



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

*Çocukluk Çağı Travmalarının,
Kimlik Gelişimi,
Duygu Düzenleme Güçlüğü
ve Psikopatoloji ile İlişkisi.*

Travma nedir?

Kişi, gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamış, fiziksel zarara maruz kalmış veya buna tanık olmuş, bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse, durum kişi için travmatik bir yaşantı olarak tanımlanabilmektedir. Diğer bir deyişle bir olayda;

- *Yaşama karşı tehdit algılama*
- *Vücudun bütünlüğüne karşı tehdit algılama*
- *Sevdiklerimize karşı tehdit algılama*
- *İnanç sistemlerimize karşı tehdit algılama söz konusu ise bu olay kişi için travmatik bir yaşantıdır.*

Anna Freud 100 yıl kadar önce 'travma' teriminin aşırı ve çoklu kullanımlarının kavramın içini boşaltabileceği konusunda endişesini dile getirse de neyin travmatik bir olay olduğunun kapsamı son 10 yılda alanda çalışanları endişelendirecek kadar daraltılmaktadır.

2012 yılında SAMSHA; *'Travma, bir bireyin fiziksel veya duygusal olarak zararlı veya tehdit edici olarak deneyimlediği ve bireyin fiziksel, sosyal, duygusal işlevselliğini veya ruhsal açıdan iyi hissetmesini olumsuz etkileyen bir olay, olaylar silsilesi veya bir dizi koşuldan kaynaklanır'* demektedir.

Amerikan Psikiyatristler Birliği tanı sınıflandırması olan DSM'de bu değişim çarpıcı olarak görölmektedir.

Travmatik olaylardan sonra ortaya iki durum çıkabilir:

1. Akut Stres Bozukluğu (ASB)

*2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu
(TSSB)*



Akut Stres Bozukluğu belirtileri kişinin travmatik yaşantı sonrasında 3 gün ile 4 hafta arasında verebileceği tepkileri kapsar.



Travma Sonrası Stres Bozukluğu

- *En az 1 aydır sürüyor olması ve kişinin işlevselliğini olumsuz etkilemiş olması.*
- *Yaşanan travmatik olaydan 6 ay sonraya dek tanı kriterlerinin karşılanamaması durumu ise “gecikmeli dışavurum” olarak tanımlanmaktadır .*

TSSB'nin belirtileri 3 ana kategoride toplanmıştır:

- Travmatik olayı tekrar yaşama
- Olayla ilgili uyarıcılardan kaçınma ya da tepki verme düzeyinde azalma
- Artmış uyarılma belirtileri

DSM Tanı Sistemlerinde TSSB

I. Dünya Savaşı (1914-1918) sonrası savaş gazilerinin yaşadığı ruhsal sorunlar “*bomba şoku (shell shock)*” olarak tanımlanmış

II. Dünya Savaşı (1939-1945) sonrası ise
DSM-I'de de kişinin ciddi stres yaşamasına veya fiziksel
eksiklik yaşamasına sebep olan olaylar sonrası verilen tepkiler
“*Büyük Stres Tepkisi (Gross Stress Reaction)*” olarak
tanımlanmış

DSM-III ile birlikte travmatik yaşantı kavramının tanımlanmaya başlandığı görölmektedir ve stres yaratan travmatik yaşantıların savaş ile sınırlı olmadığı, kişinin yaşadığı psikolojik belirtilerin ise travmatik yaşantı kaynaklı geliştiği vurgulanmaya başlanmıştır

DSM-IV ve DSM-IV-TR'de'de tanımlandığı üzere TSSB'de kişi gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit yaratan olayı yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş ve aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkisi vermiştir.

Psikoloji tanı kitabı DSM 5'te Psikolojik travma:

“Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet”



Travmatik olay dört şekilde yaşanabilir

Doğrudan örseleyici
olay(lar) yaşama

Başkalarının başına gelen
olay(lar)ı doğrudan görme,
tanıklık etme

Yakın birisinin başına
örseleyici olay(lar) geldiğini
öğrenme

Örseleyici olayın sevimsiz
ayrıntıları ile yineleyici biçimde
ya da aşırı bir düzeyde karşı
karşıya kalma

Travmatik olaylar

insan eli ile oluşan

Kaza ile olunan

- Trafik, tren,uçak kazaları
- Doğalaz patlamaları
- Nükleer kazalar

Bilerek ve amaçlı olarak yapılan

- Savaşlar
- Taciz
- İşkence
- Terör eylemler

doğa kaynaklı oluşan

- Deprem
- Tsunami
- Sel
- Fırtına

Travmatik Yaşam Olayları ne sıklıkla yaşanıyor ?

- Dünyanın değişik ülkelerinde yaşayan yetişkinler travmatik yaşam olaylarını oldukça yaygın bir biçimde yaşamaktadırlar.
- Dünyanın çok farklı ülkelerinde , yaşam boyu *en az bir* travmatik yaşantısı olanlar, % 55 ile % 90 arasında bulunmuştur

(Frans ve arkadaşları, 2005; Breslau ve ark., 1998, Flett ve ark.,2004; Norris ve ark., 2003).



TRAVMA

Olumsuz Yaşam Olayları

KİŞİLİK BOZUKLUKLAR

BORDERLINE

DİSOSİYATİF BOZUKLUKLAR

TSSB

K-TSSB

ANKSİYETE BOZUKLUĞU

OKB

SOMATOFORM

ALERJİLER

ŞİZOFRENİ

FOBİLER

ARTİRİT

MİGREN

KANSER

DEPRESYON

BAĞIMLILIK

PANİK BOZUKLUĞU

FİBROMİYALJİ

BİPOLAR

ASTİM

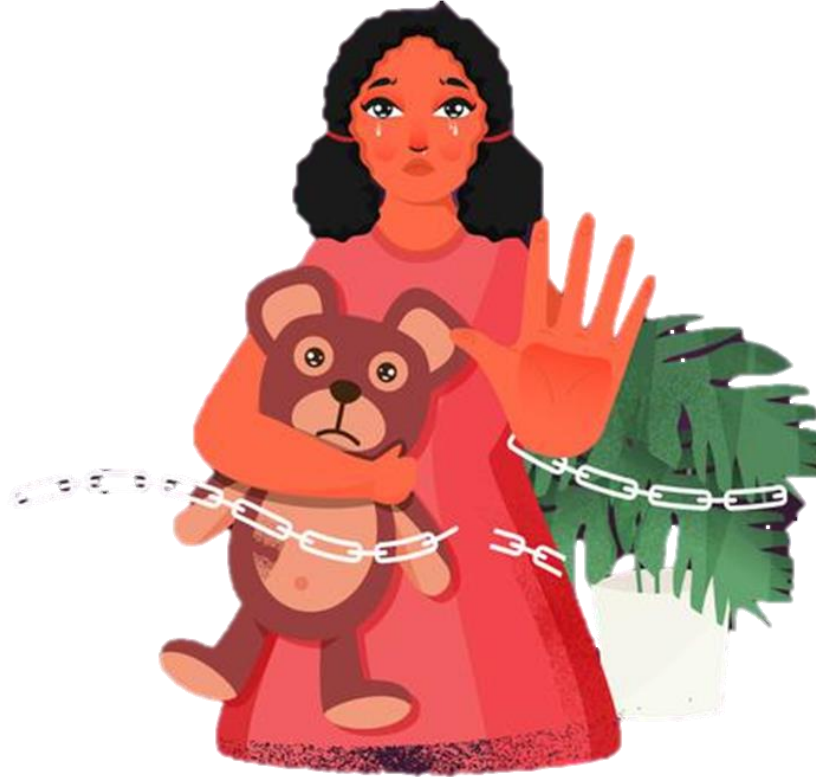
OTOİMMÜN HASTALIKLAR

Çocukluk çağı travmaları, bireylerin 18 yaşından önce maruz kaldığı cinsel, fiziksel ve duygusal istismar ve ihmalin yanı sıra ebeveynin kaybı, ebeveyninden ayrı kalma, boşanma, göç, şiddete tanıklık etme, kazalar ve doğal afetler şeklinde tanımlanabilir.



Travma sonrası stres bozukluğu istismar sonrasında en çok görülen bozukluklardan biridir.

Yapılan bir araştırmada, ihmalin ve ailenin sosyoekonomik durumunun kötü düzeyde olmasının yetişkinlik yıllarında da TSSB'yi yordadığı saptanmıştır.



