

Afet Sonrası Ailede Stres Yönetimi

Fulya Sağ Kara¹, Gülseren Keskin²

Öz

Aile anne, baba ve çocuklardan oluşan sosyal bir modeldir. Aile içerisinde meydana gelen bir stres faktörü, tüm aile bireylerini etkilemektedir. Afet sonrası yaşanan can kayıpları, yaralanmalar, ev ve iş yerlerinin zarar görmesi, insan ilişkilerinin bozulması gibi yıkıcı etkiler, stres faktörü olarak görülmektedir. Afetler sonucu yaşanan bu stres faktörleri, aile yaşamını da olumsuz olarak etkilemektedir. Aile üyeleri yaş, cinsiyet, finansal durum, afetle başa çıkabilme kapasitesi gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak yaşanan stres faktörüne karşı farklı tepkiler gösterecektir. Stres faktörlerinin aile içerisinde nasıl oluştuğu, ailelerin bu strese karşı nasıl tepkiler verdikleri; yaşanan stresin erken dönemde fark edilebilmesi ve etkilerinin en aza indirilebilmesi açısından önemlidir. Aile yapısını güçlendirmek, toplumun güçlenmesini sağlayacaktır. Afet sonrası aile bireylerinin özelliklerine göre tepkilerini anlayabilmek, yaşamış olduğu stresle en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğine ilişkin farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak, stresin yönetiminde kolaylık sağlayacaktır. Bu çalışmada afet sonrası ailede stres yönetiminin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Afet, Aile stresi, Aile Yaşam Döngüsü, Stres Yönetimi

Stress Management in the Family After Disaster

Abstract

Family is a social model consisting of mother, father and children. A stress factor occurring within the family affects all family members. Destructive effects such as loss of life, injuries, damage to homes and workplaces, and disruption of human relations after disasters are seen as stress factors. These stress factors experienced as a result of disasters also negatively affect family life. Family members will react differently to the stress factor depending on various factors such as age, gender, financial situation, and capacity to cope with the disaster. Understanding how stress factors emerge within the family system and how family members respond to these factors is crucial for the early identification of stress and the mitigation of its adverse effects. Strengthening the family structure will strengthen the society. Understanding the reactions of family members after the disaster according to their characteristics and helping them gain awareness of how to best cope with the stress they have experienced will make it easier to manage stress. This study aimed to evaluate stress management in families after a disaster.

Keywords: Disaster, Family Stress, Family Life Cycle, Stress Management

1. GİRİŞ

Stres, zor bir durumun neden olduğu endişe durumu ya da zihinsel gerginlik olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşantısındaki zorluklarla ve tehditlerle mücadele etmesi sırasında ortaya çıkan doğal tepkilerdir. Stres, zihinsel ve bedensel olarak bireyin etkilenmesine neden olur,

¹ Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Gölhisar/Burdur

İlgili yazar e-posta/Corresponding author e-mail: fulyasag32@gmail.com, ORCID No: 0000-0001-8279-1536

² Prof. Dr., Ege Üniversitesi, Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Bornova/İzmir

e-posta / e-mail: gulseren.keskin@ege.edu.tr, ORCID No: 0000 0002 5155 0948

günlük hayatın işleyişini etkiler (URL 2). Stres tehlikeli, bilinmeyen veya rahatsız edici bir durumla ilgili gerginlik veya endişenin artmasından kaynaklanan hem fiziksel hem de duygusal olarak ortaya çıkan tepkidir. Stres düşünmeyi ve konsantre olmayı, kişinin öfkesini kontrol etmesini zorlaştırabilir veya normalden daha kolay ağlamasına neden olabilir. Ayrıca kişinin sindirimini dahi olumsuz etkileyebilir (Morneau Shepell, 2017). Bir kişinin yakınlarını kaybetmesi, ailede sağlık problemlerinin yaşanması, ekonomik durumun etkilenmesi, yaşam koşullarında, sosyal faaliyetlerde, uyku ve yeme düzeninde, okul hayatında, ikamet edilen adreste, cinsel hayattaki değişiklikler, hamilelik, boşanma vb. gibi birçok durum stresin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Cole ve Rose, 2014).

Ülkemizin jeolojik ve topoğrafik yapısı, iklim özellikleri nedeniyle doğal afetleri sıkça yaşayan ülkelerden biridir (Özmen, Nurlu, Kuterdem ve Temiz, 2005). Deprem başta olmak üzere heyelan, sel, orman yangınları, mülteci hareketleri gibi çok çeşitli doğal ve insan kaynaklı afetler yaşanmaktadır. Afet sırasında yaşanan plansız tahliyeler, günlük yaşam rutinini bozulması, arkadaşlar ve aileden ayrılmak, evcil hayvanlarla ilgili endişeler, özel eşyaların kaybolması gibi afet sonrası yaşanan birçok durum toplum ve o toplumdaki bireyler üzerinde büyük strese yol açmaktadır (Morneau Shepell, 2017). Afetlerin ruh sağlığı üzerine etkileriyle ilgili yapılan çalışmalarda afet sonrası post travmatik stres bozukluğu görülme sıklığının yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Neria, Nandi ve Galea, 2008; Chen ve Liu, 2015; Othman vd., 2015).

Afet sonrası yaşanan kriz durumlarında güçlü aile bağlarına sahip olan bireylerde bile stres ortaya çıkmaktadır. Yaşanan psikolojik stres insanların aynı zamanda fiziksel olarak etkilenmesine de neden olarak tüm ailenin yaşantısını etkilemektedir. Aile stresi mühendislik metaforuna benzetilmektedir. Bu metafora göre aile stresi aile yapısını baskılayan, iten veya çeken bir güce benzetilmektedir. Bu güç, aile sisteminin içinden veya dışından kaynaklanıyor olsa da stresin düzeyini aile yapısı içindeki baskı ortaya çıkarmaktadır. Tıpkı bir köprünün taşıması gereken ağırlığa etkiyi inceleyen bir mühendisin, köprünün sadece bir ayağının zayıf olmasıyla tüm köprünün yıkılacağını bilmesi gibi; aile yapısında da stres düzeyinin artmasıyla aile bağlarının zayıflayacağı bilinmelidir (Boss, 2002). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, afet sonrası yeniden yapılanma sürecinde aile içinde meydana gelen stresin etkili biçimde yönetilmesi, sadece bireysel iyilik hali açısından değil, aynı zamanda toplumun genel dayanıklılığını artırmak açısından da büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bu çalışma afet sonrası ailede stres yönetiminin değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

