendirmesi, görev açısından hazır hissetmemesi süreçte onları olumsuz anlamda etkilediğini göstermektedir. Yine katılımcının bazılarının da "Görev almak için gönüllü değildim. Enfeksiyon kapabileceğimden ve migrenim olduğundan dolayı kaygılarım vardı. Ama görev aldıktan sonra algım değişti." (K 16) ifadeleri kişisel sağlık açısından yaşamış olduğu problemler süreç içerisinde olumsuz deneyimler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolaylı olarak travmaya maruz kalan katılımcı "Görev aldığım bölge afetten çok fazla etkilenen bir bölge olmadığı için ilk başlarda çok fazla etkilenmemiştim. Daha sonraki süreçlerde çok fazla danışanla görüşmeler yaptıktan sonra ve onların hikâyelerini dinledikten sonra psikolojik açıdan ziyade fiziksel açıdan değişimlerimin olduğunu fark ettim." (K 18) diye ifade ederek afet sonrası süreçte olumsuz deneyimler elde ettiğini belirtmiştir.

5.8. Afet Sonrası Süreçte Psikolojik Sağlamlık

5.8.1. Afet Sonrası Süreçte Duygusal Tepkiler

5.8.1.1. Boşluk ve Alışma Zorluğu

Doğal afetlerden sonra bireylerde yaşamış oldukları travma etkisiyle korku, kaygı ve depresyon belirtileri gözlemlenebilir. Afet durumlarında görev alan profesyoneller ve diğer bireylerde anksiyete ve kaygı durumu bozukluğu, sosyal aktivitelerden geri çekilme, somatizasyon, karamsar düşünceler, uyku bozuklukları, gibi alanlarda psikolojik tepkiler görülebilir. Afet sonrası süreçte gözlemlenen bu psikolojik travma tepkileri akut dönemde normal olarak kabul edilmekle beraber bir aydan fazla sürmesi durumunda TSSB ile şiddet ve yıkıcı davranışların ortaya çıkma riski artar (Hagan, 2005). Afetlerde görev alan profesyonellerde görev sonrası için günlük rutinlerin değiştiğine dair katılımcılar "Afet bölgesinden döndüğümde kendimi boşlukta gibi hissettim çünkü o kadar alışmışım ki sabah akşam o yoğun tempoyla çalışmaya ve yardımlaşmaya, buraya geldiğimde yabancılık duygusunu hissetmiştim." (K 1) ve "Çok yorgun hissetmiştim kendimi hem fiziksel açıdan hem de ruhen yorgun hissediyordum. Yaşama dair kıymetli bir şeyler aramaya çalışıyordum, hatta uzun bir süre adapte olmakta zorlanmışım." (K 9) olarak yorumladıkları görülmektedir.

5.8.1.2. Şükretme ve Farkındalık

Afetler ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyler çaresiz hissedebilirler. Bireyler bu zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele ederken aynı zamanda kendilerini mutlu hissettirecek afet ve zorlayıcı yaşam olayı öncesi döneme gitmek için arayışlara da girebilirler. Afetler, zorlayıcı yaşam olayları, travmatik olaylar ve haksızlıklar bireyleri temelde iki farklı tutuma sevkedebilir: bireyler ya sahip olduğu mutluluğunu sağlayan durumları keşfederek, hayattan memnun olma yolunu seçer; ya da sahip olduğu iyilikleri algılamakta zorlanarak, bu durumdan duyduğu memnuniyetsizliğin verdiği olumsuz duygu ve tutumlarla başa çıkmaya çalışır (Emmons & Mishra, 2011). Dini başa çıkma, şükür, ve hayat memnuniyeti üzerine yapılan bir araştırmada hayat memnuniyeti ile şükür düzeyleri arasında oldukça anlamlı pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmadan bireylerin şükretme düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin arttığı anlaşılmıştır (Ayten-Ensa vd., 2012). Afetlerde görev profesyonellerin afet sonrası süreçte hayata tutunamak adına sahip oldukları mutluluk kaynaklarını gözden geçirdikleri şükranlık mekanizmasını çalıştırdıklarına ve bu sayede afet öncesi huzurlu hayatı yakalamaya çalıştıklarına dair katılımcılar *“Döndüğümüzde normal hayatımızın aslında çok güzel geçtiğini anladım. Oradaki insanlara nazaran bizim çok şanslı olduğumuzu gördüm.”* (K 3, *“Yani insan olarak ne kadar aciz olduğumuzu gördük orada. Ne kadar küçük dertlerimizin olduğunu ve hayatın değerini anladık.”* (K 6) ve *Aslında orada çok ciddi bir yıkımın olduğunu, burada kendi huzurumuzda, rahatımızda olduğumuzu fark ettik ve bizim açımızdan düşündüğünüzde kötü bir hissiyat oluştu.”* (K 17) olarak yorumladıkları gözlemlenmiştir.

5.8.1.3. Sürekli Düşünme ve Empati

Afet veya zorlu yaşam olayları karşısında bireylere empatik bir yaklaşım sergilemek iletişim sürecinin olmazsa olmazıdır. Sahadaki profesyonellerin odaklandığı bu yaklaşım afet sonrası süreçte de aktif rol almaktadır. Afet durumlarında görev alan profesyonellerin *“Yani empati kurarak, yaşama devam etmeye çalıştım. Bir olası afet durumunda neleri daha iyi yapardım, nelere hazırlıklıyım onu tartmaya çalıştım.”* (K 15) ve *“Afet bölgesinden döndüğümüzde aklımız sürekli oradaydı. Oradaki insanların ne yaptığı ile ilgili meşgul oluyordu aklımız. Keşke oradaki insanlar için daha fazla bir şeyler yapabilseydim diye söyleniyorsunuz.”* (K 5) ifadelerine bakıldığında afet öncesi yürüttükleri empatik yaklaşımı afet sonrası da devam ettirdiklerini göstermektedir.

5.8.2. Afet Sonrası Günlük Rutinler

5.8.2.1. Boşluk ve Uyku Düzeni Sorunları

Afet sonrası süreçte bireyin kendini boşluktaymış gibi hissetmesi, duygusal açıdan tepkisiz hissetmesi, öfke kontrol problemleri yaşaması, aşırı huzursuzluk, gerçek dünyaya dair çarpık düşünce sisteminin hakim olması, bedeninin dışındaymış veya gerçek değilmiş gibi hissetmesi, genel değersizlik hissinin hakim olması yaşanabilecek sorunlar arasında değerlendirilmektedir (Kula, 2002). Afet sonrası süreçlerde afeti doğrudan deneyimleyen bireylerde görüldüğü gibi dolaylı olarak deneyimleyen profesyonellerde de depresyon anksiyete travma sonrası stres bozukluğu uyku ve yeme bozukluğumadde kullanımı gibi ciddi sağlık problemleri gözlemlenebilmektedir. Alanda görev alan katılımcıların *“Günlük rutinlerimde değişimler olmadı, sadece ilk bir iki hafta biraz boşlukta gibiydim. Uyku düzeninde biraz sıkıntı oldu, onun haricinde günlük yaşantıma devam ettim.”* (K 1) ve *“Evet olmuştu, özellikle bir şeyleri çok yapmak istemiyordum eskisi gibi. Birçok şeyi yapmak boş geliyordu. Bu süreç bir süre sonra geçti ama ilk zamanlarda hiçbir şey yapmak istemiyordum. Her şey çok dünyevi geliyordu.”* (K 9) yorumları değerlendirildiğinde afet sonrası süreçte genel kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve uyku düzeni konusunda problem yaşadıkları ön plana çıkmaktadır.

5.8.2.2. Duygusal ve Psikolojik Etkiler

Bölüm 5.8.1.1’de de belirtildiği üzere doğal afetlerden sonra yaşanan kayıplar ve ölümlere bağlı olarak sahada görev yapan profesyonel ve diğer bireylerde anksiyete ve kaygı durumu bozukluğu, sosyal aktivitelerden geri çekilme, somatizasyon, karamsar düşünceler, uyku bozuklukları, gibi alanlarda psikolojik tepkiler ortaya çıkabilmektedir. Afet sürecinde görev almış profesyonelin *“Oldu, evet, duygusal açıdan değişimlerim oldu.”* (K 4) yorumu değerlendirildiğinde afet sonrası süreçte profesyonellerde de duygusal değişimlerin olduğu değerlendirilebilir.