İstismar Türleri

Fiziksel

Duygusal

Cinsel

Fiziksel istismar

Çocuğa karşı; sağlığına, yaşamaına, gelişimine veya onuruna zarar veren ya da zarar verebilme olasılığı yüksek, kasıtlı fiziksel güç kullanılmasıdır.



istenmeyen bir madde dökme

boğmaya çalışma

ısıрма

tekmeleme

çimdikleme

silah kullanma

itme

bir cisimle dövme

dövme

sarsma

Vurma

yakma

Duygusal istismar

Çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgi, sevgi ve bakımdan mahrum kalması ve bunun çocuk üzerinde psikolojik sorunlara neden olması durumudur.

hareketlerinin kısıtlanması

duygusal paylaşımın olmaması

korkutulması



gelişimi konusunda uygun olmayan beklentilerin olması

haksız yere suçlanması



Çocuğun özleştireceği bir figürün bulunmaması

çocuğa olumsuz özelliklerin yüklenmesi

izole edilmesi

reddedilmesi



kasıtlı olarak sözel ve davranışsal olumsuz uyarı verilmesi

Cinsel İstismar

Çocuğun tam olarak anlayamadığı, onay vermesinin mümkün olamayacağı, gelişimsel olarak hazır olmadığı ya da toplumun yasalarına, sosyal normlarına aykırı olacak şekilde bir cinsel etkinliğe dahil edilmesidir.

röntgencilik

Sözel sataşmalar

genital-rektal temas

çocuğun pornografik malzemeler için kullanılması

el ile genital temas

teşhircilik

genital-genital temas

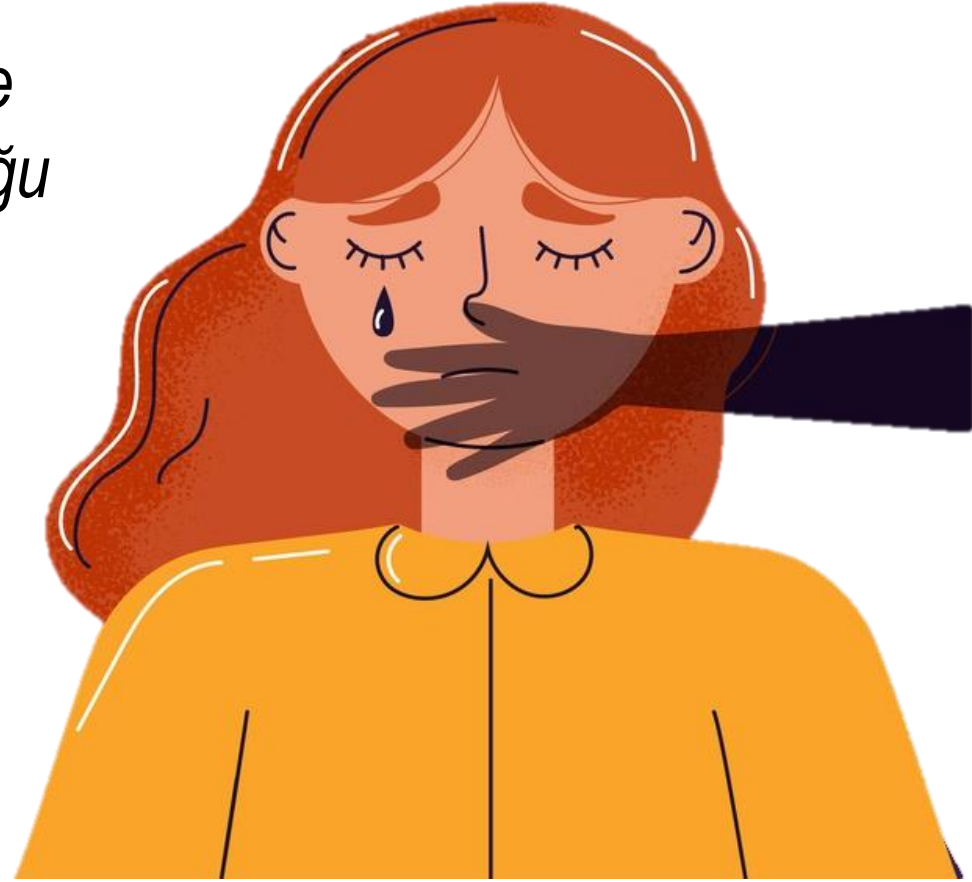
rektal bölgelere veya vücudun diğer bölgelerine dokunma

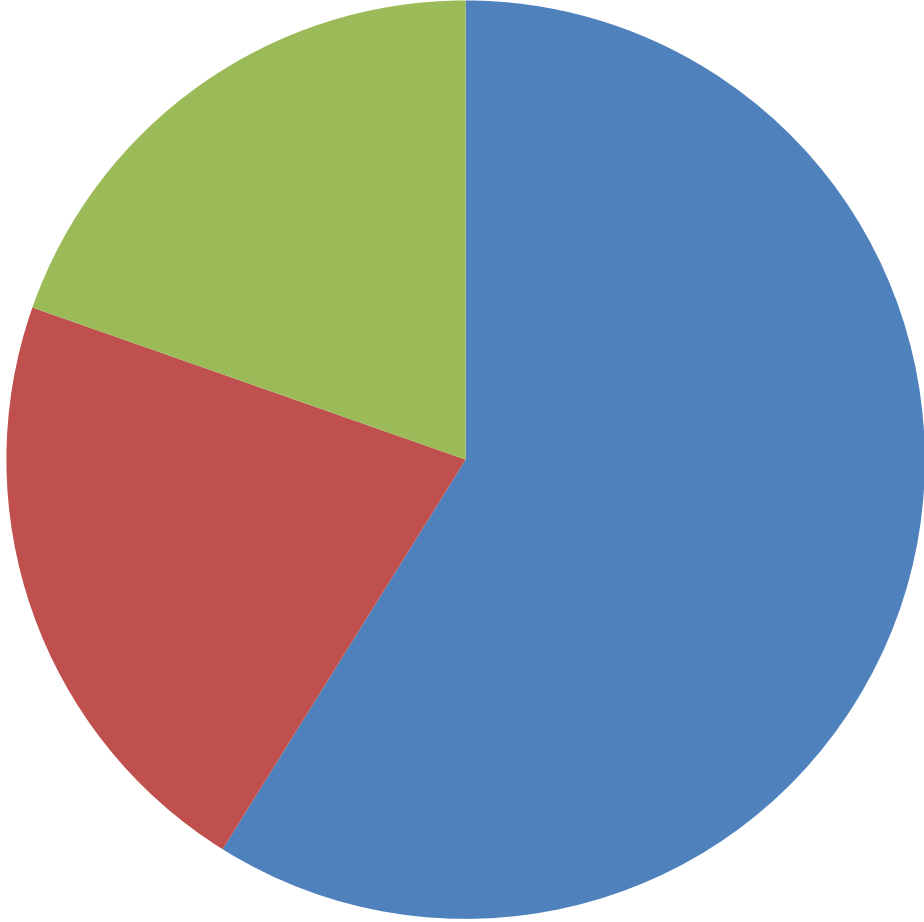
oral-genital temas

uygunsuz telefon konuşmaları

çocuğun cinsel ilişki sahnesine doğrudan maruz bırakılması

*Cinsel istismara uğrayan
çocukların yaklaşık %50'sinde
travma sonrası stres bozukluğu
görölmekte*





■ duygusal istismar %63

■ fiziksel istismar %23

■ cinsel istismar %21

Çocuk ihmali

Çocuğa bakmakla yükümlü kişilerin, ebeveynin çocuğun bakım, korunma, beslenme, giyim, eğitim, sağlık gibi gereksinimlerini uygun düzeyde yerine getirmemesi, çocuğu yalnız bırakması olarak tanımlanabilir.



Çocuk ihmali

Fziksel

- Çocuğa sosyal olarak mevcut kaynakların sunulmaması, çocuğun yoksun bırakılması

Cinsel

- Çocuğun cinsel sömürüye karşı korunmaması, cinsel gelişimine gereken önemin verilmemesi

Duygusal

- Çocuğun sevilmemesi, yakınlık, ilgi gösterilmemesi

Çocuk, beklemediği bir anda travmatik yoğun bir deneyim yaşıadığında, sahip olduğu başa çıkma mekanizmaları yıkılır ve kendisini çok çaresiz hisseder.

Travma ne kadar erken yaşta yaşandıysa etkisi de o kadar derin olacaktır. Çünkü çocuk ne kadar küçükse, kendini koruyacağı temel kaynakları da o kadar azdır.

Çocuklar tanık oldukları ve yaşadıkları olaylar üzerinde dünyayı, hayatı anlamlandırılar ve bir içsel harita oluştururlar. Bu anlamlandırma ve oluşturulan içsel harita, başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak, çocuklar büyüdükçe yeni içsel haritalar oluşturamazlarsa, dünyayı yorumlama şekilleri, yetişkinlikteki işlevselliklerine zarar verebilir.

Çocukluk Çağı Travmalarına Neden Olan Faktörler

1. Ekonomik problemler
2. Sosyal izolasyon
3. Parçalanmış aile
4. Ebeveynde suç ya da intihara girişimlerinin olması, psikiyatrik bozukluğun olması
5. Anne babalardaki cinsel sorunlar, özel hayatlarında mutsuz olmaları
6. Ailede alkol, uyuşturucu kullanımı, madde bağımlılığı
7. Çatışmaların sık yaşanması
8. Düzensiz aile yaşantısı
9. Ebeveynlerin sorunlarla başa çıkmada yetersiz kalması
10. Düşük zekâ ve eğitim düzeyi

Çocukluk Çağı Travmalarına Neden Olan Faktörler

11. Çocuk sayısının fazla olması ile ebeveynlerin çocuklarına yeteri kadar ilgi gösterememesi
12. Bireysel özellikler
13. Geleneksel değer yargıları, toplumun kültürel yapısı, gelenekler
14. Sağlık ve sosyal hizmet kurumlarının yetersizliği
15. Toplumsal değişme, toplumsal sıkıntılar
16. Yasal eksiklikler ve yasaların uygulanmaması
17. Ebeveynlerden birinin üvey olması
18. Genç yaşta çocuk sahibi olmak
19. Stres
20. Göç

Çocukluk çağı travmalarının hayat boyu etkisi olabilir. Bu, çocuk zorlu bir deneyim yaşadığında bundan hayat boyu duygusal olarak yaralanacak demek değildir.

Yetişkinler uygun müdahalelerde bulunarak, çocuğun travmatik deneyimlerden daha etkin bir şekilde kurtulmasına yardımcı olabilirler. Ancak ocuk travmayla uğraşırken ne zaman profesyonel bir yardıma ihtiyacı olabileceğini bilmek de önemlidir. Erken müdahale, çocuğun travmanın devam eden etkilerini bir yetişkin olarak yaşamasını engelleyebilir.



