ISSN: 2149-0848

INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Firdevs SAVİ ÇAKAR¹, F. Ebru EKİZ², Gözde ŞENSOY³

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ KAYIP YAŞANTILARI VE YAS SÜRECİ İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Kabul Tarihi: 18.10.2019 **Yayın Tarihi:** 31.12.2019

Künye (APA): Savi Çakar, F., Ekiz, F. E., & Şensoy, G. (2019). Psikolojik danışman adaylarının kayıp yaşantıları ve yas süreci ile ilgili değişkenlerin incelenmesi. *The Journal of International Education Science*, 21 (6), 54-70. DOI:

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının kayıp yaşantıları ve yas süreci ile ilgili değişkenlerin incelenmesidir. Yaşanan kayıpların ardından ortaya çıkan yas süreci doğal ve evrensel bir tepki olmasına rağmen hangi dönemde olursa olsun bireyler çeşitli sıkıntılar hissedebilmekte; kayıpla birlikte kişilerin yaşam kalitesi düşebilmekte; fiziksel, bilişsel ve davranışsal zorluklar nedeniyle de profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler. Psikolojik danışmanların etkili bir psikolojik danışma süreci yürütebilmesi için kendi yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleriyle etkili şekilde başa çıkabilmesi ve özellikle kendi kayıp ve yas süreçlerini başarılı şekilde yönetebilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Bu araştırmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencilerinin kayıp ve yas süreci ile ilgili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma, nitel araştırma modelinde olgu bilim deseni tasarlanmıştır. Çalışmanın katılımcıları uygun örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilirlik tekniği kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi PDR Lisans programlarının 3 ve 4. sınıflarına devam eden 115 psikolojik danışman adayından herhangi bir kayıp yaşantısı olduğunu bildiren 81 gönüllü psikolojik danışman adayı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının çoğunluğunun aile büyükleri başta olmak üzere ölüme bağlı kayıpları daha fazla yaşadığı; yas süreçlerinde az sayıda psikolojik danışman adayının herhangi bir profesyonel destek aldıkları; kullandıkları başa çıkma stratejileri ve yasla ilgili duygu ve düşünceleri incelendiğinde yaslarını sağlıklı şekilde yapılandırmadıkları görülmektedir. Sonuçlar psikolojik danışma becerileri açısından değerlendirildiğinde psikolojik danışman adaylarının yaşadıkları kayıplarla etkili şekilde başa çıkabilmeyi ve yas sürecini yapılandırmayı öğrenmeye gereksinimleri olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik danışman eğitiminde kayıp ve yas konusuna odaklanmak, psikolojik danışman adaylarının kendi kayıp ve yas süreçlerini etkili şekilde yönetmesine yardımcı olmak ve yas danışmanlığı becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapmak önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Danışma, Kayıp, Yas Süreci

¹ Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, firdevssavi@hotmail.com

² Dokuz Eylül Üniversitesi, ekizef@gmail.com

³ Uşak Üniversitesi, gozde.sensoy@hotmail.com

AN INVESTIGATION OF THE VARIABLES RELATED TO LOSSES AND GRIEF PROCESS OF PSYCHOLOGICAL CONSULTANT CANDIDATES

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the variables related to the loss experiences and grief process of psychological counselor candidates. Although the grief process that occurs after the losses is a natural and universal reaction, individuals may feel various troubles in any period; quality of life may decrease with loss; they may also need professional support due to physical, cognitive and behavioral difficulties. In order for psychological counselors to conduct an effective psychological counseling process, they need to be able to cope effectively with their own negative life experiences and learn how to manage their loss and mourning processes successfully. The research was designed in the phenomenological method in the qualitative research model. The study was carried out with 81 volunteer counselors who stated that there was any loss experience among 115 psychological counselor candidates attending 3rd and 4th grades of Burdur Mehmet Akif Ersoy University and İzmir Dokuz Eylül University Psychological Counseling Undergraduate Programs. As a result majority of psychological counselor candidates experienced more death-related losses, especially family elders; a small number of psychological counselors received any professional support during the grief process; When coping strategies and feelings and thoughts about grief are examined, it is seen that they do not structure their grief in a healthy way. When the results are evaluated in terms of psychological counseling skills, it is seen that psychological counselor candidates need to learn how to cope effectively with the losses they experience and to structure the grief process. Based on the findings, it is seen as an important need to focus on the issue of loss and grief in psychological counselor training, to help psychological counselor candidates manage their own loss and grief processes in a cultivated way and to make efforts to gain grief counseling skills.

Key Words: Psychological Counseling, Loss Experiences, Grief

GİRİŞ

Kayıp ve yas, rahatsız edici bir durum olmasına rağmen, patolojik durumların değil, insanın varlığının ve hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu durumların profesyonel bir yardım alarak ya da yardımsız bireyde büyüme ve iç görü kazandıracağı düşünüldüğü gibi; çoğu insanın yas ve kayıp sürecini herhangi biriyle konuştuğunda durumun daha kolay kabul edilebilir olduğu görülmektedir (McCoyd, Walter & Lopez Levers, 2012).

Kayıp, bireyin sevdiği bir kişiden, nesneden, görevden, yerden ya da düşünceden ayrılma acısı veya yoksunluk verici bir duyguya yol açan durumlardır. Kayıp, küçük veya büyük, ani veya kademeli, somut veya sembolik, tek veya çoklu, gerçek veya algılanan, beklenen veya beklenmeyen, belirsiz veya öngörülü, özel veya genel, yerel veya toplumsal olabilmektedir (Worden, 2003). Kaybın birçok türünden söz edilmektedir. Bunlar: ölüm, boşanma, ayrılma, iş kaybı, taşınma, gibi olayların yanı sıra; ilişki kaybı, arkadaşlık, güvenlik, kimlik, finansman, istikrar, rol, destek sistemi, umutlar, hayaller ve beklentiler gibi birincil kayıplara eşlik eden bir dizi diğer kayıplar da ikincil kayıp olarak adlandırılır. İkincil kayıplar, daha az anlamlı değil, ilk kaybın etkileri ile ortaya çıkarlar. Tüm bu kayıplar gerçektir, hepsi devamında yası da beraberinde getirmektedir (McCoyd ve diğ., 2012).

Bireyin yaşadığı kaybına tepki verme biçiminde farklılıklar vardır. Yetişkinlerin, çocuklar ve ergenlerde küçük kayıpların bile oldukça önemli olabileceğini ve daha sonra büyük kayıplara nasıl tepki verdiklerini etkileyebileceğini fark etmesi önemlidir. Çocuklar ve daha genç ergenler için, kayıp deneyimi bir yetişkinden oldukça farklı olabilir. Duygularından dolayı bunalmış hissetme olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca, çocuklar durumları ve çevreleri üzerinde daha az

kontrol sahibi oldukları için, genellikle bir kayıp sürecinde yaslarını fark etmeleri için etraflarındaki yetişkinlere bağımlıdırlar (Weymont & Rae, 2006).

Yas; yaşanan bir kaybın ardından meydana gelen, normal ve doğal bir tepki olarak kabul edilirken (Stroebe Hansson, Schut & Stroebe, 2008); kayıplar nedeniyle yaşanan bu tepkiler içsel ve dışsal psikolojik ve fizyolojik bir dizi tepkiyi içerebilmektedir (Drench, 2003). Öfke, kaygı, suçluluk, uyku düzeninde bozulma, iştahsızlık, ağlama, kafa karışıklığı ve zihnin kayıp yaşantısı ile meşgul olması bu tepkilerden bazılarıdır (Gizir, 2006).