5.8.3. Afet Sonrası Süreçte Psikolojik Destek İhtiyacı

5.8.3.1. Psikolojik Destek Almaya İhtiyaç Hissedenler

Ülkemizde tarih boyunca deprem, sel, çığ, heyelan gibi olaylar büyük yıkımlara ve hem maddi hem de manevi kayıplara yol açmıştır (Aksoy & Kabasakal, 2023). Bunlar içerisinde en büyük hasarlı olanın ise deprem olduğu görülmektedir. Böyle bir durumda insanların sağlık, barınma, yeme-içme gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanında psikolojik iyilik hallerinin korunması ve yaşanan durumun daha travmatize olmaması adına psikolojik yardıma da ihtiyaç duyulmaktadır. Bu süreçte psikososyal destek hizmeti sağlayan kişilerin de süreç öncesi, süreç boyu ve süreçten sonra yardıma ihtiyacı olabilmektedir. Nitekim katılımcının “*Evet hissettim.*” (K 15) söylemi de bu durumu doğrular niteliktedir. Bu destek sürecinin etkili olabilmesi adına hizmeti veren kişinin de afet deneyimine sahip olması için büyük önem arz etmektedir. Çünkü diğer şekilde katılımcının “*Bu süre sonrasında zaten psikososyal destekten bizlere de geçtik. Çok etkili olduğunu söyleyemem çünkü sanırsam bize bu eğitimi veren, yani süpervizörlük yapan kişinin belki de eğitiminden kaynaklanan bir problemdi. Çünkü kendisinin bir afet deneyimi olmaması, daha önce afet deneyimi olmayan birisinin bize süpervizörlük yapması bu süreci çok olumlu kalmamıştı.*” (K 16) söyleminden de anlaşılacağı üzere sağlanan hizmet çok yüzeysel kalmaktadır. Bu nedenle saha tecrübesi olan kişilerin sonrasında deneyimlerini başkalarına aktarmaları oldukça önemlidir. Bu nedenle katılımcının “*Şey yaptık, hizmet içi eğitim kapsamında afet görevinden dönen personele kurumda eğitimler verdik. Yani bu süreçte hem eğitim aldım hem eğitim verdim ben.*” (K 17) söylemi onun tarafından verilen eğitimin ihtiyaçlara daha çok cevap verir nitelikte olduğunu göstermektedir.

5.8.3.2. Psikolojik Destek Almaya İhtiyaç Hissetmeyenler

Depremin insanlar üzerindeki travmatik etkileri her kişide kendini farklı şekilde gösterebilmektedir. Çünkü bu durumlar karşısındaki dayanma gücümüzü etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Afetin boyutu, kişinin hazırlıklı olup olmaması, kişilik özellikleri, baş etme becerisi, kayıplarının onun için anlamı, ailede ya da kişide ruhsal hastalık veya travma öyküsü, sosyokültürel etmenler vb. faktörler bu durum karşısında etkilenme düzeyinde değişikliklere neden olmaktadır (Sönmez, 2022). Bazı kişiler psikolojik açıdan desteğe ihtiyaç duyarken bazılarında da katılımcıların “*Psikolojik destek almaya ihtiyacı hissetmedim, sadece dediğim gibi ilk 1-2 hafta biraz boşluk oldu*

o kadar ama toparlandım hemen.” (K 1), “Hayır hissetmedim. Kendimi idare etmeye çalıştım.” (K 3), “Afet bölgesinden döndükten sonra psikolojik destek alma adına profesyoneller tarafından çağrıldım ama ihtiyaç hissetmedim.” (K 4), “Ben hiçbir zaman psikolojik olarak destek alma ihtiyacı hissetmedim. Bu süreçte duygusal olarak etkilenmiş olabilirim ama psikolojik destek anlamında bir ihtiyaç hissetmedim.” (K 5), “Yani şöyle, afet bölgesine gitme konusunda ailemle tartışmalar yaşadım. Çünkü hassas bir psikolojiye sahip olduğumu ve orada göreceğimden etkilenebileceğimi düşünüyorlardı. Ancak bölgeden döndükten sonra psikolojik açıdan destek almaya ihtiyacı hissetmedim. Daha uzun süre kalsaydım belki böyle bir ihtiyaç olabilirdi.” (K 6) ifadelerinden de anlaşılacağı üzere bu konuda desteğe ihtiyaç duyulmadığı gözlemlenmiştir. Fakat burada gerçekten ihtiyaç duymuyorlar mı yoksa katılımcının “Bence herkes istiyor ama herkes bunu dile getirmiyor, özellikle alanda çalışmış olduğum birçok arkadaş bunu hissetti ama dile getirmedi çekiniyorlardı.” (K 9) ifadesinden de anlaşılacağı üzere hala psikolojik açıdan desteğe ihtiyaç duymak güçsüzlük olarak mı görülüyor şeklinde bir ikilem bulunmaktadır.

5.9. Afet Süreçlerinde Yaşanılan Sorunların Çözülmesine İlişkin Öneriler

5.9.1. Eğitim ve Bilgilendirme

Afet, salgın hastalık, savaş gibi durumların ortaya çıkmasıyla güvenlik ihtiyacı konusunda problem yaşanacağından dolayı insanlarda korku ve panik ortamı hâkim olmaktadır. İnsanları korku ve kaygıya sürükleyen şey aslında o konuyla alakalı yeterince bilgi sahibi olunmamasıdır. Bu nedenle özellikle psikososyal destek hizmeti veren kişilere bilgi eksikliğini giderecek şekilde eğitimler verilmelidir. Katılımcıların “Afetlerden çok önce hizmet içi faaliyetler ile ya da uygulamalı teorik dersler ve eğitimlerle daha çok desteklenebilir.” (K 2), “Bu alanda görev alacak ya da alabileceklerin uzmanlar tarafından her an afetle karşı karşıya kalabilecek şekilde eğitilmesi gerekiyor.” (K 6), Psiko-eğitimler verilebilir, meslekle ilgili olarak profesyonellerin sahada karşılaşılabilecekleri şeylerle ilgili.” (K 7), Dediğim gibi afetlere yönelik birçok eğitim verilmesi gerekir bence. Hatta bu alanda mümkünse küçük küçük çalışmalar bile yapılabilir. Bu eğitimlerin sahaya çıkmadan önce verilmesi büyük önem arz ediyor.” (K 9), “Öncelikle bir psiko eğitim verilmeli. Afet bölgesinde görev alacak tüm çalışanlara bu eğitim verilmeli. Travma sonrası stres bozukluğu nedir, hangi belirtileri vardır, hangi durumlarda gelişir bunları bilmek önemli ve bu konuda da eğitilmesi gerekir.” (K 10), “Görev alacak ya da almış olan personele

yönelik eğitimler verilebilir. Eğitimlerde afete maruz kalan bireylere yönelik yaklaşım yöntemleri üzerine kapsamlı eğitimler verilebilir. Personel bu sürece hazırlandırılmış şekilde yola çıkılırsa daha iyi sonuçlar alınabilir.” (K 14), “Psikolojik ilk yardım, psikolojik sağlamlık eğitimleri verilebilir. Afet öncesi, afet esnası ve afet sonrası için eğitimler düzenlenebilir.” (K 17) ifadelerinden de anlaşılacağı üzere verilecek psikososyal destek hizmetinin etkililiğini artırmaktadır. Ayrıca bu süreçte görev alacak ruh sağlığı çalışanlarının da psikolojik açıdan dayanıklı olması oldukça önemlidir. Nitekim katılımcının “Yani kişinin psikolojik durumu iyi değilse hiçbir şekilde kimseye faydası dokunmaz. O yüzden biz ruh sağlığı çalışanlarının önce eğitimlerden geçmesi gerekir, biz ruh sağlığı alanında çalışanlara da psikososyal desteğin verilmesi gerekir. Ondan sonra sahaya gönderilmesini tasdiklerim.” (K 1) ifadesi de bunu doğrular niteliktedir.

5.9.2. Psikolojik Destek ve Süpervizyon

Afet sürecinde afetzedelerden sonra en çok yıpranma payına sahip olanlardan biri de oraya hizmet götüren psikososyal destek ekipleridir. Gitmiş oldukları ortamın psikolojisi, fiziksel koşulları, yardım bekleyen insanların çaresizliği ve tüm bunlar içerisinde afet mağduru kişilerin ihtiyaçlarına cevap vermeye çalışmak bu hizmeti sağlayan profesyonellerde bilişsel, psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açabilmektedir (Bride vd., 2007 akt: Kaya ve Türk, 2023). Bu nedenle süreç öncesi, süreç boyu ve sonrasında psikososyal destek ekiplerine dışarıdan destek sağlanması elzemdir. Nitekim katılımcıların “Oradaki ekiplerin dışarıdan destek alması sağlanabilir. Çünkü insanları gerçekten motive etmek, oradaki algıyı kırmak, afet algısından çıkarmak gerçekten zor bir iş. Dolayısıyla onlara ayriyeten bir destek verilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K 3), “Psikolojik açıdan etkilenmiş arkadaşların uzmanlardan psikolojik destek alması sağlanabilir.” (K 5), “Psikolojik ilk yardım ve psiko-sosyal destek nasıl sunulur, psikolojik ilk yardım nedir gibi konuların göreve gidecek profesyonellere eğitim olarak verilmesi gerekir.” (K 10), “Kurum olarak bu konuda çalışana destek programı yürüttük. Afet bölgesinden dönen bütün personele yapılması gereken bir çalışma. Kişilerin kesinlikle bir sağaltım sürecinden geçmesi gerekiyor.” (K 18) bu ifadeleri de bunu doğrular niteliktedir.

