

**T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

102377

**FELAKETLERDEN ETKİLENEN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
SAĞALTIMINA İLİŞKİN BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

102377

**TC. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANASYON MERKEZİ**

SAADET ÖZCAN

İSTANBUL – 2000

**T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**FELAKETLERDEN ETKİLENEN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
SAĞALTIMINA İLİŞKİN BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAADET ÖZCAN

DANIŞMAN

PROF.DR. ADNAN KULAKSIZOĞLU

**TC. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**




İSTANBUL – 2000

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FELAKETLERDEN ETKİLENEN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
SAĞALTIMINA İLİŞKİN BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI

SAADET ÖZCAN

İMZA

DANIŞMAN : Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU 
JÜRİ ÜYESİ : Prof. Dr. Betül AYDIN 
JÜRİ ÜYESİ : Yrd. Doç. Dr. Semai TUZCUOĞLU 

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL - 2000

ÖNSÖZ

Türkiye'nin Marmara Bölgesinde, Kocaeli ve Sakarya'da 17 Ağustos 1999 tarihinde ve ardından 12 Kasım 1999 tarihinde meydana gelen deprem geniş bir alanda hissedilmiş ve bir çok binanın yıkılmasına, ölümlere, yaralanmalara ve sakatlanmalara neden olmuştur.

Türkiye'de bir çok çocuğun anne ve babasını kaybetmesi, bedensel ve psikolojik travma geçirmelerine neden olmuştur.

Araştırmanın konusu olan "Felaketlerden Etkilenen Ergenlerin Psikolojik Sağaltımına İlişkin Grup Rehberliği Programı" da deprem gibi çeşitli travmatik yaşantılara sebep olan durumlara karşı geliştirilmiş grup rehberliği programıdır.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde anlayış, hoşgörü ve değerli yardımlarını esirgemeyen, sadece bilgi ve tecrübeleriyle değil her türlü ilgi ve desteği ile manevi yardımlarını gördüğüm değerli hocam ve tez danışmanım sayın Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU'na en içten teşekkürlerimi borç bilirim.

Aynı zamanda gerek tezimin yazımında, uygulama aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen başta öğrencilerime ve tüm arkadaşlarıma, meslektaşlarıma da teşekkürlerimi borç bilirim.

Saadet ÖZCAN

Avcılar - 2000

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Ergenlik Çağı	3
Kritik Olaylara Karşı Ergenlerin Tepkileri	7
Yaşanılan Kritik Olaylar ve Felaketler Karşısında Gösterilen Tepkiler	13
1- Kaygı	13
- Temel Kaygı Göstergeleri	15
2- Travma	18
- Felaket Sonrası Gösterilen Stres Tepkileri	19
3- Kriz	24
- Kriz Müdahale Eğitiminin Amacı	25
İlgili Literatürün Taranması	26
1- Yurt İçine Yapılmış Çalışmalar	26
2- Yurt Dışında Yapılmış Bazı Örnek Çalışmalar	28
Amaç	29
Denenceler	29
Sayıtlar	31
Sınırlılıklar	31
Tanımlar	31
BÖLÜM II	34
YÖNTEM	34
3- Araştırma Modeli	34
4- Evren Ve Örneklem	35
5- Verilerin Toplanması	35

	Sayfa No
6- Veri Toplama Araçları	36
1- Bireyi Tanıma Çizelgesi.	37
2- Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği	37
3- Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	37
4- Grup Rehberlik Programı	38
5- Değerlendirme Anketi	42
7- Uygulama Süreci	42
8- Verilerin Çözümlemesi	42
BÖLÜM III	43
BULGULAR	
- Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler	43
- Araştırmanın Amaçları Doğrultusunda Elde Edilen Sonuçlar	51
BÖLÜM IV	62
YORUM	62
ÖNERİLER	65
SONUÇ	66
ÖZET	69
ABSTRACT	70
KAYNAKÇA	71
EKLER	77
Ek – 1 Grup Rehberlik Programı	77
Ek – 2 Bireyi Tanıma Çizelgesi	96
Ek – 3 Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği	98
Ek – 4 Durumluk Kaygı Ölçeği	100
Ek – 5 Sürekli Kaygı Ölçeği	101
Ek – 6 Değerlendirme Anketi	102

TABLolar LİSTESİ

Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1 Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	44
Tablo 2 Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	44
Tablo 3 Evlerin Depremden Etkilenme Derecesi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	45
Tablo 4 Şu anda Nerede Barındıkları Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	45
Tablo 5 Depremde Ailemden Ölen Veya Diğer Durum Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	46
Tablo 6 Babalarının Mesleği Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	47
Tablo 7 Babalarının Şu Anda Mesleklerine Devam Edip Etmeme Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	47
Tablo 8 Annelerinin Mesleği Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	48
Tablo 9 Annelerinin Şu Anda Mesleklerine Devam Edip Etmeme Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	49

Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 16 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları	57
Tablo 17 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları	58
Tablo 18 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları	59
Tablo 19 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları	60
Tablo 20 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları	61

Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 10 Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	49
Tablo 11 Kardeşlerin Bir İşte Çalışıp Çalışmaları Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler	50
Tablo 12 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğinin Ön-test ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları	51
Tablo 13 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları	53
Tablo 14 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları	54
Tablo 15 Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Post Travmatik Bozukluğu Stres Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil Adı		Sayfa No
Şekil I	İhtiyaçlar Listesi	17
Şekil II	Uygulama Çizelgesi	36
Şekil III	Kişiyi Rahatlatan Unsurlar Sistemi	38



BÖLÜM I

GİRİŞ

Son yüzyılın toplumumuz açısından en önemli olaylarından biri 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 tarihlerinde yaşamış olduğumuz depremdir. Bu olay bir çok insanımızı fiziksel ve psikolojik olarak etkilemiştir.

Tarih boyunca insanoğlu, travmatik deneyimlerini kelimeler ve diğer dışavurum yolları ile ifade etmeye çalışmıştır. Kişinin yaşadıklarını başkalarıyla paylaşması, yazı ile dışa vurması ya da dans ederek şarkı söyleyerek sergilemesi, kritik olayları takip eden duygu ve düşünceler için birer çıkış yolu oluşturmuştur.

Bu tür dışavurumlar ilk başta acı verici olabilir, zaman içinde travmanın etkisinin azalması, bağışıklık sisteminin daha iyi işlemesi ve sağlığa ilişkin olumlu gelişmelerin ortaya çıkması kişiye mutluluk verir. Dolayısıyla, birlikte trajik deneyimler yaşamış insanların yaşadıklarını, olaylar sırasında ve sonrasında katılmak zorunda kaldıkları düşünceleri, dışa vurmalarına fırsat vermek gereklidir. Dışa vurum ister yazılı ister sözlü olsun burada önemli olan dışa-vurumun nasıl yapıldığıdır. Görülen o ki, kişi deneyimleri hakkında yazarken en derin duygu ve düşüncelerini aktarabileceği gibi, sözel aktarımda da bunu yapabilir, bu da ruh sağlığı açısından yarar sağlamaktadır (Macy, 1999, s:1).

Dünyanın her yerinde yetişkin ve çocuklar; deprem, yanardağ patlaması, açlık, yangın, heyelan, savaş, ulaşım kazaları ve benzeri felaketlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Çocuklara, felaketlerin neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda, erken yardım yöntemlerinin öğretilmesi, ileride ortaya çıkacak sorunların çıkmasını

engelleyeceği artık bilinen bir gerçektir. Bu nedenle toplumun bütün kesimleri felaketlerden etkilendiğinde, imkanların el verdiği en kısa zamanda çok sayıda kişiye yardım sağlama önem kazanmaktadır.

Felaketler sırasında, çocuklarda yetişkinler gibi dehşet verici çok çeşitli travmatik olay veya olaylara tekrar tekrar maruz kalabilirler. Aşırı yıkıma tanık olabilir, evlerinin ya da köylerinin yıkılışını görebilirler. Bunun yanında yaralanmış insanlar görebilecekleri gibi anne-baba, kardeş veya yakınlarının ölümlerine tanık olabilir ve bir çok insanın bir anda nasıl öldüğünü görebilirler.

Bu tür olaylar yaşamış bir kişi zaman içinde yaşadığı bu olayları istemediği halde tekrar tekrar hatırlaması, yaşadığı travmatik olay veya olaylar hakkında düşünmekten ve konuşmaktan kaçınması ve aşırı uyarılmışlık gibi haller "Travma Sonrası Stres Tepkileri" olarak tanımlanan rahatsızlığın belirtileridir.

Travma Sonrası Stres Tepkileri, bir travmaya maruz kaldıktan sonra gösterilen alışılmış ve normal tepkilerdir. Bu tür tepkiler çocuklar için olduğu kadar yetişkinler içinde aynı şekilde geçerlidir ve herkes bu durumdan etkilenebilir. Bu durumda doğal tepki, anıyı itmeye çalışmak ve anı ile ilgili her türlü anımsatıcıdan kaçınmaktır. Bu geçici bir rahatlama sağlasa da, belleğin tam olarak işlemlerini ve gereğini yapmasını engellediği için, uzun dönemde sorunu daha da ağırlaştırmaktadır.

Böylelikle anılar, örneğin çağrısız görüntülerle ve kabuslarla geri dönmeye devam etmektedir. Sonuçta kısır bir döngü oluşmakta ve daha fazla çağrısız anı daha fazla kaçınmaya, daha fazla çağrısız anımsamaya yol açmaktadır. Aynı zamanda çocuğun daha korkak ve kaygılı olması da olasıdır. Çocuk yeniden bir başka travmatik olaya maruz kaldığında, sorun büyük bir olasılıkla daha da ağırlaşacaktır. Bu durum çocuğun, ev ve okul yaşamını olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle kalıcı sorunların önlenmesi ve çözümünün hızlandırılması için çocuklara mümkün olduğunca çabuk yardım edilmesi önemlidir.

“Travma Sonrası Stres Tepkileri”, felaketten kurtulan çocuklar için asla tek sonuç değil, ancak en çok bilinen, en üzücü ve gelişimsel açıdan en yıkıcı olanlardan birisidir. Bunun yanında depresyon, baş ağrısı, mide ağrısı, hızlı kalp atışı gibi çeşitli fiziksel sorunlar da ortaya çıkabilir yaşanabilir (Smith, 2000, s: 4-6).

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal, açıdan bir çok gelişim sürecini kapsamaktadır. Bu dönemi bireyin olumlu bir şekilde atlatması gelecek için olumlu olacaktır. Bu dönemin herhangi bir bölümünde yaşanan takıntı yetişkinlik ve ondan sonraki dönemlerin sağlıklı geçmesini engelleyecektir.

Bu dönemde yaşanmış travmatik olayları bireylerin sağlıklı bir şekilde atlatabilmeleri için; çevre, aile, eğitim ortamındaki iletişimin ve terapötik yardımların birey açısından önemi büyük olacaktır.

Ergenlik Çağı

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir." Gençlik belirli yaşlarla sınırlı olmayan bir hayat dönemidir. Bununla beraber gençlik kelimesi ergenlik yerine kullanılabilir. Buluş ise (erlilik, önergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişme dönemidir.

Ergenlik; insanda bedence, boyca büyümenin yanında hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel, zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen bir evredir. Gençlik ise ergenliği de içine alan üst yaş sınırının geniş olduğu bir çağdır. Gençlik tabirinin ergenlik yerine kullanılması yanlış olmaz.

MEB göre gençlik, "Buluğ çağına erme sebebi ile bio-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur. Unesco'nun tanımına göre genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan insandır. Unesco'nun tanımına göre gençlik 15-25 yaşları arasında gösterilmektedir. Birleşmiş Milletler Örgütüne göre gençlik çağı, 12-25 yaşları arasındadır (Kulaksızoğlu, 2000, s:33).

Gençlikten yetişkinliğe geçmek farklı toplumlarda birbirinden farklı kriterlere bağlı olabilir. Bir gencin yetişkin sınıfında yer alması, yetişkin sorumluluklarını taşıması, yaşına ait rolleri oynamaması, onun yetişme koşullarına, yaşına, zekasına çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkiye bağlıdır. Bu nedenle ergenlikte kesin yaş sınırları belirlemek yerine yaklaşık zaman dilimleri belirlemek yerinde olur.

Ergenlik çağının sonu, genç yetişkinliğin başları olarak kabul edilen yaş sınırı 21 yaş civarındır. Okumakta olan gençler hiç sene kaybetmediklerinde 21 yaşında üniversiteyi bitirmek üzere olacaklardır. Okumayan erkek gençler ise 21 yaşlarında askerlik hizmeti içindedirler (Kulaksızoğlu, 2000, s:33-34).

Ergenlik dönemi üç bölüme ayrılır. Bu dönemler aşağıda verilmiştir:

- A- Buluğ yada ergenliğin başları (11-13 kızlar, 13-15 erkekler)
- B- Ergenliğin Ortaları (14-16 kızlar, 15-17 erkekler)
- C- Ergenliğin Sonları (16-21 kızlar , 17-21 erkekler)

Bu yaş sınırları da göreceli bir özellik taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2000, s:34).

Gençlik çağı, bağımsızlık çağıdır. Topluma karışma çağıdır. Genç evden kopar. Çevreye yönelir. Spora ilgi artar. Spor veya diğer faaliyetler gençte, yaşlılarıyla kaynaşma imkanı sağlar (Şener, 1991, s:14).

Ergenlik dönemi kışaca açıkladıktan sonra araştırmanın evrenini oluşturan 16-18 yaş grubu ergenlerin genel özelliklerine yakından bakalım. 16-18 yaş grubundaki ergenlerin genel özellikleri aşağıda sıralanmıştır:

- Sebep sonuç ilişkisini anlar.
- Kendini ifade etmek için dili kullanır ve yaratır.
- Drama ve fiziksel etkinlikler, hisleri dışı vurmanın sosyal olarak kabul gören yolları olduğundan, tercih edilen eğlencelerdir.
- Yaşamda kimi olasılıkları dikkate alabilir ve seçenekleri inceleyebilir.
- Her konuda yargılayıcıdır.
- Özel yaşam ve gizlilik için yoğun bir ihtiyaç duyar. Vücut ve cinsel imaj çok önemlidir. Ego yönlendirmesi ve ben merkezilik vardır.
- Gelecek etkinlikleri anlayabilir.
- Duygusal karmaşa, depresyon, aşırı mutluluk yaşayabilir.
- Yetişkin dünyasından bağımsız olmaya yönelik çaba ve çatışmanın hedefi genelde ebeveynlerdir.
- Risk almaya yatkındır. Olayların sonuçlarını düşünmeden harekete eder.
- Öncelikle ilişki kurduğu kişiler arkadaşlarıdır.
- İstikrara ve sınırlara ihtiyaç duyar ama bu ihtiyaçlara baş kaldırır (Macy R, 1999, s:84).

16-18 yaş gurubu ergenlerin yaşadıkları felaketler karşısında gösterdikleri “Travmatik Stres Tepkileri” ni şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ergenler travma sonrası stres tepkilerinde, yetişkinlerle en fazla benzerliği gösterirler.
- Öfke, utanç aldatılma, hislerini yaşayabilirler ve okulda asi davranışlarla öfkelerini dışa vurabilirler.
- Felaket hissiden uzaklaşmak ve çevreleri üzerinde kontrol kurmak için yetişkin dünyasına mümkün olduğunca çabuk girmek isterler.
- Kendi davranışları ve başkalarının davranışları üzerinde yargılayıcıdırlar.
- Hayatta kalmış olmaları onların ölümsüzlük hissine katkıda bulunabilir.
- Başkalarına karşı tepkilerinde çoğu zaman şüpheli ve tetiktedirler.
- Yeme ve uyku bozuklukları sık sık görülebilir.
- Depresyon ergenlik çağındaki genci rahatsız edebilir. Dürtülerin kontrolünü kaybedebilir ve kendileri diğer aile bireyleri için tehdit edici olabilirler.
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı dünyanın algılanan anlamsızlığının sonucunda bir sorun olarak ortaya çıkabilir.
- Felaketin veya trajedinin yeniden gerçekleşmesi korkusu, geleceğin yokluğu hissine katkıda bulunabilir.
- Genç psikosomatik hastalıklar yaşayabilir (Macy R, 1999, s:85).

Felaket yaşantısı geçirmiş 16-18 yaş grubu ergenler için hazırlanacak bir grup rehberlik programında dikkat edilmesi gereken noktaları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Öncelikli yöntem, küçük grup bilgilendirmeleri ve sürmekte olan bilinçlendirme çalışmalarını felaket deneyimlerinin akranlara ve aile dışı önemli kişilerle tartışılmasının teşvik edilmesi gerekir.

- Genel başarı beklentilerini genel olarak düşürmek ve sözel yöntemlerle birlikte çizim yöntemi, oyun, egzersiz, imajinasyon, drama, müzik etkili olabilir (Macy R, 1999, s:85).

Kritik Olaylara Karşı Ergenlerin Tepkiler :

Ergenler, kritik olaylara farklı şekillerde tepki gösterirler. Fakat otomatik sinir sisteminin tepkisi tüm kültürler ve ergenler arasında farklılık göstermeyen fiziksel bir tepkidir. Bu ise, stres yaratan bir durum karşısında vücudun yeniden dengesini sağlayan bir tepkidir. Otomatik sinir sisteminin bir aktivitesi sonucu meydana gelen bu tepkiler yaşlara göre de farklılık göstermektedir. 16-18 yaş grubuna giren ergenlerin kritik olaylar karşısında gösterdikleri tepkilerini şu şekilde sıralayabiliriz.

- * Kabuğuna çekilme, kendini soyutlama,
- * Baş ağrıları, karın ağrıları, kaçma,
- * Depresyon, intihar düşünceleri,
- * Hırsızlık, uyku düzeninde değişiklik, uykusuzluk, kabuslar fazla uyku,
- * Şiddet içeren fantaziler, olay hakkında konuşmaktan kaçınma,
- * Suç işleme, uyuşturucu kullanımı, alkol kullanımı, saldırganlık,
- * İştahta değişiklik, tehlikelere girme eğilimi,
- * Fazla hareketlilik, hareketsizlik, huzursuzluk, dikkatsizlik,
- * İlişkiye girme zorlukları.

