

Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme

A Review on Handling Grief Process in Group Counseling

Aslı Aşçıoğlu Önal^{ID}, İlhan Yalçın^{ID}

Öz. Yas, kaybın ardından gelişen ve her insanın yaşamında zaman zaman deneyimlediği olağan, doğal bir süreçtir. Üzüntü, acı ve keder gibi yoğun duygularla dolu bu sürecin sağlıklı bir şekilde yaşanması, sevdikleri bir yakını ölüm nedeniyle kaybetmiş bireylerin psikolojik işlevselliğini sürdürebilmeleri açısından son derece önemlidir. Türkiye’de, bireylere afet, travma, ölüm ve kayıp gibi yaşantılar sonrasında sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin önemli bir ayağını da psikolojik danışmanlar üstlenmektedir. Gerek bireyler gerekse devlete bağlı birimler ve kuruluşlar tarafından, yoğunlukla kriz anlarında talep edilen yas danışmanlığı hizmetleri karşısında, çoğu psikolojik danışman kendini hazırlıksız hissedebilmektedir. Yas danışmanlığı hizmetlerinde, bireysel psikolojik danışmanın yanı sıra grup uygulamalarından da sıklıkla yararlanılmakta ve grup süreci üyelere yaşantıların normalleştirilmesi, sosyal işlevselliğin yeniden kazanılması gibi konularda avantajlar sunmaktadır. Ancak Türkiye’de grup sürecinde yas danışmanlığı uygulamalarını yürütecek alan uzmanlarının, konuyla ilgili güncel yaklaşımları takip edebilecekleri ve müdahale modelleri hakkında fikir edinebilecekleri kaynaklar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle; makalede, yas süreci, yas sürecini açıklayan yaklaşımlar ve yas danışmanlığı kısaca tanıtılmış ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında yas gruplarının planlanması, yürütülmesi ve süreçte kullanılacak güncel modeller ve tekniklerle ilgili alanyazından elde edilen bilgiler derlenerek okuyucuya sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: yas, kayıp, yas danışmanlığı, grupla yas danışmanlığı, grupla psikolojik danışma

Abstract. Grief is an ordinary, natural process that is developed after loss and is experienced in every person’s life from time to time. It is extremely important that this process, which is filled with intense feelings such as sadness, pain and grief, is carried out in a healthy way, so that the bereaved people can maintain their psychological functions. Counselors are one of the most important parts of mental health services in Turkey, when disasters, trauma, deaths, and losses have occurred. Individuals and the state-affiliated units and institutions usually demand grief counseling services in times of crisis and in the face of this situation most counselors feel themselves unprepared. Besides individual counseling with bereaved people, group practices are frequently used as well and group process have some advantages such as normalization of experiences and re-acquisition of social functioning of group members in grief counseling. However, the experts who conduct grief groups in Turkey have quite limited resources to follow the current approach on this issue and get an idea of intervention models. Therefore; in this study, grief process, approaches related to grief and grief counseling were briefly introduced and compiled information about current models and techniques that can be used in the planning and execution of grief groups.

Keywords: grief, loss, grief counseling, grief groups, group counseling

Aslı Aşçıoğlu Önal (Sorumlu Yazar)

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: onal@ankara.edu.tr

İlhan Yalçın

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: yalcini@ankara.edu.tr

Geliş / Received: 29 Mayıs/May 2018

Düzeltilme / Revision: 17 Kasım/November 2019

Kabul / Accepted: 15 Aralık/December 2019

Ölüm, insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. İnsanlar için hem kendi ölümleri üzerine düşünmek, hem de sevdiklerinin ölümü üzerine düşünmek kaygı ve korku kaynağı olabilmektedir. Yalom'a (2011) göre, yok olmanın ve yok olma korkusunun varlığı ile birlikte yaşanılması gerektiği gerçeği, hayatın en temel zorluklarından. Geçtan (1990), doğmuş olduğunu ve bir gün öleceğini bilen tek varlığın insan olduğunu ve bunun da anlamlı yaşam konusunda kaygı yarattığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra, insanlar için sevdiği ve değer verdiği birisinin ölümüyle birlikte gelen acı ve keder gibi yoğun duygularla başa çıkma süreci de karmaşık bir durum olabilmektedir.

Kayıp, insanın sahip olduğu bir şeyden yoksun kalması ya da o şey olmadan var olması olarak tanımlanmaktadır. Yas ise kayıp sonrasında bireyin hissettiği acı ve üzüntü çekme durumunu temsil eden bir kavramdır (Humphrey ve Zimpfer, 2008). Yas bir durumu tanımlarken, yas tutma bireyin içinde bulunduğu süreci adlandırmak için kullanılmaktadır (Wilson, 2014). Yas, bir yakının ölümü sonrasında verilen tepkilerle özdeşleşmişse de; bireyin, kaybettiğini hissettiği herhangi bir şeyden ayrı kalması, bir değişim ya da geçiş yaşamaması gibi durumlarda dahi deneyimleyebileceği bir süreçtir. Örneğin kişinin sevdiği biriyle ilişkisinin sonlanması, işinden ayrılması, bedensel fonksiyonlarından birini yitirmesi veya sağlığının bozulması gibi yaşantılar karşısında yas tepkileri vermesi olası bir durumdur (Winokuer ve Harris, 2016). Wilson'a (2014) göre yaşamda genel olarak iki tür kayıp yaşantısı ile karşılaşılabilir. Duruma bağlı kayıplar hastalık, hamilelik döneminde meydana gelen düşük yapma, boşanma, cinsel tacize uğrama, sevilen birinin ölümü gibi olaylar karşısında yaşanan kayıp durumlarını tanımlamaktadır. Gelişimsel kayıplar olarak adlandırılan bir diğer kayıp türü ise daha çok büyüme ve olgunlaşmayla ilişkilidir. Anne memesinden ayrılma ile başlayan bu tür kayıplar, çocukluk döneminin kaybı, ebeveynlerle birlikte sürdürülen yaşamın kaybı türündeki yaşantıları tanımlamak için kullanılmaktadır.

Psikolojik danışma hizmeti yürüten uzmanlar, bireyler için evrensel ve kaçınılmaz olan yas öyküleriyle sıklıkla karşı karşıya kalmaktadırlar. Danışanların yaşam döngülerinin herhangi bir evresinde maruz kalabilecekleri, bu acı dolu deneyim karşısında süreci, yaşamda farklı ve yapıcı anlamlar bularak yeniden yapılandırabilmeleri psikolojik işlevselliklerini sürdürebilmeleri açısından son derece önemlidir. Bu noktada psikolojik danışmanların yas, kayıp, sevilen birinin ölümü gibi yaşantıların doğası, yas sürecinin işleyişi ve yas tutan danışanlara

yönelik müdahale çeşitleri gibi konularda bilgilendirilmeleri bir gereklilik haline gelmektedir (Hannon ve Hunt, 2014).

Türkiye’de afet, travma, ölüm ve kayıp gibi yaşantılar sonrasında sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin önemli bir kısmını da psikolojik danışmanlar üstlenmektedir. Gerek bireyler gerekse devlete bağlı birimler ve kuruluşlar tarafından, yoğunlukla kriz anlarında talep edilen yas danışmanlığı hizmetleri karşısında, çoğu psikolojik danışman kendini hazırlıksız hissedebilmektedir. Türkiye’de yas kavramının, psikoloji ve ilgili alanlarda yaklaşık 2000’li yıllardan sonra araştırmalara konu olmaya başladığı görülmektedir. İlgili çalışmaların ağırlıklı olarak yas ile ilişkili olabilecek ruh sağlığı problemlerinin veya psikolojik özelliklerin anlaşılabilmesine katkı sağladıkları dikkat çekmektedir (Aksöz-Efe, 2015; Ayaz, 2011; Balcı-Çelik, 2011; Genlik, 2012). Türkiye’de psikolojik danışma alanında, yas sürecinin oldukça sınırlı sayıda birkaç çalışma ya da yazıda ele alındığı görülmektedir. Söz konusu çalışmaların, yas sürecinin anlaşılması (Aksöz, 2014; Gizir, 2006; Özmen, 2014a, 2014b) ve bireysel olarak uygulanacak yas danışmanlığı uygulamaları (Genç ve Aydın, 2015; Gizir, 2006; Karaca, 2012) hakkında bilgi edinilmesi açısından önemli bilgiler ortaya koydukları dikkat çekmektedir. Ancak özellikle benzer türde kayıplar yaşayan danışmanlarla yürütülen uygulamalarda ya da toplu kayıpların (sınıf arkadaşı ya da öğretmen kaybı gibi) yaşandığı travmatik olaylar veya afetler sonrasında, yas yaşantıları sıklıkla grup sürecinde ele alınmaktadır. Türkiye’de grup sürecinde yas danışmanlığı uygulamalarını yürütecek alan uzmanlarının, konuyla ilgili güncel yaklaşımları takip edebilecekleri ve müdahale modelleri hakkında fikir edinebilecekleri çalışma ya da kaynak sayısının da görece az olduğu görülmektedir (örn. Emir-Öksüz ve Bilge, 2014; Tanhan, 2007). Bu nedenle; makalede, grupla psikolojik danışma uygulamalarında yas gruplarının planlanması, yürütülmesi, süreçte kullanılacak modeller ve uygulanabilecek tekniklerle ilgili alanyazından elde edilen bilgiler derlenerek okuyucuya sunulmuştur. Bu bağlamda öncelikle yas süreci tanıtılmış ve yas sürecini açıklamak üzere öne sürülen geleneksel ve postmodern yaklaşımların temel bakış açıları kısaca ortaya konulmuştur. Daha sonra grupla yas danışmanlığı süreci, yas gruplarının oluşturulmasında dikkat edilmesi gereken hususlar ve grup sürecinde yas yaşantısının ele alınmasının avantajlı yönlerine dikkat çekilmiştir. Son olarak farklı yaklaşımlar temel alınarak oluşturulmuş yas gruplarından örnekler sunulmuş ve süreçte kullanılacak tekniklerden bazılarına yer verilmiştir.

Yas Süreci

Yas, kaybın ardından gelişen ve her insanın yaşamında zaman zaman deneyimlediği olağan, doğal bir süreçtir (Dyregrov ve Dyregrov, 2008). Zorlayıcı ve stresli bu süreçte sergilenen tepkiler, ruhsal bir hastalık belirtisi olarak değerlendirilmemelidir (Bildik, 2013). Bir ölüm veya kayıptan sonraki ilk haftalar ya da aylarda görülen fiziksel, duygusal, bilişsel ya da sosyal bağlamdaki kimi değişimler, tıpkı yüksek ateşe eşlik eden varsanılar gibi, yasin tipik belirtileridir (Volkan ve Zintl, 2012). Her bireyin yas sürecini yaşama şekli kişilik özellikleri ya da stresli durumlarla başa çıkma alışkanlıklarına göre farklılaşsa da, genel olarak öfke, suçluluk, üzüntü, hissizleşme, keder gibi duygular; odaklanma, dikkatini yönlendirme, organize etme ya da hatırlama konusunda zorlanma gibi bilişsel güçlükler; bitkinlik, yorgunluk, uyuşukluk, uyku bozukluğu gibi fiziksel belirtiler ya da toplumsal ortamlara uyum sağlamada zorlanma gibi sosyal bağlamdaki değişimler yas sürecinde görülebilen tepkiler arasındadır (Winokuer ve Harris, 2016). Humphrey ve Zimpfer'e (2008) göre söz konusu belirtilerin yanı sıra kayıp, yas ya da sevilen birinin ölümü bireyin kişisel sınırlarının ihlal edilmesine; dolayısıyla güven ve kontrol duygularının sarsılmasına neden olmaktadır. Birey, seçim şansı olmayan ve kontrol edemediği bu gerçeklik karşısında, kendini kaderin ellerindeki bir piyon gibi hissetmektedir (Neimeyer, 1999).

Ölüm nedeniyle yaşanan kayıpların kaçınılmazlığı ve evrenselliği (Gizir, 2006) göz önünde bulundurulduğunda, katlanılması zor gibi görünse de, bireyin bu acı dolu yaşantı karşısında gerek kendisinde gerekse yaşamında meydana gelen değişimlere uyum sağlaması ve hayatına kaldığı yerden devam edebilmesi son derece önemlidir. Kayıp sonrasında yaşamın işlevsel bir şekilde sürdürülebilmesinde aslında yas tutma süreci psikolojik bir iyileşme etkisi yaratmaktadır (Blatner, 2013). Yas, bireyin üstesinden gelmesi ya da kurtulması gereken bir durum olarak değil; aksine kayıp karşısında gösterilen normal ve uyumlu tepkiler olarak kabul edilmektedir (Winokuer ve Harris, 2016). Karmaşık olmayan, bir diğer deyişle normal yas süreci olarak adlandırılan bu süreçte bireyler, yakınlarının kaybı nedeniyle dağılan ya da bozulan anlam oluşturma sürecini şekillendirmeye, dolayısıyla yaşadıkları kaybı özümsemeye ya da bu sürece alışmaya başlamaktadırlar (Neimeyer, Burke, Mackay ve Stringer, 2010). Ancak bireyin kayıp yaşantısını anlamlandıramaması, psikolojik bazı problemler yaşamaya ve karmaşık yas belirtileri göstermeye başlamasına neden olmaktadır (Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002). Dyregrov ve Dyregrov'a (2008) göre altı aydan uzun bir süredir; yaşamın ve geleceğin anlamsız olduğuna yönelik

düşüncelerin ya da duyguların azalmaması ve bireyin bu bakış açısı ile amaç bulmada zorluk çekmesi, normal yas sürecinden karmaşık yas sürecine geçmekte olduğunun en önemli göstergelerindendir.

Psikoloji ve ilgili alanyazında, yas sürecinin bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkisi uzun yıllardır çalışılmaktadır ve bu konuda farklı görüşlerin öne sürüldüğü görülmektedir. Son dönemlerde genel olarak geleneksel (modernist) ya da yapılandırmacı (postmodernist) modeller şeklinde ayrıştırılan söz konusu yaklaşımlar aşağıda kısaca tanıtılmıştır.

