

ÇOCUK VE YAS: BİR OLGU SUNUMU

Children And Grief: A Case Presentation

Uzm. Psikolojik Danışman Esra TEKE

Necmettin Erbakan Üniversitesi, AK Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0002-8436-2169

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi, AK Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0002-0953-2922

ÖZET

Ölüm, yaşam içinde kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıksa da bu gerçeğin kabullenilmesi zor olmakta ve neticesinde yas tepkileri ortaya çıkabilmektedir. Bu yas tepkilerini yetişkinler gibi çocukların da verdiği görülmektedir. Ayrıca bu tepkilerin yanı sıra süreçte psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmekte, bireylerin yaşama uyumları zorlaşabilmektedir. Bu anlamda çocuklara gerekli yardım ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sunulması faydalı olmaktadır. Bu çalışmada babasını kaybeden ve yas tepkileri gösteren sekiz yaşındaki bir kız çocuğuna, danışmanlık sürecinde projektif bir teknik olarak resimlerden, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve oyun terapisi tekniklerinden yararlanılarak psikolojik yardım hizmetleri sunulması amaçlanmıştır. Danışmanlık sürecinin etkililiği çocuklar için "Trauma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği" (ÇTSS-TÖ) öntest-sontest sonuçları ve betimsel verilerle test edilmiştir. Çalışma bulguları sonucunda, danışanın travma sonrası stres tepki düzeylerinde azalmanın olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, danışana yönelik yapılan gözlemlerde, danışanın kendisi; ailesi ve öğretmeninin yaptığı değerlendirmelerde yas tepkilerinde azalmanın olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yas, Yas Tepkileri, Yas Danışmanlığı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Oyun Terapisi

ABSTRACT

Although death appears as an inevitable fact in life, it can be difficult to accept this fact and as a result, grief reactions may arise. It is seen that children, like adults, give their grief responses. In addition to these reactions, psychological problems may arise in the process, and individuals' adaptation to life may be difficult. In this sense, it may be beneficial to provide necessary assistance and counseling services to children. The aim of this study is to provide psychological help services to an eight-year-old girl who lost her father and showed grief reactions, by using pictures, cognitive behavioral therapy techniques and play therapy techniques as a projective technique in the counseling process. The effectiveness of the counseling process was tested through the Post-Traumatic Stress Response Scale (ÇTSS-TÖ) pretest-posttest results and descriptive data for children. As a result of the study, it was found that there was a decrease in the client's post-traumatic stress response levels. In the observations made for the client, however, it was observed that there was a decrease in grief responses in the evaluations made by the client himself, his family and his teacher.

Key Words: Grief, Grief Reactions, Grief Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Play Therapy

1. GİRİŞ

Bireyler sevdikleri kişilerin kayıpları karşısında kaçınılmaz ve evrensel bir şekilde tepki verebilmektedir. Bunlar, sosyal olarak matem, kişilerarası ilişkiler çerçevesinde ise yas olarak karşımıza çıkmaktadır (Ergün, 2005).

Literatürde yas ile yapılan tanımlara bakıldığında yas, bir kaybın ardından meydana gelen süregelen bir acı (Weiss, 2001), kayıp yaşayanların kayıplarına yönelik olarak gösterdikleri uyum tepkileri (Bildik, 2013), sevilen kişinin ölümü sonrasında ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler (Gizir, 2006; Işıl ve Karaca, 2009) olarak tanımlanabilmektedir.

Yıldız (2004) tarafından yas, içsel ve dışsal tepkileri içine alan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin yaşanan yasa karşı tepkileri ve bu sürece etki eden faktörler farklılaşabilmekle birlikte yas, normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas grupları olarak ele alınabilmektedir (Gizir, 2006). Diğer taraftan Balcı Çelik (2016) ise normal veya akut yas tepkilerine ek olarak yas süreci içerisinde bireylerin anormal tepkilerle karşılaşabildiğini belirtmektedir. Kronik yas tepkileri, gecikmiş yas tepkileri, abartılmış yas tepkileri ve maskeli yas tepkileri şeklinde adlandırılabilir.