Ergenler travma sonrası stres tepkilerinde yetişkinlerle benzerlik gösterirler. Öfke, utanç, aldatılma hislerini yaşayabilirler. Okulda asi davranışlarla öfkelerini dışa vurabilirler. Felaket hissinden uzaklaşmak ve çevreleri üzerinde kontrol kurmak için yetişkin dünyasına mümkün olduğunca çabuk girmek isterler. Kişilerin davranış-

larını yargılayıcı bir gözle bakarlar. Hayatta kalmış olmaları onların ölümsüzlük hissine katkıda bulunabilir. Bir olay esnasında başkalarına karşı tepkilerinde çoğu zaman şüpheli ve tetiktedirler. Psikosomatik hastalıklar yaşayabilirler.

Travma yaşayan ergenlerle çalışırken küçük küçük bilgilendirmelerinin yanı sıra, felaket deneyimlerinin arkadaşlarıyla ve aile dışı önemli kişilerle tartışılması iyi gelir. Tabii ki bu tartışma ortamı da kişinin kendi istemi ile olabilecek bir durumdur. Genel başarı beklentilerinin geçici olarak düşmesinde hiç bir sakınca yoktur (Macy R, 1999, s:8).

Önemli travma kaynaklarından biriside ölüm'dür. Anne-babasından birisini veya kardeşlerinden birisini kaybeden bir çocuk veya ergen büyük bir şok yaşamaktadır. Aile üyeleri ve akrabalar olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için çocuk veya ergene ihtiyacı olan duygusal desteği veremeyebilirler. Bu ise durumu daha da karmaşık hale getirmiş olur. Çocuk veya ergen, kendisine kimin bakacağını bilemediğinden endişe içindedir. Bunun yanında diğer sevdiklerini de kaybedeceğini düşündüğü için korku duyguları yaşamaya başlar. Bu yüzden kendisine yakın olan kişilere yaklaşır. Kendisini sevip sevmediklerini ve ne kadar sevdiklerini sorar. Ölen kişi çocuk veya ergenin ihtiyacı olan güven duygusunun temelini oluşturduğu için çocuğun veya ergenin öfke yaşaması depresyona girmesi de doğal bir durumdur.

Anne-babasını veya kardeşlerini kaybetmiş çocuk veya ergene ölüm haberini verirken dikkat edilmesi gereken bir takım noktalar vardır. Bu noktalara dikkat edilirse en azından şok'un şiddeti azalır. Dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

1- Ölüm kelimesini kullanmak yerinde olur. Gitti, yok kelimelerini kullanmak yanlış olur. Bu kelimeler belirsizlik, bulanıklık hissi yaratır. Uzak yere gitti demek yanlış olur. Bu durumda çocuk her gidenin öldüğü korkusuyla yaşayacaktır.

2- Gerçekleri mümkünse en kısa zamanda anlatmak faydalı olur. Sadece gerçekleri anlatmak gerekir. Ayrıca yetişkinin de duygularını, çocuğu ile paylaşması, onun acısını, sarılarak, öperek, dokunarak paylaştığını göstermeniz faydalı olur.

3- Karmaşık ve mantıksız açıklamalar yapmaktan kaçınmak gerekir. Onu soru sormaya motive etmek, cesaretlendirmek gerekir ki bilinçaltı süreçleri su yüzüne çıkabilin ve rahatlama süreci yaşanabilsin. Ayrıca çocuğa normal yaşama dönebileceği köprüleri açıklamak gerekir. Bunlar, arkadaşlar, akrabalar, okul vs olabilir. Karar vermede zorluk çekiyorsa yardım etmek gerekir. Aşırı uçlarda kararlar almasını engellemek gerekir.

Ölümün çocuklar ve ergenler tarafından uzunca bir süre inkar edilmesi, yas duygusunun yaşanmaması ve bastırılması sağlıklı bir davranış değildir. Bu durum altı aydan uzun bir süre devam ediyorsa çocuğun bir uzmana muhakkak ihtiyacı vardır. Ölüm olayı çocuklarda ve ergenlerde farklı şekilde algılanmaktadır. Yaşlara göre ölüm kavramı algılamaları aşağıda verilmiştir:

a- 0-5 yaş arası : Bu yaştaki çocuklar, ölüm kavramını anlayamaz. Ancak, çevresindeki kişilerin tepkilerine duyarlıdır.

b- 5-6 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar, ölümün son olduğunu ve bazı biyolojik yanlarını anlayabilirler.

c- 6-7 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar, ölümün son ve değişmez olduğunu anlayabilirler.

d- 7-10 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar için ölüm, kaçınılmazdır ve evrensel-dir. Ölüm kavramını bilişsel düzeyde de anlarlar.

e- 10-12 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar, ölümü bilişsel olarak kavradığı gibi düşünceleri tehlikeli olabilir (ölüm isteği gibi).

f- 12 –21 yaş arası: Bu yaştaki çocuklar (ergenler) ise ölümü şu şekilde algı-
larlar:

- * Ölüm sondur. Ölü bir kişi duyamaz, göremez, konuşamaz, duygulanamaz.
- * Ölüm değişmezdir. Ölü bir kişi hiç bir zaman canlanamaz.
- * Ölüm kaçınılmazdır. Her yaşayan kişi sonunda ölür.
- * Ölüm evrenseldir. Her yerde çeşitli sebeplerle ölür.

Bu durumda çocukla birlikte gündelik alışkanlıkları sürdürmek, kendisini sevenlerin ona bakacaklarına inanabilmesi için yetişkinin şevkat ve ilgisini sık sık göstermesi gerekir (Türk Psk. Der., 1999,s:19).

Deprem sonrasında yeniden sağlanamayacak olan güven duygusudur. İlk zamanlar birey şok yaşarken artık yas safhası başlamıştır. İkinci safha iyileşme normale dönem safhasıdır. Bu safhada çocuğun, yetişkine yönelik duygularını ifade etmesine izin vermek gerekir. Yakın zamanda sevdiği başka bir insanın ölmeyeceğine dair güvence vermek uygundur. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik öfkesi ile olmadığını özellikle vurgulamak yerinde olur (Tufan, 2000, s:14).

Ebeveynin ölümü çocukluk ve ergenlik döneminde kişide psikolojik yıkımların meydana gelmesine, çocuklarda davranış gerilemelerine, ergenler ve diğer yetişkinlerde fiziksel rahatsızlıkların yoğun bir şekilde görülmesine neden olur (Kobe, 2000, s:2).

Anne babasını kaybeden ergenler çeşitli tepkilerde bulunurlar, bu tepkileri şu şekilde sıralayabiliriz:

1- Suçluluk duyarlar. Yaptıkları bir şeylerden dolayı bunların olduğunu düşünürler. Bu nedenle ergenlere olanlar ve gerçekler anlatılmalıdır. Bilgi verilmelidir. Onun yaptıklarıyla olanlar arasında hiçbir ilişki olmadığı açıklanmalıdır.

2- Temel güven duygusunda bozulma olabilir.

3- Kendini değersiz hissedebilirler.

4- Değişken, dalgalanan davranışlar gösterebilirler.

5- Karmaşık ve açıklayamadığı duygular yaşayabilirler.

6- Bir işi yapma devamlılığının azalması ve konsantrasyon bozukluğu olabilir.

Kardeşlerinden birisini veya hepsini herhangi bir şekilde kaybeden ergenlerin tepkilerini de şu şekilde sıralayabiliriz:

1- Suçluluk duyguları olabilir.

2- Kaybedilen kişiyi idealleştirebilirler.

3- Kaybedilen kişinin rolüne girebilirler.

4- Korku ve belirsizlik hissedebilirler.

Bu durumda ölen kişinin cenaze törenine çocuğun katılmasını sağlamak yerinde olur. İstemeyen bir çocuğu da zorlamak doğru olmaz. Sosyal destek sistemini yoğunlaştırmak gerekir. Bu travmatik durumdan çocuğun kısa zamanda kurtulması için, sevecenlik, kabul edicilik, dürüstlük, tutarlılık önemlidir (Türk Psik. Derneği, 1999, s:19).

Çocuklarını her hangi bir nedenle kaybeden anne babaların tepkileri, ailenin diğer fertlerini de etkilemektedir. Bu tepkileri şu şekilde sıralayabiliriz:

- * Boşluk bir şey hissedememe
- * Anlamsızlık ve haksızlık duygusu
- * Kendini suçlama.
- * Çevreden kopup yalnızlık ve yabancılaşma
- * Acı içinde kaybolmuşluk, kendi açılarının içine dalıp kalan çocukları için "ölü hale gelebilirler." (AÇEV Öğretmen Semineri, 1999, s:18-19).



YAŞANILAN KRİTİK OLAYLAR VEYA FELAKETLER KARŞISINDA GÖSTERİLEN TEPKİLER

1- KAYGI:

Kaygı, genel olarak bireyi normal yaşamında fazlasıyla etkileyebilen, çoğu kez tedirgin edebilen, bir duygudur. Bu duyguyu tadan kimse geçici de olsa huzursuz ve mutsuzdur. Bu olumsuz etkiye rağmen gerek klinik gerekse okul ortamında bireyin kaygılı oluşu ya da kaygının bireyin davranışlarında ki olumsuz etkileri birey, belirgin bir uyumsuzluk göstermediği müddetçe pek fark edilmediği sık sık rastlanan bir durumdur (Kılıççı, 1992, s:15).

Bireyin önemli yıllarını oluşturan okul yaşantılarında, kaygı zaman zaman ve değişik durumlarda şiddetle yaşanır. Buna karşılık ne ana-baba, ne öğretmen, ne de ilgili eğitim mensupları öğrencilerin içinde buldukları bunalım, korku, sıkıntı ve endişeyi tam olarak fark edemezler. Bu durumda olan bir öğrenci ancak içinde bulunduğu ortamı bozduğu, diğerlerini saldırganlığı, kırıncılığı ve huysuzluğu ile tedirgin ettiği, ya da sürekli bir başarısızlık gösterdiği zaman dikkati çeker. Bunun yanında kaygılı öğrenci, çalışkan, başarılı, ana-baba ya da öğretmenlerinin beklentilerine uygun tarzda davranırsa ne denli kaygılı olursa olsun; kendisini huzursuz eden, mutsuz eden kaygı durumu diğerleri tarafından önemsenmez. Oysa belli bir dereceyi aşan kaygı durumu öğrenmeye ve kişilik gelişimine ket vurucu olduğundan ruh sağlığı yönünden uzaklaştırılması gereken bir durumu yansıtır (Öner, 1972, s:151-163).

Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal bir kaygı olarak kabul edilir. Bu tür kaygıya durumluk kaygı denir. Kişinin o an içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan duruma ise sürekli kaygı denir (Öner, 1985, s:10).

Kaygılı kişi sıkıntılarının belirsizliği ile ilgili, sıkıntılı bir bekleyişe mahkumdur. Genelde sürekli kaygı bireyi daha çok rahatsız eder. Tehdidin ne olduğu saptandığında kaygı yerini korkuya bırakır. Korku, kaygıya göre daha belirgin bir duygudur. Örneğin köpekten korkmak gibi. Kaygıda belirsizlik vardır (Monnon, 1992, s:49).

Sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir özelliktir. Kaygı yaşantılarındaki bu ayırımın yapılması Spielberg'in (1966) iki faktörlü kaygı kuramı ile, kaygı türlerinin ölçülmesi de Spielberg ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterleriyle mümkün olmuştur.

Durumluk Kaygı (A-State) bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim duygularının göstergesidir. Baskının yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, baskı ortadan kalkınca düşme olur (Öner, 1985, s:10).

Sürekli kaygı (A-Trait), bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Sürekli kaygı nötr durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, 1983, s:11).

Travma sonrası stres tepkisi temelde bir kaygı tepkisidir. Bu tür tepkilerde bireyin bedeni ve zihni sanki bir tehlikeye maruz kalmış gibi tepki verir. Çocuklar travmatik bir olaydan sonra aşağıda belirtildiği gibi belirgin olmayan kaygılar geliştirebilirler.

Bu kaygılar şunlardır:

- Okul, sosyal yaşam ve gelecek gibi yaşam alanlarında ortaya çıkan sürekli bir kaygı hali görülebilir.
- Avuçların terlemesi, titreme, mide sorunları, baş ağrıları kas gerginliği gibi fiziksel uyarılmışlık görülebilir.
- Sevilen birisinden ayrılma korkusu karşısında özellikle küçük çocuklar ayrılık kaygısı belirtileri gösterirler. Travma temelde bir kaygı tepkisidir (Macy R, 1999, s:10).

Temel Kaygı Göstergeleri:

Karen Harney (1889-1952) çocuğun doğduğu andan itibaren yabancı, düşman bir dünya karşısında, yalnız, yardımcısız, çaresiz olduğunu, bu durumdan kaygı duyduğunu ileri sürmüştür. Bu kaygıya temel kaygı denir. Aile ve çevrenin ilgisiz, soğuk, yetersiz, dengesiz davranması sonucu çocukta çevreye karşı saldırgan ve düşmanca duygular uyanır. Temel kaygıdan kurtulmak için, sevgi, boyun eğme, içe dönme, güç elde etme gibi davranış biçimleri ortaya çıkabilir.

Eric Fromm (1900-1980) Karen Harney'e yakın bir görüş ileri sürmüştür. Kişiliğin gelişmesinde ve davranışların ortaya çıkmasında insanın içinde yaşadığı çevreye ve kültüre önem vermiş. Kişilik gelişmesinde toplumsallaşma ve kültürlenme üzerinde durmuş, karakter yapısının bu etkilerin özümlemesine dayandığını, insanın yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu ileri sürmüştür. Onu kaygıdan kurtaracak yollar sevgi, egemen olmak, yok etme, boyun eğme, robotlaşma gibi savunma ve uyum düzenleridir (Köknel, 1985 s: 124-125)

Korku ve kaygılar strese neden olur. Strese karşı vücut bazı tepkiler gösterir. Bunlar göz bebeğinin büyümesi, ağız kuruluğu, adrenalın yükselmesi, kasların gergin

halde kalması, nefes alıp verme zorluğu, tansiyon yükselmesi gibi sıralanabilir (Rowshan, 1998 s: 14).

Stres belirtileri, çeşitli alanlardaki olumsuz davranış veya duygu belirtileri ile ortaya çıkar. Bu alanlar: ruhsal alan, sosyal alan, zihinsel alan ve fiziksel alandır.

Bu alanlardaki stres belirtileri aşağıda kısaca belirtilmiştir.

1-Ruhsal Stres Belirtileri: İçinde bir boşluk hissetme, hayatın anlamının kaybolması suçluluk duygusu, diğer insanlara düşmanlık duyma, suç işleme (Rowshan, 1998, s:77).

2- Sosyal Stres Belirtileri: Diğer insanlardan soyutlanmak, acı duymak ve gücenmek, yalnızlık, ben merkezli olma insanlara sıkıntı vermek, insanlarla ilişki kuramamak (Rowshan, 1998, s:17).

3- Duygusal Stres Belirtileri: Duyguların sık sık değişmesi, huzursuzluk duyulması, kızgınlık, depresyon, üzüntü, soğukluk, sık sık kabus görme, sakinleşeme, ümitsizlik duygusu, aşırı ağlama, sinirsel gülme krizleri, heyecan duymama, hastalık kuruntusu vs. (Rowshan, 1998, s:18).

4- Zihinsel Stres Belirtileri: Sık sık hafıza kaybı, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, devamlı bencilce konuşmalar, hüküm vermede güçlük çekme, kafa karışıklığı, karamsarlık, korkular, intihar etme düşüncesi (Rowshan, 1998, s:19).

5- Fiziksel Stres Belirtileri: Kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, titreme, kulak çınlaması, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, kan spazmı, kas gerilmesi, ellerin ayakların buz kesilmesi, deri hastalığı, ani kilo değişmesi, kronik yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrıları, el ve ayak parmaklarında hissizlik, cinsel isteğin azalması, diz gıcırdatma, tırnak yeme, alkol ve sigara içiminde artış, hazımsızlık, alerjiler, başını devamlı olarak öne eğme, ülser, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, titreme, sinirsel tikler, sık sık idrar yapma, düzensiz yemek görme, sık sık adet görme, kekelik diğerleri (Rowshan, 1998, s:20).

Stres, iş hayatımızdan, yakın kaybindan, doğal afetlerden, savaştan, yaralanma olaylarından kaynaklanabilir. İnsanların stresten kurtulmak için, dua etmek, hayal kurmak, arkadaş çevresinin yakın desteği, sevgi, beslenme, kas ve nefes egzersizleri, düzenli uyku etkili yöntemlerdir (Rowshan, 1998, s:45-58-6-97).

Bir durumun stres olarak algılanmasında, ihtiyaç ve güdüler önemli rol oynamaktadır. Yapılan her hareketin ardında bir güdü vardır. Bu güdünün karşılanmaması bireyde korku, kaygı ve strese neden olur. Çeşitli ihtiyaç sıralamalarına rağmen bugün psikolojik yaygın olarak kabul gören ihtiyaç sıralaması Maslow tarafından yapılmıştır. Bu sıralamanın ilk basamaklarında biyolojik ihtiyaçlar vardır, üst basamaklara çıktıkça psikolojik ihtiyaçlar ağırlık kazanmaktadır Bir alttaki ihtiyacın karşılanmaması birey için stres kaynağıdır. (Baltaş, 1995, s:35).



Şekil I. İhtiyaçlar Piramidi (Baltaş, 1995, s:35).

2- TRAVMA:

Travma: Yaşam çizgisi üzerindeki devamlılığın sekteye uğraması sonucu, fiziksel sosyal, duygusal bütünlüğün bozulmasıdır. Başka bir tanıma göre travma: Yaşam, bazı üzüntü ve mutluluklarla devam ederken bu devamlılık ve denge aniden kesintiye uğrayabilir. İşte bu kesintiye uğradığı noktada travma oluşur.

