

## 6 ŞUBAT DEPREMİ SONRASI SAHAYA GÖNÜLLÜ GİDEN RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ DENEYİMLERİ

EXPERIENCES OF MENTAL HEALTH WORKERS VOLUNTEERING AFTER THE FEBRUARY 6 QUAKE

Büşra EKİNCİ\*, Murat CANPOLAT\*\*

### Öz

Afetler sonrası yakınlarını ya da mallarını kaybeden ve travmatize olan bireyler için psikososyal desteğin çok önemli olduğu bilinmektedir. Ruh sağlığı çalışanlarının bu konudaki deneyimleri, afet sonrası psikososyal yardımın daha etkili olabilmesi için oldukça önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı ruh sağlığı çalışanlarının 6 Şubat depremleri sonrası sahadaki deneyimlerinin ortaya çıkarılmasıdır. Araştırma, nitel yaklaşımda ve olgubilim deseninde tasarlanmıştır. Katılımcıların hepsi 6 Şubat depremlerinden sonra psikososyal hizmet vermek için bölgeye gönüllü gitmiştir. Yetişkin 7 katılımcı ile yapılan nitel görüşmelerin tematik analizi sonucunda belirlenen iki tema şunlardır: “ kişisel gelişim ” ve “ mesleki gelişim ”. Kişisel gelişim başlıklı tema, 6 Şubat depremleri sonrası psikososyal hizmet vermek için sahaya gönüllü olarak giden ruh sağlığı çalışanlarının edindikleri “duygu yönetme”, “fiziksel koşullara uyum”, “kriz yönetme becerisi” ve “ikincil travma ile başa çıkma” deneyimlerini içermektedir. Mesleki gelişim başlıklı temanın bünyesinde barındırdığı deneyimler ise “travma sürecini yönetme”, “ekiple çalışma ve iş birliği”, “zor koşullarda psikolojik danışma hizmeti verebilme” ve “farklı yaş grupları ile çalışma” olarak sıralanmaktadır. Elde edilen bulgular çerçevesinde böyle bir kriz sonrası psikososyal yardım sunacak olan profesyonellere bazı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelime:** Ruh sağlığı çalışanı, psikososyal hizmet, deprem, deneyim.

Jel Kodları: H84, I13, I24, O18, Q54

### Abstract

It is known that psychosocial support is very important for individuals who have lost their loved ones or possessions and are traumatized after disasters. The experiences of mental health workers in this regard are considered highly important for the effectiveness of post-disaster psychosocial assistance. The aim of this research is to reveal the experiences of mental health workers in the field following the February 6 earthquakes. The study is designed using a qualitative approach and phenomenological design. All participants volunteered to provide psychosocial services in the region after the February 6 earthquakes. Thematic analysis of qualitative interviews with 7 adult participants resulted in the identification of two themes: “ personal development ” and “ professional development ”. The theme titled "Personal Development" includes the experiences acquired by mental health professionals who volunteered in the field to provide psychosocial support after the February 6 earthquakes. These experiences encompass "emotion management," "adaptation to physical conditions," "crisis management skills," and "coping with secondary trauma." The experiences within the theme of "Professional Development" are listed as "managing the trauma process", "working and collaborating with a team," "providing psychological counseling services under challenging conditions" and "working with different age groups." Based on the findings, some recommendations are made for workers who will provide psychosocial assistance after such a crisis.

**Keywords:** Mental health worker, Psychosocial service, Earthquake, Experience.

Jel Codes: H84, I13, I24, O18, Q54.

\* Psikolojik Danışman, Diyarbakır İl Millî Eğitim Müdürlüğü, [pskdanisbusraeknc@gmail.com](mailto:pskdanisbusraeknc@gmail.com), ORCID: 0009-0002-7488-979X

\*\* Doç. Dr., İnönü Üniversitesi, [murat.canpolat@inonu.edu.tr](mailto:murat.canpolat@inonu.edu.tr), ORCID: 0000-0003-2106-6474

## **GİRİŞ**

Dünya üzerindeki konumu, coğrafi şartları ve aktif fay hatları barındırmasından dolayı Türkiye deprem afeti açısından riskli bir ülke olarak bilinmektedir. Ülkede geçmişten bugüne kadar pek çok büyük deprem meydana gelmiştir (Marangoz & İzici, 2023). Tüm doğal afetlerde olduğu gibi deprem afeti de bir kriz oluşturmaktadır (Öcal, 2005). Tarihler 6 Şubat 2023'ü gösterdiğinde kısa aralıklarla çok büyük iki deprem meydana gelmiş, iki deprem 10 farklı ilde etkisini göstermiştir. Bu depremler hem büyüklükleri ile hem de etkisi altına aldıkları şehir sayısının fazlalığı ile Türkiye'nin en yüksek şiddetli depremlerinden olmuşlardır (Özer, 2023). Sayısal olarak net sonuçlar olmamasına rağmen bu iki deprem sonucunda birçok kişi hayatını kaybetmiş ve pek çok insan da maddi olarak kayıp yaşamıştır. Bu kayıplar düşünüldüğünde yaşanan iki büyük deprem “yüzyılın felaketi” olarak değerlendirilmiştir (Şen, 2023). Deprem sonrası süreçte öncelikle yıkılan binalarda enkaz altında kalan vatandaşların kurtarılması amaçlanmış, yaralı veya sağlıklı biçimde kurtulmuş bireylerin ise gıda ve barınma ihtiyaçları karşılanmaya çalışılmıştır. Depremden sonra bölgede çadır kentler kurularak bireylerin barınma ihtiyacı karşılanmaya çalışılmıştır. Ayrıca çok fazla kişi diğer şehirlere yönlendirilerek Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtları, kurumların misafirhaneleri ve dairelere yerleştirilmiştir (Altun & Telli, 2023; Özer, 2023). Deprem etkileri ile mücadele etmek oldukça zor olmuştur. Çünkü bölgedeki destek grupları da afetten etkilenmişlerdir ve diğer bölgelerden yardımların gelmesi ile çalışmalar başlamıştır. Bu süreçte evinden, işinden ve ailesinden kayıplar yaşayan binlerce insan, manevi ve psikososyal açıdan zorlu bir sürecin içine girmiştir. Deprem şoku ile başlangıçta hissedilmeyen veya öncelenmeyen psikososyal sorunlar, afetzedelerin yerleşmesi ve bir düzen oluşturması ile ortaya çıkmıştır (Uğuz, 2023). Deprem ve deprem sonrası süreç ile ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalarda depremin kısa, orta ve uzun süreli psikososyal etkileri olduğu ortak çıkarım olarak karşımıza çıkmaktadır (Usta, 2023).

Psikososyal ve manevi ihtiyaçlar bağlamında yakınıni kaybeden ve şok yaşamış olan bireyler için dayanışma ve psikolojik desteğin çok önemli olduğu bilinmektedir. 1999 Marmara depremi ile ilgili 2010 yılında yapılan bir çalışmada belli sayıda depremzede ile yapılan görüşmelerde, psikososyal desteğin stres ve travma sonrası stresin azalmasında etkili olduğu bulunmuştur. Psikososyal destek, deprem sonrasında gündeme gelirken bu desteğin sürdürülebilirliği konusunda yaşanan sorunların depremzedelerde stres ve kaygı düzeyini arttırdığı görülmüştür (Güven, 2010).

Yaşanan 6 Şubat depremi sonrası pek çok farklı şehirden ruh sağlığı çalışanları, gönüllü olarak psikososyal destek vermek amacıyla depremin etkili olduğu şehirlere gitmiştir. Çoğu ruh sağlığı

çalışanı böyle bir afet sonrası ilk defa sahaya inmiş ve psikososyal destek vermek için gönüllü olmuştur. Farklı platformlarda ve farklı kişiler öncülüğünde çeşitli hızlandırılmış eğitimler düzenlenmiş olup bu eğitimlerden birçok çalışan ücretsiz olarak yararlanmış ve bu çalışanlar hızlandırılmış eğitimleri alarak sahaya çıkmak için hazırlanmaya başlamıştır. Hizmet vermeye hazır olduğunu düşünüp sahaya inen ruh sağlığı çalışanları depremi yaşayan ve depremden etkilenen bireylere psikososyal destekte bulunmuş ve sahada pek çok tecrübe edinmiştir. Çalışanlar edindikleri bilgi ve tecrübeler dışında bazı problemlerle de karşılaşmıştır. Bu problemlerin üstesinden gelebilmek, hizmete devam edebilmek de ayrı bir çaba gerektirmiştir. Ayrıca McCann ve Pearlman (1990) travmaya uğramış kişilerle çalışan çalışanların, aylar ya da yıllarca devam eden derin psikolojik etkiler deneyimleyebileceklerini vurgulamıştır. Bu bağlamda ruh sağlığı çalışanlarının edindikleri tecrübeler kadar yaşadıkları duygu durumları da oldukça önemlidir. Çalışanların görev esnasında hissettikleri, en çok zorlandıkları durumlar, nasıl motive oldukları gibi birçok konunun açıklığa kavuşturulması böyle bir afetin tekrar yaşanması durumunda ruh sağlığı çalışanları için yol gösterici olacak, daha önlemsel hazırlıklar yapılmasına yardımcı olacaktır. Bu konu üzerinde yapılan herhangi bir araştırma henüz yoktur ve bu konunun araştırılması ilerleyen çalışmalara öncülük edecektir.