Kübler-Ross'a (2009) göre kayba karşın tepkiler sağlıklı ve sağlıklı tepkiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Sağlıklı tepkiler; inkar ve yalıtılmışlık, şiddetli öfke ve kızgınlık, pazarlık, depresyon, kabul, umut olmak üzere altı adımdan oluşmaktadır. Bazen bireyler bu doğal aşamalar boyunca ilerlediğinde ve yaşamlarına devam edebildiğinde bu *normal yas* olarak adlandırılır. Bu süreç örselendiğinde, *karmaşık yas* ortaya çıkar. Kaybın ardından minimum altı ay geçmesine rağmen bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşantılarında yaşadığı sıkıntıların devam etmesi sağlıklı tepkiler olarak nitelendirilir (Zhang, El-Jawahri & Prigerson, 2006). Üçüncü bir yas türü olan *travmatik yas* ise, beklenmedik bir zamanda ve korkunç bir şekilde sevilen birinin kaybedilmesi durumunda ortaya çıkar (Parkes, 2001).

Wortman ve Silver'a (1989) göre, yas bireysel bir süreçtir. Öyle ki bazı bireyler kaybın hemen ardından kaygı ve sıkıntı içeren duygular hissederken bazı bireyler bu duyguları yaşamamaktadır. Bireylerin kayıp karşısında verdiği tepkiler, bu yaşantıya yükledikleri anlamdan ve algılarından etkilenmektedir (Drench, 2003). Kaybedilen kişinin kimliği ve bireye yakınlığı, ölüm şekli, bireyin cinsiyeti, yaşı, kaybın ardından kişinin içinde bulunduğu koşullar ve sahip olduğu sosyal destek, kaybı yaşayan kişinin bireysel özellikleri gibi birçok etken yas süreci üzerinde belirleyici etkiye sahiptir (Bonanno & Kaltman, 2001). Kadınların erkeklere oranla daha yoğun yas tepkileri verdiği bilinmektedir (Balcı-Çelik, 2006; 2011).

Psikolojik müdahaleler, danışanların yas sürecini tamamlamasına olumlu katkıda bulunmaktadır (Parkes, 2001). Kayıp, yas ve uyum sürecini; doğrusal bir ilerlemeyi sürdürmek yerine bir devamlılığın parçası olarak ele almak, danışanların terapötik tepkiler vermesine yardımcı olacaktır (Drench, 2003). Gizir ise (2006) mevcut modellerin yas yaşayan danışanların cinsiyet, yaş ve kültürel özellikleri gibi bireysel özelliklerinin göz önünde bulundurularak etkililik çalışmaları yapılması gerektiğini öne sürmektedir.

ABD'de yas danışmanlığı CACREP standartları (2016) içerisinde zorunlu olup; Türkiye'de ise çoğunlukla seçmeli ders olarak okutulmakta ve az sayıdaki üniversitenin lisansüstü programlarında yer almaktadır. Bu nedenle tüm psikolojik danışmanlar, yas üzerinde çalışmak için aynı derecede eğitim alamamaktadır. Jordan ve Neimeyer'e göre (2003) yas danışmanlığı alanında çalışan danışmanların, genellikle yaptıkları uygulamaların etkili olduğuna ve danışana zarar vermediğine dair sonuçlar yer almaktadır. Ayrıca, psikolojik danışma becerilerinin yas danışmanlığı becerileri ile ilişkili olduğu ve yasla ilgili kişisel deneyimlerin de danışmanların daha etkili yardım verebilmesinde etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Charkow, 2002).

Charkow'a göre (2000) yas danışmanları; kişisel yeterlikler, kavramsal bilgi ve beceri, değerlendirme becerileri, tedavi becerileri ve mesleki beceriler olmak üzere beş başlıkta yetkinlik kazanmış olmaları gerekmektedir. Ayrıca, mesleki deneyimin de yas danışmanlığında yeterlik üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Ober, Granello & Wheaton, 2012). Yas sürecindeki bir danışana hizmet veren danışmanların izlemesi gereken adımlar Worden (2003) tarafından şu şekilde belirlenmiştir. Bunlar; Normal yas tepkilerini açıklamak, bireysel farklılıkları dikkate

almak, patolojiyi tanımak ve yönlendirmek, danışanların kaybın gerçekliğini kavramasına yardım etmek, danışanın duygularını tanıması ve yaşaması için ona yardımcı olmak, savunma ve baş etme tarzlarını incelenmek, kaybın ardından devam edebilmesi için yardım etmek, kaybedilen kişiye ilişkin duyguları yeniden şekillendirilmek ve yasa zaman tanımak olarak sıralanmaktadır.

Bu doğrultuda yardım veren olarak psikolojik danışmanların etkili bir psikolojik danışma süreci yürütebilmesi için kendi yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleriyle başa çıkabilmesi ve özellikle kendi kayıp ve yas süreçlerini başarılı şekilde yönetebilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Böylece hizmet verecekleri danışanların yas sürecine ilişkin etkili müdahaleler geliştirmeleri mümkün olabilir. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının kayıp yaşantıları ve yas sürecine ilişkin değişkenlerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nitel araştırma modeli ile yürütülmüştür. Nitel araştırma yöntemi adalet çalışmaları, sosyal hizmet, sağlık hizmetleri, gazetecilik, iletişim, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, iş, eğitim ve birçok alan içerisinde ayrı olarak veya disiplinler arası etkileşimlerin yürütüldüğü bir araştırma desendir (Karasar, 2005). Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının kayıp yaşantıları ve yas sürecinde kullandıkları başa çıkma stratejilerinin incelenmesine yönelik olgubilim desende tasarlanmıştır.

Araştırmanın Katılımcıları

Çalışmanın katılımcıları uygun örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilirlik tekniği kullanılarak oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yöntemi bireylerin seçiminde ekonomi, ulaşım ve maliyet gibi etkenlerden tasarruf edilmesi temeline dayanır (Karasar, 2005).). Araştırma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi PDR Lisans programının 3 ve 4. sınıflarına devam eden ve herhangi bir kayıp yaşantısı olduğunu bildiren 81 (Kadın 52 ve Erkek 29) gönüllü psikolojik danışman adayı ile gerçekleştirilmiştir.

Verileri Toplanması

Araştırmada nitel veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları kayıp ve yas sürecinde kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formunun birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgileri, ikinci bölümde ise katılımcıların yaşadıkları kayıpları ve yas sürecinde kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemeye yönelik 9 açık uçlu soru yer almaktadır.

Bu doğrultuda görüşme formunda aşağıdaki sorulara yer verilmiştir:

- 1-Hayatınız boyunca yaşadığınız kayıplarınız nelerdir?
- 2-Yaşadığınız bu kayıp durumu ile ilgili üzüntünüz/acınız ne kadar süre devam etti?
- 3-Yaşadığınız bu kayıp durumu ile ilgili şu andaki duygularınız nelerdir?
- 4-Yaşadığınız kayıp durumları ile ilgili şu andaki düşünceleriniz nelerdir?
- 5-Yaşadığınız kayıp durumu ile ilgili kimlerden ve nasıl bir destek aldınız?
- 6-Yaşadığınız kayıp durumları ile ilgili profesyonel bir yardım ya da destek aldınız mı? Neden? Almadıysanız almak ister miydiniz, anlatır mısınız?