5.9.3. Koordinasyon ve Profesyonellik

Afetlerin tam olarak ne zaman yaşanabileceği bilinmediğinden ve bu süreçlerden etkilenebilirliği en aza çekmek adına müdahale yöntem ve metodlarının önceden hazırlanması oldukça önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir. Afet öncesi hazırlık çalışmaları afetlerin getireceği maddi manevi hasara karşı oluşturulacak olan hızlı ve etkili müdahale yöntemlerini hazır halde tutulması anlamını taşımaktadır. Afet yönetimi, oluşan hasar ve olağandışı durumların etkisini minimize etmek adına bütün çalışmaların kamu idaresi tarafından yapıldığı anlayıştan ziyade, afet yönetim süreçlerinden sorumlu kurumlarla birlikte; bireyin, sivil toplumun ve özel sektörün becerilerinin beraber kullanıldığı anlayışa evrilmiştir. Afet durumlarında sahada çok aktörlü yapının müdahale yöntemlerinde etkinliliğin sağlanması için kurum kuruluş ve bireylerin koordinasyon halinde olması zaruri bir durum olarak değerlendirilmektedir. Afet yönetiminde müdahale yöntemlerinin etkinliğin artırılması adına özelde bireylerin temelde ise toplumların sorunlarla başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi önemli bir husustur. ‘Toplum destekli afet yönetimi’ anlayışından hareketle afet yönetim süreçlerinde bireylerin güçlendirilmesi, afetlere karşı direncinin artırılması günümüz çalışma alanında değerlendirilmektedir (Ekşi, 2013). Afetlerde görev alan katılımcıların *“Afet esnasında olmaz ya da afet yaşandıktan sonra da olmaz, afet yaşanmadan önce önleyici boyutta çalışmalar yapıp kişiler hazırlanırsa daha sağlıklı olacağını düşünüyorum.”* (K 16) ve *“Daha koordineli, daha profesyonel çalışmalar yürütülebilir.”* (K 4) ifadeleri afet öncesi dönemlerde yürütülen hazırlık çalışmalarının afet esnası süreçte kolaylıklar sağladığını ve koordinasyonu etkilediğini göstermektedir.

5.9.4. Grup Çalışmaları ve Tecrübe Paylaşımı

Afet sonrası süreçte sahada görev alan profesyonellerin psikolojik sağaltımlarını desteklemek adına yürütülecek olan grup çalışmalarını oldukça önemlidir. Nitekim bireyler genel olarak sosyal destek ağlarına ulaşmada yetersiz hissetmesi ya da psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılayamaması durumlarında destek grubu çalışmalarına daha istekli olarak katıldıkları görülmektedir (Taylor vd., 1986). Destek grubu çalışmaları katılımcılarına, iç dünyalarını rahatça paylaştıkları ve grubun diğer üyeleri tarafından kabul edildikleri bir etkileşim ortamı hazırlamaktadır. Katılımcıların *“Grup çalışmaları yapılabilir. Profesyonel ekipleri bir araya toplayıp çeşitli tecrübelerini birbirlerine aktarmayı ve becerikli olduğu alanlarda bilgi alışverişi yapılabilir. Bu tür çalışmalar psikolojik sağlamlığı etkileyebileceğini düşünüyorum.”* (K 15), *“Aslında bir ekiple*

çalışmak psikolojik sağlamlığı güçlendiriyor. Ekstra ekiplerin olması ve farklı disiplinlerin bir arada olması sizi rahatlatıyor ve kesinlikle etkinlik etkinliklerin yapılmasına ağırlık verilmesi gerekiyor.” (K 13) ifadeleri değerlendirildiğinde süreçte grup çalışmalarının rehabilite süreçleri için oldukça önemli olduğu görülmektedir.

5.9.5. Eğitim ve Tatbikatlar

Eğitim ve tatbikatlar genel olarak değerlendirildiğinde afetler ve zorlu yaşam olayları hakkında halkın bilinç düzeyini arttırmayı, bilgilendirme yolu ile afetlerin olası maddi manevi zararlarına karşı toplumsal korunma ve gelişmeyi hedefler. Afet öncesi süreçlerde afetlere hazırlık açısından işlevsel eğitimlerin artırılması afet süreçlerinde yürütülen çalışmaları kolaylaştırmakla beraber görev alan profesyonellerin psikolojik sağaltımlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Afet süreçlerinde verilen eğitimlerin sahada görev alan uzmanların profesyonelleşmesini sağladığına dair katılımcı *“Dediğim gibi az önceki eğitimleri çok önceden verebilirdim ya da o bölgeye gidecek insanları profesyonel olarak yetiştirmek adına elimden gelen çalışmaları yapardım.” (K 2)* yorumunda bulunmuştur. Sahada görev alan profesyonel katılımcılar *“Yani eğitimleri arttırırdım, tatbikatları arttırırdım, ruh sağlığı alanında çalışanlara gerekli önemin verilmediğini düşünüyorum, onlara ağırlık verirdim ve afet sonrası bir rapor tutmalarını isterdim.” (K 1), “Seminerler, bilgilendirici etkinlikler ve tatbikatların yapılmasına ağırlık verilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K 3), “Afet öncesi hazırlık çalışmalarına ağırlık verirdim. Buna ek olarak eğitimlere önem verirdim.” (K 4), “Okullarda bu konunun daha fazla ele alınması gerekiyor. Bu alanda daha fazla insan yetiştirilmelidir.” (K 6), “Doğal afet yaşanmadan önce eğitimlerle il il ilçe ilçe ya da merkezi olarak eğitimlerin yapılması lazım” (K 7) ve “Sahaya çıkacak personelin profesyonel olmasını isterdim. Psikolojik sağlamlık açısından dayanıklı bireyleri sahaya göndermeyi tercih ederim.” (K 9) yorumlarında bulunarak afet öncesi süreçlerde eğitim ve tatbikatların afet esnası süreçleri kolaylaştırdığının altını çizmişlerdir.*

5.9.6. Altyapı ve Koordinasyon

Dünya üzerinde farklı ülkelerin farklı bölgelerinde afetler meydana gelmektedir. Bu afetler maddi ve manevi kayıplara neden olmaktadır. Bunlardan en yıkıcı olan depremin zararlarını azaltmak adına önleyici çalışmalara öncelik verilmesi gerekmektedir. Bu önleyici çalışmaların başında altyapı çalışmaları gelmektedir. Nitekim katılımcının *“Depremlerin etkisini en aza indirmek için sağlam binaların*

inşasını sağlamaya çalışırım. Afetlere yönelik farkındalık kazandırmaya yönelik çalışmalara ağırlık veririm.” (K 5) ifadesi de bu durumun önemini vurgulamaktadır. Ayrıca afet gerçekleşikten sonra bölgede bulunanların ihtiyaçlarına hızlı bir şekilde cevap vermek adına planlı ve koordineli bir şekilde hareket etmek gerekmektedir. Süreç boyunca görev alacak kişilerin iyi bir eğitimden geçirilmesi, uygulanabilir bir afet planı oluşturulması ve devlet kurumlarının birlikte koordineli bir şekilde hareket edebilmesi adına sağlam bir irtibat sistemi kurulması son derece önemlidir. Afet bölgesinde hizmet vermiş olan katılımcıların “Afet anında eksikliği en fazla hissedilen husus; nitelikli insan gücü, afet hayatımızın bir parçası ona göre hazırlıklı olmalıyız.” (K 6), “Afet konusunda ülkemizde müthiş bir boşluk olduğunu düşünüyorum. Kurumların birbiriyle olan bir yarışı var, bunun koordinasyona çevirmeyi tercih ederdim.” (K 9), “Hazır bulunuşluğa önem veririm. Bir kriz masası oluştururum, görevli kişilerin ve disiplinlerin görev dağılımlarını yapardım.” (K 11), “Bir afet planı ama uygulanabilir bir afet planı olması gerekir. Daha kapsamlı, içeriği zengin ve uygulanabilir bir afet eylem planı olması gerekiyor.” (K 18) ifadeleri de bu konuların önemine dikkat çekmektedir.

