

Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli

Cem Ali GİZİR*

Özet – Bireylerin yaşamındaki önemli kayıplar (ölümler) çok çeşitli yas tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kayıplar karşısında birçok birey, ortaya çıkan yas tepkileri ile çeşitli yollarla baş ederek mevcut durumlarına uyum gösterebilmektedir. Bununla birlikte, bazı bireyler ise kayıpları sonucu ortaya çıkan yas tepkilerini çözümü ve yas süreci ile baş etme sürecinde bir çok sorun yaşayabilmektedirler. Yas danışmanlığı ile bu tür durumlarda yaşanan kayba yönelik olarak danışanlara önemli ve etkili yardımlar sunulabilmektedir. Özellikle, 18-23 yaş arası üniversite öğrencileri yaşadıkları kayıplar sonrası ciddi sorunlar yaşayabilmektedirler. Gelişimsel özellikleri açısından bakıldığında, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları yaş dönemi öğrencilerin çoğunlukla ailelerinden ilk defa ayrılarak, kendi bağımsız kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir süreci kapsamaktadır (Janowiak, Mei-Tal ve Drapkin, 1995). Bu dönemde, çok sevdikleri ya da kendilerine yakın hissettikleri bireylerin ölümü, gençler açısından önemli gelişimsel ve akademik sorunları da beraberinde getirebilmektedir (Toth, Stockton ve Browne, 2000). Bu çalışmada, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ), Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM) bünyesinde yas sürecindeki üniversite öğrencilerine uygulanan ve Worden (2001) tarafından geliştirilen yas danışmanlığı modeli incelenmiştir. Bu kapsamda, genel olarak yas kavramı ve yas tepkileri ile yasin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine değinilerek, ilgili modelin amaçları, aşamaları ve danışma sürecinde kullanılan ilke ve teknikler ele alınmıştır.

Anahtar kelimeler: Yas, yas danışmanlığı, üniversite öğrencileri.

Abstract – A Grief Counseling Model for University Students Experiencing Difficulties After a Loss – The major losses (deaths) in the lives of the people reveal various grief reactions. Moreover, many of them can cope with these grief reactions and adapt their new circumstances. On the other hand, some people may have significant problems resolving their grief reactions and coping adjustment difficulties. Grief counseling offers significant and effective help to clients who have experienced significant loss. Especially, 18-23 years old university students may have significant problems due to their loss. When their developmental stage were taken into consideration, the basic characteristics of the university students include the process of breaking away from their families for the first time and trying to develop their independent identities (Janowiak, Mei-Tal ve Drapkin, 1995). At this stage, youth struggling with loss due to death of a loved one may also have important developmental and academic problems (Toth, Stockton ve Browne, 2000). In this study, a grief counseling model which is developed by Worden (2001) and offered to bereaved university students at Middle East Technical University (METU), Psychological Counseling and Guidance Center (PCGC) was examined. Besides

* Cem Ali Gizir, Yrd. Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü. Bu çalışma, 21-23 Eylül 2006 tarihinde Mersin Üniversitesi'nde yapılan I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

the concept of grief, basic grief reactions of individuals, and effects of grief on university students were mentioned; the basic goals, tasks, and counseling principles and procedures of the model were discussed.

Key words: Grief, grief counseling, university students.

Giriş

Genel anlamda yas, herhangi bir kayıp (özellikle sevilen ya da kişiye yakın birinin ölümü) sonrasında gösterilen normal ve doğal bir tepki olarak değerlendirilmekle birlikte, yas süreci, bir kayıp sonrası yas yaşayan bireyler kadar psikoloji alanındaki uzmanlar tarafından da sıkça yanlış anlaşılmakta ve psikolojik değerlendirme sürecinde ihmal edilmektedir (Oates, 2003). Benzer şekilde, ülkemizde, özellikle üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanların, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları kayıplar sonucu gösterdikleri yas tepkilerini değerlendirme ve yas sürecine yönelik müdahale yaklaşımlarını oluşturma aşamasında temel bir bakış açısına ve modele ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

Bu bakış açısıyla, bu çalışmada Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi bünyesinde yas sürecinde zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine uygulanan ve Worden (2001) tarafından geliştirilen *dörtlü yas görevleri modeli* incelenmektedir. Bu amaçla, normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas arasındaki farklılıklar irdelenerek, Worden'in (2001) *Grief Counselling & Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* adlı kitabında tüm yönleriyle üzerinde durduğu bu modelin amaçları, aşamaları ve danışma sürecinde kullanılan ilke ve teknikler detaylı olarak ele alınmaktadır.

Bir Kavram Olarak Yas

Yas süreci bir kayıp ya da kayıp tehdidi sonrası başlar (Mestçioğlu ve Sargın, 2003) ve her ilişki, ayrılık ya da ölüm sonucu biter (Toth, Stockton ve Browne, 2000). Dolayısıyla her insan yaşamı boyunca kayıplarla ve doğal olarak yas ile karşı karşıya kalmaktadır. Kavramsal olarak yas, bir kayıp sonrası ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli acı olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 2001). Başka bir ifadeyle yas, sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak nitelendirilebilir. Bununla birlikte, yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olarak üç farklı şekilde tanımlanmaktadır.

Akut ya da tamamlanmamış yas olarak da ifade edilen *normal yas*, bir kayıp sonrası bireylerde gözlenen ve kaybın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan bir dizi ortak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin varlığını tanımlamaktadır (Worden, 2001).

Karmaşık yas ise, kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen kayıp yaşayan bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğinin giderek bozulması sonucu oluşan bir sorun olarak nitelendirilebilir (Zhang, El-Jawahri ve Prigerson, 2006). Kronik yas, gecikmiş yas, abartılmış yas, maskelenmiş yas ya da patolojik yas gibi çeşitli biçimlerde kendini gösteren karmaşık yas sürecinde bireyin yas tepkileri uzun süredir devam etmekte ve kayıp sonrası oluşan acı derinleşerek artmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkiler (Parkes, 2001) ve bu tepkilere bağlı olarak bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğinin önemli derecede olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanabilir. Travma ve kaybın birey üzerinde yarattığı ikili etki, birey için temel bir psikolojik yük olmakta ve bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi oranda örseleyerek yas tepkilerinin çözülme sürecini uzatmaktadır. Ayrıca, travmatik yas yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilmektedir.

Yas Tepkileri

Temel olarak yas, bir kayba verilen duygusal tepkilerden oluşur. Ancak, yas sürecinde bireyler, duygusal zorluklar kadar bir dizi ortak fiziksel, bilişsel ve davranışsal zorluklar da yaşarlar (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003; Bonanno ve Kaltman, 2001; Worden, 2001). Bir kayıp sonrası bireylerde en sık görülen ortak yas tepkileri Tablo 1'de verilmiştir.

Yas tepkileri incelendiğinde, normal yas ile depresyon belirtileri arasında uyku ve yeme düzensizliği, derin üzüntü, çaresizlik, sosyal içe çekilme gibi birçok ortak nokta gözlenmektedir. Bununla birlikte, sözü edilen tüm bu belirtiler yas sürecinde kısa bir süre için ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bir kayıp sonrası görülen *reaktif* depresyon normal olarak karşılanmakta ve normal yas sürecinde zamanla azalarak ortadan kalkması beklenmektedir.