2. STRES VE AİLE

2.1.Dinamikler ve Aile Yaşam Döngüsü

Aile yaşam döngüsü, bir bireyi ve toplumu zaman değişkenine göre göz önünde bulundurarak ailenin yapısını ve bireylerin görevlerini anlamaya yardımcı olmaktadır. Aile yaşam döngüsü, çevrede meydana gelen toplumsal olaylar arasında oluşan ilişkinin toplum ve birey açısından ayrı ayrı anlaşılabilmesi açısından önemlidir. Yaşanmış bir olaya her yaş grubu farklı bir bakış açısı ile bakmaktadır, bu nedenle aile yaşam döngüsünde farklı dönemler belirlenmiştir. Aile yaşam döngüsünün bir döneminden sonraki aşamanın tahmin edilebilir olması, stres durumlarının belirlenmesini sağlayacaktır (Cihan, 2020). Ailelerin ve bireylerin yaşamın farklı dönemlerindeki davranışlarını ortaya koyabilmek amacıyla aile yaşam döngüsü (Tablo 1) tasarlanmıştır.

Tablo 1. Aile Yaşam Döngüsü (McGoldrick, Preto ve Carter, 2013).

Aile Yaşam Döngüsü Aşaması	Duygusal Geçiş Süreci: Temel Davranış Tutumları	Gelişimsel Olarak Devam Edebilmek: Görev ve Sorumluluklar
Genç Yetişkinlik	Bireyin kendisinin, duygusal ve mali sorumluluğunu kabul etmesi	a. Kişiliğin ailenin yapısına göre farklılaşması b. Samimi akran ilişkilerinin geliştirilmesi c. İş ve ekonomik bağımsızlık konusunda kişiliğin oluşturulması

		d. Toplulukta ve daha geniş toplumda kişiliğin oluşturulması e. Kişinin dünya görüşünün, maneviyatının, dininin ve doğayla ilişkisinin oluşturulması f. Ebeveynlerin genç yetişkinlerin ilişkilerinde danışman rolüne geçmesi
Çift Oluşumu: Ailelerin Birleşmesi	Yeni genişletilmiş sisteme bağlılık	a. Çift sisteminin oluşumu b. Aileye yeni üyelerin katılımı ile ailelerin genişlemesi c. Çift, ebeveynler ve kardeşler, geniş aile, arkadaşlar ve daha geniş topluluklar arasındaki ilişkilerin yeniden düzenlenmesi
Küçük Çocuklu Aileler	Ailenin yeni üyelerin kabul edilmesi	a. Çift sisteminin çocuklara yer açacak şekilde ayarlanması b. Çocuk yetiştirme, mali ve ev işleri görevlerinde iş birliğinin sağlanması c. Ebeveynlik ve büyük ebeveynlik rollerini içerecek şekilde geniş aileyle ilişkilerin yeniden düzenlenmesi d. Yeni aile yapısını ve ilişkilerini içerecek şekilde toplulukla ve daha geniş sosyal sistemle ilişkilerin yeniden düzenlenmesi
Ergen Çocuklu Aileler	Çocukların bağımsızlığına ve büyükanne ve büyükbabaların kırılmalıklarına olanak sağlayacak şekilde aile sınırlarında esnekliğinin arttırılması	a. Ebeveyn çocuk ilişkilerinin, ergenlerin daha bağımsız bir şekilde faaliyetlere ve ilişkilere sahip olmalarına ve sisteme daha esnek girip çıkmalarına izin verecek şekilde değiştirilmesi b. Aileler, gelişmekte olan ergenlerin toplulukla ilişkileri sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Orta yaşta çiftlere ve kariyer sorunlarına odaklanılmalıdır.
Orta Yaş Dönemlerinde Aile	Aileye çok sayıda kişinin girmesi ve aileden ayrılması	a. Çift sisteminin yeniden değerlendirilmesi b. Ebeveynler ve yetişkin çocuklar arasında yetiştikenden yetişkin ilişkilerinin geliştirilmesi c. Eşlerin ailesi ve torunları da kapsayacak şekilde ilişkilerin yeniden düzenlenmesi d. Aile ilişkilerinin yeni oluşumunu içerecek şekilde toplulukla ilişkilerin yeniden düzenlenmesi e. Çocuk bakımı sorumluluklarının dışında yeni ilgi alanlarının/kariyerin keşfedilmesi f. Ebeveynlerin (büyükkanne ve büyükbaba) sağlık ihtiyaçları, engellilikleri ve ölümüyle ilgilenmek
İleri Yaş Dönemlerinde Aile	Değişim nesli kabul etmek	a. Fizyolojik değişiklikler karşısında kişinin ve/veya çiftin ve sosyal işlevselliğin sürdürülmesi: aile içerisinde yeni ve sosyal rol seçeneklerinin oluşturulması b. Yaşlıların bilgeliğine ve deneyimine aile sisteminde yer vermek c. Yaşlıları desteklemek, yardımcı olmak
Yaşamın Son Dönemlerine Yaklaşan Aileler	Aile üyelerinin sınırlamaları, ölümü ve bir yaşam döngüsünün tamamlanması gerçeğini kabul etmek	a. Eş, kardeş ve diğer akrabaların kaybıyla başa çıkabilmek b. Ölüm ve miras için hazırlık yapmak c. Orta ve yaşlı nesil arasındaki sorumlulukları yönetmek d. Değişen yaşam döngüsü ilişkilerini kabul etmek için topluluk ve sosyal sistemle ilişkilerin yeniden düzenlenmesi

2.2. Ailede Stres

Bir ailede bulunan her birey ailedeki rolü, yaşı, kişiliği gibi birçok özelliğinden dolayı travmatik bir olaya farklı tepki göstermektedir (URL 1). Genel olarak aile içerisinde meydana gelen değişikliklere uyum süreci, strese neden olmaktadır.