5.9.7. Psikolojik Destek ve Dayanıklılık

Afet dünya sağlık örgütü tarafından “beklenmeyen, kurum veya ülkenin olanakları ve kapasitesini aşan, normal işleyişi bozan ve dışardan yardım gerektiren ani ekolojik olgu” şeklinde tanımlanmaktadır (Çoban, 2020). Bu gibi durumlarda afetzedeler kadar o ortamda çalışmalara katılan psikososyal destek profesyonelleri de etkilenmektedir. Bu nedenle sahada görev alan meslek profesyonellerine de süreç öncesi, süreç boyu ve sonrasında destek sağlanması büyük önem arz etmektedir. Özellikle psikoloji alanında uzmanlaşmış meslek profesyonellerinin de sürece katılması hem bölgede yer alan afetzedeler hem de psikososyal destek hizmeti sunan meslek profesyonellerinin ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Katılımcıların “Oradaki ekiplerin dışarıdan destek alması sağlanabilir. Onlara ayrıyeten bir destek verilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K 3), “Psikolojik açıdan etkilenmiş arkadaşların uzmanlardan psikolojik destek alması sağlanabilir.” (K 5) ifadeleri de bu konunun önemini vurgulamaktadır. Ayrıca sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için de bu konuda eğitim almış, psikolojik açıdan dayanıklı meslek profesyonelleri tarafından süreci yürütmek olaylar karşısında meydana gelebilecek travmatik etkinin de aynı oranda azalmasına sebebiyet verecektir. Nitekim katılımcılar da “Ekiplerin daha

koordineli çalışmasını sağladım. Eğitimlere biraz daha önem verirdim.” (K 15), “Afet bölgesinde görev almak hakikaten profesyonellik istiyor. Personelin mesleki açıdan yetiştirilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K 16), “Her alana özgü uzmanların ve profesyonellerin bulundurulmasını sağladım.” (K 17) görüşleriyle uzmanlığın, eğitimlerin ve koordinasyonun önemine vurgu yaptıkları görülmektedir.

5.9.8. Pratik Uygulamalar ve Deneyim Paylaşımı

Geçmişten günümüze devam eden afetler bazen etkileri önlenemez bir durum şeklinde ifade edilirken bazen de etkileri insanlar tarafından kaynaklanan ve önüne geçilebilir olgular olarak nitelendirilmektedir (Seyyar ve Yumurtacı, 2016). Böyle bakıldığında afetler neden kaynaklanırsa kaynaklansın çıkardıkları ekonomik, sosyal ve psikolojik etkilerden dolayı insanlar tarafında istenmeyen bir durumdur. Fakat bu durumlar beklenmedik ve aniden meydana gelen olaylar olduğundan dolayı yaşanmadan önlem almayı, uygulanabilir bir afete hazırlık planı oluşturmayı, süreçte etkili olabilmek adına eğitim faaliyetlerine önem vererek profesyonel uzmanlaşmaya önem vermeyi beraberinde getirmektedir. Ayrıca bu süreçte psikolojik sağlıkla oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza gelmektedir. Çünkü süreç kendiliğinden yıpratıcı olmakla birlikte psikolojik sağlamlığı yerinde olmayan kişiler için hem kişiye hem de sürece zarar verici olmaktadır. Nitekim sürecin sağlıklı yürümesi adına katılımcılar da “*Yani profesyonel destek ve psikolojik sağlamlık kavramları birbiriyle bağlantılı olduğunu düşünüyorum. Profesyonel desteği tam anlamıyla sağlıklı bir şekilde sunabilmeniz için giden personelin psikolojik sağlamlık düzeyinin arttırılmasına yönelik çalışmaları yapmanız gerekmektedir.” (K 14), “Daha koordineli çalışmaların oluşmasını sağladım. Eğitimlerle bu süreci destekledim.” (K 15), “Görev alacak ya da almış olan personele yönelik eğitimler verilebilir. Eğitimlerde afete maruz kalan bireylere yönelik yaklaşım yöntemleri üzerine kapsamlı eğitimler verilebilir.” (K 16) ifadeleriyle kendi deneyimlerinden aktarım sağlamışlardır.*

SONUÇ VE ÖNERİLER

Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığı, hem bireysel sağlıklarını korumak hem de etkin görev performansı sağlamak açısından kritik öneme sahiptir. Bu araştırma, afet durumlarında görev yapan profesyonellerin karşılaştığı zorlukları, bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini ve yaşadıkları psikolojik etkileri inceleyerek, afet müdahale süreçlerinde psikolojik sağlamlığın nasıl desteklenebileceğine dair önemli bulgular sunmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, afet bölgelerinde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen çeşitli faktörler belirlenmiştir. Katılımcılar, afet sürecinde yaşadıkları travmatik olaylar, karşılaştıkları fiziksel ve duygusal zorluklar, çalışma koşulları ve görev süreleri boyunca hissettikleri yetersizlik duyguları gibi konulara değinmişlerdir. Bu bulgular, profesyonellerin afet müdahale süreçlerinde psikolojik dayanıklılıklarının artırılması gerektiğini göstermektedir.

Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek adına yapılması gerekenler şu şekilde özetlenebilir:

1. Eğitim ve Bilgilendirme: Afet öncesi ve sonrası süreçlerde, görev alacak profesyonellere yönelik kapsamlı eğitim programları düzenlenmelidir. Psikolojik ilk yardım, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri ve başa çıkma stratejileri gibi konularda eğitim verilmesi, profesyonellerin afet müdahale süreçlerine daha iyi hazırlanmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, düzenli tatbikatlar ve bilgilendirici seminerler, profesyonellerin bilgi ve becerilerini güncel tutmalarına yardımcı olacaktır.
2. Psikolojik Destek ve Süpervizyon: Afet bölgelerinde görev yapan profesyonellere, düzenli olarak psikolojik destek ve süpervizyon sağlanmalıdır. Travmatik olaylara maruz kalan profesyonellerin, uzmanlardan destek alarak duygusal yüklerini hafifletmeleri ve görevlerini daha verimli bir şekilde yerine getirmeleri sağlanmalıdır. Psikolojik destek programları, profesyonellerin uzun vadede psikolojik sağlamlıklarını korumalarına yardımcı olacaktır.
3. Koordinasyon ve Profesyonellik: Afet müdahale süreçlerinde, farklı disiplinlerden profesyonellerin koordineli bir şekilde çalışması sağlanmalıdır.

Kurumlar arası iletişimin ve iş birliğinin güçlendirilmesi, müdahale süreçlerinin daha verimli ve etkili olmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, görev sürelerinin ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi, profesyonellerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracaktır.

4. Grup Çalışmaları ve Tecrübe Paylaşımı: Afetlerde görev alan profesyonellerin, grup çalışmaları ve tecrübe paylaşımı yapmaları teşvik edilmelidir. Profesyonellerin birbirleriyle bilgi ve deneyimlerini paylaşmaları, hem duygusal destek almalarını hem de mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmelerini sağlayacaktır. Bu tür grup çalışmaları, profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirecektir.
5. Pratik Uygulamalar ve Deneyim Paylaşımı: Afet müdahale süreçlerinde görev alan profesyonellerin, pratik uygulamalar ve deneyim paylaşımı yapmaları teşvik edilmelidir. Gerçek olaylara dayalı uygulamalar ve simülasyonlar, profesyonellerin kriz durumlarına daha hazırlıklı olmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, deneyimli profesyonellerin yeni göreve başlayanlarla bilgi ve deneyimlerini paylaşmaları, mesleki dayanıklılığı artıracaktır.