Kimliğin Tanımı ve Özellikleri



- Duygu düzenlemenin yanı sıra T, kimlik gelişimini de etkileyebilir (Berman 2016) **Kimlik**, çok çeşitli bağlamlarda kullanılan bir kavramdır.
- Dereboy (1993)'a göre kimlik duygusu; bireyin kendisini yaşayışından, yani birey olarak benzersiz ve kendine özgü bir tarz içinde var olduğunu ve bu tarzının süreklilik gösterdiğini duyumsayışı olarak ifade edilebilir. Kimlik duygusu tek bir yaşantıyı değil, belirli yaşantıların bileşimini kapsamaktadır.
- Erikson (1968) kimliği, "bireyin biricikliğinin bilinçli duygusu; deneyimlerin sürekliliği için bilinçsizce çaba ve grubun düşünceleri ile dayanışma" olarak tanımlamaktadır.



- Ben kimim?” sorusuna verilebilecek herhangi bir yanıtın oluşma sũreci, kimlik biçimlenmesi kavramına işaret etmektedir. Kimlik biçimlenmesi, en genel anlamıyla kimliğin zaman içinde gelişmesine işaret etmektedir. Kimlik zaman içinde, keşif/esnek bağlanma, ipotek/uyma ve kaçınma olmak ũzere ũ Şekilde biçimlenebilir (Schwartz 2005, Schwartz ve ark.)



- Çocukluk yılları boyunca kişilikte yer edinen olumsuz duyguların, bu sürecin tamamlanamaması olarak tarif edilen kimlik bocalamasına yol açtığı görülmüştür (Erikson 1968). Travmatik deneyimlerin kimlikte bozulmalara yol açtığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Savaşa maruz kalmak (Guler 2014) tek çocuğunu kaybetmek (Zheng ve Lawson 2015) ve zorunlu göç yaşama (Tay ve ark. 2015) deneyimlerinin kimlik gelişimini aksattığı görülmüş-tür. Türkiye’de genel olarak psikiyatrik belirtilerin (Başkan 2000, Türkbay ve ark. 2005) ve özel olarak sosyal fobinin (Gültekin ve Dereboy 2011) kimlik bocalaması ile ilişkili olduğu gösterilirken, Çuhadaroğlu’nun (1999) çalışmasında kimlik bocalaması yaşayan gençlerin %73’ünde eksen I tanısına rastlanmaktadır.



- Birçok gelişimci “ben kimim?” ve “ben neyim?” sorularının cevabını bilmeden önce bireyin kendi varlığından haberdar olmasının gerekli olduğundan söz etmektedir. Bazıları bu duyumun deneyimle kazanıldığını belirtir. Piaget’e göre ise kimlik gelişiminin ön koşulu nesne sürekliliğinin sağlanmasıdır.
- Her ne kadar bu, duyu-motor evresinin sonlarında kazanılmaya başlasa da ileri günlerde hala hata yapıldığı gözlenebilmektedir. İşlem öncesi dönemdeki çocuk gözlenebilen, fiziksel niteliklere ilişkin durumlarla baş edebilmektedir. Somut işlem dönemindeki çocuk, içsel temel niteliklerindeki sürekliliği yakalamaktadır. Soyut işleme ulaşan çocuk ise nedensel ilişkiyi yakalamakta ve geçmişteki kimliğini hayali bir biçimde yeniden yorumlamaktadır (Akt. Çelen 2007).

Akthar (1984) kimlik özelliklerini şöyle sıralamıştır;

1. Kalıcı aynılık duygusu ve değişik kişilere karşı aynı kişilik özelliklerini gösterebilme
2. Kendilik duygusunun sürekliliği
3. Doğallık ve içtenlik
4. Gerçekçi bir beden imajı
5. İçsel dayanıklılık (stabilite) duygusu ve buna bağlı olarak yalnız kalabilme
6. Belirli bir kümenin değerleriyle uyumlu olabilme ve içselleştirilmiş bir üstbenlik.



Kişisel kimlik duygusunun bireye kazandırdıkları şu şekildedir:

1. Kimlik duygusu zamansal bir boyut içerir. Bireyi geçmişi ile ilişkilendirir
2. Kişisel kimlik bir birlik ve tutarlılık duygusu verir. Bireyi farklı zamanlarda aynı kişi olduğu bilinci içerisinde tutar.
3. Kişisel kimlik çok sayıda kimliği bütünleştirici rol oynar. Bireylerin sahip oldukları fiziksel, gramatikal, hukuksal, bölgesel, ulusal, etnik, sosyal ve kültürel kimlikleri birleştirir bunlar arasında ahenkli birliktelik sağlar.
4. Bireye özgürlüğünü, haklarını koruma duygusu kazandırır. Ben ve başkaları arasındaki ayrımı ortaya koyar.
5. Bireye orijinallik duygusu verir. Birey kendi özelliklerinin ve diğerlerinden farklı olan yanlarının farkına vardıkça kendi biricikliğini önemini kavrar.
6. Kişisel kimliğinin farkına varanların verimliliği artar ve verimliliği artan kişinin daha güçlü bir kimlik duygusu geliştirmesine yardımcı olur.
7. Kişisel kimlik duygusu bir değer olarak kişinin bilincine yerleşir, bu da en temel ihtiyaçlardan olan kişinin hem kendisinin gözünde hem de toplumun gözünde değerli olma duygusunun gelişmesine yardımcı olur (Nuri Bilgin 1991)

- Kimlik duygusu, bireyin soyut olarak kendi benliğini bilinçli ve bilinç dışı kabullenişinin yanı sıra cinsel, toplumsal ve mesleki yönlerden somut gelişmelerin de tanımlanmasını gerektirir.
- Cinsel kimlik, bireyin cinsel yapısı, yeterliliği ve gücünü kabullenışı ile gelişir.
- Toplumsal kimlik, gencin grup ve toplum içindeki rollerini, yerini, değerini bulma, arkadaşlarının bağlılık ve sadakatlerini deneme, gerçek dostluğu arama, çevresindekiler aracılığıyla kendi kimliğini tanımlama çabalarını içerir.
- Mesleki kimlik ise bir meslek kazanmak için eğitim ve hazırlıklara girmeyi ve meslek edinmeyi içerir (Öztürk 2002).



Kimlik Duygusunun Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

- Bireyin ergenlik döneminde yapması gereken temel gelişim görevleri vardır. Havighurst bunun için “gelişim görevleri” terimini kullanmıştır. Gelişen gencin bir sonraki gelişim düzeyine erişebilmesi için, büyümesinin değişik evrelerinde başarması gereken belirli “görevleri” vardır. Ancak bunları başarabildiğinde başarılı bir yetişkin yaşamına ulaştığı kabul edilir. Bu temel gelişim görevleri şunlardır:



1. Her iki cinsten yaşıtlarıyla yeni ve daha olgun ilişkilerde başarılı olmak
2. Erkek ve kadın toplumsal rolünü başarmak
3. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak
4. Ana-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını kazanmak
5. Ekonomik bağımsızlık güvencesini kazanmak
6. Bir meslek seçmek ve ona hazırlanmak
7. Evlilik ve aile yaşamı için hazırlanmak
8. Yurttaşlık yeterliliği için gerekli zihinsel becerileri ve kavramları geliştirmek
9. Toplumsal olarak sorumlu davranışı istemek ve yerine getirmek
10. Davranışa rehber olarak bir değerler takımı ve bir etik sistem oluşturmak (Akt. Çelik 2007).

- Ergenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasındaki, belirgin ve bilinçli bir evreyi ifade eder. İlkokul yıllarının sonlarında ergenler, cinsel olgunlaşma ilgili fizErgenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasındaki, belirgin ve bilinçli bir evreyi ifade eder. İlkokul yıllarının sonlarında ergenler, cinsel olgunlaşma ilgili fizyolojik değişimler ve önündeki yetişkin rollerindeki belirsizlik ile uğraşmak durumunda kalırlar. Ergenler, günlük hayattaki ideal örneklerle, daha önceki dönemlerde sahip olduğu beceriler ve roller arasında nasıl bir bağlantı kuracağı sorusunu sıklıkla düşünür (Erikson 1968).
- Kimlik gelişimini etkileyen fizyolojik faktörler; bedensel büyüme, genital olgunlaşma, cinselliğin fark edilmesiyle ve toplumsal rollerdeki değişimle birlikte yaşananlar çocukluk yaşantılarından oldukça farklıdır. Birey bir evlat, bir öğrenci, bir kardeş, bir arkadaş vb. olarak kendi hakkında öğrendiklerinin tümünü bir araya getirmek ve geleceğe hazırlanırken, kendisinin bu farklı imgelerini geçmişle bağlantılı ve anlamlı bir bütün içinde örgütlemektedir. Birey bu çabasında ne kadar başarılı olursa o kadar bir kimlik duygusuna sahip olduğunu hissedecektir (Elkind 1979).