Yas tepkileri yetişkinlerde farklılık oluşturabildiği gibi çocuklarda da yas tepkilerinin farklılaştığı görülmektedir. İlk anlarda çocuklar şok ve inanmama, korku ve itiraz, hissizlik ve donup kalma, her zamanki etkinliklere devam etme tepkileri görülebilmektedir. Bunların yanı sıra çocuklarda genel olarak kaygı, canlı anılar, uykuya dalmada güçlük, üzüntü ve özlem, öfke ve dışa vurma davranışları, suçluluk, kendini kınama ve utanç, okul sorunları, fiziksel şikâyetler gibi yas tepkileri gözlemlenebilmektedir (Ergün, 2005). Bununla birlikte üst düzey çatışmalar yaşanmaktadır. Çatışma insanın ve yaşamın bir parçası olmasına rağmen gerginlik halidir (Sargın, 2010). Yas tepkilerinin çeşitliliğine ek olarak yas sürecine etki eden çeşitli faktörler de bulunmaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri, kaybedilen kişi ile olan ilişkileri, baş etme tarzları, kültürel-dini inançları, ruhsal hastalıklarının varlığı, sosyal destek sistemlerinin düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik durumu, ölümü algılama şekli bu faktörlerdendir (Bildik, 2013).

Çocuğun içerisinde bulunduğu bilişsel gelişim evresi onun ölümü anlamasında önemli bir etkidir ve bu durum çocuğun ölüm karşısında gösterdiği yas tepkilerini de etkilemektedir. Bebeklik döneminde, ağlama, kayıtsızlık, uyku sorunları en önemlisi bağlanma sorunları görülebilmektedir. 3-6 yaş evresinde çocuklarda ölüm karşısında kendini suçlama, ölümle ilgili oyunlar oynayarak bu konuda sorular sorma davranışları gözlemlenebilmektedir. 7-11 yaş döneminde çocuklarda kontrolü kaybetme ve ölüm korkusu görülebilmektedir. 12-18 yaş arasında ise ölümün geri dönüşü olmayan bir süreç olduğu kavranır ve bu süreçte bireylerin kendilerini sosyal olarak izole ettikleri, yoğun depresyon yaşayabildikleri, intihar ve madde kötüye kullanımı gibi davranışlara yönelebildikleri ve duygudurum düzeylerinde dalgalanma olduğu gözlemlenebilmektedir (Akt: Ürer, 2017).

Shear ve Skritskaya (2012), yasin bireylerin ölen kişiyi hatırlamaları, zihinlerinin ölen kişiyle meşgul olması, ona özlem duymaları ve bunun sonucunda acı çekilmesiyle tetiklendiğini ifade etmektedirler. Bireylerin yas ile ilgili travmalarının tedavi edilememesi durumunda, anksiyete düzeyleri yükselerek yaşamlarının işlevselliği bozulabilecektir (Türkmen, Büyükesil, Ak ve Kesici, 2018).

Yas sürecindeki bireylerin normal ya da patolojik yas belirtilerini göstermeleri uzman yardımı noktasında yol gösterici olabilmektedir. Buna göre normal yas süreci içerisinde yer alan bireylerin sosyal desteklerinin yeterli olması süreci kolaylaştırıp uzman yardımı almalarını şart koşmazken, patolojik yas belirtileri gösteren bireylerin, bu süreci daha sağlıklı atlatabilmeleri için psikolojik yardım almaları gereklidir (Bildik, 2013). Bu çerçevede yapılacak yas danışmanlığı bireylerin kaybın gerçekliğini kabullenmelerine, duygusal ve davranışsal olarak başa çıkmalarına, duygu ve düşünce ve hayatlarını yeniden düzenlemelerine yardımcı olarak, yeni gerçekliğe uyumlarını kolaylaştırmayı hedeflemektedir (Worden, 2018).