Kişilerin yaşamlarını olumsuz olarak etkileyen tüm doğal afetler gibi 6 Şubat Depremleri de hala etkilerini sürdürmeye devam etmektedir (Demirtaş & diğ., 2023). Tüm bu yaşananlar toplumu derinden etkilemiş ve psikososyal desteğe olan ihtiyacın önemini artırmıştır. Travma sonrası çeşitli psikolojik tepkiler, kayıp ve yas süreçleri, intihar düşünceleri vs. açığa çıkmıştır. Depremden aylar sonra depremzedelerde çeşitli psikolojik belirtiler ortaya çıkmıştır ve sürecin olumsuz etkilerinin daha sağlıklı atlatılması için pek çok ruh sağlığı çalışanının devlet tarafından görevlendirildiği bazı çalışanların da kendi isteği ile bölgede aktif görev aldığı görülmüştür. Çalışanların pek çoğu daha önce böyle bir afet sonrası görev almamış, bu durumu ilk kez deneyimlemiştir. Çalışanlar bölgede farklı durumlarla karşı karşıya kalmış, zor şartlarda hizmet vermiştir. Bu süreç hem bölgedeki depremzedeler için hem de onlara psikolojik destek verenler için oldukça zor olmuştur. Bu zor süreç çalışanlarda da bazı psikolojik etkiler oluşturmuştur ve bu psikolojik etkiler ilerleyen süreçte ciddi sağlık sorunları ve kayıplar yaratabilmenin yanı sıra depremden etkilenenlere sunulacak hizmetin verimini de düşürebilmektedir (Pacella vd., 2013). Bunun yanı sıra böyle travmatik yaşantılar sonrası psikososyal destek veren kişilerde ikincil travmatik etkiler de meydana gelebilmektedir. İkincil travma; deprem, doğal afet ya da zorlayıcı olaylara maruz kalanların yanında bu travmatik olaylara tanıklık eden, travmatik olayın üstesinden gelmesi için maruz kalan insanlara yardım

eden, travma deneyimini yaşayan kişiyle empati kuran ve onların duygusal yükünü paylaşan bireylerde gözlemlenebilen psikolojik bir fenomendir (Bıçakçı & Okumuş, 2023). Bu araştırma ruh sağlığı çalışanlarının 6 Şubat depremi sonrası sahadaki deneyimlerini öğrenmek ve neler yaşadıklarını ortaya çıkartmak gibi amaçlarla oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları ülke yöneticilerine afet sonrası psikososyal destek çalışmaları için fikir sunacaktır. Ayrıca olası bir benzer felaket durumunda ruh sağlığı çalışanlarının daha hazırlıklı olması, dikkat etmeleri gereken noktaları ortaya çıkarması konusunda son derece yararlı olacağı da düşünülmektedir. Bu çerçevede araştırma sorusu şu şekilde yapılandırılmıştır: 6 Şubat depremi sonrası psikososyal hizmet vermek için bölgeye gönüllü giden ruh sağlığı çalışanlarının saha deneyimleri nelerdir?

## **1. Yöntem**

### **1.1. Araştırma deseni**

Bu çalışmanın meydana gelen 6 Şubat depremlerini ruh sağlığı çalışanlarının deneyimleri açısından değerlendirip literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan olgubilim yaklaşımı kullanılmıştır. Nitel araştırmalar yorum yapmayı sağlayan ve doğal yaklaşımlardır (Denzin & Linkoln, 2018). Nitel araştırmalar içerisinde özgün bir desen olan olgubilim çalışması, katılımcıların bir olay ya da olgu ile ilgili ortak deneyimlerini temsil etmektedir. Olgubilim deseni kişilerin yaşamlarındaki deneyimlerini keşfetmek, ortaya çıkartmak ve yorumlayabilme için iyi bir yol sunar (Yıldırım & Şimşek, 2006). Bu desenin seçilme nedeni, deprem sonrasında bölgede gönüllü olarak psikososyal hizmetler veren ruh sağlığı çalışanlarının, deneyimlerini tanımlamaya ve yorumlamaya yardımcı olmaktır.

### **1.2. Katılımcılar**

6 Şubat depremi sonrası psikososyal hizmet vermek için bölgeye gönüllü giden ruh sağlığı çalışanlarının, saha deneyimlerini anlamak için nitel araştırmalarda çok fazla tercih edilen amaçlı örnekleme yöntemi (purposive sampling method) kullanılmıştır (Patton, 2002). Araştırmanın katılımcıları, 6 Şubat depreminden doğrudan etkilenen on bir ilde (Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elâzığ, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye, Şanlıurfa) psikososyal hizmet veren 7 ruh sağlığı çalışanından oluşmaktadır. Yetişkin ruh sağlığı çalışanlarının 3'ü psikolog, 4'ü ise psikolojik danışmandır. Çalışanların 7'si de 6 Şubat depreminden sonra bölgede psikososyal hizmet vermek için gönüllü olmuştur. Ve tüm

katılımcıların afet sonrası ilk defa gönüllü görev almışlardır. Araştırma katılımcıları hakkında detaylı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcı bilgileri

Ad	Meslek	Çalıştığı kurum	Mesleki deneyim süresi	Gönüllü olarak gittiği şehir	Hizmet verdiği gün sayısı	Depremden kaç gün sonra bölgeye gittiği
1. Beyza	Psikolog	Özel kurum	3 yıl	Kahramanmaraş	3 gün	1 ay sonra
2. Gülşah	Psikolog	Özel kurum	2 yıl	Kahramanmaraş	3 gün	1 buçuk ay sonra
3. Can	Psikolojik danışman	Aktif olarak çalışmıyor	1 yıl	Hatay	1 aydan fazla	2 gün sonra
4. Hilal	Uzman psikolog	Özel kurum	3 yıl	Hatay	7 gün	10 ay sonra
5. Osman	Psikolojik danışman	Aktif olarak çalışmıyor	2 yıl	Hatay	10 gün	1 buçuk ay sonra
6. Zeynep	Psikolojik danışman	Aktif olarak çalışmıyor	Yeni mezun	Hatay	10 gün	1 buçuk ay sonra
7. Simay	Uzman psikolojik danışman	Millî Eğitim Bakanlığı	4 yıl	Malatya	10 gün	3 hafta sonra

Not: Tablo yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

### 1.3. Veri toplama ve işlem

Araştırma verileri 2024 yılında sesli görüşmeler yapılarak toplanmıştır. 6 Şubat depremi sonrası psikososyal hizmet vermek için bölgeye gönüllü giden ruh sağlığı çalışanlarının belirlenebilmesi için araştırmacının da üye olduğu Telegram grubuna araştırmanın amacını kapsayan kısa bir bilgilendirme mesajı gönderilmiştir. Araştırmacı, yapılacak olan araştırmaya katılmak isteyen ruh sağlığı çalışanlarını belirlenmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan çalışanlar ile yapılacak görüşmelerin hangi gün ve saatlerde yapılacağı kendileri ile önceden konuşularak kararlaştırılmıştır. Görüşmelerin tamamı telefon görüşmesi şeklinde yapılmıştır. Bu görüşmeler ortalama 20 dakika sürmüştür. Görüşmeler katılımcıların sesli onamları ile ses kaydına alınmıştır ve bu kayıtlar tamamen aynı şekilde transkript edilmiştir. Katılımcıların kimliklerini açığa çıkaracak olası bilgiler transkript edilirken değiştirilmiş, tüm katılımcılar

araştırmada kendi isimlerinin kullanılmasını onaylamış ve makalenin son halinde kimlikleri açığa çıkarılmadan sadece isimleri kullanılmıştır. 6 Şubat depremi sonrası psikososyal hizmet vermek için bölgeye gönüllü giden ruh sağlığı çalışanlarının, saha deneyimlerinin belirlenmesi için kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunda bulunan temel sorulardan bazıları Tablo 2' de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Yarı yapılandırılmış görüşme soruları

Bölgeye ulaştığınız andan itibaren neler yaşadınız ?
Şahit olduğunuz ve sizi en çok etkileyen olay-durum neydi ?
Sizce bir ruh sağlığı çalışanının afet bölgelerinde daha verimli çalışabilmesi için ne gibi özellikler barındırması gerekir ?
Böyle bir afetin tekrar yaşanması durumunda bölgeye gidecek ruh sağlığı çalışanlarına önerileriniz nelerdir ?
Not: Tablo yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmanın etik kurul onayı ise Malatya İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 21.03.2024 tarih ve 5. oturum 16. karar numarası ile alınmıştır.