- Ergenler, belirli bir grup arkadaşla ilişki kurmayı seçerek kendilerini tanımlar ve sosyal stillerini oluşturur. Arkadaş grupları ergene çok arzuladıkları yakınlığı sağlarken aynı zamanda hayatına belirgin bir kontrol getirir. Ergenler arkadaşlarının onayına çok fazla ihtiyaç duydukları için bazen genç grup içinde kendi bireyselliğini gözle görünür biçimde kaybedebilir. Ergenlik döneminde karşı cinsle ilişkiler de önem kazanır. Ergenler 14-15 yaşlarında karşı cinsle ilişkilerinde de kendini tanıma fırsatı bulurlar. Gencin kimliğini açıklığa kavuşturması açısından önemli bir işleve sahiptir.
- Kimlik gelişimini etkileyen çevresel faktörlerden biri de içinde yaşadığı sosyo-ekonomik yapıdır. Özellikle maddi zenginliğe fazla değer veren toplumlarda kimlik gelişimi sosyo-ekonomik durumdan etkilenmektedir



Kimlik bunalımı

- ✓ Ergenlikte bir kimlik krizinden geçmek normal gelişimin bir parçasıdır. Bu kriz dönemi, önceden kabul edilen fikirlerin, değerlerin ve inançların sorgulanmasını, farklı inanç sistemlerinin ve hayat tarzlarının keşfini içerir.
- ✓ Egonun biçimlenmesi ve gelişmesiyle birlikte kimlik biçimlenmeye başladığında bireyin psikolojik doğumunun başladığı kabul edilmektedir. Böylelikle birey, kendini bir bütün olarak hisseder.

- ✓ Ergen, içinde bulunduğu çevresel faktörler çerçevesinde bilinçli ya da bilinçsiz olarak kişiliğini oluşturur. Bu oluşum içinde özdeşleşme yapar ve özerkliğin, özgürlüğün, sorumluluğunun dengesini kurar. Özerklikle sorumluluk arasındaki denge, sağlıklı iletişim ve özdeşleşmeyle kurulur. Böylece genç dengeli, düzenli, tutarlı, gerçekçi davranmayı öğrenir. Özdeşleşme sürecindeki iletişimler, denediği roller, kullandığı davranış kalıpları birbiriyle çatırırsa genç kendi kimliğine yabancı kalır ve "kimlik karmaşası" yaşar



Kimlik ile ilgili kuramlar

- ✓ Kimlik konusu ile ilgili olarak birçok kuram ve modelin geliştirildiği görülmektedir. Bu bağlamda, kuram ve modeller incelendiğinde kimlik konusunda temelde Erikson'un kuramı dikkati çekmektedir. Diğer tüm kuram ve görüşlerin, bu kuramları dikkate alarak öne sürüldüğü ifade edilebilir.
- ✓ **Psikososyal gelişim kuramında kimlik kavramı:** Erikson'a göre normal gelişimin sekiz evresi bulunmaktadır. Gelişimin beşinci evresi kimlik duygusuna karşı rol karmaşasıdır.
- ✓ Erikson, ergenliği yeniden yapılanma olarak görür, bu nedenle de kimlik duygusunun kazanılmasında en kritik evreyi ergenlik kabul eder.



✓ Kimlik Krizi yaşantısı Erikson'a göre 5 şekilde sonuçlanabilir:

1-Kimlik duygusunun kazanılması : Bireyin yaşam alanlarındaki bağlantılarını yapmış, yolunu belirlemiş olması.

2- Askıya alma (moratoryum): Gencin yetişkin sorumluluklarını almaya geçişte bir tür hazırlanma ve zaman kazanma dönemidir

3. Kimlik karmaşası: Ergen güçlü travmalarla karşılaşıp, toplumsal hoşgörüyü bulamazsa karmaşa yaşar. Bu klinik belirtiler gösteren psikolojik bir durumdur.

4. Kimlik Dağınıklığı : Ergenin farklı rolleri ve yaşantıları btnleştirememesi, dışarıdan gelen bilgileri rgtleyememesi sonucunda bazı klinik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durumun daha da ağırlaşması kimlik dağınıklığı durumunu ortaya çıkarır.

5. Ters kimlik: Kimlik karmaşası yoğun olan ergen bu rahatsızlık duygusundan kurtulmak için, toplumsal beklentilerin tam karşıtı olan rolleri ve idealleri benimser .

Kimlik gelişimi ergenlikte başlar ve sonlanır denmesi yanlış olmaktadır. Ergenlikten sonraki dönemlerde de bütünde değişiklikler olabilmektedir. Gelişimin 8 evresi aşağıdaki gibidir:

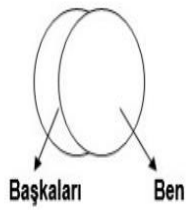
BUNALIM	DÖNEM
Güvene karşı Güvensizlik: Umut	Bebeklik
Özerkliğe karşı Utanç ve Kuşku: İrade gücü	Küçük Çocukluk
Girişkenliğe karşı Suçluluk: Amaç	İk Çocukluk
Çalışkanlığa karşı Aşağılık Duygusu: Yeterlik	Orta Çocukluk
Kimliğe karşı Rol Karışıklığı: Sadakat	Ergenlik
Yakınlığa karşı Yalıtılmışlık: Sevgi	Genç Yetişkinlik
Üretkenliğe karşı Durgunluk: Bakım verme	Orta Yetişkinlik
Bütünlüğe karşı Umutsuzluk: Bilgelik	İleri Yetişkinlik

Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramı: Arnett tarafından ortaya atılan bu kuram, yetişkinliğe geçiş sũrecini açıklayan bir kuram olmasına karşın, sadece ergenlik sonundan [18–19 yaş] otuzlu yaşların başına kadar olan dũnemi ele almakta; ergenliğe ve geç yetişkinliğe gũndermeler yapmaktadır

Beliren yetişkinliğin bir yaşam dũnemi olarak ele alınması ũ temel boyutta kimlik keşfini gerektirir. Bunlar: aşk, iř ve dũnya gũrũřũdũr. Bu alanlardaki deneme ve karar verme sũreci ergenliğle birlikte başlar ve geç yetişkinlik dũneminde belirginleşir.

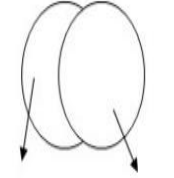
Kimlik keşiflerine karşın, bireylerin beliren yetişkinlikte yaşadıkları aşk ve iř denemeleri her zaman olumlu sonulanmamakta, bireyler bazen umutsuzluk ve reddedilme yaşamaktadır.

Beliren yetişkinlik kuramı kimlik keşfi konusunda Erikson'un açıklamalarından farklı bir şey sũylememekle beraber, kimlik gelişiminin ergenlik dũneminde başlayıp geç yetişkinlik dũneminde yoğunlaştığını ; bu yũzden kimlik çalışmalarının bu dũnemde yapılması gerektiğini sũylemektedir.



Süreç A

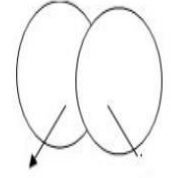
Ben annemden fiziksel olarak farklıyım ama içimde onun imgesini taşıyorum, annemsiz ben varolamam (ipotekli kimlik).



Süreç B

Kendi başıma varım, ama annemle doğruyu sürekli test ederim (askıya alınmış kimlik).

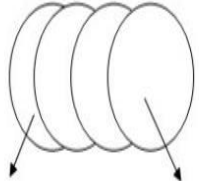
Başkaları Ben



Süreç C

Kendi başıma varım, kontrollü olduğumu anneme göstermeliyim (askıya alınmış kimlik).

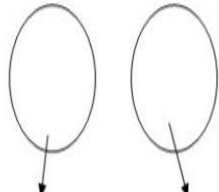
Başkaları Ben



Süreç D

Eğer kendi başıma olursam tamamen yalnız olurum. Böyle olmayı hem istiyorum, hem de istemiyorum (askıya alınmış kimlik).

Başkaları Ben



Süreç E

Kendi başıma varım ve annem de var. Bu yolda olmak daha iyi (Başarılı kimlik).

Başkaları Ben

Blos'un Kuramında Kimlik Keşfi: Blos, Mahler'in ayrılma-bireyleşme kavramlarından hareketle ergenliğe özgü "ikinci bireyleşme" kavramını geliştirmiştir.

Çocuk, ergenlik dönemine ulaşana kadar, anababasının değerlerini içselleştirmiştir. Ergenlikte ise, ergen ayrı bir birey olduğunu ortaya koyabilmek için içselleştirdiği anababa figüründen kurtulmaya çalışır.

Bireyleşme sonucu birey, "kendisinin ne olduğu, ne yapması gerektiği" gibi alanlarda farkındalık kazanmaya başlar. Birey "Ben kimim? Ben neyim?" sorularına yanıt aramaya başlar.

Grotevant'ın Süreç Modeli: Kimliğin gelişim, bağlam ve kapsam açısından yaşam boyu geliştiğini öne sürmektedir. Grotevant'a göre kimlik süreci keşfe yönelimle başlar. Ergenin keşfi ise kimliği bir bütün olarak bütünleştirilmiş bir kimlik algısına götürecektir duygusal ve bilişsel sonuçlara neden olur.

Bütünleşmiş kimlik duygusu değerlendirmeye alınır. Bu değerlendirmedeki amaç ergenin içinde bulunduğu çevre ile kimliği arasındaki dengeye ne kadar ulaştığını değerlendirmektir. Bu kimlik değerlendirmesinin sonuçları da ergenin kimlikle ilgili daha fazla çaba harcıyıp harcamayacağını ve çaba harcıyacaksa da nasıl çabalayacağını belirler.



Bosma ve Kunnen'in Modeli Bosma ve Kunnen'in kimlik modelinde, “adanmışlık/bağlanma/içsel yatırım ” ve bunun değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan “çatışma” büyük bir öneme sahiptir.

Bosma ve Kunnen kimlik gelişiminde “mikro süreçler modelini” ortaya atmıştır. Bu modelin temel dayanağı kimlik gelişiminin tekrarlayıcı olmasıdır. Mikro düzeyde tekrarlamalar, kişi ile bağlam arasında ya da bireyin adanmışlığıyla bağlam arasında gerçekleşir.