Yas Sürecini Açıklayan Modeller

Yas sürecine geleneksel ya da modernist bakış açısıyla bakan yaklaşımlar içerisinde konumlandırılan, ancak aynı zamanda en çok bilinen modellerden biri olan Kübler-Ross'un (1997) yaklaşımı, yas sürecini birbirini takip eden beş evre aracılığıyla açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre yasin ilk evresi yadsıma ya da inkar evresidir. Bu evrede bireyler geçici bir şok tepkisi vermekte ve zihinleri daha çok "Hayır, bu bana olamaz!" gibi düşüncelerle dolu olmaktadır. Yadsıma sonrasında kişi yavaş yavaş ölüm gerçeğini görmekte ve öfke, haset, iççerleme gibi duygular hissetmeye başlamaktadır. "Neden ben?" gibi düşüncelerle dolu olan öfke evresini pazarlık, depresyon ve sonuçta ölümü kabullenme evreleri takip etmektedir.

Yas ile ilgili öne sürülen bir diğer model Worden'in (2009) görev temelli yaklaşımıdır. Worden (2009) yası, kayıp yaşantısına uyum süreci olarak ele almakta ve uyumun sağlanabilmesi için temel bazı görevlerin gerçekleştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Dört başlık altında toplanan bu görevler şu şekilde sıralanmaktadır: a) yasin gerçekliğini kabul etme, b) yasin acısını yaşama, c) ölen kişinin olmadığı bir dünyaya uyum sağlama ve d) yeni bir yaşama adım atarken, ölen kişiyle kalıcı bağlar kurmanın yollarını bulma.

Yas sürecini stresle başa çıkma ve bilişsel stratejilerle bütünleştirerek açıklamaya çalışan "yas ile başa çıkmada ikili süreçler modeli"nde ise yas ile ilgili iki temel stres kaynağı olduğu belirtilmektedir. Yas tutan bireylerin başa çıkmaları gereken stres kaynaklarından biri, doğrudan kayıp deneyiminin kendisi ya da özellikle ölen bireyle ilgili çeşitli düşünceler, duygular ile bağlantılıdır. Bu süreç yasa odaklı başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin bu zorlu dönemde başa çıkmaları

gereken bir diğer stres kaynağı ise sevilen birinin ölümü sonucunda ortaya çıkabilecek ikincil kayıplarla ilgilidir. Onarma/yeniden yapılanma odaklı başa çıkma olarak adlandırılan bu süreçte ise bireyler genellikle ölen kişinin sorumluluğunda olan görevlerin yeniden düzenlenmesi, yeni rollerin oluşturulması, finansal konuların ele alınması ya da sosyal ortamlarda ilişki kurulması gibi ikincil bir takım stres kaynakları ile karşı karşıyadırlar (Stroebe ve Schut, 1999). Stroebe ve Schut'a (1999) göre yas dönemindeki bireyler "salınım" adı verilen dinamik bir süreç içerisinde ve yukarıda tanımlanan iki boyut arasında gidip gelmektedirler. Modele göre bireyin zaman zaman bir boyuta zaman zaman da diğer boyuta odaklanması, yas süreci ile başa çıkabilmesi için uyumlu ve sağlıklı bir durumdur.

Yas sürecini açıklamak üzere öne sürülen bir diğer önemli model, bağların sürdürülmesi teorisi. Bu yaklaşıma göre; ölen kişiyle sürdürülen herhangi bir bağ, Fried'un öne sürdüğünün aksine, patolojik bir durumun göstergesi değildir. Son yıllarda yas ile ilgili çalışmalar yürüten pek çok uygulayıcı ya da araştırmacı, ölen kişiyle bağların sürdürülmesini olağan bir durum olarak karşılamakta ve ilişkinin bu yeni haliyle sürdürülmesi, yas sürecine başarılı bir şekilde uyum sağlamanın önemli boyutlarından biri olarak görülmektedir (Field, 2006).

İlgili alanyazında postmodernizm ve onun uygulama alanı olarak ortaya çıkmış olan yapılandırmacı yaklaşımın etkililiğinin artmasıyla birlikte, son dönemlerde yas sürecinin evrenselleştirilmesine yönelik bakış açıları yeniden değerlendirilmeye başlamıştır (Dyregrov ve Dyregrov, 2008; Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002). Modernist yas terapilerine tepki olarak ortaya çıkmış olan anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı, sürecin basmakalıp evreler aracılığıyla ya da üstesinden gelinmesi gereken evrensel görevler yoluyla ele alınmasını uygun görmemektedir (Neimeyer, 1999). Yas, oldukça karmaşık bir süreç olarak kabul edilmekte ve bu yolla aşırı basitleştirilme riskinin bulunduğu düşünülmektedir. Yapılandırmacı yaklaşım, yas yaşamakta olan bireyi, yaşamının merkezine almakta ve kendi deneyimini yorumlayarak, anlamlandırmakta olan biri olarak kabul etmektedir (Neimeyer, 1998; akt. Neimeyer, 1999). Yas süreci içerisinde olan bireylerin ortak özelliklerine odaklanmak yerine; kişisel, ilişkisel ve kültürel bağlamıyla söz konusu deneyimin anlamlandırılma sürecinin yeniden nasıl yapılandırılabilirliği üzerinde durmaktadır (Neimeyer, 1999). Yas deneyimine postmodernist bir bakış açısı sunan bu yaklaşım, yakını kaybetmiş bir bireyin aslında yoğun bir anlam arayışı ya da anlam yaratma ihtiyacı içerisinde

olduğunu vurgulamaktadır (Gamino ve Sewell, 2004). Sevdiği bir yakını kaybeden bireyin, asla yaşadığı kayıptan önceki kimliğine geri dönemediğine ve yaşamda daha farklı anlamlar, amaçlar bularak; aslında insanlarla ve nesnelere daha farklı bağlar kurmaya başladığına dikkat çekmektedir (Humphrey ve Zimpfer, 2008).

Yas sürecinde anlam oluşturma temel olarak üç boyutu bulunmaktadır. Deneyimini yeniden yapılandırılan birey, öncelikle yaşadığı kaybı anlamlandırmaya (ne olduğuna ilişkin nedenler ve açıklamalar bulmaya) çalışmaktadır. Zamanla bu acı dolu yaşantının kendisine sağladığı yararların farkına varmaya başlamakta ve bu farkındalıkla beraber yaşam rollerinde, benlik algısında, sosyal ilişkilerinde meydana gelen değişimleri kendi kimliği ile bütünleştirmeye çalışmaktadır (Gillies ve Neimeyer, 2006). Görüldüğü gibi yas sürecinde anlamın yeniden yapılandırılması, yalnızca kaybedilen kişinin ölümünde anlam bulunması değildir. Aynı zamanda bireyin kayıp yaşantısının ışığında, kendine ve dünyaya ilişkin algılarını da yeniden uyarlama arayışı içerisine girdiği bir süreçtir (Gamino ve Sewell, 2004).

Yas Danışmanlığı

Doğal bir başa çıkma süreci olarak görülen yas döneminin ardından, bireylerin büyük bir çoğunluğu, yardıma gereksinim duymaksızın yaşama yeniden uyum sağlayabilmektedirler (Winokuer ve Harris, 2016). Bu nedenle yas sürecindeki bireylerin tümü, ruh sağlığı uzmanları tarafından psikolojik olarak desteklenmeye ihtiyaç duymamaktadır. Hatta kayıp yaşantısından kısa bir süre sonra yapılan müdahaleler, doğal yas tutma sürecini engelleyebilmektedir. Alanyazında, özellikle çok yoğun acı çektiğini ve yardıma ihtiyacı olduğunu düşünen ya da karmaşık yas belirtileri göstermeye başlayan danışanlarla yürütülen yas danışmanlığı müdahalelerinin daha etkili sonuçlar yarattığı vurgulanmaktadır (Schut ve Stroebe, 2005). Ancak fiziksel bir yaranın sarılması ve iyileştirilmesinde nasıl ki tıp biliminden yararlanılıyorsa, yas tutma sürecinde olan bireylerin bu zorlu yaşantıyı psikoterapötik bazı yaklaşımlar aracılığıyla kolaylaştırmaları olası görünmektedir (Blatner, 2013).

Worden (2009), yas danışmanlığını; yas terapisinden ayırtmakta ve yas danışmanlığını, karmaşık olmayan ya da normal yas sürecindeki bireylerin, uygun, yeterli bir süre içerisinde çeşitli görevleri yerine getirerek, sürece uyum

sağlamalarına yardımcı olmayı amaçlayan hizmetler olarak tanımlanmaktadır. Yas terapisinin ise daha karmaşık yas tepkileri gösteren ya da patolojik belirtilere sahip bireylere yönelik ruh sağlığı hizmetleri olduğunu belirtmektedir.

Yas danışmanlığı temelde bireyin, kayıp nedeniyle yaşadığı acıyı reddetmesi ya da ondan kaçınması yerine, hissettiği yoğun kederi yaşaması konusunda desteklenmesini amaçlamaktadır (Humphrey ve Zimpfer, 2008). Danışma sürecinde birey, sevdiği kişiyi kaybetme yaşantısına ve o kişi olmaksızın var olan gerçekliğe uyum sağlaması konusunda cesaretlendirilmektedir (Worden, 2009). Sonuç olarak, matem tutmakta olan danışanın; kişiliğine, tercihlerine, değerlerine ve amaçlarına uygun yollarla, kayıpla ilişkili duyguları, düşünceleri, anıları üzerinde çalışmasına katkı sağlanmaya çalışılmaktadır (Winokuer ve Harris, 2016).

Winokuer ve Harris (2016), kişiden kişiye farklılaşacak olsa da yas danışmanlığına özgü genel amaçların bazılarını şöyle sıralamaktadırlar: a) danışanın duygularını ve deneyimlerini paylaşabileceği güvenli bir ortamın sağlanması, b) danışana ölen yakını olmaksızın yaşayabilmesi ve kendi başına kararlar alabilmesi konusunda yardımcı olunması, c) danışanın; bir yandan yaşama yeniden katılırken, bir yandan da ölen yakınıyla bağlarını sürdürmesi konusunda desteklenmesi, d) danışana, güvenli bir ortamda yas sürecine odaklanması için destek ve zaman sağlanması, e) danışana normal yas süreci ve bu süreçte bireysel olarak görülebilecek farklılıklar konusunda bilgi sağlanması, f) danışana, yaşadığı kaybı, dünyaya ilişkin varsayımları içerisinde anlamlandırması ya da önemli bir kayıptan sonra dünyaya ilişkin bakış açılarını yeniden yapılandırması konusunda yardımcı olunması, g) başa çıkma yöntemlerini anlaması konusunda danışana destek olunması, h) danışanın, önemli bir kayıpla başa çıkmak ve buna uyum sağlamak için kendisinde var olan güçlü yanları fark etmesi konusunda cesaretlendirilmesi, i) danışanda var olan başa çıkma problemlerinin tanımlanması, j) danışanın, yaşamını değiştiren bir kayıptan sonra, hayata ve diğer insanlara yeniden yaklaşma konusunda cesaretlendirilmesi.

Bireysel olarak sunulan yas danışmanlığı uygulamalarının yanı sıra; danışanların tercihleri, kaybın türü, kaybın yapısı ya da sosyoekonomik koşullar gibi belli durumlar, yas sürecinin grup içerisinde ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu durum psikolojik danışmanlara, grupla yas danışmanlığı konusundaki bilgi ve becerilerini arttırma sorumluluğu yüklemektedir.

Grupla Yas Danışmanlığı

Ruh sağlığı uzmanları, danışanların gereksinimlerine ve koşullarına göre bireysel, grup, aile bağlamında sundukları yas danışmanlığı hizmetlerini bazen ayrı bazen aynı destek sistemi içerisinde bütünleştirerek uygulamaya koymaktadırlar (Finn, 2003). Yas danışmanlığı kapsamında yürütülen bireysel terapi/psikolojik danışma müdahalelerinin çoğunlukla karmaşık yas tanısı almış danışanlar üzerinde yürütüldüğü dikkat çekmektedir (Schear, Frank, Houck ve Reynolds, 2005; Vlasto, 2010). Alanyazında sevdiği bir yakınının ölümü sonrasında karmaşık yas belirtileri göstermeye başlayan danışanlarla yürütülen bireysel danışma oturumları sonucunda, danışanların yas belirtilerinde ya da depresyon düzeylerinde başlangıçtaki durumlarına oranla anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür (Alves, Mendes, Gonçalves ve Neimeyer, 2012; Alves ve diğerleri, 2014).

Vlasto (2010) sevdiği bir yakını kaybetmiş bireylere bireysel ya da grupla yas danışmanlığı hizmeti sunmuş olan dokuz deneyimli psikolojik danışmanla yaptığı görüşmeler sonucunda; grup çalışmalarının en az bireysel görüşmeler kadar etkili olduğu, hatta kimi durumlarda bir gruba üye olmanın danışanın yas süreciyle başa çıkmasında bireysel hizmetlere göre daha işlevsel olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda grupla psikolojik danışma müdahalelerinin yas sürecinin ilerleyen evrelerinde bireyin dış dünyaya uyum sağlamasına, sosyal yalıtılmışlık ya da yalnızlıktan uzaklaşmasına katkı sağladığı vurgulanmıştır. Vlasto'nun (2010) araştırmasıyla benzer şekilde; yapılan bazı çalışmalar, grup sürecine katılımın üyelerin yas belirtilerinin (Brassil, 2015) ve sosyal yalıtılmışlık düzeylerinin azalmasına (Perkel, 2013) katkı sağladığına dikkat çekmektedirler. Bunların yanı sıra grupla psikolojik danışma hizmetinden yararlanan bireylerin, yas sürecine duygusal ve sosyal olarak daha çabuk uyum sağladıklarını (Piper, Ogrodniczuk, Joyce, Weideman ve Rosie, 2007; Polinsky, 1990) ve kayıp sonrasındaki kişisel gelişim düzeylerinin arttığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Brassil, 2015).