#### 1.4. Verilerin analizi

Araştırma katılımcıları ile yapılan telefon görüşmeleri ses kayıt cihazı yardımı ile kaydedildikten sonra tamamen aynı kalacak şekilde deşifre edilmiştir ve QSR NVIVO- 11 nitel veri analizi programına yüklenmiştir. Elde edilen veri setinde tekrarlayan anlam örüntülerini bulmak, derinlemesine ve zengin bir şekilde analizini yapmak için prosedürü Braun & Clarke (2006) tarafından tanımlanan İndüktif tematik analiz kullanılmıştır.

İlk olarak yedi transkriptin hepsi not alınmadan bir ön okuma yaparak incelenmiştir. Bundan sonra dikkat çekici ve güçlü ifadeleri içeren kodlar belirlemek amacıyla tüm transkriptlerin ikinci bir okumasını yapılmıştır ve 9 başlangıç kod belirlenmiştir. Bu kodlar oluşturulurken süreç boyunca kodların ne anlama geldiği, birbirleriyle ilişkileri ve olası hangi temalar altında birleşebileceği ile ilgili hatırlatıcı anlatımlar (Charmaz, 2006) yazılarak veriler ile ilgili bütüncül ve analitik bir bakış oluşturmaya çalışılmıştır.

Daha sonra benzerlikler ve tekrarlar dikkate alınarak kodlar, 2 potansiyel tema içerisine dağıtılmıştır. Geçici olarak oluşturulan aday temalar, kodlanmış veri içeriğiyle ve tüm veri setiyle uyumu kontrol edilip tekrar gözden geçirilmiştir. Oluşturulan temaların sınırları, adları ve tanımları tematik analize uygun, bütün veri setini geniş bir biçimde kapsayacak şekilde kesinleştirilmiştir. Veri seti ve oluşturulmuş olan temalar son kez kontrol edildikten sonra

araştırma katılımcılarının makalede kullanılacak dikkat çekici, detaylı ve inandırıcı anlatımları belirlenmiştir. Tematik analiz sonucunda elde edilen verilerin yazımı, araştırma soruları ve var olan alan yazın ile ilişkilendirilerek tamamlanmıştır.

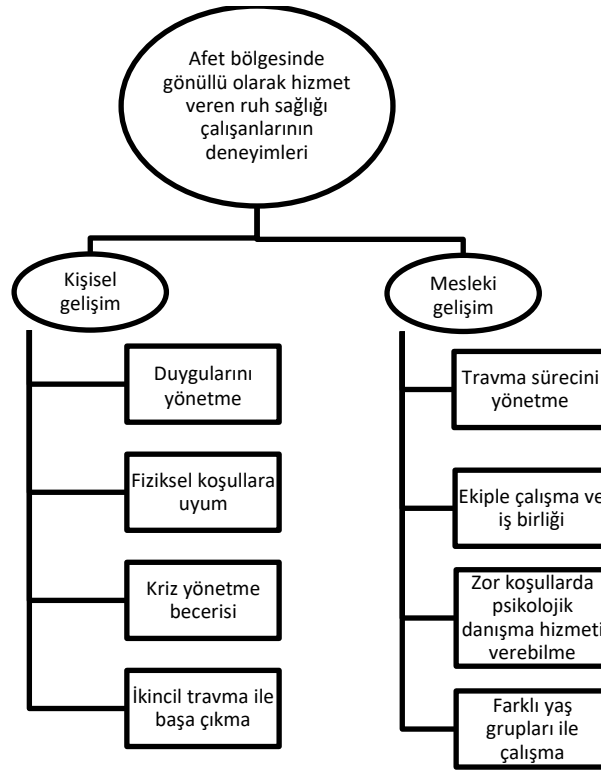
### 1.5. İnandırıcılık ve aktarılabirlik

Tematik analizde kodlayıcılar arası güvenilirliğin eş düzey kontrolünü (Joffe & Yardley, 2004) yapmak oldukça zordur. Çalışma grubunun belirlenmesi, nitelikleri; veri toplama ve analiz süreçleri yöntem bölümünde açıklanmıştır. Yapılan görüşmeler sırasında veri kaybının engellenebilmesi için görüşmeler kayda alınmıştır. Dış güvenilirliği sağlamak için görüşme kayıtları, görüşmelerin yazılı belgeleri, kodlama içerikleri bilgisayar ortamında muhafaza edilmektedir. Araştırmanın iç güvenilirliğini sağlamak için temaları yansıtan örnek ifadeler, doğrudan alıntılarla verilmiştir. Bu sayede elde edilen veriler doğrudan katılımcıların ifade ettiği şekliyle sunulurken, okuyucunun bulguları tüm açıklığı ile değerlendirmelerine olanak vermiştir. Nitel araştırmalar yürütülürken bilgisayar programlarının kullanılması, analiz işlemindeki hata oranını elle kodlamaya göre azaltmakta, bu sayede araştırma sonuçlarının geçerlik ve güvenilirliğini arttırmaya yardım etmektedir (Seggie & Bayyurt, 2015). Bu araştırmada NVivo programından yararlanılması geçerlik ve güvenilirliği artıran unsurlardandır. Ayrıca araştırma ekibinde nitel araştırma tecrübesi olan bir araştırmacı danışman da bulunmaktadır.

## 2. Bulgular

Tematik analiz sonucunda kişisel gelişim ve mesleki gelişim olmak üzere iki ana tema belirlenmiştir ve bu ana temaların altında bulunan dokuz alt tema oluşturulmuştur. Mevcut ana ve alt temalar şekil 1’de gösterilmiştir.

**Şekil 1.** 6 Şubat depremi sonrası sahaya gönüllü giden ruh sağlığı çalışanlarının deneyimleri ile ilgili temaların tematik haritası



Not: Şekil yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

## 2.1. Kişisel gelişim

Bu tema, 6 Şubat depremleri sonrası psikososyal hizmet vermek için sahaya gönüllü olarak giden ruh sağlığı çalışanlarının edindikleri “duygu yönetme”, “fiziksel koşullara uyum”, “kriz yönetme becerisi” ve “ikincil travma ile başa çıkma” deneyimlerini içermektedir. Afet bölgesinde psikososyal hizmet verme süreci, çalışanların herhangi bir kurum, kuruluş ya da platform aracılığı ile gönüllü olması ile başlamaktadır. Gönüllülüğün kabul edilmesi ile çalışanlar bölgeye gitmek üzere yola çıkmışlardır. Zaman kaybetmeden göreve başlayan ruh sağlığı çalışanları kişisel deneyimler kazanmaya başlamışlardır. Araştırma katılımcılarından Hatay’a gönüllü olarak giden ve bir hafta sahada psikososyal hizmet sunan Hilal, bölgeye gidiş sürecini şöyle anlatıyor:

“Uludağ Enerji Projesi katkısıyla gitmiştim ben oraya, bir projesi kapsamında. Sağ olsunlar çok güzel bir projeydi vesile oldular, hatta tekrar gitmek isterim. Orada insanların gelişimini görmek yani çok mutluluk vericiydi. Hem onların gelişimini görmek mutluluk veriyordu hem de oranın yapılışını görmek. Hem de bir konteynerde yaşıyor olduklarını görmek üzücüydü.”

Diğer katılımcılar gibi böyle bir afet sonrası bölgeye ilk kez giden ruh sağlığı çalışanlarından biri olan Zeynep ise bu süreci şöyle ifade ediyor:

“Ben deprem yaşandığında yardımcı olmayı çok istedim, gönüllü olarak gidebileceğim platformlara başvurduğum. Kızılay’dan martta aradılar, Hatay’a gittim. Oraya görebileceğim her şeye hazırlıklı olmalıyım diyerek gitmiştim. Oraya gitmek bana iyi geldi. İnsanların



yaralarını sarmak, insanlara yardımcı olmak... Orada sadece psikolojik danışman kimliğimle değil insan olarak bulunmak da iyi geldi. Hatta şu an tekrar gitmek isterim oraya.”