7-Yaşadığınız kayıp durumları ile nasıl başa çıkıyorsunuz? Başa çıkma stratejileriniz nelerdir?

8-Yaşadığınız kayıp durumları ile başa çıkmada kullandığınız yöntemlerin psikolojik danışma becerileriniz ile nasıl bir ilişkisi olabileceğini anlatır mısınız?

9-Psikolojik danışmanların, danışanlarının yaşadıkları kayıplar ve yas sürecinde etkili bir danışma yapabilmesi için sahip olması gereken yeterlikler sizce nelerdir?

Veri toplama sürecinden önce araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı ve kapsamı konusunda katılımcılara bilgi verilmiş ve sadece gönüllüler çalışmaya dahil edilmiştir. Verilerin toplanma süreci ortalama olarak 20 dakika sürmüş ve tek bir oturumda tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde içerik analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizinde öncelikle araştırmacılar tarafından açık uçlu sorulara verilen yanıtlar ayrı ayrı okunarak kodlar ve temalar belirlenmiş, bu kodlar ve temalar karşılaştırılarak aykırılık olan temalar tekrar gözden geçirilmiş, kodlayıcılar arasındaki güvenilirlik sayısı (Güvenirlik= Uzlaşma Sayısı/Uzlaşma+ Uzlaşmama sayısı) hesaplanmıştır (Tavşancıl & Aslan, 2001). Buna göre belirlenen kodlar için güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarının sorulara verdikleri yanıtlar hangi kodla örtüşüyorsa o kodun frekansı “bir” kabul edilmiş ve bu işlem bütün yanıtlar için tekrarlanmıştır. Sonuçlar frekans ve yüzde değerleri kullanılarak tablolar halinde bulgularda sunulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak betimleyici bulgular daha sonra içerik analizi sonuçları tablolar halinde verilmektedir.

1-Katılımcıları tanımlayıcı bilgileri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Ergenlerin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Sosyo Demografik Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	52	64.19
	Erkek	29	35.81
Yaş 11.11	21 yaş	27	33.33
	22 yaş	28	34.56
	23 yaş	12	14.81
	24 yaş	9	11.11
	25 yaş	5	6.17
Sınıf düzeyi	3. sınıf	43	53.08
	4. Sınıf	38	46.92

Tablo 1’de görüldüğü gibi, katılımcıların cinsiyete göre dağılımlarının 52 kadın (%64.19) ve 29 erkek (%35.81); 27’sinin (%33.33) 21 yaşında, 28’inin (% 34.56) 22 yaşında, 12’sinin (%14.81) 23 yaşında ve 9’unun (%11.11) 24 yaşında ve 5’inin (%6.17) 25 yaş ve üstünde olup, yaş ortalamasının 22.6 olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların, 43’ünün (%53.08) 3. sınıf, 38’inin ise (%46.92) 4. sınıfa devam ettiği görülmektedir.

2. Psikolojik danışman adaylarının kayıp yaşantıları ve yas sürecinde kullandıkları başa çıkma stratejilerinin incelenmesine ilişkin içerik analizi sonuçları

Katılımcıların “Hayatınız boyunca yaşadığınız kayıplarınız nelerdir?” şeklinde soruya verdikleri kayıp deneyimlerine ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşadıkları Kayıp Deneyimleri

Temalar	Kodlar	f	Örnek İfadeler	Toplam f
Aile bireylerinden birinin ölümü	Baba	7	Babam 5 yıl önce vefat etti (K1)	13
	Anne	4	Annem 7 yıl önce vefat etti (K2)	
	Abi	2	Abimi 3 yıl önce trafik kazasında kaybettik (E53)	
Aile büyüklerinin ölümü	Dede	11	Dedemi 2 yıl önce vefat etti, ona çok düşkündüm, o da bana (K2) Dedem 5 yıl önce kanserden öldü (E81)	32
	Babaanne	8	Babaannem büyüttü beni, 3 yıl önce vefat etti, o benim her şeyimdi (K8) Babaannem 4 yıl önce öldü (E54)	
	Anneanne	3	Anneannem 6 yıl önce vefat etti, beni çok severdi (K45) Anneannem 2 yıl önce kanserden öldü (E60)	
Yaşamın bir dönemini kayıp olarak tanımlama	Çocukluk	2	Çocukluğumu kaybetmem, beni çok üzüyor, babam bizi terk etmişti, onun yokluğuna hiç alışamadım (K12)	5
Akrabalardan birinin ölümü	Teyze	2	Teyzem benim her şeyimdi, 4 yıl önce vefat etti (K18)	12
	Dayı	4	Dayımı çok severdim (E6)	
	Amca	3	Amcam Babam gibiydi (K11)	
	İkiz Yeğenler	1	Çok ağladık hepimiz, onlar ölmek için daha çok küçüktü (K3)	
	Kuzen	2	Kardeşim gibiydi (E62)	
Arkadaşlardan ayrılma	Arkadaşlardan ayrılma	2	En yakın dostumla 2 yıl önce küstük ve aslında dost değilmişiz (E73) Şimdi o bir yabancı (K10)	25
	Kız arkadaşından ayrılma	9	Çok sevdiğim birini ve hayallerimi kaybettim (E79)	
	Erkek arkadaşından ayrılma	9	Erkek arkadaşım ile farklı üniversiteyi kazanınca ayrıldık (K6)	
Yakın çevreden diğer kişilerin ölümü	Arkadaşın annesinin ölümü	1	Arkadaşımın annesi çok severdim (E76)	10
	Sevdiği birinin ölümü	4	Çok sevdiğim biriydi. Günlerce ağladım, bende yeri hala dolmuyor (K6)	
Evcil hayvanını kaybetme	Köpeğinin ölümü	5	Çocuktum ama o en yakın dostumdu (K17)	5
	Kuzusunun ölümü	3	Çok üzülmüştüm, öldüğünde (E57)	
Sevdiği diğer insanlardan ayrılma ya da eski yaşantıyı özleme	Lise hayatını çok özleme	6	Lise hayatımı çok özleyorum o yılları, tüm arkadaşlarımı, yaşadıklarımı (K13)	8
	Sınıf öğretmeninden ayrılma	4	Sınıf öğretmenim değişti, 3 sınıfta çok üzüldüm (K24)	

Çocukluğunda yaşadığı evden 5 Çocukluğumda yaşadığımız evden taşındık, çok üzıldim. En sevdiğim arkadaşlarımdan ayrıldım (K42)

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların 32’si aile büyüklerinden birini; 13’ü çekirdek aile bireylerinden birini; 15’i yakın çevreden diğer kişileri; 12’si akrabalarından birini ve 5’i ise evcil hayvanını kaybederken; 25’i arkadaşlarından ayrıldığını, 8’i sevdiği diğer insanlardan ayrıldığını/eski yaşantısını özlediğini ve 5’inin yaşamının bir dönemini kayıp olarak tanımladığı görülmektedir.

