

MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

VAN-ERCİŞ DEPREMİNDE YAKIN KAYBI YAŞAMIŞ ERGENLERİN
TRAVMA SONRASI STRES DÜZEYLERİ VE YAS SÜREÇLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS

Yusuf Oktay ATILGAN

KONYA

MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI

VAN-ERCİŞ DEPREMİNDE YAKIN KAYBI YAŞAMIŞ ERGENLERİN
TRAVMA SONRASI STRES DÜZEYLERİ VE YAS SÜREÇLERİNİN
İNCELENMESİ

Yusuf Oktay ATILGAN

Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek lisans /
~~doçtora~~ tezidir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa USLU

KONYA

Şubat, 2016

Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 12 / 02 / 2016

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mustafa USLU

Üye : Doç. Dr. Erkan IŞIK

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yeliz SAYGIN



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.


Prof. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alınarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.


Yusuf Oktay ATILGAN
12 / 02 / 2016

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv

BÖLÜM I

1. Giriş.....	1
1. Giriş.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Amaç.....	2
1.3. Önemi ve Alana Katkısı.....	2
1.4. Sayıtlar.....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3

BÖLÜM II

2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	4
2.1. Stres.....	4
2.1.1. Stresin Belirtileri.....	5
2.1.2. Stresin Duygusal Belirtileri.....	5
2.1.3. Stresin Fiziksel Belirtileri.....	5
2.1.4. Stresin Bilişsel Belirtileri.....	6
2.1.5. Stresin Davranışsal Belirtileri.....	6
2.1.6. Stresin Kaynakları.....	6
2.1.7. Stresle Baş Etme Yolları.....	8

2.2. Ergenlik.....	12
2.2.1. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim.....	13
2.2.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim.....	14
2.2.3. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim.....	15
2.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....	16
2.2.5. Ergenlikte Kaygılar.....	16
2.2.6. Ergenlik Zamanlaması.....	17
2.2.7. Ergenlikte Stres Nedenleri.....	19
2.2.8. Ergenlikte Stresle Başa Çıkma.....	20
2.3. Travma.....	23
2.3.1. Travma Çeşitleri.....	24
2.3.2. Travma Sonrası Görülen Tepkiler.....	25
2.3.3. Ruhsal Travma.....	27
2.3.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	28
2.3.5. Travmatik Yas.....	31
2.3.6. Ergenlik ve Travma.....	33
2.3.7. Travma Yaşayan Ergenlerde Aile Desteği.....	36
2.3.8. Travma ile Başa Çıkma Yolları.....	39
2.4. Yas Süreci.....	40
2.4.1. Yas.....	42
2.4.2. Yas Evreleri.....	42
2.5. Deprem.....	44
2.5.1. Türkiye’de Deprem.....	44
2.5.2. Van-Erciş Depremi.....	45

2.5.3. Depremlerde Yakın Kaybı Yaşamış Ergenlerin Durumu.....	49
2.5.4. Van-Erciş Depreminde Ergenlerin Durumu.....	50
2.6. Konu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	51

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Modeli.....	53
3.2. Araştırma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyi Ölçeği.....	54
3.3.2. İki Boyutlu Yas Ölçeği.....	55
3.3.3. Demografik Bilgi Formu.....	56
3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.5. Verilerin Analizi.....	56
4. BULGULAR.....	57
5. SONUÇLAR VE TARTIŞMA.....	65
6. ÖNERİLER.....	69
Alan araştırmacılarına yönelik öneriler.....	69
KAYNAKLAR.....	71
EKLER.....	74
8.1. EK-1 Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyi Ölçeği.....	74
8.2. EK-2 İki Boyutlu Yas Ölçeği.....	75
8.3. EK-3 Kişisel Bilgi Formu.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	91

ÖNSÖZ

Her iş sorumluluk bilinciyle başlar. Sorumluluklarımızı yerine getirdiğimizde görev tamamlanmış olur. Bu tez pek çok kişinin emeği ile oluşturulmuştur.

Bilgi ve deneyimleriyle motivasyonumu her zaman yüksek tutan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa USLU,

Yüksek lisans öğrenim boyunca emekleri geçen değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer ÜRE, Prof. Dr. Ramazan ARI, Doç. Dr. Erkan IŞIK ve Yrd. Doç. Ahmet BEDEL,

Araştırma verilerine ulaşmada destek aldığım Erciş'te görev yapan Erciş Rehberlik Araştırma Merkezinde ve okullarda görev yapan tüm meslektaşlarıma,

Çaldıran ilçesinden Konya'ya yüksek lisans öğrenimim için gerekli kolaylıkları sağlayan Çaldıran İlçe Milli Eğitim müdürü, her zaman yanımda olduklarını hissettiren Galatasaray Ortaokulu müdür ve öğretmenlerine,

2008 – 2012 yıllarında lisans eğitimimde Psikolojik Danışmanlık mesleğini bana sevdiren hocalarım Prof. Dr. Feride BACANLI, Prof. Dr. Filiz BİLGE ve Uzm. Psikolojik Danışman Güleser BARAN,

Hayat arkadaşım, eşim olan Selin ATILGAN'a,

Araştırmama gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve bilime destek veren öğrencilere,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yusuf Oktay ATILGAN

Şubat, 2016

ÖZET

Bu çalışmada Stres, Ergenlik, Travma ve Yas kavramı ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bunun akabinde çalışmamızın ana konusu olan Van-Erciş depreminde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma sonrası stres düzeyleri ve yas süreçlerinin arasındaki ilişki açısından incelenmiştir. Bu amaçla çalışmamızın konusunu oluşturan ergenlerin, deprem sonrası travma stres düzeylerinin cinsiyetlerine göre dağılımı ve anlamlılığı, depremde yakın kaybı yaşayan ergenlerin deprem sonrası yas düzeylerinin cinsiyetlerine göre dağılımı ve anlamlılığı, depremde yakın kaybı yaşayan ergenlerin yas düzeylerinin kaybedilen kişiye göre dağılımı ve anlamlılığı, depremde yakın kaybı yaşayan ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeylerinin depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre dağılımı ve anlamlılığı, deprem sonrası travma stres ve yas düzeyleri arasındaki ilişkinin varlığına dair cevaplar aranmıştır.

Araştırma kapsamında verileri elde etmek amacıyla deprem sonrası travma stres düzeyi ölçeği (DSTDÖ), İki boyutlu yas ölçeği (İBYÖ) araştırma grubuna ait demografik ve akademik bilgileri elde etmek için hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” tek bir formda toplanarak toplamda 206 ergenlik dönemindeki öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan 206 ergenin 113’ünü (%54,9) kız ve 93’ünü (%45,1) erkek ergenler oluşturmaktadır. Ergenlerin yaş aralıklarında %22,3’ü 13 yaşında, %31’i 14 yaşında, %24,3’si 15 yaşında, %16,1’i 16 yaşında iken %6,3 ‘ünü oluşturan 13 ergen ise 17 yaşında bulunmaktadır.

Bu çalışma sonucunda;

- 1- Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeylerine cinsiyet açısından bakıldığında; Davranış problemleri, Heyecansal sınırlılık, Bilişsel yapı ve Uyku problemleri alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Duyuşsal alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir.
- 2- Ergenlerin deprem sonrası yas düzeylerine cinsiyet açısından bakıldığında; alt boyutlarından sadece kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir.
- 3- Ergenlerin yas düzeylerine depremde kaybedilen kişinin yakınlık durumu açısından bakıldığında; aktif yas sürecinin ilişki yönü ve kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı

ilişki, Yasın travmatik olarak algılanması ve Sosyal işlevsellikte bozulma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir.

4- Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeylerine depremde evlerinin etkilenme dereceleri açısından bakıldığında; depremde evlerinin etkilenme dereceleri ile deprem sonrası travma stres düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

5- Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri ile yas düzeylerine bakıldığında; deprem sonrası travma stres düzeyi alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile aktif yas sürecinin ilişki yönü, kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki, kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki, yasin travmatik olarak algılanması arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Deprem sonrası travma stres düzeylerinin alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile deprem sonrası yas düzeyi alt boyutu olan sosyal işlevsellikte bozulma arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Van-Erciş, deprem, travma, yas, ergen, stres.

ABSTRACT

In this study, we explored the concepts of stress, adolescence, and trauma in detail. In particular, we investigated the relationship between the post-traumatic stress levels and grief processes of adolescents who lost their close relatives during Van-Ercis earthquake. As such, we compared adolescents' grief and trauma levels based on several factors including gender differences, locations, and closeness to the relatives who were lost during the earthquake. We also analyzed the relationship between adolescents' trauma and grief scores after the earthquake.

Within the study, to get the data, earthquake trauma level scale (DSTDO), two dimensional mourning scale (IBYO) "Personal Information Form" which is prepared to obtain the demographic and academic information belongs to the research group have been gathered and applied to totally 206 students who are in their adolescents period. From 206 students who forms the study, 113 students (54,9 %) are girls, 93 students (45,1 %) are boys. To make clear their age range, 22,3 % of them is 13, 31 % of them is 14, 24,3 % of them is 15, 16,1 % of them 16, and 6,3 % of them (13 adolescents) are 17 years old.

As data collection tools, we combined the Post-Earthquake Trauma Level Scale (DSTDO), Two-Dimensional Grief Scale (IBYO), and a demographic and academic background questionnaire in one measure called "Personal Information Form." Study sample (n=206) included 113 female (%54,9) and 93 male (%45,1) students. Students' ages ranged between 13 and 17.

Results of this study are summarized below:

1. From the perspective gender-traumatic stress of adolescents after the earthquake; Behavior problems, emotional and limitations, cognitive structure and sleep problems were observed significant differences in the dimensions. Significant difference was seen in affective dimensions in terms of gender earthquake
- 2- Adolescents their age level; Founded by people just lost their conflictual relations at the level of sub-dimensions were statistically significant differences were detected significant differences in other dimensions.
3. Adolescents age level when the terms of a person's proximity to the condition that lost in the earthquake; relational aspects of the grieving process is active and established the lost person was identified significant differences in positive subscale

relationship. Founded conflicted relationship with the lost person is perceived as traumatic grief and the deterioration of social functioning subscale significant differences were detected.

4- When the earthquake affected by post-traumatic stress level adolescents terms of degree of their homes in the earthquake; after the earthquake affected by the degree of their homes in the earthquake-traumatic stress levels were no significant differences between sub-dimensions.

5- Adolescents with posttraumatic stress levels; earthquake post-traumatic stress level is lower dimensions of behavior problems, emotional and limitations, affective and relational aspects of active grieving process with cognitive structures and sleep problems, positive relationship established with the lost person, conflicted established with the lost person relationship, age is negatively significant relationship between perceived as traumatic was observed. The dimensions of the behavioral problems of post-traumatic stress level earthquake, emotional and limitations, affective and cognitive structures strong correlation between age and sleep problems with post-earthquake level of impairment in social functioning subscale, which is not observed

Key words: Van-Ercis, earthquake, trauma, grief, adolescents, stress

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No.	Tablo adı	Sayfa no.
1.	Deprem sonrası travma stres düzeyleri cinsiyetlerine göre analizi	58
2.	Deprem sonrası yas düzeyleri cinsiyetlerine göre analizi	59
3.	Yas düzeyleri kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre analizi	60
	3.1. Aktif yas sürecinin ilişkiyel yönü, depremde kaybedilen kişiyle ilişkisi	61
	3.2. Kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki, depremde kaybedilen kişiyle ilişkisi	62
4.	Deprem sonrası travma stres düzeyleri ile depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre analizi	62
5.	Deprem sonrası travma stres düzeyleri ile yas düzeyleri arasındaki ilişki	64

KISALTMALAR

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BPRS: Kısa Psikiyatrik Değerlendirme Ölçeği

CDÖ: Calgary Şizofrenide Depresyon Ölçeği

CTQ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

ÇCK: Çocuklukta Cinsel Kötüye Kullanım

ÇFK: Çocuklukta Fiziksel Kötüye Kullanım

DA: Dopamin, DES: Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği

DİH: Duygusal İhmal

DKK: Duygusal Kötüye Kullanım

FİH: Fiziksel İhmal, FKK: Fiziksel Kötüye Kullanım

HPA: Hipotalamus- Hipofiz-Adrenal

Maks: Maksimum

Med: Medyan

Min: Minimum

Ort: Ortalama

PANSS: Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği

PTSB: Post Travmatik Stres Bozukluğu

AU: Aşırı Uyarılmışlık

K: Kaçınma

DSTD: Deprem sonrası travma düzeyi

VAN-ERCİŞ DEPREMİNDE YAKIN KAYBI YAŞAMIŞ ERGENLERİN TRAVMA SONRASI STRES DÜZEYLERİ VE YAS SÜREÇLERİNİN İNCELENMESİ

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1. 1. Problem

1. 2. Amaç

1. 3. Önemi ve Alana Katkısı

1. 4. Sayıtlılar

1. 5. Sınırlılıklar

1. Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemi tartışılmış, bu probleme bağlı olarak araştırmanın amacı, önemi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Travmatik yaşam olayları hem ülkemizde hem diğer ülkelerde sıklıkla karşılaşılan sorunlardandır. Yaşanan travmatik olayların çokluğu bu alanda yapılan çalışmaların sayısını da arttırmıştır. Türkiye'nin deprem kuşağında yer alması ve deprem sonucu yaşanan ciddi kayıplar insanlar üzerinde psikolojik açıdan önemli sıkıntılar yaratmıştır. Bu sıkıntılar nedeniyle ülkemizde önemli bir çalışma konusu olmuştur.

Depremlerin önceden tahmin edilemez oluşu Travmatik olayların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durumda kişi hazırlıksız yakalanır ve kişiyi başta ruhsal açıdan olmak üzere ekonomik ve sosyal açıdan zorlamaya başlar. Özellikle ergen yaşlarda görülen travma durumu ergenlerin durumları çok daha kötü yönetmesine, kendisini çok daha kötü hissetmesine neden olabilir. Travmaya maruz kalan bireyler yoğun korku, kaygı ve çaresizlik, tükenmişlik, yalnızlık hisseder. Deprem sırasında yaşanan can kayıpları, yaralanmalar, yıkımlar ve deprem sonrası uzun süreli sosyal ve ekonomik problemler yaşanan bu travmatik olayın etkilerini arttırmaktadır. Depremi yaşayan bireyler bu durumu atlatmakta zorlanır ve bu durum uzun sürer ve atlatılması geç olursa kişide kalıcı hasarlar oluşabilir.

1. 1. Problem

Van-Erciş depreminde yakın kaybı yaşamış ergenlerin travma sonrası stres düzeyleri ve yas düzeylerinin incelenmesi.

1. 2. Amaç

Bu araştırmanın amacı 2011 yılında meydana gelen Van depreminde yakın kaybı yaşamış ergenlerin travma sonrası stres düzeylerini ve yas süreçlerini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmış ve bu maddeler alt amaçlar olarak belirlenmiştir.

1. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası yas düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin deprem sonrası travma düzeyleri ile yas düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

1. 3. Önemi ve Alana Katkısı

Doğal yollarla meydana gelen deprem gibi etkisi büyük olabilecek afetler, insanlar üzerinde maddi manevi, sosyal, psikolojik gibi kalıcı etkilere sebep olabilir. Bu kalıcı etkiler arasında en önemli ve uzun süren olaylar psikolojik travmalardır. Bu yüzden toplumun büyük kısmında oluşabilecek bu büyük sorunları araştırmak, zararları en aza indirmek, kişilerin yardım ihtiyaçlarını karşılamak oldukça önemli ve hassas bir konudur. Yaşanan travmatik olayların etkileri sonuçları araştırılmalı ve travmatik olay yaşayan insanlara yardım edilmelidir.

Diğer yandan yapılan bu araştırma yakın kaybı yaşayan ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmaların sayısı fazla değildir. Bu yüzden böyle bir çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Bu araştırmada ergen yaştaki kişilerin yakın

kayıplarından sonra nasıl tepkiler verdikleri, nasıl ruhsal anlar yaşadıkları gibi sorunlar ele alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada elde edilecek bulgular sayesinde konu ile ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalarda araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1. 4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan grubun, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına doğru, içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1. 5. Sınırlılıklar

Yakın kaybı yaşamış ergenlerin travma sonrası stres düzeyleri ve yas süreçleri Van depremini yaşamış ergen yaştaki 113'ü bayan depremededen oluşan 93'ü erkek depremededen oluşan toplam 206 öğrenci ile sınırlıdır. Bu araştırmanın verileri, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Van İli Erciş İlçesinde bulunan ve akademik eğitim-öğretim veren ortaokul ve lise kademelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar benzer özelliklere sahip öğrenciler için genellenebilir.

Bu araştırma, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu kısımda stres, ergenlik, travma, yas ve depresyon üzerinde durulmuş, kavramlar arasında ilişkilere yer verilmiştir. Ayrıca stres, ergenlik, travma, yas ve depresyon ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. STRES

Stres sözcüğü, Latince "estricia"dan gelmektedir. Stres, 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Günümüzde en çok kullanılan tanıma göre stres, bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsuz bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucudur. Stres, stres uyarımı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimi ifade eder. Yani stres, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir (Alıntılayan; Eskiil. M, 2008); (Aktaran Akbağ, 2000; Ünal ve Ümmet, 2005).

Bir durumun stres haline gelmesi kişideki ego fonksiyonunun kişi tarafından tamamlanamamış olmasıyla ilişkilidir. Ego fonksiyonu tam olan bireyler dış dünya ile tam bir uyum sağlarken, tam olmayan bireyler olayları stres nedeni olarak değerlendirerek, kaygı yaratmaktadırlar. Kaygı, stresin bir sonucudur ve insanı huzursuz, mutsuz eden bir duygu olarak tanımlanır.

Ayrıca çağımızda hızlı ve sürekli bir biçimde ekonomik, toplumsal, siyasal gelişmeler yaşanmaktadır. Bunlar karşısında kişinin adapte olamaması da stresin nedenlerinden birini oluşturmaktadır. Stres, yaşam hazzını azaltan ve bağlarının kopmasına neden olabilen psikolojik bir durumdur. Bu nedenle stres insan üzerinde yıpratıcı etki olarak tanımlanabilir.

Stres, sağlı zararlı olarak görülen olaylar yüzünden ortaya çıkan belirtileri kapsadığından organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda bireyde hem bedensel hem psikolojik düzeyde birçok değişiklik meydana gelmektedir (Alıntılayan Kara. D, 2009); (Aktaran Baltaş, 2008 s; 23).

Stres zihin ve fiziksel gücü azaltma potansiyeline sahiptir. Bu durum insanın hayatı karamsar bir bakış açısıyla görmesine neden olur. Bu stresin olumsuz yönüdür. Olumlu stres ise amaca ulaşmak için enerjimizi doğru kullanmamızı sağlayabilir. Bir anlamda motive edici tetikleyici olabilir. Bu sebepler aşırı olmamak koşuluyla her insanın stres ihtiyacı mevcuttur.

Stres konusunda uzun yıllar çalışmış olan Hans Selye (1907-1982), stres ve stresör kavramlarını tanımlamıştır. Bireyde bir dizi tepki yaratan çevresel uyarılara stresör; bireyin bu tür uyarıcılara karşı gösterdiği tepkiyi ise stres olarak ifade etmiş ve stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır. Alıntılanan kaynak(Selye H. The Stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.), aktaran kaynak(Atalay, F. Büşra, et al. "HAYATIN YAN ETKİSİ.").

2. 1. 1. Stresin Belirtileri

Stres duygu, davranış, düşünme yeteneği ve fiziksel sağlık da dahil olmak üzere, hayatın tüm yönlerini etkileyebilir. Vücudun hiçbir bölümü bağışık değildir. Ama insanlarda farklı stresleri işlemek için, stres belirtileri değişebilir. Belirtiler belirsiz olabilir ve tıbbi durumlara neden olduğu gibi aynı da olabilir. Stres durumlarında aşağıdaki belirtilerden biriyle karşılaşabilirsiniz.

2.1.2. Stresin Duygusal Belirtileri

- Kontrolü kaybetme hissi, boğuluyormuş gibi hissetme
- Zihninizi dinlendirmede ve dinginleşmede zorluk
- Kendinizi kötü, yalnız, değersiz ve depresif hissetmek

2.1.3. Stresin Fiziksel Belirtileri

- Düşük enerji
- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları, ishal, kabızlık ve mide bulantısı
- Ağrılar, kas ağrıları ve gergin kaslar
- Göğüs ağrısı ve hızlı kalp atışı
- Uykusuzluk

- Sık sık soğuk algınlığı ve enfeksiyonlar
- Cinsel istek ve/ veya yeteneği kaybı
- Sinirlilik ve soğuk veya terli eller ve ayaklar, kulak çınlaması, titreme
- Ağız kuruluğu ve yutma güçlüğü
- Çenede kenetlenme ve diş gıcırdatma

2.1.4. Stresin Bilişsel Belirtileri

- Kaygı
- Yarışma düşüncesi
- Unutkanlık ve düzensizlik
- Odaklanma problemleri
- Kararsızlık
- Karamsar olmak ya da sadece olumsuz tarafı görme

2.1.5. Stresin Davranışsal Belirtileri

- İştah değişiklikleri, çok yeme isteği veya hiç yemek yemek istememek
- Sorumluluklardan kaçınma
- Artan alkol veya sigara kullanımı
- Tırnak yeme
- Ayak veya bacak sallama (Yurtçu, 2013)

2.1.6. Stresin Kaynakları

Teknolojik gelişme ve toplumsal değişme günümüzde öylesine hızlanmıştır ki, insanlığa sağladığı yararları gölgeleyecek nitelikte bazı sorunlar da getirmiştir. İnsanları toplu olarak yok etmeyi amaçlayan silahların yapımı ve denenmesi sonucu havayı dolduran radyoaktivite, cıva gibi zehirli maddeler besinlerimize bulaşmış durumdadır. Çernobil kazası, birçok ülkede insanları bazı yiyecek ve içecekleri kullanıp kullanmama konusunda endişeye

düşürmüştür. Afrika'da binlerce insan açlıktan ölürken, Körfez Savaşı'nda milyarlarca dolarlık teknolojik silah kullanılmakta ve bunun sonucu olarak dünyamız hızla kirlenmektedir.

Kimi toplumlarda bir kuşakta benimsenen toplumsal değerler ve toplumsal kurumlar, bir sonraki kuşakta tümenden reddedilebilmektedir. Değişme hızı insanları doğruyu eğriden ayırmalarına olanak bırakmadan karar vermeye zorlamaktadır. Aynı toplum içinde, eski ve yeni arasındaki farklar, kültürel çatışmalara ve karşıt kültürlerin oluşmasına yol açmaktadır. İnsanlar geçmiş ve gelecekte yaşama yerine, şimdiki anı yaşamaya, düşünce yerine duygulara, törensel ilişki biçimleri yerine içten geldiği gibi davranmaya önem vermeye başlamışlardır (Yıldırım, 1991).

Çünkü gelişen ve hızla değişen toplum için eski ve gelenek olan her şey stres kaynağı oluşturmaya başlamış, zaman zaman pratikliği engellemiştir. Günümüzde insan için zaman kaybı yaratan her şey stres kaynağı adayı olmuştur.

Bu değişme ve gelişmelerle birlikte yaşamımızda da çeşitli değişiklikler olmakta ve bu değişiklikler bireyler üzerinde değişik derecelerde strese yol açmaktadır. Eşin ölümü, boşanma, ayrı yaşama, bir yakının ölümü, evlenme, işe girme veya işten atılma, emekliye ayrılma, hamilelik, cinsel güçlükler, ekonomik sorunlar, çocukların evi terk etmesi, amirle münakaşa etme, taşınma, tatil, yaşamda gerçekçi amaçların seçilmemesi, birbiriyle çelişen amaçların seçilmesi, amaca ulaşmak için bireyin kendini aşın zorlaması, hoşgörülü olamama, 'hayır' demesini bilememe, günü işle doldurma, işte bir öncelik sınırı oluşturamama çeşitli derecede strese neden olmaktadır. Ayrıca, risk almayı öğrenmemiş olma, az şeyle yetinmeme, içten geldiği gibi davranmama, mevki edinme hırsı ve kendine zaman ayırmama stres için kaynak oluşturabilmektedir (Yıldırım, 1991).

Görüldüğü üzere, stresin kaynağını oluşturan şeyler bazen üzücü, dış etkilerle gerçekleşen, kişinin müdahale edemeyeceği, maruz kaldığı olaylar olsa da bir kısmı az şeyle yetinememe ya da hayır diyememe gibi, kişinin kendi kişisel gelişimini tamamlayamamasından doğan stres kaynaklarıdır.