### 2.1.1. Duygularını yönetme

Asrın felaketi olarak adlandırılan (Şen, 2023) 6 Şubat depremlerinden sonra gönüllü olarak hizmet veren çalışanların, bölgede kazandıkları ilk kişisel deneyimlerden biri “duyguları yönetme” olarak görülmektedir. Katılımcılar bazen duygularını kontrol etmekte zorlandıklarını fakat oradaki insanlara daha faydalı olabilmek adına duygularını yönetmek için ellerinden geleni yaptıklarını belirtirken; bunu yapamayan çalışanların görevlerini tamamlayamadan bölgeden ayrılmak durumunda kaldıklarına da şahit olmuşlardır. Depremi hemen ardından gönüllü olarak bölgeye giden, bir aydan fazla süre bölgede psikososyal hizmet sunan ve duyguları yönetme deneyimi yaşayan katılımcılardan Can, empatiyi fazla düzeyde kullanmadığını, çok fazla içselleştirme yapmadığını şu sözlerle anlatıyor:

“Empati kurmayı doğru yapmak gerekiyor, çok fazla empati kurduğunda kendini çaresiz hissediyorsun destek alamıyorsun, yardım için gelen çoğu kişide bu duruma şahit oldum. İnsanlar en yakınlarını, evlerini kaybetmiş. Onlara karşı çözüm odaklı, onları anladığımı belli ederek çalıştık ama aşırıya kaçmadık. Çünkü içselleştirince insanlara yardım edemiyorsun. Yardım için gelen kişiler bunu belirli bir düzeyde yapmalı. Ben empati duygumu yönetmeye çalıştım.”

Kendisi de bir deprem bölgesinde yaşayan ve daha önce birçok artçı depremler yaşamış biri olan Simay, Malatya’ya gönüllü olarak gittiği zaman oradaki çocukları gördüğünde, kendi çocukluğunu hatırladığını söylüyor ve şunları ekliyor:

“Günlük hayatımızda dilimize yapışmış olan ‘anlıyorum’ ifadesini kullanamıyorsunuz. İnsanlar sizin karşınızda ağlamaya başlıyorlar. O an empati, duygu yansıtma, içerik yansıtma, üniversitede öğrendiğiniz her şeyi unutuyorsunuz. Ne yapacağımızı bilemiyorsunuz. Ağlıyorlar, sadece onları dinliyorduk. Mendil-su uzatıyorduk ama kendi gözyaşlarımızı tutuyorduk. Varlığımızı ve onlar için geldiğimizi hatırlatıyorduk. Ama kesinlikle üniversitede öğrendiklerimizin yetersizliğini tokat gibi çarptı yüzümüze...”

### 2.1.2. Fiziksel koşullara uyum

Çalışanların edindiği diğer bir kişisel deneyim ise fiziksel koşullara uyum sağlayabilmedir. Katılımcıların tamamına yakını deprem bölgesinde fiziksel şartların zorlu olduğunu, bazen kendi kişisel ihtiyaçlarını bile karşılayamadıklarını ve buna uyum sağlamak zorunda olduklarını söylemiştir. Kahramanmaraş’ta üç gün gönüllü hizmet veren Beyza şehrin fiziksel koşullarına nasıl uyum sağladığını şu şekilde anlatıyor:

“Gideceğimiz yerin koşullarını önceden bilmemiz çok önemli. Depremi ilk zamanı çok soğuktan ve ilk gidenler kalın kıyafetlerle gitmişti. Biz ilkbaharda gittiğimizde buna dikkat ettik. Yanımıza hoş kokular alınabilir, şu ana getirecek. Biz gitmeden birçok kişi de şunu yaşamış: yıkıntılar arasında tuvaletlerini yapacak bir yer bile bulamamış, günlerce yikanamamış, yiyecek şey bulmakta zorlanmış. Bunlara adapte olabilmek gerçekten zor.”

6 Şubat depreminden iki gün sonra Hatay Antakya 'ya giden ve ailesi de depremi yaşamış olan Can adlı katılımcı ise fiziksel koşullarla ilgili şunları söylüyor:

“Benim aracım vardı, yakıt problemi vardı. Petrol ofisleri yakıt satmıyordu. Tüm yakıt iş makinaları için kullanıyordu. Elektrik yoktu, internet yoktu. Elektriği hallettik, kendi aracıma yakıt buldum, araç çalıştırarak telefonda şarjımı doldurdum. Yemek sorunu da yardımlar gelmeye başlayınca herkes birbiri ile paylaşıyordu. Susuzluk, açlık, elektrik olmadan yaşayabilme... Afet bölgesi çünkü, ilk zamanlar bunlar olmayacak. Bunlara karşı temkinli olunmalı.”

### 2.1.3. Kriz yönetme becerisi

6 Şubat'ta büyük afet gerçekleştikten sonra deprem şehirlerinde artçı depremler kendini hissettirmeye devam etmiş, gönüllü çalışanlar beklenmedik olaylarla karşılaşmış ve bu anlarda kriz yönetme becerilerini kullanarak pratik çözümler oluşturmaya çalışmışlardır. Gönüllü olmadan önce bazı derneklerin ücretsiz olarak sunduğu online eğitimlere katılan ve kendisi de ayrıca yetkinliğini arttırmak için araştırmalar yapan bir psikolojik danışman olan Osman isimli katılımcı, plan ve programları dışında bazı olaylarla karşı karşıya kaldıklarını, böyle durumlarda pratik çözümler bulmaya çalıştığını söylüyor ve cümlelerine şu şekilde devam ediyor :

“Bir babaanne geldi torunuyla. Konuşmak istedi ama çocuğun yanında olmasını istemedi, kötü görünüyordu, panik halindeydi ve ağlamak üzereydi. Biri onu dinlerken ben de çocuğu parka götürdüm. Çocuk başta babaannesinin yanından ayrılmak istemedi. Sonra parkta oyun oynamaya başladık, tanıştık. Sonra aramızda güzel bir iletişim oldu. Artık oradan gitmek istemedi, çok hoşuma gitti bu. Güzel bir uygulama yaptım o kriz anında.”

Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışan ve bakanlık aracılığıyla Malatya'ya gönüllü giden, bölgede çocuklara yönelik çalışmalar yürüten çalışanlardan Simay, görev esnasında 5.7 büyüklüğünde güçlü bir artçı deprem olduğunu, etraflarındaki çocuk ve yetişkin herkesin panik bir şekilde tepkiler verdiğini ve krizi nasıl yönetmeye çalıştıklarını şöyle anlatıyor:

“Birgün çok şiddetli bir deprem oldu, 5.7’idi ve çocuklar korkuyla çadıra dolmaya başladı. O an durumu kontrol etmeliydik. Çocuklar bize koşup sarılıyordu dedik ki, ‘Tamam hadi hep beraber çıkıyoruz. İyiyiz, duracak, ailenizi bulacağız.’ Onları da sakinleştirip kendimizi de sakinleştirip dışarı çıktık. Herkes dışarıdaydı. Sonra ‘ Biz çadırdayız zaten, nereye kaçacağız daha? ’ deyip dizlerinin bağı çözüldü, yere çöküp ağlamaya başladılar. Onları sakinleştirmemiz gerekti. Derin nefesler almalarına yardım ettik, onlara destek olduk.”

### 2.1.4. İkincil travma ile başa çıkma

Ruh sağlığı çalışanlarının tümü böyle büyük bir afetten sonra ilk defa görev almış, bunu ilk kez deneyimlemiştir. Gönüllü olarak psikososyal destekler veren çalışanlar pek çok konuda sorunla karşılaşmıştır. Bunlardan belki de en başa çıkılması zor olan durum ikincil travmatik etkilerdir. Böyle travmatik yaşantılar sonrası psikososyal destek veren kişilerde, ikincil travmatik etkiler meydana gelme olasılığı çok fazladır. Bu araştırmaya göre gönüllü çalışanların kazandığı kişisel

deneyimlerden bir tanesi de ikincil travma ile başa çıkma olmuştur. Kendisi bizzat depremi yaşamamış olan, özel bir kurumda psikolog olarak çalışan Gülşah bölgede görev esnasında çok fazla duygusal yoğunluk yaşamadığını fakat görev dönüşü ikincil travmatik etkiler hissettiğini şu şekilde anlatıyor:

“Duygu yoğunluğu olarak orada çok bir şey yaşamadım, çocuklarla çalıştığım için. Ama geldikten sonra tahminim gibi olmadı, etkilenmedim sandım ama üç gün kendimi dış dünyaya kapattım. Kendimi toparlamaya çalıştım, üstesinden gelmeye çalıştım. Bu yüzden orada sağlam bir psikolojiyle bulunmak gerekiyor. Sonra gerçekten bir çöküntü olabiliyor. Buna çok hazırlıklı olmak lazım.”