Aile stresi teorisi, Reu-ben Hill (1949) tarafından savaş sırasında ailelerin ayrılması ve yeniden birleşmesini inceleyen çalışmasıyla geliştirilmiştir. Aile stresi teorisi, ailelerin uyum sağlama yeteneklerini etkileyen periyodik ve akut stres etkenleri yaşadıklarını öne sürmektedir (Hill, 1949). Ailenin dağılması, iyileşmesi ve yeniden düzenlenmesi dahil olmak üzere benzersiz uyum kalıplarını belirlenmiştir. Bu nedenle aile stresi teorisi, bazı ailelerin strese nasıl uyum

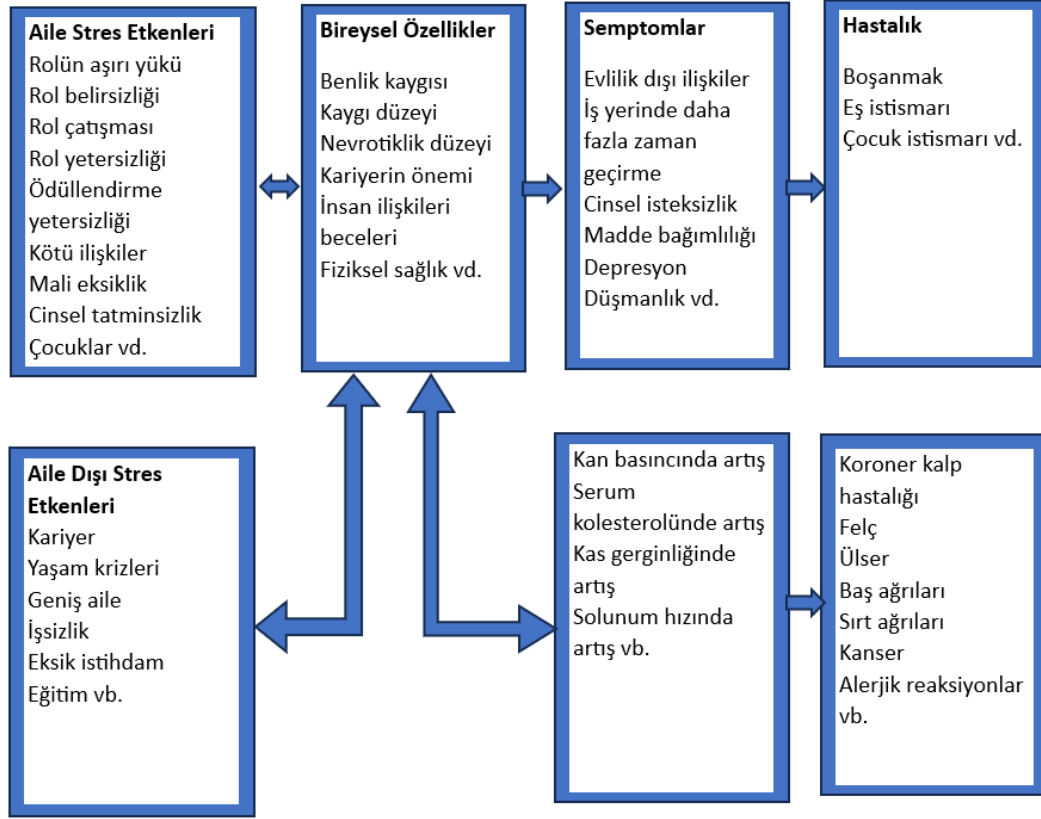
sağladığına, diğerlerinin ise strese maruz kalmaya karşı nasıl savunmasız kaldığına dair bir anlayış sağlar. Stresör, ailelerde gerginlik yaratan ve değişim ihtiyacını şiddetlendiren olaylarla tanımlanmaktadır. Yaygın stres faktörleri arasında konut istikrarsızlığı, işsizlik, aile geçişleri veya yetersiz çocuk bakımı sayılabilir. Stres etkeni olay ikinci unsur olan kaynaklarla etkileşime girer. Kaynaklara erişim ve kullanılabilirlik, ailenin strese uyum sağlama yeteneğinde kritik öneme sahiptir. Aile içindeki kaynaklar kişisel özellikleri, eğitimi, ebeveynlik becerilerini, fiziksel sağlığı ve zihinsel sağlığı içerebilir. Üçüncü unsur, ailenin stres etkenine ilişkin algısını içerir. Aileler, tepkilerini etkileyen stres etkenine ilişkin kendi algılarını geliştirirler (Casaburo, 2023).

Ailede strese yol açan birçok durum vardır. Aile üyelerinin çocuk sahibi olması, hatta mevcut çocuk sayısı da var olan stresin artmasına neden olmaktadır. Üstelik çocuklar büyüdükçe aile içinde dinamiklerde değişmektedir. Çocuklarda meydana gelen değişiklikler diğer aile üyelerini etkiler. Gençler zaman zaman yasa dışı olaylara karışabilirler. Üstelik gençleri disipline etmek, onlarla konuşmak imkânsız olabilir, öğretmenleriyle, arkadaşları veya patronları sorun yaşayabilir. Yaşanan tüm bu durumlar ebeveynler üzerinde strese neden olduğu gibi gençler için stresli olabilir. Ayrıca çiftlerin çocuk sayısını sınırlamak için kullandıkları yöntemler cinsel ilişki açısından anlaşmazlığa yol açarak strese neden olabilir. Doğum kontrolünden kim sorumlu olmalı, erkek mi yoksa kadın mı? Başka bir çocuk? İstenmeyen gebelik durumu gerçekleşirse ne olur? Bu gibi kararlar çok streslidir ve zamanla daha da karmaşık hale dönüşebilir. Aile içinde yaşanan finansal sıkıntılar da strese yol açabilir. Finansal stres yıkıcı olabilir ve aile arasındaki ilişkilere zarar verebilir. Finansal stresin aynı zamanda olumsuz psikolojik ve duygusal etkileri de neden olabilir. Bazı aileler de çocuk sahibi olamamanın getirdiği stresi yaşar. Bu aileler için evlat edinme bir alternatiftir, ancak evlat edinme sürecinin kendisi bir stres kaynağı olabilir. Yetişkinler olarak evlat edinilen çocukların çoğu biyolojik ebeveynlerini tanımlamaya çalışır. Bu süreç çocuklar başta olmak üzere hem evlat edinen ebeveynler hem de biyolojik ebeveynler için oldukça streslidir. Ayrıca çocuk istismarı, yakın partner şiddeti gibi yaşantılar zaten stresli olan yaşamlarda daha fazla strese yol açar ve özellikle aileler için şiddetin etkileri yıkıcı olur. Geniş bir aile üyelerinin hepsinin yaşadığı rutinleşmiş bir zaman vardır. Geniş aileye katılım eksikliği, aile için rutinleşmiş etkinliklerin özel zamanlarda gerçekleşmemesi gibi davranışlar kültürel alışkanlıkların değişmesine yol açar. Alışkanlıklar değiştiğinde ise bu süreç strese neden oluşturur. Ayrıca yeni evlenmiş olmak, boşanmak, yaşlı ebeveyn gibi birçok stresörler ailede strese neden olmaktadır (Greenberg, 2002).