Üniversite Öğrencileri ve Yas

Elbette ki zamanı ve şekli nasıl olursa olsun tüm kayıplar ve sonrasında oluşan yas tepkileri, bireyleri tüm gelişimsel dönemlerinde etkilemekte ve birtakım güçlükleri beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte, ölüm ve yasin gençler üzerindeki etkileri de şüphesiz önemli bir değerlendirme konusu olmaktadır. İlgili alanyazın ve klinik deneyimler, kayıp ve yas sürecinin 18-23 yaş arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ve bu yaş grubundaki öğrencilerin kayıplar sonrasında ciddi sorunlar yaşayabildiklerini belirtmektedir (Toth, Stockton ve Browne, 2000).

Tablo 1: Ortak Yas Tepkileri

<i>Fiziksel tepkiler</i>	<i>Bilişsel tepkiler</i>	<i>Duygusal tepkiler</i>	<i>Davranışsal tepkiler</i>
Midede boşluk hissi	İnanmama	Şaşkınlık ve şok	Uyku düzensizliği
Nefes alamama	Konfüzyon	Üzüntü	İştah düzensizliği
Boğulacakmış gibi olma	Konsantrasyon bozukluğu	Kızgınlık ve öfke	Ağlama
Ağız kuruluğu	Karar verme güçlükleri	Suçluluk	Sosyal içe çekilme
Güç kaybı Çabuk yorulma	Kayba yönelik aşırı zihinsel meşguliyet	Kayıp Çaresizlik	Tekrarlayan rüyalar Kaçınma
Seslere aşırı duyarlık Gerçek dışılık	Kaybın varolduğuna yönelik inanç	Bitkinlik Uyuşukluk	İç çekme Aşırı hareketlilik
Göğüs ve boğazda gerginlik	Sanrılar	Yalnızlık Özlem	Anlamsız etkinlikler sürdürme
Tükenme		Rahatlama	Organize bir etkinliği sürdürmememe Sürekli ölen kişiyi hatırlatıcı yerlere gitmek ya da ona ait eşyaları taşımak

Gelişimsel özellikleri açısından; üniversite öğrencilerinin içinde buldukları yaş dönemi, öğrencilerin çoğunlukla ailelerinden ilk defa ayrılarak kendi bağımsız kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir süreci kapsamaktadır. Bu dönemde, çok sevdikleri ya da kendilerine yakın hissettikleri bireylerin ölümü, özerk bireyler olmaya çalıştıkları bir dönemde gençler için önemli gelişimsel sorunlara yol açmakta ve yas ile baş etmelerini zorlaştırmaktadır (Janowiak, Mei-Tal ve Drapkin, 1995).

Aynı zamanda, birçok genç ilk kayıplarıyla genellikle üniversite eğitimi aldıkları dönemde karşılaşmakta ve yaşamlarında önemli yeri olan bireylerle geri dönülmez ayrılık sürecini ilk defa yaşamaktadırlar. Dolayısıyla, bu öğrenciler kayıp sonrası yaşanan derin ve şiddetli acıyı da ilk defa deneyimlemektedirler. Yaşanılan duyguların yoğunluğu ve şiddeti, gençlerin daha önce bu tür bir deneyim edinmemiş olmasıyla birleştirildiğinde yas süreci, üniversite öğrencileri için baş edilmesi çok güç bir durum olarak değerlendirilebilmektedir (Toth, Stockton ve Browne, 2000).

Üniversite ortamı da, aileleri başka şehirlerde yaşayan gençlerin yas sürecini tamamlamalarında önemli bir sorun kaynağı olabilmektedir. Özellikle aileden birinin ölümü sonrasında birçok genç, cenaze töreni için ev ortamında buldukları dönemde aile üyeleriyle çok fazla etkileşime girdiklerinden, kaybın yol açtığı derin duyguları

dorukta yaşarken, eğitimden geri kalmamak için üniversite ortamına dönmek zorunda kalmaktadırlar. Fakat üniversite çevresi, yaşamın her zamanki gibi olağan geçtiği bir ortamı yansıttığından gençler, yas sürecinde, duygu ve düşüncelerinin toparlanması için gerekli olan zamanı ve ortamı bulamamakta ve bu süreçte birçok zorlukla karşılaşmaktadırlar (Toth, Stockton ve Browne, 2000). Bu durumda, kayıp yaşayan bir çok üniversite öğrencisi, yas sürecini değerlendirme ve kayıpları sonucu oluşan olumsuz duygularla baş etme konusunda kendilerine yardımcı olacak uzmanlara ya da birimlere ihtiyaç duymaktadırlar.

Son olarak, kayıplar ve yas, üniversite öğrencilerinde iki temel sorunu daha beraberinde getirmektedir. Bu sorunlar, akademik zorluklar ve buna bağlı olarak gencin kendilik algısında oluşan örselenmeler olarak nitelendirilebilir. Yas sürecinde gençler, doğal olarak, motivasyon ve enerji kaybı, konsantrasyon bozuklukları ve olumsuz duygusal tepkilerinde artış gibi bir çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Elbette ki bu sorunlar, öğrencilerin akademik çalışmalarını önemli ölçüde ve olumsuz şekilde etkilemektedir. Buldukları dönemde, yaşamlarının merkezinde olan ve kendileri için en önemli sorumluluklarından biri olan akademik çalışmaları ile yeterince ilgilenememeleri ve sonrasında gelen akademik başarısızlık, üniversite öğrencilerinin kendilik algılarında da ciddi örselenmelere yol açmaktadır. Dolayısıyla gençler, yas sürecinin getirdiği zorluklar yanında içselleştirdikleri 'başarılı öğrenci' imgesinin kaybına yönelik zorluklarla da uğraşmak zorunda kalmaktadırlar (Toth, Stockton ve Browne, 2000).

Yas Süreci ve Kayba Yönelik Uyumu Etkileyen Faktörler

Worden (2001) yas sürecini etkileyen yedi temel faktör belirlemiştir. Bunlar;

1- *Ölen kişinin kimliği*: Kayıp yaşayan bireyin yasa yönelik tepkilerini anlayabilmek için öncelikle ölen kişinin kim olduğuna yönelik bilgiye ihtiyaç vardır. Yas tutan birey ile ölen kişi arasındaki akrabalık düzeyi (eş, ana-baba, çocuk, sevgili, kuzen, arkadaş vb.) ve aralarındaki ilişkinin niteliği bireyin yas sürecini etkileyebilmektedir. Yaşlılık ve normal sebeplerden ölen bir büyükanne ile bir trafik kazası sonucu aniden ölen bir çocuğa yönelik yas tepkilerinde farklılıklar olabilir. Aynı zamanda, babaları ölen iki kardeşin yas tepkilerinde de önemli farklılıklar görülebilir. Bu farklılıklar, her iki çocuğun babaları ile olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyi ile babalarına yönelik beklenti ve ihtiyaçlarının farklı olmasından kaynaklanmaktadır.