Böyle bir felaket tekrar yaşanmış olsa hiç tereddüt etmeden gönüllü olarak destek vermek için yine gideceğini belirten uzman okul psikolojik danışmanı Simay bu hizmeti verebilmek için çalışanların psikolojik sağlamlığının çok önemli olduğunu söylüyor ve şöyle açıklıyor:

“Psikolojik sağlamlık çok önemli. Psikolojik olarak kendimizi yeterli görmüyorsak, görev sonrasında hüngür hüngür ağlayacaksa gitmemeliyiz. Bunu kontrol etmelisiniz. Görevden döndüğümüzde mutlaka birileri ağlıyordu, gördüğü şeylerden etkilenip. Bu yüzden görevini yarıda bırakanlar bile vardı. Ben kendimi ordayken ruhsal olarak korumak için evimdeymişim gibi kitap okuyup, müzik dinledim. Döndüğümde olumsuz etkiler yaşamadım bu sayede.”

## 2.2. Mesleki gelişim

Bu tema, 6 Şubat depremleri sonrası psikososyal hizmet vermek için sahaya gönüllü olarak giden ruh sağlığı çalışanlarının, edindikleri pek çok alt temayı bünyesinde barındırmaktadır. Bu alt temaları oluşturan deneyimler “travma sürecini yönetme”, “ekiple çalışma ve iş birliği”, “zor koşullarda psikolojik danışma hizmeti verebilme” ve “farklı yaş grupları ile çalışma” olarak sıralanabilir.

Çalışanlar sahada farklı kişisel deneyimler edinmekle kalmamış farklı mesleki deneyimler de elde etmişlerdir. Bu mesleki deneyimler görev esnasında ve sonrasında ya da böyle bir felaketin yeniden yaşanması ve çalışanların tekrar gönüllü olarak çalışmalara katılmaları durumunda, onlara avantajlar sağlayarak daha profesyonel hizmetler sunmalarına yardımcı olacaktır. Bir uzman psikolog olan ve yaklaşık bir yıl sonra deprem şehirlerinden Hatay’a gönüllü olarak giden Hilal bu deneyimle mesleki olarak kazandıklarını ve görev esnasında uyguladıklarını, “Bazen öğrencileri açmakta zorlandık, artık bu olayı konuşmak ve duymak istemiyorlar. Anlattıkça sanki tekrar yaşıyor gibi hissediyorlar. Onları bu düşünceye itmeden bu işi yapmamız gerekiyor.” diyor ve sözlerine şu şekilde devam ediyor :

“Öğrenciler artık yaşantılarını paylaşmaya açık değillerdi, tekrar aynı şeyleri yaşamak istemiyorlar. Bir öğrencinin depremlerle ilgili paylaşımında, kendi yaşantısını hatırlayan diğer öğrenci dışarı çıktı. ‘Artık bunları dinlemek istemiyorum, yaşamak istemiyorum.’ dedi. Bir de orada etik kurallara uymakta bazıları zorlanıyordu. Ben sınırlarımı bilerek yardım vermeye çalıştım hep. Telefon alışverişi, sosyal medya alışverişi yapmaman gerekiyor öğrencilerle. Ya da temas konusunda da belli sınırlar olması gerekiyor.”

### **2.2.1. Travma sürecini yönetme**

Ruh sağlığı çalışanları depremi yaşamış olan şehirlere göreve gittiklerinde, aslında çok büyük bir travma bölgesinde olduklarını daha iyi fark etmişlerdir. Depremi üzerinden beş gün de geçse bir yıl da geçse bu olayın travmatik etkileri afeti yaşayan bireylerde sürmeye devam etmektedir. İşte çalışanlar tam da bu noktada travma ile çalışmak ve travma sürecini yönetmek zorunda kalmışlardır. Travma sürecini yönetebilme becerisi çalışanlar için oldukça önemli bir mesleki deneyim oluşturmuştur. Bu mesleki deneyimi Kahramanmaraş'a depremden bir ay sonra giden ve üç gün gibi kısa bir süre kalmış olmasına rağmen hala devam eden travmatik etkilerin olduğunu söyleyen Beyza, şöyle ifadeler kullanıyor:

“Depremlerin korkuları hala devam ediyordu, artçılarla travmalar hala yenilenmeye devam ediyordu. İnsanların travmalarla baş etmesi çok zordu ve biz onlara elimizden geldiğince yardım etmeye çalışıyorduk, dinliyorduk onları. Bir kızcağız vardı elimden tuttu illa bana ayakkabı alalım diye, ayağında yırtık bir terlik vardı. Orada çok çaresiz hissetmişim istediği bir ayakkabıyı ama bulamadım.”

Bu görev için gönüllü olmadan önce travma süreci ile ilgili çeşitli eğitimlere katılan Osman adlı katılımcı bu konuda eğitimlerin alınmasının çok önemli olduğunu ve konuyla ilgili deneyimlerini şöyle anlatıyor:

“Bazı dernekler deprem sonrası online ücretsiz eğitimler verdi, onlara başvurduğum. Yetkinliğimi arttırdım, travma ile çalışma konusunda hazır duruma geldim. Orada bulunmak, çocuklarla vakit geçirmek güzeldi. Oradaki insanlar artık bazı şeylere alışmışlar ama konular açıldığında ağlayabiliyorlar, kolay sindirilebilecek bir olay değil. Hepsi konteynerde yaşıyor biz de konteynerde yaşadık, onların nasıl bir ortamda bulunduğu şahit olduk. Yaşadıkları travmayı gördük.”

### **2.2.2. Ekiple çalışma ve iş birliği**

Bu tema deprem bölgesine psikososyal hizmet için giden ruh sağlığı çalışanlarının çalıştıkları ekip ile uyumunu ve beraber hareket edebilme yeteneklerini içermektedir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde travma sonrası bu zorlu süreçte hizmet verebilmek için ekip olarak hareket edebilme, planlar yapabilme ve bu planları hep birlikte bir sistem çerçevesinde uygulayabilme gibi pek çok deneyim kazandıkları görülmektedir. Kendilerine sorulan “Bir ruh sağlığı çalışanının, afet bölgelerinde daha verimli çalışabilmesi için ne gibi özellikler barındırması gerekir?” sorusu sonrası, ekiple çalışma ve iş birliği yeteneğinin gerekliliğini vurgulamışlardır. Gönüllü çalışanlardan Zeynep sahaya ilk indiğinde nereden başlayacağına emin olamadığını ne yapması gerektiği hakkında, bölgeye kendinden daha önce gelmiş ve daha fazla tecrübe kazanmış olan bir meslektaşına danıştığını şöyle ifade ediyor:

“İlk gittiğimde bize bilgi verilir diye düşünmüştüm direkt göreve başlayacağımızı bilmiyordum. O yüzden ilk başta biraz yetersiz hissettim. Sonra önceden gelmiş arkadaşlara ‘Ne yapmam gerekiyor?’ dedim. ‘Zaten insanlar senden çok bir şey istemiyor, insanlarla

konuşman, çocuklarla vakit geçirmen bile yeterli oluyor.’ dedi. Birbirimize yardımcı olduk. Orada psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatristler vardı. Birbirimizi motive ediyorduk sürekli.”

Psikososyal destek için gönüllü olan bazı çalışanlar yaşadıkları bazı ani durumlarda ekip arkadaşları ile birlikte çözümler ürettiklerini ve birbirlerine çözüm önerileri bulduklarını belirtmektedir. Lisans eğitimi dışında travma ile ilgili ayrıca bir eğitim almadığını söyleyen ve şu anda aktif olarak bir kurumda çalışmayan Osman adlı katılımcı ekip çalışması ve iş birliği deneyimlerini şöyle anlatıyor :

“Ekip olarak hareket ettik. Tıkandığımızda ekip arkadaşlarım yardımcı oldu. Bazı öğrencilerin yaş olarak okuma yazmayı öğrenmiş olması gerekirken okuyup yazamadığını fark ediyorduk, şaşınıyorduk. Daha deneyimli, bölgeye hâkim ekip arkadaşlarımız, buradaki öğrencilerin yaşamış olduğu durumdan dolayı eğitimlerinde geri kaldığını söylediler. Ekipçe nasıl telafi edebileceğimizi düşündük. Bu tarz sıkıntıların ekipçe üstesinden geldik.”