Stres faktörlerinin aile içinde meydana gelmesiyle aile üyelerinin stres faktörlerinden nasıl etkilendiği Şekil 1'de gösterilmektedir (Greenberg, 2002).

Afetlerden sonra yetişkinlerde bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Baş ağrısı, yorgunluk, ağrı gibi fiziksel olarak ifade edilebilen şikayetler de artış yaşanmaktadır. Uyku, yemek yeme ve günlük rutinlerde değişiklikler yaşanabilir. Afet sonrası uyku sırasında kâbus görülebilir. Özellikle afet sonrası iştah azalması oldukça yaygındır. Fiziksel değişiklikler dışında ruhsal değişiklikler de görülebilir. Çoğu kişi kendini gergin, endişeli ve depresif hisseder. Sorunları çözmek için riskli davranışlar gösteren ve suça karışan kişiler vardır. Ayrıca sinirlilik ve hızlı ruh hali değişimleri de dahil olmak üzere diğer duyguları da deneyimleyebilir. Bir afetin ardından kişiler dini ve maneviyat duygularını sorgulayabilir. Yaşanan afeti insanlar anlamlandırmak ister, çözüm arar ve bazen de devlet yetkililerine olan güveni sorgular. Konsantre olmakta, dikkat etmekte ve bir şeyleri hatırlamakta zorluk gibi bilişsel bozukluklar yaşanabilir. Bir afetin ardından ilişkilerin bozulması ve bilişsel bozukluklar nedeniyle üretkenlik düşebilir, mesleki başarı daha az görülebilir. Yetişkinler onlara olayı hatırlatan yerler veya durumlardan kaçınmak isteyebilir. Bu tür hatırlatmalar, afet sırasında yaşanan duyguları tekrar geri getirebilir. Bu düşüncenin aksine bazı yetişkinler de sürekli olarak afeti düşünebilir ve başka herhangi bir şey hakkında düşünmekte zorlanabilirler. Bazı kişiler olayın geri dönüşlerini yaşarlar veya olayı yeniden yaşadıklarını hissederler. Bu durum konsantrasyonu ve iş motivasyonunu olumsuz olarak etkiler.

Ayrıca stres bazı kişilerde alkol ve diğer maddeleri kötüye kullanmaya neden olabilir (Warren, 2005).



Şekil 1. Aile Stres Modeli (Greenberg, 2002).

Bazen üzücü veya korkutucu bir olaya karşı tepkilerin ortaya çıkması uzun zaman alabilir. Bazı bireyler başkalarına yardım etmek, yeniden inşa, yer değiştirme, yasal süreçler veya ekonomik sorunlarla uzun süre meşgul olurlar ve yaşanan olaya karşı yıllar sonra normalliğe döndüklerinde tepki gösterirler. Aile ilişkileri strese neden olan olaydan haftalar hatta aylar sonra değişebilir. Zaman geçtiğinden dolayı aile üyeleri bazen ortaya çıkan değişikliklerin olayla nasıl doğrudan bağlantılı olduğunun fark edemeyebilirler. Travmatik bir olayın haftalar veya aylar sonrasında ortaya çıkan değişiklikler aşağıdaki gibi açıklanabilir (URL 1):

- Aile bireyleri birbirinin güvenliğinden, çocuklarının ev dışında güvenliğinden endişe duyabilir.
- Başka bir üzücü olayın yaşanabileceği korkusu ailenin yaşamını etkileyebilir.
- Aile bireyleri birbirleri ile nasıl konuşacağını bilemeyebilir. Sabırsızlıklar, yanlış anlaşılmalara, küçük bir olay üzerinde yaşanan tartışmalar aile hayatının ve ilişkilerini etkileyebilir.
- Yaşanan travmatik olayla ilgili kâbus görebilir; güvensizlik, çaresizlik gibi düşünceler nedeniyle bunalmış hissedebilir.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı sinirli olabilirler, bu da tartışmalara ve sürtüşmeye yol açabilir.
- Ebeveynler ilişkilerinde duygusal veya cinsel sorunlar yaşayabilirler.
- Etkinliklere olan ilgilerini kaybedebilirler veya işte veya okulda daha az başarılı olabilirler.
- Çocuklar huysuz, ısrarcı veya yaramaz olabilir; gençler ise tartışmacı, ısrarcı veya asi olabilirler.
- Bireyler kendilerini ihmal edilmiş ve yanlış anlaşılmış hissedebilirler.

- Bazı aile üyeleri sevdiklerine yardım edebilmek için çok fazla çalışır ve kendilerine bakmayı ihmal edebilir.

2.3. Ailede Stresle Başa Çıkmak

Aile içerisinde yeni bir krizle karşılaşıldığında önceki kriz durumuna benzer deneyimler yaşanabilir. Yaşanan sorunlar olduğundan daha kötü görünebilir ve çözülmesi daha zor olabilir. Olaydan sonraki günler, haftalar veya aylar içinde aile hayatında ortaya çıkan değişiklikler alışkanlıklar haline gelmiş olabilir. Başa çıkma tarzlarındaki anlaşmazlıklar ve aile üyelerinin birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olmaması gibi durumlar, tartışmalara ve yanlış anlamalara yol açabilir. Aile üyeleri yaşanan olayın hatırlatıcılarıyla farklı şekilde başa çıkabilir. Bazı bireyler olayın yıldönümünü anmak ya da olay mahallini tekrar ziyaret etmek isteyebilir, bazıları ise olayı unutmak isteyebilir (URL 1).