Bireysel, grup ya da aile temelli müdahale yöntemlerinin her birinin diğerlerine göre avantajlı olan yanları bulunmasına karşın, grupla psikolojik danışma uygulamaları yas sürecindeki danışanların psikolojik işlevselliklerinin artırılması açısından sıklıkla başvurulan yöntemlerden biridir. Grup sürecinde üyeler kayıp yaşantıları ile ilgili geçmiş deneyimlerini paylaşarak rahatlamakta, yalnızca kendilerine özgü olduğunu düşündükleri yoğun keder, acı gibi duyguların

diğerleri tarafından da paylaşıldığını fark etmektedirler. Yas yaşantıları üzerinde farklı bakış açıları ışığında yeniden düşünerek, bilişsel olarak süreci yeniden yapılandıran bireyler; gelecek deneyimlerinde bu yeni öğrenmelerinin nasıl bir etki yaratabileceği üzerinde fikir yürütmektedirler. Grup sürecinde üyelere terapötik bir topluluk aracılığıyla desteklenmek için fırsat sunulmakta, birey yas yaşantısıyla ilgili içgörü kazanarak kendini keşfetmekte, kimi zaman davranışsal değişim için ilk adımlar atarak, yeni sosyalleşme becerileri kazanmaktadır (Humphrey ve Zimpfer, 2008).

Yas Danışmanlığı Gruplarının Planlanması

Yas ile ilgili grup çalışmaları yürüten ruh sağlığı uzmanları çoğu zaman grup uygulamalarının en doğru şekilde nasıl yürütülebileceği konusunda belirli yaklaşımların ve yöntemlerin olduğu yönünde bir yanılama içerisine girmektedirler. Ancak grup sürecinin işleyişi, grup liderinin ya da gruba katılan üyelerin özellikleri gibi çok farklı faktörlerden etkilenebilme özelliğine sahip, dinamik bir yapıdır (Graves, 2012). Grup sürecinde üyeler, her ne kadar kayıp sonrasında yaşanan acı, keder, sosyal yalıtılmışlık gibi yoğun duygusal ya da bilişsel tepkilerin sadece kendilerine özgü özellikler olmadığını keşfetseler de; grup liderlerinin, yasin aynı ailede kayıp yaşayan bireylerde bile farklılaşabilecek nitelikte, bireye özgü yaşantılar olduğunun bilinciyle sürece yaklaşımları gerekmektedir. Bu noktada grubun ortak amaçlarının yanı sıra bireylerin yas süreçleri ile ilgili kişisel ihtiyaçlarının da giderilebileceği ortamlar yaratılması, üyelerin süreçten yararlanmaları açısından kritik öneme sahip görünmektedir (Humphrey ve Zimpfer, 2008).

Uzmanların, farklılıklarına rağmen evrensel kimi özelliklere sahip olan matem tutan danışanlarla yürütecekleri grup çalışmalarını planlamadan önce üzerinde düşünmeleri, dikkat etmeleri ve netleştirmeleri önerilen temel bazı noktalar bulunmaktadır (Graves, 2012; Worden, 2009). Grubun amacının belirlenmesi, grubun türü, gruba üye seçimi gibi konuları kapsayan bu temel alanlar ilerleyen bölümde alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Grubun Amacı

Grup liderinin; gruba hazırlık aşamasında, öncelikle yas tutmakta olan grup üyelerine hangi yönlerden, nasıl bir destek sağlamayı amaçladığını belirlemesi gerekmektedir. Yas gruplarında duygusal destek sağlama, eğitim verme ya da

sosyalleşmeyi arttırma gibi farklı amaçlar benimsenebilmektedir. Bazen grup tek bir amaçla başlamakta, ilerleyen evrelerde üyelerin de gereksinimleri dahilinde sürece farklı bazı amaçlar eklenebilmektedir (Worden, 2009). Grupla yas danışmanlığı uygulamalarında amacın grup liderinin zihninde net olarak belirlenmesi oldukça önemlidir, çünkü grubun yürütülmesi ile ilgili liderlik tarzları, grubun türü diğer bir deyişle grup dinamiğinin temel yapıları, belirlenen amaçla yakından ilgilidir (Graves, 2012).

Grubun Yapısı ve Grubun Türü

Grup liderinin vermesi gereken bir diğer karar, grubun açık ya da kapalı grup olarak tasarlanması ile ilgilidir (Worden, 2009). Yas gruplarının bazıları haftada bir düzenli olarak toplanılan kapalı gruplar, bazıları ise daha az sıklıkta toplanan ve üye giriş çıkışına izin veren açık gruplar şeklinde yürütülmektedir. Bunun yanı sıra grup liderinin, aralarında temel bazı farklılıklar olduğu için, hangi tür bir grup yürüteceğine mesleki, kişisel ve kurumsal yeterliklerini, grubun amaçlarını göz önünde bulundurarak karar vermesi gerekmektedir. Yas grupları terapötik gruplar, destek grupları, kendine yardım grupları ve sosyal etkileşimi arttıran sosyal destek grupları gibi farklı tür grup yapılarına sahip olabilmektedirler (Graves, 2012).

Grup liderlerinin planlama aşamasında netleştirmeleri gereken diğer önemli noktalar ise grup sürecinin ya da grup oturumlarının uzunluğu, oturumların sayısı, grubun toplanma günü, toplanma yeri gibi teknik ve lojistik konularla ilgilidir (Samide ve Stockton, 2002; Worden, 2009). Başlangıçta oldukça kolay gibi görünse de grup liderinin ilerleyen süreçlerde farklı zorluklarla karşılaşmamak için hem söz konusu yapısal, lojistik konuları hem de grubun amaçlarını netleştirmesi son derece önemlidir (Samide ve Stockton, 2002). Dyregrov, Dyregrov ve Johnsen (2013) yas danışmanlığı gruplarına katılmış 21 danışan ile yaptıkları odak grup görüşmeleri sonucunda; üyelerin, liderin profesyonel geçmişi, grubun içeriği, grubun amacı, grubun türü (açık/kapalı, homojen/heterojen), grup sürecinin olası etkileri ve sınırlılıkları, yas gruplarından beklentilerinin ne olması gerektiği gibi konularda, sürece ilk başvuru aşamasından itibaren bilgi alma ihtiyacı içerisinde olduklarını tespit etmişlerdir. Bu noktada grup liderlerinin ön görüşme sürecinden itibaren üyeleri doğru bilgilendirme konusunda hazırlıklı olması ve belirsizlikleri gidermesi sürecin işlevselliği açısından önemli görünmektedir.

Sonuç olarak alanyazında, yas tutmakta olan danışanlarla yürütülen gruplardaki uygulamalar ya da bu konuda uzmanların sunduğu öneriler incelendiği zaman; genellikle kapalı, zaman yönünden sınırlı, haftada bir toplanılan ve altı ila on oturumda tamamlanan grup çalışmalarının yapılması yönünde bir eğilimin olduğu dikkat çekmektedir (Battle, Greer, Ortiz-Hernandez ve Todd, 2013; McKinnon ve diğ., 2014).

Grup Üyelerinin Belirlenmesi

Grup sürecine hazırlık aşamasında liderin dikkat etmesi gereken bir diğer önemli faktör, gruba üyelerin seçilmesi ile ilgilidir. Worden (2009) yas grupları oluşturulurken genellikle benzer kayıpları olan üyelerden oluşan homojen gruplar oluşturulmasını önermektedir. Örneğin, anne ya da babasının ölümü nedeniyle yas tutan bireyler ya da eşinin ölümü nedeniyle yas tutan bireylerden oluşan grupların daha işlevsel olabileceğini vurgulamaktadır. Ancak genellikle benzer kayıp yaşantısına sahip katılımcıların bir araya getirilmesi zor olduğu için bu tür durumlarda en azından aynı türde kayıp yaşamış iki üyenin grupta yer almasına özen gösterilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Gruba üye seçiminde önemli olan bir diğer faktör, üyelerin sevdikleri kişiyi kaybetmeleri üzerinden ne kadar süre geçtikten sonra grup sürecine dahil edilmelerinin daha uygun olacağı ile ilgilidir. Bu konuda özellikle altı aydan daha az süredir yas tutmakta olan bireylerin gruba alınmaması yönünde bir eğilim olduğu görülmektedir (Worden, 2009). Spance ve Smale (2015), öne sürdükleri birey merkezli yas grubu modelinde en az 6, en çok 12 aydır yas tutmakta olan üyelerin grup sürecine alınmasının daha uygun olacağını belirtmektedirler. Benzer şekilde, yas danışmanlığı desteği almış danışanların da yas sürecinin 6-12 aylar arasındaki evresinde yer alan üyelerin gruba katılımlarını daha işlevsel buldukları görülmektedir (Dyregrov, Dyregrov ve Johnsen, 2013).

Psikolojik danışma grupları için üyeler belirlenirken dikkate alınması gereken bir diğer durum, duygusal olarak ciddi patolojik belirtiler gösteren üyelerin öngörüşmelerde belirlenmesi ve ilgili danışanların bireysel danışma ya da terapi gibi destek hizmetlerine yönlendirilmesinin sağlanması ile ilgilidir (Worden, 2009). Özellikle herhangi bir psikoterapi alanında uzmanlaşmamış olan ruh sağlığı personelleri tarafından yürütülecek gruplarda; gönüllü, psikolojik olarak desteklenmeye ihtiyacı olduğunu düşünen, karmaşık, patolojik ya da travmatik yas belirtileri göstermeyen danışanların grup sürecine dahil edilmesi son derece

önemli görünmektedir. Bu amaçla üyelerle yapılacak öngörüşmelerde Uzamış Yas Ölçeği (The Prolonged Grief Disorder 13) ya da Psikososyal Değerlendirme Görüşmesi (The Psycho-social Assessment Elements) gibi ölçme ve değerlendirme araçlarından yararlanılarak üyelerin yas belirtileri ve işlevsellik düzeyleri tespit edilebilmektedir (McKinnon ve diğ., 2014; McKinnon ve diğ., 2016). Türkiye’de bireylerin yas belirtileri ya da düzeylerini belirleyebilmek için Hogan Yas Tepkileri Tarama Listesi (Yıldırım ve Fıfıloğlu, 2005), Yas Ölçeği (Balci-Çelik, 2006), Temel Yas Unsurları Ölçeği (Selvi ve diğ., 2011) gibi ölçme araçlarından yararlanılabileceği görülmektedir.

Beklentilerin Netleştirilmesi ve Kuralların Belirlenmesi

Grup üyelerinin gerçekçi beklentilere sahip olmaları önemlidir. Bu nedenle, üyelerle yapılan ön görüşmeler sırasında grup liderleri tarafından üyelerin grup sürecinden beklentileri öğrenilmeli, gerçekçi olmayan ya da yanlış anlaşılabilir noktalar belirlenerek uygun biçimde yeniden şekillendirilmeli ve varsa üyelerin kaygıları öğrenilerek destek olunmalıdır (Worden, 2009).

Grup sürecinin ilk oturumunda üyelerle birlikte belirlenen grup kuralları, genel olarak çoğu psikolojik danışma grubunda yer alması önerilen kurallar ve normlarla benzerlik göstermektedir. Düzenli ve zamanında katılım, gizlilik, her üyeye paylaşımları için yeterli sürenin tanınması, kendini açmanın önemi, katılımcıların kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeleri gibi konulara kural ya da norm oluşturma sürecinde yer verilebilmektedir (McKinnon ve diğ., 2014).

Grup Sürecinde Ortaya Çıkabilecek Zorlu Dinamikler

Liderler, yas danışmanlığı gruplarında, diğer grup çalışmalarında olduğu gibi zorlayıcı üye davranışları ya da karışık grup dinamikleri ile karşılaşma riski barındıran yoğun bir süreç içerisindeyler. Sessizliği koruma, tekellilik eğiliminde olma, sürekli tavsiye verme, hikaye anlatma gibi grup dinamiğini olumsuz yönde etkileme olasılığı olan üye davranışları, karşı karşıya kalılabilecek zorlu yaşantılar arasındadır (Corey ve Corey, 2006). Bunların yanı sıra yas gruplarında, kayıp gibi önemli bir konunun ele alınmasıyla bağlantılı olarak ortaya çıkabilen ve grup liderinin farkında olmasını gerektiren değişik dinamikler gözlemlenebilmektedir.

Yas gruplarında üyeler zaman zaman “benim kaybım seninkinden daha büyük” anlayışıyla hareket ederek, yaşadıkları acının ya da kaybın düzeyini diğerleriyle kıyaslama eğiliminde olabilmektedirler (Vlasto, 2010; Worden, 2009). Üyelerin grupta anlaşıldıklarını hissetmelerini engelleyerek grup sürecini olumsuz etkileyebilecek bu yaklaşım karşısında (Vlasto, 2010), grup lideri “Herkesin kaybı bu grupta önemlidir” ya da “Kayıplarımızı kıyaslamak için burada değiliz” gibi söylemlerle sorunu ele alarak, çözümleyebilir (Worden, 2009). Bazı üyeler ise gruptaki diğer üyelere sürekli tavsiye vererek iletişim kurma yolunu seçebilmektedirler. Worden (2009) bu sorunu engellemek için grup kurallarının oluşturulduğu aşamada üyelere “İstenilmedikçe kimseye tavsiye vermeyelim” şeklinde bir kural önermenin etkili sonuçlar doğuracağını belirtmektedir.