Geçmişe ilişkin bir kayıpla ilgili her türlü durumda çocuk depresyona girer. Aileye, mekana, kendisine, hayata ve etrafındaki kişilere olan güveni sarsılır. Eski değerler alt üst olabilir. Her çocuk travma sonrası stres bozukluğu yaşamaz. Bunu etkileyen değişkenler vardır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- Travmaya maruz kalış şekli,
- Önceki travmalar, kişiliği, ego gücündeki zayıflık,
- Çocuğun yaşı, ailevi durumu, daha önceki sosyal destek sistemi,
- Arkadaş kayıpları, süre, ortam, olayın şiddeti etkili olur.

Travmatik olaylar çoğunlukla yoğun korku, dehşet, çaresizlik, fiziksel stres tepkileri doğurur. Örneğin: kalbin hızlı çarpması, aşırı irkilmeler, mide salgılarında artış, titreklik vb. bu tür olayların etkileri olayların sona ermesi ile birlikte ortadan kalkmaz. Tersine travmatik olaylar, çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin kendilerine, çevrelerine bakış biçimlerini değiştiren derin ve etkili deneyimlerdir.

Travmatik deneyim yaşayan bir çok kişi, bu deneyime yönelik sürekli tepkilerle birlikte yaşamaya başlar. Bu tepkilere travma sonrası stres tepkileri denir. Bunlar yaygın, anlaşılır, beklenir nitelikte olsalar bile, gündelik yaşantıda pek çok güçlük yaratabilecek ciddi tepkilerdir. Travma sonrası stres tepkilerinin üç türü vardır.

1- Kendini Dayatan Tepkiler: Bu tür tepkiler, travmatik deneyimlerin yeniden akla geliş biçimidir. Bu tür tepkiler arasında, insan uyurken ya da uyanırken olayla ilgili rahatsız edici düşüncelerin, yeniden ortaya çıkması ile kendini gösteren tepkilerdir.

2- Kaçınma - Çekilme Tepkisi: İnsanların kendini dayatan tepkilerden uzak durma ya da bunlara karşı korunma biçimlerini içeren tepkilerdir. Örneğin: Travmatik olay hakkında konuşmaktan, bu konuyu düşünmekten ve duyumsamaktan, mekanlar ve olayla ilişkili kişiler dahil travmatik olayın anılarından kaçınma çabaları bu tür tepkilerdir.

3- Fiziksel Canlanma: Bedenin tehlike hale sürüyormuş gibi tepki vermesine yol açan fiziksel değişikliklerdir. Bu tür tepkiler arasında tehlike karşısında sürekli bulunma, kolayca şaşkınlık geçirme, irkilme, kolay kızma, öfke patlamaları, zor uyuma, bir konuya yoğunlaşma, dikkat toplama güçlükleri yer almaktadır (Norveç Kriz Psi, Merkezi, 1999 , s.1-2.).

Felaket Sonrası Gösterilen Stres Tepkileri:

Dünyanın birçok yerinde meydana gelen felaketler sonrasında "Travma Sonrası Stres Tepkileri" bir travmaya maruz kalındıktan sonra gösterilen alışılmış normal tepkilerdir.

Travma sonrası stres, yaşamı tehdit eden dehşet verici deneyimlere maruz kalmanın normal bir sonucudur. Travmatik olayın anısı öylesine güçlüdür ki çağrılmadan, istenmeden kendiliğinden bilince girer. Bu durumda doğal tepki, anıyı itmeye çalışmak ve anı ile ilgili her türlü anımsatıcıdan kaçınmaktır. Bu durum geçici bir rahatlama sağlasada belleğin tam olarak işlemlerini engellediği için uzun dönemde sorunu daha da ağırlaştırmaktadır. Böylece anılar, çağrısız görüntülerle ve kabuslarla geri dönmeye devam etmektedir. Çok fazla çağrısız anı, daha fazla kaçınmaya ve daha fazla kaçınma da daha fazla çağrısız anımsamaya yol açmaktadır. Bu durum kişinin daha korkak ve kaygılı olmasına yol açmaktadır. Kişi buna benzer bir travmatik olaylara maruz kaldığında kişideki sorun büyük bir olasılıkla daha da ağırlaşacaktır. Bu sorunlar devam ettiği sürece kişinin iş, ev, veya okul yaşamı olumsuz etkilenecektir.

Belirtilen kaygı, korkaklık, kabus içe kapanma, ağlama, alınganlık, dikkat toplama güçlüğü gibi bazı sorunların temelinde "Travma Sonrası Stres" yatmaktadır. Bu nedenle kalıcı sorunların önlenmesi ve toparlanmanın hızlanması için kişilere, çocuklara mümkün olduğunca çabuk yardım önemlidir (Smith, 1999, s:5-6).

Ne kadar çok korkarsak bedenimiz de o kadar çok tepki verir. Bedenimiz ne kadar çok tepki verirse, korku duygumuz da o kadar çok artar. Bu nedenle daha az korkmanın bir yolu bedenimizi gevşetmenin yöntemlerini öğrenmektir. Beden gevşemiş durumda iken korkmak zordur. Bedenimiz ne kadar çok gevşerse iyi duygu ve düşüncelerimiz de o kadar artar.

Konuşma, travmatik anların listesini yapma, yakını kaybetmişse o kişiye mektup yazma, dualar, dinsel törenler kişiye somut olarak kederlerini ifade etmelerini sağlar.

Felaket sonrası birçok kişide ve çocuklarda, sinirlilik, yüksek ses olduğunda huzursuzluk, korku, kaygı, evden dışarı ve içeri girme korkusu, içe kapanma, depresyon, kolay ağlama, küçük şeylere sinirlenme, alınganlık, öfke nöbetleri, tedirginlik, dikkat toplamada sorunlar, diğer aile bireylerinin öleceği korkusu, oynamak isteme gibi sorunlar görülebilir. Bu belirtiler travma sonrası stres belirtileridir. Aşağıda travma sonrası stres belirtilerinden yeni örneklere yer verilmiştir.

a-Yeniden Deneyim:

- 1- Düşünceler, görüntüler ve algılamalar dahil olmak üzere, travmatik olayın istenmediği halde tekrarlayan anıları,
- 2- Olaylarla ilgili acıklı düşüncelerin tekrarlanması,
- 3- Olay tekrarlanıyormuş gibi davranmak,

4- Uyarıcıya maruz kalındığında yoğun psikolojik elem, psikolojik tepkisellik göstermek.

b-Kaçınma:

- 1- Olayla ilgili, duygu, düşünce ve konuşmalardan kaçınma,
- 2- Olayla ilgili anıları canlandıran etkinliklerden, yerlerden ve insanlardan kaçınma çabası,
- 3- Olayla ilgili önemli bir konuyu anımsayamama,
- 4- Önemli etkinliklere ilgi veya katılımında belirgin azalma,
- 5- Diğer insanlardan kopma veya yabancılaşma,
- 6-İnsanlara sevgi hissedememe,
- 7-Geleceğin sadece yakın gelecekle sınırlandırılması.

c-Uyarılmışlık:

- 1-Uykuya dalma ve uyuma zorluğu,
- 2-Öfke nöbetleri,
- 3-Dikkat toplamada zorluk
- 4-Aşırı tedirginlik
- 5-Aşırı irkilme tepkisi (Smith, 1999, s:90-91).

d-Travmaları ve Kayıpları İzleyen Tepkiler:

- 1- Gerçek dışı düşüncelere dalma,
- 2- Rahatsız edici imgeler görme,
- 3- Korku ve kaygı duyma,
- 4- Huzursuzluk ve öfke hissetme

5- Üzüntü, Suçluluk ve Kendini Suçlama

6- Anlaşılama

7- Normal hayata dönmede güçlük (Dyregrow Atle, 1999 s:44-46)

Yukarıda sayılan bütün bu şeylerden sonra akla şöyle bir soru gelmektedir: Pe-ki kimler daha çok risk altındadır? Bu soruya şu şekilde cevap vermek mümkündür. Yaşanan travma oluşturuocu olaylardan kişiler farklı şekillerde ve boyutlarda etkilenir. Kişilerin travma oluşturuocu olaydan farklı şekilde etkilenmelerini sağlayan faktörler aşağıda sıralanmıştır.

- 1- Geçmişte benzer felâket yaşamış olanlar
- 2- Bu afetten kısa bir zaman öncesinde yakın kaybı olanlar,
- 3- Stresli bir aile ortamında yaşayanlar,
- 4- Sosyo-ekonomik sıkıntı içine olanlar,
- 5- Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları olanlar,
- 6- Sosyal olarak izole yaşayanlar. (Açev, Öğr Sem,1999, s:15).

Yukarıda sayılan kişilerin travma oluşturuocu olaylardan daha fazla etkilemeleri mümkündür.

Hayatımızın her anında travma ile karşılaşırız ve karşılaştığımız bu travmalar karşısında bir takım savunma mekanizmalarını kullanırız. Bu savunma mekanizmalarını şu şekilde sıralayabiliriz:

1- **İnanç Sistemi:** Travma yaşayan kişi kaderine razı olur. “Kaderimde buda varmış” şeklinde bir inanç mekanizması kurar.

2- **Duygu Sistemi:** Kişi ilk başta bir hayal kırıklığı yaşar ama ardından “bunları sadece ben yaşamıyorum” diyerek duygu boyutunda bir savunma mekanizması oluşturur.

3- Sosyal Sistem: Travma yaşıyan kişinin sahip olduğu arkadaş çevresi de kişinin, yaşadığı travmayı kabullenmesinde olumlu rol oynar. Kişiyi teselli etmesi, sahip çıkması gibi sosyal olaylar bir anlamda savunma mekanizmasıdır.

4- Hayal Dünyamız: Kriz süresince olaylara farklı bakma, yaşam güzeldir, filmdeki gibi geleceği planlama gibi düşünceler, hayaller kişiyi bir anlamda rahatlatır.

5- Bilişsel Sistemimiz: Yaşanılan travma olayı hakkında bir şeyleri bilme, olay hakkındaki soruları çözme kaygı ve korkuyu azaltır. Bilinç bu tür faaliyetlere kişiyi yöneltir.

Felaket sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada kişinin geliştirdiği savunma mekanizmalarının yanında aile de ön planda yer almaktadır. Aile bireyleri birbirlerini iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki ufak değişimleri hemen fark edebildikleri için zorluklarla başa çıkmada önemli bir destek kaynağını oluşturmaktadır.

Bu konuda yapılan araştırmalar stresle başarılı bir şekilde başa çıkan ailelerin özelliklerini incelemiştir. Sıcaklık, destek ve karşılıklı etkileşim sağlandığı takdirde aile bireylerinin büyük bir çoğunluğu stresle daha iyi başa çıkabildikleri bilinmektedir. Bunun için bireyin yapması gerekenler,

- Stres yaratan durumu kabul etmek
- Sorunları ekip halinde çalışarak çözmek
- Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı kazanmak
- Aile içinde birlik, şevkat, açık etkili iletişim aile ortamının güven verici olması, aile içi rol ve beklentilerde esneklik önemlidir. (Öztaş ve diğerleri, 2000 s:28,29).

Anne-babalar felaket sonrası çocuklarına, yaşadıkları travmatik duruma yönelik yardım etmeleri mümkündür. Bu yardımın ne şekilde yapılacağı aşağıda sıralanmıştır

- Çocuğun yaşayabileceği korku ve kaygı türlerini anlatma,
- Çocukların duygularını ifade etmelerine izin verme,
- Çocukların sorularını basit ve doğru bilgiler vererek yanıtlama,
- İlgı gösterme ve fiziksel temas sağlama,
- Travmatik olaydan sonra, yiyecek yardımı ve diğer etkinlikler olaydan sonra bireyin kendisini daha rahat hissetmesini sağlayacaktır,
- Travmatik durumdan sonra, zaman geçtiği halde stres yaşıyorsa, profesyonel psikolojik danışma yapılabilir (Türk Psikoloğlar Derneği, 1999; s:56-57).

3- KRİZ:

Krizi, gerilimin aniden yükseldiği normal problem çözme tekniklerinin başarısız olduğu, duygusal bozulmanın olduğu durum olarak tanımlayabiliriz (Caplan, 1964, s:10).

Kriz sırasında ve sonrasında kriz yaşıyan bireylerde, şok, inanmama, reddetme, gerileme, duygu fırtınası, korku, panik, üzüntü, yas, suçluluk, kafa karışıklığı, engellemişlik, utanç, aşağılanmışlık, kızgınlık, sinirlilik gibi belirtiler görülebilir. Ayrıca anti-sosyal davranış, okula devamda azalış, risk alıcı davranışlarda artış, notların düşmesi, saldırganlığın artması, üzüntü, depresyon, uyuşturucu kullanma, cinsel davranışın artması gibi olumsuz durumlar da krizi yaşıyan bireylerde görülebilir.

Kriz sırasında ve sonrasında kriz yaşayan bireylerde görülen fiziksel reaksiyonları şunlardır: Fiziksel şok, kafa karışıklığı, halsizlik, donma kalma, kavga veya kaçma reaksiyonu, adrenalinin artması, kalp atışında hızlanma, aşırı boşalım,terleme, duygusallığın artması ve tükenmişlik gibi fiziksel tepkiler görülür.

Okul çocuklarında travma sonrası reaksiyonları şu şekilde sıralayabiliriz: Gelecek korkusu, akademik başarıda gerileme, davranışlarda gerileme, uyku bozuklukları ve karasabanlar görülebilir

Uzun süren travmalarda görülen stres reaksiyonları da şunlardır: Travma sonrası karakter değişikliği, travma sonrası stres reaksiyonları, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, uyum zorlukları, depresyon, basit fobiler, panik rahatsızlığı, kaygı rahatsızlığı gibi belirtilerdir.

Kriz Müdahale Eğitiminin Amacı:

Travmanın yarattığı aşırı duygusal basıncı azaltma açısından rehberlik etme, grup üyelerinin travma ile ilgili problemleri ile ilgilenme,grup çalışmasında bireysel problemlerde grubun teşvik edici özelliğini kullanma ve sosyal dokunun düzelmesinde yardım etme ve gelecekle ilgili umutların desteklenmesi, bu eğitimin temel amaçlarıdır (YÖRET, 1999, s:8).

İlgili Literatürün Taranması

1- Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar:

Felaketlerin insanlar üzerinde yaratmış olduğu psikolojik etkiler ve bunların sağaltımına ilişkin çalışmalar ülkemizde de yapılmıştır.

İstanbul Üniversitesi öğretim üyelerinden Kozacıoğlu “Felaket Sonrası Yakın Kaybının Birey Üzerinde Etkileri” üzerinde çeşitli çalışmalarını 1986 yılında yapmış ve bu çalışmalarını makaleler halinde çeşitli konferans ve seminerlerde sunmuştur.

Yine İstanbul Üniversitesi öğretim üyelerinden Eksi'nin felaket sonrası travmatik durumlarla ilgili geliştirdiği “Post Travmatik Stres Bozukluğu Anketi” bu alandaki çalışmalarda önemli bir kaynaktır. Bunun yanında post travmatik stres bozukluğu yaşayan bireylere nasıl yaklaşılması ve yapılacak yardımın nasıl olması gerektiği konularında çeşitli çalışmaları bulunmaktadır.

Şahin göre “İşkenceden Sonra Gelişen Post Travmatik Stres Bozukluğuyla Kişilik Özelliklerinin Etkileşimi” (1992) adlı çalışmasında işkencenin yarattığı post travmatik stres bozuklukları üzerinde durmuş ve geliştirilen kişilik boyutlarını ele almıştır.

Ayşen göre “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmasında lise öğrencilerinin geliştirdiği başa çıkma mekanizmalarına yer vermiştir.

Mürvet Banaz, “Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki” (1997) adlı çalışmasında sosyal destek sisteminin öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşmıştır.

Klinik Psikolog Bülent Taran'ın 1998 yılında geliştirdiği “Feldenkrais” adlı metod da, stresi azaltmaya yönelik yoga ve gevşeme egzersizleri bulunmaktadır.

Prof. Dr. Ümit Davaslıgil, Dr. Mehmet Çakıcı ve Dr. Külteğin ögelin yaşam becerilerini geliştirme kılavuzu 1998 yılında Madde kullanan gençlere yönelik “Bağımlılık ve Gençlik Komisyonu Eğitici Kılavuzu” olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışmada, kendini tanıma, iletişim becerileri, stresle başa çıkma, kendini ortaya koyma gibi çalışmalar yapılmıştır. Sonuç olarak da iletişimin, problemi aşmadaki rolüne özellikle değinilmiştir.

Türk Psikologlar Derneğinin “Depremin Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletmeye Yönelik Grup Çalışmaları” bulunmaktadır.1999 yılında geliştirilen bu çalışmalarda, felaketler esnasında çocukların ve ergenlerin gösterdiği tepkiler ve bu tepkilere kişilerin nasıl cevap vereceklerine yönelik yöntem ve tekniklere yer verilmiştir

Ülkemizde Anne Çocuk Eğitim Vakfının (AÇEV) öğrencilere yönelik psikolojik destek programı bulunmaktadır.1999 yılında geliştirilen bu programın içeriğinde Debrifing (Duygu Boşalımı), grupta rahatlamayı sağlayıcı oyunlar bulunmaktadır. Bu oyunlarda, gerek gevşeme egzersizleri gerekse sanatsal çalışmalar bulunmaktadır.

İstanbul Üniversitesi Davranış Bilimleri Enstitüsünün (1994) stresten koruma ve kurtulma teknikleri ile ilgili çalışmaları bulunmaktadır.

YÖRET (Yüksek Öğretim Rehberliği Tanıma ve Rehber Yetiştirme Vakfı)'nın Kriz ve Müdahale konusunda yapmış olduğu çalışmalar bulunmaktadır.1999 yılında geliştirilen bu çalışmalarda, kriz esnasında yapılması gereken çalışmaların neler olması gerektiği, özellikle okullarda idarecilerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin yapma-

sı gerekenlerin neler olduğu ve bu konuda yapılan kuramsal ve sanatsal çalışmaların neler olduğuna yer verilmiştir.

