

DEPREM KAYNAKLI İKİNCİL TRAVMATİK STRESE GENEL BİR BAKIŞ

Yaren GÜLYOL*

ÖZ

Türkiye taşıdığı coğrafi özellikler bakımından bir deprem ülkesidir. Dolayısıyla belirli aralıklarla farklı bölgelerde depremler meydana gelmekte ve ekonomik, sosyolojik, psikolojik ve benzeri pek çok bağlamda ağır sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Saniyeler içerisinde oluşan tabloyu rehabilite etmek ise yıllarca sürebilmektedir. Bazen şiddeti yüksek depremlerde ortaya çıkan ölüm, yaralanma ve korkuya dayalı durumlar beraberinde yıllarca sürebilecek travmatik sonuçları doğurmaktadır. ‘Deprem Kaynaklı İkincil Travmatik Strese Genel Bir Bakış’ isimli çalışmada da deprem sonrası ortaya çıkan travmatik strese odaklanılarak bireyler üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir. Derleme kapsamında ele alınan çalışma sonucunda deprem sonrasında meydana gelen sonuçlar arasında insanların dolaylı yoldan deneyimledikleri ikincil travmatik stres ön plana çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İkincil Travmatik Stres, Depremin Psikolojik Etkileri, Travma.

AN OVERVIEW OF EARTHQUAKE-INDUCED SECONDARY TRAUMATIC STRESS

ABSTRACT

Turkey is an earthquake country in terms of its geographical characteristics. Therefore, earthquakes occur at regular intervals in different regions, with severe consequences in many economic, sociological, psychological and other contexts. It can take years to rehabilitate the situation that occurs in seconds. Sometimes the deaths, injuries and fear-based situations that occur in high intensity earthquakes have traumatic consequences that can last for years. In the study titled 'An Overview of Earthquake-Induced Secondary Traumatic Stress' attention is drawn to the impact on individuals by focusing on the traumatic stress that occurs after the earthquake. As a result of the study discussed within the scope of the review, secondary traumatic stress that people indirectly experience comes to the fore among the consequences that occur after the earthquake.

Keywords: Secondary Traumatic Stress, Psychological Effects of Earthquake, Trauma.

Atf: GÜLYOL, Y. (2024). “Deprem Kaynaklı İkincil Travmatik Strese Genel Bir Bakış”, *HABITUS Toplum Bilim Dergisi*, (5), 37-60.

Citation: GÜLYOL, Y. (2024). “An Overview of Earthquake-Induced Secondary Traumatic Stress”, *HABITUS Journal of Sociology*, (5), 37-60.

Başvuru / Received: 31 Aralık 2023 / 31 December 2023

Kabul / Accepted: 24 Şubat 2024 / 24 February 2024

Derleme Makale / Review Article.

EXTENDED ABSTRACT

There are fractures in the earth's crust and these fractures create vibration. The shaking caused by the dispersion of these vibrations is defined as an earthquake. Turkey's location is on the earthquake line and major earthquakes have occurred in the last century. Some of these took place in Hakkari in 1930, in Adapazarı in 1967, in Bingöl in 1971, in Düzce in 1999, in Elazığ in 2020, and in İzmir in 2020. On February 6, 2023, an earthquake occurred centered in Kahramanmaraş, which will leave its name in history. The impact of this earthquake was physically seen in 11 provinces, but it had very devastating effects throughout the country and

* İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul/Türkiye, E-mail: yarengulyol@stu.aydin.edu.tr, ORCID Numarası: 0009-0006-6127-0647

in neighboring countries. According to the reports, more than 50 thousand people lost their lives in the earthquake and 230,000 buildings were damaged and destroyed. A lot of support and aid has been sent to Turkey from all over the world. Images of the devastating effects of the earthquake took their place on the agenda of the whole world, including local media.

Trauma was defined as a concept in the 1500s. The Language Association (TDK) defines trauma as “shock” or “distortion”. The American Psychiatric Association (DSM-5) defines it as being exposed to a traumatic event experienced directly or by others. In order to talk about trauma, the person's physical or psychological integrity must be or have the possibility of being in danger. Trauma basically falls under three headings; Natural disasters (earthquake, flood, tsunami, etc.) are listed as events caused by human beings willingly (rape, torture, types of violence, etc.) and unintentionally (work accidents, etc.). As stated, some events have a traumatic nature, and natural disasters are often traumatizing events. Earthquakes deeply affect humanity psychologically, physically, sociologically and economically because they are uncertain and result in devastating effects.

After the disaster, people are; They go through four phases: the psychological shock phase, the reaction phase, the mental processing and evaluation phase, and finally the recovery and readjustment phase. The first 24 hours are the shock phase and people have difficulty perceiving the event they are experiencing. The next 2-6 days are the reaction phase, where people begin to perceive the event and experience emotions such as anger, fear and blame. The period up to 30 days after this period is the mental processing phase, and mourning prevails during this period. In the final stage, people can begin to accept the disaster and have hope again.

Direct exposure to a negative life event is defined as primary traumatic stress, while indirect exposure to that event is defined as secondary traumatic stress. People may be directly or indirectly exposed to the traumatic effects of an earthquake. Professional areas such as healthcare workers, therapists, media workers (such as journalists, news presenters, etc.), first aid teams are among the occupational groups at risk for secondary traumatic stress.

The attitudes people display in the face of a traumatic event are normal, but if these attitudes last longer than they should, it indicates psychological problems such as post-traumatic stress disorder (PTSD). Especially after major natural disasters such as earthquakes, people may develop psychological disorders such as sleep disorders, depression, anxiety disorders, eating disorders, dissociative disorder, alcohol-substance addiction and psychosomatization. There are

some improving factors for the mentioned disorders. If a person is predisposed to these disorders or has a history of these disorders, it is more common for them to show these symptoms after a trauma. Other risk factors are; The person's defense mechanisms, coping skills, age, gender, profession, previous life history, type and duration of exposure to the event.

Many studies show that people react similarly to directly and indirectly experiencing a traumatic event with devastating effects, such as an earthquake. Studies conducted especially in occupational fields in the risk group emphasize that people who experience an earthquake secondarily are traumatized, develop psychological disorders, and need to receive psychological support, just like people who experienced the earthquake firsthand.

Although an earthquake is a natural disaster that cannot be prevented, there are things that people and society need to do before and after the earthquake. Strengthening and inspecting the buildings and informing people about what they should do during and after the earthquake are among the things that need to be done. Additionally, psychological first aid is very important after the earthquake. After people's basic needs are met and they have overcome the acute period, the necessary psychological support must be provided. Emphasis should also be placed on access to necessary support, especially for disadvantaged groups (such as children, elderly, women).

The effects of earthquakes have existed in the literature for many years, and the number and diversity of studies conducted in recent years have increased. However, when the literature is examined, the secondary traumatic stress caused by the earthquake is discussed mostly in the context of healthcare workers. It is considered important to consider the effects of such a devastating natural disaster in other contexts.

GİRİŞ

İnsanlar dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair inançla dünyaya gözlerini açarlar. Yıkıcı, güven sarsıcı ve acı veren yaşam olayları karşısında ise bu güven zedelenmektedir. Özellikle belirsiz durumlar karşısında stres düzeyi daha çok artabilmekte ve buna eşlik eden bazı psikolojik sorunlar kendini gösterebilmektedir. Doğal afetler ise çok kısa süre içerisinde bireylerin güven duygularını sekteye uğratabilecek etkilere sahip olaylardır. Bireyler bu olumsuz deneyimi birebir yaşayabilir, bir tanıdığının yaşadığına şahit olabilir ya da medya vb. yollarla buna maruz kalarak bu durumdan olumsuz etkilenebilirler. Bu bağlamda doğrudan ya da dolaylı yoldan deneyimlenen depremler en yıkıcı doğal afet olarak görülebilmektedir.

Deprem yüzyıllardır yaşanan bir doğal afettir. Bunun gibi doğal afetler yalnızca afetin gerçekleştiği bölge ve kişileri değil tüm toplum üzerinde etkiye sahip olduğundan yapılan araştırmalara geniş kapsamlı bakılması da son dönemlerde ivme kazanmıştır. Özellikle travmatik bir olayı dolaylı olarak deneyimlemenin etkileri de son yıllarda araştırılmaya başlanmıştır.

Depremin etkisi yalnızca psikolojik ve fiziksel etkilerle sınırlı değildir. Yaşanan bir afet insan yaşamının kaybını ve aynı zamanda pek çok durumun değişmesiyle yeni bir dengenin oluşumunu da beraberinde getirmektedir. Yıkılan konutlar, harap olan araçlar, zarar gören fiziksel sermaye düzeninin değişmesi önemli etkiler arasında yer almaktadır. Ayrıca insanlar daha güvenli bir alan için afetin olduğu bölgeden ayrılmak isterler bu durum ise ekonomik ve sosyolojik açıdan başlayarak pek çok alana etmektedir (Marangoz ve İzci 2023: 2). Bu bağlamda afetlerin psikolojik etkileriyle beraber sosyolojik ve ekonomik etkilerine vurgu yapılmaktadır (Altun 2018: 6). Zira depremin ortaya çıkardığı sonuçların hepsi birbiriyle ilintilidir.