Bu stres kaynaklarına bakıldığında, stres bireyin stres uyarıcısı karşısında yaşadığı sadece olumsuz duygular değildir. Mutlu bir evlilik olayı karşısında da birey stres yaşayabilir. Bazı mutlu olaylar karşısında yoğun stres yaşayan kişilerin kalp krizi geçirdikleri bilinir.

Selye (1974)'ye göre, aynı stres uyarıcısı bir bireyde olumlu duygular uyandırırken, bir başkasında olumsuz duygular uyandırabilmektedir. Olumsuz duygular uyandıran strese "tahrip edici stres" (dystress) denir (Yıldırım, 1991).

Örneğin; Evlilik hazırlığı yapan kişilerin hazırlıklarını yetiştirmek, aile içi ilişkileri düzenlemek, ailelerin birbirini tanınması, uyum sağlanması konusunda yaşadıkları kaygı duygusu da strestir. Ancak bu stres kaynağı uzun süreli olmayan, kişiyi yaşamdan tat alma duygusundan mahrum bırakmayan bir durumdur. Bu nedenle stres kaynaklarını olumlu ve olumsuz stres kaynakları olarak ikiye ayırmamız en doğru tanım şekli olacaktır.

2.1.7. Stresle Baş Etme Yolları

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar. Alıntılanan kaynak (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001), aktaran kaynak (Eryılmaz, 2009).

Kısacası; stresle başa çıkmaya, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar. Başa çıkma (coping) kelimesinin kökeni, eski Yunanca' da yer alan "kolahos" kelimesidir. Kelimenin anlamları, "karşılama, karşı karşıya gelmek veya çarpmak" şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, başa çıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer, 1998). Folkman'a (1984) göre; başa çıkma (coping), stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Lazarus ve Folkman (1984); başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başa çıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınmaları içerir (Lazarus, 1976). Moss ve Billings (1982), başa çıkma ile ilgili literatür incelemesine dayalı yaptıkları çalışmada, başa çıkmanın değerlendirildiği beş yaklaşım üzerinde durmuşlardır (Eryılmaz, 2009).

Bu yaklaşımlardan ilki, psikoanalitik yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşım; başa çıkmada, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için ego süreçlerine vurgu yapar.

İkincisi, gelişim dönemleri yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma kaynakları, gelişimsel geçişlerin başarılı bir şekilde gerçekleşmesiyle artar. Gelişimsel geçişlerde, özsaygı, özyeterlilik, egemenlik duygusu, sorumluluk ve içsel kontrol gibi kaynakların artması önemlidir.

Üçüncü yaklaşım, evrimsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, başa çıkma mekanizmalarının yaşamda kalmayı sağlayıcı özelliklerine vurgu yapar.

Dördüncü yaklaşım, kültürel ve sosyo-ekolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşımda başa çıkma, fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum sağlama olarak değerlendirilir.

Beşincisi ise, bütüncül yaklaşımdır. Bu yaklaşım; başa çıkmayı, diğer kaynaklarla birlikte yaşamda karşılaşılan olayları ve gerilimleri artırabilen ya da azaltabilen yeteneklerin bir boyutu olarak değerlendirir. Bireyi zorlayan iç ve dış talepler karşısında, bireyin başa çıkmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarını vurgular. Lazarus'a (1976) göre başa çıkma, çok genel bir kavramdır (Eryılmaz, 2009).

Bu genel kavram, doğrudan eylem ve hafifletici davranışlar olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Doğrudan eylemler, bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda beliren tehdit ve kavga gibi olumsuz koşulları kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlardır. Bireyin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca davranışlar sergilemesi, kaçması ya da hareketsizliği tercih etmesi gibi davranışlar doğrudan eylemlere örnektir. Hafifletici davranışlar ise, bireyin rahatlamasına yöneliktir. Birey, hafifletici davranışlar sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hisseder. İşlevlerini, daha etkili ya da görece daha rahat bir şekilde sürdürür. Alkol, uyku getirici ve kas gevşetici ilaçları kullanma gibi hafifletici davranışlar belirtiyi gidermeye yöneliktir (Eryılmaz, 2009).

Stresi azaltmak ve tükenmişlikten kaçınmak için yapılması gereken ilk iş, bireysel ve mesleki yaşantınızda gerginlik yaratan ve sizi mutsuz eden durumları fark edip tanımdır. Daha sonraki adım ise bu gerginlikleri uzaklaştıracak veya etkin olarak üstesinden gelecek baş etme mekanizmaları geliştirmektir. Seçtiğiniz mekanizmalar elbette bakış açınız ve dolayısıyla şahsınıza özeldir. Stres yaratan bir durumu değiştirmek için yapıcı davranışlara giriştiğinizde uyumlu baş etme mekanizmaları kullanmış olursunuz (Atalay, 2010).

-Problemi tanımlayın

-Nedenini belirleyin

-Bir eylem süreci planlayın ve uygulayın

-Sonuçlarını değerlendirin

Eylemleriniz stresi azaltıyorsa, sorunlarınızın çözümüne daha rahat ulaşıyorsanız doğru adımlarla ilerliyorsunuz; ancak öfke, gerginlik, kötüye kullanılma duygunuz devam ediyorsa siz muhtemelen uyumsuz bir baş etme mekanizması kullanıyorsunuz demektir. Bu etkisiz ve sağlıksız eylemler stresinize neden olan durumu değiştirmeyecektir. Sonuç olarak stres sizi zorlamaya devam edecek ve nihayetinde siz de uyumsuz yollarla strese tepki vermeye başlayacaksınız. Günlük hayatımızda aniden stres yaşamak kadar süregelen streslerle de mücadele etmek gerekmektedir. Süreğen stresi azaltmak için, belirli stres azaltıcı etkinliklere katılabilir veya bu etkinlikleri normal günlük yaşamınız içine alabilirsiniz. Fiziksel ve ruhsal sağlığınızı ne kadar iyi tutarsanız, stres sizi o kadar az etkiler. Bunu başarabilmek için genellikle tavsiye edilenler;

İyi Beslenin: Dört temel yiyecek grubundan yeterli miktarda enerji sağlayan uygun bir diyet, baş etmeniz ve sağlıklı görünmeniz için gereksinim duyduğunuz yiyeceklerin tümünü sağlar. Beslenme alışkanlığınızı düzeltmeye karar verdiyseniz size özel, beslenme gereksinimlerinizi karşılayacak yeniliklere uyum sağlamak için çaba gösterin. Ancak yavaş ilerleyin, gerçekçi amaçlar koyun (Atalay, 2010).

Düzenli Egzersiz Yapın: Düzenli egzersiz programı kalp gücünüzü, solunum kapasitenizi, kaslara kan akımını artırarak stresi azaltır. Haftada 4 kez her biri en az 20-30 dakika sürecek egzersiz yapın. Yavaş gidin ve dereceli olarak dayanma gücünüzü geliştirin. Spor, B-endorfin salınımında artış sağlar.

Gevşeyin: Etkin gevşeme sizin kalp ve solunum hızınızı azaltır, kas iskelet gücünüzü artırır, zihinsel işlevlerinizi düzenler, sizin stresten fiziksel ve zihinsel olarak uzaklaşmanızı sağlar.

Eğlenin: Her gün eğlenmek için bir miktar zaman ayırın. Sağlık dengeyi sürdürmek için besin ve oksijene ihtiyacınız olduğu gibi eğlenme zamanına da ihtiyacınız vardır.

Taktiklerinizi Değiştirmekten Korkmayın: Birkaç girişimden sonra belli bir savunma mekanizmasının çalışmadığını veya farklı bir yaklaşım deneyiminin işe yaramadığını

görebilirsiniz veya farklı bir yaklaşımı denemeye karar verebilirsiniz. Bunu yapabilmek için tekrar problem çözme sürecinden başlayın, yeniden durumu saptama, planlama, uygulama ve değerlendirme yapın. Yeni bir yaklaşım bulduğunuzda onu deneyin (Atalay, 2010).

Yavaşça ilerleyin: Yaşamınızdaki tüm stresörleri birden azaltamazsınız. Bu nedenle başlangıçta bir veya iki stresöre yoğunlaşın. Bir kere o stresörlerle yeterli olarak baş etmeye başlarsanız diğerlerini de kontrol etmeye başlarsınız.

Kendinizi Ödüllendirin: Amaçlarınıza ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmek için ayıracağınız zamanı planlayın. Başardığınızda da bu zamanı kullanın.

Çabalarınızı sürdürün: Başlangıçta stresli durumları azaltmada başarılı olamayabilirsiniz, ancak ısrar ettikçe farkı göreceksiniz (Atalay, 2010).

2.2. Ergenlik

“Ergen” sözcüğü Batı literatüründeki ‘adolescent’ [kelimesinin] karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan ‘adolescere’ fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir” (Avcı, 2006).

Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. Bu dönem, fizyolojik anlamda kızlarda adetle ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise yüzde kılların çıkması ve sesin kalınlaşmasıyla başlayan genel olarak da 13-22 yaşlar arasında kapsayan bir gelişim dönemidir.

Öte yandan ergenlik dönemi, buluş çağına erme sebebiyle biyo psikolojik bakımdan çocukluğun sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak da tanımlanabilir. Unesco’nun tanımına göre ise; bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi, Unesco’nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler’in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dönemle ilgili yaş sınırlaması bazı küçük farklılıklar göstererek değişik şekillerde sınıflandırılmıştır (Koç, 2009).

Tablo 1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları

Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları	
A. Ergenliğin Başları.....	11-14.....yaş (kızlar) 13-15.....yaş (erkekler)
B. Ergenliğin Ortaları.....	14-16.....yaş (kızlar) 15-17.....yaş (erkekler)
C. Ergenliğin Sonları.....	16-21.....yaş (kızlar) 17-21.....yaş (erkekler)

Bazı kaynaklarda çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinin 10-15 yaşları arasını kapsadığı belirtilse de yukarıda da ifade edildiği gibi bu rakamların mutlaklık ifade etmediği unutulmamalıdır. Zira ergenliğin başlangıç süresi ırk, iklim ve beslenme şartları gibi değişik faktörlere bağlı olarak da değişebilmektedir. Örneğin; Akdeniz ikliminin hakim olduğu yerlerde kızlar 8-10 yaşları arasında ergenlik dönemine girerken, bu durum kutuplarda yaşayan Eskimolarda 20'li yaşlara kadar uzayabilmektedir. Bunun yanı sıra ergenlik döneminin tespiti noktasında, biyolojik verileri de genç ve yetişkin ayrımı hakkında bir fikir verebilir. Bu bağlamda konuya Türk toplumu açısından bakıldığında; evli olmak, askerliğini yapmış olmak, ekonomik bağımsızlığını kazanmış olmak, meslek sahibi olmak ve anne-babadan ayrı yaşamak gibi durumlar, başkaları tarafından yetişkinlik belirtileri şeklinde algılanabilmektedir (Koç, 2009).

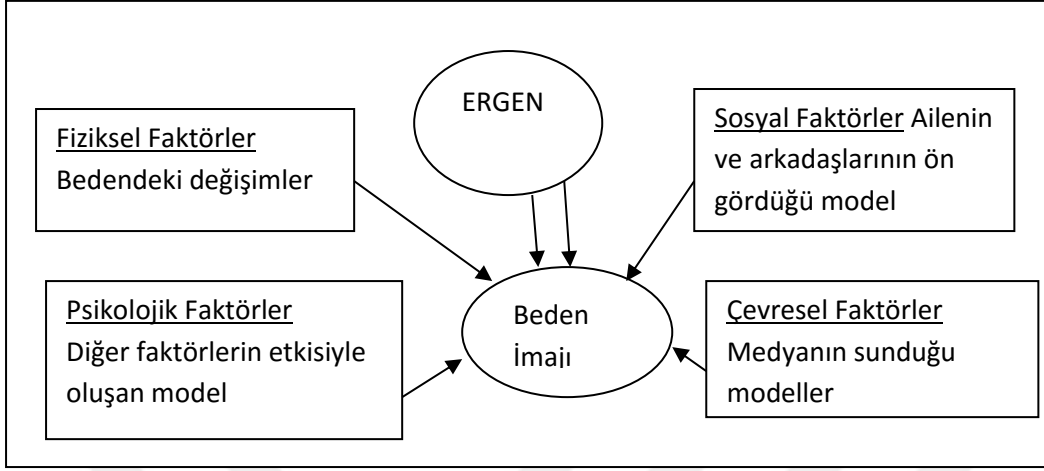
Ergenlik dönemi yaş ve olgu olarak toplumdaki topluma değişebilmektedir. Ancak bu dönem içerisinde ergenlerin yaşadıkları bölge ve kültür fark etmeksizin, geçirdikleri dönem akranları ile aynı özelliklere sahiptir.

2.2.1. Ergenlik Döneminde Fizyolojik ve Cinsel Gelişim

Biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan yetişkinlik döneminin cinsel olgunluğuna bir geçiş dönemidir. Üreme sistemindeki bu olgunlaşmaya, ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki değişimler de eşlik eder. Bu bağlamda cinsel içerikli biyolojik gelişmelerin yanı sıra; kızlarda adet görme, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi, erkeklerde ise sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel içerikli fizyolojik gelişmelerde görülür. Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Öte yandan fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arasındadır (Koç, 2004).

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (Koç, 2004).

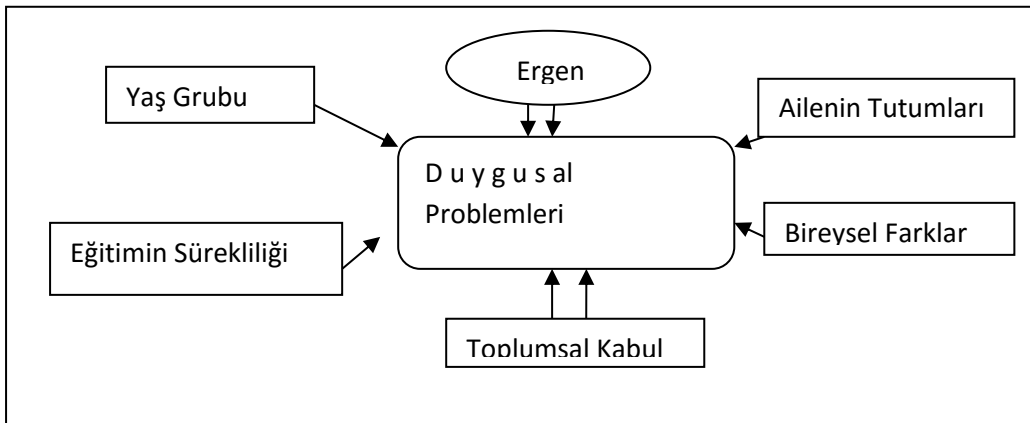
Tablo 2: Ergenin Beden İmajının Oluşumunu Etkileyen Faktörler



2.2.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanma durumlarıdır. Bu anlamda ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlarına, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekâlarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (Koç, 2004).

Tablo 3: Ergenin Duygusal Problemlerini Etkileyen Faktörler

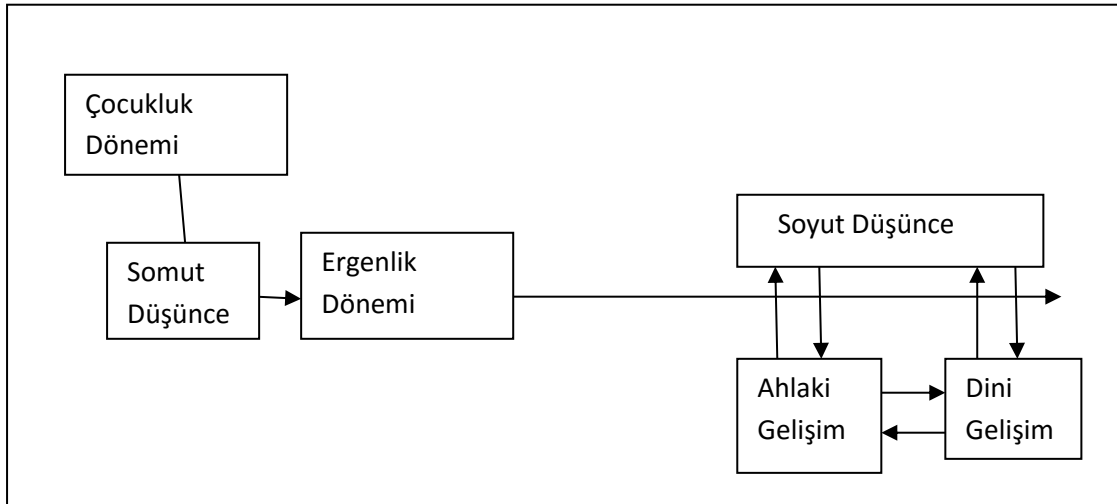


2.2.3. Ergenlik Döneminde Ahlâki Gelişim

Ergenlik dönemine ilişkin geliştirilen ahlâk anlayışları çerçevesinde, söz konusu dönemdeki ahlâkî değerler, olduğu gibi aktarılıp ergenin benliğinin birer parçası haline gelerek gelişirler. Yani bireyin, kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı dönem ergenlik dönemidir. Çünkü ergen tarafından bu dönemdeki birçok değişken, ahlâkın seviyeli bir şekilde benimsenip benimsenmeyeceğini veya değer yargılarının, toplumda mevcut olan otoriteye bağlı kalınarak, geleneksel tarzda şekillenip şekillenmeyeceğini belirler. Bu bağlamda döneme ilişkin özel ahlâk kurallarının yerini daha ziyade genel ve dinsel ahlâk kuralları alır (Koç, 2004).

Ergenlik döneminden önce tam anlamıyla olgunlaşmış bir ahlâk yapısından söz etmek mümkün değildir. Zira bilişsel açıdan soyut işlemlere dayanan ahlâkî kabullerin kavranıp benimsenmesi ancak yeterli ve uygun bir bilişsel gelişimle mümkündür. Bu bağlamda ahlâkî olgunluğa yönelme, ergenlik dönemiyle birlikte ancak soyut düşünce gelişimine paralel olarak gelişebilir. Öte yandan ergenlik döneminde ahlâkî gelişim, dinî gelişim ile paralel bir yapılanma seyri gösterir. Bu bağlamda her iki süreç de birbirini hem destekler, hem de olgunlaştırır (Koç, 2004).

Tablo 4: Ergenlik Döneminde Ahlâkî Yapının Oluşum Süreci



Ergenlerdeki ahlâkî gelişimin etkileri, başta ailesi olmak üzere çevresindeki büyükleri ile olan ilişkilerinde de görülür. Bu anlamda ergen, anne-babasının davranışlarını eleştirir ve kendi kişiliğini tamamlayabilmek için sevgi ve saygı duyduğu yetişkinlerin söz ve

davranışlarındaki uyuma dikkat eder. Örneğin, bir kimse dürüstlük taslayarak, kendi çıkarları için bir takım davranışlarda bulunursa, bu durumu ergen kendi moral ölçüleriyle bağdaştıramaz ve buna tepki verir. Bu ve benzeri durumlarda dinin birleştiriciliği, ergenlerle yetişkinler arasındaki çatışmasız iletişimi sağlamada etkili bir faktör olabilir (Koç, 2004).

2.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişmedir. Bilindiği gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen için önemli gördüğü konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir (Koç, 2004).

Çünkü ergen kişi okul seçimi, meslek seçimi gibi geleceği için önemli kararları ilk olarak ailesiyle paylaşmaktadır. Daha sonrasında arkadaşlık ortamları da ergenlerin geleceği için yaptığı seçimlerde önemli rol oynamaktadır.

2.2.5. Ergenlikte Kaygılar

Büyüme ve cinsel gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun davranışlar ve tutumları öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergenlik dönemindeki bazı bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004).

Bu dönemde ergenin, zayıf ya da şişman olmak, yeterince uyuyamamak gibi sağlığı ile kaygıları; özgüven eksikliği, kendini yetersiz görme gibi kişiliği ile kaygıları; cinsel sorunlarını ve diğer özel sorunlarını anne- baba ile konuşamamak, çocuk yerine konulmak gibi aile ve evle ilgili kaygıları; yanlış anlaşılma, yeni insanlarla tanışma korkusu duymak gibi toplum içindeki durumuyla ilgili kaygıları; karşı cinsten arkadaşı olmamak, daha güzel veya yakışıklı olmak gibi kız- erkek arkadaşlığı ile ilgili kaygıları; ölüm korkusu, doğru ve yanlış olanı bilmemek gibi din ve ahlak konularındaki kaygıları; dikkatini toplayamamak, kendini söz ve yazı ile anlatamamak gibi okulla ilgili kaygıları; para kazanmak, yeteneklerini tanımak gibi meslek seçimi ile ilgili kaygıları oluşabilmektedir (Yörükoğlu, 2004).

Ergenler, gelişim döneminin getirdiği bazı özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile risk altına girmektedir. Problem davranışlar, kısa süreli olarak ergenin kendini iyi hissetmesini sağlamasına rağmen genel olarak bakıldığında onun hem fiziksel hem de ruh sağlığını, iyilik halini ve gelişimini tehlikeye atan davranışlardır (Siyez, 2007). Ergenlik döneminde intihar, ölüm nedenleri arasında dikkat çekicidir. Ayrıca ergen hamilelikleri, madde kullanımı, şiddet, saldırganlık gibi sorunlar ergenleri tehdit etmektedir (Güçray, 2009).

Ergenlik dönemindeki bireyler soyut düşünme becerisinin de etkisiyle daha fazla kendilerine dönük olmaya başlamıştır. Bunun bir sonucu olarak ergen, kendi düşüncelerini diğerlerinin düşüncelerinden ayırt edememektedir. Ancak ergen bu dönemde diğerlerinin de kendilerine ait düşünceleri, deneyimleri, bakış açıları olduğunun bilincinde olarak iki tür inanç geliştirmektedir. Bunlardan ilki hayali seyirci olarak adlandırılmaktadır. Bu kavram ergenin, çevresindeki tüm insanların dikkatinin kendi üzerinde olduğuna ilişkin inancını tanımlamak için kullanılmaktadır. Gerçekte hayali seyirci, gerçekliğe ilişkin öznel ve nesnel bakışları ayırt edememekten kaynaklanmaktadır. Ergenlik dönemine özgü bir diğer inanç türü kişisel Efsane' dir. Bu kavram, ergenin sadece kendisinin bu evrede olduğunu hissetmesi nedeniyle kendi düşünce ve duygularını özel ve biricik olarak görmesi biçiminde açıklanmaktadır. Bu doğrultuda kişisel efsane, gerçekliğe ilişkin evrensel ve öznel bakışları ayırt edememekten kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak hayali seyirci, ergenin kendisinin herkesin düşüncelerinin merkezi olduğuna inanmasına, kişisel efsane ise ergenin kendi düşünce ve eylemlerinin biricik olduğuna inanmasına yol açmaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

2.2.6. Ergenliğin Zamanlaması

Genel olarak, yaşlılarıyla karşılaştırıldığında ergenlik evresinden zamanında geçen bir gencin duygusal ve sosyal olarak en iyi durumda olduğunu kabul edelim. Bu durum ergenlik evresinden zamanında geçen bir ergenin ergenlik döneminde zorluklarla karşılaşmayacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, yaşlılarıyla karşılaştırıldığında ergenlik dönemine erken veya geç giren bir ergenin bu durumu problemlili davranışlarda bulunma ve sosyal ve duygusal gelişimde problem yaşama riskini önemli derecede arttırır (S. K. Gül, İ. D. Güneş, 2009).