### 2.2.3. Zor koşullarda psikolojik danışma hizmeti verebilme

Katılımcıların ifadelerine göre afet bölgelerinde yaşam şartları genel olarak zorlu olduğundan psikolojik danışma yapmak için tamamen uygun olan ortamlar bulmak da mümkün olmamıştır. Çalışanlar bazen bir ağacın altında, bazen bir parkta bazen de bir kaldırım kenarına oturup görüşme gerçekleştirmeye çalışmışlardır. İşte tam bu noktada ruh sağlığı çalışanları zor koşullarda psikolojik danışma hizmetleri verebilme deneyimi kazanmıştır ve bu alt temanın oluşması için temeller atılmıştır. Bu konudaki deneyimlerini psikolog olan Beyza şu cümlelerle anlatıyor:

“Gittiğimiz yerde konteyner kent yeni kuruluyordu, görüşme yapacak yer yoktu. Çocuklarla ve ergenlerle çalıştığımızdan bulduğumuz bir bankta oturup ya da yürüyerek konuştuk. Terapi odası atmosferi oluşturmak zordu. Pratik çözümler bulmaya çalıştık. Tek konteyner vardı. Bir hocamızın görüşmesi bitti arkasından biz girdik, uzun tutmadık görüşmeleri. Toplu etkinlikler yaptık. Özellikle gençlerle ve ergenlerle. Bu şekilde oda sınırını aşmaya çalıştık.”

Bireysel görüşmeler yaparken gizliliği korumakta zorluklar yaşadığını ve pratik çözümler bulmayı denediğini söyleyen yeni mezun olmuş bir ruh sağlığı çalışanı olan Zeynep bu deneyimini şöyle anlatıyor:

“Ben mesela biriyle konuşuyorum, özel olarak konuşmam gerekiyor. Psikolojik danışmanlıkta gizlilik önemli. Başka biri de ne konuşuyor diye dinlemeye çalışıyor. O yüzden biraz daha köşede kıyıda görüşmeye çalıştık maalesef. Araçlarla olduğumuz için belli bir yerimiz yoktu. Yürüyerek çok fazla kalabalığın olmadığı yerlerde konuşmaya çalıştık.”

### 2.2.4. Farklı yaş grupları ile çalışma

Mesleki gelişim ana temasının son alt teması ise farklı yaş grupları ile çalışmadır. Ruh sağlığı çalışanları deprem bölgesine gönüllü olarak gittiğinde bölgede bulunan çocuk, yetişkin, yaşlı gibi tüm gelişim dönemlerinden bireyler ile karşılaşmıştır ve onlara elinden geldiğince faydalı olmaya çalışmışlardır. Bazı çalışanlar da farklı yaş grupları ile çalışmakta başlangıçta

zorlandıklarını ama ilerleyen süreçte tecrübeler kazandıklarını ve kendilerini yetkinleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Farklı yaş gruplarıyla çalışırken yaşadığı deneyimleri anlatan ve kendisi de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede görev yapan okul psikolojik danışmanı Simay deneyimlerini şöyle aktarıyor:

“En büyük sıkıntıyı küçük yaş gruplarına değil de ailelere ve ergenlere, lise kademesindeki çocuklara ulaşmakta yaşadık. Bu konuda gittiğimiz yerde ekipçe bölünmeye gayret ettik. Kimimiz ergenlere ulaşmaya, onları bulmaya çalıştı. kimimiz tek tek çadırları gezerek her gün yetişkinlerle görüşmeye çalıştı ama yine de biz sizin için geldik sizinle konuşmak için geldik deyip bizimle konuşmalarını sağlamak gerçekten çok zordu.”

Sözlerine ilerleyen dakikalarda şöyle devam ediyor :

“Ruh sağlığı çalışanları olarak çocuklarla ya da yetişkinlerle çalışıyorum diye kendimize ayrı bir uzmanlık alanı belirliyoruz, ben mesela Millî Eğitim Bakanlığında lise kademesinde çalışıyorum. Dışarıda yetişkinlerle danışmalar yapıyorum, çocuklarla aktif çalışmıyorum. Ama oraya gittiğimde çocuklarla da çalışmak zorundaydım. Bu yüzden kendinizi her yaş grubunda çalışmak için geliştirmemiz gerekiyor. Eğitimlerimiz öncesinden tamamlamamız, elimizden geldiğince donanımlı olmamız gerekiyor.”

Depremden sonra gönüllü olarak Kahramanmaraş’a giden ve üç gün gölgede kalmış olan psikolog Gülşah farklı yaş grupları ile çalışma deneyimlerinden ve tavsiyelerinden şu şekilde bahsetmiştir:

“Ben çocuklarla çalıştım ama yetişkinlerle çalışan arkadaşlarımız bunun yükünü daha fazla kaldırdılar. Çocuklarla çalışmak daha zevkli ve aktiftir ya da daha hareketli daha canlı bir performans sergiledik ama diğer gruplarla çalışan arkadaşlar gerçekten duygusal olarak yıprandılar. Ona çok hazırlıklı olmaları lazım gitmek isteyenlerin de.”

### 3. Tartışma

6 Şubat depremi sonrası bölgeye gönüllü olarak giden ruh sağlığı çalışanlarının görev esnasında ve sonrasında neler yaşadıklarını ortaya çıkarmayı amaçlayan bu nitel araştırmanın sonucunda sahada görev yapan çalışanların psikososyal hizmet sırasında duygularını yönetmekte güçlükler yaşadıkları, bölgeye gittikleri ilk andan itibaren bölgenin fiziksel koşullarına uyum sağlamak zorlandıkları, her an meydana gelebilecek olan artçı depremler ve beklenmeyen diğer olaylar karşısında kriz yönetme becerilerini devreye soktukları ve görev sonrası kendilerinde de bu olayların etkisinin ikincil travmatik belirtiler ile kendini gösterebileceği görülmüştür. Bütün katılımcıların görev esnasında bireylerin yaşadıkları ve hala yaşamakta oldukları travma sürecini yönetmek için çabaladıkları, çalışmaların daha sistemli olabilmesi için ekiple iş birliği dahilinde ilerledikleri, bir afet bölgesinde buldukları için zor olan koşullarda psikolojik danışma hizmeti vermeye çalıştıkları ve pek çok farklı yaş grubuna yönelik hizmetler sundukları da belirtilmiştir.

Yapılan görüşmelerde, çalışanların çoğunluğu depremi yaşamış bireylerin hissettikleri duygu yoğunluğundan etkilendiklerini ve kendi duygularını yönetmekte zorlandıklarını ifade ettiler. Bunu yapamayan çalışanların görevlerini tamamlayamadan bölgeden ayrıldıklarına şahit olduklarını ekleyerek çalışanların psikolojik sağlamlığının çok önemli olduğunu vurguladılar. Bu bağlamda travmalar sonrası hizmet sunan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak travmatik olaylar sonrası yardım sunan bireylerin psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik önleyici müdahale uygulamalarının yapılması önerilmektedir. (Chang & Taormina, 2011).

Katılımcılar gittikleri bölgede susuzluk, elektrik kesintisi, yatacak yerin olmaması, hijyen eksikliği gibi birçok zor koşulla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Katılımcı çalışanlara göre bölgedeki fiziksel koşulların zorluğu ve yetersizliği de kendilerinin psikolojik durumlarını etkilemektedir. Bu psikolojik etkiler ilerleyen süreçte ciddi sağlık sorunları ve kayıplar yaratabilmekte, depremzedelere verilecek hizmetin de veriminin düşmesine sebep olabilmektedir. (Pacella vd., 2013).

Katılımcıların çoğunun gittikleri bölgede görev esnasında ani ve beklenmedik durumlarla karşılaştıkları ve bu durumlarla ilk kez karşılaştıklarında krizi yönetmekte zorlandıkları görülmektedir. Bazı katılımcılar bazı kriz durumlarında kendilerinin de ne yapacaklarını bilemediklerini belirtmiş artçı depremlerde kendilerinin de panik yaşadıklarını fakat krizi yönetebilecek hızlı çözümler bulmaya çalıştıklarını söylemişlerdir. Böyle bir kriz anında mantıklı ve doğru davranışlar sergileyebilmek çalışanlar açısından da zor görünmektedir. Afetlerin ne zaman olacağı önceden net olarak bilinmemektedir. Bu yüzden deprem gibi ani bir felaket yaşanmadan önce kriz yönetimini ile ilgili yapılacak olan çalışmalar çok önemlidir. Bu çalışmalar hem kriz öncesi hem kriz anına yönelik olduğundan çok fazla yararı olacaktır (Salik Ata, 2023).