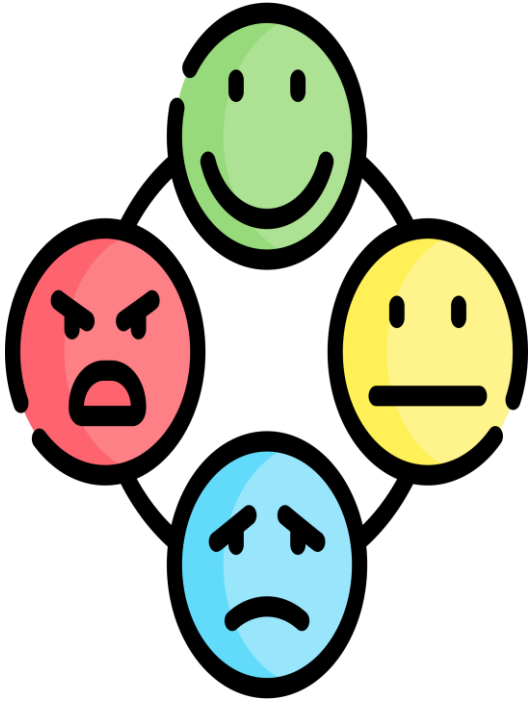
Bu modele göre bireyler kimlik gelişimi sürecinde “özümleme, uyma ve kaçınma” olmak üzere üç tür mekanizma kullanırlar. **Özümleme**, bireyin var olan kimlik yapılarının yeni şemalar ile örgütlenmesini ifade etmektedir. **Kaçınma**, bireylerin kimlik yapılarıyla ilgili çatışmalardan kaçınması ve var olan yapılarını korumak istemesini içermektedir. **Uyma**, bireylerin kimlik gelişiminde, karşılaştıkları yeni bilgilerin etkisiyle var olan şemalarını değiştirmeleridir.

Kegan'ın Yapısal Gelişim Modeli: Kimlik, yaşamı anlamlandırma ve bir anlam verme süreci olarak ele alınmaktadır. Kegan'a göre, kimlik anlam oluşturma sürecidir. Anlam oluşturma sürekli ve durağan olmayan bir süreçtir.

Ben ve başkaları arasındaki sınırların yeniden yapılandırılmasıyla oluşur. Başka bir deyişle, kaybolma ve yeniden oluşturma sürecidir.

Oluşturulan anlam dengesi bozulmaya başladığında, "beni" ve "başkalarını" ayıracak ve yeniden anlamlandıracak yeni bir süreç başlar ve bu yönüyle de bilişsel yapılanmaya benzer. Oluşturulan yeni anlamlandırma ise aslında "yeni" bir kimliktir ve süreç bu şekilde sürekli tekrarlanır.

DUYGU DÜZENLEME NEDİR?



- Bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri ve sosyal hayata uyum sağlayabilmeleri için duygusal uyarılmanın başlaması, sürdürülmesi ve yönetilmesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004).
- Duygu düzenleme, kişinin amaçlarını gerçekleştirmek için duygusal tepkilerini kontrol etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir.
- Ergenlik dönemindeki bireyler, duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki yöntemlerini ve duygu düzenleme tercihleriyle ilgili kendilik algılarını geliştirirler.
- Yetişkinlik döneminde bireyler, mesleki ortamlarda da duyguların tecrübelerini ve ifade edilmesini yöneten kuralları öğrendikçe, duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam eder.
- Geç yetişkinlik döneminde duygu düzenleme örüntülerinde artan bir değişkenlik gözlenir. Yaşlılar tanıdık akranlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederler.

DUYGU DÜZENLEME NEDİR?

- Kişilerin ifade ettikleri tecrübelerini pozitif ve negatif duygularını düzenlemek için geliştirilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerdir.
- Duygusal karşılığı oluşturmayı ve sağlamasını içermektedir.
- Bunlar hem içsel hem de dışsal süreçlerden oluşur.
- İçsel süreçler: Bireyin kendi kendine duygularını düzenlemesi.
- Dışsal süreçler: Bir başkasının bireyin duygularını düzenlemesi.

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

- Gross (1998) ortaya çıkan duygusal tepkilerin duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı zamana uygun olarak ne şekilde farklılaştığını gösteren süreç modelini öne sürmüştür.
- Gross'a göre duygular organizmayla çevrenin etkileşimi sırasında ortaya çıkan düzenli tepkiler olduğundan, duygu düzenleme stratejilerinin ne zaman uygulandığı verilen tepkilerin çeşitliliği açısından önemlidir.

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

SÜREÇ MODELİ:

- Duygu düzenleme süreci bireyin duygularını harekete geçirecek davranışsal, fizyolojik ya da deneyimsel bir tetikleyiciyle karşılaşmasıyla başlar.
- Duyguları tetiklendikten sonra kişi, duyguların işlendiği zamanın kendine has özelliklerini yansıtan duygu düzenleme stratejilerinden birini ya da bir kaçını kullanır.
- Duygu düzenleme stratejileri kişi tarafından kullanıldığı zamana göre öncül odaklı ve sonuç odaklı stratejiler olmak üzere iki genel kategoriye ayrılmıştır.
- Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler tamamen ortaya çıkmadan ve davranışlar ya da fizyolojik tepkiler değiştirilmeden önce kullanılan stratejilerdir. Öte yandan, sonuç odaklı stratejiler duygular seyir halindeyken ve olası davranışsal ve fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra görülmektedir.

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

SÜREÇ MODELİ:

- Süreç modeline göre duygu düzenleme süreçleri:
 - 1. Bilişsel değerlendirme
 - 2. Bastırma
- Bilişsel değerlendirme, geçmiş odaklı duygu düzenleme sürecidir. Duyguları ortaya çıkaran olayların durumun duygusal etkisini değiştirecek şekilde yeniden yapılandırılmasıdır.
- Bastırma süreci ise yaşanan duygunun ifadesini engellemeyi içerir. Birey duygularını gizleyebilir, azaltabilir veya yaşadığı duygulara daha az davranışsal tepki verebilir.

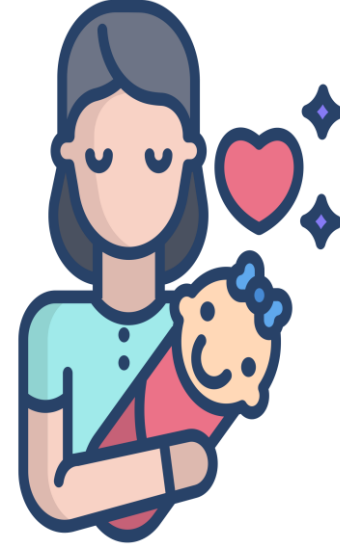
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

SÜREÇ MODELİ:

- Duygu düzenlemenin süreç modeline ilişkin stratejilere ek olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejileri değerlendirilmeye başlanmıştır.
- Bireylerin günlük hayatlarında sıklıkla kullandıkları dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlanmıştır.
- Bunlar: Kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, bakış açısına koyma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabullenme ve planlama.

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE DUYGU DÜZENLEME

- Duygu düzenleme bebeklikten başlayan bir süreçtir. Bebekler bu dönemde annenin dışarıdan vereceği desteğe ihtiyaç duyarlar.
- Kendi duygu düzenleme sistemlerine birinci yılın sonlarına doğru dahil olmaya başlarlar.
- Çocuklar, kas-iskelet hakimiyetleri geliştikçe, kendi, bedenlerini hareket ettirmeyi ve daha geniş çevreleri etkilemeyi öğrenirler.



GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE DUYGU DÜZENLEME

- 1,5 - 2 yaşına geldiklerinde ise temel duygularını gösterirler.
- 2-3 yaş döneminde duyguların en çok ifade edildiği durumlar öfke ve hayal kırıklığıdır. Bu dönemde anneleriyle bir arada olan bebeklerin olumlu duygu ifadelerinde çoğalış yaşanır.
- 3-4 yaşla birlikte, çocuklarda abartılı ağlamalar ve öfke krizleri azalmaya başlar. Bu dönemde çocuklar hissiyatları hakkında daha fazla bahsetmeye başlarlar.



GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE DUYGU DÜZENLEME

- Okul döneminde bilişsel ve sosyal gelişimle birlikte, çocuklar değişen sosyal çevreleriyle duygu düzenleme becerilerini daha aktif uygulamaya başlarlar.
- Orta çocukluk döneminde çocuk artık duygularıyla kendisi baş edebilecek yetenekleri içselleştirip bunları kullanabilecek olgunluk belirtileri göstermeye başlar.
- Erken ergenlikte birey artık daha özgün duygu düzenleme yöntemleri kullanmaya başlar. Bu dönemde başlayan psikoaktif madde kullanımı gibi başka uyumsuz duygu düzenleme şekiller de görülebilir.