Deprem ve Deprem İçin Yapılması Gerekenler

Fiziksel, ekonomik, sosyal ve çevresel kayıplara neden olan, normal yaşam döngüsünü bozan ve toplumu etkileyen, doğal, teknolojik ya da beşerî kaynakların sonuçları afet olarak tanımlanmaktadır (Ergünay 2009: 3). En büyük etkiye sahip doğal afetlerden biri ise depremdir. Yerkabuğunda meydana gelen kırılmalar ani titreşim oluşturarak dalgalar şeklinde dağılma gösterirler, bu dağılmaların meydana getirdiği sarsma ise deprem olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda deprem önlenemeyen bir doğal afet olayıdır (İşçi 2008: 959).

Türkiye bulunduğu coğrafi konum sebebiyle “deprem ülkesi” olarak görülmektedir (Marangoz ve İzci 2023: 5). Ayrıca toprakların ortalama olarak yarısı 1. derece deprem bölgesinde yer almaktadır (Özmen vd. 1997; Özşahin 2013: 4). Bu bölgede ise ülke nüfusunun yaklaşık %44’ü yaşamını sürdürmektedir (Avcı 2011; Özşahin 2013: 4). Cumhuriyet döneminden günümüze kadar pek çok deprem yaşanmıştır. Bu depremler arasında en büyük olarak görülenler ise; 1930 Hakkâri, 1939 Erzincan, 1967 Adapazarı, 1971 Bingöl, 1999 Düzce, 2020 Elâzığ, 2020 İzmir ve 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerdir (Marangoz ve İzci 2023: 5-6).

6 Şubat 2023’te Türkiye’de merkez üssü Kahramanmaraş olan ancak 11 ilde yıkıcı etkileri olan bir deprem yaşanmıştır. Depremin olumsuz sonuçları yalnızca merkez üssü ve çevre illerini değil komşu ülkelere kadar uzanmıştır (Hancılar vd. 2023; Aktaş-Ceyhan 2023:

14). OCHA Donör Destek Grubu'nun Türkiye'deki depremleri bildiren raporuna göre, depremlerde hayatını kaybedenlerin sayısının 50 bini aştığı aktarılmıştır. Ayrıca 230.000'i aşkın binanın hasar aldığı ya da yıkıldığı bildirilmiştir (OCHA 2023; Aktaş-Ceyhan 2023: 14). Ayrıca 11 ili doğrudan yıkıcı biçimde etkileyen deprem Cumhuriyet döneminde kayda geçen en büyük depremdir.

Depremi ne zaman yaşanacağını önceden bilinmemesinin getirdiği belirsizliğe karşın deprem ülkesi olarak tanımlanan ülkeler için alınması gereken bazı önlemler ve yapılması gerekenler vardır. Burada hem topluma hem de bireye pek çok sorumluluk düşmektedir. Literatür incelendiğinde yapılması gerekenler deprem öncesi, anı ve sonrası olarak ayrılmaktadır. Deprem öncesinde evde alınabilecek önlemlerin (rafların duvara sabitlenmesi, acil durum çantası hazırlanması gibi) alınması, olası deprem anında acil iletişim planının yapılması, güvenli bölgelerin belirlenmesi, evde acil durum çantasının hazır bulunması ve yapıtlara yönelik denetim ve planlamanın uygulanması gerekmektedir. Deprem anında sakin kalınması, kişi kapalı bir ortamda bulunuyorsa sabitlenmemiş eşyalardan uzak durulması ve güvenli bir yer bulup çök-kapan-tutun hareketinin yapılması gerekmektedir. Eğer kişi açık alanda ise ağaç, elektrik direklerinden ve hasarlı binalardan uzak durmalıdır. Deprem sonrasında ise öncelikle kişi kendi emniyetinden ardından depremin artçılarının bittiğine emin olmalı, etrafında yardıma ihtiyacı olan birinin olup olmadığına bakılıp en güvenli yere geçilmelidir.

İnsanların deprem konusunda yapması gerekenler için genel olarak üç aşamadan bahsedilmektedir. İlk olarak deprem konusunda insanların bilgilendirilmeleri ve eğitilmesi oldukça önemlidir. Bunun için sivil savunma ekipleri kurulabilir, var olan kuruluşların sayısı ve niteliği artırılabilir, deprem anında hazırda bulunan araç ve gereçlerin önceden ayarlanması yapılabilir. Ayrıca yapıtların depreme dayanıklı olması da deprem öncesinde alınması gereken önlemler arasında en önemlisidir. İkinci aşama olan deprem sırasında insanların yapmaları gerekenler ve soğukkanlı davranmalarını sağlayacak bilgilendirilmelerin yapılması gerekmektedir. Son aşama olarak görülen deprem sonrasında ise bireylerin temel ihtiyaçlarının giderilmesi ve psikolojik ilk yardıma erişimin olmasına yönelik durumların karşılanması gerekmektedir (Kula 2022: 235).

Depremi Etkileri ve Kırılgan Gruplar

Depremden sonra meydana gelen bireysel ve toplumsal problemler, yaşanan afetin etkilerini anlamak ve gerekli önlemleri alabilmek açısından oldukça önemlidir. Özellikle gelişmekte olan

bir ülke için yaşanan afetin ekonomik, sosyolojik, psikolojik ve pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Afetle beraber yıkılan konutlar, aksayan iş gücü, ulaştırma ve tedarik zinciri hem ihracatı hem de ithalatı ekonomik açıdan toplumu olumsuz etkileyebilmektedir. Deprem sonrası insanların farklı illere göç etmesi değişen sosyal yapıya neden olmakla birlikte sosyal eşitsizliği, salgın hastalık riskini, yağmacılık ve fırsatçılık gibi suçların artmasıyla sosyal problemlerin yaşanmasını beraberinde getirmektedir. Depremin büyüklüğüne ve etkisine bağlı olarak can kayıpları artmakta ve insanlar en çok zararı fiziksel olarak görmektedir.

Deprem gibi doğal afetlerin toplumda sahip oldukları sosyal, kültürel ve demografik özellikler bağlamında bazı gruplar dezavantajlı/hassas/kırılgan olarak tanımlanmaktadır. Literatürde kadınlar, yaşlılar, düşük eğitim ve ekonomik düzeye sahip kişiler, çocuklar, göçmen ve mülteciler, farklı etnik kökene sahip kişiler ve fiziki engeli bulunan kişiler kırılgan grupta yer almaktadır (Goodman 2016; Varol ve Kırıkkaya 2017; İpekçi 2023: 148). Afetlerin bu gruplar üzerinde etkisi daha yıkıcı olabilmektedir. Göçmen ve sığınmacılar yabancı oldukları ülkede afetler gibi olumsuz olaylarda “önce kendi insanımız” söylemiyle toplumsal ayrımcılığa maruz kalabilmektedirler. Bu grupta yer alan bireylerin yardım istemeye çekinmesi, dil bilmemesi ya da diğer insanlara güvenmemesi de afet durumlarında daha fazla zorluk yaşamalarına neden olabilmektedir.

Özellikle yaşlıların yaşlarından kaynaklı fiziki engelleri, kronik hastalıkları, temel ihtiyaçlarını karşılayamamaları, işitme ve görme gibi kayıplar daha çok yardıma ihtiyaç duymaktadırlar (Korkmaz ve Aslan 2023; İpekçi 2023: 151). Kadınlar ise toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamında ekonomik, politik ve sosyal kaynaklara daha sınırlı erişebildiklerinden dolayı afetlerde de kadınlar kırılgan grupta yer almaktadır (Donner ve Rodriguez 2008; Arıca vd. 2023: 179). Erkek egemen toplumlarda afet durumlarında eşin verdiği kararın esas alındığı, kadınlara çok fazla söz hakkı tanınmadığı ve kadınların genelde afet planlama sürecine dahil edilmediği görülmektedir. Ayrıca kadının annelik rolünden kaynakları olarak bu süreçte duygularını bastırmak gibi zorluklarla da baş etmek zorunda olduğu söylenebilmektedir (Demirci ve Avcu 2021; Arıca vd. 2023: 179). Kadınların menstrüasyon, hamilelik ve loğusalık gibi dönemler yaşaması da afet gibi durumlarda zorlayıcı olabilmektedir (Ünür 2021: 363).