Bazı katılımcılar görev esnasında kendilerinde herhangi bir duygusal yoğunluk hissetmediklerini söyleseler de görev bitip kendi yaşamlarına geri döndüklerinde durumun daha farklı olduğunu hissettiklerini paylaşmışlardır. Görevini başarı ile tamamlayıp ruhsal olarak kendilerini sağlam gören katılımcılar, görev bitiminden birkaç gün sonra bazı ruhsal belirtiler gösterdiklerini ve bunların ikincil travmatik belirtiler olduğunu fark ettiklerini ifade etmektedirler. Literatüre göre ikincil travma, travma yaşamış kişilerle çalışmanın sonucunda ruh sağlığı çalışanlarında ortaya çıkan belirtiler olarak tanımlanabilmektedir (Figley, 1995). Yaşanan ikincil travma sonucunda çalışanlarda kaygı, tetikte olma, travma sonrası stres bozukluğu ve tükenmişlik gibi farklı ruhsal tepkiler görülmektedir (Blevins vd., 2015; McBride

vd., 2018). Meydana gelen bu ikincil travma belirtileri ile başa çıkmak için katılımcılar kendilerini iyi hissettirecek şeyler yapmaya çalıştıklarını ve kısa sürede bu belirtileri hafifletip normale dönmeyi başardıklarını fakat bu sürecin de oldukça zor olduğunu söylemektedirler.

6 Şubat depremleri sonrası gönüllü çalışanların bahsettikleri kişisel gelişim deneyimlerinin yanı sıra araştırmanın sonucunda bazı mesleki gelişim deneyimleri kazandıkları da görülmüştür. Görev yapılan bölgenin başlı başına bir travma bölgesi olması, depremi yaşamış olan bireylerin travmalarının hala devam etmesi ve yeni travmaların da oluşabilme ihtimalinin var olması çalışanları travma sürecini yönetme durumu ile karşı karşıya bırakmıştır. Travma, karmaşık bir süreçten oluşmaktadır. Bu süreçle başa çıkmak ve travmayı tedavi edebilmek travma eğitimi olmayan çalışanlar için endişe verici görülebilmektedir (Aysan vd., 2023). Pearlman ve Saakvitne (1995), travma terapisti olmanın zor bir iş olduğunu ifade etmektedir. Bizim araştırmamızda da katılımcıların tümü travma sürecini yönetmek için çalıştıklarını belirtmektedir ve bazılarının da bu konuda zorluklar yaşadığı da ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların ifadelerinden çıkarılan önemli noktalardan biri ise deprem sonrası psikososyal yardım sağlarken çalışanların iş birliği yapması ve ekip olarak çalışabilmesidir. Katılımcılar bu konuda pek çok yaşantı yaşadıklarını, nasıl tepkiler vereceklerine karar veremediklerinde ve zor durumda kaldıkları anlarda ekip arkadaşları ile bu durumların üstesinden daha kolay geldiklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise ekipteki bazı çalışanların etiğe uygun olmayan davranışları ile karşı karşıya kaldıklarını bu durumun kendi işlerini de zorlaştırdığını aktarmışlardır. Böyle durumlarda verilen hizmetin etkililiğinin de düştüğü ortaya çıkarılmıştır. Takım olarak çalışmanın ve iş birliğinin travma sonrası verilen hizmetlerde çalışanların tükenmişliğinin engellenmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir. Bu sebeple ruh sağlığı çalışanının düzenli şekilde izlenmesi ve meslektaşlar arası dayanışma ile ilgili önleyici uygulamalar yapılmasının önemi vurgulanmaktadır (Mattei vd., 2009). Bu araştırmada da katılımcıların ifadelerine bakılarak bu konudaki önleyici ‘ekip çalışması ve iş birliği’ eğitimlerinin önemi dikkat çekmektedir.

Yapılan görüşmelerde ruh sağlığı çalışanlarının deprem bölgesinde hizmet verirken zor koşullarda psikolojik danışma hizmeti vermeye çalıştıkları ve bunun için uygun ortam oluşturmanın da çok güç olduğu görülmektedir. Gizlilik, psikolojik danışmanın en temel ilkelerinden biridir (Kepçeoğlu, 1994). Bu bağlamda bakıldığında psikolojik danışma hizmetinin verildiği ortamın gizliliği koruyacak bir şekilde düzenlenmesi, uygun bazı fiziksel koşullarda olması gerekmektedir. Araştırmamızda çalışanların anlatımlarından da anlaşılacağı üzere psikososyal hizmetin ve psikolojik danışmanın verilebilmesi için uygun koşulların



tamamının sağlanması mümkün olmamıştır. Afet bölgesinde var olan zorlu koşullar bu durumun önündeki en büyük etken olarak görülmektedir.

Katılımcıların bazıları verdikleri bu hizmet süreci boyunca sadece belirli yaş grubu ile çalışırken bazıları da çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı olmak üzere pek çok yaş grubundan bireye psikososyal hizmet verdiğini, bazı durumlarda uzman oldukları yaş grupları dışındaki yaşlarla da çalışmak durumunda kaldıklarını ifade etmektedirler. Araştırmamızda, deprem bölgesinde yapılan psikososyal çalışmalarda ve etkinliklerde özellikle ergenlere ulaşmakta zorluk yaşanmış olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminin kendine özgü özellikleri olması bakımından, ergenlerle psikolojik danışma, çocuklarla ve yetişkinlerle psikolojik danışmadan farklılık göstermektedir (Güçray & Kurt, 2016). Ergenlerle çalışan ruh sağlığı çalışanlarının farklı iletişim stratejileri kullanmaları ve ergenlik dönemi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaları gerekmektedir (Geldard & Geldard, 2010). Araştırma sonuçları da ruh sağlığı çalışanlarının bu konuda deneyim sağladığını ve kendini geliştirdiğini göstermiştir.

#### **4. Güçlü Yönler, Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar**

Bu nitel araştırmanın, 6 Şubat depremleri sonrası gönüllü olarak psikososyal hizmet vermek için sahaya giden ruh sağlığı çalışanlarının deneyimlerinin neler olduğunun anlaşılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Daha önce yapılan araştırmalarda 6 Şubat depremlerinden sonra görev alan ruh sağlığı çalışanları ile ilgili kapsamlı bir araştırmaya rastlanamamıştır. Araştırmamızın katılımcılarının tamamı ruh sağlığı çalışanlarından oluşmuş ve araştırmamız onlarla yapılan derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler yardımı ile tamamlanmıştır. Bu araştırma bulgularının ruh sağlığı çalışanlarına yaşanabilecek afetler sonrası psikososyal hizmet vermeye gönüllü olmadan önce, rehberlik sağlayacağını ve yöneticilerin beklenmedik kriz durumlarından önce almaları gereken bazı önlemler konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Böyle bir başka afet sonrası sahada çalışacakların ne gibi özelliklere sahip olması gerektiği hakkında da araştırma bulgularının faydalı olacağı ümit edilmektedir. Elbette tüm araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Daha sonraki süreçte aynı konuda yapılacak olan araştırmaların daha kapsamlı şekilde oluşturulması için mevcut araştırmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın ilk sınırlılığı 6 Şubat depremlerinin yaşandığı 10 ilden toplam 3 tanesinde gönüllü olarak bulunmuş 7 ruh sağlığı çalışanından oluşmasıdır. Bu araştırmanın 10 ili kapsayacak şekilde bu çalışanların deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Çünkü deprem sonrası koşullar her ilde aynı olmayabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise tüm ruh sağlığı çalışanlarının böyle bir afetten sonra ilk kez sahada görev yapması olabilir. Daha önceden de böyle bir travma sonrası

hizmet veren çalışanlarla yapılacak olan araştırmalar, çalışanların deneyimlerini daha kapsamlı ortaya çıkarabilecek ve acemi ruh sağlığı çalışanları için daha fazla yol gösterici olabilecektir.

Araştırma sürecinde 6 Şubat depremleri sonrası bölgeye gönüllü olarak psikososyal hizmet vermek için giden ruh sağlığı çalışanlarının görevlerinin ilk gününde daha çok zorlandıkları zaman geçtikçe daha deneyimli ve profesyonel şekilde hizmet verdikleri görülmüştür. İleride yapılacak olan benzer nitel çalışmalar ile benzer bir afet sonrası tekrar görev alan çalışanlarla boylamsal araştırmalar gerçekleştirilirse çalışanların deneyimsel gelişimleri de incelenebilir. Çalışanların bazılarının tecrübe eksikliğinden dolayı hizmet sürecinde sorunlar yaşadıkları da görülmektedir. Bu konuda yapılacak olan araştırmalar çalışanlara daha etkin çalışabilmeleri için katkı sunabilir. Son olarak ruh sağlığı çalışanlarının bu afette görev aldıktan sonra bazı psikolojik yıpranmalar yaşadıkları gözlemlenmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda ruh sağlığı çalışanlarının yaşadıkları psikolojik durumlara ağırlık verilebilir ve önlemsel bazı çalışmaların yapılması da sağlanabilir.