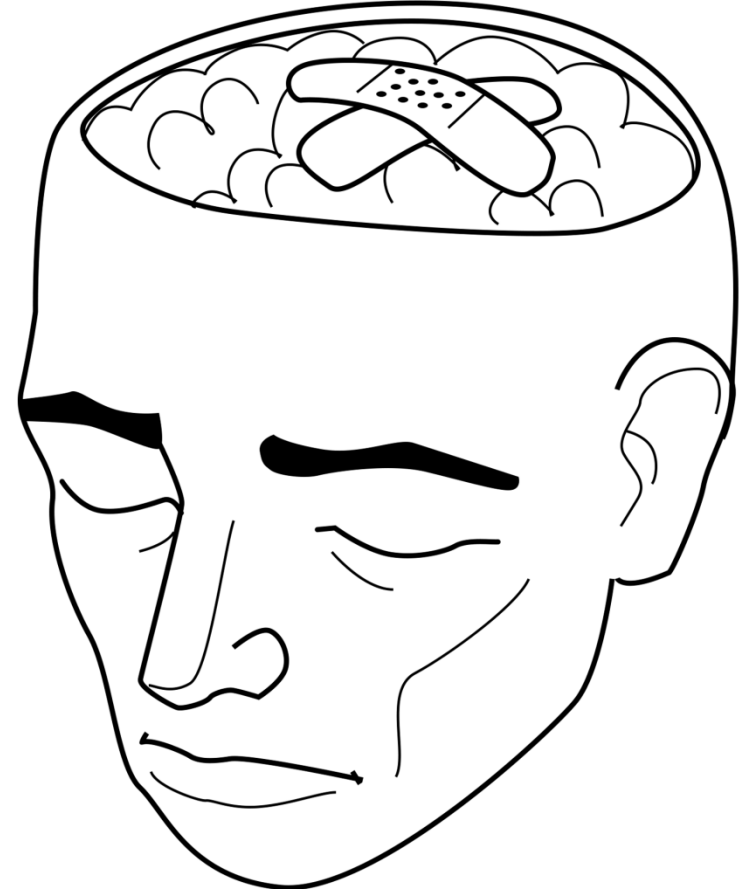
GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE DUYGU DÜZENLEME

- Ergenlik dönemindeki bireyler, duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki yöntemlerini ve duygu düzenleme tercihleriyle ilgili kendilik algılarını geliştirirler.
- Yetişkinlik döneminde bireyler, mesleki ortamlarda da duyguların tecrübelerini ve ifade edilmesini yöneten kuralları öğrendikçe, duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam eder.
- Geç yetişkinlik döneminde duygu düzenleme örüntülerinde artan bir değişkenlik gözlenir. Yaşlılar tanıdık akranlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederler.

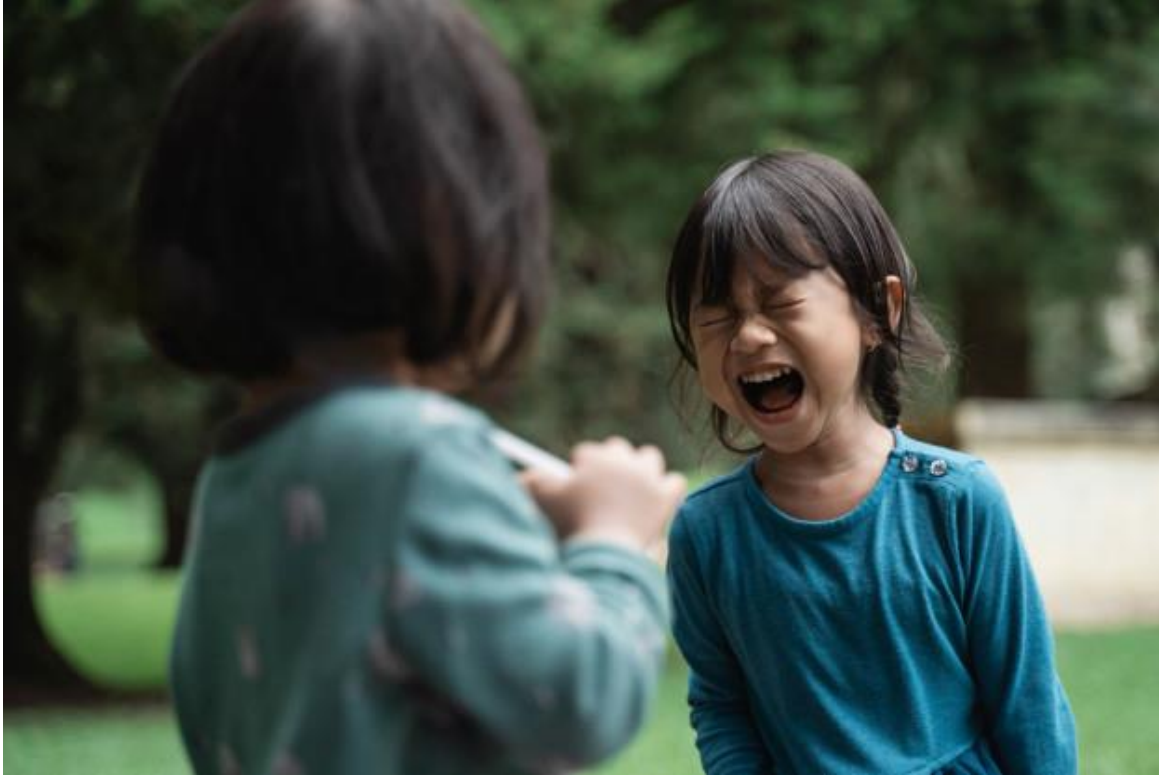
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

Duygu düzenleme güçlüğü bireyin duygularını düzenli şekilde ifade edememesi olarak tanımlanmıştır.

Kişide duygularının farkındalığı olmamakla birlikte dürtü kontrolünde de sıkıntı vardır.



Yetersiz duygu d zelemeye sahip bireyler daha çok dürtüsel eğilimler gösterir, davranışlarının sonucunu düşünmeden hareket ederler. Aşıırı duygu düzenleme ise depresyon, suçluluk ve utanç gibi duygularla kendini gösterir.



Çocuğun erken dönemde temel ihtiyaçlarının karşılanması ve sağlıklı bir bağ kurulmuş olması önemli olmakla birlikte erken yaşamda meydana gelen travmatik yaşantı olumsuz etkileyebilir. Çocuk kendini nasıl sakinleştireceğini bilemeyebilir.(Eryılmaz 2018)



Çocuğun duygularını dñzenleyebilmesi için yardımcı yñntemler:

1. Fiziksel temasta bulunun.
2. Duygularını ifade etmesine izin verin.
3. Fiziksel egzersiz yapmasını sağlayın.
4. Bir bardak su içmesini sağlayarak sakinleşmesini sağlayabilirsiniz.
5. Çocuğa nefes egzersizi ۆğretilerek sakinleştiğinde konuşması istenebilir.



DUYGU DÜZENLEME İLE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ İLİŞKİSİ

ÇÇT, duygu düzenleme ve kimlik duygusu gelişimsel kavramlardır. Dolayısıyla herhangi birinde yaşanan olumsuzlukların diğerlerini etkilemesi olasıdır. Çocuklukta travmatik yaşantılar çocuğun fizyolojik, psikolojik, sosyal gelişimlerini etkilediğinden dolayı çocukluk döneminde edinilmesi gereken birtakım becerilerden yoksun kalması söz konusu olabilir.(Dereboy ve ark. 2018)

Çocuklar öncelikle duygu düzenleme becerilerini gözlemleyerek öğrenirler. Örneğin, bakıcı tarafından kullanılan uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kalıbı, çocuğa yönelik olumsuz duygular ve çocuğa karşı kayıtsız davranış, bir çocuğun etkili duygu düzenleme gelişimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Zaorska ve ark. 2020)

« Çocukluktaki istismar deneyimleri kişilerarası ilişkilerde uygun duygusal tepkilerin gösterilmesini güçleştirir ve bu da kişilerarası ilişkilerde sorun olarak bireylerin karşısına çıkar.»(Alıntılayan Demirkapı ,2013,ss. 36-37)(Wolfe ve ark. 2001).



Yapılan alışamalar cinsel istimara maruz kalan çocukların duygu düzenleme becerilerinin cinsel istismara maruz kalmayan yaşıtlarına göre dah düşük olduğunu göstermiştir.(Alıntılayan Bal elik , 2021)(Shipman ve ark. 2007)



Karagöz (2010) alkol bağımlısı bir grupta yaptığı çalışmada kendini yaralama davranışında bulunan bireylerin bulunmayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiğini saptamış olup yaşanan bu durumların çocukluk döneminde istismar ve ihmalle açıklanmıştır.(Bal Çelik 2021).

Diğer bir çalışmada ise, öfkeye benzer şekilde ÇÇT'yi takiben var olan içselleştirilmiş utanç miktarının arttığı bulunurken (Fowke ve ark.2012), içselleştirilmiş utanç miktarının özmerhametle olumsuz ilişkili olduğu bunun da kendine zarar verme davranışlarını arttırabileceği düşünülebilir.

Çocukluk çağı travmalarının depresif bozukluk hastalarında yüksek oranda olduğu ve bu hastalarda duygu düzenleme güçlüğüne (farkındalık, açıklık, kabullenme, strateji geliştirme, dürtüsellik ve amaçlar) yol açtığı saptanmıştır. (Ay ve kılınçel 2020)



Nasıl etkiler ?

Bir çocuğun başına gelen, gördüğü ya da dinlediği travmatik bir olaya nasıl tepki göstereceği bir çok etmene bağlıdır.