Literatürde yas ile ilgili yapılan çalışmalar, psikolojik yardım sürecinin etkililiğini göstermektedir (Ergün, 2005; Karaca, 2012). Bu kapsamda Er, Yıldırım, Çınar ve Kısa (2018), Worden'in Yas Danışmanlığı Modeli'ni kullanarak şehit ailelerine yönelik olarak psiko-sosyal destek sağlamak için gerçekleştirdikleri 6 haftalık grup çalışmasında, kullandıkları Beck Depresyon Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeklerinin öntest-sontest değerlendirmeleri neticesinde iyileşmeye dönük bir farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Moore-Herlihy (1993), ebeveynini kaybetmiş olan 13 öğrenciyle yaptığı grup çalışmasında öğrencilerin oturumlar sonucunda rahatladıklarını ve akrabaları ile sosyal ilişkiler kurmalarının kolaylaştığını saptamıştır. Elbirlik (1983) çalışmasında, annesiyle bağımlı ilişki geliştirip annesinin vefatı sonrasında bu ilişkiyi eşine yönelten hastanın grup sürecine katılımı sonrasında erken kötü obje temsillerinin patolojik eklerinden ayrıştığını ve yeni ilişkilere uyum geliştirdiğini ortaya koymuştur. Karaca (2012) ise gecikmiş yas tepkileri bağlamında, çoğul kayıpları olan bir kadın danışan ile yaptığı danışma süreci sonunda, danışanın kurmuş olduğu cümleyle vedaya hazır olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmalar, yas konusunda psikolojik desteğin önemli bir unsur olduğunu gösterse de bu alanda yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu söylenebilir. Özellikle çocukların yas süreci, yetişkinlerle kıyaslandığında çok az çalışılmış bir konudur (Ürer, 2017). Oysa çocukların yas tepkilerini, yetişkinler gibi verebildikleri süreçte psikolojik sorunlar yaşayabildikleri, yaşama uyum sağlamada zorlandıkları görülmektedir. Bu anlamda, çocuklara gerekli yardım ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sunulması ve alana katkı sağlaması açısından yapılan çalışmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmada babasını kaybeden ve yas tepkileri gösteren sekiz yaşındaki bir kız çocuğuna, psikolojik danışmanlık sürecinde projektif bir teknik olarak resimlerden, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve oyun terapisi tekniklerinden yararlanılarak psikolojik yardım hizmetleri sunulması amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Olgu

Danışan, dört çocuklu bir ailenin dördüncü çocuğudur. Sekiz yaşında olan danışan akademik yönden başarılı, arkadaşlarıyla sosyal ilişkiler kurabilmekte ve kendini iyi bir şekilde ifade edebilmektedir (Sayılan bu özelliklerde babanın kaybıyla birlikte problemler oluşmaya başlamıştır).

Danışanın iki ablası ve bir abisi (evin en büyük çocuğu) vardır. Yas sürecinde danışana kardeşleri destek olsalar da danışanın, süreçte hem zaman zaman sıkıntılar yaşayabildiği hem de en büyük destekçisi kendisinin bir büyüğü olan yedinci sınıfa giden ablasıdır.

Sekiz yaşındaki danışanın kamyon şoförü olan babası, beş ay önce kalp krizi sonucunda vefat etmiştir. Danışan babasının kendisini çok sevdiğini belirtmiştir. Ayrıca babasının, onun mutlu olması için çabaladığını belirtmiştir. Danışanın annesi ev hanımıdır. Evleri kendilerine aittir, geçimlerini büyük abisinin kazancı, annesinin sattığı patikler ve babasından kalan aylıkla sağlamaktadırlar. Babaanneleri özellikle kış aylarında onlarla beraber kalmaktadır ve çevrelerinde sosyal destek sağlayacak yakın akrabalara sahiptirler.

Danışanın babasının ölümünden sonraki zamanlar içerisinde, giderek artan öfke patlamaları, akademik başarısında düşüş, düşünsel, davranışsal, duygusal travma sonrası stres tepkileri nedeniyle danışanla görüşmeye başlanmıştır. Yapılan çalışmayla danışana yas sürecinde psikolojik destek sağlanması amaçlanmış ve bu kapsamda danışan ile projektif bir teknik olarak resimlerden, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve oyun terapisi tekniklerinden yararlanılarak yedi oturum gerçekleştirilmiştir.

2.2. Veri toplama Aracı

Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği (ÇTSS-TÖ)

Pynoos ve diğerleri (1987) tarafından geliştirilen 5'li likert tipte puanlanan ölçek, 20 maddeden oluşmakta ve puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilecek puan aralığı 0-80'dir. Ölçek puanlarının 12-24 arasında olması hafif düzeyde, 25-39 arasında olması orta düzeyde, 40-59 arasında olması ağır düzeyde, 60 ve üzeri puanlarda olması ise çok ağır düzeyde travma sonrası stres bozukluğu olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Erden, Kılıç, Uslu ve Kerimoğlu, 1999).