3. Katılımcıların “Yaşadığınız bu kayıp durumu ile ilgili üzüntünüz/acınız ne kadar süre devam etti?” şeklinde ilk soruya verdikleri yas deneyiminin süresine ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Yas Deneyimi Süresine İlişkin Bulgular

Tema:	f	Örnek İfadeler	%
Yas deneyiminin süresi			
Hala acı verici ama eskisi kadar değil	23	İlk zamanlar kadar acı vermiyor (K47)	20
6 ay sürdü	20	2 hafta kadar çok üzıldim (K17) 6 ay kendime geledim (E81)	17.39
2-6 yıl arasında sürdü	14	(Son 5 yılım çok zor geçti, atlatamadım hala (K37)	12.17
Hala devam ediyor	13	Son 5 yılım çok zor geçti, atlatamadım hala (K37)	11.30
6 ay 2 yıl arası sürdü	11	Çok üzülüğüm bir yıl oldu geledim (K16)	9.56

Tablo 3’te görüldüğü üzere, katılımcıların 23’ü (%20) bu kaybın “hala acı verici olduğunu ama eskisi kadar etkilemediğini” belirtirken, 20’si (% 17.39) “6 ay sürdüğünü”; 14’ü (%12.17) “2-6 yıl arasında sürdüğünü”; 11’i (%9.56) “2-6 yıl arasında sürdüğünü” ifade etmiştir.

4. Katılımcıların “Yaşadığınız bu kayıp durumu ile ilgili şu andaki duygularınız nelerdir” şeklindeki soruya verdikleri kayıp durumu ile ilgili şu andaki duygularına ilişkin bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Kayıp Durumu İle İlgili Şu Andaki Duyguları

Temalar	f	Kodlar/Örnek İfadeler
Özlem	54	Dedemi çok özledim (K27) Onu o kadar çok sevmiştim ki, görünce içim acıyor hala (E73)
Eksiklik/huzursuzluk/ Anlamsızlık	53	Kendi içimde kaybolduğum bir belirsizlik (K10) Artık acı çekmiyorum (K28)
İnanamama, gelecek gibi hissetme	39	Onun kaybettiğime/öldüğüne inanamıyorum (K51)
Korku/çaresizlik/hayal kırıklığı/umutsuzluk	39	Üzülüğüm için pişman oluyorum (K31)
Üzüntü	31	Arkadaşlarımı çok özliyorum- görüşemediğim içinde çok üzülüyorum, sık sık ağlıyorum (K13) Eskisi kadar olmasa da hala üzülüyorum (E76)

		Fotoğrafını görünce üzülüyorum (E70) Bu acı hiç bitmeyecek (K8) Duygusal dengesizlik yaşıyorum (E59)
Sürekli onu düşünme	21	Güzel günlerimizi düşününce tebessüm ediyorum (K44)
Bir şey hissetmeme	15	Onu hatırlamak bile istemiyorum/hissizleştim (E78) Eskisi gibi üzüntüm kalmadı, aklıma bile gelmiyor bu durum (K35)
Pişmanlık ve suçluluk	7	Benim hatam ve kendimi affedemiyorum (E69) Zaman kaybettiğim için pişmanlık ve suçluluk duyuyorum (E61)

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 4’te görüldüğü üzere, katılımcıların yaşadıkları bu kayıp durumu ile ilgili şu andaki duygularının sıklıkla; özlem (f=54), üzüntü (f=31), inanamama /gelecek gibi hissetme (f=39), bir şey hissetmeme (f=15), pişmanlık ve suçluluk (f=7), korku/çaresizlik/hayal kırıklığı/umutsuzluk (f=39), sürekli onu düşünme (f=21), eksiklik/huzursuzluk/anlamsızlık (f=53) şeklinde sıralandığı görülmüştür.

5. Katılımcıların “Yaşadığınız bu kayıp durumu ile ilgili şu andaki düşünceleriniz nelerdir” şeklindeki soruya verdikleri kayıp durumu ile ilgili şu andaki düşüncelerine ilişkin bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Kayıp Durumu İle İlgili Şu Andaki Düşünceleri

Temalar	f	Kodlar/Örnek İfadeler
Daha çok vakit geçirme isteği	51	Keşke yanımda olsaydı (K3) Keşke zamanı geri alabilseydim (E54)
Zor bir durum	43	Ölüm kaçınılmaz bir durum (K33) Zor ama geçmesi için bunu yaşamak gerekiyor (E76) Bu normal, lise biter arkadaşlar ayrılır ama yine de bunu yaşamak çok yıpratıcı (E79) İyi bir gelecek için bunu yaşamam gerekiyormuş (K6)
Kabullenememe	35	Onun öldüğüne hala inanamıyorum (K11)
Her şeyin anlamını kaybetmesi	31	Onu bir daha göremeyecek olmak çok garip (K19)
Haksızlık düşüncesi	24	Çok erken öldü. Mutlu olmayı hak ediyordu (E62)
Yokluğu kötü şeylere yol açtı	16	Sınıf öğretmenimin yerine gelen öğretmen bize çok kötü davranan çok kötü bir öğretmendi (K24)
Alışma	13	Alıştım (K25) Ben onu sevdim ama o beni sevmeyi, artık bu beni daha az üzüyor (K32)
Eskiye geri dönme isteği	12	Bu kadar üzülmemek istiyorum (E72) İleride o eve tekrar gitmek istiyorum (K42)

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 5’te görüldüğü gibi danışman adaylarının 43’ü deneyimlediği kayıp yaşantılarının “zor bir durum” olduğunu düşünmektedir. 51 katılımcı “kaybedilen kişiyle daha çok vakit geçirmeye yönelik isteğini belirtirken; bu tema sırasıyla “hayatında daha uzun yer almasına”, “şu an birlikte olmaya”, “zamanı geri almaya yönelik istek” ve “zaman kaybettiği için hissedilen suçluluk ve pişmanlık” şeklinde kodlanmıştır. 35 katılımcı bu durumu kabullenmediğini ve yine 24 katılımcı bu durumun haksızlık olduğunu düşünmektedir. Haksızlık temasına yanıt veren katılımcılardan bazıları kaybedilen kişinin çok erken öldüğünü (f=4) ve mutlu olmayı hak ettiğini (f=4) belirtmiştir. Bunlara ek olarak 13 katılımcı alıştı derken; 16 katılımcı “yokluğu kötü

şeylere yol açtı”; 31 katılımcı “her şeyin anlamını kaybettiğini”; 12 katılımcı “eskiye geri dönme isteği olduğunu” belirtilmiştir.

6. Katılımcıların “Yaşadığınız kayıp durumu ile ilgili yas sürecindeki yardım/destek kaynaklarınız ve desteğin türü nedir?” şeklindeki soruya verdikleri ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur

Tablo 6. Katılımcıların Yas Sürecindeki Yardım/Destek Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar/ Yardım Kaynağı	f	Katılımcıların Örnek İfadeleri
Ailem ve akrabalarım	Aile ve akrabalar	9	Ailem ve arkadaşlarıma anlatıyorum ama tam olarak beni anlamıyorlar (E79) Annem ve dedem destek oldu, çok ağlamıştım (K13) Annem ve babam üzüntümü azaltmak için yatıştırıcı konuşmalar yapmıştı (K35) Annemden destek aldım ama fark kettim ki bu beni iyileştiren değil daha da zehirleyen bir destekmiş (K12)
Arkadaşlarımdan	Arkadaşlar	43	Arkadaşlarımdan (K6, K11) Ailem ve arkadaşlarıma anlatıyorum ama tam olarak beni anlamıyorlar (K13) En büyük destekçilerim arkadaşlarım oldu (K37, K3, K48)
Maneviyattan güç aldım	Maneviyata sığınma	32	Tek desteğim manevi inancım (K10)
Yardım/destek almadım	Kimseden yardım almadım	21	Almadım, kendim kabullendim (K1, K29) Kendi başıma kaldım (K27) Ben küçük olunca herkes kendi acısına daldı ve beni göz ardı ettiler (K34) Kendime kapandım (K10, K38)
Öğretmenimden	Öğretmenden	8	Çok sevdiğim bir hocamdan aldım (K28)

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcılar yas sürecinde 89 katılımcının çoğunlukla ailesinden ve akrabalarından yardım aldıklarını ifade ederken bunu sırasıyla arkadaş desteği (f=43) izlemektedir. Katılımcıların 21’i kimseden yardım almadığını belirtirken, 32 katılımcı bu süreçte maneviyattan güç aldığını; 8 katılımcıda öğretmeninden destek aldığını belirtmektedir.