Afetlerin çocuklar üzerindeki etkisine bakıldığında üç farklı şekilde gelişen etkiden söz etmek mümkün olacaktır. Bunların ilki, çocuğun fiziksel bütünlüğüne zarar gelmesi, tıbbi hastalıklar ve ölüm gibi sonuçlardır. İkincisi ise, çocuğun güvenlik duygusunun sekteye uğraması gibi nedenlerden dolayı çocuğun yaşayabileceği ruhsal sorunlardır. Üçüncü etki ise, eğitim gibi haklarının ellerinden alınması ve hatta buna bağlı zorunlu çalışmaya mecbur

bırakılmaları olarak sıralanabilmektedir (Kousky 2012; Aydoğdu ve Fofana 2023: 21). Sonuç olarak depremin kırılğan gruplar üzerindeki etkisi daha zedeleyici olabilmektedir ancak unutulmamalıdır ki depremin deneyimleyen ya da doğrudan deneyimlemeyen bütün insanlar üzerinde etkileri olabilmektedir. Bu etkilere bakıldığında uzun vadede etkisini sürdüren önemli etkilerden birisi ise psikolojik etkileridir.

Depremin Psikolojik Etkileri

Depremin pek çok psikolojik etkisi bulunmakla birlikte bireylerin bu durumu yaşaması belirli süreçlerde ortaya çıkmaktadır. Yaşanan bir afetten sonra kişiler genellikle dört farklı dönemden geçerler:

- Psikolojik şok dönemi: Olayın ardından ilk 24 saatlik süredeki dönemdir. Bireyler deneyimledikleri olayı tam olarak algılayamazlar. Fazla hassasiyet, düşünmede ve karar vermede zorluk, ani fiziksel tepkiler, duygu küntlüğü ve dissosiyatif gibi belirtiler sergileyebilirler.

- Tepki dönemi: Olayın ardından 2-6 gün arasını kapsamaktadır. Bireyler akıl sağlığını yitirdiklerini ya da yitireceklerini düşünürler. Kişi deneyimlediği olayın bu dönemde farkına varmaya başlar. Bireyler özellikle duygusal bir karmaşa içerisinde olurlar, kaygı, sinirli olma hali, öfke ve suçlama gibi tepkiler bu dönemde görülür.

- Zihinsel işleme ve olanları düşünerek değerlendirme dönemi: 7-30 gün arasındaki sürecini kapsar. Kişiler olaya ilişkin konuları konuşmaktan kaçınır ve yoğun olarak üzüntü ve özlem duyguları yaşar. Bu dönemde kişilerin yas süreci başlar.

- İyileşme ve yeniden uyum dönemi: 30 günden sonraki dönemi ifade etmektedir. Afetin doğal akışını kabul ederek daha öncesinde gösterilen direnç giderek azalmaya başlar. Kişi yaşama dair umutlanmaya başlar ve geleceğe odaklanır. Bundan önceki üç dönemde görülen zihnin aşırı meşguliyeti de azalmaya başlar (Kukuoğlu 2018; Aydın 2023: 166).

Özellikle geçtiğimiz 25 sene içerisinde ortaya konulan araştırmalar doğal afetler ve travmatik yaşam olaylarından sağ kurtulan kişilerin olay sonrasında bazı olumlu duygular da geliştirebildiklerine dair bilgiler ortaya koymaktadır. İnsanlar afet sonrasında sosyal kenetlenme yaşayabilir, yaşamlarına dair şükredebilir ve yaşama dair bakış açısını olumlu yönde geliştirebilir. Tüm bu unsurlar travma sonrasında büyüme kavramıyla ilişkilendirilen olumlu değişimler arasında yer almaktadır (Polat vd. 2023: 394).

Elbette kişisel farklılıklar gibi etkenler yaşanan olay sonrasında verilecek tepki ve eylemi şekillendirmektedir. Nitekim depremler gibi doğal afetlerin psikolojik etkilerine bakıldığında en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklardan biri depresif bozukluktur (Ren vd. 2015; Cengiz ve Peker 2023: 654).

Deprem sonrasında bireylerde psikosomatizasyon, depresyon ve anksiyete (Caia vd. 2010; Bıçakçı ve Okumuş 2023: 223), dikkat dağınıklığı, donukluk tepkisi, keder, korku ve öfke duygularının görüldüğü belirtilmiştir (Oğlağı 2018; Sönmez 2022: 338). Ayrıca kişilerde cinsel işlev bozuklukları, uyku bozuklukları ve psikotik bozuklukların tetikleyicisi olabildiği gibi kişide daha öncesinde bu bozukluklara yatkınlık varsa ya da hafif düzeyde var olan bu belirtilerin şiddetinin artmasına ve kronikleşmesine olanak sağlayabilmektedir (Aker ve Işık 2017; Altınöz ve Kaptanoğlu 2018; Sönmez 2022: 338). Bir bağlamda depremin kişilerin işlevselliklerini sekteye uğrattığını söylemek mümkün olacaktır.

Alkan (1998), tarafından Türkiye’deki depremzedeleri ele alan bir çalışmanın sonucuna göre depremzedelerin depremden 16 ay sonra bile bazı stres belirtileri sergiledikleri aktarılmıştır (Kirman 2023: 26). Kutlu-Ünal (2019: 40), 8 Mart 2010 Okçular-Kovancılar depremini yaşayan bireylerin deprem algılarını ele aldığı çalışmasının sonucunda katılımcıların %85’i halen yaşadıkları psikolojik travmayı atlamadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %55’inin deprem sonrasında çaresizlik hissettiği, %40’ının tekrar deprem olma kaygısı yaşadığı görülmüştür.

Demirbaş-Kurtoğlu (2023) ise 2023 Kahramanmaraş merkezli depremin depremzedelerinin posttravmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete bozukluğu yaygınlığını ele aldığı çalışmasının sonucunda katılımcıların %24’ünün şiddetli düzeyde anksiyete, %5.5’inin şiddetli depresyon, %12.20’sinin travma sonrası stres bozukluğu yaşadığı gözlemlenmiştir. Önder (2022: 76) 2020 İzmir depremi sonrasında depremzedelerin travma sonrası stres bozukluğunu incelediği çalışmasında depremden kendisi ya da yakını yaralanan ve hayatını kaybeden katılımcıların travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sarman (2012), Elâzığ ili Karakoçan ilçesinde yaşanan depremden depremde çocukların kaygı düzeyi ve depresyon belirtilerini incelediği çalışmasında çocukların %44,8’inin kabus, kötü rüya ve uykusuzluk gibi sorunlar yaşadığı gözlenmiştir. Ayrıca çocukların %87.6’sının deprem olacağına dair endişe yaşadıkları bulunmuştur.

2008 yılında gerçekleşen Wenchuan (Çin) depreminden sonra toplumun %44.8 oranının depresyon belirtileri gösterdikleri gözlenmiştir (Pan vd. 2015; Cengiz ve Peker 2023: 654).

2015 yılında gerçekleşen Nepal depremi sonrasında yapılan çalışma sonucunda ise depresyon yaygınlık oranı %23 - %42 bandında olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak Derivois vd. tarafından (2017), Haiti depremi bağlamında yapılan araştırma sonucunda katılımcıların %29.7'sinin depresyon bozukluğu geliştirdikleri bulunmuştur (Schwind vd. 2019; Cengiz ve Peker 2023: 654). Bu bağlamda deprem sonrasında depresyon gibi psikolojik bozukluğu geliştiren bireylere erken müdahalede bulunulmasının önemi vurgulanmaktadır. Gerekli tedavinin zamanında yapılması kişilerin işlevselliğinin sekteye uğratmadan toplum için oluşabilecek olumsuzlukların önüne geçilmesine olanak sağlayacaktır (Cengiz ve Peker 2023: 654).

Öztürk ve Uluşahin (2008) tarafından travmaya bağlı stres belirtileri; zihinsel tepkiler, fiziksel tepkiler, duygusal ve davranışsal tepkiler, algısal çarpıtmalar, akut stres bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu olarak listelenmektedir. Kişinin toplumsal ilişkilerden kaçınarak içe kapanması, alkol-madde bağımlılığı geliştirmesi, depresyon, kaygı ve panik gibi psikolojik sorunlar yaşaması daha çok duygusal ve davranışsal tepkiler içerisinde yer almaktadır. Yeme bozuklukları, uyku problemleri, psiko-somatik belirtiler ve kişinin kendisini sürekli olarak bitkin hissetmesi ise fiziksel tepkilerdendir. Zaman algısında bozulma, travmatik anıyı çarpıtma, işitsel ve görsel çarpıtmalar algısal çarpıtmalardandır. Son olarak şok tepkisi, inkâr, dikkatte güçlük, problem çözme ve karar vermede zorlanma ise zihinsel tepkiler içerisinde yer almaktadır (Bayram vd. 2018: 169).

Deprem travmaya neden olabilen bir olay olarak nitelendirilebilmektedir. Yaşanılan afet sonrasında ilk olarak kendini gösteren Akut Stres Bozukluğu (ASB) sonrasında kendini Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) şeklinde gösterebilmektedir.