Afetlerde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek, afet müdahale süreçlerinin etkinliği ve verimliliği açısından hayati öneme sahiptir. Bu araştırma, afetlerde görev alan profesyonellerin karşılaştığı zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini ortaya koyarak, daha güçlü ve dayanıklı bir afet müdahale sistemi oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Afet öncesi, sırası ve sonrasında yapılacak eğitim, destek ve koordinasyon faaliyetleri, profesyonellerin psikolojik sağlamlıklarını artırarak, afet müdahale süreçlerinde daha etkin ve verimli olmalarını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aivalioti, I., & Pezirkianidis, C. (2020). The role of family resilience on parental well-being and resilience levels. *Psychology*, 11(11), 1705-1728.
- Akar, S. (2013). Doğal afetlerin kamu maliyesine ve makro ekonomiye etkileri: Türkiye değerlendirmesi. *Journal of Management and Economics Research*, 11(21), 185-206.
- Akbayram, H. T., & Keten, H. S. (2024). The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 1-13.
- Akgüngör, A. Ç. (2010). Toplumbilim perspektifinden afeti düşünmek. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 3-22.
- Akpolat, Y., Kaya, G., Çalışkan, A., & Karaağaç, Ş. (2021). İzmir deprem afetinden etkilenenler üzerine sosyolojik bir araştırma: depremle ilgili toplumsal bilinci etkileyen faktörlerin analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 723-753.
- Aktel, M., & Çağlar, N. (2007). Isparta İli Afet (Kriz) Yönetim Yapılanması Üzerine Bir Çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(3), 147-162.
- Akyel, R. (2005). Türkiye Kamu Yönetiminde Afet Yönetimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 15-29.
- Alamri, A. A. H., & Al-Abyadh, M. H. A. (2024). Gratitude predicts prosocial tendency through psychological resilience—cross-sectional study in Arab cultures. *Frontiers in Psychology*, 15, 1382093.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Alexander, D. E. (2014). Social media in disaster risk reduction and crisis management. *Science and engineering ethics*, 20, 717-733.
- Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (6. Baskı)*. Sakarya Yayıncılık.

- Amerikan Psikiyatri Birliği (1980). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, üçüncü baskı (DSM-III)*. (E Köroğlu, Çev), Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, K. O., Bradley, L. A., Young, L. D., McDaniel, L. K., & Wise, C. M. (1985). Rheumatoid arthritis: review of psychological factors related to etiology, effects, and treatment. *Psychological bulletin*, 98(2), 358.
- Arı, Y. (2017). Çevresel determinizmden politik ekolojiye: Son 100 yılda Dünya’da ve Türkiye’de insan-çevre coğrafyasındaki yaklaşımlar. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 22(37), 1-34.
- Arkun, A. K. (2020). Türkiye’de sürdürülebilir kentsel tasarım modeli ve değerlendirme sistemi geliştirmek. *Şehir ve Medeniyet*, 5, 6(12), 109-134.
- Aslan, Z. (2021). *Türkiye’de Afet Yönetimi lisans programlarının Delphi çalışması ile değerlendirilmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ata, N. S. (2023). Kahramanmaraş Merkezli 6 Şubat Depremlerinin Kriz Yönetimi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7(Özel Sayı), 59-77.
- Atak N. T., & Bebiş H. (2024). Risk factors affecting the psychological resilience of adolescents in institutional care: A systematic review. *Psychiatry Clin Psychopharmacol.* Published online May 27, 2024. doi: 10.5152/pcp.2024.23782
- Ateş, F. M., & Fandaklı, S. (2023).Arama Kurtarma Faaliyetlerinde İş Sağlığı ve Güvenliğinin Sanal Uygulanabilirliği Virtual Applicability of Occupational Health and Safety in Search and Rescue Activities. 2. *Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi*, 178-183.
- Avaner, T., & Lekesizgöz, K. A. (2021). Afet Yönetiminde Kolluğun Etkinliği: Elazığ Depreminde Jandarma Çadır Kurma Faaliyetleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 339-356.
- Avdar, R. (2017). 1999-2011 Between Period Arriving Economic Effects of Earthquakes in Turkey. *Econder International Academic Journal*, 1(1), 53-63.
- Ayçiçek, E., & Tecer, Ö. Ç. (2018). Uluslararası göç rejimi itibarıyla Türkiye’nin değişen konumu: Kurumsal yaklaşımlar ve kuramsal açılımlar. *ViraVerita E-Dergi*, (8), 44-66.
- Aydın, D. (2012). Afet sonrası psikososyal destek uygulamaları. *İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi*, 1-9.

- Ayten, A., & Ensa, G.(2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampririk bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Bagadaeva, O., Golubchikova, M., Kamenskaya, E., & Arpentieva, M. (2021). Ecological aspects of the education and resilience of preschool teachers. *E3S Web of conferences*, 284(09021). <http://doi.org/10.1051/e3sconf/202128409021>.
- Banyard, V. L., & Graham-Bermann, S. A. (1993). A gender analysis of theories of coping with stress. *Psychology of women quarterly*, 17(3), 303-318.
- Bayram, H. (2024). The Effect of Drama-Based Social Studies Education on Psychological Resilience and Well-Being Levels of Secondary School Students Affected by the Earthquake. *Alberta Journal of Educational Research*, 70(1).
- Berg, B. L. & Lune, H. (2015), *Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (H. Aydın Çev.). Konya Eğitim Kitabevi.
- Bozdog, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78.
- Brooks, S. K., Dunn, R., Sage, C. A., Amlôt, R., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2015). Risk and resilience factors affecting the psychological wellbeing of individuals deployed in humanitarian relief roles after a disaster. *Journal of Mental Health*, 24(6), 385-413.
- Caia, G., Ventimiglia, F., & Maass, A. (2010). Container vs. dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of environmental psychology*, 30(1), 60-66.
- Chang, W. C., Neo, A. H., & Fung, D. (2015). In search of family resilience. *Psychology*, 6(13), 1594-1607.
- Chidi, R., Adeniyi, A. O., Okolo, C. A., Babawarun, O., & Arowoogun, J. O. (2024). Psychological resilience in healthcare workers: A review of strategies and intervention. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 17(2), 387-395.
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual positive psychology: Policy recommendations for implementing positive psychology into schools. *Frontiers in psychology*, 7, 182589.
- Cooper, C. L., Liu, Y., & Tarba, S. Y. (2014). Resilience, HRM practices and impact on organizational performance and employee well-being. *International Journal of*

- Coşkun, D., & Büyüksaraç, A. (2021). Afetlerde acil yardım planlaması. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(2), 68-83.
- Çağlayan, S., & Pılan, Z. (2023). Ulusal ve Uluslararası Boyutlarıyla Afet Müdahale Hukuku ve 6 Şubat Depremleri. *Türk Deprem Araştırma Dergisi*, 5(2), 233-247.
- Çelik, S., Karahan, E., Dilcen, H. Y., Dolu, İ., Turhan, Z., Ünlü, E. P., & Uçar, Ö. (2024). *1. Uluslararası değişen dünyada Çeşm-i Cihan sağlık kongresi: değişen dünyada sürdürülebilir afet yönetimi Bildiri özetleri e-kitabı*. Bartın Üniversitesi
- Çepni, S. (2010). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*, 5. Baskı. Trabzon
- Çiçekdağı, H. İ., & İraz, R., (2020). Bilgi Teknolojileri Kullanımının Afet Yönetim Performansına Etkisi: Afet Yönetimi Karar Destek Sistemi Kullanıcı Araştırması• The Effect Of Information Technology Use On Disaster Management Performance: User Study On Disaster Management Decision Support System. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Çilingir, G. A. (2019). *Türkiye’de Afet Yönetimi ve İdarenin Sorumluluğu*, [Yayımlanmış doktora tezi].İstanbul Üniversitesi.
- Delgado, C., Roche, M., Fethney, J., & Foster, K. (2021). Mental health nurses’ psychological well-being, mental distress, and workplace resilience: A cross-sectional survey. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(5), 1234-1247.
- Demirsoy, F. (2023). *Türkiye’de Meteorolojik Afetler ve Afet yönetimi*, [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564-586.
- Den Hartigh, R. J., & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics?. *New Ideas in Psychology*, 66, 100934.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (1998). *The lanscape of qualitative research: Theories and issues*. Thousand Oaks. Sage Publications.
- Diab, M., Peltonen, K., Qouta, S. R., Palosaari, E., & Punamäki, R. L. (2015). Effectiveness of psychosocial intervention enhancing resilience among war-