2- Yurt Dışında Yapılmış Bazı Örnek Çalışmalar:

Japonya'da Kobe depreminde hayatını kaybeden ve deprem sonrası travma yaşayan kişilere yönelik olarak yapılan çalışmalarda, afetten hemen sonra çocuklarda görülen PTSD (Post Travmatik Stres Bozukluğu) belirtileri, depremde ailesini yitirmiş öksüz ve yetim kalmış çocuklara yardım için gerekli noktalar, sanatsal ve sözel çalışmalara yer verilmiştir.

Dünyanın bir çok yerinde birçok doğal afet olmaktadır. Bu konuda Los Angeles California Üniversitesi Travma Psikiyatri Programı ve Norveç Kriz Psikoloji Merkezinin, Bergen Kriz Psikoloji Merkezinin, İngiltere Londra Psikiyatri Enstitüsünün, İsrail Eğitim Enstitüsünün (Debriefing Following Traumatik Events) travma sonrası duyguları boşalmasına yönelik çalışmaları bulunmaktadır. Bu merkezlerden özellikle Londra'da bulunan Psikiyatri Enstitüsünün yaptığı çalışmalar önemlidir. Bu enstitüde geliştirilen "Felaket ve Çocuk" adlı çalışmada grupla psikolojik danışma ile birlikte travmayı atlatması gereken sürede atlatamayan öğrencilere yönelik oldukça yapılandırılmış imajinasyon yöntemleri ile birlikte sanatsal ve gevşeme tekniklerine yer verilmiştir.

Felaket Ruh Sağlığı hizmetleri ile ilgili "The National Center For PTSD Educational & Clinical Laboratory Va Palo Alto Sağlık Merkezi "Yürütme Bölümünün" çalışmaları bulunmaktadır.

Amaç

Marmara bölgesindeki yaşayan insanların büyük bir çoğunluğu 1999'daki deprem yaşantısından sonra travmatik deneyimler geçirmişlerdir. Yaşadıkları kayıplar nedeniyle de acı çekmişlerdir.

Felaketlerden etkilenen öğrencilerin psikolojik sağaltımına yönelik grup çalışması programında 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremi nedeni ile yaşanan duyguların boşalmasını sağlamak ve bireyin travma sonrası olumsuz etkileri zaman içinde üstünden atabilmesi, normal yaşantısına geri dönebilmesi için çok önemlidir.

Yapılan grup çalışması, travma yaşayan 16-18 yaş grubu ergenlerinin psikolojik sağaltımına yönelik bir grup rehberliği programıdır.

Bu araştırmanın amacı :

1. Doğal afetlerle karşılaşmış ergenlerin psikolojik sağaltımına ilişkin altı oturumluk bir Grup Rehberliği Programını hazırlamak ve
2. Bu Grup Rehberliği Programının etkililiğini sınamak için felakete uğramış ergenlerin “ Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” ile “Post Travmatik Stres Düzeyleri” ne olan etkisini araştırmaktır.

Denenceler

1- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş ergenlerin, Post Travmatik Stres Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

2- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş ergenlerin, Durumluk Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

3- Grup çalışmasına katılan depremden etkilenmiş ergenlerin, Sürekli Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

4- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş kız ergenlerin, Post Travmatik Stres Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

5- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş kız ergenlerin, Durumluk Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

6- Grup çalışmasına katılan depremden etkilenmiş kız ergenlerin, Sürekli Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

7- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş erkek ergenlerin, Post Travmatik Stres Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

8- Grup çalışmasına katılan ve depremden etkilenmiş erkek ergenlerin, Durumluk Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

9- Grup çalışmasına katılan depremden etkilenmiş erkek ergenlerin, Sürekli Kaygı Düzeyleri grup çalışmasından sonra düşmesi beklenmektedir.

Sayıtlar

1- Depremden etkilenen 16-18 yaş ergenlerinin psikolojik sağaltımına ilişkin grup çalışmasında öğrencilerin stres düzeylerini ölçmek için Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği ve kaygı düzeyini ölçmek için Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir.

2- Post Travmatik Stres Bozukluğu Anketine ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanterine verilen yanıtların içten ve samimi olacağı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, 1999-2000 eğitim- öğretim yılı ile sınırlıdır.

2- Araştırmanın örneklemi, İstanbul ili Avcılar ilçesindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 50. Yıl Avcılar İnsa Lisesinde okuyan dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

3- Araştırmadan elde edilen bulgular, deneklerin ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Ölçeklerin haricinde gözlem, görüşme gibi herhangi bir veri toplama yöntemi kullanılmamıştır.

4- Grup çalışması 16-18 yaş grubundaki ergenleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Stres: Organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan durumdur. Bunlar sıkıntı, üzüntü, zorlanma, dert, kaygı vs. (Baltaş, 1995, s:23).

Travma: Kişide büyük bir hassasiyet ve kontrolü kaybetme hissi yaratan her türlü durum (Rogers, Solomon, 1999, s:2)

Post Travmatik Stres Bozukluğu: Travma sonrası bireyde görülen bozukluklardır. Örneğin: Uyku sorunu, yaşanan olayın önemli bölümlerini hatırlama güçlüğü, hayattaki önemli faaliyetlere ilgi kaybı, diğer insanlardan kopmuşluk, çabuk kızma, öfkelenme, dikkati toplama güçlüğü, abartılmış irkilme tepkisi (Rogers Solomon, 1999, s:2). Olaydan (felaketten) altı hafta - üç ay sonra olayla ilgili belirtilerin azalmaması ve hatta şiddetlenmesi durumuna “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” adı verilmektedir (PTSD, Post Traumatic Stres 3 Disorder). Bu durumda profesyonel bir psikolojik yardım istemek faydalıdır.

Kaygı: Bireyi tedirgin eden durum veya yaşantı (Öner,1985,s,1).

Durumluk Kaygı: Bireyin içinde yaşadığı stresli durumdan dolayı hissettiği, subjektif korku 'dır. Terleme, kızarma, titreme vs. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner, 1985, s:1-2).

Sürekli Kaygı: Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi göstermesidir (Öner, 1985, s:1-2).

Şok: Dona kalmak, en küçük yaratımı yapamamak, bulunduğu yere yabancılaşma olarak tanımlayabiliriz (Solukçu, 1999).

Toparlanma: Birey yaşantısını anlatır. Kurtarma işlemlerinin eksikliklerinden bahseder. Önceki yaşantısına dönmeye yönelik faaliyetlerde bulunur. Bunlar toparlanma stratejileridir (Solukçu, 1999).

Kayıp: Değer verdiğimiz kişinin yaşamımızda olmaması depremde ve felaketlerde çekirdek ailenin kaybolması olayıdır. Çocuk eğer (anne ve babasını kaybetirse benlik algısı bozulur. Suçluluk duygusu yaşar. Kardeş kaybında da, korku, belirsizlik, onun ideali olma düşüncesi gelişir. Çocuğunu kaybeden anne-babada suçluluk, belirsizlik, dünyadan uzaklaşma düşüncesi gelişir (Solukcu, 1999).

Akut Stres Bozukluğu: Felaket sonrası travmayı yoğun yaşama ve yakın kaybı sonucu yaşadığı çevreye yabancılaşma, olan biteni anlayamama, rüyalarla sık sık tekrarlanan olumsuz anılar A.S.B.'dir. bu durum dört hafta veya daha uzun sürerse ancak bu dönemde ilaç verilebilir (Solukcu, 1999).



BÖLÜM II

YÖNTEM

Araştırma Modeli:

Bu araştırma felaketler sonrası post travmatik stres bozukluğu gösteren (16-18) yaş ergenlerinin grup çalışması öncesi ve grup çalışması sonrası post travmatik stres düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek isteyen deneme modelinde bir çalışmadır.

Deneme öncesi modellerde:

- Tek Grup Son-Test Model
- Tek Grup Ön-Test Ve Son-Test Modeli
- Karşılaştırmalı Statik Grup Modellerdir.

Bu çalışmada kullanılan model "Tek Grup Ön-test ve Son-test Modeli"dir. Bu model, gelişmiş güzel seçilmiş bir tek gruba bağımsız değişken veya değişkenlerin uygulanması ve sonucun bağımlı değişken üzerinde ölçülmesi, ile oluşan tek gözlemlili modele denir.

Bu modelin simgesel görünümü:

G O_{1,1}, X O_{1,2}

Modelden yararlanmanın temel şartı, " $O_{1.2}$ "nın " χ "in etkisini yansıtıyor olmasıdır (Karasar, 1994, s:95-96).

Evren ve Örneklem:

Evren: Araştırmanın evrenini deprem felaketi ile karşı karşıya kalmış ve bu depremden psikolojik ve fiziksel anlamda etkilenen Avcılar 50. Yıl İnsa Lisesi 16-18 yaşları arasındaki ergenler oluşturmaktadır.

Örneklem: Araştırmanın örneklemini, 17 Ağustos ve 12 Kasım depremini İstanbul'da en fazla hisseden Avcılar ilçesinden random olarak seçilen 50. Yıl İnsa Lisesi dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğine göre belirlenen random olarak seçilen 17 öğrenciden oluşmuştur.

Bu öğrencilerin ortak özelliği, depremden sonra (travmatik stres tepkileri gibi) bir takım psikolojik tepkiler göstermeleridir. Bunun yanında bu öğrencilerin hepsi grup çalışmasına kendi istekleri ile katılmışlardır. Çalışmaya katılan grubun on kişisi kız öğrencilerden, yedi kişisi de erkek öğrencilerden oluşmuştur

Verilerin Toplanması

Araştırmada, örneklemini oluşturacak öğrencilerin var olan stres düzeylerini tespit etmek için "Post Travmatik Stres Bozukluğu Anketi", kaygı düzeylerini ölçmek için "Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri", öğrencilerin kendilerine ilişkin bazı bilgilerin toplanması için de araştırmacı tarafından düzenlenmiş "Bireyi Tanıma Çizelgesi" uygulanmıştır. Yapılan grup çalışmasının üyelerinin seçiminde, 1200 kişilik öğrenci grubundan Prof. Dr. Aysel Ekşi'nin geliştirmiş olduğu Post Travmatik Stres Bozukluğu Anketine göre travmatik durumu yoğun yaşayan öğrenciler arasından 17 kişilik bir grup seçilmiştir.

Uygulamalar öğrencilerin öğrenim gördükleri kurumda yani 50. Yıl Avcılar İnsa Lisesinde bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar 1999-2000 eğitim öğretim yılında yapılmıştır.

Oturumun Adı	Yer ve Zaman
Bilgilendirme	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰
Duygu Boşalımı	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰
Duyguların Farkına Varma	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰
Rahatlama Egzersizleri	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰
Duyuları Rahatlatma	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰
Rahatlama	50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi Çarşamba 12 ⁰⁰ - 13 ³⁰

Şekil II: Rehberlik programının uygulama süreci

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amaçları doğrultusunda verileri toplamak için :

- 1- Bireyi Tanıma Çizelgesi
- 2- Post Travmatik Stres Bozukluğu Envanteri
- 3- Durumluk Kaygı Envanteri
- 4- Sürekli Kaygı Envanteri
- 5- Grup Rehberlik Programı
- 6- Değerlendirme Anketi

1- Bireyi Tanıma Çizelgesi: Bireyi Tanıma Çizelgesi, grup çalışmasına gelen öğrenciler hakkında bilgi almak için hazırlanan 11 maddeden oluşan bir formdur. (Ek:2).

2- Post Travmatik Stres Bozukluğu Envanteri:

Prof. Dr. Aysel Ekşi tarafından geliştirilmiş travma yaşayan kişilerin tespit edildiği bir envanterdir.

Bu envanter 17 madden oluşmaktadır. Cevaplama şekli evet veya hayır şeklindedir. Değerlendirme aşamasında evet cevaplarına “1 puan” hayır cevaplarına ise “2 puan” verilmiştir. Puanların düşmesi veya evetlerin çoğunlukta olması demek, uygulanan kişinin Post Travmatik Stres Düzeyinin yüksek olması anlamına gelir. Puanların yükselmesi veya hayırların çoğunlukta olması demek, uygulanan kişinin Post Travmatik Stres Düzeyinin düşük veya olmaması anlamına gelmektedir. (Ek:3).

3- Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri:

Depremden etkilenen öğrencilerin kaygı düzeylerin ölçmek için C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch ve R. Lushene tarafından İngilizce olarak geliştirilmiş ve Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünde Necla Öner ve Ayhan Le Campte tarafından Türkçe'ye adapte edilmiş olan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri, kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı ile geliştirilmiş olan bu ölçeğin sonraki denemelerde Lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalığı olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler psikologları envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Envanteri bireyin bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesi, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Envanteri ise

bireyin kendisini genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Yirmişer Maddelik bu iki ölçek iki ayrı sayfa da For Tx₁ ye Tx₂ şeklinde kullanılmıştır (Ek:4 ve Ek:5).

Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla sıklıklarından birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı envanterinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Öner, 1985, s:2).

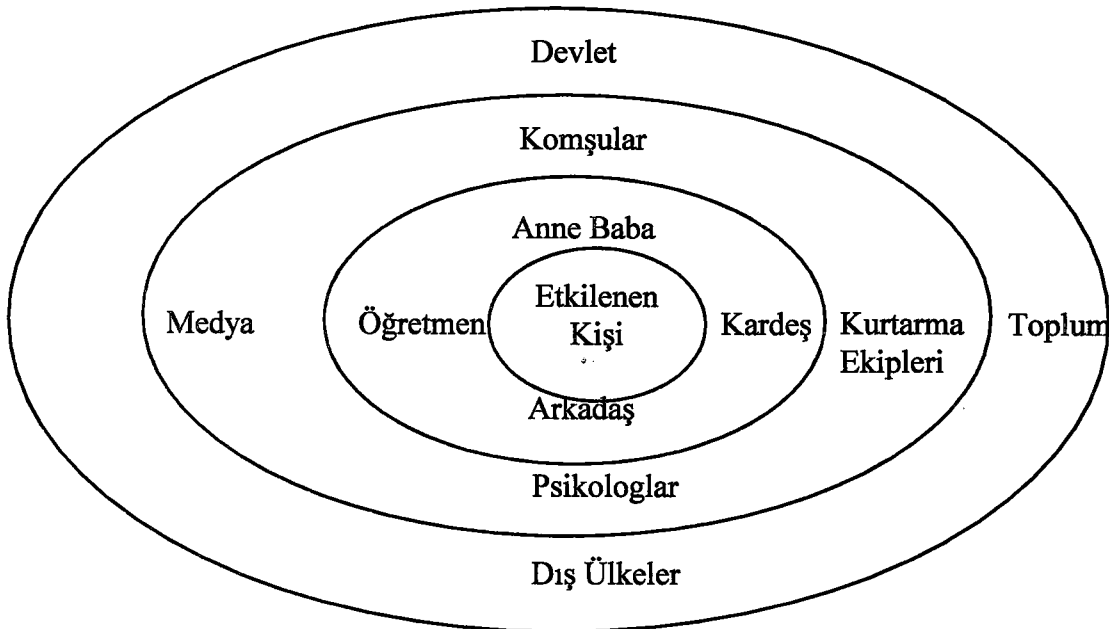
4- Grup Rehberlik Programı:

Araştırmacı tarafından geliştirilen grup rehberlik programı aşağıdaki şekildedir.

Grup Rehberlik Programının Tanıtımı:

Toplumda yaşayan her birey sosyal bir destek sisteminin içinde yaşamını sürdürmektedir. 17 Ağustos 1999 depremi 12 Kasım gibi bir afet yaşandığında bu destek sistemi önemlidir. Sosyal destek sistemimizin merkezine afetten etkilenmiş kişiyi yerleştirip, çevresinde de destek sisteminde var olan kişileri yerleştirirsek;

Şekil III: Kişiyi Rahatlatan Unsurlar Sistemi



Bu sistemde görüldüğü gibi etkilenen kişinin yaşamında anne baba dışında bir çok önemli unsurun rahatlatıcı etkisi vardır.

Yaşam belli bir düzen içinde giderken üzüntü ve mutluluklarla bir denge içinde devam ederken bu denge ve devamlılık aniden kesintiye uğruyor. İşte bu uğradığı noktada travma oluşuyor.

Travma sonrasında, gerçeği yadsıma, olanın anlamını yadsıma, duygusal tepkiyi yadsıma, spontan davranışların kaybolması, tekrarlayan gerçek veya sembolik düşünceler vs. savunma sistemini sormaktadır.

Travma yaratan bir olay, altı hafta ve üç ay içinde geçmesi beklenen genel reaksiyonlardır. Yetişkinlerde bu reaksiyonlar, korku, güvensizlik, mal varlığını terk etmemek, uyumsuzluk ve duygusuzluk karar vermede zorluk, birilerini suçlama, dikkat toplamada zorluk, öfke, kızgınlık, problem çözme zorluğu gibi sıralanabilir.

Temel olarak bilinmesi gereken şudur: Bu afeti yaşayan insanlar hasta değildirler. Sadece anormal bir durumu yaşayan normal insanlardır. Diğer bir deyişle, insanlar değil durum anormaldir. Bu anormal durumda veriler her tepki normaldir.

Olaydan altı hafta üç ay geçmesine rağmen olaylarla ilgili belirtilerin azalmaması ve hatta şiddetlenmesi durumuna “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” adı verilmektedir. Travma sonrasında bireylere gerekli destekleyici ortam ve şartlar sağlandığı takdirde, kişilerin büyük bir oranda travmayı atlatacağı saptanmış ve bu açıdan bakıldığında afetten etkilenmiş travma yaşayan çocuklara, ergenlere destekleyici bir ortam sağlandığı takdirde bu dönemi atlattığı ve normal yaşamına dönmesi kolaylaşacaktır.