Travma

Türk Dil Kurumu'nda (TDK 2022) travma kavramı olarak iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Bunlardan ilki "sarsıntı" iken ikinci bir anlam olarak "bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme" şeklindedir. Travma kavramının kullanımı ise Sümerlilere ait kaynaklara, M.Ö 1500'lü yıllara kadar uzanmaktadır (Duman 2019; Özyanık ve Tarlacı 2022: 122). Sümerlilere ait yapıtlarda şehirlerden birinde yaşanan bir olay neticesinde insanların sessizleştiğinden ve gördükleri kabuslardan bahsedilmiştir (Kinzie ve Goetz 1996; Güneş 2009: 6). Literatür merceği altına alındığında 18. yüzyıla kadar kişilerin yaşadığı psikolojik sorunların nedeninin patolojik veyahut biyolojik kökenli olduğu düşünülmekle birlikte travmanın yol açabileceği psikolojik sorunlara

inanılmamıştır. Nitekim kişilerin şiddetli travmalar karşısında zihinsel açıdan sağlıklı oldukları müddetçe iyileşecekleri düşüncesi hâkimdir (Jones ve Wessley 2005; Özyanık ve Tarlacı 2022: 122).

Geçmişten günümüze kadar travma kavramı için pek çok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan en güncel olanı DSM-5¹ tarafından yapılan tanımlamadır. DSM-5 travmayı, kişilerin “doğrudan, başkalarının başına gelen olaylara tanıklık etme, aile üyesi ya da yakın arkadaşın başına gelen travmatik olayı öğrenme, örseleyici yaşantının rahatsız edici ayrıntılarına meslek dolayısıyla sürekli maruz kalma yollarından biri ile gerçek ya da göz korkutucu bir ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırıya uğramış olma”nın ardından yaşadığı durum şeklinde tanımlamaktadır. DSM-5 travma sonrasında kişilerin gösterdikleri tepkilere yer vermemesinin yanında daha çok kişilerin bilişsel yapılarındaki etkilere odaklanmaktadır (APA 2013; Eker 2016; Kendir 2022: 6-7).

Ruppert (2011), ruhsal travmayı kişilerin baş etme mekanizmalarıyla halledemeyecekleri biçimde deneyimledikleri sarsıcı ve örseleyici yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (Kendir 2022: 6).

Travma üç temel başlıkta toplanabilir;

1. İnsan eliyle istenerek ve bilinçli oluşturulan (terör faaliyetleri, savaş, işkence ve tecavüz vb. gibi)
 2. İnsan eliyle istenmeden kaza ile oluşturulan (ulaşım ve iş kazaları vb. gibi)
 3. Doğal Afetler (deprem, orman yangını, tsunami, su taşkınları, fırtınalar vb. gibi)
- (Bayram vd. 2018: 166-167).

Akut stres bozukluğu travmatik olayın hemen ardından kişinin kontrolü dışında anımsama, duygu durumunda olumsuzluk, aşırı uyarılmışlık kaçınma davranışlarını sergilemesi belirtilerini içeren bir bozukluktur. Genelde 3-30 gün içerisinde belirtiler kendini gösterir, ardından kişi yeniden işlevsellik kazanmaya başlar. Travma sonrası stres bozukluğu ise bu belirtilerin 30 günden daha uzun süren ve daha şiddetli halidir. Kişilerde özellikle travmatik anı istem dışı yinelenen biçimde deneyimleme ve hatırlama, travma anını hatırlatacak uyarlardan aşırı kaçınma hali, biliş ve duygu durumunda bozulma gibi belirtiler belirgindir (DSM-5 2013; Bayram vd. 2018: 169). Bununla birlikte her yaşanan olumsuz yaşam olayı travma olarak nitelendirilmemektedir. Nitekim olumsuz yaşam deneyimleri herkes için aynı etkiye sahip

¹ DSM: Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition.

Deprem Kaynaklı İkincil Travmatik Strese Genel Bir Bakış

değildir. Bazı kişiler için olumsuz bir durum travmatik olabilirken aynı durum farklı bir kişi için travmatik etkiye sahip olmayabilir (Kendir 2022: 10). Olumsuz durumun yaşandığı ortam, şiddeti, maruz kalınan süre, kişisel farklılıklar, baş etme mekanizmaları, maddi/manevi desteğin varlığı olaydan etkilenmenin önündeki önemli faktörlerdendir. Ayrıca kişinin doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalış biçimi de önemli bir etkidir.

Birincil ve İkincil Travmatik Stres

Travmatik durumu birebir deneyimleyen kişilerin yaşadıkları duygu durum birincil travma olarak tanımlanmaktadır (Figley 1995; Aktaş-Ceyhan 2023: 21). Kişilerin bizzat kendilerince maruz kalmadıkları ancak başka kişilerin deneyimledikleri sarsıcı olaylara karşın kendilerini sorumlu tutmaları ve bu durumdan etkilenmeleri ise ikincil travma olarak ifade edilmektedir (Janoff-Bulman 1982; Sungur 1999: 105).

1971 senesinde Vietnam Savaşı'nda bulunan bir er ile görüşme sağlayan Figley, ilk kez yardım çalışanlarının yardıma olan ihtiyacından söz etmeye başlamışıyla birlikte ikincil travmaya maruz kalma ve etkileri bundan sonra mercek altına alınmaya başlanmıştır (Figley 1995; Özkul ve Çalık 2018: 51). Ayrıca Figley dolaylı yoldan travmaya maruz kalmaya bağlı olarak gelişen belirtileri merhamet yorgunluğu şeklinde kavramsallaştırmıştır (Adams vd. 2006; Türk ve Kaya 2023: 82).

İkincil travmatik stres Lerias ve Byrne (2003) tarafından, kişilerin şiddetli stres yaratan bir olaya tanıklık eden kişilere yardım etme amacıyla çalışan kişilerde ortaya çıkan psikolojik semptom olarak tanımlanmıştır. Bireyler ikincil travmatik strese bir yakınlarının başına gelen örseleyici olaydan kaynaklı olarak ya da medya gibi kaynaklardan maruz kalabilirler. Örseleyici olayların sansürsüz ve direkt olarak medyada yansıtılması ise ikincil travmatik stres üzerinde bir kaynak oluşturabilmektedir.

Tablo: 1. Birincil ve İkincil Travmatik Stres Belirtileri

Birincil	İkincil
A.Stresör: Hemen hemen herkes tarafından stresli sayılabilecek, olağandışı bir olay deneyimlemek	A. Stresör: Hemen hemen herkes tarafından stresli sayılabilecek, olağandışı bir olay deneyimlemek
1.Kişinin ciddi bir tehdit yaşaması	1.TOB'nin* ciddi bir tehdit yaşaması

2.Kişinin hayatında ani bir yıkım	2.TOB'nin* hayatında ani bir yıkım
A.Travmatik olayın yeniden yaşanması	B.Travmatik olayın yeniden yaşanması
1.Olayın tekrar tekrar hatırlanması	1.TOB veya TOB'nin* yaşadığı olayın tekrar tekrar hatırlanması
2.Olayın rüyada görülmesi	2.TOB veya TOB'nin* yaşadığı olayın rüyalarda görülmesi
3.Olayı aniden ve yeniden deneyimlediği hissi	3.TOB veya TOB'nin* yaşadığı olayın aniden ve yeniden deneyimlediği hissi
4.Olayın hatırlatıcılarıyla karşılaşma üzerine duyulan psikolojik sıkıntı	4.TOB veya TOB'nin* yaşadığı olayın hatırlatıcılarıyla karşılaşma üzerine duyulan psikolojik sıkıntı
A. Hatırlatıcılardan kaçınma ve uyuşukluk	C. Hatırlatıcılardan kaçınma ve uyuşukluk
1.Düşünce ve duygulardan kaçınma çabaları	1.Düşünce ve duygulardan kaçınma çabaları
2.Etkinlik ve durumlardan kaçınma çabaları	2.Etkinlik ve durumlardan kaçınma çabaları
3.Psikojenik amnezi	3.Psikojenik amnezi
4.Etkinliklere ilgide azalma	4.Etkinliklere ilgide azalma
5.Diğerlerinden yabancılaşma/uzaklaşma	5.Diğerlerinden yabancılaşma/uzaklaşma
6.Duygulanımda azalma	6.Duygulanımda azalma

Deprem Kaynaklı İkincil Travmatik Strese Genel Bir Bakış

7.Geleceği görememe duygusu	7.Geleceği görememe duygusu
B. Uyarılmışlık	D. Uyarılmışlık
1.Uykuya dalmada ve uykuyu sürdürmede zorluk yaşama	1.Uykuya dalmada ve uykuyu sürdürmede zorluk yaşama
2.Sinirlilik hali ya da öfke patlamaları	2.Sinirlilik hali ya da öfke patlamaları
3.Dikkati yoğunlaştırmada zorluk	3.Dikkati yoğunlaştırmada zorluk
4.Artmış uyarılma hali	4.TOB'ye karşı artmış uyarılma hali
5.Bir uyarana karşı aşırı irkilme tepkisi gösterme	5.Bir uyarana karşı aşırı irkilme tepkisi gösterme
6.Hatırlatıcılara karşı fizyolojik tepki gösterme	6.Hatırlatıcılara karşı fizyolojik tepki gösterme
Bir aydan az süren belirtiler normal, akut ve kriz- ilişkili belirtilerdir. Belirtilerin, olayı takip eden altı ay veya sonrasında başlaması, geç başlangıçlı TSSB ya da İkincil Travmatik Stres Bozukluğudur.	