- affected children and the moderating role of family factors. *Child abuse ve neglect*, 40, 24-35.
- Diouf, S., Camara, B., Sall, M. G., Diagne, I., Ndiaye, O., Diallo, A., & Fall, M. (2000). Protein-energy malnutrition in children less than five years old in a rural zone in Senegal (Khombole). *Dakar médical*, 45(1), 48-50.
- Doğan, H. (2019). Afetlerde kurum ve kuruluşlar. *Afetlerde acil tıp hizmetleri*, 83-88.
- Doğan, H. (2014). Türk Silahlı Kuvvetlerinin Kamu Diplomasisi Faaliyetleri. *Güvenlik Bilimleri Dergisi*, 3(2), 67-90.
- Doğaner, A. (2022). Sürdürülebilir Ekonomik Kalkınma İçin Türkiye’de Dirençli Şehirler. *Çevre Şehir ve İklim Dergisi*, 1(2), 59-80.
- Downey, C. A., & Chang, E. C. (2014). History of cultural context in positive psychology: We finally come to the start of the journey. In *Perspectives on the intersection of multiculturalism and positive psychology* (pp. 3-16). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Dölek, İ. (2022). *Afetlerle Yaşamayı Öğrenmek*. Pegem Akademi Yayıncılık
- Duruel, M. (2023). Sivil Toplum Kuruluşlarının Afet Yönetimindeki Rolü: 6 Şubat Depremi Hatay Örneği. *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 1-18.
- Ekşi, A. (2013). *Nükleer Kaza ve Saldırılarda Bütünleşik Kriz Yönetimi*. Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey).
- Ekşi, A. (2017). Nükleer Kazalarda Olay Yeri Yönetimi. *Hastane Öncesi Dergisi*, 2(1), 51-62.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 248, 262.
- Erbaydar, N. P., İnal, E., & Kaya, E. (2019). Afet Mevzuatının Toplumsal Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Paradigma*.
- Erdede, S. B., Erdede, B., & Bektaş, S. (2014). Sürdürülebilir yeşil binalar ve sertifika sistemlerinin değerlendirilmesi. *Uzaktan Algılama-Cbs Sempozyumu (UZAL-CBS 2014)*, 14(17), 17-32.
- Ergünay, O. (1996). Türkiye’de afet zararlarının azaltılması konusunda yapılan ve yapılması gereken çalışmalar. *Cumhurbaşkanlığına sunulan rapor, Ankara*.
- Ergünay, O., & Özmen, B. (2013). Afet Yönetimi Açısından Van Depreminden Elde Edilen Dersler.

- Eryılmaz, İ., Dirik, D., & Öney, T. (2024). A phenomenological study on psychological resilience of aircraft rescue and fire fighting professionals. *Current Psychology*, 1-23.
- Evren, M. B. (2023). Taşkın Risk Yönetim Stratejilerinin SEÇTİK Modeli ile Değerlendirilmesi: Edirne. *Kırklareli Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 1(2), 73-86.
- Fırat, S., & Dabak, R. (2023). Afetlerde Yardım Malzemeleri Ulaştırmasında İnsansız Hava Aracı Kullanımı. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7(Özel Sayı), 35-58.
- Fikretoglu, D., & McCreary, D. R. (2012). *Psychological Resilience: A Brief Review of Definitions, and Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues*. Toronto: Defence R&D Canada.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist*, 16(3), 18-20.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Genç, F. (2008). Kriz iletişimi: Marmara depremi örneği. *Selçuk İletişim*, 5(3), 161-175.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour research and therapy*, 37(1), S163.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*, 3-27.
- Green, B. L., & Solomon, S. D. (1992). *Mental health effects of natural and human-made disasters*. National Emergency Training Center.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Robinson, P. L. (2018). Positive education programmes: Integrating coaching and positive psychology in schools. In *Coaching in Education* (pp. 115-132). Routledge.
- Guilaran, J., de Terte, I., Kaniasty, K., & Stephens, C. (2018). Psychological outcomes in disaster responders: A systematic review and meta-analysis on the effect of social support. *International Journal of Disaster Risk Science*, 9, 344-358.
- Güleç, S., & Özbay, A. (2024, July). Psychological resilience, gaslighting and life satisfaction in a sample of Turkish women. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 105, p. 102945). Pergamon.

- Hagan Jr, J. F., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, & Task Force on Terrorism. (2005). Psychosocial implications of disaster or terrorism on children: A guide for the pediatrician. *Pediatrics*, 116(3), 787-795.
- Harmancı, F. M., Gözübenli, M., & Zengin, C. (2015). *Güvenlik Sektöründe Temel Stratejiler*. Seçkin Yayıncılık
- Hartman, J. L., Turner, M. G., Daigle, L. E., Exum, M. L., & Cullen, F. T. (2009). Exploring the gender differences in protective factors: Implications for understanding resiliency. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 53(3), 249-277.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a Norwegian scale for measuring adult resilience. *Journal of the norwegian psychological association*, 38(4), 310-317.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 13(3), 194-201.
- Isokääntä, S. (2022). *Resilience in serious illnesses and surgeries: recovery abilities and associated conditions*. Publications of the University of Eastern Finland
- Işık, Ö., Aydınlioğlu, H. M., Koç, S., Gündoğdu, O., Korkmaz, G., & Ay, A. (2012). Afet yönetimi ve afet odaklı sağlık hizmetleri. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 82-123.
- İlhan, A. M. (2013). Afetler ve insani yardım operasyonlarında silahlı kuvvetlerin rolü. *Güvenlik Bilimleri Dergisi*, 2(1), 107-129.
- Javanbakht, A., Stenson, A., Nugent, N., Smith, A., Rosenberg, D., & Jovanovic, T. (2021). Biological and environmental factors affecting risk and resilience among Syrian refugee children *Journal of Psychiatry and Brain Science*, 6(210003). <https://doi.org/10.20900/jpbs.20210003>
- Joseph, S. (2015). Applied positive psychology 10 years on. *Positive Psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 1-6.
- Kadioğlu, M. (2008). Modern, bütünleşik afet yönetimin temel ilkeleri. *Afet Zararlarını Azaltmanın Temel İlkeleri*, 1.

- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2), 231-240.
- Karaağaç, D., Karaman, H., & Aktuğ, B. (2019). Coğrafi bilgi sistemleri ile Kahramanmaraş ilinin afetselliğinin incelenmesi. *TMMOB Harita ve Kadastro Mühendisleri Odası*, 17, 25-27.
- Karaağaç, D., Karaman, H., & Aktuğ, B. (2019). Coğrafi bilgi sistemleri ile Kahramanmaraş ilinin afetselliğinin incelenmesi. *TMMOB Harita ve Kadastro Mühendisleri Odası*, 17, 25-27.
- Karaağaç, H. (2023). Hastane Afet Yönetim Sürecinde Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulamaları: Kahramanmaraş Depremleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(3), 1154-1166.
- Karaaslan, A. (2015). *Amerika Birleşik Devletleri'ndeki afet yönetimi İle Türkiye'deki afet yönetiminin karşılaştırılması* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Karakış, S. (2019). *Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerin afetlere hazır oluşluk durumları ve psikolojik sağlamlıkları* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karaman, Z. T. (2018). Afetlerde erken uyarı ve toplumsal farkındalık yaratmada etkili kamu politikaları. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 493-517.
- Karatağ, M. E. (2021). *Doğal afetlerin ekonomik büyümeye etkileri: Türkiye 1960-2018 dönemi*, [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Namık Kemal Üniversitesi.
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12(1), 1-11.
- Kaymaz, L. (2014). *İlköğretim kurumları yöneticilerinin karşılaştıkları idari sorunların iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi (Okul yöneticileri üzerine bir araştırma)* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kemaloğlu, M. (2015). Türkiye'de afet yönetiminin tarihi ve yasal gelişimi. *Akademik Bakış Dergisi*, 52, 126-147.

- Keyifli, N. (2021). Oecd Ülkelerinde Doğal Afetlerin Bütçe Açıkları Üzerine Etkisi: Dinamik Panel Veri Analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (43), 303-318.
- Khademi, R., & Najafi, M. (2020). Tracing the historical roots of positive psychology by reference publication year spectroscopy (RPYS): A scientometrics perspective. *Current Psychology*, 39, 438-444.
- Kinman, G., & Grant, L. (2017). Building resilience in early-career social workers: Evaluating a multi-modal intervention. *British Journal of Social Work*, 47(7), 1979-1998.
- Koç, M., & Yalçın, S. (2023). Afetlerde Krize Müdahale: Kahramanmaraş Depremi'nde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın Çalışmaları. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 93-105.
- Koç, M., & Yalçın, S. (2023). Afetlerde Krize Müdahale: Kahramanmaraş Depremi'nde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın Çalışmaları. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 93-105.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 629-651.
- Lefebvre, J. I., Montani, F., & Courcy, F. (2020). Self-compassion and resilience at work: A practice-oriented review. *Advances in Developing Human Resources*, 22(4), 437-452.
- Lerias, D., & Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(3), 129-138.
- Lianov, L. S., Fredrickson, B. L., Barron, C., Krishnaswami, J., & Wallace, A. (2019). Positive psychology in lifestyle medicine and health care: strategies for implementation. *American journal of lifestyle medicine*, 13(5), 480-486.
- Limoncu, S., & Atmaca, A. B. (2018). Çocuk Merkezli Afet Yönetimi. *Megaron*, 13(1).
- Livneh, H., & Martz, E. (2016). Psychosocial adaptation to disability within the context of positive psychology: Philosophical aspects and historical roots. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 26, 13-19.