Ergenlikte erken veya geç olgunlaşmanın beraberinde getirdiği sorunlar bellidir. Yaşlılarından geç olgunlaşan bir kişi kalabalıkta açık şekilde göze batmaktadır. Erkekler için bu durum, yaşlılarına göre daha kısa, çelimsiz ve tüysüz bir cilde sahip olmalarıdır. Erkekler, popülerliğin bir ölçütü olduğu için atletik yapıya oldukça önem verirler. Geç olgunlaşan

erkeklerin bu durumları akranlarıyla karşılaştırıldığında önemli derecede bir dezavantaj oluşturur. Fiziksel olarak zayıf olan erkekler diğer erkeklere oranla daha sıklıkla taciz ve mağdur edilirler. Kızlar için, ergenliğin geç başlaması göğüslerin diğer kızlarla aynı zamanda gelişmemesi anlamına gelir. Bu da erkeklerin bu tür kızlara dikkat etmemesi demektir. Kızlar da popüler olmak için mücadele ederler. Bir kız geç olgunlaşan bir erkeğe göre fiziksel olarak aynı oranda sıkıntı çekmez (örneğin, ergenlik başlangıcının gecikmesi yüzünden kızlar dans veya jimnastikte rekabetçi olurlar). Ancak, bu durum da sporla ilgili aktiviteler daha çok fiziki güç gerektirdikçe ve yoğunlaştıkça değişmeye başlar. Genellikle geç olgunlaşma, vaktinde olgunlaşmadan oldukça farklıdır ve toplumsal dışlanmanın artması ve beden görünümü, kişinin iç dünyası ve karamsarlığa bağlı olarak ortaya çıkan problemlerle ilişkilidir. Ancak uzun vadede, geç olgunlaşan pek çok çocuk ergenlik evresinden geçerlerken kendilerini düzeltmeye başlarlar ve daha verimli bir düşünce yapısına sahip olarak mutlu yetişkinler haline gelirler. Erken olgunlaşan gençler bir dizi farklı değişikliklerle karşı karşıya kalırlar. Erkekler açısından erken olgunlaşma fiziki aktivitelerde başarılı olunmasına yol açar ve bu durum popüler olmakla yakından ilişkilidir. Arkadaşlar arasında geçen ve kimin daha önce sakal veya koltuk altı tıraşı olduğuyula ilgili olan bütün tartışmaları bilinmektedir. Bu durum genellikle kaç kilo kaldırebildikleri veya futbol topunu ne kadar uzağa fırlatabildikleri gibi karşılaştırmaların yapılmasıyla devam eder. Erkekler yıldız bir sporcu olmak isterler ve kızlar da (özellikle yıldız sporcular için) flört edilmesi gereken kişilerdir. Erken olgunlaşan erkeklere sosyal olarak ne olur? Onlar erken popülerlik kazanıp dikkatleri üzerlerine çekerler, ancak bu popülerlik nadiren devam eder. Sonuç olarak derslerinde zorlanmaya başlarlar, çünkü bütün zamanlarını sportif aktivitelerde ve arkadaşlarıyla eğlenerek geçirmişlerdir (Güneş, 2009).

Kızlar açısından erken olgunlaşma, özellikle yaşça büyük olan erkeklerin ilgisini çekmelerine neden olur. Erken olgunlaşan kızlar genellikle sıkıntı çekerler, çünkü yaşça kendilerinden büyük olan erkeklerle vakit geçirmeye başlarlar ve bu erkekler genellikle diyalog kurma ve sohbet etmeye ilgi duymazlar. Erken olgunlaşan kızlar genellikle duygusal ve sosyal yönden kendilerinden yaşça büyük erkeklerle çıkmanın üzerlerinde oluşturduğu baskının üstesinden gelemeyen ve kendilerini tanıtırırken on beş yaşında bir kız olduklarını ve on sekiz veya on dokuz yaşında bir erkekle çıktıklarını söylemek istemezler (Güneş, 2009).

Ergenlik dönemine erken giren bir genç, akranlarından farklı sorunlarla daha erken karşılaşacağı ve fiziksel değişimleri yaşarken yaşlılarıyla benzer etkileşimleri geçiremeyeceğinden dışlanmışlık hissine kapılabilir. Bunun yarattığı stres, gencin hayatının

ileriki dönemlerinde bu dışlanmışlık ve farklılık duygusunu sürekli olarak hissetmesine neden olabilir. Aynı şekilde ergenlik dönemini geç yaşayan bir gencin karşılaşılabileceği durumlar örneğin erkeklerde sakalın geç çıkması gibi. Bu durumdaki genç erkekler arasında atletik vücutlu olmak bir popülerite olduğundan buna sahip olmayan gençler daha çok taciz edilmeye maruz kalmaktadırlar.

2.2.7. Ergenlikte Stres Nedenleri

İnsan yaşamında her dönemin ayrı bir önemi vardır. Ancak biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan hızlı ve önemli değişmelerin olduğu süreç kuşkusuz ergenlik dönemidir. Vücutta boy ve ağırlık artışı ile yapı ve işleyişlerin olgunlaşmasının yanında, inişli çıkışlı duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalama gibi özelliklerin görüldüğü bu sürecin bireyin kişiliğinin oluşumundaki önemli bir dönem olduğu söylenebilir (Avcı, 2006).

Bu dönem duygusal olarak kendini aileye, arkadaşlara, topluma beğendirme, kendine yer edinme çabası içerisinde geçer. Ergenin bu dönemdeki başarı ve başarısızlıkları ileriki dönemlerinde de kişiyi psikolojik olarak etkilemektedir. Dolayısıyla bu dönemde çevre ile uyum faktörü ergenin bu dönemi kolay geçirmesini sağladığı gibi stresten uzak bir ergenlik döneminin de kapılarını açar. Aksine aile ve çevreyle uyumsuz geçen bu dönem ergen'in tek başına var olabileceği çabasına girişmesi dönemi bir çıkmaza sokarak geçirmesine neden olduğu gibi bu dönemde ergen için stres kaynağı oluşturur. Uzun sürebilecek bu stres durumu zararlarını farklı alanlarda gösterebilir.

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve faktörlerin olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere "stresör" adı verilir. Stresörler, organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir. Alıntılanan kaynak (Baltaş, 1984; Bernestein, 1994), aktaran kaynak (Eryılmaz, 2009).

Pek çok araştırmacı ve kuramcı, çocuk ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları stresör tiplerini belirlemeye ve sınıflamaya çalışmıştır. Yapılan sınıflamalara bakıldığında; araştırmacılar, okul temelli stresörleri, akademik (akademik performans ve başarı beklentisi vb.) ve sosyal (öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler) olmak üzere iki grupta ele almışlardır. Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind'e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit stresör bulunmaktadır:

-Görülebilir ve önlenabilir stresörler: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

-Görülemez ve önlenemez stresörler: Bu stresörler, beklenmedik stres faktörleri olarak da ifade edilmektedir. Görülemez ve önlenemez stresörler, yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.

-Görülebilir; fakat önlenemez stresörler: Sınavlar gibi (Eryılmaz, 2009).

Genel Olarak Stres Belirtileri Şunlardır:

- Okul temelli stres faktörleri (akademik başarı, sınav kaygısı, öğretmen ilişkileri vb.)
- Kendileri hakkındaki negatif duygu ve düşünceler
- Bedensel değişimler karşısında yaşadıkları
- Okul ya da çevredeki arkadaşlar ile yaşanan problemler
- Ebeveynler arasında yaşanan stres; kavgalar, ayrılık, ya da boşanma süreci
- Ailede hastalık ya da başka ciddi ailevi problemler
- **Sevilen birinin kaybı, yas süreci**
- Taşınma, okul değiştirme gibi yaşam değişimleri
- Gereğinden fazla sosyal ve kültürel aktivite içerisinde olma
- Ailenin veya ergenin kendisinin aşırı yüksek beklentileri olması (Aksoy, S, 2013).

2.2.8. Ergenlikte Stresle Başa Çıkma

Literatür incelendiğinde, yetişkinlik dönemine oranla ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmalarının oldukça yeni olduğu görülür. Bu konuda yapılan çalışmaların kuramsal dayanağı oldukça sınırlıdır. Ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmaları, aynı zamanda yetişkin başa çıkma modellerine dayanmaktadır (Compas, 1998).

İnsanlar, tehdit ya da güçlükler karşısında uyum sağlama ve başa çıkma mekanizmalarını, bir başka deyişle, psikolojik ve biyolojik kapasitelerini kullanarak geliştirirler (Skinner, 1995).

Uyum sağlamadaki başarısızlık, özellikle çocuklukta ve ergenlikte sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişimi olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle ergenlikte başa çıkma konusu oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapılan pek çok çalışma, ergenlerin başa çıkma becerilerinin eksikliğinden dolayı psiko-sosyal sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir. Düşük düzeyde akademik başarı gösterme, uyum problemleri, kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve şiddet, bu sorunlara örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu bilgilere ek olarak; son zamanlarda yürütülen çalışmalar ergenler için, yaşam olayları ile birlikte başa çıkma becerilerindeki eksikliğin önemli stres kaynakları olduğunu göstermiştir (Eryılmaz, 2009).

Baş çıkma konusuna gelişimsel açıdan bakılabilir. Bu bağlamda Baltes (1987), “yaşam boyu gelişim” yaklaşımını ortaya atmıştır. Bu yaklaşımına göre; yaşam boyu gelişim, kazanımların ve kayıpların yaşam boyu değişim göstermesiyle gerçekleşir. Bireyin gelişimi; yaşa, cinsiyete, genetik yatkınlığa, tarihsel, kültürel ve ekonomik koşullara bağlıdır. Hobfoll’un (1989) kazanımları açısından bakıldığında, bu koşulların tanımlanabilir kaynaklar olduğu da görülebilir. Örneğin; bilişsel gelişim, buna göre bir kaynaktır. Okul öncesi dönemde çocuklar, kendi duygularını ve düşüncelerini izleme kapasitesini geliştirmeye başlarlar. Böylece gelişen üst biliş, dürtü kontrolü ve hazzı erteleme gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına olanak tanır. Yine ergenlik döneminde gelişen soyut düşünceyle birlikte ergenler, düşüncede birden fazla faktörü göz önünde bulundururlar. Soyut düşünerek geçmiş deneyimler ile gelecekteki olasılıklar arasında bağlantı kurarlar. Böylece varsayımlar üretirler. Tüm bu kazanımlar, ergenlerin problem çözme kapasitelerini geliştirerek problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarını sağlar (Eryılmaz, 2009).

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresörle karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem kazanır. Bireyler, okul öncesi dönemde ve ilkokul döneminde yetişkinleri model olarak problem çözme becerilerini geliştirirken; duygu odaklı başa çıkmayı, duygulara ilişkin farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde geliştirirler (Compas ve ark., 1997).

Antonovsky (1987), ergenlerin ve genç yetişkinlerin, yaşam akışı içerisinde yer alan pek çok konuda yetişkinliklerinin ilk on yılında kesin bir karara varmış olmaları gerektiğini belirtmektedir. Aksi takdirde, yaşamı anlamsız ve karmaşık bir yapı içerisinde göreceklerdir.

Bu karar verme süreçlerine onların yaşam deneyimleri damgasını vurmaktadır. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan ergenlik dönemi ise, varılacak kararlara temel oluşturması açısından önemlidir. Bu dönemde zayıf ya da güçlü bir anlamlı bütünlüğün ve kimliğin temelleri atılır. Ergenlik döneminde zayıf bir bütünlük geliştiren birey, yetişkinlikte de bu zayıf bütünlüğü geliştirmeden sürdürebilir. Bu bireyler, zor yaşam koşulları karşısında çok çabuk yıkılabilirler. Güçlü bireyler kadar başa çıkma becerileri göstermezler. Bunların yanında, ergenler, kısa süreli ortaya çıkan stresörlerin yardımıyla başa çıkma becerilerini geliştirerek güçlü bir kimliğe ve bütünlüğe ulaşabilirler. Bu kazanımlar, yaşamın ilerleyen yıllarında sorunlarla baş etmede önemli birer araç olmaktadır. Ergenler, ströserlerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için davranışsal ve bilişsel stratejileri kullanmak durumundadırlar. Bu noktada strese neden olan yaşam olaylarını kontrol etmek için ergenler, ne kadar fazla çeşitli strateji kullanırlarsa onlar için, o kadar yararlı olur (Eryılmaz, 2009).

Başta çıkma konusunda, ergenlerin iyimser ya da kötümser olmaları da önemlidir. Örneğin; 1980'lere kadar ergenler üzerinde yapılan çalışmalar ergenlerin, dünyada gerçekleşen sorunlarla küresel olarak başta çıkma konusunda kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Seksenlerden sonra yapılan çalışmalar ise, ergenlerin küresel sorunlarla başta çıkma konusunda daha iyimser oldukları sonucunu vermiştir (Katia ve Pekka, 2002).

2.3. Travma

Fiziksel ve psikolojik bütünlüğümüzü tehdit eden her türlü olay travmadır. Yaşamımıza, vücut bütünlüğümüze, inanç sistemlerimize, sevdiklerimize yönelik bir tehdit vardır. Travma, hiç beklemediğimiz bir anda ve ne yaparsak yapalım asla hazırlıklı olamayacağımız bir şekilde, bütünlük ve süreklilik gibi, varlığımızı yasladığımız temel hayat referanslarımıza inen ani bir darbedir. Bizi geçmişimiz ve geleceğimizden- şiddetine bağlı olarak- belli bir süre için koparan bir zamansızlık halidir. Ayrılık ve boşanma, iş kaybı, aile içi şiddet, tecavüz, trafik kazası, ani hastalık, sakat kalma ve ani ölümler kişisel travma listesine girerken, savaş, terör, doğal afetler, büyük çaplı ekonomik krizler toplumsal travmalar başlığı altında ele alınır. Toplumsal travmanın yarattığı etkiler söz konusu olduğunda, en fazla risk altında olanlar sırası ile zarar görenler, tanık olanlar ve kıl payı kurtulanlardır. Müdahale eden sağlık ekipleri, polis/jandarma, kurtarma ekipleri, arkadaşlar, aile yakınları daha az da olsa yine de travmanın etkisini yaşayacak risk gruplarıdır. Geçmişte başka bir felaketin kurbanı olanlar, aile problemleri olanlar, yakın geçmişinde kayıp yaşayanlar, sosyal bağları kuvvetli olmayanlar, psikososyal sıkıntılar yaşayanlar ya da kronik bir hastalığı olanlar, travmanın etkisini en ağır şekilde yaşama riski olan gruplardır (Çelikoğlu, 2015).

Bir başka tanıma göre travma, insanın kendini savunmak amacıyla var olan kendi duygusunun, direnme yeteneğinin ortadan kalkmasıdır. Ayrıca insanın kendini korumasını güvence altına alan organlar şok yüzünden terk edilir ya da işlevlerini son derece aza indirger. Büyük sarsıntı, her zaman hazırlıksız olarak ve ansızın çıkar gelir. Büyük sarsıntıdan önce insanın kendine ve kendini çevreleyen dünyaya oldukça büyük bir güven duygusunun olması gerekir; sarsıcı olaylardan sonra kendini düş kırıklığına uğramış sanır; bu duygu çok az kalır ya da hiç kalmaz. Büyük sarsıntı sadece fiziksel, sadece moral ya da hem moral hem fiziksel olabilir (Ferenezi, 2014).

Doğal afetler, kazalar, savaşlar, işkence, tecavüz ve terörizm gibi olaylar travmatik yaşantılara örnek olarak verilebilir.

Dünyamızda tanık olduğumuz ya da yaşadığımız şiddet, ölüm ve yıkım içimizdeki yaşama isteğini, umudunu, gücünü de bir süre tahrip eder. Kayıp o kadar çoktur ki yaşanan acı insanı ruhsal olarak da felç eder. Böyle durumlarda psikopatoloji geliştirmeme özelliği birey ve toplum olarak psikolojik dayanıklılık gösterebilme yetimize bağlıdır. Krizler ve travmatik olaylar bireyi duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyen, baş

edilmesi güç ve normal yaşam şartlarını zorlaştıran olaylar ve durumlardır. İnsan eliyle ya da doğal yollarla meydana gelen travmatik olayların genel karakteristik özelliklerinden bahsedecek olursak,

1. İnsanın fiziksel bütünlüğünü tehdit eder.
2. İnsanın yaşamını tehdit eder.
3. İnsanın dünya ve insanlara karşı olan inançlarını tehdit eder.
4. İnsanın sevdiklerini tehdit eder.

Travmatik olay sırasında ve sonrasında kişinin yaşamını devam ettiren işlevleri ve uyumu ciddi anlamda hasara uğrayabilir. Kişinin travmatik olaylarla tek başına başa çıkması zor olabilir, ancak aile ve sosyal destekle tekrar normal bir hayatı yaşamaya başlaması mümkündür (Zara, 2012).

2.3.1. Travma Çeşitleri

Gelişimsel Krizler (Doğal)

- Ergenlik dönemi
- Okuldan mezun olmak
- Kariyer veya iş değiştirmek
- Evlenmek
- Çocuk sahibi olmak
- Emekli olmak

Durumsal Krizler

- Ayrılmak ve boşanmak
- İşini kaybetmek
- Uzun süre işsiz kalmak
- Trafik kazası yapmak

- Ciddi bir hastalık yaşamak
- Ameliyat olmak
- Sakat kalmak
- Ani ölümler
- Bulaşıcı hastalıklar
- Ekonomik kriz

Kompleks Krizler = Travmalar

- Aile içi şiddet
- Taciz ve tecavüze uğramak
- İşkenceye maruz kalmak
- Savaş
- Terör
- Doğal afetler (Zara, 2012).

2.3.2. Travma Sonrası Görülen Tepkiler

Duygusal tepkiler: Şok, üzüntü, öfke, endişe, suçluluk, umutsuzluk, kaygı, korku, karamsarlık, donukluk, aşırı sinirlilik, çaresizlik kendi gibi hissetmeme ve geçmiş travma ve kayıpların alevlenmesi verilen duygusal tepkilerdir. Çocuklarda korku ve endişe sıklıkla görülen tepkilerdir. Korku insan hayatını tehdit eden herhangi bir tehlike karşısında verilen normal tepkidir. Çocuklar genelde olayın tekrar olmasından, ölümden, ailesinden ayrılmaktan veya yalnız kalmaktan korkabilirler. Gerçek olayın tetiklediği korkuların yanı sıra, kendi hayal güçlerinin ürettiği korkular da yaşayabilirler. Düşünsel tepkiler: İnanama, düşünce ve dikkat dağınıklığı, unutkanlık, kimi zaman intihar düşünceleri, çarpık ve genellemeye dayalı (her şey ve herkes kötü gibi) düşünceler sık sık beliren imajlar, olayla ilgili görüntüler ve olayı tekrar tekrar yaşama bu tür tepkiler arasındadır (Çelikoğlu, 2015).

Fiziksel tepkiler: Baş, göğüs ağrısı, mide yanması ve/veya bulanması, kalp sıkışması, gürültüye karşı duyarlılık, iştah artması yada tam tersi azalması, sürekli yorgunluk hali, nefes darlığı ve kolay hastalanmak gibi fiziksel tepkiler aslında bedenimizin travma karşısında bir çeşit kendini ifade etme halidir (Çelikoğlu, 2015).

Davranışsal tepkiler: Uyku ve yeme bozuklukları, sosyal çevreden uzaklaşma, kendini ihmal etme, içe kapanma, alkol ve madde kullanımı, kaçınma davranışları, konuşmama, dikkatsizlik ve dağınıklık, sürekli aynı şeyle uğraşma, hiçbir şey olmamış gibi davranmak, travma karşısında gösterilen belli başlı davranış biçimleridir. Çocuklarda en sık görülen problemler uyku saatleriyle ilgili olanlardır. Kendi başlarına gidip yatmak istemeye bilimleri uykuya dalmakta güçlük çekebilirler, geceleri sık sık uyanabilirler ve /veya kabuslar görebilirler. Böyle zamanlarda çocukların ebeveynlerine yakın olmayı istemeleri ve ebeveynlerin de çocuklarını yanlarında istemeleri normaldir.

Çocuklar stres altında daha küçük yaşlarda yaptıkları davranışlara (alt ıslatma, anneye yapışma, parmak emme gibi) geri dönebilirler. Kısa süreli olarak böyle davranışların belirmesi normaldir. Anne- baba bu davranışlar karşısında aşırı tepki gösterdiği takdirde, daha da uzun süre devam edebilir. Her türlü toplumsal travma bizlerin iyi, güvenli ve yaşamaya değer bir dünyaya olan inancımızı zedeler ve bizi karmaşa ile baş başa bırakır. "ne olduğunu anlamıyorum", "ne yapacağımı bilemiyorum", "herkes nerede?" gibi reaksiyonlar terör, doğal afet gibi toplumsal travmalarda ortaya çıkan tepkilerdir. Travmaya doğrudan maruz kalanlar kadar, onlara yardım etmek için gidenler de "yardım edebilirim, yapabileceğim çok şey var" ile başlayıp bir süre sonra kendilerini "her şey çok kötü, yaptığım hiçbir şeyin anlamı yok" diye hissederken bulabilirler (Çelikoğlu, 2015).

Bilişsel Tepkiler: Strese verilen bilişsel tepkiler duygusal tepkilerle bağlantılıdır. Verilen bilişsel tepkiler hem olayın kendisi hem de verilen fiziksel ve duygusal tepkiler nedeniyle ortaya çıkabilirler. Söz konusu tepkiler şaşkınlık, dalgınlık, mekan ve/veya zamana oryantasyonda güçlük, hafıza problemleri ve kafa karışıklığı olarak özetlenebilir (Tssb, 2015).

Kişilerarası Tepkiler: Aşırı stres durumlarında evde, okulda ve/veya işteki arkadaşlık, eş ve ebeveynlik ilişkilerinde de ortaya çıkan bir takım belirtilerden söz etmek mümkündür. İlişkilerde gözlenebilen bu değişiklikleri güvensizlik, tedirginlik, artan çatışma eğilimi, içe kapanma, yalnız kalma kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş hissetme, uzaklaşma, önyargılı olma eğiliminde artış ve kontrol etme ihtiyacında artış olarak gruplanabilir. (Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Tssb, 2015).

2.3.3. Ruhsal Travma

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkilere ruhsal travma diyoruz. İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma yaratmaz.

Olay: Korku, dehşet veya çaresizlik hissi yaratmışsa,

Olayda: Kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa ruhsal travma olarak adlandırılır.

Bu tanımlamaya göre ileri yaşta bir yakınımızın yıllarca süren bir hastalık sonrasında ölümünün ruhsal travmaya yol açma ihtimali daha düşük iken, insanın bir yakını beklenmedik biçimde örneğin trafik kazasında kaybetmesi daha fazla travmatik etki yapar.

Ruhsal travmaya yol açan olaylar:

- . Savaşlar, patlamalar
- . Afetler (deprem, sel, yangın)
- . Saldırı, tecavüz, işkence
- . Kazalar
- . Aile içi şiddet
- . Çocuklukta yaşanan taciz
- . Beklenmedik ölümler
- . Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma

Toplum içinde ruhsal travmaya yol açan olaylar çok yaygındır. Araştırmalar her iki kişiden birinin bu tür olaylarla hayatında en az bir kere karşılaştığını gösteriyor. Ruhsal travmayla karşılaşma şansı herkes için eşit değildir. Suç oranının yüksek olduğu yerlerde yaşayanlar, başka ruhsal hastalığı veya alkol-madde bağımlılığı olanlar, askerler, polisler, itfaiye personeli olanlar korkutucu olaylarla daha sık karşılaşır.

Ruhsal travmalardan sonra en sık görülen iki hastalık: depresyon ve travma sonrası stres hastalığıdır.

Kişiyi çok korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik duyguları yaratan olayların uzun süren ruhsal sorunlara yol açtığı biliniyor. Ruhsal travmalardan sonra sık görülen rahatsızlıklardan biri depresyondur. Depresyonun en sık görülen belirtileri isteksizlik, halsizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştah bozukluğu ve hayattan zevk alamamadır. Depresyon ruhsal travmadan sonra ilk kez ortaya çıkabileceği gibi, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde depresyonun tekrarlanması şeklinde de görülebilir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2009).

2.3.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

TSSB II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikiyatri literatürde yerini almıştır. TSSB'ye savaş sonrası nevrozda denilmiştir. Abraham Kardiner (1941) TSSB'de fizyolojik hiperaktivitenin en belirgin belirti olduğunu ortaya atan ilk bilim adamıdır.

TSSB' nin önemli bir psikolojik rahatsızlık olarak tanınması ABD'de 1970'lerde Vietnam Savaşı dönemine rastlamaktadır.

Yaşanan doğal bir afet (deprem, sel) veya bir olay (savaş, cinayet, trafik kazası) gibi yaşamı tehdit eden bir olay ve durumdur. Travma sonrası mağdurlar %10-20 olaydan kısa bir süre sonra düzelmektedir. Yaşanan travmaya maruz kalanların yaklaşık %70 bu travmadan etkilenerek "stres tepkileri" gösterirler. Geriye kalan %10-20 ise uzun süre "stres tepkileri" göstermektedir.

Yaşanan travmatik olay karşısında herkes "stres tepkileri" gösterir. Bu olağanüstü durum ve olaya bir dönem için, herkes anormal tepkiler vermektedir. Travmaya maruz kalan kişi bu stres tepkilerini sürekli gösteriyorsa TSSB tanısı konur (Barniç, 2007).

Bir başka tanımda TSBB Kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma veya kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir. Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.

Not: Çocuklar bunların yerine dezorganize veya ajite davranışla tepkilerini dışavurabilirler.