2- *Ölen kişi ile ilişkinin doğası*: Ölen kişi ile ilişkisinin doğası da bireyin yas sürecini etkilemektedir. Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişkisi olan birey, geçmişte ölen bireyle ilişkisinde varolan bitmemiş işlerin [*unfinished business*] de etkisiyle suçluluk duyguları yaşayabilir ve buna bağlı olarak yas sürecini uzatmaya çalışabilir. Aynı zamanda, kayıp sonrasında kendini rahatlamış, çatışmalı ilişkiden kurtulmuş hisseden birey zaman içinde pişmanlık, kaygı ve çökkünlük yaşayarak, iç diyalogları ile ölen kişi ile olan çatışmalarını devam ettirebilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Çatışmalı ilişki kadar, bağımlı ilişkiler de yas sürecine olumsuz etki etmektedir. Ölen kişi, kayıp yaşayan birey için bir *bağlanma figürü* oluşturuyorsa, idealize edilmiş bir kişiye ya da kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini artırıyorsa, yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir [*vulnerable*] hissedebilir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Bu durumda birey kaçınma davranışı geliştirebilir ve artık ölen kişinin bulunmadığı bir dünyaya yeniden uyum sağlama konusunda güçlükler yaşayabilir.

3- *Ölüm biçimi*: Genel anlamda ölüm biçimi, normal ölüm, kaza, özkıyım ve cinayet sonucu ölüm olmak üzere 4 temel kategoriye ayrılmaktadır. Dolayısıyla, ölüm şekli doğal olarak bireylerin yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bunun yanı sıra, kaybın travmatik ya da beklenmedik oluşu da yas sürecini etkilemektedir. Aslında, ölümü önceden bilmek bireyin kaybı sonrasında çekeceği acıyı azaltmasa bile, bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına, ölen kişi ile o güne dek konuşamadıklarını dillendirmesine olanak tanımaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

4- *Geçmiş kayıpların varlığı*: Kayıp yaşayan bireyin daha önce kayıplarının olup olmaması, bireyin önceki kayıplara gösterdiği yas tepkileri ve önceki kayıplara yönelik yas sürecinin tam olarak tamamlanıp tamamlanmadığı gibi etkenler de yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bu noktada, bireyin geçmişinde herhangi bir psikolojik sorun yaşayıp yaşamadığının değerlendirilmesi de önem arz etmektedir.

5- *Kişilik özellikleri*: Bowlby (1980), yas sürecindeki bireyin kişilik özelliklerinin, bireyin kayba yönelik tepkilerinin anlaşılmasındaki önemine dikkat çekmiştir. Bu kişilik özellikleri, bireyin cinsiyeti, yaşı, zorluklarla baş etme biçimi [*coping style*], bilişsel yaklaşım biçimi [*cognitive style*], bağlanma biçimi [*attachment style*] ile inanç ve değerleri olarak nitelendirilmiştir.

6- *Sosyal destek*: Kayıp yaşayan bireyin, aile ya da çevresinde bir sosyal destek ağının olması, bireyin yas sürecini ve kayba yönelik uyumunu önemli derecede etkilemektedir. Sosyal desteğin varlığı kadar, yas tutan kişinin algıladığı desteğin derecesi de büyük önem arz etmektedir.

7- *Yas sürecinde oluşan sıkıntılar*: Bir kaybın ardından meydana gelen yaşam olayları, ani değişiklikler ve krizler yas sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Kayıp sonrası bireyin yaşamında kaçınılmaz olarak bazı değişiklikler gerçekleşecektir. Bununla birlikte, yaşanabilecek ciddi ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar, bireylerde ya da ailelerde önemli zorlukların deneyimlenmesine yol açabilmektedir.

Yas Süreci

Yas süreci ilk kez Freud (1917/1957; akt. Stroebe, Hansson, Stroebe ve Schut, 2001) tarafından tanımlanmış ve normal yas sürecinin aşamalarından da ilk kez Lindemann (1944) söz etmiştir. Ardından, bir çok önemli araştırmacı yas sürecinin belirli aşamalardan oluştuğunu belirterek bu aşamaları betimlemeye çalışmışlardır:

Bowlby (1973) yas sürecini dört döneme ayırmıştır. Bu dönemler (a) uyuşukluk, (b) kaybedilen kişiyi arama, (c) umutsuzluk ve (d) yeniden organize olma olarak nitelendirilmiştir.

Kübler-Ross (1969, akt. Servaty-Seib, 2004) ise yas sürecini (a) inkar, (b) öfke, (c) pazarlık etme, (d) çökkünlük ve (e) kabul etme olarak beş aşamada değerlendirmiştir.

Rando (1993, akt; Oates, 2003) ise yas sürecini *kaçınma* (kayıbı farketme), *yüzleşme* (kayba tepki verme, ölen kişi ile ilişkilerin yeniden gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi, ölen kişiye yönelik bağlanmadan feragat etme) ve *uyum* (ölen kişiyi unutmadan yeni ortama alışma, duygusal enerjinin yeniden kazanılması) olarak üç temel boyutta ve altı aşamada değerlendirmiştir.

Worden'in Yas Görevleri Modeli

Worden (2001), yas sürecini belirli 'aşamalar'dan [*phases/stages*] oluşan bir süreç olarak kavramlaştırmak yerine, bireyin yas sürecine uyum gösterebilmesi için yerine getirmesi gereken temel 'görevler' [*tasks*] olarak tanımlamaktadır. Bu model, bireyin baş etme yaklaşımını oldukça dinamik bir süreç olarak betimlemektedir. Çünkü, yas tutan kişi, kayıp sonrası yaşadığı yası pasif bir şekilde deneyimlemekte aksine bu süreç içinde aktif bir rol olarak yas sürecini tamamlamaya çalışmaktadır (Stroebe ve Schut, 2001).

Bu modelde, yas tutan her bireyin bu görevleri yerine getirmesi ya da tamamlaması beklenmediği gibi adı geçen görevlerin tamamlanmasını gerektiren belirli bir sıra da yoktur. Bununla birlikte, yine de bireyin yas süreci içinde belirli bir 'görev' üzerinde çalışması için bir önceki 'görevi' tamamlayabilmesi önem arz etmektedir. Örneğin, yas tutan bireyin kayıp sonrası oluşan duygusal tepkileri üzerinde çalışması için öncelikle kaybın gerçek olduğunu kabullenmesine ihtiyaç vardır (Rich, 2002). Aynı zamanda, genel olarak, her bir görev sürecine özgü işlerin tamamlanması bireyin kayıp sonrası uyum sürecini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır (Stroebe ve Schut, 2001).

Aslında bu yaklaşımıyla model, zaman kavramını da örtük olarak yas sürecinin içine dahil etmektedir. Çünkü, yas sürecinde farklı zaman dilimlerine farklı baş etme görevleri uygunluk göstereceğinden, bu tür bir yaklaşım, yas sürecinde etkili baş etme yöntemlerinin belirlenmesine ve değerlendirilmesine de katkı sağlayacaktır (Stroebe ve Schut, 2001).

Worden'in Yas Görevleri Modeli'nin Aşamaları

Kayıbın gerçekliğini kabul etmek

Bir kayıp yaşantısının hemen ardından bireyin bir şok ve gerçek dışılık yaşaması ve tüm olanlar sanki yaşanmamış ve ölüm gerçekleşmemiş gibi bir inanç sergilemesi

olağan bir durumdur. Bu aşamada, kayıp yaşayan birey bir çok cevaplanmamış soruyla karşı karşıyadır. Özellikle ani ölümlerin ardından, ölüme yol açan nedenlerin ve olayların anlaşılması birey için daha büyük bir önem arz etmektedir (Rich, 2002).

