

Zəlzələnin Uşaq Və Yeniyetmə Psixologiyasına Təsiri

Sevilxanim Bunyatzade.¹

Travma-təbii fəlakətlərə, psixoloji, fiziki və ya cinsi istismara, qəzalara verilən emosional cavabdır. Bu cavab nəticəsində insanın fiziki və psixoloji durumunda bəzi simptomlar üzə çıxır.

Travmaların ortaya çıxmasında ən başda görülən səbəblərdən biri yaşanan təbii fəlakətlərdir (Bulut 2009). Təbii fəlakətlər gözlənilmədən, bir anda baş verir və olduqca böyük mənfi nəticələrə səbəb olur.

Fəlakəti birbaşa və ya dolayı yolla (tv-də izləmək, birindən eşitmək və s.) yaşamaq insanda travma yarada bilər. Travmadan sonrakı davranışlar fərqli olur. Bir fəlakət qarşısında ilk və ən tipik reaksiya şoka girməkdir.

Travma-təbii fəlakətlərə, psixoloji, fiziki və ya cinsi istismara, qəzalara verilən emosional cavabdır. Bu cavab nəticəsində insanın fiziki və psixoloji durumunda bəzi simptomlar üzə çıxır.

Travmaların ortaya çıxmasında ən başda görülən səbəblərdən biri yaşanan təbii fəlakətlərdir (Bulut 2009). Təbii fəlakətlər gözlənilmədən, bir anda baş verir və olduqca böyük mənfi nəticələrə səbəb olur. Fəlakəti birbaşa və ya dolayı yolla (tv-də izləmək, birindən eşitmək və s.) yaşamaq insanda travma yarada bilər. Travmadan sonrakı davranışlar fərqli olur. Bir fəlakət qarşısında ilk və ən tipik reaksiya şoka girməkdir.

Təbii fəlakətlər nəticəsində əmələ gələn stress digər stresslərdən tam fərqlidir.

Zəlzələ çox qısa bir zaman müddətində baş versə də, insan üçün bir çox stress növlərini özündə birləşdirir:

- Psixofizioloji-Yerin altından gələn qorxuducu səslər, toz qoxusu və s;
- Məlumat- "Necə qaça bilərəm?", "Qohumlarım, yaxınlarım hansı vəziyyətdədir?", "Nə baş verir?" – kimi cavablanmamış suallar;
- Emosional-qorxu, ölüm və ya şikəst qalma kimi düşüncələr;
- Sosial – ailəsini və çevrəsini itirmə, evini, mətəbini dağılmış görmə və b.

Hiss etmənin yaşı yoxdur. Yaşından aslı olmayaraq hər insan təbii fəlakət zamanı qorxu, dəhşət və panika kimi bir çox duyğular yaşayır. Uşaqlar və yeniyetmələr bu fəlakətlərdən təsir görəndə ən həssas varlıqlardır. Garrison, Hardin, Weinrich və Wang (1993) araşdırmaları göstərir ki fəlakətlərin insan psixologiyasına təsiri əsasən özünü Travmadan Sonrakı Stress Pozuntusu (TSSP) kimi göstərir. Ancaq bu uşaqlarda və yeniyetmələrdə təkəcə davranış pozuntusu ilə bitmir. TSSP ilə yanaşı ən çox

Yazışma üçün əlaqə:

Sevilxanim Bunyatzade.¹

¹Bakı Dövlət Universiteti, Psixologiya ixtisası

1-ci kurs tələbəsi



görülən travma sonrası psixi pozğunluqlar Kəskin Stress Reaksiyası (KSR), təşviş pozuntusu, fobik pozğunluq və yuxu pozğunluğudur (Giaconia, Reinherz və Silverman, 1995). Əksər tədqiqatlarda uşaqlarda TSSP semptomların zamanla yox olduğu bildirilsə də, onların illərlə davam etdiyini göstərən Cohen, Bernet və Dunnenin 1998-ci ildə apardığı araşdırmalar da var.

Yaşanan fəlakət uşaqları bir müddət valideynlərindən ayıra bilir. Bu ayrılıq uşağı narahat edir, tənha hiss etdirir, hadisənin təkrar ola biləcəyi və bu dəfə ailəsini tapa bilməyəcəyi düşüncəsi onu qorxudur (Brooks, Siegel, 1996, s. 6). Ailənin fəlakətdən əvvəlki və sonrakı davranışlarının, reaksiyalarının uşağa böyük təsiri vardır. Swensonun (1996) araşdırmasına görə belə bir halda ananın davranışlarının uşağın emosional və davranış vərdişlərində rolu daha çoxdur. Təbii fəlakətdən sonra uşağı növbəti yemək vaxtında nə yeyəcəyindən çox, ən sevdiyi oyuncağını itirdiyi daha çox narahat edir.

