

# AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

*Olumlu Psikolojik Etkiler: Travma Sonrası*

*Gelişim ve Psikolojik Dayanıklılık*

*Yrd.Doç.Dr. Özgür GÜLDÜ*

***Kaynak: İkizer, G. ve Gül, E. (2017). Afetlerin Yetişkinler Üzerindeki Psikososyal Etkileri. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 172-179.***

- Bilimsel araştırmalarda, doğal afetlerin de arasında bulunduğu olumsuz yaşam olayları sonrasında bireylerin yaşayabileceği olumsuz psikolojik etkilere odaklanıldığı görülmüştür.
- Doğal afetlerin de arasında bulunduğu travmatik olaylar sonrasında, olumsuz psikolojik etkiler olacağı yadsınamaz bir gerçektir, ancak bilimsel araştırmalarda, travmatik olaylar sonrasında bireylerin olayla baş etme sürecinde ve sonrasında, sadece olumsuz etkileri değil, **psikolojik açıdan olumlu etkileri de** rapor ettikleri görülmüştür.
- Stresli yaşam olaylarının olumlu değişimlere yönelik bu etkisi farklı isimlerle ele alınmış olmasına rağmen en çok ne çıkanlardan birisi **Travma Sonrası Gelişimdir (TSG)**.

- Tedeschi ve Calhoun'un modeli, yaşanan olayın şiddetini sismik bir olaya benzetmiştir.
- Tıpkı depremlerin binaları beklenmedik zamanlarda sarsması gibi, deneyimlenen bu olaylar da yeterince şiddetli ise kişileri o kadar sarsacağı belirtilmiştir.
- Dolayısıyla, bir gelişimin görülebilmesi için bu sarsıcı olayın yarattığı sıkıntı şiddetinin yönetilebilir bir düzeyde olmasının gerekli olduğu savunulmuştur.

- Bahsi geçen bu olumlu değişiklikler beş farklı alanda incelenmiştir.
- Yeni olanakların algılanması
- Kişilerarası ilişkilerin güçlenmesi
- Bireysel güçlölük
- Manevi değişim
- Yaşamın kıymetini anlama

- Karancı ve ark. tarafından 2009 yılında Türkiye’de 3 ilde (Ankara, Kocaeli, Erzincan) yapılan kapsamlı çalışma çerçevesinde ise, gelişim alanlarının olay türüne bağlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür.
- Örneğin «yaşamın kıymetini anlama» alanında en fazla gelişim gösteren bireylerin, doğal afet ve kaza gibi olayların ardından rapor edildiği bulunmuştur.
- *Doğal afet gibi ölümlle yüzleşilebildiği ve kurtulmanın kadere bağlanabileceği olaylar sonrasında kişilerin yaşama daha çok sarılabilecekleri ve kıymetini anlayabilecekleri düşünülmektedir.*

- Deprem gibi afetlerin, kitleleri etkilediği düşünöldüğünde ise «**kişilerarası ilişkilerin yoğun yaşanması**» veya bu ilişkileri güçlendiriyor olması da, bu olay türüne bağlı gelişim alanlarından bir tanesidir.
- Beklenmedik ölüm, hayatı tehdit eden doğal afetler ve kazalar gibi ‘doğal olarak’ ortaya çıkan olaylar sonrasında yaşanan gelişimin (özellikle yaşamın kıymetini anlama alt alanında), ‘insan kaynaklı’ şiddet ve saldırı olayları sonrasında yaşanan gelişimden daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

- Çin'de 2008 yılında yaşanan depremin 1 yıl sonrasında yapılan araştırmada, TSG'nin yaygınlığının %51,1 olduğu ve en belirgin yordayıcılarının ise kadın olmak, genç yaş, yüksek eğitim seviyesi, depreme yüksek maruz kalma düzeyi olduğu belirlenmiştir.
- Kişilik özelliklerinden ise dışadönüklük ve iyimserlik, gelişime açıklık ve sorumluluk değişkenlerinin TSG ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

- TSG modelinin işaret ettiği bir diğer önemli konu travmatik olayların ardından gelişim ortaya çıkabilmesi için zamana ihtiyaç duyulmasıdır.
- McMillen ve ark., afet yaşayan bireylerle yaptıkları çalışmada, olayın hemen ardındaki 4. ile 6. haftada TSG ifade edildiğini göstermişlerdir.
- Çin'de 2008'de yaşanan depremin 1 yıl sonrasında dahi örneklemin yarısı olumlu değişimlerden bahsetmiş olması bu dönüşümün uzun-dönemli ve sabit yönü olduğunu göstermiştir.

- Deprem gibi doğal afet literatüründeki çalışmalar yaralanma, konut kaybı veya hasarı, geçici konutlara yerleşme gibi deprem ile ilgili değişkenlerin, olay sonrası olumlu ya da olumsuz etkilere neden olduğunu göstermiştir.
- Depreme daha fazla maruz kalmanın, afet sonrasında daha olumlu değişim ve uyum yaşanmasının bir nedeninin bu kişilerin daha fazla somut, hedefe yönelik ve duygusal destek arayışlarının olması ve bunları elde etmelerinin bir sonucu olabileceği savunulmuştur.

- Afetler sonrası incelenen olumlu etkilerden bir diğeri ise **psikolojik dayanıklılıktır.**
- Psikolojik dayanıklılık “bir yakının ölümü ya da şiddetli ya da yaşamı tehdit edici bir durum gibi tekli ya da olası oldukça yıkıcı bir olaya maruz kalan, aksi halde normal durumlardaki yetişkinlerin görece sabit sağlıklı psikolojik ve fiziksel işlev düzeylerini sürdürme becerisidir”.

- Özellikle afetler açısından bakıldığında da oranların benzer olduğu gör÷lmektedir. Örneğin, 2001 yılında ABD'de Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan terör saldırısı sonrasında yapılan 8 yıllık ileriye dönük bir çalışmada bölgede görev yapan polislerin %77,8'i ile farklı mesleklerdeki çalışanlardan oluşan bir müdahale grubunun %58'inin dayanıklı/dirençli seyir gösterdikleri bulunmuştur.

- Dayanıklılığı etkileyen faktörler genel olarak **sosyodemografik özellikler**, **kişilik ve zeka gibi bireysel faktörler**, **kişinin sosyal bağlamı ile ilgili faktörler** ve **sosyal destek düzeyi**, **afet ile ilgili faktörler** (örn., yaşanan afetin şiddeti) ve **baş çıkma ile ilgili ve bilişsel faktörler** olarak ayrıışmaktadır.