Bu aşamada, yas sürecindeki birincil görev, kayıp yaşayan bireyin, kaybedilen kişinin öldüğü ve asla geri dönmeyeceği gerçeğiyle tam anlamıyla yüzleşmesidir. Kısmen de olsa bu gerçekliğin kabul edilmesi, birey için bu dünyada bir daha yeniden bir araya gelinemeyeceğine yönelik inancın oluşması açısından önem taşımaktadır (Worden, 2001).

Kaybın gerçek olduğunun kabullenilmemesi, bir çeşit inkâr [*denial*] yoluyla bireyin ölümüne inanmamayı ifade etmektedir. Dolayısıyla, bazı bireyler ölümün gerçekleştiğine inanmayı reddederek yas sürecinin ilk aşamasında güçlükler yaşamaya başlar (Worden, 2001).

İnkâr davranışı değişik biçimlerde ve değişik düzeylerde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle kayıp sonrası birkaç hafta içinde bireyler ölen kişi ile yeniden bir araya geleceklerine yönelik bir umut taşıyabilmektedirler ve bu durum yas sürecinin başlangıç evresinde normal karşılanmaktadır (Worden, 2001). Nitekim, bir kayıp sonrası ODTÜ PDR Merkezi'ne başvuran üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu yas danışmanlığı sürecinin başlarında “o sanki hiç ölmemiş, bir seyahate çıkmış, bir iş için yurtdışına gitmiş gibi hissediyorum” ya da “birazdan kapı çalınacak ve buraya gelecekmiş gibi geliyor bana” gibi cümleleri sıkça kullanmışlardır. Özellikle, ölen kişi ile kayıp öncesinde uzun zamandır görüşmemiş ya da ölüm sonrasındaki defin sürecinde yer almayan bireylerde bu tür inanç ve tepkiler daha sık gözlenmiştir. Aslında bu durum, danışanların ölümün gerçekleştiğine olan inançlarının bir çeşit inkarı olarak nitelendirilebilir.

Doğaldır ki kaybın gerçek olduğunun kabul edilmesi zaman alacaktır. Çünkü bu süreç, bilişsel bir kabullenme kadar duygusal bir kabullenmeyi de içermektedir. Dolayısıyla, yas tutan birey, bilişsel olarak ölümün bir ‘son’ olduğunu ve ölen kişinin bir daha geri dönmeyeceğini kabul etmesine rağmen, duygusal anlamda bu bilgiyi tam olarak kabullenmesi ve içselleştirmesi açısından daha uzun bir zamana ihtiyaç duyabilmektedir.

Yas ile oluşan acı üzerinde çalışmak ve duyguları ifade etmek

Yas sonucu oluşan acı, hem fiziksel hem de duygusal bir acıdır. Bu acıyı kabul etmek, tanımlamak ve üzerinde çalışmak çok önemli bir gerekliliktir. Aksi takdirde bu acı, fiziksel belirtiler (semptomlar) ya da tipik olmayan davranışlarla kendini göstererek bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir (Worden 2001).

Duygusal olarak yas acısı kendini derin üzüntü, ağlama, kaygı, öfke, bitkinlik ve güçsüzlük şeklinde gösterir. Bu acının yaşanması, sonrasında bir iç rahatlığının ortaya çıkması bakımından oldukça önemlidir. Yasın ve ortaya çıkan acının gizlenmesi ya da

bastırılması, bireyde geçici bir rahatlık ve sürekli bir acının yaşanmasına neden olur (Rich, 2002). Dolayısıyla, yas uzatılarak süreç kronik ya da patolojik yasa dönüştürülür.

Elbette ki bireyler yas acısını farklı biçimlerde ve farklı yoğunlukta yaşarlar. Fakat, derin ve içten bağımız olan birinin ölümü sonrası acı hissetmemek imkansız görünmektedir. Worden'a (2001) göre ikinci görevin tamamlanmasını güç kılan en önemli etkenlerden biri, birey ile toplum arasında varolan ve güç farkedilen karşılıklı etkileşimdir. Toplum, bireyin duygusal tepkilerinden rahatsız olabilir ve yas tutan bireye gizli mesajlar verebilir. Bunun sonucunda, bireyin savunma mekanizmaları harekete geçerek yas tutmaya yönelik ihtiyaçları inkar edilebilir.

Nitekim, yas danışmanlığı sürecinde bir çok danışanın çevrelerindeki bireylerin "anneni, kardeşlerini, derslerini düşün ve hemen toparlan", "çevrene karşı güçlü olmalısın", "böyle üzgün olmak sana yakışmıyor", "bu şekilde davranarak ölen kardeşini üzüyorsun" gibi klişe konuşmalar sonucu güçlü olmaları gerektiği ya da olumsuz duygular hissetmemeleri gerektiği gibi inançlarla, kayıp sonrası oluşan olumsuz duygularını bastırmaya çabaladıkları gözlenmektedir. Özellikle, yas sürecindeki üniversite öğrencilerinin aileleri, yas acısının yaşanmasının gerekliliğini bilemediklerinden ya da anlayamadıklarından dolayı, gençlerin bu çeşit bir acıyı fazla yaşamamaları ve derslerinden geri kalmamaları gerektiği inancıyla cenaze törenlerinin hemen ardından gençleri okullarına yollamaktadırlar. Bu durum, gençlerin yas tepkilerinin normalleştirilmesine yönelik yarar sağlayabileceği gibi, tepkilerinin anlaşılmayacağı ve üniversitedeki arkadaşlarının kendisi hakkında olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olabilecekleri kaygısıyla gençlerin kayba yönelik duygularını bastırması yada inkar etmesi riskini de beraberinde getirmektedir.

Dolayısıyla, bu aşamada bireyler varolan duygularını bastırmaya yönelik girişimlerde bulunabilirler. Ölen kişinin idealize edilmesi, kaybedilen kişiyi hatırlatıcı şeylerden kaçınma, ölen kişiye yönelik sadece güzel şeyler düşünme, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı bu girişimlerden bazılarıdır (Worden, 2001).

Sonuç olarak bu zor aşamada bireylere yardımcı olmak, onların kayba yönelik oluşan acılarını yaşamları boyunca taşımamaları anlamında büyük önem taşımaktadır. Eğer bu aşama uygun bir şekilde tamamlanamazsa, yas süreci karmaşık bir yapıya bürünebilir ve birey uzun dönemde ciddi psikolojik sıkıntılar yaşayabilir. Bu durumda, bireyin geçmişe geri dönerek, kaçındığı tüm duygularla yeniden yüzleşmek zorunda kalacağı karmaşık ve zorlu bir psikolojik danışma/psikoterapi deneyimi yaşamaya gerekebilir. Aynı zamanda birey, kaybı ilk yaşadığı dönemdeki sosyal destekleri de bulamama riski ile karşı karşıya gelebilir.

Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak

Kayıp yaşayan bireylerin, ölen kişiye ait anılarını kaybetmeden değişen dünyaya

yeniden ayak uydurmaları bu sürecin temel görevini oluşturmaktadır. Bu süreçte birey, kayıp sonrası oluşan acı ile uğraşmak kadar, ekonomik ve yasal konular gibi bir çok sorunla karşılaşmakta ve bu sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadır. Bu dönemde bireyler, aile, arkadaşlar, meslektaşlar gibi yakın çevreden ve avukat, mali müşavir ya da psikolojik danışman gibi çeşitli uzmanlardan farklı alanlarda destek almaya ihtiyaç duyabilirler (Rich, 2002).