Galante və Foa (1986) 1980-ci ildə İtaliyada baş verən zəlzələdən sonra uşaqlarda travmatik təsirlərin 18-ci ayda azaldığını, lakin bu simptomların 3-5 il davam etdiyini bildirmişlər. ABŞ-da aparılan tədqiqatlarda isə TSSP-nin yayılması və şiddətinin daha aşağı olduğu aşkar edilmişdir. Misal üçün, Bradburn (1991) Loma Prieta zəlzələsindən 6-8 ay sonra apardığı araşdırmada uşaqların 27%-nin aşağı səviyyədə, 36%-nin isə orta dərəcədə TSSP əlamətləri göstərdiyini bildirmişdir. Asornow və digərləri (1999) oxşar araşdırmada 1994-cü il Kaliforniya zəlzələsindən dərhal sonra uşaqların 71,4%-də TSSP aşkarlanmış və bir il sonra bu nisbət 28,5%-ə düşdüyünü müşahidə etmişlər. Uşaqların fəlakətlərə

reaksiya cavabları olduğu inkişaf dövrü ilə müəyyən edilmişdir (Coffman, 1998).

➤ **Çağalığ dövrü (0-1 yaş)**

Bu yaş qrupuna aid uşaqlardan travma əsasında yaşadıkları haqqında məlumat almaq çox çətindir. Onlar travma sonrasında stressin göstəricisi olaraq aşağıdakı davranışları göstərə bilərlər:

-Öncədən olan vərdişlərini itirmək (məs, yuxu rejiminin pozulması)

-İnkişaflarında ləngimə

➤ **İlk uşaqılıq dövrü (2-5 yaş)**

Balaca uşaqların dünyası əsasən sakit bir mühitdir, bağ qura biləcəyi böyüklərdən və anlaya biləcəyi hadisələrdən ibarətdir. Amma yaşanan bir fəlakət uşağın fiziki böyüməsi və əqli inkişafı üçün çox vacib olan bu dünyaya təsir göstərir (Gordon 1999). Ən çox görülən reaksiyalar ağlama, qışqırma, yüksək dərəcədə bağlanma, hərəkətsiz titrəmə, qorxmadır. Bu dövə regressiv davranışlar (geriləmə)-özlərindən balacaların hərəkətlərini etmək sıx görülür. 5 yaş və altı uşaqların göstərdikləri stress davranışları: alt islatma, tək qalmaqdan və qaranlıqdan qorxma, gecə kabusları, yüksək səslərdən narahatçılıq, külək, yağış səslərindən hürkmə, danışmada çətinlik-kəkələmə, iştah problemləri, geyinmə və yemək yemə zamanı kömək istəmə (Gordon 1999, s.112-113)

➤ **Son uşaqılıq dövrü (6-11 yaş)**

6-11 yaş dövründə olan uşaqlarda travma sonrasında qorxu və təşviş pozuntusu daha çox görülür. Bu yaşda uşaqlar hadisələri daha yaxşı başa düşür, özünün və yaxınlarının başına gələ biləcəklərin fərqindədirlər. Ailələrindən ayrı qalmaqdan qorxurlar. Çünki məktəbdə və ya başqa bir yerdə olduqda fəlakət təkrarlanarsa ailələrindən ayrı düşəcəklərini, onları itirəcəklərini düşünürlər. (Gordon 1999). Dostları itirmək və ya ayrılmaq kimi bir vəziyyət yaşadıkları zaman depressiya kimi

psixoloji problemlər olur (Coffman 1998). Valideynlərinin təbii fəlakətlər qarşısındakı zəifliklərini hiss edə bilirlər. Bu hiss onların valideynlərinə olan güvənini qıra bilər. Bəzən bu dövrdə uşaqlar ailesini incitməmək üçün duyğularını gizlədə bilirlər. Bunun nəticəsində də geriləmə davranışları, özünə qapanma, depressiya halları özünü göstərir.