*TOB. Travmatize olmuş birey

Kaynak: (Figley 1995'ten akt.: Kahil ve Palabıyıkoglu 2018: 61).

Tablodan da anlaşıldığı üzere ikincil travmatik stres belirtileri arasında kaçınma, yeniden yaşantılama ve artmış uyarılmışlık yer almaktadır. Bu belirtiler travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğunun semptomları ile benzerlik göstermektedir.

Bireylerin ikincil travmatik stres yaşamaları ilişkisel, bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda olumsuzluğa neden olabilmektedir (Crumpei ve Dafinoiu 2012; Özkul ve Çalık 2018: 52). Figley bu etkilerin birdenbire ortaya çıktığını ve kişi fark etmeden gelişme gösterdiğini belirtmektedir. Ayrıca ikincil travmatik stresin bireyler üzerinde umutsuzluğa neden olduğunu ve kişinin sosyal ilişki kurmaktan uzaklaşmasına zemin hazırladığının altını çizmektedir (Figley 1995; Özkul ve Çalık 2018: 52).

Yapılan çalışmalar ışığında kişinin bulunduğu meslek grubu, deneyim yılı, cinsiyeti, önceki yaşantısı ve eğitim düzeyi gibi etkenlerin kişinin yaşayabileceği ikincil travmatik stresi anlamlı şekilde farklılaştırdığı bulunmuştur (Yeşil vd. 2009; Yanbolloğlu 2019: 144). İkincil travmatik stresi etkileyen faktörler incelendiğinde ise yardım çalışanlarının mağdur ile aşırı empati yapmasının önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Collins ve Long 2003; Özkul ve Çalık 2018: 53). Psikolojik dayanıklılığın varlığı ise ikincil travmatik stresin önünde bir koruyucu rol oynadığı düşünülmektedir. Ek olarak Hytten ve Halse (1989) tecrübeli yardım çalışanlarının diğerlerine göre daha işlevsel baş etme teknikleri geliştirdiklerini belirtmişlerdir (Yılmaz 2007; Özkul ve Çalık 2018: 53). Buna benzer olarak Bride'da (2002), psikososyal profesyonellerinin mesleki tecrübelerinin fazla olmasının ikincil travmatik stres için koruyucu faktör olduğunu aktarmıştır.

Sonuç olarak avukatlar, hakimler, polisler, arama-kurtarma ekipleri, sağlık çalışanları ve psikososyal destek çalışanları ikincil travmatik strete risk faktörü taşıyan meslek grupları olarak görülmektedir.

Alanyazı incelendiğinde travma sonrası stres bozukluğunu konu alan çalışmalar uzun yıllardır önemini korurken ikincil travmatik stresi konu alan çalışmaların ise son yıllardır ivme kazandığı görülmektedir. Ancak yine de çalışmalar halen kısıtlı olmakla birlikte çalışmalarda genelde İkincil Travmatik Stres Bozukluğu ölçüm araçları kullanılmamakta bunun yerine çalışmalarda Travma Sonrası Stres Bozukluğunu ölçen araçların kullanıldığı görülmektedir.

İkincil travmatik stresi ölçmek amacıyla Secondary Traumatic Stress Scale ölçüm aracı bulunmaktadır. Bu ölçüm aracının kullanıldığı sosyal hizmet uzmanları bağlamında Uluslararası nitelikte bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada katılımcıların travma sonrası stres semptomları ve ikincil travmatik stres seviyelerinin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya 282 katılımcı dahil edilmiş olup bunların %55'inin en az bir travma sonrası stres bozukluğu belirtisi, %20'sinin iki belirti ve %15,2'sinin üç belirti gösterdikleri bulunmuştur (Bride 2007; Kahil ve Palabıyıkoglu 2018: 64). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kahil (2016) tarafından yapılmış olup, gönüllü ve profesyonel yardım çalışanları bağlamında katılımcıların verdikleri hizmet sonrasında kişiler üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada yardım davranışının profesyonel olarak sunanlar üzerinde bu işi gönüllü olarak yapanlardan daha çok ikincil travmatik stres yaşadıkları gözlenmiştir. Ayrıca bu çalışma sonucunda örseleyici bir olayı doğrudan deneyimleme ile dolaylı yoldan deneyimle sonucunda verilen tepkilerin benzer olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde birtakım kaynaklarda ikincil travmatik stres kavramıyla dolaylı travmatizasyon kavramları aynı anlam için kullanılmaktadır. Oysa ikincil travmatik stres davranış ve duygu bağlamında etkiden söz ederken (Figley 1998; Kahil ve Palabıyıköğlü 2018: 65), dolaylı travmatizasyon kavramı biliş bağlamında etkiyi kapsamaktadır (Canfield 2005; Kahil ve Palabıyıköğlü 2018: 65). Örnek olarak çocuk bağlamında çalışan bir psikoterapistin güvenlik şeması gözlemlediği ihmal ve istismar vakalarından sonra değişebilir ve artık güven konusunda güçlük yaşayabilir. Bu durum tam olarak dolaylı travmatizasyon olarak tanımlanmaktadır.

Genel olarak Türkiye’de ikincil travmatik stres konusunu ele alan çalışmalar incelendiğinde; daha çok sağlık çalışanları bağlamında çalışmaların yürütüldüğü gözlenmektedir (Akbayrak vd. 2005; Özkul ve Çalık 2018: 51).

Deprem ve İkincil Travmatik Stres İlişkisi

Kişiler travma sonrasında travmayla direkt olarak bağlantılı ya da dolaylı yoldan pek çok psikolojik bozukluk yaşayabilmektedirler. Akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik uyum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, dissosiyatif bozukluk, yeme bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, depresyon, alkol ve madde kullanımı gibi bozukluklar kişilerin travma ile spesifik ve direkt bağlantılı olduğu bozukluklar arasında yer almaktadır (Çervatoğlü ve Geyran 2001; Bayram vd. 2018: 168). Tepkisel bağlanma bozukluğu, sınırsız toplumsal katılım bozukluğu ve uyum bozukluğu ise DSM- 5 tanı kriterlerince travmayla ve tetikleyici unsurla ilişkili bozukluklar içerisinde bulunmaktadır (Bayram vd. 2018: 168).

Yani depremin etkisi yalnızca onu doğrudan deneyimleyen kişiler ve yakınları ile sınırlı değildir, depremedelere yardım etme amacıyla uğraş gösteren insanlar/kurumlar ve medya vb. yollarla depremin etkilerine maruz kalan kişilerde oldukça olumsuz etkilenebilmektedir (Işıklı ve Tüzün 2017; Bıçakçı ve Okumuş 2023: 222). Alanyazı incelendiğinde ise özellikle deprem bölgesindeki yardım çalışanlarının ikincil travmatik stresle bağlantılı pek çok psikolojik sorun ile karşı karşıya oldukları görülmektedir.

Kahil ve Palabıyıköğlü (2018) tarafından yürütülen araştırmalarda bireylerin birincil travmayı deneyimlemeleri ile ikincil travmayı deneyimleri sonucunda yaklaşık belirtiler gösterdikleri bildirilmiştir (Aktaş-Ceyhan 2023: 22). Sexton tarafından yürütülen bir çalışmanın sonucuna göre, travmayı dolaylı yoldan deneyimleyen kişilerin; kaygı, korku, öfke, uyku problemleri gibi durumlar geliştirdiklerini gözlenmiştir (Lerias ve Byrne 2003; Özkul ve Çalık 2018: 53).

Meydaneri (2023) tarafından Kahramanmaraş merkezli depremlerin sivil toplum kuruluşu çalışanlarının ikincil travmatizasyon ve ilişkili faktörlerin incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda ise ilk yardım, psikolojik ilk yardım ve psikoeğitim gibi eğitim almayan katılımcılarının ikincil travmatik stres tepkilerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Gören (2023: 96)'in ikincil travmatik stres arasındaki ilişkiyi Kahramanmaraş depremi bağlamında incelediği çalışmasında, depremi doğrudan deneyimlemeyen, farklı şehirlerde depremi medya yoluyla takip etmiş kişilerin ikincil travmatik stres yaşadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların çoğu olayın ilk iki haftası çok yoğun biçimde travmatik belirtiler yaşarken etkilerin giderek azaldığını belirtmiş olsalar da bazıları hala aynı düzeyde travmatik stres yaşadıklarını aktarmışlardır.