Erden ve diğerleri (1999) ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlar ve ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle güvenilirliğini .86, cronbach alfasını .75 bulmuşlardır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları DSM-IV ile yapılmış ve büyük ölçüde örtüştüğü belirtilmiştir. DSM-IV ve DSM-V TSSB kriterleri yönünden değişikliklere sahip olmazken travmayı deneyimlemek açısından farklılaştığı görülmektedir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010). Ölçeğin TSSB açısından tanılayıcı olması gerçekleştirilen güncel çalışmalar (Doğan, 2011) ile de ortaya konmuş ve ölçek güncel olarak kullanılmıştır.

2.3. Uygulama Süreci-Oturlar

Yapılan çalışmada danışana yas sürecinde psikolojik destek sağlanması amacıyla yas danışmanlığı gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda danışan ile yedi oturum yapılmış ve oturumlar yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Danışma oturumlarında bilişsel davranışçı terapi teknikleri, oyun terapisi teknikleri ve projektif bir teknik olarak resimlerden yararlanılmıştır. Bu noktada danışma seansları içerisinde Marge Eaton Heegaard'ın (2011) "Çok Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim" kitabından danışma süreci içerisinde faydalanılmıştır. Danışma sürecinde danışandan, bazı resim etkinliklerini evde yapması ve yaptığı resimlerle ilgili annesiyle konuşması istenmiştir. Süreçte danışan ile görüşmenin yanı sıra algılanan sosyal destek sistemlerinden de yararlanılmıştır. Danışmanın başında ve sonunda danışmanlık sürecinin etkililiğini test etmek amacıyla Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği (ÇTSS-TÖ) kullanılmış ve sonuçlar betimsel verilerle test edilmiştir. Yas danışmanlığı kapsamında danışan ile yapılan çalışma aşağıda özetlenmiştir.

İlk oturumda danışan ile güven ilişkisi kurularak danışanın yaşamış olduğu problem tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda danışanın yaşam öyküsü (danışanın yanı sıra annesiyle yapılan görüşmede de bu konuyla ilgili bilgi alınmıştır) ve doldurmuş olduğu ÇTSS-TÖ (danışanın ölçeği doldurmasında ve maddelerin anlaşılmasında danışana yardımcı olunmuştur) değerlendirilmiştir. Danışan yaşam öyküsünde, aile ortamını iyi olarak nitelendirip, annesinin onunla ilgilendiğini, abi ve ablalarının onu sevdiğini belirtmiştir. Vefat eden babasıyla ilgili "babam beni çok seviyordu, benim mutlu olmamı

istiyordu hatta ben mutlu olayım diye kimseyi gezdirmese de beni arabayla gezdirirdi” demiştir. Danışan ile yapılan görüşmede danışanın babaya ve babayla geçirdiği anılara karşı yoğun bir özlem duyduğu görülmüştür. Danışan, babası vefat ettiğinde kendisinin ölümle ilgili sorularını ablasının yanıtladığını belirtmiştir. Bu durum danışanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlasa da süreçte duygu, düşünce ve davranışları açısından dalgalanmalar yaşamış ve bu son süreçte de bu alandaki olumsuz etkiler daha da açığa çıkmıştır. Bu anlamda danışan, ÇTSS-TÖ ön-testten 42 puan almış ve danışanın ağır düzeyde travma sonrası stres tepkileri gösterdiği görülmüştür. Danışanla ölçekte işaretlemiş olduğu bazı maddelerle ilgili konuşulmuştur. İlk oturumda danışana yapılacak çalışma, oturum zaman ve süresi, oturumların işleyişi ile ilgili bilgiler verilerek yapılandırma süreci de gerçekleştirilmiştir.

İkinci ve sonraki danışma oturumlarında danışan ile yapılandırılmış resim çizme çalışmaları yapılmıştır. Resimlerin ardından danışanın kendi resimlerini yorumlaması ve yas sürecindeki duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili farkındalıklarını ifade etmesi teşvik edilmiş ve bu kısımda yapılan görüşmelerde oyun terapisi teknikleri ve bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Worden (2018), yas danışmanlığı sürecinde tekniklerin önemli bir yerinin olduğunu belirterek bu teknikler içerisinde resim çizme, mektup yazma, bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerin önemine vurgu yapmıştır. Humphrey (2009) ise bilişsel terapi yaklaşımı ile sunulan yas danışmanlığı çalışmalarının danışanın düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağın anlaşılmasına, işlevsel olan ve olmayan düşünce biçimleriyle ilgili farkındalık geliştirmelerine, yas sürecini daha kolay bir şekilde atlatalmaları için alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir (Akt: Kurşuncu, 2017).