7. Katılımcıların “Yaşadığınız kayıp durumları ile ilgili profesyonel bir yardım ya da destek aldınız mı? Neden? Almadıysanız almak ister miydiniz?” şeklindeki soruya ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur

Tablo 7. Katılımcıların Yaşadıkları Kayıp Durumları İle İlgili Profesyonel Bir Yardım/Destek Alma Durumlarına İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar/	f	%	Katılımcıların örnek ifadeleri
Almadım	Profesyonel Yardım almadım	62	76.54	İmkânım olsa profesyonel yardım almak isterdim (K4) Yardım gerektirecek kadar şiddetli değildi (E52) Almak istemiyorum (E76) Aile desteğim yeterli olduğu için almadım (K17)
Profesyonel yardım aldım	Psikolojik Danışman/ Psikolog	19	23.45	Psikolojik destek aldım, 8 oturum sürdü. Bu süreçte babama karşı duygularım biraz yumuşadı ama sonra yine nefret duygularım ağır bastı, onu asla affetmeyeceğim (K12) Psikologdan destek aldım (K24, E74)

Tablo 7’de görüldüğü gibi, 62 katılımcının (% 76.54) profesyonel bir destek almadığını belirtmiştir. Profesyonel destek almamış olan 17 katılımcı imkânı olsa almak istediğini belirtirken; 13 katılımcı yas sürecinin yardım gerektirecek kadar şiddetli olmadığını; 22 katılımcı ailesinden gelen desteği yeterli bulduğu için başvurmadığını belirtmiştir. 19 (%27.82) katılımcı söz konusu dönemde profesyonel destek (Psikolojik Danışman/ Psikolog) aldığını ve hala ihtiyaç duyduğunu, 7 katılımcı ise yas sürecinde psikiyatrik ilaç kullandığını belirtmiştir.

8. Katılımcıların “Yaşadığınız yas süreci ile nasıl başa çıkıyorsunuz? Başa çıkma stratejileriniz nelerdir?” şeklindeki soruya verdikleri ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur

Tablo 8. Katılımcıların Yas Sürecinde Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar ve katılımcıların örnek ifadeleri	f
Duygularını dışa vurma/ Ağlama	Çok ağladım (K11) Çok üzüldüm ve ağladım ve başa çıktım (K9)	35
Maneviyata sığınma	Maneviyata sığınarak (K12, E76) Kader diyerek kendimi telkin ettim (K39)	28
Zamana bırakma	Bir strateji belirlemedim, zamana bıraktım (E53) Kendiliğinden geçmesini bekledim (E75)	23
Kabul Etme	Önce acı vericiydi, sonra kabullendim (K9) Herkesin bir gün öleceğini düşünüp kabullendim (E53) Ölümün beklenen bir şey olduğunu düşünerek başa çıktım (K44)	22
Paylaşma	İnsanlarla paylaştım (K8)	15
Kendi gücüne inanma/güvenme	Kendi kişisel çabamla başa çıkmaya çalışıyorum (K25) Kendi içime döndüm, paramparça oldum, sonra toparladım (K28) Çevremdekiler üstesinden geliyorsa ben de gelebilirim diye düşündüm (K2) Herkesin benim gibi acı çektiğini ve bunun üstesinden benim de gelebileceğimi düşünüyorum (K48)	15
İnkâr etme, düşünmemeye çalışma	Düşünmemeye çalışıyorum (E79) Ben dikkatimi başka şeyler yönelterek başa çıkmaya çalıştım (E76)	12
Baş çıkamama	Baş çıkamıyorum (K33)	9
Ortamdan uzaklaşma	Evden uzaklaşmak bana iyi geldi (E75)	9
Kaybedilen kişi ile anılardan güç alma	Babamla az da olsa güzel anılara sahip olmamız bana yetiyor (E57)	9
Diğer	Danışman olduğum için sağlıklı başa çıkma yolları kullandığımı fark ettim. Kendi duygularımı kontrol edebilirim ve olaylara gerçekçi bakabiliyorum, bu psikolojik danışman olmamla ilişkili olabilir (K39)	9
İlaç tedavisi/Alkol kullanma	Alkol kullanarak (E58, E61)	5

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 8’de görüldüğü gibi, katılımcıların 22’si kayıp kabul etme stratejisini kullanırken; 15’i paylaşma; 35’i duygularını dışa vurma/ağlama; 23 katılımcı zamana bırakma; 28 katılımcı maneviyata sığınma; 9 katılımcı başa çıkamama; 12 katılımcı inkâr etme/düşünmemeye çalışma; 5 katılımcı ilaç tedavisi/alkol kullanma; 15 katılımcı kendi gücüne inanma/güvenme; 9 katılımcı kaybedilen kişi ile anılardan güç alma; 9 katılımcı ortamdan uzaklaşma ve 9 katılımcı diğer başa çıkma stratejilerini kullanarak kayıp ve yasla başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir.

9. Katılımcılardan psikolojik danışman olarak yaşadıkları kayıp durumları ve yas süreci ile psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişkiyi değerlendirmeleri istenmiş ve bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik Danışman Olarak Yaşadığı Kayıp Durumları Ve Yas Süreci İle Psikolojik Danışma Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Temalar	f	%	Kodlar ve katılımcıların örnek ifadeleri
Danışmanın kendi yas tepkileriyle danışma becerileri ilişkili	56	69.13	Danışman kendi yas tepkisiyle başa çıkabiliyorsa danışana daha etkili yardım edebilir (K19) İlişkili ama danışmanların kendilerine yardım edebileceğine inanmıyorum (E55) Danışmanlar kendileri acı çekmenin nasıl bir şey olduğunu bilirse danışanlarını daha iyi anlayabilir (K19, E76) Empati becerisi açısından ilişkili (K29, E76) Danışman yas süreci ile ilgili sıkıntıların kalıcı olmadığını bilmeli ve bu şekilde sorunlarını atlatmasına yardımcı olmalı (K3, E71)
Bir ilişkisi yok	25	30.84	Bir ilişkisi yok (E61)

Tablo 8’de görüldüğü gibi, 56 katılımcı (%69.13) psikolojik danışma becerileri ve danışmanın kendi yas süreciyle başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu düşünürken; 25’i (%30.84) bir ilişkisi yok şeklinde cevap vermiştir. Psikolojik danışma becerileri ile danışmanın kendi yas süreciyle başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu belirten katılımcıların frekanslarına göre sırasıyla “danışman kendisi başa çıkabiliyorsa danışana da yardım edebilir, empati becerisi açısından ilişkili, duygularımı kontrol edebilme ve gerçekçi bakabilme açısından ilişki vardır, ilişkilidir ama danışman kendine yardım edemez, danışman acı çekmeyi deneyimlediyse danışana yardım edebilir, sağlıklı başa çıkmaya yönelik farkındalığa sahip olma açısından ilişkili, sabırlı olma açısından ilişkili, manevi bir boyut olarak ilişkili” şeklinde sıralanmaktadır.