“Felaketlerden Etkilenen Ergenlerin Psikolojik Sağaltımına İlişkin Bir Grup Rehberliği Programı” ergenlere şu şekilde yardımcı olur:

- Travma yaşayan ergenlerin duygu boşalımını sağlamak
- Bu grubu destekleyici normal yaşantısına döndürücü etkinlikler yapmak.
- Öğrencilere depremle ilgili bilimsel bilgiler vermek belirsizlik yaratan durumun açılması ve kaygı yaratan durumla ilgili rahatlama sağlayacaktır.
- Ayrıca yapılan altı oturumluk grup çalışmasının her birinde gevşeme egzersizleri ile ergenler rahatlayacaktır.
- İmajinasyon yöntemleri ile de rahatlayacaktır.

Geliştirilen grup rehberlik programı travma yaşayan ergenlerin psikolojik sağaltımına ilişkin bir program olup, grup liderinin de bu konuda almış olduğu seminer ve süper-vizyonlarla altı oturumluk grup çalışmasında, her bir oturum ergenin, zihinsel, duygusal bir çok yönünü geliştirmeyi amaçlamıştır.

Geliştirilen grup çalışması, travmaya bağlı olarak kaygı yaşayan ergenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir grup çalışmasıdır.

Geliştirme Çalışmaları:

Hazırlanan grup rehberlik programı 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 Marmara depremi nedeniyle 16-18 yaş grubu ergenlerinin Post Travmatik Stres Bozukluğuna bağlı, kaygı yaşayan ergenlere yönelik geliştirilen grup rehberlik programı ile birlikte grupta psikolojik danışma seanslarını da kapsamaktadır.

Yapılan grup rehberlik programı, bilgilendirme, eğitsel etkinlikler, oyunlarla birlikte, duygu boşalımı yani grupta psikolojik danışma seanslarını kapsamaktadır.

Grup üyelerini, deprem sonrası Post Travmatik Stres Bozukluğu gösteren ve araştırmacı tarafından uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Anketine göre tespit edilen 17 kişilik 16-18 yaş ergen grubu oluşturmuştur.

Depremden etkilenen öğrencilerin psikolojik sağaltımına ilişkin grup çalışması programı hazırlanırken araştırmacının katıldığı seminer ve çalışmalar aşağıda belirtilmiştir;

1- İsrail'den gelen bir eğitim grubu tarafından Dibirifing (Duygu Boşalımı) eğitimi, Ekimin (1999) 14'ünde başladı ve 16'sında bitti. Toplam üç gün süren bu eğitim İstanbul'da The Marmara Otelinde verildi.

2- Kritik Olayları travmaları ve kayıpları takip eden psikolojik bilgilendirme eğitimi, ABD'den gelen bir eğitimci grup tarafından Ocak (2000) ayında Etiler Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesinde verildi. Ocak ayında üç gün süren bu eğitimin uygulama kısmı Mart ayında Ankara Turizm Meslek Lisesinde, üç günlük yoğunlaştırılmış bir program olarak verildi.

3- Sınıf içi Psiko eğitimsel Müdahale Eğitimi, Nevşehir İli Ürgüp İlçesinde İngiltere'den gelen bir grup eğitimci tarafından (2000) Mart ayı içinde iki günlük bir eğitim programı şeklinde verilmiştir. Bu çalışma sırasında Londra Psikiyatri Enstitüsü tarafından hazırlanan "Çocuk ve Felaket" konulu bir seminer de verildi.

4- Öğretmen ve velilere yönelik olarak hazırlanmış olan "Depremin Ağır Psikolojik Sonuçlarını Hafifletici Eğitim Programı", Bolu Abant'ta 27-30 Eylül (2000) tarihleri arasında ABD'den gelen uzman bir grup ve Türkiye'den ÖDTÜ'den katılan bir uzman tarafından dört günlük bir eğitim semineri şeklinde verilmiştir.

5- Ayrıca araştırmacı AÇEV ve Yöret Vakfının, Türk Psikoloğlar derneğinin felaketlerle ilgili eğitim programlarından yoğun bir şekilde faydalanılmıştır.

5- Değerlendirme Anketi:

Araştırmacı tarafından geliştirilen grup rehberlik oturumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen 6 açık uçlu sorudan oluşan bir ankettir.

Uygulama Süreci:

Uygulama Avcılar 50. Yıl İnsa Lisesinde yapılmıştır. 50. Yıl Avcılar İnsa Lisesi Kütüphanesinde her hafta 12³⁰ - 13³⁰ saatleri arasında grup liderinin kontrolünde 1999-2000 eğitim öğretim yılında altı oturum şeklinde yapılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Deney grubundaki deneklerin stres ve kaygı düzeylerini belirlemek için, Araştırmacının tarafından geliştirilen Grup Rehberlik Programı öncesi, sonrası ve Post Travmatik Stres Ölçeği, Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler yapılan deneysel işlemde önce ve sonra uygulanarak elde edilen verilere Deney grubun ön-test ve son-testleri arasında bir fark olup olmadığını bulmak için Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra sayıları Testi kullanılmıştır (Siegel, 1977, s: 83).

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan veriler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1-Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler :

“Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen verilere göre örneklem grubunu oluşturan ergenlerin “cinsiyetleri, yaşları, depremden binalarının etkilenip etkilenmemesi durumu, şu anda nerede barındıkları, depremden kayıp olup olmaması, babanın mesleği, babanın mesleğine şu anda devam edip etmemesi, annenin mesleği, annenin mesleğine şu anda devam edip etmemesi, kardeş sayısı, kardeşleri herhangi bir işte çalışıp çalışmamasına göre dağılımları tablolar şeklinde verilmiştir.

1- Örnekleme oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo1’de verilmiştir.

Tablo 1
Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Cinsiyet Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kız	10	58,8
Erkek	7	41,2
Genel Toplam	17	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında grubun % 58,8’i kız, % 41,2’si de erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

2- Örnekleme oluşturan ergenlerin yaşlarına göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Yaş Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
16 – 17 yaş arası	8	47,1
18 yaş ve yukarısı	9	52,9
Genel Toplam	17	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin yaşlarına göre dağılımlarına bakıldığında grubun % 47,1’i 16-17 yaş grubu arasında, % 52,9’u da 18 yaş ve yukarısı yaş grup arasındadır.

3- Örnekleme oluşturan ergenlerin evlerinin depremde etkilenme derecesine göre dağılımları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3
Evlerin Depremden Etkilenme Derecesi Değişkenine Göre
Frekans ve Yüzdeler

Evlerin Depremden Etkilenme Derecesi Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evimiz Hasarsız	6	35,3
Evimiz Az Hasarlı	9	52,9
Evimiz Çok Hasarlı	2	11,8
Genel Toplam	17	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin evlerinin depremde hasar görüp görmeme dağılımına bakıldığında grubun % 35,3’ü nün evlerinin depremde hasar görmediği, % 52,9’unun evlerinin depremde az hasar gördüğü, % 11,8’inin de evlerinin deprem nedeni ile oturulamayacak kadar hasar gördüğünü belirtmişlerdir.

4- Örnekleme oluşturan ergenlerin şu anda nerede barındıklarına göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4
Şu anda Nerede Barındıkları Değişkenine Göre
Frekans ve Yüzdeler

Şu Anda Nerede Barındıkları Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evde Kalıyoruz	15	88,2
Çadırda Kalıyoruz	--	--
Akraba veya Komşu Yanında	2	11,8
Misafirhanede Kalıyoruz	--	--
Genel Toplam	17	100

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin depremde sonra nerede barındıkları dağılımına bakıldığında grubun % 88,2’si depremde sonra evlerinde yaşamaya devam ettiklerini, % 11,8’i de depremde evlerinin hasar görmesi nedeni ile akrabalarının veya komşularının yanında kaldıkları e kalmaya devam ettiklerini beyan etmişlerdir. Bunun yanında depremde sonra gerek çadırda gerekse misafirhanede kaldıklarını beyan eden ergen bulunmamaktadır.

5- Örnekleme oluşturan ergenlerin ailelerinden depremde ölen veya yaralananlara göre dağılımları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5
Depremde Ailemden Ölen Veya Diğer Durum Değişkenine Göre
Frekans ve Yüzdeler

Depremde Ölüm Veya Diğer Durum Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Depremde Ailemden Kimse Zarar Görmedi	17	100
Depremde Ailemden Yaralananlar Var	--	--
Depremde Ailemden Ölen var	--	--
Genel Toplam	17	100

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin ailelerinden depremde ölen veya diğer durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında grubun % 100’ünün depremde hiçbir yakını kaybetmediği görülmüştür.

6- Örnekleme oluşturan ergenlerin babalarının mesleğine göre dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6
Babalarının Mesleği Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Babanın Mesleği Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
İşçi	1	5,9
Memur	3	17,6
Serbest Meslek	9	52,9
Emekli	4	23,5
Genel Toplam	17	100

Tablo 6'da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin babalarının mesleklerine bakıldığında grubun % 5,9'unun babası işçi, % 17,6'sının babası memur, % 52,9'unun babası serbest meslekle uğraşmakta ve % 23,5'inin babası da emeklidir.

7- Örnekleme oluşturan ergenlerin babalarının şu anda mesleklerine devam edip etmeme durumlarına göre dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
Babalarının Şu Anda Mesleklerine Devam Edip Etmeme Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Babalarının Şu Andaki Mesleklerine Devam Edip Etmeme Durumu Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evet	16	94,1
Hayır	1	5,9
Genel Toplam	17	100

Tablo 7'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin babalarının şu anda çalışıp çalışmamalarına bakıldığında grubun % 94,1'inin babası depremden sonra da

mesleğine devam etmekte yani bir işte çalışmaktadır. Bunun yanında % 5,9'unun babası depremden sonra her hangi bir işte çalışmamaktadır.

8- Örnekleme oluşturan ergenlerin annelerinin mesleğine göre dağılımları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8
Annelerinin Mesleği Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Annenin Mesleği Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Ev Kadını	13	76,5
İşçi	1	5,9
Memur	3	17,6
Serbest Meslek	---	---
Emekli	---	---
Genel Toplam	17	100

Tablo 8'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin annelerinin mesleklerine bakıldığında grubun % 76,5'inin annesi ev kadını, % 5,9'unun annesi işçi, % 17,6'sının annesi de memurdur.

9- Örnekleme oluşturan ergenlerin annelerinin şu anda mesleklerine devam edip etmeme durumlarına göre dağılımları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9
Annelerinin Şu Anda Mesleklerine Devam Edip Etmeme Değişkenine
Göre Frekans ve Yüzdeler

Annelerinin Şu Andaki Mesleklerine Devam Edip Etmeme Durumu Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evet	16	94,1
Hayır	1	5,9
Genel Toplam	17	100

Tablo 9’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin annelerinin şu anda çalışıp çalışmamalarına bakıldığında grubun % 94,1’inin annesi depremde sonra da mesleğine devam etmekte , % 5,9’unun annesi de depremde sonra herhangi bir işte çalışmamaktadır.

10- Örnekleme oluşturan ergenlerin kardeşlerinin sayılarına göre dağılımları Tablo10’da verilmiştir.

Tablo 10
Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler

Kardeş Sayısı Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Bir Kardeş	3	17,6
İki Kardeş	10	58,8
Üç Kardeş ve Yukarısı	4	23,5
Genel Toplam	17	100

Tablo 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin kardeşlerinin sayılarına bakıldığında grubun % 17,6’ sının bir kardeşi, % 58,8’nin iki kardeşi ve % 23,5’inin üç ve daha yukarıda kardeşinin olduğu görülmektedir.

11- Örnekleme oluşturan ergenlerin kardeşlerinin bir işte çalışıp çalışmalarına göre dağılımları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11
Kardeşlerin Bir İşte Çalışıp Çalışmaları Değişkenine
Göre Frekans ve Yüzdeler

Kardeşlerinin Bir İşte Çalışıp Çalışmama Değişkeni	Frekans (f)	Yüzde (%)
Çalışıyor	10	58,8
Çalışmıyor	7	41,2
Genel Toplam	17	100

Tablo 11'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin kardeşlerinin çalışıp çalışmaları durumuna bakıldığında grubun % 58,8'inin kardeşinin çalıştığı, % 41,2'sinin kardeşinin çalışmadığı görülmektedir.

2- Araştırmanın Amaçları Doğrultusunda Elde Edilen Sonuçlar:

a- Genel Sonuçlar :

Bu bölümde, deprem yaşantısı geçirmiş gruba yönelik hazırlanmış olan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” programının grup üzerinde etkili olup olmadığının test edilmesi için uygulanan “Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği” ve “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

1-Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği Puanlarının Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grup çalışmasında, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan gruba, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	24,53	4,22	17	16	3,62	.001
Son-Test	31,47	1,58				

Tablo 12’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren guruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması etkili olmuştur.

2-Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grup çalışmasında, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan gruba, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (\bar{X}), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13
**Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-
 test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi**
Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	Sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	64,94	7,03	17	16	3,17	.001
Son-Test	54,12	8,59				

Tablo 13’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun durumluk kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması etkili olmuştur.

3-Süreklî Kaygı Ölçeği Puanlarının Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grup çalışmasında, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan süreklî kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan gruba, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan süreklî kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu

elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Gruba Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	Sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	47,00	8,25	17	16	2,24	.05
Son-Test	44,29	6,99				

Tablo 14’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun sürekli kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması etkili olmuştur.

b- Cinsiyet Değişkenine Göre Elde Edilen Sonuçlar:

Bu bölümde, deprem yaşantısı geçirmiş gruba yönelik hazırlanmış olan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” programının grup üzerinde etkili olup olmadığının test edilmesi için uygulanan “Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği” ve “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” puanlarının Cinsiyet değişkenine göre ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

1-Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeği Uygulanan Kızların Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun kızlarına, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun kızlarına, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	24,40	3,74	10	9	2,80	.001
Son-Test	31,80	1,47				

Tablo 15’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması gruptaki kızların post travmatik stres düzeylerini düşürmede etkili olmuştur.

2-Durumluk Kaygı Ölçeği Uygulanan Kızların Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun kızlarına, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun kızlarına, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (\bar{X}), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	65,00	7,78	10	9	2,70	.001
Son-Test	53,00	10,51				

Tablo 16’da görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların durumluk kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması gruptaki kızların durumluk kaygı düzeylerini düşürmede etkili olmuştur.

3-Süreklî Kaygı Ölçeği Uygulanan Kızların Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun kızlarına, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan süreklî kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun kızlarına, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan süreklî kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler

sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 17
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Kızlarına Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	49,50	9,93	10	9	2,66	.001
Son-Test	45,50	8,60				

Tablo 17’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan süreklilik kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların sürekli kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması gruptaki kızların süreklilik kaygı düzeylerini düşürmede etkili olmuştur.

4-Post Travmatik Stres bozukluğu Ölçeği Uygulanan Erkeklerin Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun erkeklerine, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun erkeklerine, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	24,71	5,12	7	6	2,37	.01
Son-Test	31,00	1,73				

Tablo 18’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .01 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun erkeklerine uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki erkeklerin post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Bu sonuca göre, deprem yaşantısı geçiren gruba yönelik hazırlanan ve uygulanan “Psikolojik Sağaltıma Yönelik Grup Rehberliği” uygulaması gruptaki erkeklerin post travmatik stres düzeylerini düşürmede etkili olmuştur.

5-Durumluk Kaygı Ölçeği Uygulanan Erkeklerine Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun erkeklerine, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun erkeklerine, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Durumluk Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	x	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	60,00	4,83	7	6	1,44	---
Son-Test	55,71	5,05				

Tablo 19’da görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

6-Sürekli Kaygı Ölçeği Uygulanan Erkeklerine Ön-test ve Son-test Sonuçlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bir başka amacı, bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan bir grubun erkeklerine, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan sürekli kaygı ölçeği puanlarının ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin bulgularını ortaya koymaktır.

Bir deprem yaşantısı geçirmiş ergenlerden oluşan grubun erkeklerine, uygulamanın başında (ön-test) ve sonunda (son-test) uygulanan sürekli kaygı ölçeği puanı ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla “Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi” tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucu elde edilen grup ortalamaları (X), Standart sapma değeri (ss) ve Wilcoxon-İşaretli- Sıralama Testi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20
Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grubunun Erkeklerine Uygulanan Sürekli Kaygı Ölçeğinin Ön-test Ve Son-test Puanları İçin Yapılan Wilcoxon-İşaretli-Sıralama Testi Sonuçları

Deprem Yaşantısı Geçirmiş Grup (Deney Grubu)	X	ss	n	sd	t değeri	P değeri
Ön-Test	43,42	2,87	7	6	0,52	---
Son-Test	42,57	3,69				

Tablo 20’de görüldüğü gibi deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık rastlanmamıştır.

BÖLÜM IV

YORUM

Deney grubunun ön-test ve son-test ölçümü sonucunda, Post Travmatik Stres Ölçeğinden elde edilen puanları arasındaki farka bakıldığında son-test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Yani deney grubuna verilen altı haftalık psikolojik sağaltımı sağlayan grup rehberlik programı çalışması, grubun post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Travmanın meydana getirdiği aşırı duygusal basıncı azaltma, psikolojik sağaltımı sağlama yönünde ergenlere rehberlik yapma, yaşadıkları problemlerle ilgilenme, duygusal yoğunluğu ve doluluğu grup ortamının teşvik edici ve yönlendirici özelliğini kullanarak sağaltım yapmak her zaman yaşanan travmanın şiddetini azaltacaktır. Travmanın açtığı sosyal dokudaki harabeti tamirde yardımcı olacaktır (YÖRET, 1999, s: 8).

Sonuç olarak bu farklılığın uygulanan grup rehberliği programının, grup üyelerinin psikolojik sağaltımına yardımcı olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Deney grubunun ön-test ve son-test ölçümü sonucunda, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanları arasındaki farka bakıldığında son-test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Yani deney grubuna verilen altı haftalık psikolojik

sağaltımı sağlayan grup rehberlik programı çalışması, grubun durumluk ve sürekli kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

Tehlikeli koşulların, yaşantıların yarattığı korku, tedirginlik, bireyin veya ergenin yaşadığı , hissettiği subjektif korku durumluk kaygıdır. Bu tür kaygılar, tehlike veya travmanın şiddeti yoğun olduğu zaman durumluk kaygı seviyesi yükselir. Baskının şiddeti artar, otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılmalar sonucu terleme, sararma, kızarma, titreme gibi fiziksel değişmeler artar. Ergenin yaşadığı travma veya tehlikenin yarattığı baskı azaldıkça durumluk kaygı seviyesi de olumlu düzeyde azalır (Öner, 1983, s:10).