Danışmanın ikinci seansında yaşam sürecimizdeki değişim ve kayıplarımızla ilgili resimler çizilerek, değişimin normallığı vurgulanmış ve resim üzerine yapılan konuşmalarla bu durum somutlaştırılmıştır. Danışan, babasının kaybını yaşamındaki en büyük değişimlerden biri olarak nitelendirmiş ve danışanın bu kayıpla oluşan duyguları ve tepkileri ile ilgili konuşulmuştur. Danışana kayıp sonrasında yetişkinler gibi çocuklarında tepkiler verebileceği ilk başlarda şok ve inanmama, korku ve itiraz, hissizlik ve donup kalma, her zamanki etkinliklere devam etmeme gibi tepkilerin görülebileceği (Ergün, 2005) çeşitli duyguların hem kabardığı hem durulduğu anlar olabileceğiyle ilgili bilgiler verilmiştir. Danışan, aile kuklalarından kendisi ve ailesindeki bireyleri seçerek onların bu süreçte neler hissettiklerini ve duygularındaki değişimleri kısaca ifade ederek kendisinin yaşadığı duygu değişimlerinde yalnız olmadığını ve bu süreçte bunun normal olduğunu fark etmiştir.

Danışmanın üçüncü oturumunda, birçok şeyin bireylerin ölümüne neden olabileceği belirtilerek bununla ilgili resimler çizilmiş ve resimlerle ilgili konuşulmuştur. Bu noktada insanların düşünülen ya da söylenen şeyler yüzünden ölmeyeceği de vurgulanmıştır. Danışan, resim etkinliği sonrası aklımdan geçen; fakat kimseye de açmadığı düşüncesini paylaşmıştır: “Allah, beni sevmiyor. Babam beni çok seviyordu onun için babam öldü” Bu noktada danışanın babasının ölümüne karşı suçluluk duygusu tahlil edilmiş ve bu düşüncesine yönelik kanıtları inceleme tekniği uygulanmıştır. Teknik sonrası danışan yaşamı içerisindeki pek çok olumlu ve güzel yönü fark ederek, “Eğer bu iyi yönler yaşamım içerisinde olabiliyorsa babam da olabilirdi. Demek ki babamın olmamasına ben engel değilim” alternatif düşüncesini geliştirmiştir. Böylece danışmada var olan durumu açık bir şekilde ortaya koyan alternatif bir düşünce veya yorum araştırılmış (Leahy, 2007; Türkçapar, 2012) ve bulunmuştur. Danışan, ölüm sürecinde kendisinin bir etkisinin olmadığını anlamıştır. Danışmanın ilerleyen kısmında danışanın evde yapmış olduğu resim değerlendirilmiştir. Danışan bu resimde vücudunda çeşitli duyguları hissettiği yerleri boyamıştır. İkinci resimde ise bazen çok şiddetli ağrıyan yerleri boyamıştır. Resimler yorumlanırken danışanın ellerini suçluluğu hissettiği yer olarak boyadığı ve bazen çok şiddetli ağrı hissettiği yeri de ikinci resimde elleri olarak boyadığı görülmüştür. Danışan ile önceki yapılan konuşmayla birlikte bu resimler değerlendirildiğinde danışan “Konuşmamızdan sonra ellerimdeki ağrı çok azaldı” demiştir. Bu durum danışanın suçluluk duygusunun önemli oranda azaldığı ya da ortadan kalktığını göstermektedir. Danışmanın bu oturumunda danışanın kaybın gerçekliğini kabullenmesine ve duygu, düşüncelerini paylaşmasının önemini fark etmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Danışmanın dördüncü ve beşinci oturumunda danışanın endişe, korku, öfke, üzüntü gibi duygularını açıklaması, bu duygulara eşlik eden düşüncelerini ifade etmesi ve bunları paylaşarak, dışa vurması desteklenmiştir. Shuchter ve Zisook (1993) bireylerin yaşla ilgili sözel ve duygusal ifadelerinin yasın acı verici yönleriyle başa çıkmalarında önemli olduğunu belirtmektedir (Türkmen, Büyükeskil, Ak ve Kesici, 2018). Bu aşamada danışan ile dışavurumcu bir teknik olan resimlerden yararlanılmış ve daha önceki oturumla da bağlantı kurularak duyguların, düşüncelerin ifadesinin önemi fark edilmiştir. Ayrıca oturumda