Travmatik olay sürekli olarak yeniden yaşanır. Olayın elde olmadan tekrar tekrar anımsanan ve sıkıntı veren anıları vardır; bunların arasında düşlemler, düşünceler ya da algıları sayabiliriz. Olay sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görülür. Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranılır ya da hissedilir. Travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç veya dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyulur ve yoğun bir fizyolojik tepki gösterilir Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları; travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları; travmanın önemli bir yönünü anımsayamama; önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması; insanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları; duygulanımda kısıtlılık; bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma görülebilir. Bu belirtilerden en az üç tanesinin görülmesi gerekmektedir. Uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük; öfke patlamaları; düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çekme; hipervijilans; aşırı irkilme tepkisi gösterme görülebilir. Yukarıdakilerden en az ikisinin bulunması ile belirlenir (http://www.emdr-tr.org/tr-TR/Content/Travma/Travma_Sonrasi_Stres_Bozuklugu.aspx).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

- A. Travma
- B. Tekrarlama belirtileri
- C. Kaçınma belirtileri
- D. Aşırı uyarılmışlık belirtileri
- E. Süre ölçütü
- F. Sosyal, mesleki yada diğer alanlardaki işlevselliğin bozulması (Barniç, 2007).

Tanı Ölçütleri

A. Kişi aşağıdaki her iki durumu da içeren bir travmatik olaya maruz kalmıştır:

1. Kişi gerçek ölüm veya ölüm tehdidi, veya ciddi yaralanma, veya kendi veya başkalarının beden bütünlüğünü tehdit eden tehlikeli bir olay veya olaylar yaşamış, şahit olmuş veya karşılaşmıştır,
2. Kişi yoğun korku, çaresizlik veya dehşet duyguları yaşamıştır.

B. Travmatik olay aşağıdaki bir (ya da daha çok) yolla s¼rekli yeniden yaşanmıştır:

1. Olayın d¼ř¼nceler, şekiller, anımsamalar ile tekrarlayıcı, zorlayıcı ve acı veren şekilde hatırlanması. Not: K¼çük çocuklarda travmanın çeşitli y¼nlerini ve temalarını i¼eren tekrarlanan oyunlar olabilir.
2. Olayın acı veren tekrarlayan r¼yalarla g¼r¼lmesi. Not: Çocuklarda, tanımlanamayan i¼erikli korkutucu r¼yalar olabilir.
3. Travmatik olay tekrarlıyormuş gibi davranma veya hissetme (olayı yeniden yaşama duygusu, ill¼zyonlar, halusinasyonlar, uyanırken veya alkoll¼yken olanlar da dahil dissosiyatif feedback atakları).
4. Travmatik olayı sembolize eden veya temsil eden i¼ veya dış uyarımlarla karşılaşıldığında yoğun psikolojik sıkıntı çekilmesi.
5. Travmatik olayı sembolize eden veya temsil eden i¼ veya dış uyarımlarla karşılaşıldığında fizyolojik tepki g¼sterme

C. Aşağdakilerden en az ¼ç¼yle tanımlanan, travmayla ilişkili uyarımlardan s¼rekli ka¼ınma ve (travmadan ¼nce olmayan) bir genel yanıtsızlık, hissizlik durumu:

1. D¼ř¼nceler, duygular, veya travmayla ilgili konuşmalardan ka¼ınma
2. Travmayı anımsatıcı aktiviteler, yerler, insanlardan uzak durma ¼abası,
3. Travmanın ¼nemli bir b¼l¼m¼n¼ anımsayamama
4. Belirli aktivitelere katılımda ilginin belirgin azalması
5. Diğer insanlardan uzaklaşma, yabancılaşma
6. Duygusal kısıtlılık (¼rn. sevgi duygularının hissedilmemesi)
7. Geleceğinin kısıtlandığı duygusu (gelecek, evlilik, ¼ocuk veya normal hayat s¼rd¼rme umudunun olmayışı),

D. (Travmadan ¼nce var olmayan) S¼rekli aşırı uyarılma durumundan iki veya daha fazlasının bulunması:

1. Uykuya dalmada veya s¼rd¼rmede g¼çl¼k

2. İrritabilite veya öfke patlamaları
3. Konsantrasyon güçlüğü
4. Tetikte olma
5. Abartılı irkilme yanıtı

E. B,C ve D tanı ölçütlerindeki semptomların 1 aydan daha fazla sürmesi

F. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur (Barniç, 2007).

Travma sonrası stres hastalığında ise:

- . Uykusuzluk,
- . Kabuslar,
- .Olayla ilgili anıların rahatsız edici biçimde sık sık hatırlanması,
- .Sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu ve bu nedenle diken üstünde hissetme,
- .Kolay irkilme,
- .Çabuk sinirlenme,
- .Gelecekle ilgili plan yapamama,
- .Yabancılaşma (başkaları beni veya yaşadıklarımı anlamıyor hissi),
- .Olayı hatırlatan durumlarda huzursuz olma ve bu durumlardan kaçınma görülür.

2.3.5. Travmatik Yas

Varoluşun kaçınılmaz bir parçası olan ölüm sonucu tutulan yas doğal bir süreçtir. Ancak özellikle ani ve şiddetli olan kayıplarda kişi yaşadıklarına anlam vermeye ve kontrol algısını tekrar yapılandırmaya ihtiyaç duyar (Horowitz, Bonanno ve Hoken, 1993). Yaşanan kayıplar kişinin dünya görüşünü ve benliğini etkiler. Bu durum travmatik bir hal aldığı anda kişi çok daha ağır ve sancılı bir süreç ile karşı karşıya kalabilir.

Travmatik yasin normal yas sürecinden ayrı bir kavram olduğunun, belirtilerinin ve gidişatının çok daha farklı görünümde olabileceğinin bilinmesi önemlidir. Yas süreci çoğu zaman müdahale gerektirmeyen doğal bir süreçtir; ancak durum bunun ötesinde ise, durumun ayrıştırılması ve müdahale için fırsat yaratılması gerekli ve değerlidir.

Yapılan çalışmalar yas sürecinin travmatik bir hal alıp almadığını ayrıştırmanın birçok avantaj sağlayacağı hakkında fikir birliği içindedir. Hızla gelişen literatüde, çalışmacılar travmatik yasin birtakım sıkıntılara zemin hazırlayabileceğini vurgulamışlardır (Zisook ve Schuchter, 1991; Lichtenthal ve ark., 2004). Bu süreçte kişi birçok patoloji için risk altındadır. Bu risklerin tanınması ve üzerinden gelinmesi için travmatik yas fenomeninin iyi ele alınması gerekir. Buna ek olarak çalışmalar travmatik yasin sadece ruh sağlığı üzerinde negatif etkileri olmadığını aynı zamanda bir çok olumsuz sağlık problemini de beraberinde getirdiğini göstermiştir (Prigerson ve ark., 1997). Son olarak, travmatik yasin, intihar ve intihar düşünceleri ile olan yüksek ilişkisi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır (Stroebe ve Stroebe, 1993; Szanto ve ark., 1997).

Dolayısıyla travmatik olan yasin iyi ele alınması risk faktörlerini en aza indirmede ve müdahale için izlenecek yolun belirlenmesinde son derece önemlidir.

Farklı araştırmacılar yası normal ve normal olmayan şekilde ayırmaya çalışmışlardır. İlk olarak, Lindemann (1944) eşini kaybetmiş kişilerle yaptığı çalışmada, verilen cevapları ayırıp karşılaştırmak suretiyle normal ve patolojik yas için kriterler belirlemiştir. Buna göre normal yas, somatik sıkıntılar, flaşbekler ve ölenin imgesi ile aşırı meşguliyet, suçluluk, diğerlerine düşmanlık ve öfke gibi belirtiler gösterirken; patolojik yas, gecikmiş veya ertelenmiş yas, kayıp hissi olmaksızın aşırı hareketlilik, ölen kişinin son hastalığının semptomlarının görülmesi, psikosomatik rahatsızlıklar, arkadaş ve yakınları ile olan ilişkilerde değişiklikler, belirli insanlara karşı öfke, düşmanlık ve şizofreniye benzeyen tavırlar gibi belirtiler gösterir.

Parkes'in (1965) da klinik gözlemlerine dayanarak, yası normal ve patolojik olarak ayırdığı görülmektedir. Parkes (1965) patolojik/atipik yas için 3 ayrı form tanımlar. Bunlar kronik yas, engellenmiş yas ve gecikmiş yastır. Kronik yas, derin ve uzun süreli acı; engellenmiş yas, kayba karşı çok az tepki; gecikmiş yas ise engellenmiş yas sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanır.

Bowlby (1980) ise patolojik olan yas durumunu, kronik matem ve uzamış yas yoksunluğu olarak ikiye ayırır. Literatüre baktığımızda, yasin normal olmayan bir durum olarak tanımlandığını ve bu durumun çeşitli sınıflandırmalarının birçok araştırmacı tarafından yapıldığını görüyoruz (Worden, 1991; Rando, 1992).

Son yıllarda da benzer şekilde çalışmacılar travmatik yası tanımlamak ve normal yastan ayırtırmak için oldukça çaba harcamaktadırlar. Genel olarak Jacobs (1999), patolojik olarak nitelendirdiği normal olmayan yası, sevilen bir kişinin şiddetli ve ani kaybı sonucunda kayıp yaşayan kişide ortaya çıkan belirti ve tepkiler olarak tanımlar.

2.3.6. Ergenlik ve Travma

Travmatik yaşantının uzun vadedeki sonuçları hakkında çıkarımlarda bulunabilecek düzeyde zihinsel olgunluğa erişmiş olan ergenler, başa çıkma yöntemi olarak oyun ve fantezileri kullanmak yerine, yaşadıkları kaygıdan uzaklaşmak amacıyla kendine zarar verici riskli davranışlara yönelebilir; daha isyankar, saldırgan ve anti sosyal davranışlarda bulunabilirler. Alıntılanan kaynak (Ajducović, 1998; Dyregrov, 2000; Pat-Horenczyk, Peled ve ark., 2007; Akt. Erden, 2009).

Aile ve sosyal çevreyle ilişkilerin zayıflaması, okul sorunları ve başarısızlık da bu davranışlara eşlik ederek benlik değerini ve kendine güven duygusunu sarsabilir. Alıntılanan kaynak (Pat-Horenczyk, Abramovitz ve ark.,2007; Pat-Horenczyk, Peled ve ark., 2007; Akt. Erden, 2009).

Ayrıca, küçük çocuklardan farklı olarak olaylar arasında soyut neden-sonuç ilişkileri kurabilseler bile ergenler de benzer suçluluk ve utanç duygularını yoğun olarak yaşayabilirler Ergenlerin soyut düşünme yetenekleri, başlarına gelen olayların sonuçlarını çok boyutlu bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlar (Dyregrov, 2000; Akt. Erden, 2009).

Felaketler, şiddetli mağduriyetler, fiziksel, cinsel ve duygusal istismarlar ve ebeveyn kayıpları gibi travmatik krizler etkilerini çocukların psikolojik gelişimleri ve yaşamlarında çok çeşitli olarak gösterebilir. Küçük yaştaki bir çocuk kendi çevresinin tutarlılığına, öngörülebilirliğine ve bağlanabileceği bir bakıcının rahatça ulaşılabilir olmasına ihtiyaç duymaktadır. Çok küçük çocukların travmatik olaylara tepkileri anne/baba veya bakım veren erişkinin tepkilerine bağlıdır. Kısacası erişkinlerin travmatik duruma tepkileri küçük

çocukların bu olaydan nasıl etkileyeceğini belirleyen önemli bir etkidir. Ailesi, diğer yakınları, evcil hayvanlar, oyun arkadaşları, okulu ve yaşadığı çevredeki insanlar bir çocuğun dünyasının önemli parçalarıdır. Travmatik olay sonrası çocuğun hayatında gerçekle hayal, içsel ve dışsal deneyim arasındaki sınırlar belirsizleşebilir, yaşam karmaşık ve potansiyel tehlikelerle dolu olarak algılanabilir. Çocuğun hayatında bilinen ve tanıdık olanların büyük bir bölümü bilişsel olarak bozulabilir. İnsandan kaynaklanan şiddet çocuğun yetişkinlerin doğasına olan güvenini ciddi olarak sarsar. Çocuk, olayın failine karşı uyumu engelleyen ve korkutan ölümcül öfke duyguları yaşar ve yaygın olarak hatalı çıkarımlarda bulunur. Çocuklar bazen de kendilerini olaya neden olan veya durumu kötüleştiren kişi gibi görüp suçluluk ve utanç duyguları geliştirebilirler. Çocukluktaki travmatik stres tepkilerinin oluşumu, yaygınlığı ve çeşitliliğine neden olan etkenler şunlardır:

1. Çocuklar da yetişkinler gibi travma sonrası stres tepkilerinin tümünü yaşayabilirler.
2. Travmaya maruz kalma süresi, travmatik olayın sıklığı travma sonrası belirtilerin ağırlığı ve seyriyle kuvvetle ilişkilidir.
3. Yas, travma sonrası stres, depresyon ve ayrılma kaygısı birbirlerinden bağımsız fakat birbirleriyle ilişki içindedir.
4. Ebeveynler ve çocuklar maruz kalınan travmatik olay sonrası birbirine yakın düzeylerde rahatsızlık yaşarlar.
5. Çocukların yaşadıkları travmaya olan tepkileri içinde buldukları gelişim dönemlerine ve travmaya yükledikleri anlama göre farklılıklar gösterebilir (Zara, 2012).

Travmatik bir olay sırasında bir çocuğun öznel deneyimi içsel ve dışsal tehditlerin değerlendirildiği “yoğun, anbean algısal ve somatik deneyimi içermektedir. Çocuklar bilgi ve deneyimi kendilerine özgü yollarla işlerler ve duygularını özgün şekilde ifade ederler. Travmatik olayın kaygı veren ve rahatsız eden parça ve un surlarının aniden çocuğun zihninde belirmesi çocuğun güvensiz ve çaresiz hissederek korku içinde yaşamasına neden olur. Çocuk yaşadığı travmatik olayın en rahatsız edici parçalarıyla veya tümüyle duygusal ve zihinsel olarak baş edebilmek için var olan kişiliğinden daha farklı olan kişilik (ler) geliştirebilir (çoğul kişilik bozukluğu). Çocuklar ergenliğe doğru ilerledikçe, akranları tarafından kabul edilmekle, yetkin görünmekle, ailelerinden bağımsızlık kazanmakla meşgul olurlar. Ergenin hayatındaki travmatik olayın doğrudan ergenin ebeveynlerini, yakınlarını, okulunu veya yakın çevresini etkilemesi ergenin normal gelişimsel sürecinde de sorunlara neden olabilir. Ergen,

çocuklukta yaşadığı korku ve kaygıların daha yoğununu bu süreçte tekrar yaşayabilir. Ergenlikte zihni çok meşgul eden ölüm, riskli davranma ve yabancılaşma gibi konular travmatik olay sonrası ergenin zihnini daha fazla meşgul edebilir. Ergenler olgunlaştıkça yetişkinlerin verdiği travma tepkilerine benzer tepkiler verebilir ve yaşayabilirler. Çocuklar ve ergenlerin travmatik olaya verdikleri tepkilerin yoğunluğu ve süresi yetişkinlerde olduğu gibi bazı risk etkenlerine bağlıdır. Çocukların travmatik olaya dair öznel deneyim ve algıları da önemlidir. Örneğin, çocuk bir ebeveyni öldüğünde ortaya çıkan tehlikeli durumda güvende olduğunu veya tehlikeyi önleyebilecek güçte olduğunu düşünüyorsa; onun travmaya vereceği tepkiler bu algılarıyla bağlantılı olarak da gelişebilir. Çocuk ve ergenin hayatında travmatik olayın boyutları ve buna ilişkin travma sonrası tepkisellik aşağıdaki risk etkenlerine bağlıdır.

1. Doğrudan hayatı tehdit eden veya fiziksel yaralanmaya neden olan travmatik bir olaya maruz kalmak,
2. Travmatik olayın kalıcı bir hasara neden olması (sakat kalmak) veya büyük fiziksel hasara sebep veren olaylara tanık olmak (özellikle aile ve arkadaş çevresinden),
3. Yardım isteyen ve acıyla bağırarak kişilerin karşılık bulamayan çığlıklarını duymak,
4. Genel olarak her boyutta olayın sebep olduğu facia ve yıkımı görmek,
5. Travmatik olayın çok ani gelişmesi ve uzun sürmesi,
6. Travmaya maruz kalmış ya da hayati tehlike altında olan aile üyelerinden ayrı kalmak.

Şoke eden ve çok korkutan travmalarla karşılaşıldığında travma sonrası stres tepkilerini çocukların hemen gösterebileceği gibi ileri zaman içinde gösterebilmesi mümkündür. Yetişkinlerde olduğu gibi çocukların hayatında da aile ve sosyal desteğin çocuk ve ergenin travmatik olayların etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olduğu ve birçok travma sonrası belirtinin aynı anda ortaya çıkmasına engel olduğu da bilinmektedir (Zara, 2012).

Kayıp kişinin hayatında birçok negatif yaşantıya ve acıya neden olur. Kişinin davranışlarına rehberlik oluşturan, olayların nedenlerine anlam vermeye yardımcı olan ve kişiye genel bir amaç ve anlam hissi sağlayan (Antonovsky, 1987; akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004) dünya ve kendilik varsayımları yıkıntıya uğrar (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kişiler kaybın ardından bir takım değişiklikler yaşarlar. Olumlu ve olumsuz olabilen bu değişimler bazı çalışmacılar tarafından kişisel gelişim için bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2008). Buna göre, kişiler travmatik yaşantılar sonrası bazen beklenen

yıkıcı semptomların yerine tam tersi bir deneyim yaşayabilirler. Eğer kayıp ardından kişinin dünya inancı tekrar kurulursa kişinin işlevselliği daha etkili bir hale gelir (Caserta ve ark., 2009). Volkan'a (1999) göre, yas tutma işi bittikten sonra, kişi hayatındaki diğer kişilere veya işlere enerjisini yatırmaya başlar. Ona göre, bu yeniden yaşama enerjisinin hissedilmeye başlaması kişinin hayata dair yeni bakış açıları geliştirmesine yol açar (Akt. Göka, 2010).

Literatürde 1990'lı yıllarda araştırılmaya başlayan bu durum oldukça yenidir. Ancak acının ve stresin kişi üzerinde olumlu yönde etkileri olacağı binlerce yıl öncesine dayanır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Calhoun ve Tedeschi (2001) oldukça zorlayıcı yaşam şartları ile baş etme sonucu deneyimlenen pozitif psikolojik değişimi travma sonrası büyüme olarak adlandırırlar (akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme basitçe kişinin kayıp öncesi haline dönmesinden daha ötedir; bazı insanlar için gelişim/büyüme deneyimi oldukça derindir (Tedeschi ve Calhoun 2004). İki boyutlu bir süreç olarak bakılan travma sonrası büyümede kişi kendini acıdan tamamen arındırmaz (Calhoun ve Tedeschi, 1998) bunun yanında hayattan yeni şeyler öğrenmenin mutluluğunu yaşar. Daha dengeli, merhametli ve kabullenici olma gibi özellikleri hayatlarına katarak kişisel gelişim sağlarlar (Zisook ve Zisook, 2005).

Travma sonrası büyüme çalışmacılara göre farklı boyutlardan oluşan bir süreçtir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Tedeschi ve Calhoun (2008)'a göre travma sonrası büyüme beş boyutta değişim anlamına gelmektedir. Bunlar (1) yeni seçeneklerin fark edilmesi, (2) kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim, (3) kişisel güç hissinde artma, (4) yaşamın değerini anlama, (5) inanç sisteminde değişimler.

Kayıp sonrası yaşanan travma sonrası büyüme literatürü üzerine oldukça az araştırma vardır (Wagner ve ark., 2007). Tedeschi ve Calhoun'un (2008) yaptıkları çalışmalar sonucu (Calhoun ve Tedeschi, 1989, 1990) eşini kaybetmiş olan kadınlar hayatlarında yeni kapıların açıldığını belirttiklerini aktarırlar. Bir takım hayat zorlukları ile kendilerinin uğraştıklarını ve bu durumun kendilerini iyi hissettirdiğinden bahsederler. Birçok kayıp yaşamış kişi için bu acı verici deneyimlerin üstesinden gelmek ise kendi güçlerinin arttığını hissetmeleri anlamına gelebilir.

2.3.7. Travma Yaşayan Ergenlerde Aile Desteği

Unutmamak gerekir ki aile üyelerinin ve arkadaşların kişiyi travmatik olayı düşünmesi ve anlatması eyleminden uzaklaştırma çabaları iyi niyetli çabalardır ama sorunun çözümüne

yardımcı değildir. Travma mağduruna yakınlarınca istediği zamanlarda yaşadıklarını, istediği kadar anlatma fırsatı verilmelidir. Burada aile ve sosyal çevrenin travmatize olmuş kişiden aynı hikâyeyi defalarca farklı yer ve zamanlarda duymaya hazır olmaları ve sabır göstermeleri gerekmektedir (Zara, 2012).

Her şeyden önce, korku ve endişe içindeki çocuğu anlamak çok önemlidir. Çocuklar korkuları anlamsız veya aşırı bulunduğu taktirde, anlaşılmadıkları hissiyle utanıp, reddedilmiş ve sevilmiyor hissedebilirler. Bu da sonuçta korkularını daha da artırır. Bu yüzden çocuğunuzu dinleyin ve konuşması için onu cesaretlendirin. Bazen yetişkinler daha kötü etkilenirler diye çocukların konuşmasından veya onların yanında konuşmaktan çekinebilirler. Ailenin diğer bireylerinin konuşmalarını dinlemek, duygu ve düşüncelerinin kabul gördüğünü duymak bile çocukları rahatlatır. Travmatik olaylar karşısında bazen ebeveynler kendileri de korkmuş oldukları için, çocuklarını rahatlatıp yatıştırarak gücü kendilerinde bulamayabilirler. Bu gibi durumlarda çocuğunuzdan duygularınızı saklamaya çalışmak yerine paylaşmanız, çocuğunuzun da kendi hislerini rahatça paylaşması için bir fırsat sunar. Çocuğunuzun rahatlatılacak sözcükleri bulamadığınızda da "Korktuğumu biliyorum", "Bu korkutucu bir duygu" gibi cümlelerle duygularını yansıtmamız çok faydalı olacaktır. Bu duyguların "normal" olduğunu duymak bile oldukça rahatlatıcıdır. Stresli zamanlarda ailenin bir arada kalması son derece önemlidir. Böyle zamanlarda çocukların terk edilme ve korunamama korkuları hemen harekete geçtiği için olayın üstüne onların mümkün olduğunca yanında olmanızda fayda vardır. Sadece sözcüklerle değil, yaptıklarınızla da çocuğunuza güven vermek önemlidir: "Hepimiz birlikteyiz ve bize hiçbir şey olmadı" mesajı, çocuğunuza duygusal güvenlik hissi verecektir. Ayrıca gün içinde çocuğunuzla daha çok vakit geçirip, onunla oynarsanız, gece daha güvende hissedecektir. Çocukların yatma ve uyku sorunlarıyla ilgili olarak, bir süre için biraz esnek davranılabilir. Örneğin, çocuğunuz konuşmak istiyorsa, normalden daha gevşek davranıp daha uzun süre sizinle sohbet etmesine izin verebilirsiniz. Ancak bu esnemelere bir sınır koymak da önemlidir. Normal rutinde yapılan değişikliklerin (anne-babanın odasında yatmak gibi) birkaç gün içinde normale dönmesi gereklidir. Çocukla birlikte bu normal rutine dönüş günü (3-4 günden uzun olmamak koşuluyla) için anlaşılmalı ve o gün geldiğinde anlaşmaya sadık kalınmalıdır. Mümkün olduğunca çabuk günlük yaşantıya ve evin genel düzenine dönmekte fayda vardır. Özellikle küçük çocuklarda (okul öncesi yaşlarda) düzenlerini bozmamak önemlidir. Daha büyük çocuklardan günlük olağan yaşantıya dönmede (yemek yapma, sofrayı kurma gibi) yardım istenebilir. Çocuklar takdir görmekten çok hoşlanırlar. Özellikle bu gibi kritik zamanlarda, olumsuz, yaşlarına uymayan davranışlarına

odaklanmaktansa, olumlu davranışlarını vurgulamakta fayda vardır. Okula gitmekte güçlük çeken çocukların mutlak suretle okula gönderilmesi gerekir. Bu konuda okul rehberlerinin desteği istenebilir (Çelikoğlu, 2015).