Yas grupları önemli kayıpları içerdiği için üyeler acı veren bir duyguyu ya da anıyı hatırladıklarında sıklıkla ağlayabilmekte hatta kimi zaman hıçkırıklara boğulmaktadır (Graves, 2012). Duygu yüklü oturumlar sırasında üyeler zaman zaman gruptan çok fazla şey aldıkları hissiyle, kendilerini keder gibi duygulara aşırı maruz kalmış hissedebilmektedirler (Vlasto, 2010). Graves (2012) özellikle yas destek gruplarında paylaşımlar sırasında aşırı sıkıntı hissederek ağlayan danışanlara karşı danışmanların öncelikle kendi duygularını ve düşüncelerini gözden geçirmelerini önermektedir. Ayrıca üyeye müdahalede bulunurken “Şu an kısa bir süreliğine sadece ... ile birlikte kalalım ki bizim onun için burada olduğumuzu ve desteğimizi hissedebilsin. ... yaşadığın acıyı senin için çözemeyiz, bu nedenle gözyaşlarını hissetmene müsaade etmek istiyoruz. Lütfen zamanını kullan, daha sonra sana yeniden döneceğiz” şeklinde ifadeler kullanılabileceğini belirtmektedir. Üyeye geri döndükten sonra halen paylaşımda bulunmaya hazır hissetmiyorsa, grup lideri üyeden izin alarak, diğer üyeleri üyenin şu an grupta yaşadıkları ile ilgili ne hissettiklerini paylaşmaları konusunda cesaretlendirmektedir.

Grupla Psikolojik Danışma Müdahalelerinin Avantajlı Yönleri

Sevdiği birini kaybeden ve bu amaçla psikolojik danışma desteği almayı amaçlayan danışanların, yas sürecinin ilk evrelerinde duygusal olarak hissettikleri yalnızlıkla başa çıkmalarında bireysel danışma uygulamalarının daha işlevsel bir tercih olacağı düşünülmektedir. Ancak uzmanlar tarafından özellikle yas sürecinin daha ileri evrelerinde grupla psikolojik danışma müdahalelerinin ya da destek gruplarının daha bütüncül faydalar sunabileceği belirtilmektedir (Vlasto, 2010). Bu bağlamda grup müdahalelerinin ayırıcı temel özelliklerinden biri, yas

yaşamakta olan üyelere duygusal desteğin yanı sıra sosyal desteğin de sağlanabilmesidir (Grebin ve Vogel, 2007; Vlasto, 2010). Kayıp sonrasında çevredeki insanların söyledikleri sözler kimi zaman yas tutan kişileri rahatlatırken, kimi zaman kullanılan kelimeler ya da gerçekçi olmayan bazı beklentiler yardım etmekten çok yaralayıcı olabilmektedir (Wilkerson ve DiMaio, 2013). Sosyal hatta kurumsal bazı talepler, bireylerden hızlı bir iyileşme sürecine girmelerini beklemekte ve çevredeki insanlar, kendi deyimleriyle, normale dönmeyen neden bu kadar uzun sürdüğünü anlamlandıramadıklarını hissettiren kimi geribildirimlerle yaşlı bireylere tepkide bulunmaktadır (Corey ve Corey, 2006). Bu noktada grup sürecinde yaşantıların, benzer deneyimlere sahip insanlarla paylaşarak normalleştirilmesi ve başlangıçta nispeten daha anlaşılabilir hissedilen bir ortamda sosyal bağlantılılığın yeniden kazanılmaya başlanması grup uygulamalarının en temel katkıları arasında görünmektedir (Grebin ve Vogel, 2007; Wilkerson ve DiMaio, 2013). Grup; içinde yer alan üyelerin, yaşadıkları yas sürecinin evrensel bir tepki olduğunu anlamalarına ve yaşadıkları acıyı sürekli zarar verecek bir durum olarak değil, bir iyileşme aracı olarak görmeye başlamalarına katkı sunmaktadır (Humphrey ve Zimpfer, 2008). Grup üyeleri, aynı zamanda nispeten güvenli bir ortamda sosyal becerilerini test edebilecekleri, yeniden nasıl sosyalleşebileceklerinin pratiklerini yapabilecekleri, yardım alıp-vermeyi deneyimleyebilecekleri ve yas sürecindeki sorunlarla başa çıkmaya yönelik farklı yollar öğrenebilecekleri destekleyici bir atmosferi elde etme olanağı yakalamaktadırlar (Vlasto, 2010).

Farklı Yaklaşımlara Dayalı Olarak Kayıp Yaşantısının Grup Sürecinde Ele Alınması

Sevdiği birinin ölümü nedeniyle yas tutmakta olan danışanlarla yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarında birey merkezli terapi, bilişsel-davranışçı terapi, anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı, öyküsel yaklaşım, psikodrama, pozitif psikoloji, müzik terapi, sanat terapi, yaratıcı sanatlar, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar gibi pek çok kuramsal bakış açısı ya da yaklaşımın temel alınabildiği görülmektedir (örn. Grebin ve Vogel, 2007; Rogers, 2007; Spance ve Smale, 2015). Bu bölümde söz konusu yaklaşımlardan bazılarının grupla psikolojik danışma sürecinde yas yaşantısını nasıl ele aldıklarına ve süreci hangi bakış açılarıyla yürüttüklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Birey Merkezli Yaklaşımı Temel Alan Yas Danışmanlığı Grupları

Birey merkezli yaklaşımı temel alan yas gruplarında, grup liderleri üyelerin kayıp yaşantılarını belirli kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele almazlar. Benzer şekilde katılımcıların yas belirtilerini çeşitli teknikler ya da müdahaleler aracılığıyla azaltmayı amaçlamazlar. Birey merkezli yas gruplarında, danışanların yas süreçlerinin çözülmesinden ziyade bireysel ihtiyaçlarını karşılamalarının bir yolu olarak gruptan destek almaları önemli görülmektedir. Yas sürecindeki bireyler oldukça kaygılı ve incinmeye açık bir ruh hali içerisindeyler. Bu nedenle genellikle sosyal ortamlara girmekten kaçınmaktadırlar. Birey merkezli yaklaşımla yürütülen gruplarda ise kırılma ve incinme beklentilerinin aksine, kabul edildiklerini ve anlaşıldıklarını hissedebilecekleri bir atmosfer oluşturulmaya çalışılmaktadır (Spance ve Smale, 2015).

Yas süreci yaşayan bireylerle yürütülen grup çalışmalarında; liderlerin, üyelerin deneyimlerini belirli kuramsal bakış açıları bağlamında anlamlandırma çabalarını eleştiren Spance ve Smale (2015), yas gruplarında birey merkezli yaklaşımın temel alınmasını vurguladıkları modellerini öne sürmüşlerdir. “Yaşla yaşamak” olarak adlandırılan birey merkezli yas danışmanlığı grubunun, sekiz hafta boyunca haftada bir gün yaklaşık iki saat sürecek oturumlar şeklinde yürütülmesi önerilmektedir. Kapalı grup özelliği taşıması gerektiği belirtilen uygulamanın; hem deneyimli hem de yas süreci ve birey merkezli yaklaşım ile ilgili yeterli bilgiye sahip olan mümkünse iki lider aracılığıyla gerçekleştirilmesinin daha işlevsel olacağı ifade edilmektedir. Yas grubuna üye seçiminde katılımcıların sevdikleri birinin ölümünün üzerinden en az altı ay, en çok bir yıl geçmiş olmasına dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir.

Esnetilebilen, yapılandırılmamış ve didaktik olmayan birey merkezli yas gruplarının başlangıç oturumunda grup lideri oturuma kısa bir giriş yaparak, üyelerin birbirlerini tanımaları için uygun bir zemin hazırlamaktadır. Tanışma sürecinden sonra her bir üyenin gruptan beklentilerinin neler olduğu ve varsa ilk oturuma yönelik endişeleri öğrenilmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda grubun hep birlikte en iyi şekilde nasıl çalışabileceği üzerinde tartışılmakta ve zamanın ideal kullanımı konusunda üyelerin görüşleri alınmaktadır. Oturum sonlandırılmadan önce grup lideri süreci özetlemekte ve gelecek oturum grup kurallarının belirleneceği bilgisini gruba sunmaktadır. Gizlilik ilkesini açıklayarak grup kurallarını örneklendirmekte ve paylaşımlar sonrasında oturumu sonlandırmaktadır. İkinci oturumda öncelikle üyelerin oturuma devam etme ya

da etmeme yönündeki fikirleri ve duyguları öğrenilmeye çalışılmaktadır. Paylaşımlar sonrasında grup kuralları üyelerle birlikte oluşturulmaktadır. Grup liderleri ilk birkaç oturum özellikle kuralların yerleşmesi ve böylece üyelerin yaşadıkları kayıpla ilgili duygu ve düşüncelerini güvenle ve rahatça ifade edebilecekleri ortam oluşması noktasında grubu desteklemeye çalışmaktadırlar. İlerleyen oturumlarda üyeler yas süreci ya da kayıp ile ilgili yaşantılarını ihtiyaçları doğrultusunda paylaşmaktadırlar. Bu aşamada grup liderleri yönlendirici olmayan bir tutumla süreçte yer almaktadırlar. Belirli yaklaşımlara göre yapılandırılmış grupların aksine; burada grup lideri üyelere sunmak istediklerini, tutarlı bir şekilde sürece dahil etmekte ancak hangi grubun ya da üyenin neyi, ne kadar ve ne şekilde alacağı ya da karşılayacağına yine grup ve üyeler karar vermektedir. Bunların yanı sıra oturumların sonunda zaman zaman üyelere ev ödevleri verilebilmektedir. Katılımcıların paylaşımları ile bağlantılı olarak “Yas sürecinde sence kişisel olarak ihtiyaç duyduğun şeyler neler?”, “Bu ihtiyaçlarının senin için anlamı ne?” gibi sorular üzerinde hafta boyunca düşünmesi istenmekte ve böylelikle yas tutan üyelerin kişisel farkındalıkları ve kendileriyle empati kurma becerileri arttırılmaya çalışılmaktadır. Ayrıca genel olarak oturumlar sırasında kısa bir içecek molası verilmektedir çünkü yas süreci içerisindeki bireylerin genellikle zorlandıkları günlük sosyal etkileşimlere bu yolla başlangıç yapmaya başlamaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Grup sürecinin sonlanmaya yakın evrelerinde ise genellikle üyeler bunu hissettiklerini dile getirmekte ve ileriye yönelik kaygılarını ifade etmeye başlamaktadırlar. Bu noktada üyelerin oturumları değerlendirmeleri, kendileri ile ilgili farkındalıklarını netleştirmeleri, birbirleri için ne anlam ifade ettiklerini keşfetmeleri konusunda desteklenmeleri önem kazanmaktadır. Ayrıca son oturumda üyelere yaşadıkları bu zorlu süreçle ilgili bundan sonra ilk adımlarının neler olacağı sorulmakta ve ne gibi kaynaklara ya da desteklere sahip olduklarının farkına varmaları sağlanmaya çalışılmaktadır (Spance ve Smale, 2015).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Yas Danışmanlığı Grupları

Yas sürecindeki danışanlarla yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarında kullanılan önemli yaklaşımlardan biri de bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıdır. Bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alarak oluşturulan yas danışmanlığı gruplarında, genel olarak danışanların yas sürecine uyum sağlamalarını engelleyen işlevsel olmayan düşünce örüntülerinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Boelen, van den Hout ve van den Bout, 2006; Currier, 2009). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, kayıp yaşantısı ile birlikte bireyin “benliğinin değersiz, yaşamının anlamsız ve geleceğinin umutsuzluklarla dolu olduğuna

yönelik inançları” güçlenmekte ve bu inançlar kişinin yaşama uyum sağlama becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca yas karşısında verdiği kişisel tepkileri katastrofik bir şekilde yanlış yorumlayabilen matemli birey, üzüntüsünü kontrolünü kaybetme ya da hissizleşmesini depresyon olarak anlamlandırmakta ve hissettiği duygusal rahatsızlığı farkında olmadan canlı tutmaktadır (Boelen, van den Hout ve van den Bout, 2006).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel tekniklerinin terapötik sürece sıklıkla dahil edildiği grupla psikolojik danışma uygulamalarında; danışanların kendilerine, geleceklerine, içinde yaşadıkları dünyaya, kayıp yaşantılarına ilişkin olumsuz bilişlerini ve kendi yas tepkileri ile ilgili yanlış yorumlamalarını bilişsel olarak yeniden yapılandırmalarına destek sunulmaya çalışılmaktadır (Boelen, van den Hout ve van den Bout, 2006; Currier, 2009; Eisma, Boelen, Bout, Stroebe, Schut, Lancee ve Stroebe, 2015). Genellikle sosyal ortamlardan kendilerini geri çeken ve eski eylemlerini gerçekleştirme konusunda isteksizlik gösteren matemli bireyler, yas danışmanlığı sürecinde davranışsal aktivasyon uygulamaları ile desteklenmekte ve duygu durumlarının değişmesine katkı sağlanmaktadır (Eisma ve diğ., 2015). Bunların yanı sıra özellikle karmaşık ya da uzamış yas belirtileri göstermeye başlayan bireylerin, sevdikleri yakınlarının kaybı ile ilgili kaçındıkları durumlar ya da eylemler tespit edilerek, maruz bırakma gibi tekniklerle bu döngü kırılmaya çalışılmaktadır (Bryant ve diğ., 2017; Eisma ve diğ., 2015).