Bingöl (2023) tarafından sosyal yardım alanında çalışan meslek elemanlarının ikincil travmatik düzeyleri incelenmiş olup çalışma sonucunda bu meslek gruplarında çalışan kişilerin ikincil travmatik stres açısından risk grubunda oldukları gözlenmiştir.

Çakmak ve arkadaşları (2010) Marmara depreminde görev alan sağlık çalışanlarını ele aldıkları çalışma sonucunda katılımcıların %10-29 oranında travmatik stres semptomları saptamıştır. %9 oranında katılımcının ise semptomlarının tedavi gerektirecek kadar şiddetli olduğunu gözlemişlerdir. Hamilton ve arkadaşları (2019) yine benzer bir sonuç olarak profesyonellerin yardım ettiği kişilerden etkilenerek onlarla benzer semptomlar sergilediklerini belirtmiştir.

Aktaş-Ceyhan (2023) tarafından insani yardım çalışanlarının ikincil travmatik stresleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucuna göre kadınların ikincil travmatik stres algılarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada insani yardım çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyleri düşük düzeyde bulunmuştur ancak katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna benzer bir sonuç ise Erdener (2019) tarafından yapılan çalışmada ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda kişilerin travmatik stres düzeyi düşük bulunurken psikolojik dayanıklılığı yüksek olduğu görülmüştür.

Cansel ve arkadaşları (2022), 2020 yılında yaşanan Elâzığ depreminde görev alan sağlık çalışanlarını ruhsal açıdan değerlendirmişlerdir. Çalışma sonucunda kadın, evli, çocuklu ve

depremi ilk defa deneyimleyen katılımcıların travma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Kahve vd. 2023: 645).

Sin ve arkadaşları (2005), Güney Asya'da gerçekleşen deprem ve tsunami felaketinde görev alan Singapurlu medya çalışanlarını dahil ettiği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada katılımcıların travmatik bir deneyime maruz kalan bireylerin gösterdikleri fiziksel ve psikolojik belirtileri ölçme amacıyla geliştirilen Kritik Olay Stres Bilgilendirmesi/ Critical Incident Stress Debriefing (CISD), travmatik olay sonrasında kişilerin verdikleri psikolojik tepkileri ölçme amacıyla geliştirilmiş "Olayların Etkisi Ölçeği / Impact of Events Scale" (IES) ve var olabilecek psikolojik bozuklukları ölçme amacıyla "Genel Sağlık Anketi 28"/ "General Health Questionnaire 28" (GHQ) katılımcılara uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların büyük oranının TSSB belirtileri semptom geliştirdikleri gözlenmiştir (Sin vd. 2005: 300-302). Yine benzer bir çalışma olarak Puente ve arkadaşları (2013) tarafından Şili'de gerçekleşen depremin (BBC NEWS 2010) gazeteciler üzerindeki etkisinin araştırması amaçlanmıştır. Katılımcıların TSSB belirtileri ölçülmemiş ancak deprem sonrasında yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklar çalışmada sunulmuştur. Özellikle katılımcıların panik atak ve endişe yaşadıkları aktarılmıştır (Puente vd. 2013:101). Sonuç olarak tüm bu çalışmalar travmatik olayların sadece doğrudan yaşayanları değil, dolaylı olarak maruz kalanları da önemli derecede etkilediğini göstermiştir.

SONUÇ

Birçok sonucu olmasıyla birlikte özellikle güven duygusunu sekteye uğramasına neden olan afetler, travmatik yaşam olayı olarak nitelendirilebilmekle; kişilerin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan etkilenmesine neden olabilmektedir. Travma kavramı ise kişilerin bedenlerine yönelik tehdide maruz kalmasıyla, olumsuz deneyimler sonucunda yaşadıkları çaresizlik duygusu olarak ifade edilmektedir.

Travmayı diğer olumsuz yaşantılardan farklı yapan, bireyin yaşamına veya fiziksel bütünlüğe yönelik şiddet, tehdit veya ölüm tehlikesiyle yüz yüze geliyor olmasıdır. Aynı zamanda maruz kalınan olayın baş etme mekanizmalarını işlevsiz hale getirecek kadar şiddetli olmasıdır (Bayram vd. 2018: 166). Yaşanan büyük olaylar, afetler ve doğrudan bu olaylarla bağlantılı faktörler birincil stres etkenleri olarak görülmektedir. İkincil stres etkenleri ise olayla dolaylı yoldan ilişkili olarak meydana gelen stres sebepleri arasında yer almaktadır. İkincil travmatik stres kavramındaysa bireyin bir başka bireyin yaşadığı örseleyici olaya tanıklığı

sonrasında ortaya çıkan duygusal baskı ifade edilmektedir (Williams vd. 2021; Doğan vd. 2021: 424).

Depremin hemen ardından medya araçları depremin verdiği hasarı ve insanların oradaki görüntülerini apaçık biçimde yayınlamaktadırlar. Bu durum orada olmayan kişilerin deprem alanındaki görüntülere anında tanıklık etmelerine olanak sağlamış olup buna maruz kalan bireylerde depresyon bozukluğu gibi pek çok bozukluk üzerinde risk faktörü oluşturmaktadır (Ren vd. 2015; Cengiz ve Peker 2023: 654). Yapılan pek çok araştırma sonucuna göre, mesleği gereği travmaya maruz kalan kişilerin ya da bir tanıdığına başına gelen travmatik olaya dolaylı biçimde tanıklık eden kişilerin bizzat deneyimlemiş kişilerle benzer travma belirtisi gösterdikleri gözlenmiştir. Kazan (2021)'nın trajik haberlerin medya üzerinden bireylere olan etkisini incelemek için 131 kişi üzerinde yaptığı araştırmada deprem, sel gibi doğal afetlerin ölümü çağrıştırarak bireylerin hayatın anlamsız olduğunu düşünmeleri ve her ana bitecek duygusu ile bakmalarına neden olduğunu sonucunu ortaya koymaktadır. Özellikle bu tarz haberlere maruz kalan kadınların yaşadıkları üzüntünün günlük rutinlerinin dahi aksamalarına sebep olduğu, sokakta korkarak yürüdükleri ve kendilerini güvende hissetmedikleri araştırmanın önemli sonuçları arasında yer almaktadır.

Afetlerin bireyler üzerinde travmatik etkilerini belirleyen pek çok faktör vardır. En başta ise kişinin baş etme mekanizmaları gelmektedir. Depremin şiddeti ve süresi, daha önce benzer ya da aynı afete maruz kalınması, kişinin yakın çevresindeki can kayıpları, psikiyatrik bozukluk ya da tıbbi hastalık geçmişi, sosyal ve ekonomik destek gibi etkenler afetlerin kişi üzerindeki etki düzeyini belirlemektedir (Altınöz ve Kaptanoğlu 2018; Sönmez 2022: 338).

Deprem sonrasında bazı bireylerin olaydan etkilenmemiş düzeyde tavır sergilediği görülürken bazı bireylerin ise daha dramatik tepki gösterdikleri gözlenmiştir (Oğlağı 2018; Sönmez 2022: 338). Sonuç olarak kişisel farklılıkların depremin bireyler üzerindeki etkisinde belirleyici bir unsur olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Ayrıca son yıllarda yapılan çalışmaların afet gibi travmatik olay sonrasında insanların birtakım olumlu duygu ve düşünceler geliştirdiklerini “Travma Sonrası Büyüme” kavramıyla ortaya koymuşlardır. Bireylerin olay sonrasında değişen hayatlarını sürdürebilmesiyle farklı bakış açıları geliştirdikleri, yaşama dair yeni umutlar ve amaçlar edindiklerini ve birçok bağlamda öz gelişme gösterdiklerini belirtilmektedir (Polat vd. 2023; 394).

Nitekim travma sonrasında görülen çoğu tepki olağandır ve anlaşılmalıdır. Deprem sonrasında görülen tepkiler, olağanüstü durumlara verilen olağan tepkiler olarak görülmelidir.

Ancak bu tepkiler çoğunlukla geçici tepkiler olmakla birlikte dalgalı bir seyirde ilerlemektedir. Bu tepkiler süregelen ve kalıcı ise o zaman psikiyatrik bir bozukluğun varlığından söz etmek doğru olacaktır (Direk ve Yüksel 2018; Altınöz ve Kaptanoğlu 2018; Sönmez 2022: 338).