Çocuğunuzun başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kaldığınızda, çocuğunuzun bu beklenmedik ve acı veren olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, çok büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere, onların içinde de özellikle anne-babaya bağlıdır. Yaşadığı olay, çocuğun büyük bir ihtimalle ilk kez karşılaştığı bir olaydır ve o olayla ilgili herhangi bir davranış kalıbı oluşturmamıştır. Bu nedenle çocuğun ilk yapacağı şey, anne ve babasını izlemek olacaktır. Çocuğun davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek etmenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Anne-babanın çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri
- Anne-babanın çocuğun güven duygusunun devam etmesine önem vermeleri ve kendi çaresizliklerini çocuğa fazla yansıtılmaları, örneğin “Bu konuya bir çözüm düşünüyoruz, en kısa zamanda daha rahat olacağız” gibi
- Anne-babanın, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca net bilgiler vermeleri
- Anne-babanın konunun üzerine giderek bir an önce çocuğun eski hayatına benzeyen bir hayat kurmaya çalıştıklarına çocuğun inanması
- Çocuğun o anda artık güvende olduğunun vurgulanması
- Mümkün olduğunca olumlu ve ileriye yönelik bir bakış açısının oluşturulması (Tssb, 2013).

12-18 yaş ergen gruplarında travma ve bir kayıp karşısında akademik başarıda düşme, sorumlulukları ihmal etme, okul veya evde isyankâr ve saldırgan davranışlar gösterme, suçla yönelme, riskli davranma, alkol ve madde kullanma gibi davranış sorunları ortaya çıkabilir. Ayrıca uyku ve yeme sorunları, baş ağrıları, mide-bağırsak ve cilt sorunları, nedeni belirsiz bedensel ağrılar ve halsiz hissetme gibi fiziksel şikâyetler de yaşanabilir. Sosyal olarak içe kapanma, yakın ilişkilerde ani ve beklenmeyen olumsuz tavırlar gösterme, sosyal etkinliklerde azalma, öç alma isteği, depresyon ve kaygı belirtileri yaşama, sürekli kendini ve hayatını düşünme gibi duygusal sorunlar da gözlenebilir. Bu yaş gurubu çocuklarına aşağıdaki yardımlar verilmelidir:

1. Yakın ve ilgili davranmak ve anlayışla yaklaşmak,
2. Ev ve okula ilişkin sorumluluklarını yerine getirme beklentilerini geçici olarak ertelemek,
3. Travma ve kayıp deneyimini akranlarıyla ve yakın bulduğu yetişkinlerle konuşmasını teşvik etmek,
4. Ailesiyle duyguları üzerine konuşması için ortamlar sağlanmak ve deneyimlerini konuşması için cesaretlendirmek,
5. Yaptığı davranışların yaşadığı olaylarla ilişkisini kurmasını sağlamak,
6. Fiziksel aktivitelere ve sosyal etkinliklere katılımı teşvik etmek,
7. Okullarda yaşanan travma veya krizlerin etkileri ve başa çıkılması konusunda bilinçlendirme çalışması yapılarak akran desteği sağlamak,
8. Travma ve kriz yaşama riski fazla olan öğrenciler için acil durumlarda aranacak telefonlar ve merkezler belirlemek (Zara, 2012) gibi davranışlar ergenlik döneminde çok daha yapıcı faydalı olacaktır.

2.3.8. Travma ile Başa Çıkma Yolları

Süreklilik ve bütünlük duygunuzu onarmak için, bilgi edinmek, küçük ama gerçekleştirebileceğiniz sorumluluklar/roller edinmek, asla sosyal bağlarınızı kaybetmemek, güvendiğiniz arkadaşlarınız ile gruplaşmak, yalnız kalmamak ve şunu asla unutmamak: verdiğiniz tepkiler normal insanların anormal durumlar karşısında verdiği tipik reaksiyonlardır. Siz değil, başınıza gelen durum anormal! Fiziksel açıdan kuvvetli olabilmek için, Kendinizi asla ihmal etmeyin ve iyi beslenin. Dinlenmek için kendinize zaman verin. Spor yapmak stresi azaltmanın en iyi yollarından biridir. Alkol ve uyuşturucudan uzak durun (Çelikoğlu, 2015).

Duygusal açıdan toparlanabilmek için, duygusal açıdan yakın gelecekte sizleri nelerin beklediğini bilin, bilgi edinin. Yasınızı yaşamak için kendinize izin verin, güçlü gözükmek için çaba göstermeyin. Sizi anlayan ve destekleyen kişiler ile bağlantınızı koparmayın. Çevrenizden veya gerekiyorsa profesyonel birinden destek isteyin. Sıkıntılarınızı paylaşın (Çelikoğlu, 2015).

Düşüncelerinizi toparlamak için, gösterdiğiniz tepkileri normal kabul edin Başınıza gelenin sizin kontrolünüz dışında geliştiğini ve ne yaparsanız yapın, bu gibi durumlar karşısında hazırlıklı olunamayacağını unutmayın. Genelleme yapmaktan kaçının (bu sadece sizin ya da yakınlarınızın başına gelmedi ve gelmeyecek). Davranışlarınızı gözden geçirin; Hayatınızı bir düzene oturtmak ki bu önceki düzeninizden farklı da olabilir. Hayatınızın önceliklerini değiştirebilirsiniz. Anlamsız bulduğunuz ve yapmak istemediğiniz şeyleri devreden çıkarabilirsiniz. Sizin için önemli olan kişiler ile daha sık görüşüp, daha derin ilişkiler kurabilirsiniz. Bugünü yaşamaya özen gösterebilirsiniz (Çelikoğlu, 2015).

Kendinizi daha iyi hissetmek için;

1. İyi beslenmeli ve uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.
2. Dinlenmek, eğlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmalıyız.
3. Bizleri dinleyen, anlayan ve destekleyen insanlarla görüşmeliyiz.
4. Duygu ve düşüncelerimizi konuşmakla birlikte farklı uğraşlar yaparak da ifade edebilmeliyiz.
5. Kayıplarımızdan sonra yas tutmak için kendimize izin vermeliyiz.
6. Ailemizden birinin başına gelen olay için güvenilecek biriyle konuşmalarına ve ilgili yerlerden yardım almalarına teşvik etmeliyiz. (Zara, 2012)

2.4. Yas Süreci

Genel olarak bakıldığında, yas tutma, kişilerin sevilen birinin kaybına bağlı olarak verdikleri psikolojik, biyolojik ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanabilir (Zisook ve Zisook, 2005).

Bazı durumlarda travma ve yas süreci binişiklik gösterir ve ortaya Travmatik Yas çıkar. Bu durum normal yas sürecinden farklıdır (Stroebe ve Schut, 2005). Özellikle ölümün ani ve şiddetli olduğu durumlarda, travmatik tepkilere yol açabildiğini gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Prigerson ve ark., 1995; Lehman ve ark., 1987; Murphy ve ark., 1999; Dyregrov ve ark., 2003; Kaltman ve Bonnano, 2003; Stroebe ve Schut, 2001a). Bunun tam

zıttı sonuçlara ulaşan çalışmalar da vardır (Barry ve ark., 2002; Zisook ve Shuchter, 1991; Schut ve ark., 1991).

DSM-IV-TR yas sürecini kendine özgü bir tanı kategorisi altında incelemeyi, ancak normal olmayan yas ile majör depresyon “klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar” başlığı altında ayırmıştır. Buna göre, yas tutan kişinin 2 aydan fazla sürmedikçe depresif duygu durumu olağandır. Bu durumu majör depresyondan ayıran özellikler olarak şunlar sıralanmıştır: (1) hayatta kalanın ölüm sırasında yaptığı ya da yapmadığı eylemlerin dışında kalan şeyler için duyduğu suçluluk, (2) hayatta kalanın ölmüş olsaydı daha iyi olurdu ya da keşke ölenle birlikte ölseydi duygularının dışında halen ölüm düşüncelerinin olması, (3) değersizlik düşünceleriyle hastalık derecesinde uğraşma, (4) belirgin psiko-motor retardasyon, (5) işlevsellikte belirgin uzun süreli bozulma, (6) ölmüş olan kişinin sesini duyuyor olma düşüncesi ya da gelip geçici görüntüsünü görme dışında kalan hallüsinatuar yaşantılardır. Kayıptan 2 ay sonra hala depresif semptomlarının sürmesi, işlevsellikteki bozulmanın devam etmesi durumunda ise majör depresyon tanısının konulabileceğini belirtir (Apa, 2001).

İlgili literatürde araştırmacılar yasin sınıflandırılması konusunda ikiye bölünmüş durumdadır. Ayrı bir kategori olarak tanımlanmasını savunan ve çeşitli tanı kriterleri öneren çalışmacılara karşı (Jacobs ve ark., 2000; Lichtenthal ve ark., 2004; Shear ve ark., 2005; Boelen ve ark., 2003) yasin depresyon, travma sonrası stres bozukluğu veya diğer bir tanı kategorisi altında incelenmesinin daha uygun olacağını savunanlar (Kaltman ve Bonanno, 2003; Zisook, ve ark., 1998) vardır.

Son yıllarda ilgi çeken bu durum için farklı terimler de önerilmiştir. Travmatik yas, komplike yas, patolojik yas, anormal yas ve uzamış yas bunlardan bazılarıdır (Zisook ve Zisook, 2005). Travmatik yas genel anlamıyla sevilen kişinin ani, şiddetli ölümü karşısında şok hissetme, acı duyma, ölümü kabul etmeme, kişiyi aşırı özleme, sürekli onu arama, zihnin sürekli ölen kişi ile meşgul olması, günlük işlevselliklerde bozulma gibi belirti ve tepkilerin normal yas sürecinden zaman olarak daha uzun ve daha şiddetli olması olarak tanımlanmaktadır (Jacobs ve ark., 2000; Prigerson ve ark., 1995; Horowitzve ark., 1997; Boelen ve Van Den Bout, 2005). Travmatik kelimesi, ayrılma yaşantısının travma edici potansiyeline işaret ederken aynı zamanda travmatik yaşantı belirtilerini tanımlanmaktadır (Prigerson, Shear ve ark., 1999).

2.4.1. Yas

Yas süreci insanlık için kaçınılmazdır ve bir o kadar da gereklidir. İnsan doğası gereği kayıp yaşantısı sonrasında bir yas sürecine girer. Özellikle bu kayıp sevilen veya tanıdık birinin ölüme bağlı kaybı olduğunda süreç acı verici ve baş edilmesi zor bir hal alabilir. Yaşanılan zaman, varolan kültürel ve sosyal çevre, dini inanış ve diğer birçok değişken çerçevesinde kişi, kayıp yaşantısını kabullenmeye ve anlamlandırmaya çalışır. Literatüre baktığımızda birçok araştırmacı tarafından bu süreç tanımlanmaya, kavramsallaştırılmaya ve diğer süreçlerden/durumlardan ayrıştırılmaya çalışılmıştır.

2.4.2. Yas Evreleri

Önceki birçok kuramcı yas sürecinin anlaşılmasında katkı sağlayacak olan birbirine benzer birtakım evreler tanımlamışlardır. İlk olarak, Kubler-Ross (1969) ölmekte olan farklı yaşlardaki 200'den fazla insanla yaptığı gözlemler sonucu, kişilerin beklenen ölümlerine yaklaşıırken 5 dönemden geçtikleri sonucuna varmıştır.

Bu evreler şunlardır:

1. İnkâr ve izolasyon: Hasta ölümün yaklaştığına inanmaz ve bir yanlışlık olduğunu ümit eder. Bu süreçte hâkim olan tepkiler inkâr ve şoktur.
2. Öfke: Hasta durumun gerçekliğini kabul eder fakat planlarını gerçekleştirecek yaşam süresine sahip olanlara karşı kıskançlık ve öfke duyar. “Neden ben?” sorusunu sorar ve öfkesini, sağlıklı olan herhangi bir kişiye yöneltebilir.
3. Pazarlık: Ölümün gerçekliği ile baş etmek için sağlıklı bir girişim olarak doktorlarla, aile üyeleriyle, din adamlarıyla ve Tanrı ile anlaşarak umutsuzca zaman kazanmaya çalışır.
4. Depresyon: Pazarlık işe yaramayınca ve zaman akıp geçtikçe birey artık düzeltilmesi mümkün olmayan hatalar ve başarısızlıklar için ağlayarak yas tutarak depresyona yenilir. Bu aşamada hastalar kendi ölümlerinin yasını tutarlar.
5. Kabullenme: Durumunu kabullenen hasta, daha gerçekçi davranmaya, yarım kalan işlerini düzene sokmaya başlar. Bu aşamadaki hasta artık "ölmek" kavramına da alışmıştır. Yorgun ve zayıf düşmüş birey kadere boyun eğerek “sessiz bekleyiş” dönemine girer. Tam olarak yas tutan kişiler üzerinde yapılmamış olmasına ve yas tutan kişilerin tüm tepkilerini kapsamamasına rağmen bu model birçok yas araştırmasına öncü olmuştur.

Bir diğerk öncü isimlerden olan Engel (1961) ise, “Is grief a disease?” adlı makalesinde yasin bazı durumlarda komplike olup olmadığını sorgulamıştır. Ona göre normal yas süreci 3 evreden oluşmaktadır.

Bunlar:

1. Şok ve inkar (kayıbı inkar etme)
2. Farkındalık geliştirme (mutsuzluk, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk, ağlamak, boşluk hissi, uyku bozuklukları, somatik belirtiler, günlük aktivitelere ilgi kaybı gibi)
3. Yeniden yapılanma ve iyileşme (kayıbın ve yaşanan travmanın üstesinden gelme, iyilik halinin yeniden kurulması).

Yas üzerine çalışmaları olan bir diğerk araştırmacı Bowlby (1973) ise yas sürecini dört evreye ayırmıştır.

Bunlar; (1) hissizlik, (2) kaybedilen kişiyi özlemek, aramak ve öfke, (3) dezorganizasyon ve umutsuzluk, (4) yeniden organize olma olarak belirlenmiştir.

Literatüre bakıldığında çeşitli çalışmalarda yas için birbirine benzer evreler tanımlanmıştır (Bowbly ve Parkes, 1970, 1969; Rando, 1993). Yas alanında geniş kabul gören Kubler-Ross (1969), Bowlby (1973) ve Parkes’in (1970) önerdikleri evreleri Jacob (1993) sentezlemiş ve inanamama, özlem, öfke, depresyon ve kabul olmak üzere beş aşamadan bahsetmiştir.

Literatürde ise bu aşamaları görgül olarak inceleyen oldukça az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalara bakıldığında, aşama teorilerinin (phase theories) önerdiklerinden daha farklı bulgular elde ettikleri görülmektedir. Önceki bilgilerle tutarlı olmayan bu çalışmaların birine göre, normal yas tepkileri ilk olarak kabul ve özlemi içermekte ve yaklaşık ilk 6 ay içinde ise tüm negatif belirtilerin azaldığı görülmektedir. Altı ayın ötesinde devam eden negatif belirtilerin yasa uyum sürecini zorlaştırdığı bulgular arasındadır (Maciejewski ve ark., 2007). İki yüz seksen bir kişi üzerinde yapılan bir diğerk çalışmada ise, kayıp yaşayan kişilerin ilk tepkileri önceki kuramlarda belirtildiği gibi inanmama değil, ölen kişiyi özleme olmuştur. Katılımcıların izlendiği süre içinde de (24 ay) en ısrarlı ve negatif belirti ölen kişiyi özleme olmuştur (Akt. Zhang ve ark., 2006).

2.5. Deprem

Deprem sık meydana gelen, geniş çapta yıkıcı özelliği olan doğal felaketlerdendir. Her yıl dünyada Richter ölçeğine göre 5-8 dereceleri arasında ortalama 939 deprem olmaktadır. 20.yy'da yaklaşık 1.8 milyon insan, meydana gelen 108 büyük depremde hayatını kaybetmiştir (Özgentürk, 2004).

Bu yıkıcı 108 depremin 91'i gelişmekte olan ülkelerde meydana gelmiştir ve depremlerden sonra dünya çapında 1.8 milyon hayat kaybının %83'ü yine gelişmekte olan ülkelere aittir (National Earthquake Information Center; Akt. Özgentürk, 2004). Deprem kuşağında olan gelişmiş ülkeler mimari koşulları depremden zarar görmeyecek şekilde yapılandırırken görülen maddi-manevi zarar çok fazla olmaktadır. Depremin oluş zamanının önceden tahmin edilemez oluşu, devam eden artçı şoklarının olması, kısa süre içinde yıkımlara yol açması öne çıkan özellikleridir (The Structure of Human Chaos, Ed. By. Robert J., Fullerton, Cambridge University Press, 1996, s.140-141; Akt. Özgentürk, 2004).

Deprem, Dünya'nın oluşumundan beri meydana gelen, insanları ve eserlerini etkileyen en önemli doğal olaylardan biridir. Çoğu insan için sadece Jeoloji veya Sismoloji bilimlerinin araştırma alanına giren bir konu olarak değerlendirilen deprem, aslında çok farklı disiplinlerle yakın ilişki içinde olan başlangıç itibariyle bir olay, meydana getirdiği sonuçlar itibariyle ise bir olgudur (Akar, 2013; Akt. Özcanlı, 2014). Depremler meydana geldiğinde sadece depremedeleri etkilememekte, aynı zamanda meydana geldiği bölge dışında daha geniş bir ölçekte tüm insanları çeşitli şekil ve boyutlarda olumsuz etkilemektedir. Depremler çoğunlukla olumsuz etkileri ile gündeme gelse de aslında; verimli ovaların, su kaynaklarının, maden yataklarının oluşum ve gelişiminde doğrudan veya dolaylı etkilerde bulunarak insanların ekonomik faaliyetlerine büyük oranda imkan vermektedir. Ancak yanlış arazi kullanımı, doğal birer olay olan depremlerin afete dönüşmesine neden olmaktadır (Pampal, 2000; Özcanlı, 2014).

2.5.1. Türkiye'de Deprem

Türkiye, dünyanın üç önemli deprem kuşağından biri olan Alp-Himalaya (Akdeniz) deprem kuşağı üzerinde yer aldığı için değişik büyüklüklerde, çok sık olarak deprem yaşayan bir ülkedir. Bugüne kadar yaşanan depremlerle, toplam can kaybı sıralamasında Çin, Japonya ve İtalya'dan sonra gelmekte, ancak can kaybına yol açan depremlerin yıl olarak tekrarında 0.9 değeri ile birinci sırada yer almaktadır (Solmaz, 2012).

Türkiye’de farklı bölgelerde ve farklı zamanlarda yanlış arazi kullanımı nedeniyle can ve mal kaybına sebep olan ve dolayısıyla afete dönüşen şiddetli depremler meydana gelmiştir. Meydana gelen depremlerin afet halini almasında depremin şiddeti yanında arazi kullanımı açısından yerleşme yerinin yanlış seçilmesi de etkili olmuştur. Alıntılanan kaynak 1996; Südaş, 2004; Tınal, 2009), aktaran kaynak (Özcanlı, 2014).

Yakın tarihimizdeki Ceyhan (27.06.1998, depremin büyüklüğü 6,2), Gölcük (17.08.1999, depremin büyüklüğü 7,8) ve Bingöl (01.05.2003, depremin büyüklüğü 6,4) depremlerinde en çok hasar, ana fay hattından uzakta olmalarına rağmen zayıf zemin özelliğindeki ovalarda gerçekleşmiştir (Korkmaz, 2006). 2011 Van depreminden ağır hasar gören Erciş yerleşmesi de alüvyal dolgulardan oluşan zayıf zeminler üzerinde dağılışı göstermektedir. Yeraltı suyu seviyesinin yüzeye yakın olduğu bu dolgulu zeminler deprem esnasında sıvılaşmayı kolaylaştırmakta, dolayısıyla depremdeki hasarı arttırmaktadır. Alıntılanan kaynak (Elmastaş, 2013), aktaran kaynak (Özcanlı, 2014).

Yörenin verimli tarım arazilerini meydana getiren ve depremsellik açısından zayıf zeminleri oluşturan bu alanlar yerleşmeye uygun alanlar olmadığı halde yerleşme için kullanılmaktadır. Alıntılanan kaynak (Elmastaş, 2013), aktaran kaynak (Özcanlı, 2014).

Geçmişte yurdumuzda birçok yıkıcı depremler olduğu gibi, gelecekte de sık sık oluşacak depremlerle büyük can ve mal kaybına uğrayacağımız bir gerçektir. Deprem Bölgeleri Haritasına göre, ülkemizin %92’sinin deprem bölgeleri içerisinde bulunmaktadır. Son 60 yıl içerisinde depremlerden, 58.000 vatandaşımız hayatını kaybetmiş, 122.000 kişi yaralanmış ve yaklaşık olarak 411.000 bina yıkılmış veya ağır hasar görmüştür. Sonuç olarak denilebilir ki, depremlerden her yıl ortalama 1.000 vatandaşımız ölmekte ve 7.000 bina yıkılmaktadır. Türkiye’de 1976-2005 yılları arasında gerçekleşen 38 depremde ortaya çıkan ekonomik hasar 16 milyar dolar oldu. Sadece Marmara Depremi’nin zararı 8,5 milyar doları buldu (İşçi, 2008).

2.5.2. Van-Erciş Depremi

Van Türkiye’nin en çok sarsılan alanlarından biri olan Van Gölü Havzası’nda yer almaktadır. 1.derecede deprem sahası içerisinde kalan Erciş şehri ve yakın çevresinde, tarihi süreçte önemli sayıda insan ve eserlerine zarar veren, dolayısıyla afete dönüşen depremler vuku bulmuştur. Meydana gelen depremlerin afet halini almasında etkili olan en önemli faktör yerleşme yerlerinin seçilmesinde yapılan yanlışlıklardır (Özcanlı, 2014).

Günümüz Erciş Şehri, Van Gölü seviye değişmelerine bağlı olarak oluşan gölssel çökeller ile Zilan Çayı ve kollarının getirdiği farklı boyutlardaki materyallerin ardalanmasından meydana gelen Erciş Ovası üzerinde kurulmuştur. Depremsellik açısından zayıf olan bu zeminlerde yeraltı suyu seviyesi yüzeye yakındır. Bu zeminler deprem esnasında sıvılaşmayı kolaylaştırmakta, dolayısıyla depremdeki hasarı arttırmaktadır. Yörede vuku bulan depremlerin afete dönüşmesinde yapılarda yanlış malzeme kullanımı, yapıların kat sayısı ve depreme uygun yapı teknolojisinin yeterince kullanılmaması da etkili olmaktadır (Özcanlı, 2014).

2011 Van depremleri, Van Gölü Havzası'nın genelinde hem şehirselle hem de kırsal alanlarda etkili olmakla birlikte en büyük hasarı yoğun nüfus ve yapıların olduğu Van ve Erciş şehirlerinde meydana getirmiştir. Depremde büyük bir yıkım yaşayan Erciş Şehri'nde depremin en büyük zararı şüphesiz can kayıplarıdır. Erciş'te depremin neden olduğu can kaybı 477 kişidir. Diğer bir yıkım da insanların hayatını sürdürdüğü konutlarda meydana gelmiştir. Nitekim depremde şehirdeki konutların %75'i (%24'ü ağır hasarlı) çeşitli derecelerde olmak üzere hasara uğramıştır. Depremlerde işyerleri ve hayvan barınakları da büyük hasara uğramıştır. İşyerlerinin %84'ünde (%31'i ağır hasarlı), ahırların %86'sında (%55'i ağır hasarlı) farklı derecelerde hasar meydana gelmiştir (Özcanlı, 2014).

23 Ekim 2011 Pazar günü yerel saat 13:41'de merkez üstü Van-Tabanlı Van şehir merkezinin yaklaşık 20 km. kuzeyinde Erçek gölünün batısında Kasımoğlu köyü civarlarında büyüklüğü 7.2 (Mw), derinliği 19 km olan kuvvetli bir deprem meydana gelmiştir. Bu depremde 15 Kasım 2011 itibariyle 604 vatandaşımız hayatını kaybetmiştir. Akabinde 09.11.2011 tarihinde yerel saat 21.23'de merkez üstünün Van-Edremit olduğu açıklanan büyüklüğü 5.6(Mw) ve derinliği 5km olan ikinci bir deprem, Van Merkez ve Edremit'te hasarsız olduğu düşünölen iki otelin göçmesine ve 40 vatandaşımızın enkaz altında kalarak yaşamlarını yitirmesine neden olmuştur (Yıldırım, 2011).

Bir başka kaynakta ise 23 Ekim 2011 tarihinde meydana gelen ve moment magnitüd büyüklüğü (Mw) 7.2 olarak verilen Van Depremi sonrası gene aynı bölgede 9 Kasım 2011 tarihinde sismik ajanslar tarafından merkez üssü Van'ın Edremit ilçesi olarak gösterilen Mw 5.6 büyüklüğünde başka bir deprem daha olmuştur. Van-Edremit depremi 23 Ekim 2011 depreminden farklı bir fay mekanizmasına sahiptir ve Van ili merkezinde 40 kişinin hayatını kaybetmesine, ikisi otel olmak üzere 25 binanın yıkılmasına sebep olmuştur denmektedir (9 Kasım 2011 Mw 5.6 Van-Edremit depremi sismik ve yapısal hasara ilişkin gözlemler, 2012).