Alanyazında özellikle karmaşık yas tanısı almış bireylerle yürütülen bireysel psikolojik danışma/terapi uygulamalarında sıklıkla kullanılan bilişsel davranışçı yaklaşımın (Eisma ve diğ., 2015; Rosner, Bartl, Pfoh, Kotoucova ve Hagl, 2015; Spuij, Prinzie, Dekovic, van den Bout ve Boelen, 2013), grup çalışmalarında da benzer süreçler takip edilerek uygulandığı görülmektedir (Boelen, de Keijser, van den Hout ve van den Bout, 2007; Bryant ve diğ., 2017). Bryant ve diğerleri (2017) tarafından tasarlanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yas danışmanlığı grubu, haftada bir kez gerçekleştirilen on oturumdan oluşmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma anlayışına dayalı olarak oluşturulan grup çalışmasının birinci oturumunda üyeler, yas sürecinin doğası ve bilişsel müdahalenin temel unsurları konusunda bilgilendirilmektedirler. Tedavi bileşenlerinin bilişsel davranışçı yaklaşım aracılığıyla nasıl işleyeceğinin danışanlara aktarıldığı ikinci oturumdan sonraki üç oturum boyunca; danışanların uyum bozucu, işlevsel olmayan düşünce ve çıkarımlarının (ümitsizlik, suçluluk gibi) keşfedilmesi ve bunların yeniden yapılandırılması üzerinde bilişsel teknikler aracılığıyla çalışılmaktadır.

Altıncı oturumda ise özellikle uyumsuz düşüncelerin sürmesine katkı sağlayan ruminatif düşünceler ve bu düşüncelerin dikkat dağıtma gibi tekniklerle etkili bir şekilde yönetilmesi üzerinde durulmaktadır. Ayrıca bu oturumda katılımcılardan ölen yakınlarına bir mektup yazmaları istenmekte ve henüz çözemedikleri ancak eğer sevdikleri kişi yanlarında olsaydı onunla konuşmak isteyecekleri bir durumu, kaleme almaları beklenmektedir. Mektuplar yazıldıktan sonra, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile üyelerin işlevsel olmayan düşüncelerini daha uyumlu düşünme sistemleri ile değiştirmeleri üzerinde çalışılmaktadır.

Yedinci oturumda bilişsel sorgulamalara ve mektup yazma alıştırmalarına devam edilmekte ve üyelerin ölen yakınlarıyla ilgili olumlu anılarını hatırlayarak, bunları anlamlandırmaları kolaylaştırılmaktadır. Sekizinci oturumda, yedinci oturumda belirtilen uygulamalara devam edilmekte ve üyelerin kendilerine yeni amaçlar ve etkinlikler belirlemelerine ilişkin çalışmalara başlanmaktadır. Özellikle dokuzuncu oturumda, yeni hedeflerin ve bu hedeflere ulaştıracak alt basamakların tespit edilmesine yönelik uygulamalara ağırlık verilmektedir. Bunun yanı sıra üyelerin uyum bozucu düşüncelerinin azaltılması üzerinde de çalışılmaktadır. Onuncu ve son oturumda ise yoğun yas belirtilerinin nüksetmesini önlemeye yönelik becerilerin geliştirilmesine odaklanılmaktadır. Sonlandırma sürecinin de gerçekleştirildiği bu oturumda; üyelerin, belirtilerinin yeniden ortaya çıkabileceği ölüm yıl dönümü gibi riskli dönemlerle nasıl başa çıkabilecekleri üzerinde durulmaktadır (Bryant ve diğ., 2017).

Bilişsel yeniden yapılandırmanın yanı sıra grup uygulamalarında sıklıkla kullanılan tekniklerden biri olan maruz bırakmanın zaman zaman diğer tekniklerle bütünleştirilerek (Boelen, Keijser, van den Hout ve van den Bout, 2007; Spuij, Prinzie, Dekovic, van den Bout ve Boelen, 2013) zaman zaman da ayrı bir müdahale yaklaşımı olarak (Bryant ve diğerleri, 2017; Eisma ve diğ., 2015) sürece dahil edildiği görülmektedir. Maruz bırakmanın yas sürecindeki bireylerle yapılacak grup uygulamalarında kullanımında, tipik olarak birinci oturumda üyeler uygulamanın ve yaklaşımın doğası hakkında bilgilendirilmektedirler. Ayrıca katılımcılar yaşadıkları kayıp deneyimini grupla paylaşmaları konusunda cesaretlendirilmekte ve böylece grup lideri, yas sürecinin özellikle hangi boyutlarıyla üyeler için sıkıntı verici hale geldiğini anlamlandırabilmektedir. Oturumun sonunda katılımcılara ev ödevi verilmekte ve kaçınma eğiliminde oldukları içsel (anılar, düşünceler) ve dışsal (yerler, insanlar) uyarıcıları yazarak sonraki oturuma gelmeleri istenmektedir. İkinci oturumda üyelerin, uyarıcıları

hiyerarşik bir sıraya koymalarına yardımcı olunmakta ve bu oturumdan sonraki üç oturum boyunca kaçındıkları içsel ya da dışsal hatırlatıcılara aşamalı bir şekilde maruz kalmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Katılımcılar, maruz bırakmanın yanı sıra çeşitli ev ödevleri aracılığıyla, yas sürecini gerçekçi bir şekilde ele almaları konusunda da desteklenmektedirler. Altıncı ve son oturumda ise sonlandırma yapılmaktadır (Boelen, Keijsers, van den Hout ve van den Bout, 2007).

Yas sürecindeki bireylere hizmet sunan ruh sağlığı uzmanlarının son dönemlerde bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirdikleri farkındalık temelli müdahalelerden (Cacciatore ve Flint, 2011; Lange, 2013) ya da pozitif psikoloji uygulamalarından da (Brown, 2016) yararlanmaya başladıkları dikkat çekmektedir. Farkındalık temelli yas destek gruplarında; kullanılan teknikler aracılığıyla, üyelerin kişisel olarak güçlendiklerini hissetmelerine ve böylece yas süreciyle daha etkili bir şekilde baş etmelerine katkı sağlanmaya çalışılmaktadır. Üyelerin güvenli bir ortamda yas süreçlerini paylaşmalarına ve kişisel gelişimlerini arttırmalarına önem verilmektedir. Grup lideri süreçte, özellikle nefes egzersizleri ya da ana odaklanma sürecini harekete geçiren diğer uygulamalar aracılığıyla, yoğun duygusal sıkıntı ve stres altında olan katılımcıların olumlu duygularının artmasına ve streslerinin azaltılmasına destek sunmaktadır. Süreçte bilinçli farkındalık hakkında bilgi edinen katılımcılar, öğrendikleri becerileri günlük hayatlarına aktarmaları konusunda da desteklenmektedirler (Lange, 2013).

Bilişsel davranışçı yaklaşım ile pozitif psikolojinin temel öğelerini bütünleştiren Brown (2016) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise anne ya da babası ölen ve yas sürecinde olan ilkökul öğrencilerinin, öğretmenlerine ve ailelerine yönelik psikoeğitim programı tasarlanmıştır. Psikoeğitim sürecinde ailelere ve öğretmenlere, bilişsel süreçlerin yanı sıra yas sürecindeki çocukların olumlu duygularının nasıl arttırılacağı ve duygusal, fiziksel, sosyal boyutlarıyla yılmazlık özelliklerinin nasıl geliştirilebileceği konularında da bilgiler verilmiştir. Brown'ın (2016) çalışmasının yanı sıra, son dönemlerde eklektik bir yaklaşımla hazırlanan farklı yas danışmanlığı grup süreçlerinde de, pozitif psikolojinin öne sürdüğü temel bazı becerilerin geliştirilmesine önem verildiği dikkat çekmektedir. Özellikle yas yaşamakta olan bireylerin yılmazlık özelliklerinin veya güçlü yanlarının farkına varmalarına, olumlu duygularını arttırarak yaşadıkları sıkıntılı dönemin üstesinden gelmelerine yönelik uygulamaların da sürece dahil edilebildiği görülmektedir (örn. Humphrey ve Zimpfer, 2008).

Anlam Odaklı Yas Danışmanlığı Grupları (Meaning-Based Group Counseling for Bereavement)

MacKinnon ve diğerleri (2013) tarafından temelleri oluşturulan ve zaman içerisinde uygulamalı çalışmalar (McKinnon ve diğ., 2014; McKinnon ve diğ., 2016) aracılığıyla geliştirilen anlama dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımı, sevdiği bir yakını ölüm nedeniyle kaybetmiş danışanların yas süreçlerinin grup yaşantısı ile desteklenmesini amaçlamaktadır.

Grupla psikolojik danışma müdahalesinin kuramsal temelleri, alanyazında öne sürülen farklı bazı yaklaşım ya da uygulamaların bir araya getirilmesine dayanmaktadır. Özellikle öyküsel-yapılandırmacı yaklaşım, Yasın İkili Süreçler modeli, yas danışmanlığı uygulamaları, varoluşçu psikolojinin anlam ve anlamsızlık teorileri, stresle başa çıkma, travmatik yaşantılar ve anlam arayışı ile ilgili çalışmalar ve din ile ilgili bazı kuramlar, müdahale programının bakış açısına etki etmiştir (McKinnon ve diğ., 2013; McKinnon ve diğ., 2014). Bunların yanı sıra kanser tanısı almış ve yaşamını tehdit eden bu hastalıkla yaşamaya uyum sağlama sürecinde olan hastalarla yürütülen tedavi programlarında kullanılan anlam-odaklı müdahalelerin uyarlanarak grupla psikolojik danışma sürecine dahil edildiği görülmektedir (McKinnon ve diğ., 2014).

Anlam odaklı grupla psikolojik danışma süreci, katılımcıların 12 hafta boyunca haftada bir gün yaklaşık 90 dakika süre ile katılacakları oturumlar şeklinde tasarlanmıştır. Katılımcıların ihtiyaçlarına, grubun gelişim düzeyine ya da grup liderinin deneyimlerine göre değişkenlik göstermekle birlikte genel olarak süreç; başlangıç (1-3. oturumlar), orta (4-10. oturumlar) ve sonlandırma (11-12. oturumlar) evrelerinden oluşmaktadır. Birinci oturumda çoğu grupla psikolojik danışma sürecinde olduğu gibi kısa bir tanışma ve giriş yapıldıktan sonra üyelerle birlikte grup kuralları oluşturulmaktadır. Ayrıca grup lideri üyeleri yakın birinin kaybı sonrasında, bu yaşantıyla bağlantılı olarak anlam oluşturma süreci üzerinde düşünmeye davet etmektedir. Daha sonra üyeler, kayıp öykülerini paylaşmaları için cesaretlendirilmekte ve her bir üyenin kişisel terapötik amaçlarının yanı sıra gruptan beklentilerinin neler olduğu öğrenilmeye çalışılmaktadır. Oturumun sonunda üyelerden ölen yakınlarıyla ilgili anlamlı buldukları bazı nesnelere (resim, kıyafet vb. gibi) ikinci oturuma gelirken getirmeleri istenmektedir. İkinci oturumda grup lideri, genel olarak Worden'in (2009) geleneksel yas destek grupları için önerdiği temel ilkeleri göz önüne alarak danışma sürecini yürütmeye çalışmaktadır. Danışanlar özellikle yas sürecini yaşamaları, çektikleri acıyı

tanımlamaları ve hissettikleri duyguları normalleştirmeleri konusunda desteklenmektedirler. Ayrıca üyelerden hissettikleri duyguları anlamlandırmaları ve şu an yaşadıkları kayıp yaşantısını önceki benzer yaşantıları ile kıyaslayarak, gerekiyorsa kişisel öyküleri içinde şu anki kaybı konumlandırmaları istenmektedir. Bunların yanı sıra üyeler, ölen yakınlarıyla ilgili anlamlı buldukları nesnelere gruba tanıtılmaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. Üçüncü oturumda katılımcılardan ölen yakınları ile yaşadıkları ve onlar için önemli/anlamlı olan olayları anlatmaları istenmektedir. Ayrıca yas çizgisi alıştırmaları (grief line exercises) ile bireyin kaybını yaşam öyküsü içinde uygun bir bağlama yerleştirmesine katkı sunulmaya çalışılmaktadır. Yas çizgisi alıştırmalarında grup lideri ince, uzun bir kurdeleden yararlanarak yerde bir şerit oluşturmaktadır. Grup üyelerinden kurdeleyi kendi yaşam çizgilerini temsil eden bir simge olarak düşünmeleri istenmekte ve kurdelelerin bir ucunun yaşamın başlangıcını, diğer ucunun ise sonunu ifade ettiği belirtilmektedir. Daha sonra üyelerden şimdiki kayıplarının yanı sıra önceki yıllarda yaşadıkları kayıplar üzerinde de düşünmeleri, bu olayları yas çizgilerinde konumlandırmaları ve her birini nasıl ele aldıklarını değerlendirmeleri istenmektedir (MacKinnon ve diğ., 2014).

Dördüncü oturumda katılımcıların, kayıp öncesinde kendileri ve dünya ile ilgili sahip oldukları varsayımlarının neler olduğu keşfedilmeye çalışılmakta, üyeler kayıp nedeniyle hangi varsayımlarının sarsıldığını tespit ederek, grup paylaşımları ile oluşan toplu yansıtma süreci aracılığıyla kendileri ve dünyaya ilişkin algılarını yeni, alternatif ve daha uyumlu bir gerçeklikle yeniden yapılandırmaktadırlar. Beşinci oturum sürecinde ise danışanlar, Yasın İkili Süreçler modelinde öne sürülen yasa odaklı, yeniden yapılanmaya odaklı ya da bu iki uç arasında dalgalanan yaşantılarını ya da yaptıkları etkinlikleri ayrıştırarak bunlar üzerinde paylaşımında bulunmaktadırlar. Altıncı oturumda kayıptan sonra kendilerinde ya da varsa ailelerindeki diğer bireylerde ne gibi değişimler algıladıklarını grupla paylaşmaları istenmekte ve katılımcıların değişen değerleri, rolleri ya da iletişimlerinin onları nasıl etkilediği ve bunlardan hangilerini farklılaştırmak istedikleri üzerinde düşünmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Yedinci oturumda ise genel olarak grup üyelerinin ölen kişi ile ilgili hayal kurmanın anlamı üzerinde tartışabilecekleri bir ortam oluşturulmaktadır. Üyelerin hayal kurmanın azlığı ya da çokluğu ile ilgili inançlarının sorguladıkları oturum, terapötik bir ev ödevi verilerek sonlandırılmaktadır. Yeniden Merhaba Mektubu (Hello Again Letter) olarak adlandırılan ev ödevinde, danışanların ölen kişiyle bağlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerine katkı sağlanmaya çalışılmaktadır. Üyelerden ölen

yakınlarına bir mektup yazmaları istenmekte ve mektuplarını nasıl yazacakları konusunda bilgi veren bir form dağıtılmaktadır. Duygu ve düşüncelerini yazıya dökerken “Sana her zaman söylemek istediğim şey...”, “Hiçbir zaman anlayamadığın şey...”, “Benimle ilgili bilmeni istediğim şey...” gibi temel bazı konulara değinebilecekleri belirtilmektedir (MacKinnon ve diğ., 2014).