Worden (2001), kayıp sonrası dönemde bireylerin yaşamlarında yeniden uyum sağlamaya ihtiyaç duyduklarını 3 temel alan belirtmektedir. Bunlar;

a) *Dışsal uyum [external adjustment] alanları:* Dışsal alana uyum her birey için farklı anlamlar taşımaktadır. Bu durum, bireyin ölen kişi ile ilişkisinin biçimi (ana-baba, kardeş, eş vb.) ile ölen kişinin yaşamındaki rollerine göre değişmektedir. Kayıp sonrasında belirli bir süreye kadar bireyler, ölen kişinin yaşamında oynadığı rollerin farkında değildir. Kayıp yaşayan bir çok birey, ölen kişinin yaşarken sergilediği rolleri üstlenerek, yaşamlarında yeni beceriler geliştirmek durumunda kalırlar.

b) *İçsel uyum [internal adjustment] alanları:* Sevilen birinin kaybı sonucu birey, sadece farklı roller almaz. Ölüm, aynı zamanda bireyin kendi benliğine uyumu konusundaki güçlükleri de beraberinde getirebilir. Ölüm, bireyin kendilik algısı, özyeterlik, özgüven gibi kişilik özelliklerini de etkiler. Dolayısıyla, bireyin kişilik özellikleri anlamında da kendini yeniden değerlendirmesi ihtiyacı ortaya çıkabilir.

c) *Tinsel uyum [spiritual adjustment] alanları:* Kayıp, bireyin dünyaya bakış açısında da önemli değişiklikler oluşmasına neden olabilir. Özellikle ölüme bağlı yas süreci, bireyin en temel yaşam değerleri ile birlikte aile, sosyal çevre, eğitim, din ve yaşam deneyimlerinin oluşturduğu felsefi inançlarının sarsılmasına neden olabilir. Bu süreçte birey, yaşamının önceki doğrultusunu kaybettiği gibi bir duyguya kapılabilir. Dolayısıyla, kayıp yaşayan birey, kayba bir anlam yükleme arayışına girebilir, yaşamının kontrolünü tekrar eline alabilmek düşüncesiyle önemli yaşam değişiklikleri yapabilir.

Duygusal anlamda ölen kişi ile ilişkileri yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek

Bu görev, varolan diğer görevlerle karşılaştırıldığında yerine getirilmesi oldukça uzun zaman alabilen bir süreci kapsamaktadır. Bireyin kayba yönelik varolan duygusal enerjisini yaşamındaki diğer ilişkilere ve kişisel ilgi alanlarına yönlendirilmesi bu süreçteki temel görev olarak nitelendirilmektedir. Bu görev, genel anlamda ve özellikle yas tutan bireyler tarafından yanlış anlaşılmakta ve ölen kişiyi unutmaya yönelik bir girişim olarak değerlendirilebilmektedir. Gerçek olan şu ki, yas tutan birey geleceğini yeniden kurmak için geçmişini yoksaymak durumunda değildir. Bununla birlikte, yas tutan birey, ölen kişiye yönelik uygun bir anı formasyonu oluşturarak [*reminiscing*], yas sürecinin gelecek yaşam planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde örselemesini engellemek durumundadır.

Dolayısıyla, psikolojik danışmanın rolü, yas tutan bireye, ölen kişi ile ilişkisini sonlandırmaktan öte, bu bireyin duygusal yaşam alanında ölen kişiye uygun bir yer bulmasına ve yaşamını etkin bir birey olarak devam ettirmesine yardımcı olmaktadır.

Worden'in Yas Görevleri Modeli'nin Amaçları

Worden (2001), yas danışmanlığının temel amacını “danışanın ölen kişi ile ilişkisindeki varolan bitmemiş işleri tamamlamasına ve danışanın ölen kişiye ‘elveda’ diyebilmesine yardımcı olmak” şeklinde belirtmektedir (s. 52). Dolayısıyla, *Dörtlü Yas Görevi Modeli*'ne uygun olarak yas danışmanlığının öznel amaçları:

- 1- Kaybın gerçekliğini artırmak
- 2- Danışana, açıkça dile getirdiği ya da gizli kalan duygularıyla yüzleşmesinde yardımcı olmak
- 3- Danışana, kaybın ardından yaşamına yeniden uyum göstermesi sürecinde ortaya çıkabilecek engellerle baş etmesinde yardımcı olmak
- 4- Danışanın, kendi duygusal enerjisini örselemeden, ölen kişiyi uygun bir biçimde anması için bir yol bulmasına yardımcı olmak şeklinde sıralanmaktadır.

Worden'in Yas Görevleri Modeli'ne Göre Yas Danışmanlığı'nın İlkeleri

Yas danışmanlığı sürecinde kullanılan temel kuramsal yaklaşım ne olursa olsun, bu sürecin etkin bir sonuç vermesinde önemli rol oynayan bazı temel ilke ve teknikler bulunmaktadır. Worden (2001), kendisinin oluşturduğu ve aşağıda belirtilen on temel *ilkenin* yas danışmanlığı sürecinin ana noktalarını oluşturduğunu belirtmiştir. Ayrıca, bu ilkelerin, yas sürecindeki danışanların akut yas tepkileri ile baş etmelerine ve yas süreçlerini çözümlenmelerine yardımcı olan psikolojik danışmanlara bir rehber niteliğinde olduğu da vurgulanmaktadır.

Danışana yaşadığı kaybın gerçek olduğunu kabullenmesine yardımcı olmak

Danışanlar, her ne kadar yaşamındaki birinin kaybının yarattığı olumsuzluklar nedeniyle yas danışmanlığı sürecine katılsalar da, yaşananların gerçek olmadığı ve kaybın gerçekleşmediğine yönelik bir his taşıyabilmektedirler. Bu durumda, kaybın gerçekleştiği ve ölen kişinin bir daha geri dönmeyeceğine yönelik farkındalığın danışanda artırılması yas danışmanlığının birincil görevi olmaktadır. Dolayısıyla, kaybın yarattığı olumsuz duyguların kendi üzerlerindeki etkilerine yönelik çalışmaya başlamadan önce danışanların bu gerçekliği tam olarak kabullenmeleri önem arz etmektedir.

Kayıp ve ölen kişi hakkında danışanla detaylı olarak konuşmanın, kaybın gerçekliğine yönelik farkındalığın artırılmasında önemli bir yardım olduğu

belirtilmektedir. Bu noktada psikolojik danışmanlar, çeşitli açık uçlu sorular aracılığıyla (“ölüm ne zaman gerçekleşti, nasıl oldu, size kim haber verdi, ölüm haberini ilk duyduğunuzda ne yapıyordunuz, cenaze töreni nasıldı” vb.) danışanların öznel olarak ölüm ile ilgili durumları yeniden değerlendirmesine yardımcı olmaları faydalı olmaktadır. Çünkü, yas tutan bir çok birey, kayba yönelik olayları belleklerinde sürekli olarak yaşayıp değerlendirerek, zaman içinde olayın gerçek olduğuna yönelik farkındalıklarını artırmaktadırlar. Bu aşamada, psikolojik danışmanların sabırlı dinleyiciler olarak danışanları sürekli olarak kayıpları konusunda konuşmaları için yüreklendirmeleri ve gerektiğinde açık, kısa ve gerçeklere dayanan bir dil kullanmaları önerilmektedir. Danışanın kaybın gerçekleşmediğine olan inancını ve inkar davranışını artırabileceğinden üstü kapalı ya da dolaylı konuşmalardan kaçınılması gerekmektedir.