23 Ekim 2011 Van-Merkez depremi her yönüyle ilginç bir depremdir. Ülkemizde hiçbir depremde çok kısa bir zaman aralığında artçı deprem değerleri bu kadar büyük ve çok sayıda olmamıştır. Depremin birinci haftasında bölgede büyüklüğü 4.0-4.9 arasında değişen deprem sayısı 114, magnitudü 5.0'dan büyük olan deprem sayısı ise 7'dir. İlk ay içinde, bölgede her gün ortalama olarak 180 adet artçı deprem meydana gelmekteydi. 9 Aralık 2011 tarihi itibarıyla bölgedeki toplam artçı deprem sayısı 6.284 adete ulaşmış bulunmaktadır. Meydana gelen depremler sonucu 644 vatandaşımız hayatını kaybetmiş, enkazlardan 252 vatandaşımız sağ olarak kurtarılmıştır. Erciş merkez ve köylerinde kesin hasar tespitleri tamamlanmış olup, 9 Aralık 2011 tarihi itibarıyla Van İli Merkez'e bağlı köyler ve Erciş İlçesi'nde toplam 17.005 konutun yıkık-ağır hasarlı olduğu belirlenmiştir. Yapısal hasar açısından incelendiğinde, depremin en fazla etkili olduğu Van ve Erciş merkezlerindeki binalar genellikle, ülkemizde çok yaygın olan 4-8 katlı betonarme türü yapılardan oluşmaktadır. Binaların büyük bir çoğunluğunda asmolen döşeme kullanılmış, özellikle yıkılan binaların giriş katlarında yükseklikleri normal kat yüksekliğinin iki katına kadar olan yükseklikte dükkanların olduğu tespit edilmiştir. Köylerde, mevcut yapı stokunun büyük bir çoğunluğu kerpiç, taş ve briket kullanılarak yapılmış, hizmet ömrünü doldurmuş yığma yapılardan oluşmaktadır (Kaya, 2011).

Tablo 5: 23 Ekim 2011 Van Depremi Genel Bilgileri (AFAD)

Mw	Mı	Derinlik [km]	Koordinatlar	Kurum
	6,7	19,02	38.68 K 43.47 D	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD)
7,2	6,6	5	38.758 K 43.360 D	Kandilli Rasathanesi (KOREI)
7,2		20	38.628 K 43.486 D	A.B.D Jeoloji Servisi (USGS)
7,3		10	38.86 K 43.48 D	Avrupa-Akdeniz Sismoloji Merkezi

				(EMSC)
7,1		15	38.67 K 43.58 D	Postdam Sismoloji Merkezi, Almanya (GEOFON)
7,3		10	38.86 K 43.48 D	İsviçre Sismoloji Servis (SED)

Tablo 5’de depremin merkezinin yerleşim bölgelerine uzaklıkları verilmiştir. Bu haritaya göre Van ili ve Erciş ilçesi, depremin merkezinden yaklaşık 30km uzaklıkta bulunmaktadır. Depremin merkez üssünün Van ili ve Erciş ilçesi arasında bulunan Tabanlı köyü olduğu tespit edilmiştir. Yıkıcı hasarın Van ve Erciş ilçeleri arasındaki bölgelerde yoğunlaştığı görülmektedir. Can kayıpları dikkate alındığında en büyük hasar ve can kaybı Erciş ilçe merkezinde meydana gelmiştir. Depremde yüz civarında çok katlı betonarme yapı tamamen yıkılmıştır. Bu binalarda çok sayıda can kaybı meydana gelmiştir. Deprem sonrası Erciş ilçesinin su, elektrik ve kanalizasyon alt yapısı çökmüştür. Depremden hemen sonra değişik illerden kamu ve özel arama kurtarma timleri süratle bölgeye intikal ederek, yoğun bir çalışma sonrası çok sayıda insanı enkaz altından sağ olarak kurtarmıştır (Yıldırım, 2011).

Tablo 6’da da depremde can kaybı, yaralı sayıları ile çöken bina sayıları görülmektedir. Tablodan da görüldüğü gibi en büyük can kaybı Erciş ilçe merkezinde meydana gelmiştir. Bunun yanı sıra Van ve Erciş arasında olan, çevre yolu ile Van Gölü arasında kalan köylerde, çok sayıda yığma ve kerpiç yapı kısmen veya tamamen göçmüş, bu nedenle ciddi can kayıpları olmuştur (Yıldırım, 2011).

Tablo 6: Depremde can kaybı, yaralı ve hasarlı bina sayıları

Yer	Can kaybı	Yaralı	Çöken bina
Merkez, Van	100	350	10
Erciş, Van	354	750	100
Diğer	150	201	2197
Toplam	604	1301	2307

Depremden kısa süre sonra yapılan incelemelere göre can kaybı 604 olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca bölge ekonomisi için kritik öneme sahip çok sayıda evcil hayvan da

telef olmuştur. Depremin en ağır hasarı verdiği Erciş genelindeki incelenen 14.557 haneden, 5.497 hanenin ağır hasarlı, 9.060 hanenin az hasarlı olduğu bildirilmiştir (Yıldırım, 2011).

2.5.3. Depremlerde Yakın Kaybı Yaşamış Ergenlerin Durumu

Ülkemizde 9-13 yaş grubu çocuk ve gençlerle yapılan bir çalışmada, kızlar daha fazla sayıda ve daha yoğun olarak korku bildirmişlerdir (Erol, Şahin, 1995). Bu sonuç önceki çalışmalarla aynı doğrultuda bir bulgudur. Alıntılanan kaynak (Fonseca, Yule, Erol, 1994; Arslan, Verhulst, Van der Ende, Erol, 1997), aktaran kaynak (Öner, 2015). En yoğun olarak bildirilen 10 korku maddesi değerlendirildiğinde ise, anne babanın ölümü ve ayrılıkla ilişkili maddeler en üst sırada yer almıştır. Bunu dini içerikli korkular (cehennem, şeytan, dini bir kuralı çiğneme) izlemiştir. Kendine gelebilecek tehlike ve fiziksel örselenmeler, sosyal korkular ve hayvan korkuları da en sık rastlanan korkular arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın faktör analizinde deprem korkusu, bilinmeyenden korku olarak adlandırılan maddeler arasında yer almış ve çocukların %53'ü tarafından bildirilmiştir. Alıntılanan kaynak (Erol, Şahin ve Özcebe, 1990), aktaran kaynak (Öner, 2015). Sonuçlara bakıldığında, ülkemizdeki çocukların en başta gelen korkusu olan yakınların kaybı ve ayrılığın deprem dolayısıyla şu anda gerçek haline gelmiş olduğunu görüyoruz. Bu, depremin acı da olsa doğal bir sonucu olarak görülebilir.

Marmara depremi sonrasında depremin psikolojik etkileriyle ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kız öğrencilerin depremden etkilenme oranı erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı çalışmada depremde ölümüne veya yaralanmasına tanık olunan insan sayısının depremin psikolojik etkilerinin şiddeti üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alıntılanan kaynak (Baloğlu, Harris, Karagözoğlu, 2005), aktaran kaynak (Kardaş, 2013).

Depremdeki kayıplar sevilen kişilerin, yuvanın ve alışılan günlük ortamın kaybı şeklinde gerçekleşmiştir. Bağlanma nesnelere kaybı, çocukları daha sonraki duygusal sorunlar için daha riskli hale getirmektedir. Uzun süreli veya geçici olarak birçok çocuk yaşadıkları yerleri terk etmek zorunda kalmıştır. Normal şartlarda bile büyük bir stres olan bu durum, kayıpların olduğu böyle bir ortamda çok büyük bir stres haline gelebilir (Öner, 2015).

Bal ve Jensen'in (2007) Marmara depreminden 3 yıl sonra çocuklar üzerinde yaptıkları bir çalışmada depremi yaşayan çocukların % 60'nın depremden üç yıl sonra bile orta düzey ile ileri düzey TSSB'ye sahip oldukları belirlenmiştir (Kardaş, 2013).

Büyük çocuklar için alıştıkları ortamdaki koparılmak başlı başına bir stres kaynağıdır. Buna, çocukların çevrelerinin önemli bir parçası olan arkadaşlarının, oyun alanlarının, tanıdıkları ve sevdikleri yerlerin kaybı da eklenirse, günlük alışkanlıklardan ne kadar uzaklaşıldığı daha açık anlaşılacaktır. Deprem bölgesinde yaşayan ve baştan beri kurtarma çalışmalarında yer alan 18 yaşındaki bir izcimiz, ‘bana koyan doğup büyüdüğüm yerin yok olması, halkımın yok olması, bir kısmının göç etmesi ve diğerlerinin ölmesi, peki ben şimdi kimin için çalışıyorum’ tarzındaki isyanı ile duygusunu dile getirmiştir. Bu yüzden, bu ailelerin bir an önce yuva olarak kabul edebilecekleri yerleşim birimlerine yerleştirilmeleri çok önemlidir. Toplum bir aile için farklı bir yuva görevini görebilir. Komşular, geniş aile, arkadaş grubu, yuvanın hissettirdiği güvenlik, destek ve sevgi duygularını verebilir. ‘Toplum yuvamız’ yeteri kadar güçlüyse, bizi ufak veya büyük krizlerimizde korur. Toplumun desteği, aile ve çocuğu çok etkiler. Eğer karmaşa hakim olursa bireylerin kaygısı artar ve çocukların kendini güvende hissetmesi güçleşir. Bu yüzden, bu bölgelerdeki toplumsal desteğin azalmadan sürmesine özen gösterilmelidir (Öner, 2015).

2.5.4. Van-Erciş Depreminde Ergenlerin Durumu

“Biz 2 senedir burada kalıyoruz... Bir konteynırda 4 kişi kalıyoruz. Babam ikinci evliliğini yaptı, bize bakmıyor, bizim yanımızda değil... Ailelerimiz dışarıda taş ocak kurarak bize yemek yapıyorlar. Biz bundan rahatsız oluyoruz. Çünkü hijyenik ortamda yemek yapılmadığında çocuklar hasta oluyorlar. Elektrik kesildiğinden beri 5 çocuk hastaneye kaldırıldı. Hepsi enfeksiyon kapdığı için hastanelik oldu. Biri komşumuzdu. 9 gün hastanede kaldı.” (Melisa T., 12 yaşında)

“Konteynırda 5 kişi kalıyoruz.” (Fatma, 14 yaşında)

“Çantam yok. Çalışacak ortam yok. Çalışamıyorum. Sınavlar yaklaştı. Evleri olanların notları iyi benim kötü. Bu yüzden ağladım.” (Buse, 12 yaşında)

“Evimiz olmadığı için elektriklerimiz yok. Burada perişan olduk. Anne ve babalarımız burada bizim için bir yuva istiyorlar o yüzden açlık grevine girdiler. Bir haftadır benim ve arkadaşlarımda saçlarına su değmedi. Bidonları güneşe bırakıp, su ısıtmaya çalışıyoruz. Yemeği dışarda kurulan taş ocaklarda yapıyoruz. Bir ev vermelerini çok istiyoruz. Her çocuk gibi biz de okumak istiyoruz. Parkımız vardı ama iki aydır kaldırdılar. Lütfen bize acınsınlar. Biz bir yuva istiyoruz.” (Büşra Ç., 11 yaşında)

“Ben akşam korkular içinde yatıyorum. Akşam kalkıp bağıyorum. Deprem olacak diye içimde bir korku oluyor. O yüzden psikolojim iyi değil.” (Melisa T., 12 yaşında)

Biz sadece başımızı sokabileceğimiz sıcak, aydınlık bir yuva istiyoruz. Ben okulu seviyorum. Okula da gitmek istiyorum. Ama biz nasıl mum ışında ders çalışacağız? Biz kışın bu durumda ders çalışamayız, burada kalamayız. O yüzden yetkililerin bize ev vermelerini istiyoruz” (Melisa T., 12 yaşında)

“Böyle giderse öbür dünyada greve devam edeceğiz (ağlayıp odadan çıkıyor).” (Lise 3 öğrencisi)

“Elektrik ve sular beraber kesildi. Sonra konteynırda kalanlar suyu açtı. Ama elektriklerimiz 2 aydır yok. Babam çalışmak için İstanbul’a gitti. Annem ve 5 kardeşimle beraber burada kalıyorum. Lise son sınıfa gidiyorum. Çalışacak ortamım yok. Yatmak için mutfağı da kullanıyoruz.” (Sinan, 18 yaşında)

“Arkadaşım bana pantolon ve ayakkabısını verdi. Arkadaşlarımın kalemi uçlu benim kurşun. Defter, boş kağıt alamıyoruz. Performans ödevlerini yapamıyoruz. Ders çalışmıyoruz. Arkadaşlarımın dersleri iyi ama benimki kötü.” (Murat, 12 yaşında)

“Ders çalışmıyorum. İnsan derse kendini veremiyor. Gelecek sene üniversite sınavına gireceğim. Ama elimde kaynak yok. Amcamın kitaplarından çalışıyorum. Bu şartlarda sınavda nasıl başarılı olabilirim?” (Mücahit, 16 yaşında)

“Fevzi Çakmak İlköğretim Okuluna her gün yürüyerek gidiyorum. Saat 5 buçukta kalkıyorum. 6’da evden çıkıyorum. Saat 7’de okula varıyorum.” (Furkan, 7. Sınıf öğrencisi), (Van-Erciş depremi değerlendirme raporu, 2013)

2.6. Konu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan ilgili çalışmalar

Ülkemizde yas kavramı ile ilgili çalışma sayısı oldukça azdır. Kayıp yaşayan farklı örneklemde üzerinde kayıp süreci yaşantılarına odaklanan bazı çalışmalar mevcuttur (Gizir, 2006; Cimete ve Kuğuoğlu, 2002; Fiş ve Berkem, 2005). Ancak literatür incelendiğinde ülkemizde travmatik yas kavramını çalışan tek bir araştırmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmada, 60 yaş ve üzeri örnekleme de komplike yas ve ilişkili faktörler araştırılmıştır (Tecer, 2007).

Bahsedildiği gibi kayıp sonrası kişi bir yas sürecine girer; ancak belirli durumlarda bu süreç travmatik bir hal alır. Öyle ki bazı durumlarda travmatik bir tabloda seyreden bu süreç, kişi için bir takım olumlu gelişmelere olanak sağlayabilir. Travma sonrası büyüme olgusu son yıllarda birçok çalışmacının ilgi odağı olmuştur. Bu kavramın travmatik yas literatürüne girmesi çok da yeni olmamakla beraber son yıllarda artan sayıda çalışmalarla, bu alan zenginleşmeye devam etmektedir.

Yurt dışında yapılan ilgili çalışmalar

Literatüre bakıldığında genel olarak yas ile ilgili çalışmaları üç temelde inceleyebiliriz. Bunlardan ilki öncü kuramcılar tarafından yas tepkilerini belirlemek için yapılmış, çoğunlukla klinik gözlemlere dayanan çalışmalardır (Lindemann, 1944; Engel, 1961; Bowlby, 1973; Horowitz ve ark., 1997). İkincisi, son yıllarda yas sürecinin belli durumlarda süresi ve belirtileri bakımından olağan süreçten sapma gösterdine ve bu sürecin bir patoloji görünümünde olabileceğine yönelik çalışmalardır. Bunlar, yas sürecinin hangi durumlarda komplike bir hal aldığı ve komplike yas tepkilerini belirlemeye araştırmalardır çalışan (Prigerson, Shear, ve ark., 1999; Horowitz ve ark., 1997).

Üçüncüsü ise alandaki artan bilgi birikiminden yola çıkarak, yas sürecinin normal bir yol izlemediğinde travmatik bir hal alabileceği görüşüne dayanan ve bu duruma neden olan etkenlerin (Barry ve ark., 2002; van Doorn ve ark., 1998; Chen ve ark., 1999; Carr ve ark., 2000) ve eşlik eden bozuklukların incelendiği çalışmalar (Prigerson ve ark., 1997; Chen ve ark., 1999; Latham ve Prigerson, 2004) olarak belirlenebilir. Yurtdışı literatüründe son yıllarda önem verilen bir konu haline gelen travmatik yas kavramının genel hatlarıyla anlaşılması, ne açılardan normal giden yas sürecinden ayrıldığı ve özellikle de hangi durumlarda bu sürecin travmatik olabileceği konuları üzerine odaklanan bu çalışma, ülkemizde büyük bir bilgi açığı olan travmatik yas literatürüne bir temel oluşturacak niteliktedir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Araştırma Van-Erciş depreminde yakın kaybı yaşayan ergenlerin deprem sonrası travma stres durumu ve yas süreci durumunu tespit etmek ve bu döneme ait bulgular elde etmek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma için ergenler üzerinde anket çalışması ve buna dayalı istatistiksel analiz çalışması yapılmıştır.

Araştırmada araştırmacı tarafından ortaokul ve liselere gidilerek anketler öğretmenlere teslim edilmiş ve bu anketler öğrenciler tarafından doldurulmuş şekilde bir gün sonra bir kısmı okul idaresinden bir kısmı da rehber öğretmenlerin kendilerinden teslim alınmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu bölümde evren, örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bu araçların uygulanması ve elde edilen verilerin analizleri hakkında bilgiler sunulmuştur. Söz konusu araştırmamız için genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmamızın konusunu oluşturan ergen bireyler kendi koşulları içerisinde buldukları gibi tanımlanmıştır. Ergenler anket çalışmasında buldukları ruh hali, duyguları ve olaylara verdikleri tepkileri hiçbir etkene maruz kalmaksızın yanıtlamışlardır. Bu nedenle çalışma aynı zamanda betimsel ve saptayıcı niteliktedir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışma, Van ili Erciş İlçe merkezinde bulunan ortaokul ve liselerde öğrenim görmekte olan öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma 113 Kız, 93 Erkek öğrenci olmak üzere 206 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Ölçek ve demografik bilgi tek bir formda toplanarak 206 öğrenciye uygulanmıştır, yapılan incelemede uygun istenilen şekilde tamamlanmış 206 ölçek formu analize dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan verileri elde etmek için Deprem sonrası travma stres düzeyi ölçeği (DSTDÖ), İki boyutlu yas ölçeği (İBYÖ) ile ilgili bilgilere ayrıntılı

olarak yer verilirken, araştırma grubuna ait demografik ve akademik bilgileri elde etmek için hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” da kısaca tanıtılmaktadır.

3.3.1. Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyi Ölçeği

Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği'nin (DSTDBÖ) geliştirilmesi amacıyla planlanan bu araştırmanın çalışma evreni, 2012 yılında Van depreminden etkilenen alanlarda yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Ölçek, 32 maddeden oluşmuştur. Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir.

Amaçlı örneklem olarak belirlenen araştırma grubunda, 401'i kadın, 1104'ü erkek olmak üzere toplam 1505 gönüllü birey yer almıştır. Bireylerin yaş aralığı 15 ile 86 arasında değişmektedir. Verilerin analizlere uygunluğu sınılandıktan sonra gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçek 20 maddeden oluşan beş boyutlu bir yapı sergilemiştir. Ölçeği oluşturan faktörler birlikte varyansın %54.29'unu açıklamaktadır. Ölçeğin alt boyutları, travma sonrası ortaya çıkan davranış grubuna dayalı olarak seslendirilmiştir. Elde edilen modelin uygunluğu RMSEA için 0,000; NFI için 0,88; GFI için 0,94, RMR için 0,080 ve AGFI için ise 0,92 olarak bulunmuştur. Ölçekle ilgili olarak yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) ise 0,87 olarak belirlenmiştir. DSTDBÖ'nden alınan puanlar Two Step Cluster (iki aşamalı kümeleme) analizi ile ayrıntılı bir incelemeye tabi tutulmuş ve araştırma grubunda yer alan bireylerin deprem sonrasındaki travma puanları belirlenmiştir. Ölçekten alınacak $52,385 \pm 5,051$ puan aralığı bireylerin travmatize oldukları eşik bir değere işaret etmektedir. Bu eşik değer üstü ve altı travmatize olmada düşük ve yüksek düzeyini göstermektedir.

Dstdö geçerlilik ve güvenilirlik analizi

Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği'nin (DSTDBÖ) yapı geçerliği için Açımlayıcı (Exploratory) Faktör Analizi; edinilen faktör yapısının doğruluğunu test etmek için de Doğrulayıcı (Confirmatory) Faktör Analizi (Schermelleh-Engel, Keith, Moosbrugger ve Hodapp, 2004) yöntem olarak belirlenmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi'nde Temel Bileşenler Analiz Yöntemi, Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde ise Maksimum Olabilirlik

Yöntemi esas olarak alınmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliği için de iç tutarlılık katsayısını elde etmeyi hedefleyen Cronbach alfa değeri ölçüt olarak değerlendirilmiştir.

3.3.2 İki Boyutlu Yas Ölçeği

Rubin ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 2 farklı eksende yas belirtilerini ölçmeyi amaçlamıştır. Buna göre, birinci eksen biyopsikososyal işlevsellik düzeyini; ikinci eksen ise ölen kişi ile olan ilişkiyi değerlendirmektedir. Ölçek, öz anlatıma dayanan 70 madde ve dört kısımdan meydana gelmektedir. Maddeler ifadeler şeklinde oluşturulmuş ve yanıtlar 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Ölçek orijinal çalışmada beş faktörden oluşmaktadır (Faktör 1, Aktif İlişkisel Yas Tutma; Faktör 2, Ölen İle Olan Yakın ve Pozitif İlişki; Faktör 3, Ölen İle Olan Çatışmalı İlişki; Faktör 4, Genel Biyopsikososyal İşlevsellik Düzeyi; Faktör 5, Kaybın Travmatik Algısı). Her alt ölçekten alınan yüksek puan o alan ile ilgili sıkıntıya işaret etmektedir.

Tüm maddelerin güvenilirliği $\alpha = 0.94$ düzeyinde bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğine Prigerson ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Komplike Yas Ölçeği (Complicated Grief Inventory, CGI) ile bakılmıştır. Buna göre tüm faktörlerin CGI ile olan korelasyonu sırasıyla, $r = 0.84$, $r = 0.42$, $r = 0.03$, $r = 0.60$, $r = 0.72$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği değerlendirildiğinde ise, farklı grupları ayırabildiği belirlenmiştir.

İki Boyutlu Yas Ölçeği'nin kültürümüze uyarlama çalışması Ayaz (2011) tarafından yapılmıştır. Söz konusu çalışmada ilk olarak ölçeğin faktör yapısı değerlendirilmiştir. Buna göre, orijinal çalışmayla tutarlı olarak 5 alt faktör bulunduğu belirtilmiştir. Bu beşli çözüm varyansın %44'ünü açıklamıştır. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach Alfa yöntemi ile bakılmıştır. Buna göre iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .91$ olarak belirlenmiştir. Alt faktörlerin iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = .91$ ile $\alpha = .65$ arasındadır. Test-tekrar test güvenilirliği ise .88 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için Beck Depresyon Envanteri ve Olay Etkisi Ölçeği ile korelasyonlarına bakılmıştır. Buna göre, Aktif Yas Tepkileri alt faktörünün korelasyon katsayısı sırasıyla, .46 ve .69; Kayba Yönelik Travmatik Algı alt faktörünün korelasyon katsayısı sırasıyla .22 ve .45; Sosyal İşlevsellik alt faktörünün korelasyon katsayısı sırasıyla, .41 ve .29 olarak belirlenmiştir. Kaybın travmatik algısı ile olay etkisi ölçeğinin pozitif yüksek korelasyona sahip olması, kaybı travmatik algılayanların daha yoğun yas tepkileri gösterdiğine bir işaret olarak değerlendirilmiştir.

Halihazırdaki tez çalışması için ölçeğin faktör yapısı ve iç tutarlık katsayıları araştırmacı tarafından yeniden hesaplanmıştır. Buna göre 5’li faktör yapısı orijinal ölçeğe hemen hemen yakınsamıştır. Ancak bazı maddelerin yüklendikleri faktörlerde birtakım farklılıklar olduğu görülmüştür. Madde-toplam test korelasyon katsayıları incelenerek bazı maddelerin (A16, A17, A18, B1, B7, B9 B12, B19, D6, D16, D20) ölçek dışında tutulmasının daha isabetli olacağına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach Alfa yöntemi ile bakılmıştır. Buna göre iç tutarlılık katsayısı faktör 1 (Aktif Yas Tepkileri) için $\alpha=.93$; faktör 2 (Kaybedilen kişi ile olan Çatışmalı İlişki) için $\alpha=.73$; faktör 3 (Kaybedilen kişi ile olan Olumlu ve yakın ilişki) için $\alpha=.87$; faktör 4 (Sosyal İşlevsellikteki Sıkıntılar) için $\alpha=.79$; faktör 5 (Kaybın Travmatik Algısı) için $\alpha=.83$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yapısı ve iç tutarlılık katsayısına ilişkin analiz sonuçları Ek 1’de aktarılmıştır.