Sekizinci oturum, üyelerin ölen yakınlarına yazdıkları mektupları grupla paylaştıkları ve grup liderinin mektuplardaki örtüşen ve farklılaşan temalar üzerinde düşünmeleri için üyelere çeşitli sorular sorduğu bir süreç şeklinde ilerlemektedir. Dokuzuncu oturumda ise bireylerin geçmişte anlamlı buldukları ne gibi faaliyetler yaptıkları ve bunları yaşamlarına yeniden nasıl dahil edebilecekleri üzerinde düşünmeleri istenmektedir. Beyin fırtınası uygulaması ile üyelerin yaratıcılıklarını kullanarak yaşamda anlam bulabilecekleri yeni kaynakları keşfetmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Oturumun sonunda danışanlara ev ödevi olarak yeni bir terapötik yazı yazma alıştırmaları verilmektedir. Yaşam İzleri (Life Imprint Exercise) olarak adlandırılan alıştırmada; temelde grup üyelerinin, ölen yakınlarının kendileri üzerinde bıraktıkları izleri fark etmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Ayrıca bu izlerden hangilerini olumlu buldukları ya da hangilerinden vazgeçmek isteyecekleri üzerinde düşünmelerine katkı sunulmaktadır. Onuncu oturumda üyelere ev ödevlerini grupla paylaşmaları istenmekte ve ölen yakınlarıyla bağlarını sürdürmelerine destek sunacak etkinliklerle süreç şekillendirilmektedir. Onbir ve onikinci oturumlarda ise sonlandırma sürecinin öğelerine dikkat edilerek katılımcıların süreçten etkili bir şekilde ayrılmaları sağlanmaktadır (MacKinnon ve diğ., 2014).

Yas Destek Gruplarında Güncel Uygulamalar

Alanyazında yas tutmakta olan bireylerle yürütülen grup uygulamalarının bir kısmı, yas destek grupları olarak adlandırılmaktadır. Yas destek gruplarında, son dönemlerde özellikle yas süreci ile ilgili öne sürülen önemli kuramsal yaklaşımların öğretilerini bütünleştiren yarı yapılandırılmış grup uygulamalarının yaygınlık kazanmaya başladığı görülmektedir (örn. Battle ve diğ., 2013; Humphrey ve Zimpfer, 2008; Walijarvi, Weiss ve Weinman, 2012). Humphrey ve Zimpfer (2008) yasın ikili süreçler modeli, anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı, öyküsel terapi, sürdürülen bağlar teorisi ve pozitif psikoloji gibi yaklaşımları bir araya getirerek, sevdiği bir yakınını ölüm nedeniyle kaybetmiş 8-12 danışan ile yürütülebilecek yarı yapılandırılmış bir yas destek grubu tasarlamışlardır. Kapalı olma özelliğine sahip grup sürecinde, üyelerin yas

deneyimlerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortam sağlanması, yas ve kayıp ile ilgili anlayış ve farkındalıklarının artırılması, yas süreci ve yasinin çözülmesi konusunda üyelerin eğitilmesi, etkili başa çıkma stratejilerinin fark edilmesi, kişisel kontrol ve karar verme anlayışının kazanılması, yaşama yeniden katılma ve anma kavramlarının anlamlandırılması gibi amaçlar konusunda üyelerin desteklenmesi hedeflenmektedir. Grup sürecinin ilk oturumlarında üyelerin kayıp yaşantılarını, kayıptan sonraki duygularını, şu an neler hissettiklerini ve yaşamlarında zorluk yaşadıkları diğer alanların neler olduğunu birbirleriyle paylaşmaları istenmektedir. Üyelerden ölen yakınlarıyla ilgili, gruba paylaşabilecekleri resimleri, nesnelere ya da anıları gruba getirmeleri beklenmektedir. Bu yolla üyelerin ölen yakınlarıyla paylaştıkları anıları, daha uygun ve gerçekçi bir şekilde yapılandırarak hatırlayabilmelerine destek sunulmaya çalışılmaktadır. Süreçte, bireyin daha sağlıklı içsel bir gerçeklik oluşturabilmesi ve ölen yakınıyla yeni bir ilişki geliştirebilmesi için kişiyi hem güçlü hem de zayıf yanlarıyla, diğer deyişle insan olmanın tüm gereklilikleriyle birlikte hatırlamasına destek sunulmaya çalışılmaktadır. Örneğin bu kapsamda üyeler ölen yakınlarına; o öldüğü zaman ne hissettiklerini, şu an ne hissediyor olduklarını, en çok özledikleri ya da özlemedikleri şeyleri, keşke söyleseydim/yapsaydım ya da keşke söylemeseydim/yapmasaydım dedikleri şeyleri içeren mektuplar yazmaları önerilmektedir.

İlerleyen oturumlarda üyelerin yas süreci ile bağlantılı duyguları üzerinde durulmakta ve üyelerin duyguların doğası konusunda bilgilendirilmektedirler. Özellikle duygulardan kaçınılması gerektiği ve yaşama devam edebilmek için hoş duyguların hissedilmesine olan ihtiyaca dikkatleri çekilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca daha iyi hissettikleri zamanlarda aslında buna kaynaklık edecek şeyleri kendilerinin bazı tercihler yaparak ortaya çıkardıkları konusunda farkındalıkları artırılmaktadır. Bunların yanı sıra üyeler geçmişte yaşadıkları kayıplar üzerinde düşündürülerek, yas öykülerini oluşturmaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. Süreç içerisinde üyelerden yas öykülerini paylaşmaları istenmekte ve yas süreçlerindeki tepkileri, başa çıkma stratejileri, kayıplar nedeniyle yıllar içerisinde kendilerinde gözlemledikleri değişimler, değişen yaşam rolleri ve geçmişin bugünlerini nasıl etkilediği üzerinde düşünmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Oturumların ilerleyen aşamalarında yaşamlarına anlam katacak yeni, ne gibi roller edinebilecekleri üzerinde durulmaktadır. Bunların yanı sıra yılmazlık kavramı üzerinde tartışılmakta ve kişisel kaynakları, kişilerarası becerileri ve sosyal destek kaynaklarının neler olduğu üzerinde düşünmeleri

sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu yolla katılımcıların stres düzeylerini azaltabileceklerini fark etmeleri sağlanmakta ve dolayısıyla kişisel kontrol algıları güçlendirilmektedir. Özellikle yas süreciyle başa çıkmalarını kolaylaştıran ne gibi kaynaklara sahip olduklarını fark etmeleri konusunda yardım edilmektedir. (Humphrey ve Zimpfer, 2008).

Humphrey ve Zimpfer (2008) tarafından geliştirilen yas destek grubunun son oturumlarında ise ölen kişiyi anma sürecinin, yas tutan bireyin zihninde sağlıklı bir şekilde yapılandırılması üzerinde durulmaktadır. Katılımcılar; ölen kişiyle ilişkilerini yeniden düzenleyerek, bağlarını artık daha farklı yollarla sürdürmenin yollarını keşfetmeleri konusunda desteklenmektedirler. Böylelikle, bireyler, kaybettikleri yakınlarına ilişkin içsel temsiller (yeni ilişkiler) oluşturma olanağı bulmaktadırlar. Sonuçta üyeler, geliştirdikleri yeni kimlikleri ve iletişim biçimleriyle birlikte yaşama yeniden dahil olma konusunda desteklenmektedirler. Bunların yanı sıra, üyelerin dikkatleri ritüellerin yapılmasının bu süreçleri kolaylaştırabileceği konusuna çekilmekte ve psikolojik gereksinimlerinin neler olduğunu ve ileride bunları karşılamak için ne gibi yollar kullanabileceklerini birbirlerinden destek alarak keşfetmeleri konusunda cesaretlendirilmektedirler. Bireyler böylece yeni seçimler yaparak kimliklerini yeniden yapılandırmaları açısından önemli adımlar atmış olmaktadır. Onuncu ve son oturumda ise üyeler süreç içerisindeki gelişimlerini ve değişimlerini değerlendirmekte ve sonuçta üyelerde yaşamı kutlama anlayışı geliştirilmeye çalışılarak süreç sonlandırılmaktadır.

Battle ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen yas destek grubu ise sevdiği birini kaybetmiş üniversite öğrencilerine hizmet sunmak amacıyla tasarlanmış 8 oturumdan oluşan bir grup uygulamasıdır. Üyeler, kapalı grup olarak tasarlanmış uygulamanın ilk oturumlarında, grup süreci ve işleyişi hakkında bilgilendirilmektedirler. Pek çok uygulamada olduğu gibi yas süreci, yas sürecinde verilen tepkiler, süreci açıklayan farklı modeller üzerinde tartışılmakta ve üyeler, kendi yas deneyimlerini grupla paylaşmaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. Paylaşımların benzerlikleri ve farklılıkları grupça keşfedilmeye çalışılmakta ve bu yolla yaşantıların normalleştirilmesine katkı sunulmaktadır. İlerleyen oturumlarda her bir katılımcının yas öyküsü üzerinde daha ayrıntılı bir şekilde durulmaktadır. Üyelere, yas öykülerini grupla nasıl paylaşabilecekleri konusunda önerilerin yazılı olduğu bir broşür dağıtılmaktadır. Örneğin katılımcılara ölen yakınlarıyla ilgili anlamlı buldukları fotoğrafları, şiirleri

ya da şarkıları gruba getirebilecekleri ya da süreç ile ilgili duyguları üzerinde konuşabilecekleri belirtilmektedir. Sonuçta her katılımcı kendine en uygun şekilde paylaşımlarda bulunması konusunda cesaretlendirilmektedir. Grup çalışmasının ilerleyen oturumlarında grup liderleri, üyelerin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre esnek bir tutum benimsemektedirler. Katılımcılar, kaybın aile rolleri ve ilişkileri üzerindeki etkisi, arttırabilecekleri sosyal destek kaynakları, üniversite yerleşkesinde yaşla ve yas yaşamayan arkadaşlara yönelik duygularla başa çıkma yolları gibi konularda konuşmaya davet edilmektedirler. Bunun yanı sıra üyelere, kaybedilen yakına mektup yazma, grup dışındaki arkadaşlarla sosyal etkinliklerde bulunma gibi uygulamalar yaptırılabilir. Grup sürecinin son oturumunda, katılımcıların sürece yönelik duyguları ve düşünceleri öğrenilmekte ve grup üyeleri isterlerse 4-6 hafta sonra, son bir kez grup olarak bir araya gelebilecekleri konusunda bilgilendirilmektedir.

Son yıllarda yas danışmanlığında müzik, drama, kum tepsisi gibi sanat terapisi ve yaratıcı sanatlara dayalı uygulamaların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Finn, 2003; Wilkerson ve DiMaio, 2013). Finn (2003) sanat terapisinin bireylere sağladığı; farkındalık kazandırma, duyguların ve enerjinin ifade edilmesi, sorun üzerinde çalışma, yaratıcılığı ortaya çıkarma ve eğlenme gibi temel katkıların, yas danışmanlığı gruplarında da işlevsel olarak kullanılabilirliğini belirtmektedir. Rogers (2007) editörlüğünü yaptığı *Yasın Sanatı (The Art of Grief)* adlı kitabında, sanat terapisi alanında uzmanlaşmış diğer yazarlarla birlikte yaratıcı yazma, dans, müzik, kolaj çalışması gibi sanat öğelerinin yas destek gruplarında nasıl kullanılabilirliği konusunda yarı yapılandırılmış, sekiz haftalık bir grup çalışması modeli önermiştir. Grup çalışmasının ilk oturumlarında üyeler kayıp yaşantıları ile ilgili öykülerini anlatmaları konusunda cesaretlendirilmektedirler, ayrıca süreçteki değişimlerini görebilmeleri için üyelere günlük tutmaları önerilmektedir. Grup sürecinin her evresinde, ölen kişiyle bağların sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine ya da duygu ve düşüncelerin yansıtılabilmesine katkı sağladığına inanılan anma ritüellerinden sıklıkla yararlanılmaktadır. Örneğin grup ortamına üye sayısı kadar mum getirilerek, her bir üyenin ölen yakını için bir mum yakması istenebilmektedir. Yaratıcı yazma gibi alıştırmalardan yararlanılarak üyelere kendi hikayelerini, duygularını ya da hayallerini akıllarına geldiği şekliyle, sınırlamadan ve yaratıcı bir şekilde yazıya aktarmaları ya da ölen yakınlarıyla ilgili biyografi, şiir türünde yazılar yazmaları beklenmektedir. İlerleyen oturumlarda kum tepsisi ile yas öyküsünün resmini yaratma, meditasyon etkinlikleri, dans, şarkı sözü yazma, derin nefes alma alıştırmaları, gevşeme egzersizleri, nefese

odaklanma alıştırmaları ve yoga egzersizleri gibi uygulamalar sürece dahil edilebilmektedir. Süreçte lider grubun ihtiyacına göre; çeşitli gazeteler, dergiler, nesnelere, imgeler, fotoğraflar, resimler, anı sembolü olan eşyalar, kelimeler, kağıtlar, kumaşlar, boyama ve yazı yazma aletleri gibi materyaller aracılığıyla üyelere yas öykülerini anlatan bir kolaj çalışması yapmalarını isteyebilmektedir. Sonuçta katılımcıların ölen yakınlarını anmak için kendi kişisel ritüellerini oluşturularını da desteklenerek, grup ritüelleri tekrarlanmakta ve üyelere veda edilerek oturumlar sonlandırılmaktadır (Rogers, 2007).