çeşitli duyguları yansıtan kuklalar seçilerek bu kuklalar (duygular) konuşturulmuş, duyguların davranışsal yansımaları da fark edilmiştir. Danışanın duygusal ve davranışsal acılarıyla baş etmesinde yapabilecekleri ile ilgili konuşulmuştur. Onun başa çıkma yöntemleri, bu yöntemlerden işlevsel olan ya da olmayanlar ile ilgili konuşularak, alternatif düşünceler üretme, alternatif başa çıkma yöntemleri geliştirme ile ilgili etkinlik ve davranışsal provalar gerçekleştirilmiştir. Bu bilişsel davranışsal başa çıkma yöntemlerinin yanı sıra nefes egzersizleri de gerçekleştirilmiştir. Gevşeme, nefes alma gibi egzersizle bireylerin stresleriyle başa çıkmada kullandıkları en sık yöntemleridir (Ögel, 2012). Ayrıca oturma içerisinde oyun terapisi teknikleri içerisinde yer alan Parti Şapkalı Canavarlar (Crenshaw, 2017) etkinliği uygulanmıştır. Buna göre danışandan korktuğu, kaygı duyduğu şeyin resmini çizerek resim üzerinde daha az kaygı duyacağı ya da korkacağı şeklinde değişiklikler (örneğin, resmi komik hale getirmesi) yapması istenmiştir. Tüm bu çalışmalar neticesinde danışanın duygu ve düşüncelerini yeniden düzenlenmesinde ve engellerin üstesinden gelmesinde danışana yardımcı olunmuştur. Oturumun sonunda tüm konuşulanlar ve yapılan etkinlikler neticesinde duygu-düşünce-davranış bağı somut bir şekilde açıklanmıştır.

Danışmanın altıncı oturumunda danışanın kendisiyle ilgili sevdiği şeyler, yetenekleri, sosyal destek sistemleri, güçlü yanları ile ilgili konuşularak danışanın bu yönleriyle ilgili farkındalık geliştirmesine ve yaşamını yeniden düzenlemesine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Danışan, yeteneklerini “koşmak, resim çizmek ve kitap okumak” olarak ifade etmiştir. Bu noktada danışanın kendini iyi bir şekilde ifade etmesi, derslerindeki başarısı, kişilerarası ilişkiler gibi güçlü yanları da danışman tarafından ifade edilmiştir. Danışan, yaşamında kendisini önemseyen kişileri “öğretmenim, annem, ablam, kuzenim” şeklinde ifade etmiş, kendisi için önemli kişilere ise bu isimlerin yanı sıra pek çok isim eklemiştir. Bu bağlamda oturumda, danışanın kendisi ve destek sistemleriyle ilgili farkındalıklar geliştirmesi, durumlarla başa çıkabilmede içsel ve dışsal kaynaklarını fark edebilmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

Son oturum olan yedinci oturumda, danışan ile süreç boyunca yapılan görüşmeler gözden geçirilmiş ve son-test olarak ÇTSS-TÖ tekrar uygulanmıştır. Danışan, ÇTSS-TÖ son-testten 23 puan almış ve danışanın hafif düzeyde travma sonrası stres tepkileri gösterdiği görülmüştür. Uygulama sonucunda danışan kendisi ile ilgili olumlu geri bildirimlerde bulunmuştur: “Artık bir problem yaşadığımda ablamla, annemle konuşuyorum. Babamı özlediğim zaman bazen resim yapıyorum, ona dua ediyorum. Babama mektup yazdım ve mezarına gidince ona okuyacağım. Daha önce konuştuğumuz gibi sevdiğimizizi göremiyor olmamız onların bizi sevmedikleri anlamına gelmez, babamın da beni sevdiğini biliyorum.” Danışanın bu sözleri sonrasında, danışanda ortaya çıkan değişiklikler ve danışanın gücü vurgulanarak oturumlar sonlandırılmıştır.