3.3.3. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacına uygun olarak ele alınan bağımsız değişkenlere ilişkin demografik verilere ulaşılması amacıyla, içerisinde “cinsiyet, sınıf düzeyi, okul, depremde evlerin etkilenme dereceleri, kimi kaybettikleri, psikolojik destek alıp almadığı” gibi değişkenleri saptamaya yönelik sorular tablo haline getirilerek diğer ölçeklerin sonuna yerleştirilmiş ve diğer ölçeklerle birlikte tek bir form halinde uygulanmıştır.

3.3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla, ekte verilen “Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyi Ölçeği (EK-1)”, “İki Boyutlu Yas Ölçeği (Ek-2)” ve “Kişisel Bilgi Formu (Ek-3)” tek bir formda toplanmıştır. Ölçekler, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Van ili Erciş ilçesine gidilerek araştırmacının kendisi tarafından bir ders saatinde, ölçeği uygulamaya gönüllü olan ergenlere gerekli yönergeler verilerek uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanması sırasında yeterli açıklama yapılmış ve ergenlerden gelen sorular yanıtlanmıştır. Yapılan uygulamalarda 206 ergene uygulama yapılmış ve değerlendirilmeye alınmıştır.

3.3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde istatistiksel analizler için “Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS15.0)” paket programından yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemleri doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Deprem Sonrası Travma Stres Düzeyi Ölçeği, İki Boyutlu Yas Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve standart sapmalara ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

1- Depremde yakın yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi ölçeği alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

2- Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

3- Depremde kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre ergenlerin yas düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

4- Depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre deprem sonrası travma stres düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

5- Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri ile yas düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Alt Amaç 1- Depremde yakın yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi ölçęęi alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

Tablo 1. Depremde yakın yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres puanları cinsiyetlerine göre N, \bar{x} , SS, t tablosu

		N	\bar{x}	ss	t	P
Davranış Problemleri	Kız	113	11,57	3,84	19,34	,00*
	Erkek	93	9,22	3,78		
Heyecansal Sınırlılık	Kız	113	14,52	5,41	19,16	,00*
	Erkek	93	11,34	4,89		
Duyuşsal	Kız	113	12,86	3,79	1,07	.30
	Erkek	93	12,30	4,03		
Bilişsel	Kız	113	13,64	3,89	9,04	.00*
	Erkek	93	11,88	4,52		
Uyku Problemleri	Kız	113	7,82	4,25	5,39	.02*
	Erkek	93	6,51	3,71		

*p < 0.05

Tablo 1 incelendiğinde deprem sonrası travma stres düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında; davranış problemleri (t=19.34; p<0.05), heyecansal sınırlılık (t=19.16; p<0.05), bilişsel (t=9.04; p<0.05), uyku problemleri t=5.39; p<0.05) alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark çıkmıştır. Kız ergenlerin davranış problemleri düzeyleri ($\bar{x} = 11.57$), erkek ergenlerin davranış problemleri düzeylerinden ($\bar{x} = 9.22$) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kız ergenlerin heyecansal sınırlılık düzeyleri ($\bar{x} = 14.52$), erkek ergenlerin heyecansal sınırlılık düzeylerinden ($\bar{x} = 11.34$) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kız ergenlerin bilişsel düzeyleri ($\bar{x} = 13.64$), erkek ergenlerin bilişsel düzeyleri ($\bar{x} = 11.88$) yüksek çıkmıştır. Kız ergenlerin uyku problemleri düzeyi ($\bar{x} = 7.82$), erkek ergenlerin uyku problemleri düzeylerinden ($\bar{x} = 6.51$) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bulgularına göre deprem sonrası travma stres düzeyi alt boyutlarından duyuşsal alt boyuntunda anlamlı düzeyde fark görülmemiştir.

Alt Amaç 2- Depremde yakın yaşamış ergenlerin yas düzeyi ölçeği alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

Tablo 2. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas puanları cinsiyetlerine göre N, \bar{x} , SS, t tablosu

		N	\bar{x}	ss	t	p
Aktif Yas Sürecinin İlişkisel yönü	Kız	113	72,31	17,43	,92	,33
	Erkek	93	74,70	18,09		
Kaybedilen Kişiyile Kurulan Olumlu İlişki	Kız	113	36,90	10,76	,01	,90
	Erkek	93	37,08	11,14		
Kaybedilen Kişiyile Kurulan Çatışmalı İlişki	Kız	113	23,02	4,55	4,20	,04*
	Erkek	93	21,65	5,02		
Yasın Travmatik Olarak Algılanması	Kız	113	26,45	7,06	1,54	,21
	Erkek	93	27,74	7,84		
Sosyal İşlevsellikte Bozulma	Kız	113	21,41	3,46	2,90	,09
	Erkek	93	20,62	3,13		

*p< 0.05

Tablo 2 incelendiğinde depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında; Kaybedilen kişiyle kurulan Çatışmalı ilişki (t=4.20; p<0.05) alt boyutunda anlamlı düzeyde fark çıkmıştır. Kız ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki düzeyleri ($\bar{x} = 23.02$), erkek ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki düzeyinden ($\bar{x} = 21.65$) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kız ergenlerin Aktif yas sürecinin ilişkisel yönü düzeyleri ($\bar{x} = 72.31$), erkek ergenlerin aktif yas sürecinin ilişkisel yönü düzeylerinden ($\bar{x} = 74.70$) düşük çıkmıştır. Kız ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki düzeyi ($\bar{x} = 36.90$), erkek ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki düzeylerinden ($\bar{x} = 37.08$) düşük çıkmıştır. Kız ergenlerin yasin travmatik olarak algılanması düzeyi ($\bar{x} = 26.45$), erkek ergenlerin yasin travmatik olarak algılanması düzeyleri ($\bar{x} = 27.74$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Kız ergenlerin sosyal işlevsellikte bozulma düzeyi ($\bar{x} = 21.41$), erkek ergenlerin sosyal işlevsellikte bozulma düzeylerinden ($\bar{x} = 20.62$) yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yas düzeyi alt boyutlarından sadece kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki alt boyutunda anlamlı düzeyde fark görülürken, aktif yas sürecinin ilişkisel yönü, kaybedilen kişiyle kurulan olumlu

ilişki, yasin travmatik olarak algılanması ve sosyal işlevsellikte bozulma düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Alt Amaç 3- Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyi alt boyutları kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

Tablo 3. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyi puanlarının kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre F tablosu

		N	\bar{x}	Ss	T	P
Aktif Yas Sürecinin İlişkisel Yönü	Anne	8	61,12	13,69	3,65	,004*
	Baba	10	72,00	18,22		
	Kardeş	6	57,66	12,53		
	Yakin akraba	124	72,75	17,92		
	Yakin arkadaş	40	75,25	16,08		
	Oğretmen	18	85,16	16,07		
Kaybedilen Kişiyile Kurulan Yakın ve Olumlu İlişki	Anne	8	31,87	3,31	3,93	,002*
	Baba	10	35,80	12,06		
	Kardeş	6	28,00	12,45		
	Yakin akraba	124	36,39	10,82		
	Yakin arkadaş	40	37,47	10,61		
	Oğretmen	18	45,88	8,53		
Kaybedilen Kişiyile Kurulan Çatışmalı İlişki	Anne	8	22,37	4,27	1,81	,111
	Baba	10	20,30	5,94		
	Kardeş	6	19,00	6,38		
	Yakin akraba	124	22,24	4,62		
	Yakin arkadaş	40	23,07	4,62		
	Oğretmen	18	24,38	4,98		
Yasin Travmatik Olarak Algılanması	Anne	8	22,75	4,68	,80	,547
	Baba	10	26,30	10,24		
	Kardeş	6	26,50	6,80		
	Yakin akraba	124	26,92	7,56		
	Yakin arkadaş	40	27,75	6,92		
	Oğretmen	18	28,66	7,145		
Sosyal İşlevsellikte Bozulma	Anne	8	21,25	3,693	,36	,874
	Baba	10	20,70	2,869		
	Kardeş	6	19,83	2,857		
	Yakin akraba	124	21,04	3,269		
	Yakin arkadaş	40	21,50	3,486		

	Ogretmen	18	20,72	3,922		
--	----------	----	-------	-------	--	--

*p< 0.05

Tablo 3 incelendiğinde kaybedilen kişinin yakınlık durumu ile yas düzeyi karşılaştırıldığında; aktif yas sürecinin ilişkisel yönü ($t= 3.65$; $p< 0.05$), kaybedilen kişiyle kurulan yakın ve olumlu ilişki ($t= 3.93$; $p< 0.05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde ilişki çıkmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yas düzeyinin diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Depremde öğretmenini kaybeden ergenlerin yas sürecinin ilişkisel yönü ($\bar{x} = 85.16$), kardeşini kaybeden ergenlerin yas sürecinin ilişkisel yönünden ($\bar{x} = 57.66$) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Tablo 3.1.

Aktif Yas Sürecinin İlişkisel Yönü

Scheffe ^{a,b}			
Depremde kimi kaybettiniz	N	p = 0.05	
		1	2
Kardeş	6	57,66	
Anne	8	61,12	
Baba	10	72,00	72,00
Yakin akraba	124	72,75	72,75
Yakin arkadaş	40	75,25	75,25
Ogretmen	18		85,16
p		,262	,599

Tablo 3.1'e bakıldığında varyans analizi sonucunda görülen Aktif Yas Sürecinin İlişkisel Yönü ile Depremde kaybedilen kişiler arasındaki anlamlı düzeyde fark; Scheffe testinde yeniden analiz edilmiş, fakat grup sayılarının dağılımından kaynaklı olarak anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemiştir.

Tablo 3.2.**Kaybedilen Kişiyile Kurulan Olumlu ilişki**Scheffe^{a,b}

Depremde kimi kaybettiniz	N	p = 0.05	
		1	2
Kardeş	6	28,00	
Anne	8	31,87	31,87
Baba	10	35,80	35,80
Yakin akraba	124	36,39	36,39
Yakin arkadaş	40	37,47	37,47
Oğretmen	18		45,88
p		,413	,055

Tablo 3,2'ye bakıldığında varyans analizi sonucunda görülen Kaybedilen kişiyile kurulan olumlu ilişki ile depremde kaybedilen kişiler arasındaki anlamlı fark; Scheffe testinde yeniden analiz edilmiş ve anlamlı fark görülmüştür.

Alt Amaç 4- Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi ölçeği alt boyutları depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

Tablo 4. Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi puanlarının evlerinin etkilenme derecelerine göre N, \bar{x} , SS, t tablosu

		N	\bar{x}	Ss	F	p
Davranış Problemleri	Hasar gormedi	16	8,75	3,95	2,078	,085
	Az hasar gordu	71	9,90	3,88		
	Orta hasar gordu	45	10,84	3,54		
	Ağır hasar gordu	57	11,15	4,30		
	Yıkildi	17	11,70	3,88		
Heyecansal Sınırlılık	Hasar gormedi	16	11,87	5,42	2,092	,083
	Az hasar gordu	71	12,29	5,47		
	Orta hasar gordu	45	12,44	4,21		

	Agir hasar gordu	57	14,35	5,54		
	Yikildi	17	15,00	6,68		
Duyuşsal	Hasar gormedi	16	10,43	4,48	1,958	,102
	Az hasar gordu	71	12,30	3,76		
	Orta hasar gordu	45	13,15	3,79		
	Agir hasar gordu	57	12,85	3,95		
	Yikildi	17	13,64	3,56		
Bilişsel Yapı	Hasar gormedi	16	11,31	5,09	1,392	,238
	Az hasar gordu	71	12,45	4,56		
	Orta hasar gordu	45	13,00	3,87		
	Agir hasar gordu	57	13,17	4,21		
	Yikildi	17	14,47	2,98		
Uyku Problemleri	Hasar gormedi	16	6,25	3,90	,710	,586
	Az hasar gordu	71	6,88	3,93		
	Orta hasar gordu	45	7,24	4,06		
	Agir hasar gordu	57	7,68	4,02		
	Yikildi	17	8,05	4,91		

*p< 0.05

Tablo 4 incelediğinde ergenlerin depremde evlerinin etkilenme dereceleri ile deprem sonrası travma stres düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Alt Amaç 5- Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri ile yas düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Tablo 5. Ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri ile yas düzeyleri puanları ilişki tablosu

		Aktif yas sürecinin ilişkisel yönü	Kaybedilen Kişiyile Kurulan Olumlu ilişki	Kaybedilen Kişiyile Kurulan Çatışmalı ilişki	Yasın Travmatik olarak algılanması	Sosyal işlevsellikte bozulma
Davranış prob.	r	-,432**	-,291**	-,175*	-,290**	,085
Heyecansal sınırlılık	r	-,427**	-,292**	-,223**	-,285**	,064
duyuşsal	r	-,383**	-,283**	-,242**	-,353**	-,027
Bilişsel yapı	r	-,338**	-,277**	-,180**	-,319**	,022
Uyku prob.	r	-,428**	-,297**	-,216**	-,274**	,011
	N	206	206	206	206	206

*. P< 0.05 **. P< 0.01 level

Tablo 5 incelendiğinde deprem sonrası travma stres düzeyi alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile aktif yas sürecinin ilişkisel yönü, kaybedilen kişiyile kurulan olumlu ilişki, kaybedilen kişiyile kurulan çatışmalı ilişki, yasın travmatik olarak algılanması arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Deprem sonrası travma stres düzeylerinin alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile deprem sonrası yas düzeyi alt boyutu olan sosyal işlevsellikte bozulma arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemiştir.

5. SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmada ortaokul ve lisede öğrenim görmekte olan deprem sonrası yakın kaybı yaşayan ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeylerinin ve yas düzeylerinin cinsiyete açısından farklılaşıp farklılaşmadığını, depremde kaybedilen kişinin yakınlık durumuna göre yas düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını, ergenlerin depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre deprem sonrası travma stres düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını, ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyleri ve yas düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin %54,9'u kız ve % 45,1'i erkektir.

Araştırma bulgularına göre; deprem sonrası travma stres düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında, kız ergenlerin davranış problemleri erkek ergenlerden daha yüksektir. Erkek ergenlerin heyecansal sınırlılıkları kız ergenlere göre daha düşüktür. Duyuşsal boyut kız ve erkek ergenlerde aynı seviyede ve fark bulunmamıştır. Kız ergenlerin bilişsel yapısı erkek ergenlerden daha yüksektir. Erkek ergenlerin uyku problemleri kız ergenlere göre daha düşüktür.

Çobanoğlu (2004)'e göre; İnsan hayatı bir travma ile başlamaktadır. Doğum eylemi insanın hayatında karşılaştığı ilk travma olarak tanımlanabilir. Çocuğun ilk nefes aldığı andan itibaren gelişimini tamamlayana kadar travmayla karşılaşma riski oldukça yüksektir. Travma günümüzde çocuk ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Travmaya bağlı ölümlerin yaklaşık yarısı travma anında yaralanmanın olduğu yerde olmakta geri kalanı ise ilk birkaç saat içinde veya günler, haftalar sonra geç dönemde gerçekleşmektedir. Bu durum ciddi yaralanması olan hastaların önemli bir kısmına müdahale edebilme şansı vermekte ve travmaya bağlı ölümlerin bir bölümünün önlenilebilir olduğunu göstermektedir. Travmaya bağlı ölümler dışında daha fazla sıklıkta meydana gelen kalıcı sakatlıklar ve yaşam kalitesinde azalma da önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen bulgular daha önce Türkiye'de ve dünyanın değişik yerlerinde yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Literatürde de böylesine yüksek TSSB yaygınlık oranından bahsedilmektedir. Şöyle ki, Pynoos ve ark. (1993) Ermenistan depreminden 6 ay sonra iki farklı şehirde çocuklarda, bir şehirde % 91'inin "çok yüksek" ve bir diğer şehirde de % 89'unun "yüksek" derecelerde travma belirtileri gösterdiklerini belirtmişlerdir. Daha sonra Goenjian ve ark. (1997) aynı depremde 1,5 yıl sonra yüksek travma grubunda TSSB tanısı oranı % 60 ve düşük travma grubunda TSSB oranı % 52 olduğunu, 3 yıl sonra da bu oranların % 28 ve % 69'a düştüğünü belirtmişlerdir. Asarnow ve

ark. (1999) da ABD'deki depremde hemen sonra çocukların % 71'inin TSSB tanısını karşıladığını ve bu oranın bir yıl sonra azalarak % 28'e düştüğünü bulmuşlardır.

Depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin yaş düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında; Kaybedilen kişiyle kurulan Çatışmalı ilişki alt boyutunda anlamlı düzeyde fark çıkmıştır. Kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişkide kız ergenlerin ortalama puanları daha yüksek çıkmıştır, bu da bize kız ergenlerin daha çok sorun yaşadıklarını göstermektedir. Kız ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki düzeyleri erkek ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kız ergenlerin Aktif yaş sürecinin ilişkisel yönü düzeyleri, erkek ergenlerin aktif yaş sürecinin ilişkisel yönü düzeylerinden düşük çıkmıştır. Kız ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki düzeyi, erkek ergenlerin kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki düzeylerinden düşük çıkmıştır. Kız ergenlerin yasin travmatik olarak algılanması düzeyi, erkek ergenlerin yasin travmatik olarak algılanması düzeylerinden düşük çıkmıştır. Kız ergenlerin sosyal işlevsellikte bozulma düzeyi, erkek ergenlerin sosyal işlevsellikte bozulma düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yaş düzeyi alt boyutlarından sadece kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki alt boyutunda anlamlı düzeyde fark görülürken, aktif yaş sürecinin ilişkisel yönü, kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki, yasin travmatik olarak algılanması ve sosyal işlevsellikte bozulma düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Türkiye'de çocuklarla yapılan çalışmalarda da; Alyanak ve ark. (2000) depremde 6 ay sonra TSSB tanısı oranını % 73,5, Gökler (2001) ise depremde 6 ay sonra bu oranı % 71 olarak belirtmiştir. Diğer deprem çalışmasında, Bulut, Bulut ve Taylı (2005) TSSB yaygınlık oranının ilk 11 ayında travmaya yüksek ve düşük derecelerde maruz kalan grupların ikisinde de % 73 olarak bulmuşlardır. Bulut (2003) tarafından yapılan bir başka çalışmada depremde 2,5 yıl sonra fay hattı üzerinde olan ve travmaya yüksek derecede maruz kalan 4 ve 5. sınıf öğrencilerinde TSSB oranı % 31 ve yine deprem merkezinden uzakta olan ve düşük düzeyde maruz kalan kontrol grubu öğrencilerinde ise bu oran % 17 olarak bulunmuştur. Bingöl'lü çocuklarla yapılan bu çalışmada depremde 11 ay sonra birinci kademe öğrencilerinde % 77 ve ilköğretim ikinci kademe bulunan % 66'lık ve grubun toplamında görülen % 72'lik olan yaygınlık oranı Türkiye'de ve dünyada yapılan diğer araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Özetle, yapılan çalışmalar bize çocuklarda ve ergenlerde ortaya çıkan TSSB belirtilerinin gerçekten de tahmin edilenden daha fazla olduğunu göstermektedir. Yukarıda da

bahsedildiği gibi benzer bulgular ve yaygınlık oranları diğer ülkelerde ve değişik kültürlerde de gözlemlenmiştir. Bu bulgular bize travma yaşayan çocuk ve ergenlerin daha dikkatli bir müdahale ve tarama işlemlerinden geçirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada travma düzeyiyle ilişkili değişkenlerden biri de katılımcıların depremde yakınlarından birini kaybetme durumlarıdır. Araştırma bulgularına göre; depremde öğretmenini kaybeden ergenin aktif yas sürecinin ilişkisel yönü daha yüksek iken kardeşini kaybeden ergenin aktif yas sürecinin ilişkisel yönü daha düşüktür. Yine depremde öğretmenini kaybeden ergenin kaybedilen kişiyle kurulan yakın ve olumlu ilişkisi daha yüksek iken kardeşini kaybeden ergenin kaybedilen kişiyle kurulan yakın ve olumlu ilişkisi daha düşüktür. Araştırmanın bulgularına göre kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki, yasin travmatik olarak algılanması ve sosyal işlevsellikte bozulma yönünden kaybedilen kişide anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Konu ile ilgili yapılan benzer bir araştırmada depremde yakın kaybı yaşama umutsuzlukla ilişkili bir değişken olarak bulunurken, travmayla belirgin şekilde ilişkili bir değişken olarak bulunmamıştır. Ani yakın kaybı yaşama travmayı algılamada anlamlı bir değişken olarak bulunmamıştır (Dizer, 2008).

Araştırmanın sonuçlarına göre deprem sonrası travma stres düzeyi lise türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Konu ile ilgili Marmara depreminden sonra ergenler üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucuna göre düz lise ve meslek lise öğrencilerinin travma algıları Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır (Dizer, 2008). Bu çalışmada ise imam hatip lisesi öğrencileri travmadan en yüksek düzeyde etkilenen grup çıkmıştır. Ancak bu sonucun lise türünden daha çok cinsiyetle ilişkili bir değişken olduğu düşünülmektedir. Çünkü imam hatip lisesinden araştırmaya katılan öğrencilerin bütünü kız öğrenciydi. Araştırmada kız öğrencilerinin travma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda imam hatip lisesi öğrencilerinin travma düzeylerinin yüksek çıkması bu durumun bir sonucu olarak düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre; depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi depremde evlerinin etkilenme derecelerine göre karşılaştırıldığında, davranış problemlerinde, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemlerinde anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin %7,7'sinin evleri hasar görmemiş, %34,5'inin evleri az hasar görmüş, %21,8'inin evi orta hasar görmüş, %27,7'sinin evleri ağır hasar görmüş ve %8,3'ünün evleri yıkılmıştır.

Araştırmaya göre depremde yakın kaybı yaşamış ergenlerin deprem sonrası travma stres düzeyi ve yas düzeylerinin ilişkisine bakıldığında; deprem sonrası travma stres düzeyi alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile aktif yas sürecinin ilişkisel yönü, kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki, kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki, yasin travmatik olarak algılanması arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Deprem sonrası travma stres düzeylerinin alt boyutları olan davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri ile deprem sonrası yas düzeyi alt boyutu olan sosyal işlevsellikte bozulma arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemiştir. Deprem sonrası oluşan davranış problemleri azalırken aktif yas sürecinin ilişkisel yönü artmaktadır. Deprem sonrası uyku problemleri azalırken depremde kaybedilen kişiyle kurulan olumlu ilişki artmaktadır. Heyecansal sınırlılık azalırken yasin travmatik olarak azalması artmaktadır. Deprem sonrası bilişsel yapı düzeyi azalırken kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişki artmaktadır.

6. ÖNERİLER

Alan araştırmacılarına yönelik öneriler:

Aşağıda, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, bazı öneriler geliştirilmiştir.

1. Van depremi sonrası ulaşılan ortaokul ve lisede öğrenim gören ergenlerle sınırlıdır. Bu bağlamda benzer çalışmalar, aynı yada farklı değişkenlerle farklı bölgelerde, farklı travmatik yaşantılardan sonra, farklı yaş gruplarıyla gerçekteştirilebilir.

2. Bu araştırma Van İli Erciş İlçesinde on üç okula uygulanmıştır. Bu araştırma, toplam 206 ergenlere ile yapılmıştır. Çalışma grubunun daha fazla sayıda öğrenciden oluşması araştırmanın genellenebilirliğini arttıracakđı düşünölmektedir. Bu sebeple araştırma daha fazla sayıda öğrenci ile tekrar yapılabilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalar için Van ili dışındaki depremde yakın kaybı yaşamış bireyler üzerinde yapılabilir.

3. Bu araştırma ağırlıklı olarak 9. 10. 11. ve 12. Sınıf düzeyindeki ergenlere yapılmıştır. Aynı araştırmanın farklı sınıf düzeyindeki ergenlere uygulanması farklı sonuçların alınmasına neden olabilir. Farklı sınıf düzeyindeki ergenlerle yapılacak aynı çalışmanın sonuçları bu çalışmanın genellenebilirliğini için de önemli bir veri olacaktır.