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle, yas destek gruplarında çevrimiçi uygulamalardan da sıklıkla yararlanılmaya başlanmıştır (Feigelman, Gorman, Beal ve Jordan, 2008; Knowles, Stelzer, Jovel ve O'Connor, 2017; Pector, 2012). Çevrimiçi bağlantılar üzerinden yürütülen yas destek gruplarının büyük bir bölümünde, benzer kayıp yaşamış bireyler internet ortamında bir araya gelmekte ve etkileşime geçerek deneyimlerini paylaşmaktadırlar. Özellikle intihar ya da hamilelik döneminde düşük gibi nedenlerle çocuğunu kaybeden ebeveynler, toplum tarafından damgalanma riski azaldığı için bu tür uygulamalardan daha fazla yararlandıklarını belirtmektedirler (Feigelman, Gorman, Beal ve Jordan, 2008). Katılımcılar ayrıca kendi kendine yardım grupları olarak da adlandırılabilir bu gruplar aracılığıyla, benzer kayıp yaşamış bireylerle duygularını, deneyimlerini ve umutlarını paylaşma olanağı bulduklarını ifade etmektedirler (Pector, 2012). Yas destek gruplarındaki en güncel uygulamalardan bir diğeri ise sanal gerçeklik uygulamalarıdır (Knowles ve diğ., 2017; Rice, Bennett ve Billingsley, 2014). Knowles ve diğ. (2017), eşini kaybeden bireylerle yürüttükleri sanal gerçeklik destek grubunu, Second Life adı verilen bir yazılım programı kullanarak gerçekleştirmişlerdir. Grup sürecinin ilk aşamasında, uygulamaya katılmak isteyen katılımcılarla grup liderleri tarafından telefon görüşmesi yapılmış ve yazılımı nasıl yükleyecekleri, programı nasıl kullanacakları, nasıl iletişim kuracakları gibi konularda bilgilendirme yapılmıştır. Grup üyeleri toplam 8 hafta boyunca, haftada iki kez bir saat süren grup oturumlarına katılmışlardır. Oturumlar iki grup lideri tarafından yürütülmüştür. Oturumlarda genel olarak yas sürecinin belirtileri, duygusal tepkiler, fiziksel sağlık, gevşeme teknikleri, çocukların yas tutma sürecinde desteklenmesi, zorlayıcı düşüncelerle başa çıkma, ölen eşin anılması, sosyal hayata yeniden katılma gibi konular üzerinde durulmuştur. Grup liderleri bir yandan psiko-eğitim hizmeti sunarken bir yandan da üyelerin sosyal etkileşimini kolaylaştırmaya çalışmışlardır. Üyelerin birbirleriyle grup sohbet kutusuna yazarak etkili iletişim kurabilmesi için katılımcı

sayısı 3-4 kişi ile sınırlandırılmış ve etkileşimler yalnızca grup sohbet kutusundan yapılacak şekilde düzenlenmiştir. Henüz yeni uygulanmaya başlayan sanal gerçeklik hizmetlerinin etkililiği ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır (Knowles ve diğ., 2017; Rice, Bennett ve Billingsley, 2014) ancak katılımcıların bu uygulamalar aracılığıyla hem gizliliklerini koruyabildikleri hem de üç boyutlu sanal dünyada sanki gerçekten bir grup odasında oturuyormuşçasına terapötik süreçten yararlanma fırsatı buldukları görülmektedir.

TARTIŞMA

Ölümler ve kayıplar, günlük yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmekte (Dyregrov ve Dyregrov, 2008) ve bu durum psikolojik danışmanların, yas nedeniyle üzüntü ve acı içerisinde olan danışanlarla çalışma yeterliklerini geliştirmelerini bir gereklilik haline getirmektedir. Sevdiği bir yakını ölüm nedeniyle kaybetmiş bireylere sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin önemli bir bölümü, grup çalışmaları aracılığıyla yürütülmektedir. Grupla yas danışmanlığı uygulamaları, temel grupla psikolojik danışma becerilerinin üzerine inşa edilmiş olsa da yas gruplarının kendine özgü doğası ve farklı bir dinamiği bulunmaktadır. Bu nedenle grup liderlerinin, hizmetlerin planlanması aşamasından itibaren, yas sürecinin yapısı, bu sürecin grup dinamiği üzerindeki olası etkileri, kanıta dayalı ve kültüre uygun çeşitli müdahale modelleri ve yas danışmanlığında kullanılan teknikler konusunda yeterli bilgiye ve beceriye sahip olmaları gerekmektedir.

Görüldüğü gibi, alanyazında yas sürecindeki bireylerle yürütülecek grupla psikolojik danışma hizmetlerinde birey merkezli terapi, bilişsel davranışçı yaklaşım, bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, pozitif psikoloji, sanat terapi, anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı ve öyküsel terapi gibi pek çok yaklaşımdan yararlanılabilmektedir. Son dönemlerde postmodernizm ve yapılandırmacı yaklaşımın yas yaşantısının öznelliğine yaptığı vurgulamalarla (Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002), yas sürecinin yalnızca belirli bir yaklaşımla ele alındığı uygulamalar, yerini eklektik bakış açısıyla gerçekleştirilen müdahalelere bırakmaktadır. Sürece sadece evreler ya da gerçekleştirilmesi gereken görevler olarak bakılmadığı bu yeni bakış açısında; özellikle bireyin kendi yas öyküsünü, yaşadığı kaybı kabul etmesine ve bu yeni yaşantıyla birlikte benliğini, yaşama bakış açısını, sosyal ilişkilerini, yaşam rollerini veya gelecek hedeflerini yeniden anlamlandırmasına destek sunulmaya çalışılmaktadır (Gillies ve Neimeyer, 2006).

Yas danışmanlığı gruplarında; ağırlıklı olarak süreç, temel alınan yaklaşıma göre şekilleniyor olsa da, farklı uygulamalar arasında benzerlikler olduğu görülmektedir. Grup uygulamalarının ilk oturumlarında grubun amaçlarının tanıtılması, üyelerin tanışması ve kuralların belirlenmesi gibi temel unsurların yanı sıra üyeler, yas yaşantılarını kabul etmeleri ve bu süreci yaşamaları konusunda cesaretlendirilmektedirler. İlerleyen oturumlarda, yas sürecini açıklamak üzere öne sürülen görev temelli yaklaşım, ikili süreçler modeli, anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı veya bağların sürdürülmesi teorisi gibi farklı kuramsal görüşlerin güçlü yanlarından yararlanılarak, üyelerin içinde buldukları yaşantıları anlamlandırmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Postmodernist bakış açısının yaygınlık kazanmasıyla birlikte; grup çalışmalarının çoğunluğunda, kayıpla birlikte dağılan anlam oluşturma sürecinin yeniden şekillendirilmesine ya da ölen kişiyle bağların sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine yönelik etkinliklere sıklıkla yer verildiği görülmektedir. Bunların yanı sıra ölen yakına mektup yazarak duygu ve düşüncelerini açığa vurma, ölen yakını ritüeller aracılığıyla anma, süreçle başa çıkabilmek için yılmazlık gibi güçlü karakter özelliklerinden yararlanma, sanatın rahatlatıcı etkisini grup dinamiğine dahil etme, farkındalık temelli alıştırmalarla stres ve üzüntü düzeyini azaltma, kayıp sonrasında değişen rollere ya da koşullara uyum sağlama becerilerini geliştirme gibi uygulamalardan da yararlanılmaktadır.

Türkiye’de genellikle okullarda, bakanlıklara bağlı birimlerde, yükseköğretim kurumlarında ya da özel psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlar, matem tutmakta olan danışanlarla sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Özellikle afetler, krizler ya da toplumsal travmatik yaşantılar ardından sunulan grupla psikolojik danışma hizmetlerde; psikolojik danışmanlar, desteklerine başvuru alan temel meslek mensuplarındandır. Bu makalede yas yaşantısını grup sürecinde ele almayı planlayan alan uzmanlarına yas süreci, grupla yas danışmanlığı uygulamalarının temel unsurları, alanyazında kullanılan güncel müdahale modelleri ve teknikleri hakkında bilgi sunulması amaçlanmıştır. Gözden geçirilen çalışmalar ya da araştırmalar, bireyci değerlere sahip batılı kültürlerde geliştirilen uygulamaları içermektedir. Yas, kültürle birlikte şekillenen ve kültürel olgulardan ayrı düşünülemeyecek bir süreçtir (Neimeyer, 1999; Özmen, 2014a). Bireyin kayıp yaşantısıyla başa çıkma ya da kayıp sonrasında yaşamında meydana gelen değişikliklere ya da farklılıklara uyum sağlama süreci, içinde yaşadığı aileden ve toplumdan örtük olarak öğrendikleriyle de doğrudan bağlantılıdır (Wilson, 2014). Bu nedenle farklı yaklaşımlar ya da modellerden

yararlanılırken; Türk kültüründe yas olgusunun nasıl ele alındığının, bireylerin yas sürecini ya da yasla başa çıkma becerilerini etkileyebilecek kültürel faktörlerin, kültüre özgü anma biçimlerinin ya da ritüellerin farkında olunması gerekmektedir.

İnsan yaşamıyla bu denli iç içe olan yas sürecinin, kültürel bileşenleri ile birlikte anlaşılabilmesi ve sistemik anlayışla uygulamalara yansıtılabilmesi için, öncelikle Türk kültüründe yas sürecinin ve bireylerin bu süreçle başa çıkmalarını etkileyen faktörlerin daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Türkiye’de ilgili alanyazında yas sürecini ve özellikle grupla yas danışmanlığı uygulamalarını konu alan araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Yurtdışı alanyazında, yas danışmanlığı konusunda kanıta dayalı ya da en iyi uygulamalar olarak adlandırılan çeşitli müdahale modellerine ya da tekniklere sıklıkla rastlanmaktadır. Psikolojik danışmanların etkililiği ortaya konulmuş güncel müdahaleleri, Türk kültürünün değerleriyle bütünleştirerek grup uygulamalarına yansıtabilecekleri ve böylece yas sürecindeki danışanlara sunulacak hizmetlerin kalitesini arttıracabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca geliştirilecek grup müdahalelerinin yas sürecindeki bireylerin belirtilerinin azalmasına, iyilik hallerinin artmasına ya da psikososyal işlevselliklerini geri kazanmalarına katkı sağlayıp sağlamadıklarının nitel, nicel ya da karma araştırma desenleriyle incelenmesi gerektiğine inanılmaktadır.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Aslı Aşçıoğlu Önal. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında lisans ve yüksek lisans eğitimlerini tamamlayan Aşçıoğlu Önal, aynı programda doktora düzeyinde öğrenim görmeye devam etmektedir. Aşçıoğlu Önal, şu an Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Çalışma alanları affetme, ruminasyon, psikolojik danışmada terapötik değişim süreci, ortak değişim etmenleri ve mekanizmalarıdır.

Aşçıoğlu Önal, who received her bachelor's and MSc degrees at Guidance and Counseling Program at Ankara University, continues her doctoral studies at the same department. Aşçıoğlu Önal is currently working as a research assistant at Department of Guidance and Counseling in Ankara University. Her research interests include forgiveness, rumination, therapeutic change process in counseling, common change factors and mechanisms.

İlhan Yalçın, Doç. Dr. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında tamamlamıştır. Halen Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Araştırma ilgi alanlarını, evlilik öncesi psikolojik danışma, pozitif psikoloji, grupla psikolojik danışma ve psikolojik danışman eğitimi oluşturmaktadır.

İlhan Yalçın, Associate Professor, received his bachelor's, MSc, and PhD degrees at Psychological Counseling and Guidance program at Hacettepe University. He is currently a faculty member at Ankara University, Faculty of Educational Sciences, department of Guidance and Psychological Counseling. His research interests include premarital counseling, positive psychology, group counseling, and counselor education.

Yazar Katkıları / Author Contributions

AAÖ; Fikir ve tasarım, alanyazın taraması, incelemelerin derlenmesi, raporun yazılması.

Idea and design, literature review, compiling the literature review, writing of the manuscript.

İY; Tasarım, raporun son okumalarının yapılması, süpervizyon.

Design, final reading of the manuscript, supervision.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

Authors declare that they have no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding has been received for this study.

Etik Bildirim / Ethical Standards

Bu çalışma etik standartlara uygun olarak tamamlanmıştır.
All procedures performed in the study were in accordance with the ethical standards.