Sürekli kaygı ise bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Sürekli kaygı, nötr durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyeleri yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler veya ergenler durumluk kaygısını da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, 1983, s:11).

Sonuç olarak, uygulanan grup çalışmasında hazırlanan paylaşım ortamı, grup üyelerinin birbirlerine verdikleri destek, ortak yaşanan travma gibi olumlu değişkenler sayesinde grup üyelerinin yaşadığı depresyon felaketinin ortaya çıkardığı baskı, şiddet, olumsuz duyguların uygulanana grup rehberlik programı sayesinde etkisinin en aza indirilmesi grup üyelerinin yaşadığı durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini olumlu yönde azalmasına neden olmuştur

Cinsiyet açısından baktığımızda; kız öğrencilerinin ön-test ve son-test ölçümü sonucunda, Post Travmatik Stres Ölçeğinden elde edilen puanları arasındaki farka bakıldığında son-test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Yani deney grubunda bulunan kız öğrencilerine verilen altı haftalık grup rehberlik programı çalışması, kız öğrencilerinin post travmatik stres düzeylerini olumlu yönde azaltmıştır.

Yine kız öğrencilerinin ön-test ve son-test ölçümü sonucunda, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanları arasındaki farka bakıldığında son-test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Yani deney grubunda bulunan kız öğrencilerine verilen altı haftalık grup rehberlik programı çalışması, kız öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini olumlu yönde azaltmıştır.

Erkek öğrencilerinde ise yalnızca post travmatik stres düzeyleri anlamlı şekilde azalırken Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. .

Sonuç olarak uygulanan altı oturumluk grup rehberlik programı, ergenlerin post travmatik stres, durumluk ve sürekli kaygı seviyelerinde anlamlı değişimler sağladığını söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

1- Ülkemizin deprem bölgesi olması nedeni ile bir deprem felaketi ile karşılaşmadan okul rehberlik servislerinin kriz öncesi okullarda travmaya yönelik ergenlerle yapılan çalışmaların ve programların sayısının artırılması ve de niteliklerinin geliştirilmesi önerilebilir.

2- Okul Rehberlik servislerince yapılacak bu tür faaliyetlerin kapsamının genişletilmesi bu kapsam içine öğrencilerle birlikte ailelerin de alınması ve onlara yönelik çalışmaların önceden yapılması önerilebilir.

3- Okul rehber öğretmenleri dışında okul bünyesindeki öğretmenlerin öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltıcı çalışmalara katılımları sağlanarak, öğretmenler vasıtasıyla öğrencilerin travma ve kaygı düzeylerinin düşürülmesi konusunda okul öğretmenlerinin de desteğini almak, onları da bu sürece katmak için çalışmaların yapılması önerilebilir.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, Doğal afetlerle karşılaşmış ergenlerin psikolojik sağaltımına ilişkin altı oturumluk bir grup rehberliği programını hazırlamaktır. Hazırlanan bu grup rehberlik programını 17 kişilik bir grup liseli ergene uygulamak ve bu programın ergenlerin, Post Travmatik Stres düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine olan etkisini araştırmaktır.

Bu araştırmada kullanılan araştırma modeli “Tek Grup Ön-test ve Son-test Modeli”dir. Bu model, gelişmiş güzel seçilmiş bir tek gruba bağımsız değişken veya değişkenlerin uygulanması ve sonucun bağımlı değişken üzerinde ölçülmesi, ile oluşan tek gözlemlili modele denir.

Araştırmanın örneklemini, 17 Ağustos depremini İstanbul’da en fazla hissedilen Avcılar ilçesinden random olarak seçilen 50. Yıl İnsa Lisesi dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden random olarak seçilen 17 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda verileri toplamak için : Bireyi Tanıma Çizelgesi, Post Travmatik Stres Bozukluğu Envanteri, Durumluk Kaygı Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde, Deney grubundaki deneklerin stres ve kaygı düzeylerini belirlemek için Post Travmatik Stres Bozukluğu ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler yapılan deneysel işlemde önce ve sonra uygulanarak elde edilen verilere Deney grubun ön-test ve son-testleri arasında bir fark olup olmadığını bulmak için Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonunda elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1- Deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

2- Deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun durumluk kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

3- Deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan gruba uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, grubun sürekli kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

4- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

5- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P<.01$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların durumluk kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

6- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun kızlarına uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P<.01$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun kızlarına uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki kızların sürekli kaygı düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

7- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında .01 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık son-test lehine olup $P<.01$ düzeyinde anlamlıdır. Yani deprem yaşantısı geçirmiş olan grubun erkeklerine uygulanan psikolojik sağaltımına ilişkin grup rehberliği uygulaması, gruptaki erkeklerin post travmatik stres düzeyini olumlu yönde azaltmıştır.

8- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

9- Deprem yaşantısı geçirmiş grubun erkeklerine uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Doğal afetlerle karşılaşmış ergenlerin psikolojik sağaltımına ilişkin altı oturumluk bir grup rehberliği programını hazırlamaktır. Hazırlanan bu grup rehberlik programını 17 kişilik bir grup liseli ergene uygulamak ve bu programın ergenlerin, Post Travmatik Stres düzeyleri ile durumluk ve süreklilik kaygı düzeylerine olan etkisini araştırmaktır.

Araştırmada kullanılan araştırma modeli “Tek Grup Ön-test ve Son-test Modeli”dir. Bu model, gelişmiş seçilmiş bir tek gruba bağımsız değişken veya değişkenlerin uygulanması ve sonucun bağımlı değişken üzerinde ölçülmesi, ile oluşan tek gözlemlili modele denir.

Araştırmanın örneklemini, 17 Ağustos depremini İstanbul’da en fazla hisseden Avcılar ilçesinden random olarak seçilen 50. Yıl İnsa Lisesi dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden random olarak seçilen 17 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmanın amaçları doğrultusunda verileri toplamak için : Bireyi Tanıma Çizelgesi, Post Travmatik Stres Bozukluğu Envanteri, Durumluk Kaygı Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde, Deney grubundaki deneklerin stres ve kaygı düzeylerini belirlemek için Post Travmatik Stres Bozukluğu ölçeği, Durumluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler yapılan deneysel işlemde önce ve sonra uygulanarak elde edilen verilere Deney grubun ön-test ve son-testleri arasında bir fark olup olmadığını bulmak için Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra sayıları Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre, Deprem yaşantısı geçirmiş gruba uygulanan post travmatik stres bozukluğu ölçeği, durumluk kaygı ölçeği ve sürekli kaygı ölçeğinin ön-test puanı ortalamaları ile son-test puanı ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

ABSTRACT

The aim of this research is preparation of a group guiding program for six residences that related to adolescents psychological therapy who was exposed to natural disasters. This group guiding program was applied to 17 high schooler adolescents; and invested their Post Traumatic Stress Levels. This program also investigated its effect on program's adolescents trait and state anxiety levels.

The model which was used in this research is "Single Group Pre-test and Post-test Model". This model that is with single observation, consists of application of independent variable (s) on the single group which is chosen randomly and measurement of outcome on dependent variable.

The sample of the research has consisted of 17 students in 9th and 10th classes at "50. Yıl İnsa School" in Avcılar. (They have been chosen randomly). 17 August Earthquake mostly effected this district in Istanbul.

With the direction of the research's aim, in order to get data: Individual recognition table, post traumatic stress defeat inventory, trait anxiety inventory and state anxiety inventory have been used.

With the analysis of data; in order to obtain stress and anxiety levels of subjects of experiment group; Post Traumatic Stress Defeat Scale and Trait and State Anxiety Scale have been used. These scales have been applied before and after the experimental process. In order to obtain whether there was a difference or not on acquired data; Wilcoxon matched pairs marked ordered numbers test has been used.

As a result it was found a significant relationship between the means pretest- post test scores at both in post traumatic stress and state-trait anxiety scales in the group experienced earthquake..

KAYNAKÇA

Acar, Volkan N. "**Grupta Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri**", Ankara, 1995.

AÇEV "**Öğretmen El Kitabı**", İstanbul, 1999.

AÇEV "**Öğretmenlere Yönelik Afet Sonrası Eğitim Programı**" İstanbul, 1999.

AÇEV, "**Öğrencilere Yönelik Afet Sonrası Psikolojik Destek Programı**" Eylül, 1999.

Baltaş, Acar "**Stres ve Başa Çıkma Yolları**", 14. Basın, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1995.

"**Bilim ve Teknik**", TÜBİTAK Yayınları, Ankara Eylül 1999.

"**Bilim ve Teknik**", TÜBİTAK Yayınları, Ankara Ekim 1999.

"**Bilim ve Teknik**", TÜBİTAK Yayınları, Ankara Kasım 1999.

"**Bilim ve Teknik**", TÜBİTAK Yayınları, Ankara Aralık 1999.

Caplan, G. "**Principles of Preventive Psychiatry**", New York, Basic Books, 1964

"**Deprem ve Çocuk**", Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, Ankara, 2000.

“Deprem ve İstanbul” İstanbul Valiliği Yayınları, Cem Matbaacılık, İstanbul, 2000.

Dyregrov Atfe **"Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme"**, Kriz Psikolojisi Merkezi, Bergen, 1999

Erkan Serdar, **"Örnek Grup Rehberliği El Kitabı İlk ve Orta Öğretim İçin"**, Önder Matbaacılık, Ankara, 1997.

Işıkara, Ahmet. **"Deprem Broşürü"** İstanbul 1999.

Karasar, Niyazi, **"Bilimsel Araştırma Yöntemleri"**, 6. Basım, Ankara, 1994.

Kılıççı, Y. **"Okulda Ruh Sağlığı"** Şafak Matbaacılık, Ankara, 1992.

Kulaksızoğlu, A., **"Ergenlik Psikolojisi"**, Remzi Kitapevi, III. Baskı İstanbul 2000.

Kuzgun, Yıldız. **"Grup Rehberliği El Kitabı"**, MEB Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı Yayınları, Eylül, 1997

Kutsal, Alaattin, Muluk Zehra. **"Uygulamalı Temel İstatistik"**, VIII. Baskı, Ankara, 1978

Köknel, Özcan **"Kişilik"**, Altın Kitaplar Yayınevi, 13. Basım, İstanbul, 1985

Littauer Florence, **"Depresyonu Yenmek"**, Sistem Yayıncılık, I. Basım, İstanbul., 1997

Macy,D.,Roberty, Macy, ve Diğ. **“Depremzede Öğrencilere Yönelik 15 Oturumluk Sınıf Temelli Psikososyal Mücadele Programı”** Bergen Kriz Psikoloji Merkezi Yayınları, 2000.

Macrf, R **“Öğretmenler ve Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Okullarda Kullanılmak Üzere Kritik Olaylarla ve Stresle Başa Çıkma Kılavuzu”** Bergen Kriz Psikolojisi Merkezi İçin Hazırlanmış, Boston, 1999.

Mannoni,Pierre. (Çev: Işın Gürbüz) **“Korku”** I. Basım, İletişim Yayınları, İstanbul, 1992

MEB **“Milli Güvenlik Bilgisi”**, Senem Matbaacılık; Ankara, 1993.

MEB, **“Deprem ve Depremden Korunma El Kitabı”**, Ankara, 1991.

Norvec Kriz Psikoloji Merkezi ve California Üniversitesi Travma Psikiyatrisi Programı, **“Türkiye’deki Depremle İlgili Aile Bilgilendirme Broşürü”** California Üniversitesi Los Angles, 1999.

“Okullarda Kriz Müdahale Eğitimi Çalışmaları (NASP)” Yöret Vakfı. 1999,

Öner, Necla **“Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri”**, İstanbul 1985.

Öner, Necla. **“Kaygı ve Başarı”**, Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 1972 Cilt 4 Sayı 2, 151-163

Öner, Necla. **“Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı”**, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No:333, İstanbul 1983.

Öztañ Nedret, ve Diğ. "Afet Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim el Kitabı"

Unesco, MEB 2000.

Rogers, Solomon "Öğretmenler ve Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Okullarda Kullanılmak Üzere Kritik Olaylarla Stresle Başa Çıkma Kılavuzu"
Bergen Kriz Psikolojisi Merkezi, Boston, 1999.

Rowshan, Arthur, "Stres Yönetimi", II. Basım Sistem Yayıncılık İstanbul, 1998.

Selçuk Ziya "Dikkat Eksikliğiyle Hiperaktif Çocuklar" Regem Yayımcılık;
Ankara, Nisan, 2000.

Siegel. S, "Davranış Bilimler İçin Parametrik Olmayan İstatistikler". (Çev.
Yurdal Topsever). Ankara: Ankara Üniversitesi DTFC Yayınları No:
274, 1977.

Smith Patrick, Byregrov Atle, William Yula "Çocuklar ve Felaket" Londra,
Psikiyatri Ens, Bergen Kriz Psikolojisi Merkezi Norveç, 2000.

Solukçu Reflan, ve Diğ. "Deprem Korkuları ve Başetme Yolları Semineri"
M.Ü. İstanbul, 1999.

Şahin Cemalettin "Coğrafya" Ders Kitapları Anonim Şirketi Baskısı, İstanbul,
1992.

Şener Sami, "Türkiye'de Gençlik Olayı" Timaş, İstanbul, 1991.

Türk Psikologlar Derneği "Deprem Özel Çalışma Gurubu Broşürleri" 21
Ağustos 1999.

Türk Psikologlar Derneği "**Eyvah Çocuğum Zor Durumda Ne Yapabilirim**"
ABC Matbaacılık; Ankara 1999.

**"Türkiye Marmara Depremi Öksüz ve Yönetim Çocuklara Yardım
Kılavuzu"** Kobe'de ki Öksüz ve Yetim Çocuklara Yardım
Faaliyetlerindeki Tecrübelerden.

Tufan, Beril ve Diğ. "**Travma Tedavisi ve Uzman Eğitimi**", I. Basım, Aydınlar
Yayınevi, Ankara, 2000.

Wolmer Leo, "**Debriefing**" Öğretmenlerin Sınıflarda Gerçekleştireceği
Aktiviteler Semineri, İstanbul, 1999.

Yavuzer Nilgün, "**Öğretmen Sohbetleri Semineri Notları**", İstanbul, 30 Nisan
2000.

YÖRET, "**Kriz Müdahale Konusunda En İyi Uygulamalar**" NASP, 1999.

EK –I
FELAKETLERDEN ETKİLENEN ERGENLERİN
PSİKOLOJİK SAĞALTIMINA İLİŞKİN
GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI

PROGRAMIN GENEL AMACI: Felaketlerden etkilenen ergenlerin psikolojik sağaltımına ilişkin bir grup rehberliği programıdır.

AMAÇ: 16-18 yaş ergenlerinin yaşadığımız travmatik olaylarla ilgili ergenlerin travmanın üstesinden gelebilmeleri için yapılan grup rehberliği çalışmasıdır.

GRUBUN OLUŞTURULMASI: Yapılacak grup çalışması için grup üyelerinin belirlenmesi Prof. Dr. Aysel Eksi'nin geliştirmiş olduğu ve grup lideri tarafından uygulanan Post Travmatik Stres bozukluğu Anketine göre travmayı yoğun yaşayan grup belirlenecektir. Katılımcılar kız ve erkek eşit dağılımlı, yaş grubu 16-18 yaş grubudur.

- GRUP KURALLARI:**
- * Gruba katılmak gönüllüğe dayanır.
 - * Grupta gizlilik prensibini uygulamak esastır.
 - * Grupta anlatılanlar grupta kalacak.
 - * Grupta kararlaştırılan gün ve saatte gelinecek.
 - * Grupta herkesin düşüncesi kendisine aittir. Müdahale etmemek gerekir.
 - * Grupta oturum esnasında grip çıkmak olmayacak.
 - * Bir kişiye tanınan süre kadar diğer kişiye de süre tanınacaktır.

GRUP ÇALIŞMASININ YAPILDIĞI YER

Avcılar 50. Yıl İnsa Lisesi Kütüphanesi

ZAMAN: 12⁰⁰ / 13³⁰ (90 dk)

I. OTURUM (Bilgilendirme)

SÜRE: 90 dakika

OTURUMUN AMAÇLARI

- Öğrenciler depremle ilgili bilgileri açıklayabileceklerdir.
- Okullarımızda ve evlerimizde depreme ilgili alınabilecek önlemleri sıralayabilecekler.
- Okulumuzda, deprem, sivil savunma kollarının amaçlarını söyleyebilecekler.
- Gevşeme egzersizlerini yapabilecekler.

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUNLAR

- Grup üyelerinin kendilerini ikişerli olarak birbirlerine anlatıp tanıtması.
- Çamur oyunu, bir yerde büyük bir çamur birikintisi gruptaki kişilerin bu birikintiden ne şekilde geçtiklerini yaparak sağlama ve bu duruma ilişkin grupta paylaşım yapma.
- Gevşeme egzersizleri.

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

- "Araba devrildikten sonra yol gösteren çok olur" sözünün açıklanması

EĞİTSEL ARAÇLAR

- Gevşeme egzersizleri ve nefes alma egzersizleri için (selçuk, 2000, sf:173,180,181).
- Bilim Teknik ve diğer dokümanlardan deprem ile ilgili bilimsel bilgilerin verilmesi (Bilim Teknik, Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Sayıları, 1999) (Şahin,1992) (Deprem ve Depremden Korunma El Kitabı,1991) (Deprem ve İstanbul, 2000) (Işıkara, 1999).
- Oturumun genel değerlendirmesi ile ilgili anket.

OTURMA DÜZENİ

Öğrencilerde iletişimi kolaylaştıracak yuvarlak şekilde bir oturma düzeni düşünülmektedir.