- Çocuğun yaşı
- Olayla ne kadar doğrudan bir bağlantısı olduğu
- Travmatik olaydan önceki kişilik yapısı



- Olaydan sonra bulabildiği maddi ve manevi destek
- Travmatik olayın süresi, sıklığı
- Olayın bireysel ya da toplu olması
- Olayın insan kaynaklı ya da doğal afet olması



Genel tepkiler

- Uyku bozuklukları, kabuslar
- Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi alanlarda farklılıklar, geriye dönüşler
- Anne-babayla olan ilişkilerde farklılık, aşırı talepkar olma ya da tamamen içine kapanma
- Travmatik olayla ilgili takıntılı düşünceler geliştirme, sürekli bu olay hakkında konuşma, bu olayla ilgili oyunlar oynama
- Olayın tekrarlanacağı endişesi
- Okul başarısında düşüş
- Dikkatte azalma/bozulma



ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARINDA TRAVMANIN KUŞAKLARARASI AKTARIMI

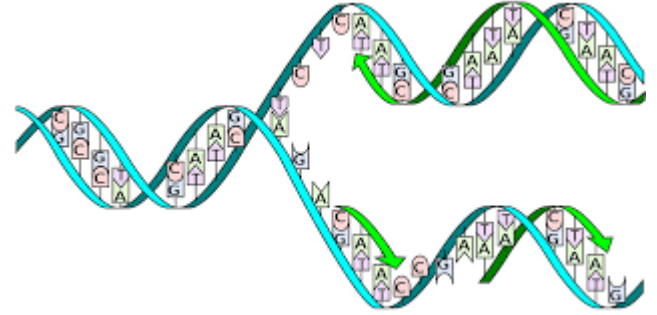


Travmalar yalnızca yaşayan bireyleri değil ,direk ya da dolaylı olarak sonraki kuşakları da etkilemektedir. İkinci kuşağa aktarılan travma; “ikincil (sekonder) travmatizasyon “ ,” empatik travma” gibi kavramlarla ifade edilirken; üçüncü kuşağa aktarılan travma ise;”travmanın kuşaklar arası aktarımı” olarak adlandırılmaktadır.



EPİGENETİK AKTARIM

Bilim insanları ilk başlarda genetik mirasımızın sadece anne-babalarımızdan aldığımız kromozal DNA yoluyla aktarıldığına inanıyordu. Kromozal DNA ;Saç, göz ,ten rengi gibi fiziksel özellikleri aktarmakla sorumludur ve şaşırtıcı bir şekilde tüm DNA' nın %2 sinden az bir kısmını oluşturur.%98 lik kalan kısım ise epigenetik aktarım ile oluşan 'kodlanamayan DNA olarak adlandırılır.Önceleri Bilim insanları bu kısmın önemsiz olduğunu düşünerek ;"çöp DNA" olarak adlandırmışlardır.





2014 yılında Zürich üniversitesinde epigenetik aktarımı incelemek için farelerle bir uygulama yapılmıştır. Farelerin seçilme nedeni ise ;insanlarla farelerin %99 aynı genetik haritaya sahip olmaları ve farelerde hızlı bir üreme dönemine sahip olmalarıdır. Uygulamada erkek fareler annesinden ayrılmış, bu fareler uzun ve yoğun stresli bir döneme maruz bırakılmıştır, ardından bu farelerde depresyona benzeyen birtakım belirtiler gözlemlenmiştir. Sonrasında araştırmacılar bu fareleri yavrulattımlar ;hem ikinci hem de üçüncü nesildeki yavruların kendileri travmatik durumu yaşamamasına rağmen aynı travma belirtileri göstermişlerdir.

GENOSOSYOGRAM

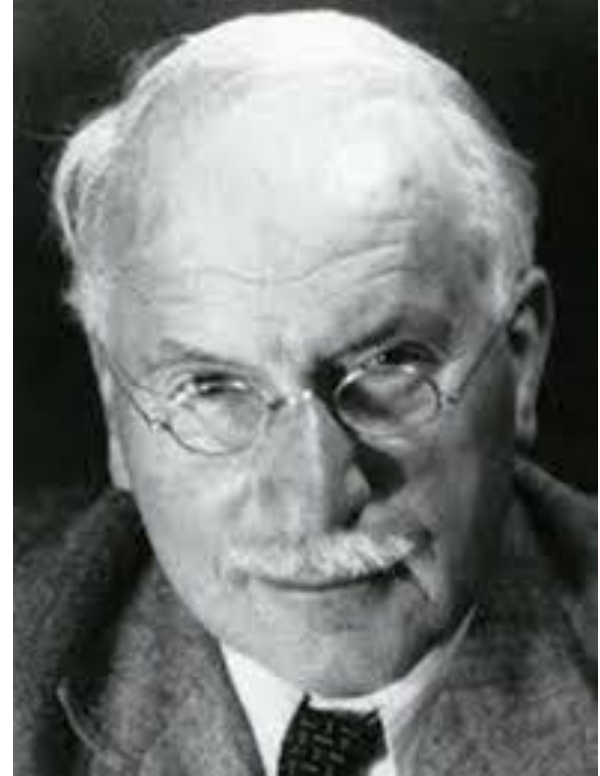


Genososyogram bir soy ağacı çalışmasıdır. Genosoyogramda önemli yaşam olayları ve bağlantılar önemlidir. Bu çalışma ile tanımlanmamış ve çözümlenmemiş travmanın izlerini sürmek ve çözümlenmesini sağlamak mümkündür. Çetin ve arkadaşları(2021) nin yapmış olduğu çalışmada 22 hastanın genososyogram çalışması sonuçlarının sunulması amaçlanmıştır. Genososyogram çalışması ile çözülemeyen travma izlerinin nesiller boyu devam ettiğinin ortaya çıkarılması ,bu çalışmalara olan ilginin giderek artmasını sağlamıştır.

Bu araştırma ile travma bilinçli ve sözel olarak aktarılabilceği gibi , birbirini hiç tanımamış kuşaklar arasında da epigenetik aktarımla aktarılabilir.Yani geçmişte yaşanmış ve sır gibi saklanan travmalar nesilden nesile aktarılabilir.Burada özellikle ifade edilemediğinden nefes alıp vermede güçlük,uyuşma ,ateş basma gibi semptomları olan belirtiler görülmektedir.Ve tedavi olarak bu aktarım bireye fark ettirilip söze döküldüğünde bu belirtilerin ortadan kalktığı belirtilmiştir

CARL YUNG yıllar önce epigenetik aktarımı öngörmüş ve;

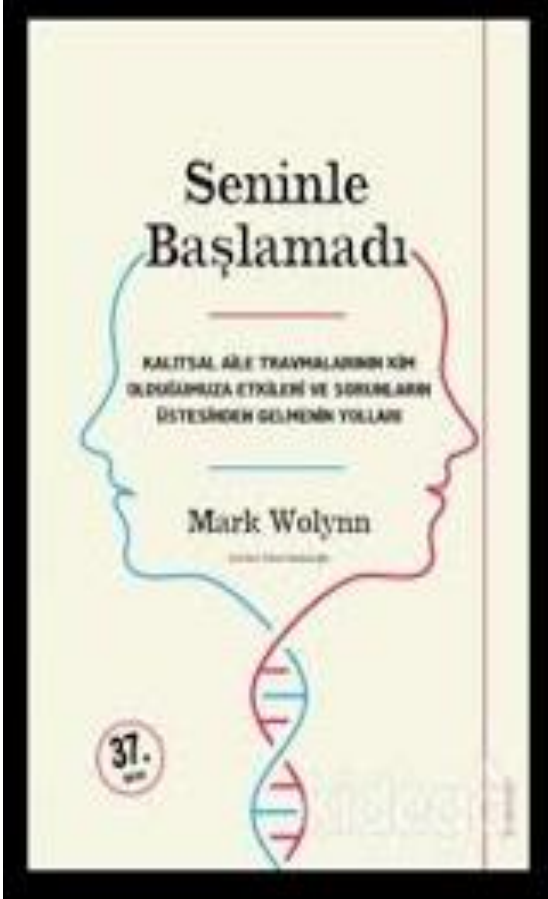
“ Ebeveynlerim, büyükanne, büyükbabalarım ve daha uzak atalarım tarafından tamamlanmamış ,cevaplanmamış halde bırakılan şeylerin ve sorunların etkisi altında olduğuma kuvvetle inanıyorum.Sıklıkla ,bir ailede ebeveynlerden çocuklara geçen kişisel olmayan bir karma var gibi görünüyor.Bana her zaman ,önceki nesillerin yarım bıraktığı tamamlamam veya belki de devam ettirmem gereken şeyler var gibi geliyor.”



Rachel YEHUDA ;Newyork 'ta yer alan Mount Sinai Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri ve Nöro bilim alanlarında profösördür .Sayısız çalışmada soykırımdan kurtulanlar ve onların çocuklarındaki TSSB 'nın nörolojisini incelemiştir. Özellikle kortizol (Bir travma yaşadıktan sonra vücudumuzun normale dönmesini sağlayan stres hormonu.) seviyesinin travma yaşayan annelerin çocuklarında daha düşük olduğunu görmüş .



YEHUDA araştırmasında ; eğer ebeveynlerin birinde TSSS Varsa ,TSSB belirtileri yaşamanızın 3 kat fazla olduğunu ve bunun sonucunda depresyon ve anksiyete yaşamanızın daha yüksek olduğunu göstermektedir.(wollyn)



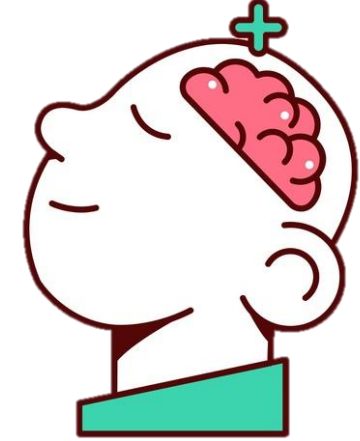
Düşüncelerime neden bu kadar güç
verdiğimi merak ediyordum. Başkalarının
benden çok daha kötü sıkıntıları vardı ama
benim kadar derinlerde yaşamıyorlardı .Beni
bu kadar derinden korku içinde tutan
benimle ilgili şey neydi?