9. Katılımcıların “Psikolojik danışmanların, danışanlarının yaşadıkları kayıplar ve yas sürecinde etkili bir danışma yapabilmesi için sahip olması gereken yeterlikler nelerdir?” Sorusuna ilişkin bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Danışmanların, Kayıplar Ve Yas Sürecindeki Danışanlarla Etkili Bir Danışma Yapabilmesi İçin Sahip Olması Gereken Yeterliklere Yönelik Bulgular

Temalar	f	Kodlar ve katılımcıların örnek ifadeleri
Etkili psikolojik danışma becerilerini kullanabilmeli	41	Empati kurmalı (K7, E61) Danışmanlar yas sürecini ve müdahale ilkelerini bilmeli (K13, E69) Kayıp duygusu bence en zor duygu ve danışanlara mutlaka yardım edilmelidir (K12, E59) Terapötik süreçlere hakim olmalı, kuramları iyi bilmeli (K11, E55)
Yas danışmanlığını bilmeli	35	Danışan kendi duygu ve düşüncelerini danışana aktarmadan danışanın kendi duyguların keşfetmesi için yardım edecek yeterliğe sahip olmalı (K6, K17-29) Ölümü kabullenmek gerektiğinin farkına varmalı (E66)
Kendi kayıpları ile etkili başa çıkabilmeli	32	Psikolojik danışman kendi yaşadığı kayıp ve yas ile danışanın yaşadığı yası karıştırmamalı, kendi kayıpla ilgili duygularının farkında olmalı (K12, K34) Kayıpla nasıl başa çıkılacağını bilmeli (E78)
Yönlendirme yapmalı	26	Yeterli bilgi ve uygulamaya sahip olmalı, değilse yönlendirmelidir (K37, E54).
Danışmanın psikolojik sağlamlığı yüksek olmalı	23	Güçlü bir kişiliği olmalı, sağlıklı olmalı, iletişimi güçlü olmalı (K8) Psikolojik sağlamlığının iyi olması (K3, E51)
Kayıpla nasıl başa çıkılacağını bilmeli	23	Kayıpla nasıl başa çıkılacağını bilmek (K32)
Benzer yaşantıya sahip olmalı	17	Benzer yaşantıya sahip olmak (E28)

*Birden fazla kayıp belirtmişlerdir.

Tablo 9’da görüldüğü gibi, 41 katılımcı yas sürecindeki danışanlarla çalışırken danışmanların psikolojik danışma becerilerini etkili kullanabilmesi gerektiğini belirtirken; 35 katılımcı yas danışmanlığını bilmeli; 32 katılımcı kendi kayıpları ile etkili başa çıkabilmeli, 26 katılımcı yönlendirme yapmalı, 23 katılımcı ise danışmanın psikolojik sağlamlığı yüksek olmalı, 23 katılımcı “kayıpla nasıl başa çıkılacağını bilmeli”; 17 katılımcı “benzer yaşantıya sahip olmalı” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde; katılımcıların çoğunluğunun yaşadıkları kayıplarını başta aile üyeleri, yakınları ve akrabalarının ölümü oluştururken diğer kayıplarının ise ölüm dışındakiler olduğu belirlenmiştir. Yas süresine ilişkin olarak katılımcıların çoğunluğu kaybın hala acı verici olduğunu ama eskisi kadar etkilemediğini belirtirken, bazı katılımcılar yas süresinin 6 ay ve daha uzun sürdüğünü ifade etmişlerdir. Bu bulgu, kayıp ve yasın hayatın her döneminde doğal bir süreç olarak varlığını devam ettiren olaylar olduğu; sevilen birinin kaybından bir eşyanın kaybı, taşınma, organ kaybı, göç, yaşam döneminin kaybı vb. gibi geniş yelpazede yaşanabilen olayları kapsadığı ile açıklanabilir. Yas süreci kayıpların ardından yaşanan doğal bir tepki olarak karşımıza çıkan ve beraberinde pek çok farklı tepkinin ortaya çıktığı durumu ifade etmektedir (Humphrey, 2017).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların yaşadıkları kayıp durumu ile ilgili şu andaki duygularının sıklıkla; üzüntü, özlem, inanamama, geri gelecekmış gibi hissetme, bir şey hissetmeme, pişmanlık ve suçluluk korku/çaresizlik/hayal kırıklığı/umutsuzluk, sürekli onu düşünme, eksiklik/huzursuzluk/ anlamsızlık şeklinde sıralandığı görülmüştür. Katılımcıların yaşadıkları kayıp durumu ile ilgili düşünceleri incelendiğinde çoğunluğunun yaşadıkları kayıp durumlarının zor bir durum olduğunu düşündükleri; kaybedilen kişiyle daha çok vakit geçirmeye yönelik istek duydukları; bu durumu kabullenemedikleri ve bu durumun haksızlık olduğu düşündükleri şeklindedir. Bu bulgu, kayıplar karşısında genellikle çaresizlik, öfke, ağlama gibi tepkiler gösterilse de bireyler içinde bulundukları gelişim dönemlerine göre kayıplar karşısında farklı tepkiler verebilmektedir (Kirwin ve Hamrin, 2005). Kayıplar sonrası ortaya çıkan yas tepkilerini fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olmak üzere dört alt alanda incelenirken; fiziksel tepkiler arasında; yeme bozuklukları, iştah azalma, kâbuslar nedeni ile uyku problemleri, şiddetli baş ağrıları, mide rahatsızlıkları; duygusal tepkiler arasında; yaşanan şok, şaşkınlık çaresizlik, üzüntü, umutsuzluk, suçluluk tepkileri yerini alır. Sosyal tepkiler arasında; dışlanma-dışlama, çevreden soyutlanma, sosyal çevreyi tamamen değiştirerek yeni çevreler edinmeye yönelebilmektedir. Bilişsel tepkiler arasında ise; motivasyonda düşüklük, dikkat dağınıklığı, dikkat süresinin kısalması, ruminasyon gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Kayıpla ilgili yaşantı ve düşünceler bireyin zihnini istemsizce kuşatabilmektedir (Noppe ve Noppe. 2004). Bu doğrultuda bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlarda da, katılımcıların kayıp sonrası tepkilerinde benzerlik olduğu görülmektedir. Harrison ve Harrington (2001) yaptıkları çalışmada ebeveyn ya da akran kaybı yaşamış ergenlerde depresyon semptomlarına benzer tepkiler gözlemişlerdir. Lewinsohn, Rohde, Seeley ve diğerleri (1996) yaptığı araştırmada ergenlerde anne baba kaybının ardından intihar oranının arttığı görülmüştür. Sabuncuoğlu, Çevikaslan ve Berkem (2003) Marmara depremini yaşamış 49 ergen örnekleminde evlerini kaybeden ergenlerin daha yoğun olumsuz davranışsal tepkiler verdiği gözlenmiştir. Yas süreci; kaybın oluş şekli, kaybın bireyin