Ölen kişinin kabrinin ziyaret edilmesi de önemli bir konudur. Şayet, danışan ölen kişinin kabrini ziyaret ettiyse, bu durumda danışanın neler yaşadığının konuşulması önemlidir. Bazı danışanlar, kabir ziyareti konusunda desteklenmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Ancak bu tür bir öneri, psikolojik danışmanın yakın ilgi ve duyarlılığı doğrultusunda zamanlamanın çok iyi yapılması koşuluna bağlıdır.

Örneğin, ODTÜ, PDRM’ye başvuran ve uzak bir şehirde yaşayan ağabeyini ani bir ölümlle kaybeden 20 yaşında bir üniversite öğrencisi, ağabeyinin kabrini (psikolojik danışman’ın da desteği ile) görüşmelerden 1 ay ve ağabeyinin ölümünden 3 ay sonra ziyaret etmiş ve kabir ziyaretinin hemen ardından ölümün gerçekleştiğine yönelik inançları netleşerek yas sürecindeki duygusal tepkiler üzerinde daha kolay yoğunlaşmaya başlayabilmiştir.

Danışanın kayba yönelik duygularını fark etmesine ve yaşamasına yardımcı olmak

Yas sürecinde bireyler, disforik [*dysphoric*] duygudurum olarak da tanımlanabilen bir çok duygu yaşayabilmektedirler. Bu süreçte ortaya çıkan en temel olumsuz duygular ise derin üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik ve yalnızlıktır. Dolayısıyla yas sürecinde danışanlar, yaşadıkları acı ve huzursuzluk nedeniyle hissettikleri duyguları tanımlamakta ya da ifade etmekte güçlük çekebilirler. Aynı zamanda danışanlar, yas sürecini etkili bir şekilde çözümlene sürecinde önemli bir işleve sahip olan duygularını ihtiyaç duyulan düzeyde yaşamaktan kaçınabilirler. Aslında, psikolojik destek almak için gelen danışanların bir çoğunun temel amacı yaşadıkları bu acıdan en kısa sürede kurtulmaktır. Ne var ki, yas danışmanlığının en önemli aşaması da danışanların yaşadıkları derin acıyı süreç içinde kabul etmelerine yardımcı olmak ve kayıp sonrası ortaya çıkan duyguları üzerinde çalışmalarını desteklemektir. Dolayısıyla, danışanların yaşadıkları temel olumsuz duyguları sadece fark edip ifade etmelerinden öte, bu duygularıyla yüzleşerek deneyimlemeleri, duygusal boşalmanın sağlanması ve yaşanan duyguların anlamlandırılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Danışanın ölen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesini desteklemek

Kaybın ardından, bireylerin varolan rollerinde değişiklikler olması ve sorumluluklarının artması normal bir durumdur. Dolayısıyla bu kural, ölen kişi olmaksızın danışanların yaşamını sürdürülebilmesini ve yaşamlarıyla ilgili bağımsız kararlar alabilmelerini kolaylaştırmayı hedeflemektedir. Bu aşamada psikolojik danışman, problem odaklı bir yaklaşım kullanarak danışanın karşılaşılabileceği problemleri belirlemesine ve bu problemleri nasıl aşacağına yönelik çözümler üretmesine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Karar verme ve etkili başa çıkma yöntemleri konusunda danışanın bilgilendirilmesi, danışanın varolan sıkıntı ve kaygılarının azaltılmasına yardımcı olacaktır.

Ayrıca, akut yas sürecinde bireylerin sağlıklı kararlar verebilmeleri güçleşebileceğinden, bu aşamada, genel bir kural olarak, danışanların yaşamlarını önemli ölçüde değiştirecek kararlar (üniversite eğitimini bırakma, başka bir şehre göç etme vb.) almalarının engellenmesi de önemlidir.

Danışanın varolan kaybına yönelik bir anlam bulmasına yardımcı olmak

Yas danışmanlığı'nın en önemli amaçlarından biri de danışanın sevdiği kişinin ölümüne yönelik bir anlam bulmasına yardımcı olmaktır. Anlamın bulunması kadar bu aşamada yaşanan sürecin kendisi de bir o kadar önemlidir.

İnsanlar, sevdikleri kişinin 'neden' öldüğüne yönelik bir cevap bulamadıklarında, ölümün gerçekleşme biçimine göre birtakım politik ya da sosyal etkinliklere yönelebilmektedirler. Bu tür etkinlikler, bireylerin, kaybettikleri kişilerin anlamsız ya da boş yere ölmediklerine inanmalarına yardımcı olmaktadır. Örneğin, ülkemizde trafik kazasında kızını kaybeden bir baba, yeni trafik yasasının çıkarılması için ülke çapında bir yürüyüşe çıkarak, ülkede kızının yaşadığı şekilde bir ölüm gerçekleşmemesi için önemli bir etkinlik gerçekleştirerek, kızının kaybına toplumsal anlamda da önemli bir anlam kazandırmak istemiştir.

Danışanın kaybedilen kişiye yönelik duygusal enerjisini başka ilişkilere yönlendirmesini kolaylaştırmak

Yas danışmanlığı sürecinde, danışanın yaşamını devam ettirmesi ve gelecekte yeni ilişkilere fırsat sunması için kaybettiği kişiye kendi yaşamında yeni bir yer bulması önemli bir konudur. Anı formasyonu oluşturma, danışanın kaybettiği kişiye yönelik duygusal enerjisini aşamalı olarak azaltmasına imkan veren bir yoldur. Bazı bireyler bu konuda bir yardıma gerek duymazken, bazıları ise bu konuda cesaretlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Çünkü, bazı bireyler kayıp sonrası yeni ilişkiler kurmanın, ölen kişinin anısına hakaret olabileceği kaygısı yaşayabilirler. Bazıları da, ölen kişinin yerini hiç kimsenin alamayacağını düşünürler. Aslında ikinci yaklaşım bir yönüyle doğruluk payı

taşımaktadır. Buna rağmen psikolojik danışmanlar, kayıp sonrası bireyin yaşamında oluşan boşluğun yeni ilişkiler yardımıyla doldurulabileceği ama yeni ilişkilerin kaybedilen kişinin yerini asla alamayacağı konusunda danışanlarında bir farkındalık yaratma durumundadırlar.

Danışana yas tutması için gereken zamanı sağlamak

Danışanın kayba yönelik uyumunu sağlaması ve ölen kişi ile olan temel bağlarını kopararak normal yaşantısına geri dönmesi için zamana ihtiyacı vardır. Başka bir deyişle, yas zaman gerektirir. Yas danışmanlığı sürecinde psikolojik danışman, zaman gerekliliği konusunda danışanı ve gerekirse danışanın ailesini bilgilendirmelidir. Aynı zamanda, yas sürecinde danışan için önemli ve zor olabilecek anlar ya da dönemler vardır ve bu dönemlerde danışana destek olunması önemli bir konudur. Worden (2001), ölümün 3. ayında ve ilk yıldönümünde (gerektiğinde ve şartlar uygunsu) danışanlar ile iletişim kurularak onlara destek olmanın gereğinden söz etmektedir. Ülkemizde, gelenekler doğrultusunda ölümün 7. günü, 40. günü ya da birinci yıldönümünde çeşitli dinsel etkinlikler düzenlenmektedir. Bu dönemlere özgü olarak, danışanların kendileri için özel anlam taşıyan bu ve benzeri günlerde neler yaşadıkları konusunda konuşmaya cesaretlendirilmelerinin ve duygularını ifade etmelerine imkan sunularak, destek olunmasının gerekliliği klinik gözlemlerle ortaya çıkan önemli bir durumdur.