➤ **Yeniyetməlik dövrü**

Yaşanan fiziki, zehni və sosial dəyişikliklərə uyğunlaşmağa çalışarkən təbii fəlakətə məruz qalmaq yeniyetmələrin fəlakətlərdən daha çox mənfi təsirlənməsinə səbəb olur. Təbii fəlakətlərdən sonra mövcud yaşayış şəraitinin və ekoloji nizamın pisləşməsindən asılı olaraq, fəlakətin ilk həftələrində yuxu pozğunluqları baş verə bilər. Yeniyetmələrdə yaşanan hadisələrdən uzaq durmaq üçün maddələrdən istifadəyə meyli olduqları görülür. Araşdırmalardan əldə edilən nəticələrə görə, ən çox istifadə olunan maddən 94,4% nisbətində siqaretdir. (Yüksel 2016)

Bu yaş qrupundakı uşaqlar ailələri ilə daha çox vaxt keçirmək istəyə bilər, lakin əksinə ailələrindən uzaqlaşmaq da istəyə bilərlər. Onlar bir çox duyğuları hiss edə bilirlər; günahdan qorxuya və ya hətta fəlakətdən sağ çıxdıqları üçün ölümsüz olduqlarını hiss etməyə qədər.

Məktəblə bağlı işə, məktəbə getməmə, məktəbdə davranış problemləri, dərslərdə müvəffəqiyyətsizlik, diqqət əksikliyi, yaddaş problemləri, yoldaşları ilə münasibətdə aqresivlik baş verir.

Zəlzələ sonrası travma almış uşaq və yeniyetməyə ailəsinin göstərə biləcəyi psixoloji yardımın çox böyük təsiri vardır. Bunlara aşağıdakıları misal göstərmək olar:

- İlk öncə valideyn özünün psixoloji və fiziki sağlamlığını bərpa etməlidir. Sadəcə

uşağa yönəlib, özünü unutması uşağa çox da kömək olmayacaq;

- Ana-ata uşağın olanları daha yaxşı anlaması üçün zəlzələnin necə baş verdiyi və hansı fəsadları yaratdığı haqqında bildiklərini danışa bilər;
- Ailə mümkün olduqca birlikdə daha çox zaman keçirməlidir;
- Uşağın informasiya ala biləcəyi (telefon, televiziya, qəzet və s.) mənbələrdən istifadəsi valideyn nəzarətində olmalıdır;
- Qorxuducu, həddindən artıq emosional xəbərlərdən uzaq tutulmalıdır;
- Əvvəli gündəlik vərdislərə bəca dıqca tez qayıdılmalıdır (məs, yuxu və yemək saatları);
- Uşağın və yeniyetmənin nə hiss etdiyini, nə düşündüyünü anlamaq üçün valideyn yaxşı bir dinləyici olmalıdır. 5 yaş və altındakı uşaqlar çox şey danışmaz, 6-9 yaşındakılar bəzi şeyləri müzakirə etməyə hazır ola bilər;
- Uşaqlar əsla travmatik hadisə haqqında danışılmağa məcbur edilməməlidir;
- "Zəlzələ vaxtı ilk hiss etdiyiniz nə idi?", "Özünü güvəndə hiss etməyiniz üçün nə edə bilərsiniz?", "Bu gün bu hadisə barəsində nələr hiss edirsiniz?" kimi suallarla nələr hiss etdiklərini öyrənməyə bilərik;
- Uşaqların ağlamalarına, kədəri olmalarına icazə verilməlidir. Çünki uşaqlar güclü olmaq məcburiyyətində deyil;
- Uşaq və yeniyetmələrin geriləmə davranışları əsla tənqid edilməməlidir.

Bu dövrdə məktəbin göstərə biləcəyi psixoloji dəstək də çox vacibdir. Müəllimlər bütün siniflərdən olan uşaqlara təbii fəlakət haqqında mümkün qədər tez, birbaşa və yaşa uyğun məlumatlandırma, məktəb psixoloqları fəlakətlərdən zərər çəkmiş

şagirdlər üçün qrup fəaliyyətləri həyata keçirə bilirlər. Müəllimlər fəlakət zamanı və sonrakı təcrübələrini şagirdlərlə bölüşə bilər, lakin bunu edərkən onların emosional yükünü artırmamaq üçün diqqətli olmalıdırlar. Şagirdlərin müəyyən hədudlar daxilində hissələrini ifadə etmələri və bu hissələr haqqında məlumatlandırılması təmin edilə bilər. Sınıf müzakirələrində iştirak etmək istəməyənlər məcbur edilməməli və mövzu təkrar-təkrar gündəmə gətirilməməlidir. Sınıf şəraitində uşaqlardan fəlakət zamanı yaşadıklarını və necə hiss etdiklərini rəsmilə ifadə etmək tövsiyyə oluna bilər. Uşaqlara fəlakətlər haqqında diqqətlə seçilmiş kitabları oxumaq, rəngləmə kitablarından istifadə etmək olar. Uşaqlarla özünü rahat hiss etməyi üçün nəfəs alma texnikası kimi məşqlər edilə bilər.