hayatındaki yeri, yas tutan kişinin sosyoekonomik ve kültürel normlarından etkilenmeye açıktır (Zara, 2001). Bu bulguların kayıp sonrası birçok farklı alanlarda yas tepkilerinin yaşandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Araştırmanın diğer bulgusunda, katılımcıların yas sürecinde çoğunlukla ailesinden ve akrabalarından yardım aldıkları ve bunu arkadaş desteğinin izlediği ortaya koyulmuştur. Katılımcıların bazılarının herhangi bir yardım almadığı, diğerlerinin ise bu süreçte profesyonel kaynaklara başvurdukları, maneviyata yöneldikleri ve öğretmeninden destek aldığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların tamamına yakını profesyonel bir destek almadığını belirtirken; bir kısmının imkânı olsa almak istediğini; diğerleri ise herhangi bir profesyonel yardıma ihtiyacı olmadığını ifade etmişlerdir. Bireylerin yas sürecinde kayba uyum sağlayabilmesi ve yaşantısına devam etmesi mümkün olabilirken bazı durumlarda uyumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Bildik, 2013; Humphrey, 2017). Eğer ölüm bir kaza ya da travma sonrası ortaya çıktı ise kişinin ölümü anlamlandırması oldukça zorlaşabilir ve bu durum yas sürecini ve dolayısıyla da başa çıkmayı etkilemektedir. Bu nedenle ölümden sonra kişilerin kayıplarıyla ilgili duygu ve düşüncelerinin paylaşılması ölümü ve hayatını yeniden yapılandırma süreci açısından oldukça işlevseldir. Bu nedenle yas danışmanlığı bir ihtiyaç olarak kabul edilirken yas yaşayan kişilerin bu süreci sağlıklı olarak atlatabilmelerine katkı sağlayabilir. Danışmanların kayıpla ortaya çıkan durumu, yeniden yapılandırabilmesi ve kaybına uyum sağlayabilmesi için psikolojik danışmanın desteği çok önemlidir. Bu süreçte danışmanların bozulmuş inançlarını, varsayımlarını ve beklentilerini tanımlamak, keşfetmek ve yeniden inşa etmede danışman çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanların farklı kayıplar yaşamış ve travmatik deneyimleri olan danışmanlarla çalışabilmesi için yeterliklerini artırmaları gerekmektedir (Humphrey, 2017). Yasın karmaşık ve zor bir süreç olması, bu kapsamda yas sürecindeki kişilere etkili danışmanlık verilmesi bir gereklilik olarak düşünülmektedir. Danışman eğitimlerinde yas danışmanlığına yer verilmesi, danışman adaylarının kendi yas süreçlerini yönetebilmeleri ve etkili şekilde başa çıkabilmeleri için yas danışmanlık hizmeti verilmesi yararlı olabilir (Savi Çakar, 2019).

Araştırmada katılımcıların yas ile başa çıkmada en çok kuşandıkları stratejilerin sırasıyla; kabullenme, düşünmemeye çalışarak kaçınma, insanlarla paylaşma, ağlama, zamana bırakma, maneviyata sığınma, çevresindekileri model alma, inkâr etme ve başa çıkmayı kullandıkları belirlenmiştir. Literatürde yastan kaçınmanın bir yolu olmadığı, yastan normal ve doğal bir süreç olarak tanımlandığı; danışmanlar yas tutma sürecinden kaçınmayı seçerlerse, onlara yaşamlarının geri kalanında duygusal çarpışmalar yaşamalarının kaçınılmaz olduğunun mutlaka anlatılması gerektiği vurgulanmaktadır. Yaşanan kayıp ve travma sonrasında sıklıkla ortaya çıkan tepkiler arasında; istenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler (travmatik olay ile ilgili anılar), kaçınma tepkileri (travmayı hatırlatabilecek her şeyden uzak durma), aşırı uyarılma tepkileri (travma sırasındaki görüntü, ses ve kokuları hatırlama ile terleme, kalp atışında hızlanma, konsantrasyon sorunları, uyku güçlükleri yaşama). Kaçınma tepkilerinde kişiler kendini başkalarından uzak hissetme, duygusal küntlük, duyguların sınırlanması, olumsuz bir gelecek beklentisi gibi belirtileri sıklıkla yaşamaktadır (Briere ve Scott, 2016). Yas yaşayan danışmanlar, birtakım düşüncelerini, duygularını veya neden “üstesinden gelip devam edemediklerini” anlayamadıkları için danışmanlığa ihtiyaç duyabilirler. Bu danışmanların, yas tutmanın bireyleri nasıl etkilediği ve sürecin herkes için nasıl farklı olduğu konusunda bilgilendirilmesi önemli görünmektedir. Birçok danışmanın yas sürecinde ve sonrasında depresyon, potansiyel kendine zarar verme düşünceleri,

yorgunluk ve diğer ilişkili semptomlar gibi yas belirtileri hakkında da eğitilmesi gerekmektedir (Dubi, 2017).

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda katılımcıların psikolojik danışmanlık becerileri ile yasla başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Bu doğrultuda katılımcılar psikolojik danışmanların, danışanlarının yaşadıkları kayıplar ve yas sürecinde etkili bir danışma yapabilmesi için psikolojik danışma becerilerini etkili kullanabilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu süreçte; empati kurabilme, duyguları anlama yeterliğinin yüksek olması, etkin dinleme yapabilmesi, yas sürecini bilmesi, dikkatli olması, anlama ve anlatma yeterliğine sahip olması, danışana yardım edebilmesi, kişiselleştirmeleri kullanabilmesi, duygulara saygı duyması ve sabırlı olması, terapötik sürece hakim olması ve kuramları iyi bilmesi ve soğukkanlı olması gerektiğini belirtmişlerdir. Danışmanların kendi kayıpları ile nasıl başa çıkılacağını bilmesinin yanı sıra benzer yaşantıya sahip olmasının danışanın yası ile çalışmada gerek duyulan danışmanlık yeterlikleri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanlığının bir uygulama alanı olarak yas danışmanlığı kişinin kayıp yaşantısına, bu kayıp yaşantısı sonrası oluşan ve yaşamak zorunda olduğu yeni dünyaya, yaşamındaki yeni gerçekliğe ve rollere uyum sağlayabilmesi amacıyla yeniden bir yapılandırma sürecini içerir (Stroebe, Hansonn, Stroebe & Shut, 2001). Bu nedenle özel bazı bilgi becerilere sahip olmak son derece önemlidir.

Psikolojik danışmaların sahip olması gereken danışmanlık becerileri etkili bir yas danışmanlığı sürecinin temelini oluşturmaktadır. Yas psikolojik danışmanları yas sürecindeki danışanların normal yas tepkilerini anlayabilmeli, bireysel ve kültürel farklılıkları dikkate almalı, yas sürecinde ortaya çıkan psikopatolojik durumları fark edebilmeli, danışanın kaybına ilişkin gerçekliği kabul edebilmesi ve kaybına ilişkin duygularını yaşamasına yardımcı olmalı, danışanın kaybı ile ilgili bir anlam oluşturabilmesine ve yasin doğası gereği öznel bir yaşantı olduğuna odaklanması gerekmektedir (Neimeyer, Burke, Mackay & Stringer, 2009). Bu nedenle kayıplar ve yas ile çalışacak psikolojik danışmanların farklı kayıplara bağlı olarak farklı yas yaşantısı olan danışanlara yönelik özel bir takım yeterlikler kazanması gerekmektedir. Aynı zamanda danışmanların kendi yasları ile başa çıkmada sağlıklı başa çıkma stratejilerini bilmesi ve bunları kullanabilmesi önemli olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen sonuçlara dayanarak, psikolojik danışman eğitiminde kayıp ve yas konusuna odaklanmak, yas danışmanlığı becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapmak ve psikolojik danışman adaylarının kendi kayıp ve yas süreçlerini etkili şekilde yönetmesine yardımcı olmak önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Bu konuda Psikolojik danışman eğitiminde yas danışmanlığı derslerine yer vermek, yapılacak psikoeğitim programları, bireysel ve grupla danışmanlık uygulamaları ile danışman adaylarına yetkinlik kazandırmak etkili olacaktır.