## **SONUÇ**

Deprem, insanoğlunun hayatında sarsıcı pek çok etki yaratan başa çıkılması zor bir afettir. Bu afet sonrası arama kurtarma çalışmaları ve temel ihtiyaçları karşılamak için yapılan yardımlar kadar, psikososyal yardımların yeri de çok önemlidir. Böyle afetler sonrası psikososyal hizmet veren ruh sağlığı çalışanlarının bazı kişisel ve mesleki özellikler barındırmaları gerekmektedir. Bu araştırmanın katılımcıları 6 Şubat depremlerinden sonra sahaya gönüllü olarak giden ruh sağlığı çalışanlarından oluşmaktadır. Çalışmanın amacı bu çalışanların edindikleri deneyimleri ortaya çıkartmaktır. 7 ruh sağlığı çalışanı ile yapılan görüşmeler sonucunda, çalışanların yaşadıkları sürecin zorlu olduğu ve kişisel-mesleki açıdan birçok deneyim edinmelerine de katkı sağladığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında çalışanların 'duygularını yönetebilme, fiziksel koşullara uyum, kriz yönetme becerisi ve ikincil travma ile başa çıkma' edindikleri kişisel deneyimler olarak ortaya çıkmakta; 'travma sürecini yönetme, ekiple çalışma ve iş birliği, zor koşullarda psikolojik danışma hizmeti verebilme, farklı yaş grupları ile çalışabilme' becerileri ise edindikleri mesleki deneyimler olarak ortaya çıkarılmıştır. Yaşanan süreç zorlu da olsa kişisel-mesleki olarak gelişimlerine katkısının çok fazla olduğunu söyleyen katılımcı çalışanların, böyle bir felaketin tekrar yaşanması durumunda yine aynı kararlılık ile yardıma gönüllü olabileceklerini ve daha donanımlı şekilde katılım sağlayacaklarını da ifade etmeleri çalışanların mesleki profesyonelliklerini ve yardıma gönüllü olmaları isteklerini de ortaya çıkartmaktadır.

Bu bulgulara dayanılarak afetlerden önce yapılacak çalışmalara ve afetlerde görev alan çalışanlara yönelik sunulacak hizmetlere, daha fazla önem verilmesi ve bu konularda da daha ayrıntılı araştırmaların yapılması, hem toplum ruh sağlığı hem çalışanların hizmet verimliliği açısından yararlı olacaktır.

**KAYNAKÇA**

- Adams, R. E., Boscarino, J. A. & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American journal of orthopsychiatry*, 76 (1), 103-108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>.
- AFAD-Afet ve Acil Durum Başkanlığı (2023). Psychosocial support guide for disasters. <https://www.ipkb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/02/DISASTER-PSYCHOSOCIAL-SUPPORT-GUIDE>
- Altun, D. & Telli, S. G. (2023). Türkiye’de deprem sonrası çevrimiçi öğrenmeni vazgeçilmezliği, *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 125-136.
- Aysan, F., Ogan, S. & Öz Soysal, F. S., (2023). Travma ve krize müdahale yaklaşımları: Kuramsal bir bakış. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1431-1457. <https://doi.10.51460/baebd.1388105>.
- Bıçakçı, A. B. & Ergüney Okumuş, E., (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.
- Blevins, C.A., Weathers, F.W., Davis, M.T., Witte, T.K. & Domino, J.L. (2015), The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation, *Journal of Trauma and Stress*, 28(6), 489-498.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi:10.1191/1478088706qp063oa>.
- Bride, B.E., Radey, M. & Figley, C.R. (2007). Measuring compassion fatigue. *Clinical Social Work Journal*, 35, 155–163. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>.
- Chang, K., & Taormina, R. J. (2011). Reduced secondary trauma among chinese earthquake rescuers: a test of correlates and life indicators. *Journal of Loss and Trauma*, 16(6),542-562.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Demirtaş, Z, Doğru, E. & Kılıç, M.F. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerinde okul yöneticisi ve öğretmenlerin yaşadığı travmalar. *Journal of Educational Reflections*, 7(2). 51-64.
- Demirtaş, Z., Alanoğlu, M. & Turan, C. (2023). Okul yöneticilerinin eğitim kurumlarında depreme ilişkin afet ve acil durum yönetimine ilişkin görüşleri. *Ases International Ordu Scientific Research Conference Book*, 9-19.
- Denzin, N. (1989). *Interpretive biography (qualitative research methods)*. (17). Sage Publications.

- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In R. C.R. Figley (Ed.). *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*, 1–20.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2010). *Counselling adolescents: the proactive approach for young people*. London: Sage Publications.
- Güçray, S. S. (2016). Ergenlerle psikolojik danışma: Bir gözden geçirme Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 25, Sayı 1, 2016, 269-282.
- Güven, K. (2010). Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi, (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans Tezi) Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Joffe, H., & Yardley, L. (2004). Content and thematic analysis. *Research methods for clinical and health psychology*, 56-68.
- Kaya, S. & Türk, A. (2023). Afetlerde psikososyal destek profesyonellerinin travmaya müdahale becerilerinin incelenmesi. A. Bilgili ve B. Hanedan (Ed.). *Sağlık bilimlerinde güncel tartışmalar*, 7, 646-655. Bilgin Kültür Sanat Yayınları.
- Kepçeoğlu, M.(1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. (8.baskı.). Özerler Matbaası.
- Marangoz, M., & İzci, Ç. (2023). Doğal afetlerin ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerinin 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler bağlamında girişimciler açısından değerlendirilmesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 24(52), 1-30.
- Mattei A, Fiasca F, Mazzei M, Necozone S. (2017). Bianchini v.stress and burnout in health-care workers after the 2009 l'aquila earthquake: a cross-sectional observational study. *Front Psychiatry*. 12, 8-98.
- McBride, D., Porter, N., Lovelock, K., Shepherd, D., Zubizaretta, M., & Burch, J. (2018). Risk and protective factors for the course of post-traumatic stress disorder in frontline workers after the christchurch, New Zealand Earthquake. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 27(2), 193-206.
- McCann L, Pearlman LA (1990) Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *J Trauma Stress*, 3, 131-149.
- Öcal, A. (2005). İlköğretim sosyal bilgiler dersinde deprem eğitiminin değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 169-184.
- Özer, M. (2023). Education policy actions by the ministry of national education after the earthquake disaster on february 6, 2023 in Türkiye. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(2). 1-14.
- Öztürk, O., Koçak, U. Z., Kurt, M. & Özer-Kaya, D. (2023) Doğal afetler sonrası stres bozukluğuna eşlik eden ruminasyonun fizyolojik etkileri ve mücadelede egzersiz yaklaşımları: Geleneksel derleme. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 699-703.

- Pacella, M.L., Hruska, B. & Delahanty, D.L. (2013), The physical health consequences of PTSD and PTSD symptoms: a meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1). 33-46.
- Patton, M.Q.(2002). *Qualitative research and evaluation methods*. 3rd Sage Publications; Thousand Oaks.
- Salik Ata, N. (2023). Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat depremlerinin kriz yönetimi bağlamında değerlendirilmesi. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7(Özel Sayı), 59-77.
- Seggie, F. N., & Bayyurt, Y. (2015). Nitel araştırma yöntemi. Fatma Nevra Seggie ve Yasemin Bayyurt (Ed.). *Nitel araştırma: yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımları içinde*, 11-22. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stake, R.E. (2005). Qualitative case studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Ed.). *The Sage handbook of qualitative Research*, 443-466. London: Sage.
- Şen, S. (2023) Kahramanmaraş depremlerinin ekonomiye etkisi, *Diplomasi ve Strateji Dergisi*, 4, 1-55.
- Tuncay, T. (2004). Afetlerde sosyal hizmet. Özbay Ofset Matbaacılık.
- Uğuz, Ş. (2023). Depremlerin görünmez yıkımı: insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(1) , 6-9 .
- Usta, G. (2023). Dünya’da meydana gelen afetlerin istatistiksel olarak analizi (1900-2022),*Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 172-186.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Seçkin Yayıncılık.