Yüksek gerilimli bir köprü gerilime rağmen sağlam ve işlevseldir. Bazı stresli aileler de sağlam ve işlevsel kalır. Köprü gibi bu aileler de esnekliğe ve sallanmaya sahiptir, böylece çökmeleri önlenir. Yoğun stresli ailelerde aile kurallarında, rol ve sorumluluklarda, davranışlarda, problem çözmede esnekliğe sahip olarak strese dayanıklılık gösterebilir. Ailede stres yönetimini anlayabilmek için bu köprü metaforu oldukça önemlidir (Boss, 2002). Ailede meydana gelen bir stresin kontrol altına alınabilmesi için yaşamsal süreçlere müdahaleler önemlidir. Zaman eksikliği, çift kariyerli ailelerde önemli bir stres etkenidir. Bazı işlerin yapılmasını engeller, diğer aile üyelerinden zaman kaybına neden olur ve stres yaratır. Mevcut olan az zamanda mümkün olduğu kadar çok şeyi tamamlamak için acele edilmelidir. Bunu yönetmek için diğer aile üyelerinden veya arkadaşlardan yardım istenebilir. Ayrıca daha az önemli bazı işleri yapması için birini işe alabilir, ev işlerinin çift olarak yapılması sağlanabilir. Finansal açıdan stres yaratacak olaylara ya da durumlarla başa çıkmak zaman zaman zorluklara yol açabilir. Yoksulluk veya iş kaybı veya sağlık zorlukları gibi olumsuz finansal olaylar (örneğin faturaları ödeyememek veya temel ihtiyaçları satın alamamak gibi) ekonomik baskıya neden olarak strese yol açabilir. Finansal stres yıkıcı olabilir ve aile arasındaki ilişkilere zarar verebilir. Finansal stresin aynı zamanda olumsuz psikolojik ve duygusal etkileri de olabilir. Aile üyelerinin özgüvenleri ve hayatları üzerindeki kontrol hisleri, öfke ve yabancılaşmaya neden oluşturur. Finansal stresi azaltabilmek için aile içerisinde bütçe yönetimi önemli bir strateji olarak görülmektedir. Öte yandan olayların bireyler tarafından farklı algılanması da strese yol açabilir. Örneğin, aile hayatındaki değişiklikleri heyecan verici olarak algılanabilir. Yaşanan sorunlar ilginç ve zorlayıcı olarak da algılanabilir. Her türlü durumda uzun vadede bu durumun üstesinden gelineceği düşünülmelidir. Bu şekilde bakıldığında aile geçişleri daha az stresli olacaktır (Greenberg, 2002).

2.4. Afetlerde Aile İçerinde Stresle Başa Çıkmak

Kitlesel travma, yerinden edilme, savaş ve diğer aşırı stres etkenleriyle karşı karşıya kalan aileler için geliştirilen çeşitli sistemik müdahalelerin ortaya çıkmasına rağmen, hala etkin müdahaleler geliştirilememiştir. Felaket sonrası aile işleyişi göreceli olarak ihmal edilmiş bir alan olarak kalmıştır. Doğal bir afete maruz kalan insanlar için tipik olarak bir kayıplar zinciri vardır; ilk halkada afetin kendisiyle ilişkili travmatik olaylar yer alır. Daha sonra, felaketin ardından yaşanan, kişinin evini ve geçimini kaybetmesi gibi, krizi derinleştiren olumsuz olaylar gelir. Bu eklenen stres etkenlerinin, bireylerin başa çıkma kapasiteleri gerginleştikçe aile ilişkilerinde ve işleyişinde genel bir bozulmaya yol açtığı varsayılmaktadır (McDermott ve Cobham, 2012). McFarlane (1987), bir orman yangınından sekiz ay sonra, yangına maruz kalan ve maruz kalmayan ailelerin, aile üyeleri arasındaki artan sinirlilik, geri çekilme ve çatışma düzeyleriyle ayırt edildiğini bildirmiştir. Bu çalışmada, aile işleyişindeki aksaklıklar, çocuktaki travma sonrası olayların, ebeveynlerin maruz kalma veya eşya kaybıyla ilgili stresörler travmatik durumun belirleyicisi olduğu saptanmıştır.

Aile içerisinde stresli bir durumla başa çıkmak için ise öncelikle bireyin kendine özen göstermesi önemli olacaktır. Lazarus'un önerdiği bilişsel stres modeline göre (1999), eğer bireyler potansiyel

bir tehdidi azaltabileceklerine veya ortadan kaldıracabileceklerine inanıyorlarsa, bir kontrol duygusu hissedeceklerdir ve bu da onların kaygılı veya depresif hissetmek yerine stresle olumlu bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Stres etkenleriyle başa çıkabilmek için sağlıklı yiyecekler yemek, bol bol dinlenmek, gevşeme egzersizi, yoga, meditasyon yapmak ve kendine vakit ayırmak oldukça faydalı olacaktır. Ayrıca yorgun ve stresli olduğunda, aile ve arkadaşlardan gelen yardımlarda faydalı olacaktır. Aileniz, arkadaşlarınızdan güvendiğiniz kişilerden destek almak afetin etkileriyle başa çıkmada yarar sağlayabilir. Afet öncesi gerçekleşen düzenli rutinleri takip etmek normallik duygusunun oluşmasını sağlar ve sosyal bağlantıların yeniden kazanılmasıyla afetin olumsuz etkileri azaltılabilir. Koşmak, yürümek, basketbol oynamak, bahçe temizliği gibi işlerle uğraşmak stresi yönetmeye yardımcı olacaktır. Afetzedeler günlük haberleri takip ederek güncel kalmak isteyebilir fakat medyayı sürekli takip etmek stres düzeyini artırır. Bu nedenle haber kaynakları sınırlı düzeyde takip edilmelidir. Mevcut stres durumunu gidermek için başkalarına yardımcı olunabilir. Ailelere yemek dağıtmak, enkaz bölgesini temizlemek gibi yardımlar iyi hissedilmesine neden olacaktır. Fakat tükenmişlik duygusunun yaşanmaması için yeterli zaman ve destek istenmelidir. Afete maruz kalmış kişilere daha sabırlı ve anlayışlı olmak gerekir. Aile üyeleri, arkadaşlar veya çocukların yaşadıklarını sizlerle paylaşması için konuşma fırsatı tanınmalıdır. Bu süreçte gerginlik hissedilirse fazla sorumluluk almaktan kaçınılmalıdır. Bir afetin ardından bir ayı geçen ve günlük yaşamı etkileyen stres durumlarında uzman desteği alınmalıdır. (Warren, 2005).