- Macit, İ. (2019). Bütünleşik afet yönetiminde Sendai çerçeve eylem planının beklenen etkisi. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 5(1), 175-186. <https://doi.org/10.21324/dacd.421564>
- Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 98-118.
- Maddi, S. R. (2013). Turning stressful circumstances into resilient growth. *Springer*.
- Mahat-Shamir, M., Neimeyer, R. A., & Pithco-Prelorentzos, S. (2021). Designing in-depth semi-structured interviews for revealing meaning reconstruction after loss. *Death studies*, 45(2), 83-90.
- Matthieu, M. M., & Ivanoff, A. (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief treatment and crisis intervention*, 6(4), 337.
- Mazıoğlu, V. (2020). Afet Lojistiği Performansı, Personel Performansı ve Afete Müdahale Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *The International New Issues in Social Sciences*, 8(1), 45-62.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of traumatic stress*, 3, 131-149.
- Memiş, L., & Babaoğlu, C. (2020). Acil Durum ve Afet Yönetiminde Süreç Yaklaşımı ve Teknoloji. *Omer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(4).
- Mercin, L. (2019). Steam Eğitiminde Sanatın Yeri. *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 9(19), 28-41.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Metin, I., & Özcan, V. (2023). Kamu Çalışanlarının Afet Bilinci ve Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi*, 6(4).
- Metso, M., & Le Feuvre, N. (2006). Quantitative methods for analysing gender, ethnicity and migration. Toulouse, Université de Toulouse–Le Mirail.
- Moos, R. H. (1984). Context and coping: Toward a unifying conceptual framework. *American Journal of Community Psychology*, 12(1), 5.

- Munger, R. L. (1988). Expectancies of rural and urban parents applying for children's services at community mental health centers. *Psychological Reports*, 63(3), 729-730.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Naushad, V. A., Bierens, J. J., Nishan, K. P., Firjeeth, C. P., Mohammad, O. H., Maliyakkal, A. M., & Schreiber, M. D. (2019). A systematic review of the impact of disaster on the mental health of medical responders. *Prehospital and disaster medicine*, 34(6), 632-643.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of Well-being*, 5, 1-17.
- Owen, F. K. (2021). Belirsizlik ve kariyer davranışları. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 36-60.
- Ozdemir, C., & Kaplan, A. (2024). Factors affecting psychological resilience, self-efficacy and job satisfaction of nurse academics: A cross-sectional study. *International Nursing Review*. 2024(13007), 1-9. <https://doi.org/10.1111/inr.13007>
- Öner, S. (2019). Amaç ve Politikalar Açısından Yerel Yönetimler: Onuncu ve On Birinci Kalkınma Planları Karşılaştırmalı Analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 2(3), 645-664.
- Özden, G., & Yaman, M. (2022). Afet Yönetiminde Kimyasal, Biyolojik, Radyolojik ve Nükleer Tehditlere Karşı Farkındalık Düzeyi: Kütahya Umke Örneği. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 7(1), 134-144.
- Özkan, O. (2023). *Afet yöneti (şi) minde sivil toplum kuruluşlarının rolü: Balıkesir ili örneği*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Balıkaesir Üniversitesi
- Özler, M. (2023). Afet riski bulunan yerlerde afete karşı dirençlilikte belediyelerin rolü. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 18(2), 421-443.
- Özmen, B., & Özden, T. (2013). Türkiye'nin afet yönetim sistemine ilişkin eleştirel bir değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, (49).
- Öztürk, G., & Emini, F. T. (2021). Türkiye'deki Afet Yönetimi Politikalarının Süreç Modeli ile Analizi. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics*, 16(2), 799-809. <https://doi.org/10.47644/TurkishStudies.48575>
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 13-23.

- Palma-García, M. D. L. O., Gómez Jacinto, L., & Hombrados-Mendieta, I. (2018). Reciprocal relationship between resilience and professional skills: A longitudinal study with social work students. *Journal of Social Work Education*, 54(3), 532-542.
- Park, M., Choi, E. K., Lyu, C. J., Han, J. W., & Hahn, S. M. (2022). Family resilience factors affecting family adaptation of children with cancer: A cross-sectional study. *European journal of oncology nursing*, 56, 102078.
- Partigöç, N. S., & Tarhan, Ç. (2019). Dijital çağda afet yönetimi: dijital bölünme perspektifinden bir inceleme. *Resilience*, 3(2), 301-306.
- Patra, S. K., Deb, M., & Patra, A. (2011). Molecular marks for epigenetic identification of developmental and cancer stem cells. *Clinical epigenetics*, 2(1), 27-53.
- Pérez-Esparza, R., Corona, T., Ruiz-García, R. G., Oñate-Cadena, N., de la Fuente-Sandoval, C., & Ramirez-Bermudez, J. (2018). Time until relapse after augmentation with single dose ketamine in treatment-resistant depression. *Psychiatry and the Clinical Neurosciences*, 72(8), 623-623.
- Pérez-Esparza, R., Corona, T., Ruiz-García, R. G., Oñate-Cadena, N., de la Fuente-Sandoval, C., & Ramirez-Bermudez, J. (2018). Time until relapse after augmentation with single dose ketamine in treatment-resistant depression. *Psychiatry and the Clinical Neurosciences*, 72(8), 623-623.
- Prakash, A. (2017). *The Social Construction of Psychological Resilience in the Light of the Bhagavad Gita* (Doctoral dissertation, Christ University).
- Rajoo, H. H. (2020). The importance of creative and positive workplace culture: A case study on how creative initiatives foster better relationships, resilience and mindfulness at work for Special Education Teachers. *Asia Pacific Journal of Developmental Differences*, 7(1), 127-152.
- Regin, K. J., Gadecka, W., Kowalski, P. M., Kowalski, I. M., & Gałkowski, T. (2016). Generational transfer of psychological resilience. *Polish Annals of Medicine*, 23(2), 102-107.
- Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125.

- Rodriguez-Llanes, J. M., Vos, F., & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: are evidence-based indicators an achievable goal?. *Environmental Health*, 12, 1-10.
- Said, N. B., & Chiang, V. C. (2020). The knowledge, skill competencies, and psychological preparedness of nurses for disasters: A systematic review. *International emergency nursing*, 48, 100806.
- Sari, B. (2022). *Afet yönetiminde temel ve stratejik ortaklar arası koordinasyonun analizi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31(4), 1-56.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviors. *Frontiers in psychology*, 8(1866), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866>
- Singh, T. R., Saro, D., Ali, A. M., Zheng, X. F., Du, C. H., Killen, M. W., & Meetei, A. R. (2010). MHF1-MHF2, a histone-fold-containing protein complex, participates in the Fanconi anemia pathway via FANCM. *Molecular cell*, 37(6), 879-886.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, 55(11), 745.
- Smeeth, D., Beck, S., Karam, E. G., & Pluess, M. (2021). The role of epigenetics in psychological resilience. *The Lancet Psychiatry*, 8(7), 620-629.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Soydan, M. C. (2023). Biyolojik Çöküşün Eşiğinde Yapay Zekâ Destekli İnsansız Hava Araçları Artificial Intelligence Supported UAV on the Verge of Biological Collapse.

- Steger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 605-610).
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.
- Su, P., Yi, J., Chen, X., & Xiao, Y. (2023). Visual analysis of psychological resilience research based on Web of Science database. *Psychology Research and Behavior Management*, 465-481.
- Sunar, S. (2023). Türkiye’de mülki idare amirliği sisteminde afetleri yönetebilmenin hukuki çerçevesi. *Dumlupınar Üniversitesi İİBF Dergisi*, (11), 136-143.
- Şahin, A. U. (2021). Afet yönetimini küresel düşünmek. *TESAM Akademi Dergisi*, 8(2), 237-262.
- Şahin, İ., & Kılınç, T. (2016). Türkiye’de 1980-2014 yılları arasında görülen depremlerin ekonomik etkileri. *İktisadi Yenilik Dergisi*, 4(1), 33-42.
- Şahin, R., & Bilik, M. B. (2024). Deprem ve Yoksulluk İlişkisi. *Sosyoloji Dergisi*, (47), 77-113. <https://doi.org/10.59572/sosder.1462907>
- Şirin, M., & Ocak, F. (2020). Gümüşhane Şehri'nde Afet ve Acil Durum Toplanma Alanlarının Coğrafi Bilgi Sistemleri Ortamında Değerlendirilmesi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 25(44), 85-106.
- Tanyaş, M., Günalay, Y., Aksoy, L., & Küçük, Ö. G. B. (2013). İstanbul İli Afet Lojistik Planı Kılavuzu. *İstanbul: Lojistik Derneği Yayınları*, 481-487.
- Tarhan, Ç., & Partigöç, N. S. (2021). Web Tabanlı CBS Uygulamalarının Afet Riski Azaltmadaki Rolü. *Resilience*, 5(2), 265-279.
- Tataroğlu, O., & Altundağ, H. (2022). Türkiye’de İtfaiye Teşkilatlarının Yangınla Mücadelesindeki Teşkilat Kültürünün Değerlendirilmesi. *Resilience*, 6(2), 247-256.
- Taylor, S. E., Falke, R. L., Shoptaw, S. J., & Lichtman, R. R. (1986). Social support, support groups, and the cancer patient. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(5), 608.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tezer, A., & Türkoğlu, H. (2008). Zarar azaltma ve şehir planlama. *Afet Zararlarını Azaltmanın Temel İlkeleri içinde. Ed: Kadioğlu, M, Özdamar, E., JICA Türkiye Ofisi, Yayın, (2), 59-71.*