Danışanı 'normal yas' tepkileri konusunda bilgilendirmek

Bir kayıp sonrası bir çok birey, ortaya çıkan yas tepkileriyle birlikte 'delirmeye' başladıkları gibi bir hisse kapılarak yoğun bir kaygı yaşayabilmektedirler. Çünkü, ortaya çıkan yas tepkileri, danışanları günlük etkinliklerinden alıkoyarak yaşamlarında normal olmayan bir şeyler yaşadıklarını düşünmelerine neden olabilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışman'ın normal yas tepkileri konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olması ve danışanları bu konuda bilgilendirerek danışanın tepkilerinin normalleştirilmesine destek olması gerekmektedir. Bilgilendirme sürecine yönelik hazırlanmış broşürler de bu süreçte önemli bir işlev görebilmektedir.

Yas sürecindeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmamak

Kayıp sonrası bireyler, çok farklı yas tepkileri gösterebilirler. İlgili alanyazında, kayıp sonrası bireylerde gözlenen birçok ortak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal yas tepkileri belirtilmesine rağmen, herkesin aynı şekilde bu tepkileri göstermesi beklenemez. Bireysel, çevresel ve kültürel farklılıklar ile kayba yönelik faktörler yas tutma biçim ve sürecinin bireyler arasında büyük oranda değişkenlik göstermesine neden olmaktadır. Özellikle, bir aile bireyinin ölümü sonrası bazı aile üyelerinin yas tepkilerinde diğerlerine göre farklılık olması aile içinde huzursuzluk yaratabilir.

Psikolojik danışmanlar, buna benzer durumlarda yas tepkilerinin aile bireyleri arasında bile değişkenlik gösterebileceği konusunda danışanları ya da ailelerini bilgilendirmelidirler.

Danışanın savunma mekanizmalarını ve baş etme yöntemlerini gözlemek

Bir kayıp sonrası danışana özgü ortaya çıkan savunma mekanizmaları ile baş etme mekanizmalarının gözlenmesi yas danışmanlığında önemli olan bir diğer kuraldır. Psikolojik danışman ile danışan arasında güven ilişkisi kurulduğu andan itibaren danışan kendi yas tepkileri üzerine konuşmaya başlamasıyla, adı geçen mekanizmaların belirlenmesi zor olmayacaktır. Bu süreçte psikolojik danışman, danışanın kullandığı savunma ve baş etme mekanizmalarını belirleyerek danışanın, kullandığı bu mekanizmaların etkililiğini değerlendirmesine yardımcı olması gerekmektedir.

Danışanda varolabilecek bir psikolojik rahatsızlığı tanımlayarak, yönlendirmek.

Yas danışmanlığı sürecinde psikolojik danışman, danışanda kayıp öncesi ya da kaybın neden olduğu bir psikopatolojinin varolup olmadığını dikkatli bir şekilde değerlendirerek, gerektiğinde danışanı farklı alandaki bir uzmana yönlendirmelidir.

Yas Danışmanlığında Kullanılan Bazı Temel Teknikler

Worden (2001) yas danışmanlığı sürecinde kullanılacak çeşitli teknikler de önermiştir. Psikolojik danışmanların, yas danışmanlığı sürecinde gerçekçi ve anımsatıcı-kışkırtıcı [*evocative*] dil kullanmaları (örneğin ‘babanızı kaybettiniz’ yerine ‘babanız öldü’) ve ölen kişi hakkında konuşurken geçmiş zaman dili kullanmalarını önermiştir. Aynı zamanda, mümkün olduğu takdirde ölen kişiye ait bir fotoğraf ya da eşyanın bireysel görüşmelere getirilmesinin (sembol kullanımı) yakınlık-doğrudanlık [*immediacy*] açısından önemine vurgu yapmıştır. Yazı, şiir ve resim gibi sanat terapisi etkinliklerinden yararlanılarak danışanın ölen kişi ile ilgili duygu ve düşüncelerinin dile getirilmesi de sağlanabilir. Rol yapma [*role playing*] ile danışanların kaygı duydukları ortamlara yönelik baş etme becerilerinin geliştirilmesi, bilişsel yeniden yapılandırma [*cognitive restructuring*] ile de yas sürecinde varolan düşüncelerinin gerçeklikle olan ilişkisinin değerlendirilmesi anlamında danışana yardımcı olabilir. Yas sürecindeki ailelere, ölen kişiye ait fotoğraf, mektup vb. gibi özel eşyalardan bir anı kitabı [*memory book*] oluşturmaları önerilebilir ve bu sayede yas sürecindeki bireylerin ölen kişiye yönelik bir anı formasyonu oluşturmaları desteklenebilir. Yönlendirilmiş imgeleme [*directed imagery*] tekniği ile danışanın ölen kişiyi hayal etmesi ve ona söylemek istediklerinin dillendirilmesi de yas danışmanlığı sürecinde çok etkili bir tekniktir. Son olarak, danışanlar yas sürecinde ortaya çıkan duyguları ile yüzleşemediklerinde

metafor kullanımı ile danışanın yas acısına yönelik direnci azaltılarak, bir takım simgelerle duygularını ifade etmelerine yardımcı olunabilir.

ODTÜ-PDRM Yas Danışmanlığı Uygulamaları

Yas süreci, kayıp yaşayan bireylerin büyük bir çoğunluğu için psikolojik anlamda acı ve ıstırap veren üzücü bir deneyim olmakla birlikte, bireylerin yaşadıkları kayıplarla baş etme potansiyellerini ve sürece uyum gösterme becerilerini yansıtan ‘normal’ bir süreç olarak ele alınmakta ve yas olgusu üzerine yapılan bir çok çalışmada da bu durum açıkça ortaya konmaktadır (Raphael, Minkov ve Dobson, 2001). Sonuç olarak, ölümün kaçınılmazlığı ve evrenselliği de dikkate alındığında, yas, psikolojik bir rahatsızlık ya da hastalık olarak değil, aksine bireyin kayba yönelik temel bir tepkisi olarak değerlendirilmektedir.

Bu bakış açısıyla, ODTÜ-PDRM’de gerçekleştirilen yas etkinliklerinde Mrazek ve Haggerty’nin (1994) geliştirdiği model dikkate alınmaktadır. Bu model, önleyici, sağaltım ve izleme çalışmalarından oluşmaktadır. Önleyici çalışmalar, tüm üniversite öğrencilerine yönelik psiko-egitimsel etkinlikleri ve normal yas sürecinin tamamlanmasına yönelik bireysel psikolojik danışma uygulamalarını kapsamaktadır. Sağaltım çalışmaları, yas ile birlikte seyreden belirgin bir psikopatolojik durumun varlığında gerçekleştirilirken, izleme çalışmaları ile öğrencilerin yas süreci sonrası uyumları gözlemlenmektedir.