Afetlerde dayanıklılık için en önemli noktalar destekleyici faktörleri güçlendirmek, güvenli ve sürekli bağlanma ilişkileri geliştirmek, yaşam rutinin tekrar sağlanması ve özellikle çocuklarda güvenlik duygusunun yeniden kazandırılmasıdır (Wilks vd., 2021). Yaşanan travmatik bir olayın ardından aile üyelerinde olayın etkilerini azaltmak ve ailenin iyileşmesini desteklemek için iyileşmenin zaman aldığı unutulmamalıdır: Aile üyeleri bir stres döneminden geçmeye hazırlanmalıdır. Sadece sorunlara odaklanılmalıdır: Aile üyelerinin birlikte olması ve rahatlamak için boş zaman ayırması stresi azaltacaktır. Her aile üyesi, kendilerinde neler olup bittiğini ve onlara nasıl yardım edebileceklerini paylaşmalıdır. Düzenli egzersiz ve daha önce hoşnut olunan aktiviteler yapılmaya çalışılmalıdır. Ailenin iyileşme sürecindeki ilerlemesini ve nelerin başarıldığını takip edilmeli ve hala daha yapılması gerekenler olduğu düşünülmelidir. Zaman zaman herkesin korkuları ve endişeleri hakkında konuşmaya ihtiyacı olur, bu durumda olumlu ve cesaret verici davranılmalıdır. Ailelerin zor zamanları atlattıklarını ve genellikle daha güçlü olduklarının farkında olması sağlanmalıdır (URL 1).

3. YÖNTEM

Bu çalışma, afet sonrası ailede stres yönetimi ile ilgili literatürde yer alan bilgilerin sistematik olmayan derleme (narrative review) yöntemiyle incelenmesi esasına dayanmaktadır. Konu ile ilgili ulusal ve uluslararası akademik yayınlar detaylı bir şekilde taranmış, mevcut çalışmaların bulguları sentezlenmiştir. Literatür taraması, çalışmanın amaçlarına uygun olarak belirlenen anahtar kelimeler kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen veriler ışığında, ailede stres yönetimi kavramının afet sonrası bağlamda değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir.

4. TARTIŞMA

Afet sonrası dönemde ailelerde gözlenen stres, aile yapısı ve işleyişi üzerinde olumsuz etkiler oluşturan yaygın bir olgudur. Afetin yol açtığı travmatik deneyimler, kayıplar, ekonomik sıkıntılar ve yaşam koşullarındaki değişiklikler, aile bireyleri arasında farklı düzeylerde stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aile yaşam döngüsünün farklı evreleri, bireylerin stres algılaması ve başa çıkma kapasiteleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu süreçte, aile

üyelerinin birbirlerine yönelik sosyal destek sağlaması ve etkili stresle başa çıkma stratejileri geliştirmesi, aile dayanıklılığının güçlendirilmesine ve afetin olumsuz etkilerinin azaltılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, psikososyal destek mekanizmalarının etkinleştirilmesi ve sosyal bağlantıların yeniden kurulması, afet sonrası stres yönetiminde kritik bir öneme sahiptir.

Literatürde yapılan bazı çalışmalar, afet sonrası ailelerin stres düzeylerinde belirgin artışlar olduğunu göstermektedir. Örneğin, Kanada'nın Ontario eyaletinde COVID-19 pandemisi sırasında aile ilişkilerinin stres ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada; COVID-19 ile ilişkili stres faktörlerinin aile uyumunu zayıflattığı ve aile içi çatışmaları artırdığı, bunun sonucunda ise kaygı düzeylerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymuştur (Mohanty, Chokkanathan, Alberton, 2022). Pandemi sürecinde yapılan nitel bir çalışma, evde kalma zorunluluğunun aile içi psikolojik gerilimi artırarak tartışma ve şiddet olaylarını tetiklediğini göstermektedir. Erkeklerin aile içi sorunları konuşmada daha isteksiz olduğu, kadınların ise problemlerin arttığını dile getirdiği tespit edilmiştir (Güngör ve Aşkın, 2021). Bazı çalışmalar ise afetlerin aileler üzerindeki etkilerinin yalnızca genel stres düzeyleriyle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda ailenin yaşam döngüsündeki konumu, çocukların yaşı, ebeveynlerin rolleri gibi özelliklerine bağlı olarak farklılaştığı belirtilmektedir. Örneğin COVID-19 pandemisi sırasında 0-8 yaş arası çocuğu olan annelerde depresyon yaygınlığını, risk ve koruyucu faktörleri ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimi incelenmiş; özellikle küçük çocuk sahibi annelerde klinik düzeyde depresyon ve anksiyete oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Cameron vd., 2020). Lübnan'daki Suriyeli mülteciler özelinde gerçekleştirilen bir araştırmada savaş travması, günlük stres faktörleri, annelerin genel psikolojik sıkıntısı ve travma sonrası stres düzeyi ile olumsuz ebeveynlik davranışları ve çocukların psikososyal sorunları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, savaş travması ve yerinden edilmenin, annelerin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu durumun olumsuz ebeveynlik davranışları aracılığıyla çocuklarda psikososyal sorunların artmasına neden olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, savaş ve zorunlu göç deneyimlerinin aile içi işleyişi dolaylı yollarla etkileyerek kuşaklar arası bir ruh sağlığı riski oluşturabileceğini ortaya koymaktadır (Sim, Bowes ve Gardner, 2018). Avustralya'da bir kasırga sonrası yapılan bir çalışmada, kasırga afetinin çocukların yaşadığı ruhsal sıkıntılar ve aile işleyişi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, afet sonrası ailelerin yaklaşık %28'inde işlev bozukluğu olduğunu ve bu durumun çocuklarda anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak, aile işlev bozukluğu ile afet kaynaklı maruziyet veya çocukların travma sonrası stres belirtileri arasında doğrudan bir bağlantı bulunmamıştır (McDermott ve Cobham, 2012). Doğal afetlerin aile işleyişi üzerindeki çok boyutlu etkileri, Haiti'deki 2010 depremi sonrası yapılan bir çalışmada da gözlemlenmiş; afet sonrası aile içi ekonomik zorluklar, sosyal ağlara erişimin kısıtlanması ve yer değiştirme gibi faktörlerin, aile içi şiddet riskini artırdığı ortaya konmuştur (Weitzman ve Behrman, 2016). Bu durum, afetlerin aile dinamiklerini sadece stres seviyeleriyle değil, aynı zamanda aile içi ilişkilerde ciddi bozulmalarla da etkilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, afetlerin aileler üzerindeki etkilerinin yalnızca dışsal stres kaynaklarıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda ailenin yaşam döngüsüne bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Çalışmamızda da afet sonrası dönemde ailede stres yönetiminde bu çok boyutlu faktörlerin belirleyici rol oynadığı vurgulanmakta ve literatürde yer alan farklı bağlamlardaki bulgular ışığında değerlendirmeler sunulmaktadır. İncelenen çalışmalar, afet sonrası ailelerde stres düzeylerinin aile yapısı ve yaşam döngüsü gibi çok katmanlı ve dinamik etkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Ancak literatürde özellikle kültürel bağlamların derinlemesine incelenmesi ve özgün saha araştırmalarının sınırlı olması dikkat çekmektedir. Bu durum, alanda ilerlemek için daha kapsamlı, niteliksel ve niceliksel araştırmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Stres zihinsel olarak etkilenmeye sebep olduğu gibi fiziksel olarak da sağlık sorunlarına da yol açmaktadır. Afet sonrası yapılan çalışmalarda post travmatik stres bozukluğunun yaygınlığı ortaya koyulmuştur. Bu nedenle afet sonrası stres, afete maruz kalan bireyler açısından oldukça önemli bir risk faktörüdür. Bir bireydeki stres düzeyi, sahip olduğu ailesinin yaşamını de etkilemekte; aile yaşam döngüsünde bozulmalara yol açmaktadır. Aile, toplum için çok önemli bir yere sahiptir ve afet sonrası büyük bir strese maruz kalmaktadır. Afet gibi travmatik bir olayın ardından yaşanan stres sonrası bireylerde fiziksel ve ruhsal değişiklikler, yaşanan olayı hatırlatan anıların oluşması, alkol ve madde kullanım gibi bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır. Stresin yol açtığı sorunların büyümesini engellemek ve etkilerini ortadan kaldıracılabilmek amacıyla ailede başa çıkma yöntemleri kullanılmalıdır. Ailenin güçlendirilmesi, afet sonrası toplumun iyileşme sürecini hızlandıracaktır. Afet sonrası yapılan çalışmalarda ailenin kavramına daha çok önem verilmeli, afet sonrası ailenin güçlendirilmesi ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır. Bu doğrultuda belirtilen öneriler aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- *Afet sonrası aile güçlendirme programlarının oluşturulması:* Toplum sağlığının afet sonrası dönemde etkin bir şekilde iyileştirilebilmesi için, ailelerin bir bütün olarak ele alındığı kapsamlı aile güçlendirme programlarının tasarlanması ve uygulanması gerekmektedir. Bu bağlamda, ulusal afet müdahale planlarına aile odaklı güçlendirme mekanizmalarının sistematik biçimde entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, bu programların etkili bir şekilde yürütülebilmesi için afet psikolojisi ve aile terapisi alanlarında uzman personel istihdamı artırılmalı ve kültürel bağlamla uyumlu, yerel ihtiyaçlara duyarlı aile temelli destek modelleri yaygınlaştırılmalıdır.