ORCID

Ash Aşçıoğlu Önal  <http://orcid.org/0000-0002-1701-5423>

İlhan Yalçın  <http://orcid.org/0000-0002-6407-9606>

KAYNAKÇA

- Aksöz, İ. (2014). Kayıp ve yas. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Yay. Haz.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde (s. 43-61). Ankara: Türk PDR Derneği.
- Aksöz Efe, İ. (2015). *Social, cognitive and emotional strategies in the grief process*. Unpublished doctoral thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Alves, D., Fernandez-Navarro, P., Baptista, J., Riberio, E., Sousa, I., ve Goncalves, M. M. (2014). Innovative moments in grief therapy: The meaning reconstruction approach and the process of self-narrative transformation. *Psychotherapy Research*, 24(1), 25-41.
- Alves, D., Mendes, I, Goncalves, M. M., ve Neimeyer, R. A. (2012). Innovative moments in grief therapy: Reconstructing meaning following perinatal death. *Death Studies*, 36, 795-818.
- Ayaz, T. (2011). *The contributory roles of attachment styles, coping and affect regulation strategies on bereavement*. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Balcı Çelik, S. (2006). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 105-114.
- Balcı Çelik, S. (2011). Ergenlerin yasa karşı tutumlarının cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 10(2), 735-742.
- Battle, C. L., Greer, J. A., Ortiz-Hernandez, S., ve Todd, D. M. (2013). Developing and implementing a bereavement support program for college students. *Death Studies*, 37, 362-382.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Blatner, A. (2013). Yası kolaylaştırıcı psikodrama yöntemleri. P. F. Kellerman ve M. K. Hudgins (Ed.). *Travmadan sağkalanlarla psikodrama: Acıyı eyleme dökmek* içinde (s. 41-50). (I. G. Danışman, çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Boelen, P. A., van den Hout, M., ve van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 13, 109-128.
- Boelen, P. A., de Keijser, J., van den Hout, M. A., ve van den Bout, J. (2007). Treatment of complicated grief: A comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 277-284.
- Brassil, H. E. (2015). *Resolution of grief and loss after participation in a grief resolution group program*. Unpublished doctoral thesis, Capella University, Minneapolis, MN, USA.
- Brown, G. B. (2016). *Developing a school-based training program to address parental loss and grief in elementary school students using the integration of cognitive behavior therapy and positive psychology*. Unpublished doctoral thesis, Department of Psychology and Counseling, Mississippi College, USA.
- Bryant, R. A., Kenny, L., Joscelyne, A., Rawson, N., Maccallum, F., Cahill, C. ... ve Nickerson, A. (2017). Treating prolonged grief disorder: A 2-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 78(9), 1363-1368. doi:10.4088/JCP.16m10729.
- Cacciotere, J., ve Flint, M. (2012). ATTEND: Toward a mindfulness-based bereavement care model. *Death Studies*, 36(1), 61-82.
- Corey, M. S., ve Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Currier, J. M. (2009). *Psychotherapeutic interventions for grief: a comprehensive review of controlled outcome research*. Unpublished doctoral thesis, The University of Memphis, USA.

- Dyregrov, K., ve Dyregrov, A. (2008). *Effective grief and bereavement support*. London: Jessica Kingsley.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., ve Johnsen, I. (2013). Participants' recommendations for the ideal grief group: A qualitative study. *OMEGA*, 67(4), 363-377.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., van den Bout, J., Stroebe, W., Schut, H. A., Lancee, J., ve Stroebe, M. S. (2015). Internet-based exposure and behavioral activation for complicated grief and rumination: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 46(6), 729-748.
- Emir Öksüz, E. ve Bilge, F. (2014). Yas ve psikolojik yardım. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Yay. Haz.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde (s. 265-289). Ankara: Türk PDR Derneği.
- Feigelman, W., Gorman, B. S., Beal, K. C., ve Jordan, J. R. (2008). Internet support groups for suicide survivors: A new mode for gaining bereavement assistance. *Omega-Journal of Death and Dying*, 57(3), 217-243.
- Field, N. (2006). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. *Death Studies*, 30(8), 709-714.
- Finn, C. A. (2003). Helping students cope with loss: Incorporating art into group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 28(2), 155-165.
- Gamino, L. A., ve Sewell, K. W. (2004). Meaning constructs as predictors of bereavement adjustment: A report from the Scott and White grief study. *Deaths Studies*, 28(5), 397-421.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, A. ve Aydın, C. (2015). Uzun süren yas döneminde bütünleyici psikolojik danışma uygulaması: Bir olgu sunumu. *Journal of Academic Social Science Studies*, 33, 491-501.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Gillies, J., ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Graves, D. (2012). *Setting up and facilitating bereavement support groups: A practical guide*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grebin, M., ve Vogel, J. E. (2007). Bereavement groups and their benefits. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2(1), 61-73.
- Hannon, M., ve Hunt, B. (2014). Training students to provide grief counseling. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 6(2), 83-94.
- Humphrey, P. G., ve Zimpfer, D. G. (2008). *Counseling for grief and bereavement*. (Second Edition). London: Sage.
- Karaca, S. (2012). Gecikmiş veda: Bir olgu sunumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 136-140.
- Knowles, L. M., Stelzer, E. M., Jovel, K. S., ve O'Connor, M. F. (2017). A pilot study of virtual support for grief: Feasibility, acceptability, and preliminary outcomes. *Computers in Human Behavior*, 73, 650-658.
- Kübler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (B. Büyükkal, çev.). İstanbul: Boyner Holding Yayınları.
- Lange, S. K. (2013). *A mindfulness focused grief support group for older adult widows: A grant proposal*. Unpublished master thesis, California State University, USA.

- MacKinnon, C. J., Smith, N. G., Henry, M., Berish, M., Milman, E., Körner, A., Copeland, L. S., Chochinov, H. M., ve Cohen, S. B. (2014). Meaning-based group counseling for bereavement: Bridging theory with emerging trends in intervention research, *Death Studies*, 38(3), 137-144.
- MacKinnon, C. J., Milman, E., Smith, N. G., Henry, M., Berish, M., Copeland, L., . . . Cohen, S. R. (2013). Means to meaning in cancer-related bereavement: Identifying clinical implications for counseling psychologists. *The Counseling Psychologist*, 41, 216-239.
- MacKinnon, C. J., Smith, N. G., Henry, M., Milman, E., Berish, M., Farrace, A., . . . Cohen, S. R. (2016). A pilot study of meaning-based group counseling for bereavement. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 72(3), 210-233.
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructive Psychology*, 12, 65-85.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., ve Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251.
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., ve van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 73-83.
- Özmen, O. (2014a). Yas ve kültür. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Yay. Haz.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde* (s. 63-74). Ankara: Türk PDR Derneği.
- Özmen, O. (2014b). *Cultural characteristics of grief and coping in bereaved adult women: A phenomenological study with consensual qualitative research*. Unpublished doctoral thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Pector, E. A. (2012). Sharing losses online: Do Internet support groups benefit the bereaved? *International Journal of Childbirth Education*, 27(2), 19-25.
- Perkel, K. (2013). *Bereavement groups: A phenomenological inquiry into the experience of grievers*. Unpublished doctoral thesis, The Chicago School of Professional Psychology, USA.
- Piper, W., Ogrodniczuk, J., Joyce, A., Weideman, R., ve Rosic, J. (2007). Group composition and group therapy for complicated grief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 116-125.
- Polinsky, T. G. (1990). *The effects of a group counseling grief recovery program for clients experiencing bereavement*. Unpublished doctoral thesis, University of Arkansas, USA.
- Rice, K. L., Bennett, M. J., ve Billingsley, L. (2014). Using second life to facilitate peer storytelling for grieving oncology nurses. *Ochsner Journal*, 14(4), 551-562.
- Rogers, J. E. (2007). *The expressive arts and grief: Use of the expressive arts in a grief support group*. New York: Routledge.
- Rosner, R., Bartl, H., Pfoh, G., Kotoucova, M., ve Hagl, H. (2015). Efficacy of an integrative CBT for prolonged grief disorder: A long term follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 183, 106-112.
- Samide, L. L., ve Stockton, R. (2002). Letting go of grief: Bereavement groups for children in the school setting. *Journal for Specialists in Group Work*, 27(2), 192-204.
- Schear, M., Frank, E., Houck, P., ve Reynolds, C. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *JAMA*, 293, 2601-2608.
- Schut, H., ve Stroebe, M. S. (2005). Interventions to enhance adaptation to bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, 8(1), 140-147.

- Selvi, Y., Öztürk, R. İ., Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L. ve Çilli, A. S. (2011). Temel yas unsurları ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48, 129-134.
- Spance, S., ve Smale, U. (2015). Group work with bereaved people: Developing person centered practice. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(1), 3-17.
- Spuij, M., Prinzie, P., Dekovic, M., van den Bout, J., ve Boelen, P. A. (2013). The effectiveness of Grief-Help, a cognitive behavioural treatment for prolonged grief in children: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14, 395.
- Stroebe, M. S., ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vlasto, C. (2010). Therapists' views of the relative benefits and pitfalls of group work and one-to-one counselling for bereavement. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10, 60-66.
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2012). *Kayıptan sonra yaşam*. (M. Kocadere ve I. Vahip, çev.). Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri. (4. Baskı). İzmir: Org Ltd. Şti. Yayınları.
- Waljarvi, C. M., Weiss, A. H., ve Weinman, M. L. (2012). A traumatic death support group program: Applying an integrated conceptual framework. *Death Studies*, 36(2), 152-181.
- Wilkerson, A., ve DiMaio, L. (2013). Developing a group voice through the grief journey: The grief choir. *Progress in Palliative Care*, 21(2), 89-96.
- Wilson, J. (2014). *Supporting people through loss and grief: An introduction for counsellors and other caring practitioners*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Winokuer, H. R., ve Harris, D. (2016). *Principles and practice of grief counseling*. (Second Edition). New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner* (4. Ed.). NY: Springer Publishing.
- Yalom, I. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. Babayiğit, çev.). (4. Baskı). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.
- Yıldırım, Ş. ve Fırsıoğlu, H. (2005). Hogan yas tepkileri tarama listesi (HYTL) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 11-20.

Extended Abstract

Introduction: It is extremely important that grief process, which is filled with intense feelings such as sadness and pain, be carried out in a healthy way, so that the bereaved people can maintain their psychological and daily functions. Besides individual counseling with bereaved people, group practices are frequently used as well and group process have some advantages such as normalization of experiences and re-acquisition of social functioning of group members in grief counseling. However, the experts who conduct grief groups in Turkey have quite limited resources to follow current approaches on this issue and get an idea of intervention models (e.g. Emir-Öksüz and Bilge, 2014; Tanhan, 2007). Therefore, in this study, grief process, approaches related to grief and grief counseling were briefly introduced and were compiled information about current models and techniques that could be used in the planning and execution of grief groups.

Grief Process: Grief should not be seen as a problem which the bereaved people must overcome, on the contrary, grief reactions are regarded as normal and harmonious responses to the loss (Winokuer and Harris, 2016). The influence of mourning on the physical, psychological and social functioning of the individual has been studied in the related literature for many years. It is seen that different modernist or postmodernist approaches are put forward in this respect. Kübler-Ross's (1997) five stages of grief model, Worden's (2009) task-based approach, the dual process model of coping with bereavement (Stroebe and Schut, 1999), continuing bonds theory (Field, 2006) and meaning reconstruction approach (Neimeyer, 1999) are fundamental models related to grief process.

Grief Counseling with Groups: The grief counseling is mainly intended to support and encouraged the bereaved people to experience their grief process and intense sadness rather than refusing or avoiding the suffering of loss (Humphrey and Zimpfer, 2008). In the counseling interventions, counselors try to help bereaved people to adapt to the existing reality without the loved one whom dead (Worden, 2009). One of the distinctive features of group interventions is the ability to provide social support as well as emotional support to grieving members (Grebin and Vogel, 2007; Vlasto, 2010). In the group process, experiences can be normalized by sharing with other people who have similar experiences, and bereaved people start to regain social connectivity in an environment where they can feel relatively to be more understood (Grebin and Vogel, 2007; Wilkerson and DiMaio, 2013).

Planning of Grief Groups: There are some basic points that experts should be recommended to consider and pay attention during planning the grief groups (Graves, 2012; Worden, 2009). Grief groups have their own characteristics so that group leaders

need to improve their knowledge and experiences in some subjects such as determining goals and type of the group, selection of group members, logistic regulations, clarifying expectations of members and group rules, challenging dynamics in group process.

Handling Loss Experiences Based on Different Approaches in Group Counseling:

Person-centered therapy, cognitive-behavioral therapy, narrative therapy, psychodrama, positive psychology, art therapy and mindfulness based practices are some of the approaches can be used in grief groups (Grebin and Vogel, 2007; Rogers, 2007; Spance and Smale, 2015). In grief groups based on the person-centered approach, group leaders do not consider the loss experiences of members within the framework of certain theoretical approaches. Similarly, they do not intend to reduce participants' grief symptoms through various techniques or interventions (Spance and Smale, 2015). One of the important approaches used in grief groups is the cognitive behavioral therapy approach. In these groups, it is aimed to change the dysfunctional thinking patterns that generally prevent adapting to the grief process (Boelen, van den Hout and van den Bout, 2006; Currier, 2009). According to this approach, after a significant loss, some of the distorted beliefs are strengthened and these beliefs affect negatively the ability of recovering daily and psychological functioning. The meaning based group counseling for bereavement model is another group intervention approach presented by McKinnon and colleagues (2014). The theoretical foundations of this intervention are based on bringing together some different approaches or practices put forward in the field. Especially the narrative-constructivist approach, dual process model, the theories of meaning and meaninglessness of existential psychology, the studies related to coping with stress and traumatic experiences and some of the applications of grief counseling (McKinnon et al., 2013; McKinnon et al., 2014). Grief support groups are other types of group work. The semi-structured grief support group developed by Humphrey and Zimpfer (2008) is an important example of these groups. During the group process, group leaders mainly try to provide an environment where members can express their grief experiences in a healthy way. In recent years, practices based on art therapy and creative arts such as music, drama, sandplay could be used frequently in the grief groups (Finn, 2003; Wilkerson and DiMaio, 2013). Finn (2003) argues that art therapies provide significant contributions such as raising awareness, expressing emotions and energy, working on problems, revealing creativity in grief counseling groups.

Results: Practices of grief groups are generally built on basic group counseling skills. However, grief groups have their own unique nature and a different dynamism. For this reason, from the planning stage of the services, it is necessary to have sufficient knowledge and skills on the structure of the grief process, the possible effects of dynamics of grief groups, various evidence-based and culturally adaptive intervention

models and techniques used in grief counseling. The models and approaches reviewed in this study offer a general framework for counselors who study with bereaved people. But it should keep in mind that these approaches are often developed in the context of Western culture with individualistic values. Grief is a process that shape together with culture and cannot be considered separately from cultural factors (Neimeyer, 1999; Özmen, 2014a). For this reason, while using different approaches or models, it is necessary to be aware of the cultural factors, culture-specific coping attitudes or rituals that can affect how the grief experienced in Turkish culture.