Bu kapsamda, her eğitim-öğretim dönemi üniversite genelinde kayıp, yas ve yas sürecine yönelik bir seminer programı hazırlanarak öğrenciler bilgilendirilmektedir. Bu tür psikoegitimsel çalışmalar, üniversite genelinde yas tepkileri konusunda bir bakış açısının kazanılmasına yardımcı olurken, diğer yandan kayıp yaşayan öğrencilerin yas tepkilerinin ‘normalleştirilmesi’ ve sosyal destekten yoksun ya da yas sürecini tamamlamakta zorluk çeken risk altındaki öğrencilerin psikolojik danışma alma konusunda cesaretlendirilmelerine olanak sağlamaktadır.

ODTÜ-PDRM’ne bireysel olarak başvuran danışanlara yönelik olarak Worden (2001) tarafından geliştirilen model kapsamında bireysel psikolojik danışma etkinlikleri sürdürülmekte ve gerekli durumlarda PDRM’deki psikiyatri uzmanlarından destek alınmaktadır.

Sonuç

Bir çok üniversite öğrencisi için yas süreci, özellikle ortaya çıkan olumsuz duygularla baş etme sürecinde gerçekten zorlu bir deneyim olabilmektedir. Bununla birlikte, üniversite PDR Merkezleri’nde çalışan uzmanlar için üniversite ortamı, yas sürecine yönelik olarak öğrencilere, öğretmenlere ve ailelere psikolojik yardım sürecinde önemli

fırsatlar ve olanaklar sunabilmektedir.

Özellikle, Worden (2001) tarafından geliştirilen yas danışmanlığı modelinin, temel boyutlarıyla yapılandırılmış bir model olarak, psikolojik danışmanların yas sürecine yönelik bir çok durumu danışanın bakış açısından anlamasına ve değerlendirmesine önemli ölçüde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu modelin etkililiği konusunda yeterli bir çalışma olmamakla birlikte, ODTÜ-PDRM bünyesinde gerçekleştirilen uygulamalar kapsamında bu modelin, yas sürecindeki üniversite öğrencilerinin duygularını etkin bir şekilde ifade edebilmelerini ve deneyimlemelerini kolaylaştırma, kendi baş etme beceri ve potansiyellerini ortaya çıkarabilmelerine destek olma, yas sürecinin tamamlanmasını kolaylaştırarak öğrencilerin akademik çalışmalarına daha kısa sürede dönebilmelerini sağlama ve bu deneyime bağlı olarak gelecekteki kayıplara yönelik sağlamlık [*resilience*] kazanma anlamında önemli işlevlere sahip olduğu gözlenmektedir.

Bununla birlikte, temel psikolojik müdahalelerin, bireylerin yas sürecinin tamamlanmasına yönelik olumlu etkileri olacağı vurgulansa da (Parkes, 1980), bu çalışmada ele alınan modelin, cinsiyet, yaş ve kültürel farklılıklar dikkate alınarak, başta yas sürecindeki üniversite öğrencilerinde olmak üzere, farklı gruplarda etkililik çalışmalarının yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Özellikle, Worden'in (2001) modelinde belirttiği görevlerin herkes tarafından aynı şekilde ve aynı sırayla yerine getirilmesi beklenemeyeceğinden, bireylerin farklı gelişimsel ve kültürel özelliklerine bağlı olarak yeni ve farklı görevlerin de bu model kapsamında yer alabileceği göz önünde tutulmalıdır.

Bunun yanı sıra, yas sürecinde bireysel farklılıkları ve çevresel faktörleri göz ardı etmeden, yas sürecindeki öğrencilerin algı ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kazanmak, tepkilerini anlamak ve gerektiğinde öğretmenleri ya da aileleriyle iletişim halinde olmak, yas sürecinin tamamlanmasında ve öğrencilerin ruh sağlığının korunmasında büyük öneme sahiptir. Dolayısıyla, bu çalışmada detaylı olarak ele alınan yas görevleri modelinin yanı sıra, yas süreçlerine yönelik olarak yas ile ikili baş etme süreci modeli [*the dual process model of coping with bereavement*] (Stroebe ve Schut, 2001), dörtlü bileşen modeli [*the four componenet model*] (Bonanno ve Kaltman, 1999) ve bilişsel-davranışçı yas modelleri (Malkinson, 2001) gibi farklı yaklaşımların da değerlendirilmesi ve etkililik çalışmalarının yapılması yararlı olacaktır.

Son olarak, psikolojik danışmanların formal eğitimlerindeki kazanımları yoluyla yas yaşantısıyla başa çıkabilecek temel becerilere sahip oldukları ve kendi kişisel kayıplarına yönelik etkin bir yas deneyimi geçirmiş oldukları varsayılsa da, psikolojik danışma etkinlikleri çerçevesinde kişisel olarak tükenmişlik yaşama riski taşımaktadırlar. Bu nedenle, psikolojik danışmanların kişisel sınırlılıklarının farkında olarak, belirli bir zaman diliminde yas üzerinde birlikte çalıştıkları danışan sayısını sınırlamaları ve kendi ihtiyaçları doğrultusunda gerekli yardımları alabilecek destek kaynaklarını oluşturmaları önerilmektedir.

Kaynakça

- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125, 760-766.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Seperation*. New York: Basic Books.
- Janowiak, S.W., Mei-Tal, R., ve Drapkin, R.G. (1995). Living with loss: A group for bereavement college students. *Death Studies*, 19, 55-63.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Malkinson, R. (2001). Cognitive-behavioral therapy of grief: A review and application. *Research on Social Work Practice*, 11(6), 671-698.
- Mestçioğlu, Ö. ve Sorgun, E. (2003). Travmatik yas. İçinde Aker T. ve Önder M.E. (Ed.), *Psikolojik travma ve sonuçları* (ss.179-193). İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık.
- Mrazek, P.J. ve Haggerty, R.J. (1994). *Reducing risk for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington, DC: National Academy Press.
- Oates, M. (2003). Understanding the grief process: A first step to helping clients. *TCA Journal*, 31(1), 29-39.
- Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 25-46). Washington, DC: APA.
- Parkes, C. M. (1980). Bereavement counseling: Does it work? *British Medical Journal*, 281, 3-6.
- Raphael, B., Minkov, C. ve Dobson, M. (2001). Psychotherapeutic and pharmacological intervention for bereaved persons. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 587-612). Washington, DC: APA.
- Rich, S. (2002). Caregiver grief: taking care of ourselves and our patients. *International Journal of Trauma Nursing*, 8(1), 24-28.
- Servaty-Seib, H.L. (2004). Connections between counseling theories and current theories of grief and mourning. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 125-145.
- Stroebe, M.S. ve Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 375-404). Washington, DC: APA.
- Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W. ve Schut, H. (2001). Introduction: Concepts and issues in contemporary research on bereavement. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 3-22). Washington, DC: APA.
- Toth, P.L., Stockton, R. ve Browne, F. (2000). College student grief and loss. In Harvey J.H. & Miller, E.D. (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (ss. 237-248). Philadelphia: Brunner-Routledge.

- Weiss, R.S. (2001). Grief, bonds, and relationships. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 47-62). Washington, DC: APA.
- Worden, W. (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Brunner-Routledge.
- Zhang, B., El-Jawahri, A. ve Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, 9 (5), 1188-1203.