Sadece afet sonrası değil, olağan dönemlerde de aile içi iletişim, çatışma yönetimi ve başa çıkma gibi kritik sosyal becerilerin geliştirilmesini destekleyecek program, hizmet ve kaynakların oluşturulması ve hayata geçirilerek ailelerin güçlendirilmesi sağlanmalıdır. Aileler, erişilebilir, uygun maliyetli ve çeşitli formatlarda sunulan dijital kaynaklar ve programlar aracılığıyla uyum ve dayanıklılıklarını artırabilirler. Bu tür desteklere erişim, doğal afetler, çatışmalar veya sağlık krizleri gibi travmatik durumlarla başa çıkmada ailelerin hazırlıklı olmasını sağlayacaktır (Bogdan, Harker, Bassi ve Haney, 2022).

- *Ailelerin ruh sağlığının desteklenmesi:* Ebeveynlerin psikolojik iyilik hali, çocukların afet sonrası yaşadığı psikolojik sorunların azalmasında kritik rol oynamaktadır. Ebeveynlere yönelik psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.
- *Aile içi iletişimin güçlendirilmesi:* Afet sonrası aile bireyleri arasındaki sağlıklı iletişimin desteklenmesi, psikolojik iyileşme sürecini hızlandırdığı literatürde yer alan çalışmalarda görülmektedir. Afet sonrası aile ortamının, çocuk ve ergenlerin psikolojik iyileşme sürecindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi ve ebeveynlerin ruh sağlığının çocukların afet sonrası yaşadığı içsel psikolojik sorunlar üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle aile içi iletişim ve ebeveyn desteğinin güçlendirilmesi iyileşme sürecini olumlu yönde etkilemektedir (Felix, You, Vernberg ve Canino, 2014; Wisner ve ark., 2018). Bu kapsamda, afet sonrası ailelerin iletişim becerilerini artırmaya yönelik eğitimler ve rehberlik programları geliştirilmelidir. İletişimi güçlendiren bu programların hem çocukların hem de ebeveynlerin psikososyal iyileşme süreçlerini destekleyerek aile dayanıklılığını artıracığı ve afet sonrası psikopatolojilerin önlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- *Aile terapisi uygulamalarının yaygınlaştırılması:* Aile terapisi, bireysel müdahalelerle birlikte kullanıldığında, afet sonrası psikopatoloji belirtileri gösteren çocuklar ve gençler için önemli bir tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak öne çıkmaktadır (Felix, You, Vernberg ve Canino, 2014; Breckenridge ve James, 2012). Ülkemizde afet sonrası aile terapisi

uygulamaları psikososyal destek ve müdahaleye dayalı olarak yürütülmektedir. Bu nedenle, afet sonrası psikososyal destek hizmetlerinin etkinliğini artırmak amacıyla aile terapisi uygulamalarının psikososyal müdahale süreçlerine sistematik şekilde entegre edilmesi gerekmektedir.

- *Baş etme stratejilerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması:* Afet sonrası stresin niteliğindeki farklılıklar, ebeveynlerin kullandığı başa çıkma yöntemlerini ve çocuklarına nasıl destek olduklarını doğrudan etkileyebilmektedir (Miller ve ark., 2012). Literatürde başa çıkma stratejilerinin, afet sonrası yaşanan stresin çocukların uyum süreci üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Coyne ve Racioppo, 2000). Bu nedenle, ailelere afet sonrası stresle etkili bir biçimde başa çıkma yöntemleri öğretilmeli ve psikolojik dayanıklılığı artıran beceriler kazandırılmalıdır.

Sonuç olarak bu çalışma, afet sonrası stresin aile sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuş ve aile temelli müdahalelerin psikososyal iyileşme sürecindeki önemini vurgulamıştır. Aile içi iletişimin güçlendirilmesi, ebeveynlerin ruh sağlığının desteklenmesi ve kapsamlı aile terapisi programlarının uygulanmasının afet sonrası psikolojik iyileşme için kritik olduğu görülmektedir. Ülkemizde, afetlerde aile terapisi uygulamalarının sistematik entegrasyonu ve uzman personel kapasitesinin artırılması acil bir ihtiyaçtır. Politika yapıcılar ve sağlık kurumları, afet yönetimi süreçlerine aile odaklı yaklaşımları entegre ederek toplum sağlığının sürdürülebilir iyileşmesine katkıda bulunmalıdır.