- Tiryakioğlu, M. (2021). Türkiye’de yeşil işlerin politik ekonomisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16(62), 1022-1038.
- Toker, H. (2016). Doğal afetler, iletişim ve medya. *Bütünleşik Afet Yönetimi*, 249-278.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74(1), 547-576.
- Tutar, F., & Demiral, M. (2007). Yerel ekonomilerin yerel aktörleri: Bölgesel kalkınma ajansları. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2(1), 65-83.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149.
- Usta, E., & Yükseler, M. (2021). Afetlerde sosyal medya kullanımı ve etik ikilemler: İzmir Seferihisar depremi örneği. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 249-269.
- Uzunlar, M. (2003). *Yerel yönetimlerde doğal Afetlerde Kriz yönetimi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ülker, V. (2023). *Afetlerde sanal gerçekliğin stres yönetimi üzerine etkisi/Effects of virtual reality on stress management of disasters*. [Yayınlanmış Doktora Tezi]. Bezmialem Vakıf Üniversitesi
- Van Der Meer, C. A., Te Brake, H., Van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in psychiatry*, 9, 169.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 110-120.
- Wang, Q., Gong, L., Huang, H., Wang, Y., Xu, T., & Dong, X. (2023). Psychological resilience and related influencing factors in patients diagnosed with major depressive disorder in remission: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(3), 492-500.
- Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (Eds.). (2017). *Scientific advances in positive psychology*. Bloomsbury Publishing USA.

- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 1-46.
- Watkins Jr, C. E. (1983). Burnout in Counseling Practice: Some Potential Professional and Personal Hazards of Becoming a Counselor. *Personnel & Guidance Journal*, 61(5).
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.
- Westman, M., & Shirom, A. (1995). Dimensions of coping behavior: A proposed conceptual framework. *Anxiety, Stress, and Coping*, 8(2), 87-100.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes*, 9, 1-18.
- Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., Wu, J., Lin, Y., Li, J., & Zhu, Z. (2024). The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: a model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC psychology*, 12(1), 357.
- Yağcı, M. (2016). *Türkiye’de kamu kurumlarında ve özel sektörde çalışan psikologların iş doyumu, mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi
- Yaman, F., Ayrancı, E., & Helvacıoğlu, İ. H. (2020). Türkiye’nin Ulusal Afet ve Acil Durum Yönetim Sisteminin Mevcut Hali ve Yeni Bir Yönetim Modeli Önerisi. *Resilience*, 4(2), 205-220.
- Yaylacı, C. T. (2015). *Türkiyedeki afet ve acil durum yönetimi uygulamaları, bir alan araştırması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yen, J. (2010). Authorizing happiness: Rhetorical demarcation of science and society in historical narratives of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 30(2), 67.
- Yıldız, M., & Kırtepe, A. (2020). Gençlik Merkezlerinin Deprem Sonrası Afet Hizmetlerinde Rolü ve Önemi. *Journal of History School (JOHS)*. 13(XLVIII), 3693-3709. <http://dx.doi.org/10.29228/joh.44087>

- Yılmaz, H., & Gülüm, E. (2024). Afet Acil Durum Yönetimi ve Afet Müdahale Planı Çerçevesinde Uygulamalar: Pazarcık–Elbistan Depremi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1-Deprem Özel Sayısı-), 1-25.
- Young, B. H., Ford, J. D., Ruzek, J. I., Friedman, M. J., & Gusman, F. D. (1998). Disaster mental health services. *A Guidebook for Clinicians and Administrators*. VA Medical & Regional Office Center White River Junction, Vermont.
- Youssef-Morgan, C. M., & Dahms, J. P. (2017). *Research Handbook on Work and Well-Being (Developing psychological capital to boost work performance and well-being)* (pp. 332-350). Edward Elgar Publishing.
- Yule, K., Houston, J., & Grych, J. (2019). Resilience in children exposed to violence: A meta-analysis of protective factors across ecological contexts. *Clinical child and family psychology review*, 22, 406-431.
- Yüksel, S. (2018). Afetlerde hastane ve acil birim hazırlığı. *Türkiye Klinikleri Surgical Nursing-Special Topics*, 4(3), 16-22.
- Zacchaeus, E. A. (2020). Post-traumatic growth: A positive angle to psychological trauma. *International Journal of Science and Research*, 9(10), 1053-1061.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

GÖRÜŞME FORMU

Demografik Sorular

1. Cinsiyet
2. Yaş
3. Medeni Durum
4. Eğitim Durumu
5. Görev Yapılan Kamu veya Sivil Toplum Örgütü
6. Görev Süresi
7. Mesleki Unvan

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Tanımlayıcı Sorular

1. Afet kavramı sizin için ne anlam ifade ediyor tanımlar mısınız?
2. Psikolojik Sağlık kavramını tanımlar mısınız?
3. Afetlerde psikolojik açıdan sağlam olmak sizin için ne anlam ifade ediyor? Afetlerde destek sürecini nasıl etkilemektedir?

Afet Öncesi Sürece İlişkin Sorular

1. Afet bölgesine gitmeden önce nasıl bir hissiyat içindeydiniz? Karşılaşılabileceğiniz sorunların neler olabileceğini düşündünüz mü?
2. Afet bölgesine gitmeden önce kendinizi hazır hissediyor muydunuz?
3. Psikolojik açıdan afet sürecine kendinizi nasıl hazırlamıştınız?

Afet Sırasına İlişkin Sorular

1. Afet bölgesine ilk vardığınızda neler hissettiniz?
2. Afet sırasında karşılaştığınız durumlar öngördüğünüz şekilde gerçekleşti mi? Farklıysa deneyimlerinizi paylaşır mısınız?
3. Afet sırasında travmatik yaşam olaylarına maruz kaldınız mı? Bu durum sizi nasıl etkiledi?
4. Afet sırasında travmatik yaşam olaylarıyla nasıl baş ettiniz? Destek faaliyetlerine nasıl devam ettiniz?
5. Afet sırasında ekip olarak mı çalıştınız? Çalıştığınız multidisipliner ekipler oldu mu? Farklı disiplinlerin bir arada çalışması süreci nasıl etkiledi?
6. Psikolojik açıdan yetersiz hissettiğiniz anlar oldu mu?

Sonrasına İlişkin Sorular

1. Afette görev almanız size nasıl etkiledi? Olumlu ve olumsuz yönleri hakkında bilgi verir misiniz?
2. Afet bölgesinden ilk döndüğünüzde neler hissettiniz?
3. Afet bölgesine gitmeden önceki günlük rutinlerinizde değişimler oldu mu? Olduysa neler değişti?
4. Psikolojik destek alma ihtiyacı hissettiniz mi?

Sonlandırma Soruları

1. Afet süreçlerinde görev alan profesyonellerin psikolojik sağlamlığını desteklemek adına ne tür çalışmalar yapılabilir?
2. Türkiye’de afet, profesyonel destek ve psikolojik sağlık kavramlarını birlikte düşündüğümüzde siz olsaydınız süreçteki eksiklikleri düzeltmek adına neler yapardınız?

Ek 2: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.03.2024-E.128741



T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik İlkeleri ve Etik Kurulu



Sayı :E-84771431-050.04-128741
Konu :Etik Kurulu Kararı (2024-02)

12.03.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 15.02.2024 tarihli 125766 sayılı dilekçeniz.

İlgide kayıtlı dilekçeniz gereği, "Afetlerde Görev Alan Profesyonellerde Psikolojik Sağlamlık" adlı çalışmalarının Üniversitemiz Etik İlkeleri ve Etik Kurulunun 2024/02-12 ve E.5205 sayılı kararıyla uygun görülmüştür (Doç. Dr. Serhat TEK oylamaya katılmamıştır.).
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Serhat TEK
Kurul Başkanı

Dağıtım:
Sayın Doç. Dr. Serhat TEK
Sayın Hakan TİLKİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

<http://yayin.muhurimzalatimlari.gov.tr>

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.