Danışmanlık sürecinin etkililiği Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği (ÇTSS-TÖ) ön-test-son-test sonuçları ve betimsel verilerle test edilmiştir. Çalışmanın sonucunda danışanın travma sonrası stres tepkilerinde düşüş olduğu görülmüştür. Oturumlar sonrasında danışanın öğretmeni ve annesiyle yapılan görüşmelerde danışanın olumlu yönde gelişim gösterdiği, oturum başlangıcında görülen problemlerin (öfke patlamaları, başarı düşüşü...) kalmadığı belirtilmiştir. Üç aylık süre sonunda tekrar danışanın annesi ve öğretmeniyle yapılan görüşmede danışandaki olumlu ilerlemelerin devam ettiğine dair geri bildirimler alınmıştır. Gerek ön-test son-test arasındaki fark, gerekse danışan, annesi ve öğretmenin olumlu geri bildirimleri danışana yas sürecinde sağlanan psikolojik desteğin işlevsel olduğunu ve olumlu yönde seyrettiğini göstermiştir.

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, projektif bir teknik olarak resimlerden, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve oyun terapisi tekniklerinden yararlanılarak danışana psikolojik destek sağlanması amaçlanmıştır. Worden (2018), yas danışmanlığı sürecinde danışanın, kaybın gerçekliğini kabullenmesine, duygusal ve davranışsal acılarla başa çıkmasına, kayıp sonrasında oluşan duygu ve düşüncelerini yeniden düzenleyerek engellerin üstesinden gelmesine ve hayatını yeniden düzenlemesine destek olmanın önemli hedefler olduğunu belirtmektedir. Danışma oturumlarında bu hedeflerin gerçekleştirilmesi esas alınmıştır.

Yas danışmanlığı yedi oturum olarak ve okulun Rehberlik ve Psikolojik Danışma servisinde gerçekleştirilmiştir. Her bir oturum yaklaşık 40 dakika sürmüştür ve danışma oturumlarında, danışanın gönüllülüğü ilkesi temel alınmıştır. Danışandan ve danışanın velisinden danışma ve raporlamayla ilgili her türlü onay ve izin alınmıştır.



Danışan, ÇTSS-TÖ ön-testi puanları neticesinde ağır düzeyde travma sonrası stres tepkileri gösterdiği görülmüştür. Danışanın babasının ölümünden sonraki zamanlar içerisinde giderek artan öfke patlamaları, akademik başarısında düşüş, düşünsel, davranışsal, duygusal travma sonrası stres tepkileri nedeniyle görüşmeye başlanmıştır. Danışma oturumlarının başında ve sonunda danışanla birlikte özetleme yapılmış ve danışma oturumlarına ilişkin danışandan geribildirimler alınmıştır. Danışma oturumlarında nefes egzersizi, kanıtları inceleme, alternatif düşünce geliştirme gibi bilişsel davranışçı tekniklerden, kuklalarla terapi gibi oyun terapisi tekniklerinden ve projektif bir teknik olarak resimlerden yararlanılmıştır.

Danışmanlık sürecinin etkililiği Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği (ÇTSS-TÖ) öntest-son-test sonuçları ve betimsel verilerle test edilmiştir. Danışanın, ÇTSS-TÖ son-testten 23 puan aldığı ve hafif düzeyde travma sonrası stres tepkileri gösterdiği görülmüştür. Danışan, son oturumda babasının ölümüne ve babasına yönelik olumlu cümleler kurmuştur. Yıldız (2004), çözümlenmiş yas ile bireyin acı duymaksızın ölen kişiyi hatırlayabileceğini belirtmiştir. Bu durumda danışanın söylediklerinden yola çıkarak yasının çözümlendiği sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca oturumlar sonrasında danışanın öğretmeni ve annesiyle yapılan görüşmelerde danışanın olumlu yönde gelişim gösterdiği, oturum başlangıcında görülen problemlerin kalmadığı belirtilmiştir. Üç aylık süre sonunda tekrar danışanın annesi ve öğretmeniyle yapılan görüşmede danışandaki olumlu ilerlemelerin devam ettiğine dair geri bildirimler alınmıştır. Gerek ön-test son-test arasındaki fark, gerekse danışanın kendisi, annesi ve öğretmenin olumlu geri bildirimleri yas danışmanlığı oturumlarının etkili olduğunu göstermiştir.