4. Bu araştırma Mesleki ve Teknik Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi türünde olan öğrencilerin oluşturduğu çalışma gurubuyla oluşturulmuştur. Farklı türdeki liselerde ve ortaokullarda veya üniversitelerdeki ergenleri ele alınarak benzer bir çalışma yürütölebilir.

5. Bu çalışmada deprem sonrası travma stres ve yas süreci çalışılmış olup deprem sonrası travma stresin farklı konularda çalışmaların yapılmasını önemli hale getirmektedir.

6. Kuramsal kaynaklarda deprem sonrası travma stresin yas sürecine olan etkisi düşünöldüğünde, diğer etmenlerle yapılacak araştırmalar bu alana katkı sağlayacaktır.

7. Liseye ve ortaokullara devam eden ergenlerin sınıf rehber öğretmenleri tarafından ergenlik dönemi, travma, stres ve yas hakkında bilgi verilmesi gibi yollar kullanılabilir ve ergenlerin eksiklik hissettikleri davranışlarda okul rehberlik servisi tarafından desteklenmesi için çeşitli yollar kullanılabilir.

8. Rehberlik ve psikolojik hizmetleri programı hazırlanırken yas ve travma konularına ağırlık verilebilir.

9. Okullarda yas ve travma ile ilgili konularda sosyal kulüp ve sosyal etkinlik derslerinde yaratıcı drama yapılabilir ve etkinlikler düzenlenebilir.

10. Deprem sonrası travmada ve yas sürecinde ergenlerde olumlu değişiklikler getirebilmek için okul içi ve okul dışında ergenlere sosyal ortamlar sunulması uygun olabilir.

11. Okul Psikolojik Danışmanları özellikle deprem yaşamış bölge okullarındaki tüm çalışan personellere, velilere ve öğrencilere yönelik deprem sonrası travma stres ve yas ile ilgili bilgilendirme çalışmaları yapabilirler.

12. Okullarda çalışan Psikolojik Danışmanlara yönelik psiko-sosyal müdahale hizmetleri kursu MEB tarafından hizmet içi kurs ile verilebilir.

13. Okul Psikolojik Danışmanları tarafından deprem etkisinden kurtulamayan ergenlere yönelik bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve psiko-sosyal müdahale hizmetlerinde bulunabilirler.



KAYNAKLAR

- Ahioğlu-Lindberg, E. (2011). Piaget ve ergenlikte kişisel gelişim. Kastamonu Eğitim Dergisi, 1-10.
- Barnıç, A. T. (2011). Travma sonrası stres bozukluğu. Psikologlar ve Psikiyatristler Derneği.
- Barry, L.C., Kasl, S.V., Prigerson, H.G. (2002). Psychiatric Disorders Among Bereaved Persons The Role of Perceived Circumstances of Death and Preparedness for Death. American Journal of Geriatric Psychiatry, 10, 447-457.
- Çelikoğlu,P. (2015). Travmanın Etkileri ve Travmayla Başa Çıkma. Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi.
- Çelikoğlu,Pınar.(Erişim Tarihi 20.10.2015)'Travma'nın etkileri ve travmayla başa çıkma'', <http://www.bupampsi.boun.edu.tr/?q=node/23>
- Eryılmaz,D.A.(2009).Ergenlik döneminde stresle başa çıkma.Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 20-37.
- F.Büşra Atalay,G.B.(2010).''Hayatın yan etkisi''. Başkent Üniversitesi. Ankara, Türkiye.
- Ferenezi,S. (2014). Travma Üzerine Düşünceler. S. Ferenezi içinde, Psikolojik Travma (s. 11-23). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Göka, E. (2010). Ölme (2. Baskı). İstanbul: Tivmaş Yayınları.
- Güçray, İ.(2009).Ergenlerin psikolojik belirtileri ve genel sağlık.Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 119-136.
- Gülşen Erden,(2009, Aralık 24).Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde. Türk Psikoloji Yazıları, s. 1-13.
- Güneş, S.(2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet,Sosyal Bilimler Dergisi,Cilt: XI,Sayı 1.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., ve Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. American Journal of Psychiatry, 154, 904-910.
- İşçi, C. (2008, Eylül 3). Deprem nedir ve nasıl korunuruz?, Yaşar Üniversitesi, s. 959-983 .
- Jacobs, S. (1999). Traumatic grief: Diagnosis, treatment, and prevention, Philadelphia: Brunner/ Mazel.
- Jacobs, S., Mazure, C., Prigerson, H. (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief Death Studies, 24 (3), 185-99.
- Kaltman, S., ve Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths. Journal of Anxiety Disorders, 17, 131-147.

Kardaş, F. (2013). Van depremini yaşayan Üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüzüncü yıl Üniversitesi, Van.

Kaya, D. E. (2011). 23 Ekim 2011 Van depremi, Artı yayınları, Ankara.

Koç, M. (2004).Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi,Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 231-256 .

Lazarus, S. R. And S. Folkman. (1984). “Stress, Appraisal and Coping, Springer Publishing Company”, New York.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. Am J Psychiatry, 101, 141-148.

Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, D. S., Prigerson, H.G. (2007). An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief. JAMA, 297 (7).

Öner, D.(2015, Mayıs 13). Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım. Aktüel Psikoloji.

Özcanlı, N.(2014). Arazi kullanımı ve deprem ilişkisi bağlamında 2011 van depremlerinin Erciş’e etkileri. İnternational Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, s. 825-847.

Özgentürk, D. (2004). 1999 Gölcük Depremi Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, İstanbul, Türkiye: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness, Part 1. A clinical study of the grief of bereaved psychiatric patients; and Part 2. A classification of bereavement reactions. British Journal of Medical Psychology, 38, 1-12, 13-26.

Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., ve ark. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. American Journal of Psychiatry, 154, 616–623

Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs, S.C., Parkes, C.M. ve ark. (2009). Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11 PLoS Med, 6 (8).

Solmaz, G. Ö. (2012). Türkiye’de Deprem Tekrarlanma Zamanının Tahmini Bölgelere Göre İncelenmesi. Cankaya University Journal of Science and Engineering, s. 125-138.

Stroebe, M. S., ve Stroebe, W. (1993). The mortality of bereavement: A review. M.S. Stroebe, W. Stroebe, ve R. O. Hansson (Eds.), Handbook of bereavement Theory, research, and intervention içinde (175–195). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M.S., Abakoumkin, G. (2005). Does Social Support Help In Bereavement? Journal of Social And Clinical Psychology, 24 (7), 1030- 1050.

Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Nedir? . (2013). EMDR Derneği.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Nedir? . (2015, Nisan). EMDR DERNEĞİ.

Türkiye Psikiyatri Derneği,(2009). ‘‘Travma sonrası stres’’, Ruhsal travmanın etkileri ve çareleri.

Van-Edremit depremi sismik ve yapısal hasara ilişkin gözlemler,(2012) 9 Kasım 2011 Mw 5.6 Ankara: İnşaat mühendisleri odası.

Van-Erciş depreminin ikinci yılında durum değerlendirme raporu,(2013)Türkiye:Gündem Çocuk Derneği .

Worden, J. W. (1991). Yas danışmanlığı ve yas terapisi: Ruh sağlığı çalışanları için el kitabı (B. Öncü, Çev.) Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

Yıldırım, A. K. (2011).23 Ekim 2011 Van depremi teknik inceleme raporu İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.

Zara, A. (2012). Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları. Krizler ve Travmalar.

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.

Zisook, S. ve Zisook, S. A. (2005). Death, dying and bereavement. B.J. Sadock, V.A. Sadock (Ed.), Kaplan and Sadock’s *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (8. Edition) içinde (2367-93). Philadelphia: Lipincott Williams and Wilkins.

EKLER

EK-1:

DEPREM SONRASI TRAVMA STRES DÜZEYİNİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ (DSTDBÖ)

Aşağıda yaşadığınız bir depremden sonra ortaya çıkmış olabilecek bazı belirtiler verilmiştir. Bu belirtileri deprem sonrası süreçte hayatınızda ne kadar sıklıkla yaşadığınızı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

**Hiç Katılmıyorum Az Katılıyorum Orta düzeyde katılıyorum Çok Katılıyorum
Tamamen Katılıyorum**

1. İştah kaybı yaşıyorum.
2. Daha öfkeli/sinirli biri oldum.
3. Kâbuslar görüyorum
4. Deprem olacak diye kapalı ortamlara giremiyorum.
5. Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim.
6. Artık hayatın hiçbir anlamı yokmuş gibi geliyor.
7. Yaşadıklarım sonrasında yaşama isteğim azaldı.
8. Deprem sonrasında hayatımda yaptıklarımın ilişkin pişmanlıklarım arttı.
9. Kendimi çok çaresiz/güçsüz hissediyorum.
10. Yardıma muhtaç olmam onurumu kırıyor
11. Deprem sonrasında davranışlarıma/ilişkilerime daha çok dikkat etmeye başladım.
12. Hayatımın değerini daha çok anladım.
13. Çok duygusallaştım/ durup dururken ağlıyorum
14. Çocuklarım/Annem-babam/tanıdıklarım/arkadaşlarım için kaygılanıyorum.
15. Her an deprem olacaktıymış düşüncesiyle tedirginim
16. Deprem görüntüleri gözümün önüne geliyor.

17. Geleceğe ilişkin kaygılanıyorum.

18. Uykumdan aniden uyanıyorum.

19. Uykuya dalmakta güçlük çekiyorum.

20. Daha az uyuyorum.

EK-2:

YAS ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında kendileri için önemli bir kişiyi kaybettikten sonra nasıl tepki verdikleri, nasıl yaşamaya devam ettikleri anlaşılmaya çalışılmıştır.

Aşağıdaki anket, sizin için önemli olan bir kişiyi kaybettikten sonraki yaşamınızla ilgili soruları içermektedir. Bu anketin amacı insanların, kendileri için önemli olan bir kişinin ölümüne verdikleri tepkileri öğrenmektir. Lütfen soruları okuyunuz ve size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Anketin sonunda yorumlarınızı ekleyebileceğiniz bölüm bulunmaktadır.

<p>Dini gerekleri ne kadar yerine getirirsiniz ? (lütfen daire içine alınız)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Çok dindarım2. Dindarım3. Orta derecede dindarım4. Pek dindar değilim5. Hiç dindar değilim6. Diğer(lütfen açıklayınız) :	<p>Kaybedilen kişiyle ilgili detaylar</p> <p>Ölüm tarihi: _____ / _____ / _____</p> <p>Öldüğünde kaç yaşındaydı? _____</p> <p>Ölüm sebebi : _____</p> <p>_____</p> <p>Ölen kişiye yakınlığınız (kaybettiklerinizin sayısı birden fazla ise lütfen aşağıdaki soruları en önemli kaybınızı düşünerek cevaplayınız): (lütfen daire içine alınız)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Annem/babam2. Eşim3. Kardeşim4. Çocuğum5. Diğer akrabalar (lütfen belirtiniz) __________6. Yakın arkadaşım7. İş arkadaşım8. Diğer (lütfen belirtiniz): __________
---	---

I. Aksi belirtilmediği takdirde lütfen aşağıdaki soruları geçen haftanızı düşünerek değerlendiriniz.

1.Sağlığım:

1-çok iyi	2- iyi	3-orta	4-peki iyi değil	5-hiç iyi değil
-----------	--------	--------	------------------	-----------------

2. Ruh halim:

1-çok üzgün ve çökkün	2-üzgün ve çökkün	3-orta	4-peki üzgün ve çökkün değil	5-hiç üzgün ve çökkün değil
-----------------------	-------------------	--------	------------------------------	-----------------------------

3.Kendimi:

1-çok kaygılı hissediyorum	2-kaygılı hissediyorum	3-orta	4-peki kaygılı hissetmiyorum	5-hiç kaygılı hissetmiyorum
----------------------------	------------------------	--------	------------------------------	-----------------------------

4. O öldüğünden beri benim için hayat:

1-çok farklı	2-oldukça farklı	3-orta	4-çok farklı değil	5-hiç farklı değil
--------------	------------------	--------	--------------------	--------------------

Lütfen kısaca açıklayınız ve bir örnek veriniz: _____

5. O öldüğünden beri hayatımın anlamı ve etrafımdaki dünya:

1-oldukça değişti	2-değişti	3-kısmen değişti	4-peki değişmedi	5-hiç değişmedi
-------------------	-----------	------------------	------------------	-----------------

6. Hayatımın anlamında değişikliklerin yönü:

1-sadece kötü	2-çoğunlukla kötü	3-biraz kötü,biraz iyi	4-çoğunlukla iyi	5-sadece iyi
---------------	-------------------	------------------------	------------------	--------------

7. Düşünceler ve duygular beynime hücum ediyor ve aklımı karıştırıyorlar:

1 gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------

8. Çeşitli etkinliklere katılıyorum ve günlük işlerimi yerine getiriyorum:

1-hiç	2-biraz	3-orta	4- oldukça çok	5- çok fazla
-------	---------	--------	----------------	--------------

9. İşimi _____ yapabiliyorum.

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-pek iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor.Lütfen nedenini belirtiniz_____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--

10. Onun ölümünün ardından kendimle ilgili düşüncelerim (kendimi algılamam):

1-çok değişti	2-oldukça değişti	3-orta derecede değişti	4-pek değişmedi	5-hiç değişmedi
---------------	-------------------	-------------------------	-----------------	-----------------

11. Bu hafta kendi hakkımdaki düşüncelerim:

1-sadece olumsuz	2-çoğunlukla olumsuz	3-ne olumlu, ne olumsuz	4-çoğunlukla olumlu	5-sadece olumlu
------------------	----------------------	-------------------------	---------------------	-----------------

12. Sosyalleşmeyi / sosyal aktivitelere katılmayı zor buluyorum:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

13. Ailemle bağım:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-çok iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz_____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	---

14. Ailemle ilişkilerim benim için büyük bir destek kaynağı:

1-doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru	6-bu cevaplar bana uymuyor Lütfen nedenini belirtiniz_____
---------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------	--

15. Aile dışındaki kişilerle bağlarım benim için büyük bir destek kaynağı:

1-doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
---------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

16. Eş olarak gerekenleri yapabilmem:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-pek iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor.Lütfen nedenini belirtiniz_____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--

17. Ebeveyn olarak gerekenleri yapabilmem:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-çok iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz_____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	---

18. Değerlerim ve inançlarım benim için önemli bir destek kaynağı:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

19. Kendi başıma hayatın gerektirdikleriyle başa çıkabileceğime inanıyorum ve bu konuda kendime güveniyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

20.Kayıptan sonra, bugünkü durumum en doğru şöyle ifade edilebilir:

1-yardıma çok ihtiyacım var	2-yardıma ihtiyacım var	3-biraz yardıma ihtiyacım var	4-yardıma pek ihtiyacım yok	5-yardıma hiç ihtiyacım yok
-----------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

- II. Lütfen sonraki bölüm için aşağıdaki yönergeyi okuyunuz ve devam ediniz. Aşağıdaki sorularda bir çizgi (_____) gördüğünüz zaman, lütfen bu soruları çizginin olduğu yerde kaybettiğiniz yakınınızın adı yazılıymış gibi cevaplayınız. Aksi belirtilmediği takdirde bütün soruları geçen haftanızı düşünerek yanıtlayınız.**

1. Uğraşsam bile, _____ 'nunla ilgili hatıraları anımsamakta güçlük çekiyorum:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

2. Öyle bir ilişkimiz vardı ki, ne zaman _____ 'nu düşünsem genellikle anlaşmazlıklarımızı hatırlıyorum:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

3. _____ 'nun meziyetleri ve kendine özgü özelliklerinden dolayı onunla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmak çok zor geliyor:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

4. Bazen, sanki _____ 'nun öldüğüne inanmıyormuş gibi davranıyorum ya da duygusal tepkiler veriyorum. Bu bana:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysse her gün	3-neredeysse her hafta	4-neredeysse her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------

5. Bana _____ 'nu hatırlatan şeyleri fark ediyorum. Mesela; ona benzeyen insanlar, sesler ya da sanki o yakınımdaymış hissi. Bu bana:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysse her gün	3-neredeysse her hafta	4-neredeysse her ay	5- neredeysse hiçbir zaman
---------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------------------

6. Her zaman _____ 'nu düşünüyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

7. _____'nun kaybını bir dereceye kadar kabullenebildim:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

8. _____'nu düşündüğümde, bazı şeyleri daha farklı yapmadığım için kendimi çok suçlu hissediyorum ve pişmanlık duyuyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

9. _____'nunla ilgili düşünceler bende olumlu hisler uyandırıyor:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

10. _____'nu hatırlıyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysse her gün	3-neredeysse her hafta	4-neredeysse her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------

11. _____'nu hatırlatan şeylerden kaçınıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

12. _____'nu düşünmek ve hatırlamak bana huzur veriyor.

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

13. _____'nsuz hayata katlanmak çok zor:

1-doğru	2-çoğunlukla	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla	5- doğru değil
---------	--------------	----------------	--------------	----------------

	doğru		doğru değil	
--	-------	--	-------------	--

14. _____'nun ölümünden bu yana onunla ilgili daha önceden bilmediğim bazı olumsuz şeyler keşfettim. Keşfettiklerim onun hakkındaki düşüncelerimi olumsuz yönde değiştirdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

15.Şiddetli bir şekilde _____'nun yanımda olmasını istiyorum ve _____'nu çok fazla özlüyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeys e her gün	3-neredeys e her hafta	4-neredeys e her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------

16. _____'nu her hatırladığımda acı çekiyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

17.Yakınımı kaybeden insanların neden hayatlarına son vermeyi düşündüklerini şimdi anlıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

18. _____'nun hatırasını yaşatmak ve devam ettirmek için bir şeyler yapıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

(Lütfen _____'nin hatırasını canlı tutmak ve yaşatmak için neler yaptığınıza dair 3 örnek veriniz)

1) _____

2) _____

3) _____

19. O öldüğünden bu yana _____'nunla ilgili daha önceden bilmediğim bazı olumlu şeyler keşfettim. Bu şeyler benim onunla ilgili düşüncelerimi olumlu yönde değiştirdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

20. Bugün onun ölümünden sonraki durumumu şöyle tarif etmek mümkün:

1-çok acı çekiyorum	2-acı çekiyorum	3-biraz acı çekiyorum	4-pek acı çekmiyorum	5- hiç acı çekmiyorum
---------------------	-----------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

III. Lütfen sonraki bölüm için yönergeyi okuyunuz ve devam ediniz. Aşağıdaki sorular _____ hayattayken, onunla sizin aranızdaki ilişkinin son iki yılıyla ilgilidir.

1. _____'nunla ilişkim:

1-çok yakındı	2-yakındı	3-hem yakın hem yakın değildi	4-yakın değildi	5-hiç yakın değildi
---------------	-----------	-------------------------------	-----------------	---------------------

2.Hayatı boyunca, _____ benim için başlıca manevi destek kaynağıydı.

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

3. Duygusal olarak _____'na bağımlıydım:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

4. _____ 'nunla ilişkimde çok fazla, güçlü iniş çıkışlar vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

5. _____'nunla ilişkimde çok fazla kaçınma ve mesafe vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

6. _____ bana duygusal olarak bağımlıydı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

7. _____'nunla çok yakın olmakla çok kızgın ve/veya uzak olma isteği arasında gidip gelen bir ilişkimiz vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

8. _____ , bana:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

9.Genel olarak _____'nunla ilişkim karşılıklı güven duygusuna dayalıydı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

10. _____ 'nunla aramızdaki ilişki de karşılıklı anlayış, özgürlük ve huzur vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

IV. Lütfen devam ediniz. Aşağıdaki sorular sizin bugünkü duygu ve düşüncelerinizle ilgilidir.

1. Bu kayıp benim için travmatikti (acı verici ve yıkıcıydı):

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

2. Bu kayıp çok ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşti:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

3. Bu kayıp şiddet veya dehşet içeren koşullar altında (kaza, terör veya kendine zarar verme gibi) veya başka zor koşullarda gerçekleşti:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Lütfen _____ açıklayınız _____ :

4. Bu kaybı yaşamaktan dolayı öfkeliyim:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Kime öfkeleniyiniz, neden?

A) _____

B) _____

5. _____'nun ölümüne şahit oldum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

6. _____ öldüğü sırada benim hayatım da tehlikedeydi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

7. Bu kaybı, hayatımda şok edici ve travmatik bir olay olarak yaşamaya devam ediyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Nedenini lütfen açıklayınız.....

8. Benim yaşadığım şekilde birisini kaybetmek genellikle yaşanan en zor olaylardan biridir:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

9. Benim yaşadığım gibi bir kayba sebep olan durumlar genellikle son derece güç koşullar olarak görülür:

1-doğru	2-çoğunlukla	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla	5- doğru değil
---------	--------------	----------------	--------------	----------------

	doğru		doğru değil	
--	-------	--	-------------	--

10. Ölüm anına ilişkin görüntüler ve resimler düşüncelerime giriyor:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------

11. Kafamın içinde _____'nunla ilgili resimler ve görüntüler görüyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------

12. Kendimi _____'nunla ilgili düşüncelerden kaçınmaya çalışırken buluyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------

13. Gerginim ve rahat değilim:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------

14. _____'nun ölümüyle ilgili düşünceler ve duygular zihnimi dolduruyor:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------

15. Ailem dışındaki insanlar da kaybımın ne kadar büyük olduğunu farkındalar:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	-----------------------	----------------	-----------------------------	----------------

16. Hayatın güçlükleriyle yüzleştüğimde genellikle sadece kendime güvenirim:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

17. Onun kaybetmeden önce, zor olaylar beni sadece kısa süre etkilerdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

18. Başkalarıyla konuşup duygularımı paylaşabiliyor ve onların yardımını ile desteğini alabiliyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

19. Yaşamımdaki zorlukların üstesinde gelebilmişimdir:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

20. Başkalarının desteğini ve yardımını almadan kayıpla ilgili duygularımla ve tepkilerimle başa çıkabileceğime inanıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Yaşadığınız kayıpla nasıl başa çıktığınızla ilgili eklemek istediğiniz bir şey varsa veya ilave yorumlarda bulunmak isterseniz lütfen belirtiniz.

EK-3

KATILIMCI BİLGİ FORMU

1- Deprem sırasında Van ilinde mi bulunuyordunuz?

Evet () Hayır ()

2- Okulunuz?

İmam Hatip Ortaokulu () Normal Ortaokul () Anadolu Lisesi () Meslek
Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Fen Lisesi () Diğer ()

3- Sınıfınız?

5. () 6. () 7. () 8. () 9. () 10. () 11. () 12. ()

4- Cinsiyetiniz ?

Kız () Erkek ()

5- Yaşınız ?

13 () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 ve üstü ()

6- Deprem sırasında kaldığınız yer (ev, yurt vb.) depremden ne derecede etkilendi?

Hasar görmedi (). Az hasar gördü (). Orta hasar gördü (). Ağır hasar gördü ().
Yıkıldı ().

7- Depremde yakınlarınızdan kayıplarınız oldu mu? (Cevabınız evet ise lütfen kimler olduğunu belirtiniz)

Evet () Kimler.... Anne () Baba () Kardeş () Yakın akraba () Yakın
arkadaş () Öğretmen ()

Hayır ()

10) Depremden sonra okuldan veya herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

11) Daha önce sizi derinden sarsan herhangi bir travmatik olay (trafik kazası, deprem, sel, taciz, ağır hastalık vb.) yaşadınız mı?

Hayır ()

Evet () Yaşadıysanız ne tür bir olaydı?



ÖZGEÇMİŞ

Genel Bilgi

Adres: Dağıstan mah. Atılganlar sok. No:3 Toprakkale/Osmaniye

Tel: 0537 4290700

E-mail: yusufoktayatilgan@hotmail.com

Eğitim ile İlgili Bilgiler

Y. Lisans 2014- 2016 Mevlana Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü
Yas ve Travma

Lisans 2008-2012 Doğu Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Bölümü

Lise 2006-2008 Lefkoşa Türk Lisesi, KKTC

Lise 2003-2006 Kuleli Askeri Lisesi, İstanbul

İş Deneyimi

2012 - 2015 Rehber Öğretmen, Çaldıran Galatasaray Ortaokulu, Van

2015 - 2016 Rehber Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Osmaniye

2016 - Rehber Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kastamonu

Katılan Kurslar, Konferanslar/Seminerler

Yeşilay Teknoloji Bağımlılığı Formatörlüğü, 2015, Alanya

Çocuk Testleri Uygulayıcı Eğitimi, 2014, Van

Akran Danışmanlığı Semineri, 2016, Osmaniye

WNV Uygulayıcı Yetiştirme Eğitimi, 2016, Antalya

Konuşulan Diller

Orta Düzey İngilizce

İlgi Alanları

Üstün Yetenekli Öğrenciler

Üstün Zekalı Öğrencilerin Eğitimi

Türk Tarihi