Afet sonrasında depremzedeler açısından güvenli bir alanın varlığı, tıbbi müdahalenin gerekliliği ve temel ihtiyaçların karşılanması kadar psiko-sosyal desteğin erişilebilir olması ve travma tedavilerine ulaşılması da oldukça önem taşımaktadır (Aktaş-Ceyhan 2023: 14). Deprem sonrasında ortaya çıkabilecek olan psikolojik bozukluklardaki risk faktörlerinin bilinmesi ve dezavantajlı grupların müdahalede öncelik göstermesi adına önemlidir. Kadın, çocuk ve yaşlı gruplar, sosyo-ekonomik düzeyin ve eğitimin düşük düzeyde olması mal ve can kaybının yaşanması gibi etkenler risk faktörleri olduğundan dolayı müdahalede öncelik gösterilmesi gerekmektedir (Aker ve Işık 2017; Sönmez 2022: 338). Ayrıca dolaylı yoldan maruz kalınan olayların travma niteliği taşıyabileceğinden medya vb. araçların bu konuda bilinçlenmesi ve bir uzman ile çalışmalarını sürdürülmeleri önemli görülmektedir.

Yaşanılan 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli deprem insanlara depremin yıkıcı gerçekliğini hatırlattı. Araştırmalar depreme dolaylı yoldan tanıklık etmenin de oldukça olumsuz sonuçları olabildiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde İkincil travmatik stres kavramı ve dolaylı travmatizasyon kavramlarının anlamı konusunda karmaşa hakimdir. Ayrıca ikincil travmatik stres ile ilişkili konularla ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan gruplar kısıtlı kalmaktadır, konunun farklı alanlarda ele alınması ve kavramlardaki karmaşıklığın giderilmesi büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Adams, R. E., Boscarino, J. A. ve Figley, C. R. (2006). Compassion Fatigue and Psychological Distress Among Social Workers: A Validation Study, *American Journal Of Orthopsychiatry*, 76 (1), 103-108.
- Akbayrak, N., Oflat, F., Aslan, O. vd. (2005). Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms Among Military Health Professionals in Turkey, *Military Medicine*, 170 (2), 125.
- Aker, A. T., Işık, E. (2017). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım, F. Akdeniz (Ed.), *Aile Hekimleri için Psikiyatri* içinde (119-50), Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Aktaş- Ceyhan, E. (2023). İnsani Yardım Çalışanlarının İkincil Travmatik Stresleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alkan, N. A. (1998). Distress Reaction of Victims of 1 October 1995 Dinar Earthquake: An Analysis within the Cognitive Theory of Stress and Coping, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Altınöz, A. E., Kaptanoğlu, C. (2018). İnsan Kaynaklı Kitlesel Travmatik Olaylar Ardından Gelişen Ruhsal Durumlar ve Bozukluklar, *Psikiyatride Güncel*, 8 (1), 1-8.
- Altun, F. (2018). Afetlerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri: Türkiye Örneği Üzerinden Bir Değerlendirme, *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2 (1), 1-15.
- Amerikan Psychiatric Asociation (APA) (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, DSM-5*, Köroğlu, E. (Çev. Ed.), Boylam Psikiyatri Enstitüsü. Ankara
- Arasan-Özbay, Z. (2015). Afet Müdahale Ekipleri İçin Psikososyal Beceri Kazanımı Programının Hazırlanması ve Etkililiğinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Fatih Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıca, F., Çakır, C. ve Kağnıcı, D. Y. (2023). Kırılgan Gruplar Özelinde Afetlerde Psikososyal Hizmetler, *Afet ve Risk Dergisi*, 6 (1), 176-187.
- Arvay, M. J. (2001). Secondary Traumatic Stress Among Trauma Counsellors: What does the research say?, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 23 (4), 283-293.
- Avcı, S. (2011). Türkiye’de Nüfusun Deprem Bölgelerine Göre Dağılışı (1935-2010), D. Ekinci (Ed.), *Fiziki Coğrafya Araştırmaları: Sistemik ve bölgesel içinde* (301-326), İstanbul: Türk Coğrafya Kurumu Yayınları.
- Aydın, M. (2023). Deprem Özelinde Afetleri ve Kitlesel Travmayı Anlamak, *Türk Nöroşir Dergisi*, 33 (2), 165-169.
- Aydoğdu, F., Fofana, A. (2023, February). Deprem Küçük Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Programları, *International Conference on Trends in Advanced Research 1* içinde (20-25), Türkiye.
- Bayram, S., Duman, R. N. ve Demirtaş, B. (2018). Üç İnsan, Bir Olay, Üç Farklı Travmatik Deneyim Süreci, *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1 (1), 165-182.
- Bıçakçı, A. B., Okumuş, F. E. E. (2023). Deprem Psikolojik Etkileri ve Yardım Çalışanları, *Avrasya Dosyası*, 14 (1), 206-236.
- Bingöl, A. (2023). Sosyal Yardım Alanında Çalışan Meslek Elemanlarının Empatik Eğilimleri ile İkincil Travmatik Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bride, B. E. (2002). *Secondary Traumatic Stress*, C. R. Figley (Ed.), in *Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide* (600-602), Colifornia: Thousand Oaks.
- Bride, B. E. (2007). Prevalence of Secondary Traumatic Stress Among Social Workers, *Social Works*, 52 (1), 63-70.
- Caia, G., Ventimiglia, F. ve Maass, A. (2010). Container vs. Dacha: The Psychological Effects of Temporary Housing Characteristics on Earthquake Survivors, *Journal of Environmental Psychology*, 30 (1), 60-66.
- Canfield, J. (2005). Secondary Traumatization, Burnout, and Vicarious Traumatization, *Smith Collage Studies In Social Work*, 75 (2), 8-101.
- Cansel, N., İlknur, U. (2022). Post-Traumatic Stress and Associated Factors Among Healthcare Workers in The Early Stage Following The 2020 Malatya-Elazığ Earthquake, *Konuralp Tıp Dergisi*, 14 (1), 81-91.
- Cengiz, S., Peker, A. (2023). Deprem Sonrası Yetişkin Bireylerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, *Trt Akademi*, 8 (18), 652-668.

- Collins, S., Long, A. (2003). Too tired to care? The psychological effects of working with trauma, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10 (1), 17-27.
- Crumpei, I., Dafinoiu, I. (2012). Secondary Traumatic Stress in Medical Students, *Procedia-Social An Behavioral Sciences*, 46, 1465-1469.
- Çakmak, H., Er, R. A., Öz, Y. C. vd. (2010). Kocaeli İli 112 Acil Yardım Birimlerinde Çalışan Personelin Marmara Depreminden Etkilenme ve Olası Afetlere Hazırlık Durumlarının Saptanması, *Akademik Acil Tıp Olgu Sunumları Dergisi*, 9 (2), 83-88.
- Çervatoğlu-Geyran, P. (2001). *Travma Çalışmalarındaki Metodolojik, Kavramsal Sorunlar ve Sınırlar*, Psikolojik Travma Yazıları.
- Demirbaş-Kurtoğlu, H. (2023). 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremler Sonrası Depremzedelerde Posttravmatik Stres Bozukluğu, Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığının Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Gaziantep Üniversitesi- Pskiyatri Anabilim Dalı.
- Demirci, K., Avcu, T. (2021). Afet Süreçlerinde Kadın Bireylerin Yaşadığı Sorunlar ve Çözüm Önerileri: İzmir İli Örneği, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 86-105.
- Direk, N., Yüksel, Ş. (2018). Travma Sonrası Erken Dönemde Etkin Tedaviler: Psikoterapi ve Psikofarmakoloji, *Psikiyatride Güncel*, 8 (1), 37-45.
- Doğan, A., Keskin, G. ve Dönmez, A. (2021). Afet Yardım Çalışanlarında Sekonder Travma, *Hastane Öncesi Dergisi*, 6 (3), 421-432.
- Donner, W., Rodriguez, H. (2008). Population Composition, Migration and İnequality: The İnfluence of Demographic Changes on Disaster Risk and Vulnerability, *Social Forces*, 87 (2), 1089-1114.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişme, *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4 (7), 178-184.
- Eker, İ. (2016). Travmatik Yaşantıların Psikolojik Sağlığa Etkisi: Travmanın Türü, Zaman Yönelimi, Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Ruminasyonlar Açısından Bir İnceleme, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdener, M. (2019). Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergünay, O., Derneği, D. M. ve Sekreteri, G. (2009). Doğal Afetler ve Sürdürülebilir Kalkınma, *Deprem sempozyumu*, 11, 12.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue as Secondary Traumatic Stress Disorder: An overview*, C.R Fiegley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat traumatized* içinde (1-20), Newyork: Brunner-Routledge.
- Figley, C. R. (1998). *Introduction. In Burnout in Families: The Systematic Costs of Caring*. New York, CRC Press.
- Goodman, A. (2016). In the Aftermath of Disasters: the İmpact on Women's Health, *Critical Care Obstetrics And Gynecology*, 2 (6), 29.
- Gören, A. B. (2023). Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 23 (1), 80-100.