Yapılan çalışmada yedi oturum sonucunda danışanda olumlu yönde gelişmeler gözlenirse de bu olumlu değişikliklere eşlik eden başka değişkenlerde (örneğin algılanan sosyal destek sistemleri) olabilir. Yapılacak sonraki çalışmalarda danışanı etkileyebilecek diğer değişkenlerde göz önünde bulundurulabilir, bazı değişkenler kontrol altına alınabilir, kontrol grubu oluşturulabilir. Ayrıca çalışma daha büyük örneklem gruplarıyla grupta yas danışmanlığı şeklinde uygulanarak sonuçlar karşılaştırılabilir. Okul ve Aile ve Politikalar Bakanlığına bağlı birimlerde, psikolojik danışman ve psikologlar yas danışmanlığı hizmet alanını daha işlevsel hale getirerek çocukların uyum düzeyine katkı sağlamaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Balcı-Çelik, S. (2016). “Yas Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25): 105-114.
- Bildik, T. (2013). “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas”, Ege Tıp Dergisi, 52(4): 223-229.
- Crenshaw, D.A. (2017). “Parti Şapkalı Canavarlar: Çocukların Korkularını Yenmelerini Sağlayan Çizim Stratejileri” (Ed. Heidi Gerard Kaduson ve Charles E. Schaefer), En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği, ss. 110-113 (Çev.: Nurdan Cihanşümül Maral), Nobel Yaşam, Ankara.
- Çolak, B.; Kocurcan, A. ve Özsan, H.H. (2010). “DSM’ler Boyunca Travma Kavramının Seyri”, Kriz Dergisi, 18(3): 19-25.
- Doğan, A. (2011). “Adolescent Posttraumatic Stres Reaction and Behavior Problems Following Marmara Eartquake”, European Journal of Psychotraumatology, 2(1): 1-9.
- Elbirlik, K. (1983). “The Mourning Process in Group Therapy”, International Journal of Group Psychotherapy, 33(2): 215-227.
- Er, S. F.; Yıldırım, Ş.; Çınar, A. ve Kısa, İ. (2018). “Şehit Ailelerine Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Çalışması”, Journal of International Social Research, 11(60): 1183-1196.
- Erden, G.; Kılıç, E.Z.; Uslu, R.İ. ve Kerimoğlu, E. (1999). “Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Tepki Ölçeği: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Çocuk ve Gençlik Ruh sağlığı Dergisi, 6(3): 143-149.
- Ergün, N. (2005). “Çocuklarda Yas”, Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 4(1): 98-101.
- Gizir, C.A. (2006). “Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2): 195-213.
- Heegaard, M.E. (2011). Çok Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim (Çev.: Ceren Kınık), İletişim, İstanbul.
- Işıl, Ö. ve Karaca, S. (2009). “Ölüm Yaklaşırken Yaşananlar ve Söylenebilecekler: Bir Gözden Geçirme”, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilimi ve Sanatı Dergisi, 2(1): 82-7.

- Karaca, S. (2012). "Gecikmiş Veda: Bir Olgu Sunumu", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3): 136-140.
- Kurşuncu, M.A. (2017). "Bilişsel Davranışçı Terapiler Açısından Yas" (Ed. İdil Aksöz-Efe ve Özgür Erdur-Baker), *Yas Danışmanlığı*, ss. 149-172, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev.: Hasan Hacak, Muhittin Macit ve Ferruh Özpilavcı), Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Moore, J. ve Herlihy, B. (1993). "Grief Groups for Students Who Have Had A Parent Die", *The School Counselor*, 41(1): 54-59.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başetmek*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Sargın, N. (2010). "Öğretmen Adaylarının Çatışma ve Şiddete İlişkin Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 16(4): 601-616.
- Shear, M.K. ve Skritskaya, N.A. (2012). "Bereavement and Anxiety", *Current Psychiatry Reports*, 14 (3): 169-175.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel Terapi*, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Türkmen, O.O.; Büyükeskil, M.; Ak, M. ve Kesici, Ş. (2018). *Ölüm-Yas Travması*, Teknik Tanıtım Matbaa, Ankara.
- Ürer, E. (2017). "Çocuklarda Ölüm ve Yas Üzerine Bir İnceleme", *Dini Araştırmalar*, 20(52): 131-140.
- Weiss, R.S. (2001). "Grief, Bonds and Relationships" (Ed. Stroebe, Margaret; Hansson, Robert; Stroebe, Wolfgang & Schut, Henk Ed), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, ss. 47-62, DC: APA, Washington.
- Worden, J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer Publishing, New York.
- Yıldız, A. (2004). "Çocuk, Ölüm ve Kayıp", *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(12): 125-144.