KAYNAKÇA

- Balcı-Çelik, S. (2006). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 105-111.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Journal of Medicine*, 52 (4), 223-229.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz (2. baskı). (B. D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (2014).

- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Charkow, W. B. (2000). Family-based DGR counseling: Identification of competency dimensions. Unpublished manuscript.
- Charkow, W. B. (2002). Family-based death and grief-related counseling: Examining the personal and professional factors that impact counselor competence. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences*, 62(12-A), 4070.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2016a). 2016 CACREP Standards. Erişim Tarihi: 10 Ekim, 2019 <http://www.cacrep.org/wp-content>
- Drench, M. E. (2003). Loss, Grief, and Adjustment: A Primer for Physical Therapy, Part I. *PT Magazine*, 11(6), 50-61.
- Dube, M. (2017). The ordeal of "property stripping" from widows in a peri-urban community: The case of a selected ward in Binga District, Zimbabwe Socialwork (Stellenbosch. Online) Retrieved from http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2).
- Harrison, L. & Harrington, R. (2001). Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, association with depressive symptoms, and use of services. *J Adolesc.* Apr; 24(2):159-69.
- Humphrey, M. (2017). Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri. (Çeviri Editörü: Fuat Tanhan). Yayınevi: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Does grief counseling work?. *Death studies*, 27(9), 765-786.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kirwin, K.M., & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*; 18(2): 62-78.
- Kübler Ross, E. (2009). On death and dying, New York: Macmillan Publishing Company.
- Lewinsohn PM, Rohde P, Seeley JR ve ark. (2001). Gender differences in suicide attempts from adolescence to young adulthood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 40:427-434.
- McCoyd, J. L. M., Walter, C. A., & Lopez Levers, L. (2012). Issues of loss and grief. In L. Lopez Levers (Ed.), *Trauma counseling: Theories and interventions* (pp. 77-97). New York, NY, US: Springer Publishing Company.
- Neimeyer, R.A., Burke, L.A., Mackay M.M., & Stringer, G.J.D. (2009). Grief Therapy and the Reconstruction of Meaning: From Principles to Practice. *J Contemp Psychother.* DOI 10.1007/s10879-009-9135-3.
- Noppe, I.C., Noppe, L.D. (2004). Adolescent experiences with death: letting go of immortality. *Journal of Mental Health Counseling*; 26(2):146-67.

- Ober, A. M., Granello, D. H., & Wheaton, J. E. (2012). Grief counseling: An investigation of counselors' training, experience, and competencies. *Journal of Counseling & Development*, 90(2), 150-159.
- Parkes, C. M. (1980). Bereavement counseling: Does it work? *British Medical Journal*, 281, 3-6.
- Sabuncuoğlu, O., Çeviktaş, A. Berkem, N.M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6(4):189-197.
- Savi Çakar, F. (2019). Psikolojik Danışman Eğitiminde Kayıp ve Yas Danışmanlığı. İNES, 2019 (17-21 Nisan). Antalya. Tam Metin Bildiri. <https://ess2019.inescongress.com>.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. E., & Stroebe, W. E. (2008). Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention. American Psychological Association.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Introduction: concepts and issues in contemporary research on bereavement. Margaret S. Stroebe, Robert O. Hansson, Henk Schut ve Wolfgang E. Stroebe (Ed.) Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care. (s. 3-22). Washington, DC: Amerikan Psychological Association.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2001). Sözel, Yazılı ve Diğer Materyaller için İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri. Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. <http://www.aytenzara.com/wp-content/uploads>
- Zhang, B., El-Jawahri, A. & Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: Evidencebased guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, 9 (5), 1188-1203.
- Weymont, D. & Rae, T. (2006). Supporting Young People Coping with Grief, Loss and Death. A Lucky Duck Books. London: SAGE Publications.
- Worden, J. W. (2003). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. (3rd ed.). New York: Brunner-Routledge. (Original work published 1982).
- Wortman, C. M., & Silver, R. (1989). The myth of coping with loss. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 57, 349-359.

EXTENDED ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE VARIABLES RELATED TO LOSSES AND GRIEF PROCESS OF PSYCHOLOGICAL CONSULTANT CANDIDATES⁴

The aim of this study is to investigate the variables related to the loss experiences and grief process of psychological counselor candidates. Although the grief process that occurs after the losses is a natural and universal reaction, individuals may feel various troubles in any period; quality of life may decrease with loss; they may also need professional support due to physical,

⁴ This study was presented as an oral paper at GLOBETS: An International Conference on Education, Technology and Science, 2018.

cognitive and behavioral difficulties. Loss and grief are an indispensable part of human existence and life, not a pathological condition, although it is an uncomfortable situation. Loss is the situation that leads to a painful or depriving feeling of separation from a loved one, object, task, place or thought. In order for psychological counselors to conduct an effective psychological counseling process, they need to be able to cope with their own negative life experiences and learn how to manage their loss and grief processes successfully. Thus, it may be possible for the clients they will serve to develop effective interventions regarding the grief process. In this study, it is aimed to examine the variables related to the grief process and loss experiences of the psychological counselor candidates.

The research was conducted with a qualitative research model. This study was designed in the phenomenon design of psychological counselor candidates in order to investigate the loss experiences and coping strategies used during the grief process. Participants of the study were formed by using easy access technique which is one of the appropriate sampling methods. The study was conducted with 81 (female 52 and male 29) volunteer counselors attending 3rd and 4th grades of Burdur Mehmet Akif Ersoy University and Dokuz Eylül University Psychological Counseling Undergraduate Program. Qualitative data were obtained by semi-structured interview technique. In order to determine the coping strategies used by the participants during the loss and grief process, a semi-structured interview form was created by the researchers. Content analysis was used in the analysis of data. The frequency of the code which the answers of the counselor candidates overlap with was accepted as “one ve and this process was repeated for all answers. The results are presented in tables using frequency and percentage values

In the study, it was determined that the losses of the majority of the participants were the deaths of family members, relatives and relatives, while the other part was found to be losses other than death. Regarding the grief period, the majority of the participants stated that the loss was still painful but did not affect as much as before, while some participants stated that the grief period lasted for 6 months or more. Another finding of the study was that participants' current feelings about the loss situation were frequently; sadness, longing, disbelief, feeling like coming back, not feeling anything, regret and guilt fear/desperation/frustration/hopelessness, continuous thinking, incompetence/restlessness/meaninglessness. When the opinions of the participants about the loss situation were examined, it was found that the majority of the participants thought that the loss situations were difficult. the desire to spend more time with the lost person; they could not accept this situation and they thought it was unfair.

It was revealed that the participants mostly received help from their families and relatives during the grief process and this was followed by the support of friends. It was determined that some of the participants did not receive any help, while others used professional resources, turned to spirituality and received support from their teachers. Almost all of the participants stated that they did not receive professional support; that some of them would like to take, if possible; others did not need any professional help. In the research, the most commonly used strategies for coping with grief were; acceptance, avoidance by trying not to think, sharing with people, crying, leaving time, seeking asylum, taking models around, denying and coping.

As a result, based on the results obtained in this study, it is seen as an important need to focus on the issue of loss and grief in psychological counselor training, to work towards gaining grief counseling skills and to help psychological counselor candidates manage their own loss and grief processes in a cultivated way. Psychoeducation programs and individual and group counseling practices will be effective in this regard.