- Hamilton, R., Teel, J., Reynolds, M. vd. (2019). Secondary Traumatic Stress Among Psychiatrists Treating Trauma Patitens, *Baylor University Medical Center Proceedings*, 32 (2).
- Hancılar U., Şeşetyan, K., Çaktı, E. vd. (2023, 16 Şubat). Kahramanmaraş- Gaziantep Türkiye M7.7 Earthquake, 6 February 2023 (04:17 GMT+03:00): Strong Ground Motion and Building Damage Estimations Preliminary Report (v6) (Report). Boğaziçi University. https://eqe.bogazici.edu.tr/sites/eqe.boun.edu.tr/files/kahramanmaras-gaziantep_earthquake_06-02-2023_04.17-bogazici_university_earthquake_engineering_department_v6.pdf (Erişim: 22.12.2023).
- Işıklı, S., Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları, *Türkiye Klinikleri*, 2 (3), 180-188.
- İpekçi, N. N. (2023). Afetlerde Kırılgan Grupların Sağlığı, *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 147-156.
- İşçi, C. (2008). Deprem Nedir ve Nasıl Korunuruz, *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 3 (9), 959.
- Janoff-Bullman, R. (1982). Esteem and Control Bases of Blame: "Adaptive" Strategies For Victims Versus Observers, *Journal Of Personality*, 50, 180-192.
- Jones, E., Wessely, S. (2005). *Shell Shock to PTSD, Military Psychiatry From 1900 to the Gulf War*. Hove: Psychology Press.
- Kahil, A., Palabıykoğlu, N. R. (2018). İkincil Travmatik Stres, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 59-70.
- Kahve, A. C., Aydın, S. ve Er, D. (2023). Travmaya Maruz Kalan Bireyler ve Sağlık Çalışanlarında Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunlara Yaklaşım, *TOTBİD Dergisi*, 22, 642-651.
- Kazan, H. (2021). Dijital Habercilik Bağlamında Trajik Haberlerde Etik ve Bireyler Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Araştırma, *Internatiol Journal of Social Inquiry*, 14 (2), 661-692.
- Kendir, F. N. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olaylarının Araştırılması ve Travmatik Yaşam Olayları Saptananlarda Travmatik Yaşantının Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kinzie, J. D., Goetz, R. P. (1996). A Century of Controversy Surrounding Posttraumatic Stress-Spectrum Syndromes: The impact on DSM- III and DSM-IV, *Journal of Traumatic Stress*, 9 (2), 159-179.
- Kirman, F. (2023). Deprem Sonrası Travmatik Stres Tepkileri ve Sosyal Medyada Yansımaları, *Antakiyat*, 6 (1), 15-30.
- Korkmaz, A. C., Aslan, D. (t.y). Depremler ve Yaşlılar. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/2. <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr> (Erişim:07.02.2023).
- Kousky, C. (2012). Informing Climate Adaptation: A Review of the Economic Costs Of Natural Disasters, Their Determinants, and Risk Reduction Options, *Resources For The Future Discussion*, 12-28.
- Kukuoğlu, A. (2018). Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı, *Afet ve Risk Dergisi*, 1 (1), 39-52.

- Kula, N. (2022). Deprem ve Dini Başa Çıkma, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 234-255.
- Kutlu-Ünal, S. (2019). Deprem Kavramı Algısı ve Depreme İlişkin Değerlendirmeler; 8 Mart 2010 Okçular-Kovancılar Depremi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi- Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Lerias, D., Byrne, M. K. (2003). Vicarious Traumatization Symptoms and Predictors, *Stress And Health*, 19, 129-138.
- Marangoz, M., İzci, Ç. (2023). Doğal Afetlerin Ekonomik, Sosyal ve Çevresel Etkilerinin 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremler Bağlamında Girişimciler Açısından Değerlendirilmesi, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 24 (52), 1-30.
- Meydaneri, E. (2023). Kahramanmaraş Merkezli Depremlerde Sivil Toplum Kuruluşu Çalışanlarında İkincil Travmatizasyon ve İlişkili Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi- Lisansüstü Programlar Enstitüsü.
- Oğlağı, Z. (2018). Kitlesele Şiddet Olayları Sonrası Örgütlenme ve Psikolojik Yardım. *Psikiyatride Güncel*, 8 (1), 46-52.
- Önder, D. (2022). 2020 İzmir Depremi Sonrası Depremzedelerin Travma Sonrası Stres, Klostrrofobi Gelişimi ve Psikolojik Dayanıklılık Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özkul, M., Çalık-Var, E. (2018). İkincil Travmatik Stres ve Sosyal Destek İlişkisinin Değerlendirilmesi, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 49-62.
- Özmen, B., Nurlu, M. ve Güler, H. (1997). *Coğrafi Bilgi Sistemleri ile Deprem Bölgelerinin İncelenmesi*, Ankara: Bayındırlık ve İskân Bakanlığı.
- Özşahin, E. (2013). Türkiye’de yaşanmış (1970-2012) Doğal Afetler Üzerine Bir Değerlendirme. *Türkiye Deprem Mühendisliği ve Sismoloji Konferansı*, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, Türkiye.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özyanık, T., Tarlacı, S. (2022). Toplumsal Travma Döneminde Travma Sonrası Gelişim ve Temel İnançlardaki Sarsılmalar, *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 3 (6), 121-142.
- Pan, X., Liu, W., Deng, G. vd. (2015). Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder, Depression, and Anxiety Among Junior High School Students in Worst-Hit Areas 3 Years After the Wenchuan Earthquake in China, *Asia Pacific Journal Of Public Health*, 27(2), 85-94.
- Polat, I., Anuk, D., Özkan, M. vd. (2023). Mental Health in the Aftermath Of Disasters Psychological Effects, Treatment Approaches and Coping. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 86(4), 392-401.
- Puente, S., Pellegrini, S. ve Grassau, D. (2013). Journalistic Challenges in Television Coverage Of Disasters: Lessons From the February 27, 2010 Earthquake in Chile. *Communication and Society*, 26 (4), 103-125.
- Ren, J., Jiang, X., Yao, J. vd. (2015). Depression, Social Support, And Coping Styles Among Pregnant Women After the Lushan Earthquake in Ya’an, China. *PLoS One*, 10 (8), 1-19.

- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstellasyonları*, F. Zengin (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sarman, A. (2012). Elazığ İli Karakoçan İlçesinde Yaşanan Yıkıcı Deprem Sonrasında, Depremi Yaşayan İlköğretim Çağı Çocuklarda Kaygı Düzeyi, Depresyon Belirtileri ve Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Schwind, J. S., Norman, S. A., Brown, R. vd. (2019). Association Between Earthquake Exposures and Mental Health Outcomes in Phulpingdanda Village After the 2015 Nepal Earthquakes, *Community Mental Health Journal*, 55, 1103-1113.
- Sin, S. S., Chan, A. ve Huak, C. Y. (2005). A Pilot Study of the Impact of The Asian Tsunami On A Group of Asian Media Workers, *International Journal of Emergency Mental Health*, 7 (4), 299-305.
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin Psikolojik Etkileri, Psikolojik Destek ve Korkuyla Baş Etme, *TOTBİD Dergisi*, 21 (3), 337-343.
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil Travma ve Sosyal Destek, *Klinik Psikiyatri*, 2 (2), 105-108.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2022). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr> (Erişim: 22.12.2023).
- Türk, A., Kaya, S. (2023). Deprem Sonrası Psikososyal Destek Uygulamalarında Merhamet Yorgunluğunun Psikolojik Sağlamlığa Etkisi: Sosyal Hizmet Uzmanları Üzerine Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 81-91.
- United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs OCHA. (2023). Türkiye: 2023 Earthquakes Situation Report No. 12. [http://madde14.org/index.php?title=OCHA - Türkiye: 2023 Earthquakes Situation Reports](http://madde14.org/index.php?title=OCHA_-_Türkiye:_2023_Earthquakes_Situation_Reports) (Erişim: 22.12.2023).
- URL-1: “Şili’de 8.8 Büyüklüğünde Deprem” (2010, 27 Şubat). https://www.bbc.com/turkce/haberler/2010/02/100227_chile_update (Erişim: 22.12.2023).
- Ünür, E. (2021). Afet Yönetiminde Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği: Doğal Afetlerde Cinsiyete Dayalı Zarar Görebilirlik Farkı, *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (2), 351-381.
- Varol, N., Kırıkkaya, E. B. (2017). Afetler Karşısında Toplum Dirençliliği, *Dirençlilik Dergisi*, 1 (1), 1-9.
- Williams, R., Ntontis, E., Alfadhli, K. vd. (2021). A Social Model of Secondary Stressors in Relation to Disasters, Major Incidents and Conflict: Implications For Practice, *International Journal Of Disaster Risk Reduction*, 63, 102436.
- Yanboluoğlu, Ö. (2019). İkincil Travmatik Stresin Meslek Elemanları Üzerindeki Etkileri: Bir Derleme Çalışması, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (36), 141-164.
- Yeşil, A., Aker, A. T. ve Sezgin, U. (2009). Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalara Bakım Veren Ekipte Ruhsal Belirtiler, *Düşünen Adam*, 22 (1-4), 9-17.
- Yılmaz, B. (2007). Yardım Çalışanlarında Travmatik Stres, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10 (3), 137-147.