KAYNAKLAR

Boss, P. (2002). Family stress management. Newbury Park, CA: Sage.

Bogdan, E. A., McDonald-Harker, C., Bassi, E. M., ve Haney, T. J. (2023). Holding together after disaster: The role of social skills in strengthening family cohesion and resilience. *Family Relations*, 72(4), 2194-2214. <https://doi.org/10.1111/fare.12791>

Breckenridge, J., ve James, K. (2012). Therapeutic responses to communities affected by disasters: The contribution of family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 33(3), 242-256. <https://doi.org/10.1017/aft.2012.29>

Cameron, E. E., Joyce K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress ve mental health service use during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord.* 1;276:765-774. doi: 10.1016/j.jad.2020.07.081.

Casaburo, G., Yzaguirre, M., Subramaniam, S., ve Holtrop, K. (2023). A systematic review of family stress theory in mental health research (2010–2020). *Families in Society*, 104(4). <https://doi.org/10.1177/10443894231152511>

Cihan, F. G. (2020). Aile Yaşam Döngüsü. *Konuralp Tıp Dergisi*, 12(2), 313-315. e-ISSN1309–3878

Cole, A. ve Ross, M. (2014). Worry-Free Living. Find Relief From Anxiety and Stress For You And Your Family. Authentic Media Inc.

Chen, L., ve Liu, A. (2015). The incidence of posttraumatic stress disorder after floods: a meta-analysis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 9(3), 329-333. doi: 10.1017/dmp.2015.17

Coyne, J. C., ve Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6):655-64. DOI: [10.1037//0003-066x.55.6.655](https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.6.655)

Felix, E., You, S., Vernberg, E., Canino, G. (2013). Family influences on the long term post-disaster recovery of Puerto Rican youth. *J Abnorm Child Psychol.* 41(1):111-24. doi: 10.1007/s10802-012-9654-3. PMID: 22688681; PMCID: PMC4160442.

Greenberg, J, S. (2002). Comprehensive stress management. McGraw-Hill Companies. ISBN: 978-0-07-338091-9

Güngör, V., ve Aşkın, D. (2021). Afet ve aile içi ilişkiler: Covid-19 pandemisinin aile içi tartışma ve şiddet üzerindeki etkileri. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 46-55. <https://doi.org/10.47130/bitlissos.931160>

Hill, R. (1949). Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion. Harper

Lazarus, R, S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer

McFarlane, A, C. (1987). Family functioning and overprotection following a natural disaster: the longitudinal effects of post-traumatic morbidity. *Aust NZ J Psy*1987, 21:210-218

McGoldrick, M., Preto, N. A. G., ve Carter, B. A. (2013). Expanded Family Life Cycle, The: Individual, Family, and Social Perspectives: Pearson New International Edition. Pearson Higher Ed. URL 2, https://www.researchgate.net/publication/312972572_The_family_life_cycle_An_overview (Son Erişim: 20.11.2024)

McDermott, B. M. ve Cobham, V. E. (2012). Family functioning in the aftermath of a natural disaster. *BMC psychiatry*, 12, 55. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-55>

Miller, P. A., Roberts, N. A., Zamora, A. D., Weber, D. J., Burleson, M. H., Robles, E., ve Tinsley, B. J. (2012). Families coping with natural disasters: Lessons from wildfires and tornados. *Qualitative Research in Psychology*, 9(4), 314-336. <https://doi.org/10.1080/14780887.2010.500358>

Mohanty, J., Chokkanathan, S., ve Alberton, A. M. (2022). COVID-19-related stressors, family functioning and mental health in Canada: Test of indirect effects. *Family Relations*, 71(2), 445-462. <https://doi.org/10.1111/fare.12635>

Morneau Shepell. (2017). Coping With the Stress of a Disaster. URL 3, <https://www.southalabama.edu/departments/financialaffairs/hr/resources/copingwithstressofadisaster.pdf>, 13.11.2023 (Son Erişim: 25.12.2024)

Neria, Y., Nandi, A., ve Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4), 467-480. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>

Othman, A. Z., Dahlan, A., Borhani, S. N., ve Rusdi, H. (2016). Posttraumatic stress disorder and quality of life among flood disaster victims. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 234, 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.227>

Özmen, B., Nurlu, M., Kuterdem, K. ve Temiz, A. (2005). Afet Yönetimi ve Afet İşleri Genel Müdürlüğü. Deprem Sempozyumu, 1472-1474. <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/a5f5e192-7898-4131-8619-54b0f91fba7/afet-yonetimi-ve-afet-isleri-genel-mudurlugu> (Son Erişim: 12.10.2024)

Sim, A., Bowes, L., Gardner, F. (2018). Modeling the effects of war exposure and daily stressors on maternal mental health, parenting, and child psychosocial adjustment: a cross-sectional study with Syrian refugees in Lebanon. *Global Mental Health*, 4;5:e40. doi:10.1017/gmh.2018.33

URL 1, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-andfamilies#reactions-to-trauma> (Son Erişim: 28.12.2024)

URL 2, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>, 18.11.2023. (Son Erişim: 13.11.2023)

Warren, J. L. (2005). Stress in Adults after a Disaster: Warning Signs and Management. *Texas Farmer Collection*. <https://oaktrust.library.tamu.edu/handle/1969.1/87370> (Son Erişim: 13.11.2023)

Weitzman, A., ve Behrman, J. A. 2016. "Disaster, Disruption to Family Life, and Intimate Partner Violence: The Case of the 2010 ." *Sociological Science* 3: 167-189. DOI: 10.15195/v3.a9

Wisner, B., Paton, D., Alisic, E., Eastwood, O., Shreve, C., ve Fordham, M. (2018). Communication with children and families about disaster: reviewing multi-disciplinary literature 2015–2017. *Current Psychiatry Reports*, 20(9), 73. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0942-7>

Wilks, S. E., Choate, S., Brown, S. C., Xi, D., ve Curry, T. (2021). Overview on Trauma and Resilience. Cherry K. E. ve Gibson, A. Ed. *The Intersection of Trauma and Disaster Behavioral Health*, 9(25). DOI: 10.1007/978-3-030-51525-6_2