SÜREÇ: Grup lideri tarafından grup kuralları grup üyelerine belirtildi. Gruba katılan öğrencilerin kararlaştırılan gün ve saatte gelmeleri gizlilik prensibine uyulması, gruptaki öğrencilerin birbirlerinin düşüncelerine saygı duymaları ve müdahale etmemeleri, grup oturumu esnasında girip çıkmaların olmaması, konuşma süresinin bütün öğrenciler için eşit olarak ve herkese eşit söz hakkı tanınacağı belirtildi (Kuzgun, 1997, s:149-150).

Grup lideri tarafından gruba katılan öğrencilere deprem hakkında, bilimsel kaynaklardan yararlanılarak bilimsel bilgilendirme yapılacaktır. Bilimsel bilgi verilirken öğrencilerden gelen sorular yanıtlanacaktır. Bu konuda bilgisi olan öğrencilere söz hakkı verilecektir. Sivil savunma kolu, ilk yardım teknikleri hakkında da var olan kaynaklardan yararlanılarak öğrenciler bilgilendirilecektir.

Grup lideri çamur oyunu ile grup üyelerini ikişerli şekilde eşleştirir. Bir çamur birikintisi vardır gruptaki üyeleri bu birikintiden ne şekilde aşarsınız yönergesini vererek kişi hakkında bilgi edinir. Her bir grup üyesine birikintiyi ne şekilde geçtiğini ve bu kişiye yönelik birikintiyi geçerken diğer grup üyelerinin gözlemleri sorulur. Kişi kendisi ile ilgili bilgiler verir. Paylaşım yapar. Grup üyesinin verdiği cevaplara göre gerekirse grup lideri ve diğer üyeler tarafından yansıtılmalı sorular sorulabilir. Grup üyesinin kendine yönelik farkındalık kazanması açısından önemlidir. Gevşeme egzersizi oturumun sonunda yapılacaktır. Bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak rahatlaması sağlanacaktır.

SONUÇ: Korku ve kaygı yaratan durumlar hakkında bilgilendirme rahatlatıcı bir durum yaratır (Macy, R. 1999).

UYGULAYICIYA UYARI

İlk oturum olduğu için grup liderinin öğrencilerine grup kurallarını gerekirse tekrar etmesi diğer oturumların verimi açısından yararlı olacaktır.

DEĞERLENDİRME

- Bilimsel bilgilerin verilmesi ile öğrencilerin bu konuda bilinçlenmesi amaçlanmıştır.
- Çamur oyunu ile grup üyelerinin karşılaştıkları engelleri ne şekilde aştıkları, konusunda kişi hakkında bilgi almak amaçlanmıştır.
- Gevşeme egzersizleri fiziksel ve psikolojik rahatlama açısından önemli.
- Değerlendirme anketi ile grup oturumunun amacına ulaşip ulaşmayacağı anlaşılacaktır.



II. OTURUM (Duygu Boşalımı)

SÜRE: 90 dakika

OTURUM AMACI

- Deprem anındaki duygularını açabilecekler.
- Travmaları takip eden durumlarla ilgili psikolojik bilgileri söyleyebilecekler.
- Gevşeme egzersizlerini yapabileceklerdir.

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUNLAR

- Resim Çizme: Büyük resim kağıdını 4 şekilde kullanmaları depremden önce, deprem anında, depremden sonra, şimdiki durumu pastel boyalarla çizme "Duygu Boşalımı" (Wolmer Leo Seminer, 1999) (ACEV Öğretmen El Kitabı, 1999, s:13).
- Engel Oyunu: Yeteri kadar kibrit çöpü ile engellerini anlatma. Bu oyuna ilişkin paylaşım.
Grup lideri yeteri kadar kibrit çöpü getirir. Grup üyelerine bu kibrit çöpleriyle kendi engellerini çizmeleri istenir. Kibrit çöplerini size yetecek kadar kullanabilirsiniz denir.
- Gevşeme egzersizleri.

EĞİTSEL ARAÇLAR

- Gevşeme ve nefes alma egzersizleri (Selçuk, 2000, sf:173,180,181).
- Resim kağıtları ve boyalar.
- Afet sorası yaşanan travmalarla ilgili bilgilendirme kitapçıkları.
- Oturumun genel değerlendirmesi ile ilgili anket.

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

"Acı Patlıcanı Kırağı Çalmaz" sözünün öğrenciler tarafından açıklanması.

SÜREC: Her katılımcıya çizdikleri resim ile ilgili düşüncelerini söyleme fırsatı verilir. Grup lideri tarafından kullanılan araçlar aracılığı ile deprem yaşantısını anlatması istenir ilk yöneltilen soru depremden önce, daha sonra deprem anında, depremden sonra, şimdiki durumlarını resime aktarıp resimler bittikten sonra isteyen kişinin resmini anlatması gerektiği grup lideri tarafından belirtilir. Resmini anlatmayan grup üyesine zorlama yapılmaz. Bu yöntemler aracılığı ile grup üyesinin duygusal boşalımı sağlanır. Eğer ağlayan bir grup üyesi varsa bu öğrenci ile ikinci bir yardımcı liderimiz varsa bu üyeyi dışarı çıkarıp bireysel olarak ilgilenmesini sağlayabiliriz.

Engel oyunu daha sonraki aşamada oynanır. Bu oyunda grup lideri yeteri kadar kibrit çöpü getirir. Bu kibrit çöpleri ile kendi engellerini çizmeleri istenir. Diledikleri kadar kibrit çöpü kullanabilecekleri grup lideri tarafından belirtilir. Engel oyununun da amaç kişinin engellerinin farkına varması amaçlanmaktadır. Bu oyunda grup üyeleri ile paylaşım yapılır. Kişi kendi engellerinin farkına varabilir.

Daha sonraki aşamada yaşanan deprem olayının bireyler üzerinde yarattığı travmatik etkilerinin boyutları grup lideri tarafından açıklanacaktır. Yaşanılan olayın tepkilerinin anormal bir duruma verilen normal bir tepki, olduğunu açıklar. Gevşeme egzersizleri ile grup bitirilir.

SONUÇ: Duygu boşalımının resimler aracılığı ile yapılması, kendisini sözel olarak açamayan öğrenci için bir amacımıza hizmet eden bir araç niteliği taşımakta. Bu yöntemle öğrencilerde duygu boşalımının sağlanması, bireyin yaşamış olduğu travma ile ilgili bilinçaltı süreçlerinin su yüzüne çıkmasını sağladığı, yaşamış, olayın psikolojik boyutlarının grup lideri tarafından açıklanması grup üyelerin göstermiş olduğu tepkileri anlamlandırabilmelerinde faydalı olacaktır. Gevşeme egzersizleri ile de grup üyelerin fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlanacaktır.

DEĞERLENDİRME

- Travmaya yönelik bilgilerin verilmesi öğrencinin psikolojik olarak bilgilenmesini sağlayacaktır.

- Duygu Boşalımı ile öğrencinin bilinçaltı süreçlerinin su yüzüne çıkması amaçlanmıştır.
- Gevşeme egzersizleri rahatlama açısından önemlidir (Fiziksel-psikolojik).
- Değerlendirme anketi ile oturumun amacına ulaşip ulaşamayacağı anlaşılacaktır.

UYGULAYICIYA UYARI

Duygu boşalımı aşamasında yanımızda bir başka rehber öğretmenin olması faydalı olabilir. Ağlayan kendini kötü hisseden öğrenci ile dışarı çıkıp birebir bire bir konuşulduktan sonra tekrar gruba alınabilir. (Co lider aracılığı ile)



III. OTURUM (DUYULARIN FARKINA VARMA)

SÜRE: 90 dakika

OTURUMUN AMACI

- Gruba katılan öğrenciler, deprem anında keskinleşen duyularının farkına varabilecekler.
- Empati (Duyuları Anlamlandırma) kurabilecekler.
- Gevşeme egzersizlerini yapabilecekler.

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUNLAR

- Deprem anında keskinleşen duyularla ilgili resim çizme. (Resim kağıdına çizilecek)
- Duyuları tahmin edebilir misiniz? Oyununun oynanması (Erkan, 1995, sf:46).
- Gevşeme egzersizleri.

EĞİTSEL ARAÇLAR

- Gevşeme ve nefes alma egzersizler için (Selçuk, 2000, sf:173-180-181).
- Resim kağıtları ve boyalar.
- Duyuları tahmin etmek için, hikaye ve soru broşürü.
- Oturumunun genel değerlendirmesi ile ilgili anket.

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

"Davulun Sesi Uzaktan Hoş Gelir" sözünün açıklanması.

SÜREÇ: Grup lideri grup üyelerine resim kağıtlarını dağıtıp deprem anında keskinleşen duyularının resmini çizmelerini söyler. Daha sonraki aşamada isteyen kişilerin resimlerini paylaşmaları istenir. Çok yoğun duygular yaşayan kişilere gerekirse sorular yöneltilir. Duygu boşalımı sağlanır. Paylaşım yapılır. Gerekirse bire bir ilgilenme gruptan sonra yapılabilir.

Daha sonraki aşamada duyguları anlamlandırma oyunu oynanır. Bu oyun da grup üyelerinin bir başkasının duygusunu anlama, olaya o kişinin bakış açısı ile bakmasını amaçlayan, hikayenin okunup, bu hikayedeki kişilerin duygusunu anlamayı amaçlayan bir oyundur. Grup üyelerinin söylediklerine göre gerekirse o kişiye yansıtılmalı sorular sorulabilir. Karşısındaki kişinin duygularını daha iyi anlaması, onun bakış açısı ile olaylara bakması sağlanır. Grup lideri grup üyelerine iyi bir dinleyicinin sadece konuşulanların ne olduğunu değil, konuşanın duygularını fark etmesi gerektiğini açıklar. Örneğin şu hikayeler okunabilir.

"Tatile giderken en sevdiğim elbiselerimi, kitaplarımı, arkadaşlarımın bana verdiği hikayeleri bavulumu koymuştum. Ama otobüsten indiğimde bagajdan bavulum çıkmadı. Tüm aramalarımıza rağmen bavulumu bulamadım. Bir yerlerde kaybolmuştu ama neredè?"

"Geçen akşam ne olduğunu bilmeden televizyonda bir film seyretmeye başladım. Ancak gece kabus görürüm diye filmi sonuna kadar seyredemedim. Kapıyı iyice kilitledim. Bütün pencerelerin de kapalı olup olmadığını kontrol ettikten sonra yatağa gittim? v.s.

Bu hikayeler sonunda sınıfa aşağıdaki sorular yöneltilir.

- Hikayedeki kahraman neler anlattı?
- Kahramanın bu durum karşısında yaşadığı duygu ne olabilir?
- İnsanları dinlerken onların duygularını anlamaya çalışıyor musunuz?
- Karşınızdaki insanın duygularınızı anlamaması sizi nasıl etkiler?

Öğrencilere grup lideri tarafından hikayeler okunup, sorular sorulduktan sonra eğer öğrenciden doğru cevap alınmazsa grup lideri doğru cevabı vermesi gerekir ki grup üyelerinin karşısındaki kişinin duygularını daha iyi anlamlandırması açısından önemlidir.

En son aşamada gevşeme egzersizleri ile rahatlama sağlanır.

SONUÇ: Bu oturumda deprem ile ilgili olumsuz hayallerin, görsel imajların, "hayali dondurma", "hayali küçültme" hayali bir film inmiş gibi geri sayıp bitirme.

İmajinasyon yöntemleri ve imgeleme yöntemleri uygulamalar yapılabilir (Smith, Çocuk ve Felaket, 1999).

DEĞERLENDİRME

- Duyguları anlamlandırma oyunu ile öğrencilerin empati gücü ölçülecek.
- Gevşeme egzersizleri ile rahatlama sağlanacak.
- Değerlendirme anketi ile oturumun amacına ulaşp ulaşmayacağı anlaşılacaktır.



IV. OTURUM (RAHATLAMA EGZERSİZLERİ)

SÜRE: 90 dakika

OTURUMUN AMACI

- Grup üyeleri bu oturum sonunda kaslarını gevşetebilecekler.
- Tam Nefes almayı uygulayacaklar.

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUNLAR

- Gevşeme teknikleri uygulama.
- Nefes alma tekniklerini uygulama.
- İki gerçek bir yalan oyununun oynanması (Macy, R. 1999)

Grup üyesi kendisi ile ilgili iki gerçek özellik, bir de olmayan bir özellik söyler.

EĞİTSEL ARAÇLAR

- Gevşeme ve nefes alma egzersizleri için kitap (Selçuk, 2000, s:173-180-181)
- Gevşeme egzersizleri bir müzik eşliğinde uygulanabilir.
- Oturumun genel değerlendirmesi ilgili anket.

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

Hayat bir şarkı, söyle onu!"

Hayat bir mücadele, ver onu!

Hayat bir aşk, yaşa onu!

Hayat bir macera, göz al!

Hayat bir oyun oyna onu!

Hayat çok değerli, mahvetme onu!

Hayat hayattır kavga ver onun için! Sözüünü açıkla (Nilgün Yavuzer; Öğretmen Sohbetleri, 30 Nisan 2000).

SÜREÇ: Grup lideri tarafından vücudun her bölümünü rahatlatacak gevşeme egzersizleri uygulanırken grup lideri grup üyelerine oturur durumda en rahat şeklinizi alın. Gözlerinizi kapatın. Rahat rahat derin bir nefes alın ve aşağıdaki cümleleri sessizce içinizden tekrarlayın der. Sakinim ve huzur içindeyim. Alın kaslarım rahat, yumuşak. Yüz kaslarım yumuşak. Gözlerimi sıkıyorum... daha sıkı, daha sıkı... ve sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... derin nefes alıyorum... tutuyorum... ve bırakıyorum... alın kaslarım, göz kaslarım bütünüyle yumuşak ve gevşek.

Bu uygulamayı, omuz kaslarımız, kol el kasları, çene kasları, karın kasları, kalça kasları, bacağımızın alt ve üst kasları için ayrı ayrı yapıp rahatlayabiliriz.

En son aşamada bütünüyle gevşemiş durumda sakin ve huzur içindeyim. Kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları, sükûneti, huzuru... rahatlığı gün boyu kendimde taşıyacağım... derin bir nefes alıyorum... yavaş yavaş gözlerimi açıyorum, sözleri ile gevşeme ve nefes alma egzersizleri bitirilir. Gevşeme egzersizi ile nefes alma egzersizlerinin birlikte uygulanması çocukların değişik kas bölgelerini tanımaları için uygun olabilir.

Gevşeme ve nefes alma egzersizleri uygulandıktan sonra iki gerçek ve bir yalan oyunu oynanır. Bu oyunda grupta söz alan kendisi ile ilgili iki gerçek özelliğini ve bir de yalan olan bir özelliğini söyler. Grup üyelerinin bu yalan olan özelliği bulmaları istenir. İki gerçek özellik grup üyesinin grup tarafından tanıtımı açısından, önemli olup grup güvenini destekleyen ve grup dinamiğini güçlendiren bir oyundur. Grupla psikolojik danışmada kendilerini güvende hissedenler maskelerini çıkartırlar, duygularını daha açabilirler. Üyeler arasında güvenin oluşması için danışanların gizlilik ilkesine uymaları gerekmektedir (Acar, 1995, s:19).

SONUÇ: Gevşeme ve nefes alma egzersizleri bireylerin başkaları olmadan kendilerini rahatlatmayı amaçlayan egzersizlerdir. Her zaman yanımızda grup lideri ve grup üyeleri veya farklı kişileri bulamayabiliriz. Bunlar kişilerin bireysel yardım sürecini kapsar. İki gerçek bir yalan oyunu da grup dinamiğini güçlendiren oyunlardan birisidir.

UYGULAYICIYA UYARI

Gerek nefes alma, gerekse gevşeme egzersizlerinde grup liderinin ses tonunun grup üyelerini rahatsız etmeyecek sakinleştirici nitelikte olması gerekir.

DEĞERLENDİRME

- Gevşeme egzersizleri ile grup üyelerinin strese karşı vücut kontrollerini sağlayabilme kapasitesine sahip olabilmeleri amaçlanmıştır...
- Nefes alma egzersizleriyle de bireylerin nefeslerini kontrol edebilmeleri amaçlanmıştır.
- Değerlendirme anketi ile oturumun genel değerlendirmesi yapılacaktır.



V. OTURUM (DUYULARI RAHATLATMA)

SÜRE: 90 dakika

OTURUMUN AMACI

- İmgeleme (imajinasyon) yöntemi ile Görsel, İşitsel, Kokusal → travmatik anıların değişimi sağlanmış olacaktır.
- Olumsuz durum karşısında olumlu alternatifler üretebilecekler.
- Rahatlamış olacaklardır.

GRUP KURALLARI

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUNLAR

- Görsel, İşitsel, Kokusal → travmatik anıların değişimine yönelik etkinlik yapılacaktır.
- İmajinasyon rahatlama tekniği kullanılacaktır.
- Olumlu alternatifler belirleme oyunu (Littauer, 1997, s:70).

EĞİTSEL ARAÇLAR

- Görsel, işitsel, kokusal rahatlama yönelik Londra Psikiyatri Ens, Bergen kriz merkezinin çocuklar ve felaket isimli dokümanı kullanılacaktır.
- İmajinasyon rahatlama tekniği Çapa Psikiyatriden ders notudur...

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

"Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" sözünü açıklayınız.

SÜREÇ: Görsel, işitsel, kokusal imgeleme yöntemleri ile grup üyeleri bu duyu organlarına yönelik travmatik yaşantılarını kontrol etmek için uygulama yapacaklardır. İmajinasyon rahatlama yöntemi ile grup üyelerinin kendilerini rahatsız eden durumlarından kurtulmalarını sağlanmaya çalışılacaktır. Görsel işitsel, kokusal imgeleme yöntemi broşür aracılığı ile uygulama yapılacaktır. Bu aşamada da grup lideri ses tonunu grup üyelerini rahatsız etmeyecek düzeyde ayarlaması gerekmektedir.

Grup üyelerinin acı veren görüntüleri daha iyi denetim altına alabilmeleri için imgeleme yöntemleri, imgelerin yol açtığı denetimi yitirme duygusuna karşı koymayı amaçlamaktadır. Bu yöntemler grup üyelerinin denetleme ve başa çıkma duygularını yeniden kurmasına yardımcı olacaktır.