Bəzi hallarda valideynin və məktəbin göstərdiyi yardım yetərli olmur. Uşaq və yeniyetmələrdə hiss olunan travmatik pozuntular 4-6 həftədən artıq davam edərsə, mütəxəssisdən psixoloji dəstək alınmalıdır.

Əlavə məlumatlar.

Minnətdarlıq.

Bu məqalə milli səviyyədə aparılmış araşdırma və təhlil nəticəsində ərsəyə gəlmişdir; hazırlanmasında iştirak edən bütün həmkarlarımı təşəkkür edirəm.

Müəlliflərin töhfələri.

Konsepsiya və dizayn: S.B. Məlumatların əldə edilməsi, təhlili və ya təfsiri: S.B. Əlyazmanın tərtibi: S.B. Əlyazmanın mühüm intellektual məzmun üçün tənqidi təftişi: S.B. Statistik təhlil: S.B. Məlumatların idarə edilməsi: S.B. Araşdırma: S.B. Əldə edilmiş dəstək, maliyyə və nəzarət: S.B. Müəlliflər yekun əlyazmanı oxuyub və təsdiq edib.

Maliyyələşdirmə.

Bu məqalə Azərbaycan Tibb Universitetinin təşkil etdiyi "Təbabətin Aktual Problemləri üzrə Beynəlxalq Konqres" üçün hazırlanmışdır. Məqalənin

hazırlanması məqsədilə aparılan təhlil və araşdırmalar üçün heç bir kənar maliyyə əldə edilməmişdir. Heç bir digər qurum və ya sponsor təşkilatlar araşdırmanın və ya tədqiqatın və ya təhlilin dizaynı və aparılmasında; məlumatların toplanması, idarə edilməsi, təhlili, məlumatların təfsirində, habelə əlyazmanın hazırlanması, nəzərdən keçirilməsi və ya təsdiqində heç bir rola malik olmayıb; əlyazmanın nəşrə təqdim edilməsi haqqında qərarların verilməsində iştirak etməmişdir.

Məlumat və materialların əlçatanlığı.

Təhlil zamanı istifadə olunan və/yaxud təhlil edilən məlumatlar (datalar) müəlliflərə və ya jurnalın redaksiyasına müraciət etməklə əldə edilə bilər.

Bəyannamələr.

Etik Komitənin icazəsi və məlumatlı razılıq.

Hər bir iştirakçıdan yazılı və ya uyğun olduqda şifahi məlumatlı razılıq alınır. Etik Komitə (ATU, Azərbaycan) və Konqresin Elmi Komitəsi bu təhlili təsdiq edib.

Nəşr üçün razılıq.

Nəzərdə tutulmur.

Maraqların toqquşması.

Müəllif(lər) hər hansı maraqların toqquşmasını bəyan etməyiblər.

Müəlliflərə dair təfərrüatlar.

¹ Azərbaycan Tibb Universiteti, ictimai fənnlər kafedrası, Bakı şəhəri, Azərbaycan Respublikası

Göndərilib: 10 aprel 2023-cü il. **Qəbul edilib:** 27 aprel 2023-cü il. **Elektron nəşr:** 14 iyun 2023-cü il.

ƏDƏBİYYAT

1. Brooks, Siegel, Paula "The Scared Child: Helping Kids Overcome Traumatic Events", 1996
2. Bulut, S "Depremdən Sonra Görülən Travma Sonrası Stres Tepkilerinin Yaş Ve Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması", (2009)
3. Coffman "Children's Reactions To Disaster, Journal of Pediatric Nursing" (1998)

4. Gordon,S.Norma,L.Norman,A.Carl
“Children and Disasters “,(2009)
5. İşmen.E “Deprem Yaşantısına Bağlı
Travma Ve Çocuklar Üzerinde Etkisi,Türk
Psikoloji Dergisi” (2001)
6. Türk Psikoloji Danışma Ve Rehberlik
Dergisi,(2009) (səh 43-41)
7. Yıldız. Muzaffer “İlköğretim Okullarındaki
Öğretmenlerin Deprem Öncesi Ve
Deprem Sonrası Öğrenme ve Öğretme
Başarıları ile Deprem Sonrası
Oluşabilecek Değişiklikler”
Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
Marmara Üniversitesi. İstanbul.(2000)
8. Yüksel “Madde Kullanımı Ve Bağımlılığı”
(2016)