Çeşitli imgeleme yöntemlerinin ortak amacı, çocuğun çağrısız imgeyi isteyerek belleğinde canlandırma, imgeyi çeşitli şekillerde değiştirme ve uzaklaştırma yeteneğini geliştirmektir.

Yöntemlerin tümü çocuklar için etkili olmayabilir. Gruptaki herkes her yöntemi tam olarak denemeye kendisi için hangisinin en yararlı olduğunu anlamaya teşvik edilmelidir. Bu yöntemlerden ekran yöntemlerini açıklayacak olursak:

Bu yöntemde grup üyelerinin imgelerinde değişiklik yapabilmeleri için grup üyelerinin imgelerini televizyon ve sinema ekranında imiş gibi hayal etmeleri istenir.

Grup lideri grup üyelerine travmatik olayın siz istemeden belleğinizde beliren görüntülerinin nasıl değiştirileceğini göstermek için bazı alıştırmalar yapacağını, görüntüyü isteyerek gözünüzün önüne getirmeniz ve görmeniz gerekir. Anılarınızı yönetmenin kendiniz olduğunu unutmayın ve kendinizi tekrar sakın hissetmek için isterseniz sonradan özel yerinize geri dönebilirsiniz.

Gözlerinizi açık tutun. Karşınızda bir televizyon ekranı gördüğünüzü düşünün. Televizyon ekranının görüntüsünü belleğinizde iyice canlandırın. Şimdi bu ekranda travmatik olayın görüntüsünü görmeye çalışın. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel görüntüyü renkli mi yoksa siyah beyaz mı görüyorsunuz? Renkleri siyah beyaz olacak şekilde değiştirebilir misiniz? Bunu yapmayı deneyin ve nasıl olduğunu görün. Görüntü sinema filminde olduğu gibi hareketli mi? Uzaktan kumanda aletiyle görüntü çerçevesini dondurduğunuz hayal edin. Hareketi dondurun. Tekrar başlatın. Görüntüyü geri almaya çalışın ve geriye doğru oynatarak izleyin. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel. Şimdi ileriye doğru ama yavaş oynatın ve şimdi de görüntü kuşağını hızlandırmayı deneyin.

Renkleri tekrar değiştirmeye çalışın. Görüntü ile oynayın. Şimdi kapama düğmesine basabileceğinizi hayal edin.

Grup üyelerinin imgeyi değişik yönleriyle denemeleri için bir kaç dakika bunu yapmaya devam etmeleri söylenir.

Görsel imgeleme yöntemleri dışında, işitsel , kokusal ve devim duyumsal yöntemlerde işitmeye yönelik (çıgılık, kırılan cam, düşen tuğla sesleri vb.) kokuların (yanık, çürük et, yangın kokusu) bedensel duyumların (deprem nedeniyle gömülme ve savrulma) bu duyumların psikolojik olarak vücuttan çıkmamasına karşı işitsel yöntemler, kokusal yöntemler, devim duyumsal yöntemler etkili olabilir (Smith, 1999, s:16-17-18-19).

Bu grup çalışmasının en son aşamasında imajinasyon yöntemi bireylerin rahatlama açısından etkili olabilir.

Grup lideri grup üyelerine; önce kendinizi rahat edebileceğiniz bir duruma getirin ve gözlerinizi yavaş yavaş kapatın. Bir patikadan yürüdüğünüzü düşünün. Güneş en sıcak ışınlarını size vuruyor. Dağa tırmanıyorsunuz, patikadan dağa tırmandıkça ışınların kızgınlığı artıyor. Yürüyorsunuz, yürüyorsunuz bir de ne görelim ileride şakır şakır akan bir oluk. Bu oluğa ulaşıyorsunuz, kana kana su içiyorsunuz. Sizinle birlikte var olan bütün sıkıntılarınızı oluğun yanında olan çuvala koyuyorsunuz ve çuvalı o kadar sıkı bağlıyorsunuz ki kimse açamıyor daha sonra dağın zirvesine doğru yürüyorsunuz.

Dağın ön yüzünde sizi mutlu eden bütün yaşantılar yaşanmakta. Grup lideri grup üyelerine bunun için size zaman veriyorum dolu dolu yaşayın. Hazır olan gözlerini açsın diyoruz. Daha sonraki aşamada bu yaşantı hakkında isteyen grup üleriyle paylaşım yapıyoruz (Çapa Psikiyatri Ders Notu).

İmajinasyon yönteminden sonra, grup üyelerine grup lideri eğer olaylar karşısında aşırı strese girip buna bağlı depresyon yaşıyorsanız, olayla ilgili önümüzde bulunan seçeneklerin bir listesini yapmak rahatlatıcı olabilir.

Alternatifleriniz nelerdir onları yazıya geçirin.

- 1.
- 2.
- 3.

İyi bir seçim olmadığını düşündüğünüz seçeneklerin üstünü çizin. Probleminiz açısından umut verici çözümler üzerinde yoğunlaşın (Littauer, 1997, sf:70).

Bu yönergeyi veren grup lideri grup üyelerinin olayın olumlu taraflarını düşüncelerini ve olaya değişik bakış açılarından yaklaşımlarını sağlayabilir.

SONUÇ: İmajinasyon yöntemi ile grup üyelerinin kendilerini rahatsız eden durumları bir kenara bırakıp rahatlamaları amaçlanmıştır.

İngeleme yöntemleri ile bireyin duyularına hitabeden travmatik deneyimlerin su yüzüne çıkartılarak bir yere atımı amaçlanmıştır.

Alternatif üretme oyunu olumsuz bir durumun olumlu yönlerini görme olaylara farklı açıdan yaklaşma amaçlanmıştır.

DEĞERLENDİRME

- Duyulara yönelik imgeleme ve imajinasyon grup üyeleri için rahatlatıcı olacaktır.
- Değerlendirme anketi ile oturumun genel değerlendirmesi yapılacaktır.

VI. OTURUM (RAHATLAMA)

SÜRE: 90 dakika

OTURUMUN AMACI

- Grup üyeleri kendilerini rahatsız eden acılarını ortaya çıkarabilecekler.
- Kendi kendilerine psikolojik yardım yapacaklardır.
- Gevşeme egzersizlerini yapacaklardır.

EĞİTSEL ETKİNLİK VE OYUN

- Acıyı ortaya çıkarma oyunu oynanacak.
- Kendi kendine yardım oyunu oynanacak.

EĞİTSEL ARAÇLAR

- AÇEV'in öğrencilere yönelik Afet Sonrası Psikolojik Destek Programı Eylül 1996

ALINTI / İLGİ UYANDIRAN İPUCU ANEKTOD, DEYİM, ATASÖZÜ

"Birlikten Kuvvet Doğar" sözünü açıklayınız.

SÜREÇ: Grup lideri grup üyelerine önceki oturumdan paylaşmak istedikleri duygularının olup olmadığına yönelik soru yöneltir. Varsa paylaşım yapılır.

Acıyı hisset oyununa geçilir. Grup lideri grup üyelerine kendinize rahat bir yer seçin ve rahatlayın. Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi vücudunuza yöneltin. Vücudunuzda bir acı hissediyor musunuz?

Acı tam olarak nerede, onu hissedin. Acıyı görmeye çalışın. Bu acının şekli var mı? Peki ya rengi? Ağırlığı var mı? Olabildiğince hissetmeye çalışın (5 dakika)

Şimdi bu duyguyu kaybetmeden, grup liderinin oturumdan önce getirmiş olduğu kağıt, kalem, her türlü boya, atık malzemeler, tuz hamuru vs. acıyı anlatmaları istenir. (10 dakika)

Daha sonraki aşamada 3'lü gruplar oluşturup birbirinize çalışmanızı anlatın (10 dakika).

Grup lideri bu çalışmadan sonra tüm grup yuvarlak olsun, çalışmalarınızı önünüze koyun, şimdi herkes yaptığına bir isim bulsun ve acısını neresinde hissettiğini hep birlikte paylaşalım (30 dakika) dileyen grup üyeleriyle paylaşım yapılır (AÇEV, 1999, s:7).

Daha sonraki aşamada kendine yardım oyunu oynanabilir. Grup lideri acıyı hisset oyunundaki tuz hamuru, kağıt, kalem, su her türlü boya ve atık malzemeleri bu oyunda da kullanılabilir.

Bütün grup üyelerine biraz tuz hamuru ve kağıt verilir.

Grup lideri grup üyelerine bu hamurla neler yapabiliriz sorusunu yöneltir. Kendiside hamur çalışmasına katılır. Cevapları grup üyelerinden aldıktan sonra şu sırayı takip ederek çalışma devam ettirilir.

Hamuru sıkabiliriz. Herkes sıksın.

Hamuru parçalayabiliriz. Ufak ufak parçalayın.

Hamuru yuvarlayabiliriz. Herkes yapsın.

Hamura vurabiliriz. (kağıdın üstünde hamura vurun)

Hamurdan top yapabiliriz.

Olabildiğince yuvarlak ve pürüzsüz bir top yapın.

Şimdi gözlerinizi kapatın ve topunuzu hissedin. Yuvarlaklığını ağırlığını hissedin. Bu sizin topunuz onu tanıyın.

Şimdi gözlerinizi açın ve yanınızdaki ile topunuzu değiştirin. Gözlerinizi kapatın. Bu yeni topu tanıyın. Nasıl bir top? Şekli nasıl? Ağırlığı nasıl? Isısı nasıl? Topunuzu geri alın. Hamurla herşeyi yapabiliriz. Ona bir şekilde verebiliriz.

Şimdi bu hamurla bir hediyeye yapalım (15 dakika) Şimdi herkes hediyesini yere konan kağıt üzerine koysun. Bütün hediyeler konduktan sonra herkes yukarıdan bir

baksın. Bakalım nasıl görünüyor. Bütün hediyeler birarada ve uyum içinde. (uyumu gördüğünüzde bunu vurgulayın).

Şimdi herkes hediyesini alsın. Bu sırada acı çalışmasında çizdikleri resimleri yere ya da masaya serin yönergesi verildikten sonra herkes hediyesini alsın, acı çalışmasının yanına uygun bir şekilde yerleştiresin. Bu hediye sizin acınıza bir hediye dendikten sonra grup üyelerine acı çalışmasında yaptığı resim arasında bir benzerlik ve bağlantı kurup kurmadığına bakması istenir. Grup üyelerinden paylaşmak isteyenlere söz hakkı verilir (AÇEV Öğrenciye Yönelik Program, 1999, s:22).

Gevşeme egzersizleri ile grup oturumu bitirilir.

SONUÇ: Bireyler bireysel rahatlama yöntemini kendilerine yapabilmeleri rahatlamayı sağlayacaktır.

DEĞERLENDİRME

- Bireylerin bireysel rahatlama yöntemini kendilerinin yapabilecek konuma gelmeleri grubun amacına ulaşımını sağlayacaktır.
- Değerlendirme anketi ile de oturumun amacına ulaşip ulaşmadığı anlaşılacaktır.

GENEL DEĞERLENDİRME

Oturumlarımızı hazırlarken depremden etkilenen ergenlerin, yaşadıkları stres ve kaygı düzeylerini bir nebze de olsa azaltmak bireyin kendi kendine bu süreç alışıldıktan sonra diğer insanlara yardım edimi amaçlanmaktadır.

EK – II

BİREYİ TANIMA ÇİZELGESİ

Adınız :

Soyadınız :

1- Cinsiyetiniz ?

- a- Kız ()
b- Erkek ()

2- Yaşınız ?

- a- 16 – 17 yaş arası. ()
b- 18 yaş ve üstü. ()

3- Eviniz depremde ne derecede etkilendi ?

- a- Evimiz hasar görmedi. ()
b- Evimiz az hasar gördü. ()
c- Evimiz çok hasar gördü. ()

4- Depremde Ailenizden kaybettikleriniz var mı ?

- a- Depremde ailemden kimseyi kaybetmedim. ()
b- Depremde ailemden ölenler oldu. ()
c- Depremde ailemden yaralananlar oldu. ()

5- Depremden sonra yaşamınıza nerde devam ettiriyorsunuz ?

- a- Depremden sonra evimizde yaşamaya devam ediyoruz. ()
b- Depremden sonra akrabalarımız/komşuların yanında yaşıyoruz. ()
c- Depremden sonra çadırda yaşıyoruz. ()
d- Depremden sonra misafirhanede yaşıyoruz. ()
e- Diğer

6- Babanızın mesleği ?

- a- İşçi ()
b- Memur ()
c- Serbest Meslek ()
d- Emekli ()

7- Depremden sonra babanız, mesleğine devam ediyor mu ?

- a- Babam depremde önceki mesleğine devam etmektedir. ()
b- Babam depremde önceki mesleğine devam etmemektedir. ()

8-Annenezin mesleği ?

- a- Ev kadını ()
- b- İşçi ()
- c- Memur ()
- d- Serbest Meslek ()
- e- Emekli ()

9- Depremden sonra anneniz, mesleğine devam ediyor mu ?

- a- Annem depremden önceki mesleğine devam etmektedir. ()
- b- Annem depremden önceki mesleğine devam etmemektedir. ()

10- Kaç kardeşiniz var ?

- a- Bir kardeş ()
- b- İki kardeş ()
- c- Üç kardeş ve yukarısı ()

11-Kardeşleriniz her hangi bir işte çalışıyor mu ?

- a- Her hangi bir işte çalışmıyor / çalışıyorlar ()
- b- Her hangi bir işte çalışıyor / çalışıyorlar ()

EK – III

POST TRAVMATİK STRES BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

Açıklama : Lütfen aşağıdaki soruları düşünerek en uygun olan şıkkı işaretleyiniz.

Teşekkürler
Saadet Özcan

SORULAR

	Evet	Hayır
1- Deprem olayını yoğun korku, dehşet ve çaresizlik içinde yaşadınız mı ?	()	()
<i>◆ Bu olayı aşağıdakilerden biriyle herhangi bir şekilde tekrar yaşadınız mı ?</i>		
2- Tekrarlanan, huzursuzluk veren anılar ve/veya rüyalar.	()	()
3- Sanki olay yeniden oluyor gibi davranmak veya hissetmek.	()	()
4- Olayı anımsatan şeylerle karşılaştığınızda yoğun fiziksel (çarpıntı, tıkanma, terleme vs.) ve/veya ruhsal huzursuzluk.	()	()
<i>◆ Olayı anımsatanlardan kaçınıyor ve daha önceki hayatınıza göre uyumsuzluk hissini aşağıdaki biçimlerde yaşıyor musunuz?</i>		
5- Olay hakkında düşünce, duygu ve konuşmalardan kaçınmak.	()	()
6- Olayı anımsatan faaliyet, yer ve kişilerden kaçmak.	()	()
7- Olayın önemli bölümlerini hatırlama güçlüğü.	()	()
8- Hayatınızdaki önemli faaliyetlere ilgi kaybı.	()	()
9- Diğer insanlardan kopmuşluk.	()	()
10- Duygularınızın boyutlarında kısıtlılık hissetmek.	()	()
11- Geleceğinizin eskisi gibi olmayacağını hissetmek (örn: normal hayata dönememek, gelecekte işte ilerlemeyi düşünmemek gibi.)	()	()

◆Aşağıdakiler sizde görülüyor mu?

Evet Hayır

12- Uyku Sorunu.

() ()

13- Çabuk kızma veya öfke patlaması.

() ()

14- Dikkati toplama güçlüğü.

() ()

15- Tetikte hissetmek.

() ()

16- Abartılmış irkilme tepkisi.

() ()

17-Bu belirtiler günlük hayatınızı etkiledi mi?

() ()



EK- IV

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmek sizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamiyle
1. Şuan anda sakinim	()	()	()	()
2. Kendimi emniyette hissediyorum	()	()	()	()
3. Şu anda sinirlerim gergin	()	()	()	()
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	()	()	()	()
5. Şu anda huzur içindeyim	()	()	()	()
6. Şu anda hiç keyfim yok	()	()	()	()
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum	()	()	()	()
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	()	()	()	()
9. Şu anda kaygılıyım	()	()	()	()
10. Kendimi rahat hissediyorum	()	()	()	()
11. Kendime güvenim var	()	()	()	()
12. Şu anda asabım bozuk	()	()	()	()
13. Çok sinirliyim	()	()	()	()
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	()	()	()	()
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum	()	()	()	()
16. Şu anda halimden memnunum	()	()	()	()
17. Şu anda endişeliyim	()	()	()	()
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	()	()	()	()
19. Şu anda sevinçliyim	()	()	()	()
20. Şu anda keyfim yerinde	()	()	()	()

EK -V

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmek sizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiç bir zaman	Biraz	Çok zaman	Hemen her zaman
21. Genellikle keyfim yerindedir	()	()	()	()
22. Genellikle çabuk yorulurum	()	()	()	()
23. Genellikle kolay ağlarım	()	()	()	()
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	()	()	()	()
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	()	()	()	()
26. Kendimi dinlenmiş hissederim	()	()	()	()
27. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım	()	()	()	()
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	()	()	()	()
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	()	()	()	()
30. Genellikle mutluyum	()	()	()	()
31. Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim	()	()	()	()
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.	()	()	()	()
33. Genellikle kendimi emniyette hissederim	()	()	()	()
34. Sıkıntılı ve güç durumlara karşılaşmaktan kaçınırım	()	()	()	()
35. Genellikle kendimi hüznümlü hissederim	()	()	()	()
36. Genellikle hayatımdan, memnunum.	()	()	()	()
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	()	()	()	()
38. Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	()	()	()	()
39. Akli başında ve kararlı bir insanım	()	()	()	()
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder	()	()	()	()

EK – VI

DEĞERLENDİRME ANKETİ

1 Adı – Soyadı :.....

2 Tarih :.....

3 Sınıfınız :.....

4 Katıldığınız grup çalışması hakkında duygu ve düşünceleriniz nelerdir ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5 Grup çalışmasında sizi en çok etkileyen durum nedir ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6 Grup çalışmasında anlatmak isteyipte anlatamadığınız konular var mı ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....