Jess yıldız bir atlet olduğunu ve notları hep A olan çok iyi bir öğrenci olduğunu ancak inatçı uykusuzluğunun sürekli bir düşüş başlatarak onu depresyona ve umutsuzluğa sürüklediğini anlattı. Sonuç olarak okuldan ayrılmıştı. Son 3 yıldır doktorlar ve psikiatirlardan yardım almış ama bir çözüm olmamıştı.



Terapide en son 19 yaş gününde gece üç buçukta uyandığında ; donduğundan, titrediğinden bir türlü ısınamadığından bahsetti ve tuhaf bir korkuya kapılmıştı. 'Eğer uykuya dalarsam ,bir daha asla uyanamam' düşüncesi kaplamıştı kendisini.

Terapist Jesse'den geçmişini araştırmasını istediğinde annesi; varlığını bile bilmediği amcasının bir fırtınada donarak öldüğünü ve 19 yaşlarında olduğunu anlattı. lümü çok trajedik olduğu için ailesi bir daha asla onun adını bile anmamıştı



Jasse terapide farkındalık kazandığı zaman , hiç tanımadığı fakat korkusunu kendisininkiymiş gibi üstlendiği ,amcası tarafından yaşanan travmadan kendini kurtarabilmişti

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE PSİKOPATOLOJİLERİ İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda çocukluk çağı travmaları ile psikiyatrik rahatsızlık arasında ilişki bulunmuştur.



YURT DIŞI ÇALIŐMALARI

- * Herman ve arkadaşlarının(1859) uyguladıkları çalışmada Borderline tanısı almış kişilerin %81 'inin geçmişte yaşadıkları bir travma hikayesinin olduğu belirtilmiştir.
- *Çocukluk çağı travmaları ile Bipolar Bozukluk arasında yapılan araştırmada ilginç sonuçlara ulaşılmıştır. Bir grup Bipolar Bozukluk araştırmasında erken dönemde travmatik yaşantı yaşama ;hastalığın erken başlangıcı,gidişatın daha kötü olması ,artmış intihar girişimleri ile ilgili olduğu saptanmıştır.(Leverick ve ark. 2002)
- *Alkol bağımlılığı olan erkeklerin %30.4'ünde ,kadın hastaların %58,6'sında çocukluk çağı travmatik yaşantı bildirilmiştir.(Windle ve ark. 1995)

YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

*Çocukluğun erken dönemlerindeki travmatik yaşantıların, erişkin dönemde kendine zarar verme davranışı ve intihar eğilimi ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur.(Gümüş-Saçar ÇELİK (2009), Demirel- Özsoy ve Ersel(2003) ,Karagöz (2010) ,Yargış ve ark. (2012))



*Güler ve arkadaşları (2002) travmatik yaşantı geçiren çocuklarda; depresyon belirtileri, davranış bozukluğu, öğrenme güçlükleri, sıklıkla alkol ve bağımlılık yapan maddeleri kullanma , gelecekte kendine ve başkalarına şiddet uygulama ,intihar, konuşmada gecikme, okulda başarısızlık, düşük öz saygı ve benlik kavramlarının zayıf olması ve gelecek konusunda beklentilerin düşük olması gibi olumsuzluklar görüldüğünden bahsetmiştir.

*Yılmaz- Irmak(2008) ise ,travmatik yaşantılardan özellikle istismardan sonrasında psikiyatrik bozukluk belirtileri sık gözlenmektedir sonucuna ulaşmışlardır.Bu bozukluklar; okul başarısızlığı, depresyon, dissosiyatif semptomlar,anksiyete bozuklukları, kişilik bozukluğu, gelişimsel gecikme, intihar, içe kapanma, erken yaşta cinsel temalı davranışlar sergilemedir .



*Gökler (2002) çalışmasında; çocukların gelişim dönemlerinde ,travmatik yaşantıya maruz kalması ,genetik etkenlerden bağımsız, nörogelişimsel sorunların ortaya çıkmasına neden olabileceği sonucuna varmıştır.



Travma tedavi yolları



EMDR Nedir?

EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) Türkçe karşılığı Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme olan bir terapi yöntemidir. EMDR, psikodinamik, bilişsel, davranışsal ve danışan merkezli yaklaşımlar gibi çok iyi bilinen farklı yaklaşımların öğelerini bir araya getirmektedir(Akt. Bayram ve ark.). EMDR, ilk yıllarda TSSB'nin tedavisi için kullanılmıştır ancak daha sonra birçok sorunun tedavisi için kullanılmıştır(Güngör,2020)

GELİŞİMİ

- EMDR 1987 yılında kurucusu Francine Shapiro tarafından tesadüfen keşfedilmiştir. Kendisini rahatsız eden düşüncelerin biranda yok olduğunu ve yeniden hatırladığında onu eskisi gibi etkilemediğini fark etmiştir. Bu konuyu araştırırken anılar aklına geldiğinde gözlerinin yukarı aşağı kendiliğinden hareket ettiğini görmüştür. Birçok kişi üzerinde yaptığı araştırma sonucunda bir sistem geliştirmiş ve ismini EMD Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma olarak belirlemiştir. Eğitim verdiği klinisyenlerden gelen raporların değerlendirilmesiyle anıların uyumsal biçimde işlenmesi için, anıların ve kişisel yüklemelerin eş zamanlı biçimde duyarsızlaştırılmasının ve bilişsel yeniden yapılandırılmasının önemini fark etmiştir. Bu noktada, yöntemini Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden işleme (EMDR) biçiminde yeniden adlandırmıştır(Akt. Bayram ve ark.).
- Türkiye’de ilk çalışmalar 1997 yılında başlamıştır. 1999 Marmara depremi döneminde depremzedelere psikolojik yardım vermek için çalışmalar yapıldı ve yurtdışından gelen birçok uzman EMDR eğitimi vermek için Türkiye’ye geldiler.

EMDR'IN TEMEL ÖGELERİ

Resim (imge):

Olumlu ve olumsuz inançlar:

Duygular-rahatsızlık düzeyleri

Fiziksel duyular



EMDR'ın Sekiz aşaması

- **Birinci Evre:** Anemnez alma, EMDR için hastayı değerlendirme, uygun hedefleri belirleme ve tedavi planı hazırlama(Doğan ve ark.)
- **İkinci Aşama:** Dengeleme ve hazırlama aşamasıdır. Terapötik ilişki kurmayı ve danışanın semptomları hakkında eğitilmesini içerir. İkinci aşamada danışana bazı teknikler öğretilir(Doğan ve ark).
- **Üçüncü aşama:** Değerlendirme aşamasıdır. Çalışılacak anı belirlenir ve danışandan bu anının en kötü anı gösteren resmi tanımlanması beklenir. Olumsuz inancı saptamak için şimdi kendisine yönelik olumsuz inancını tanımlayan, resme en uygun cümleyi kurması istenir. Olumlu inancı saptamak içinse şimdi resme baktığında inanmak neye istediği sorulmaktadır. Daha sonra olumlu inanca ne kadar inandığı İnanç Geçerlik Ölçeği (Validity of Cognition Scale-Voc) ile değerlendirilir. Ardından danışanın olayı ve olumsuz inancı beraber düşündüğünde hissettiği duygu ve bunu vücudunun neresinde hissettiği sorulur, duygunun rahatsızlık düzeyi Öznel Rahatsızlık Düzeyi Ölçeği (Subjective Units of Disturbance Scale-Sud) ile değerlendirilir(Bayram ve ark.)

- **Dördüncü Aşama:** Bu aşama duyarsızlaştırma aşamasıdır. Danışandan hedef resme,olumsuz inanca bunlarla alakalı beden ve duygu duyumlarına odaklanması istenir. İki yönlü uyarıma başlanır. öznel rahatsızlık birimi ölçeği (SUD) sıfır olana kadar çalışılır(doğan ve ark).
- **Beşinci Aşama:** Olumlu bilişin yerleştirilme aşamasıdır. Odak bilişsel yeniden yapılanmadır. Anı ile olumlu düşünce yerleştirilir.
- **Altıncı Aşama:** Bu aşamada beden taraması yapılır. Danışan olumlu bilişe ve hedef resme odaklanması ve herhangi bir gerginlik hissedip hissetmediği sorulur. Danışan rahat bir beden duyumu hissedene kadar süreç devam eder.
- **Yedinci Aşama:** Bu aşamada değerlendirme yapılır. Danışan ve terapist değerlendirmeler yapar. Danışanın güvenli şekilde seanstan ayrılabilmesine olanak sunularak oturum kapatılır. Kapanış aşamasında bilgilendirme yapılmakta ve danışanın bir sonraki seansa kadar dengede kalması amaçlanır.
- **Sekizinci Aşama:** Son aşamadır. Bu aşamada yeniden değerlendirme yapılır, bir önceki seansta yapılan işler kontrol edilir. İlk uygulamadan sonraki her seansın başlangıç aşamasıdır. Yeni hedefler belirlenir.

Bilişsel terapi

- Aaron Beck kuramını oluştururken Bandura ve Ellis'ten etkilenmiştir.
- Düşünsel Duygulanımcı Terapi'nin kurucusu Ellis , insanın ruhsal sorunlarının çoğunlukla bireyin akılcı ve gerçeğe uygun olmayan inançlarından kaynaklandığını savunur. Sonra 1960'larda Aaron T. Beck Bilişsel Terapinin düşüncenin ruhsal patolojilerin kavramsallaştırılmasını geliştirdi.
- Bilişsel terapinin temel varsayımı, bir duygusal olayın veya rahatsızlığın nedenini anlamak için bireyin üzücü olaya veya düşünce akışına tepkisinin bilişsel içeriği üzerine odaklamak gerektiğidir.

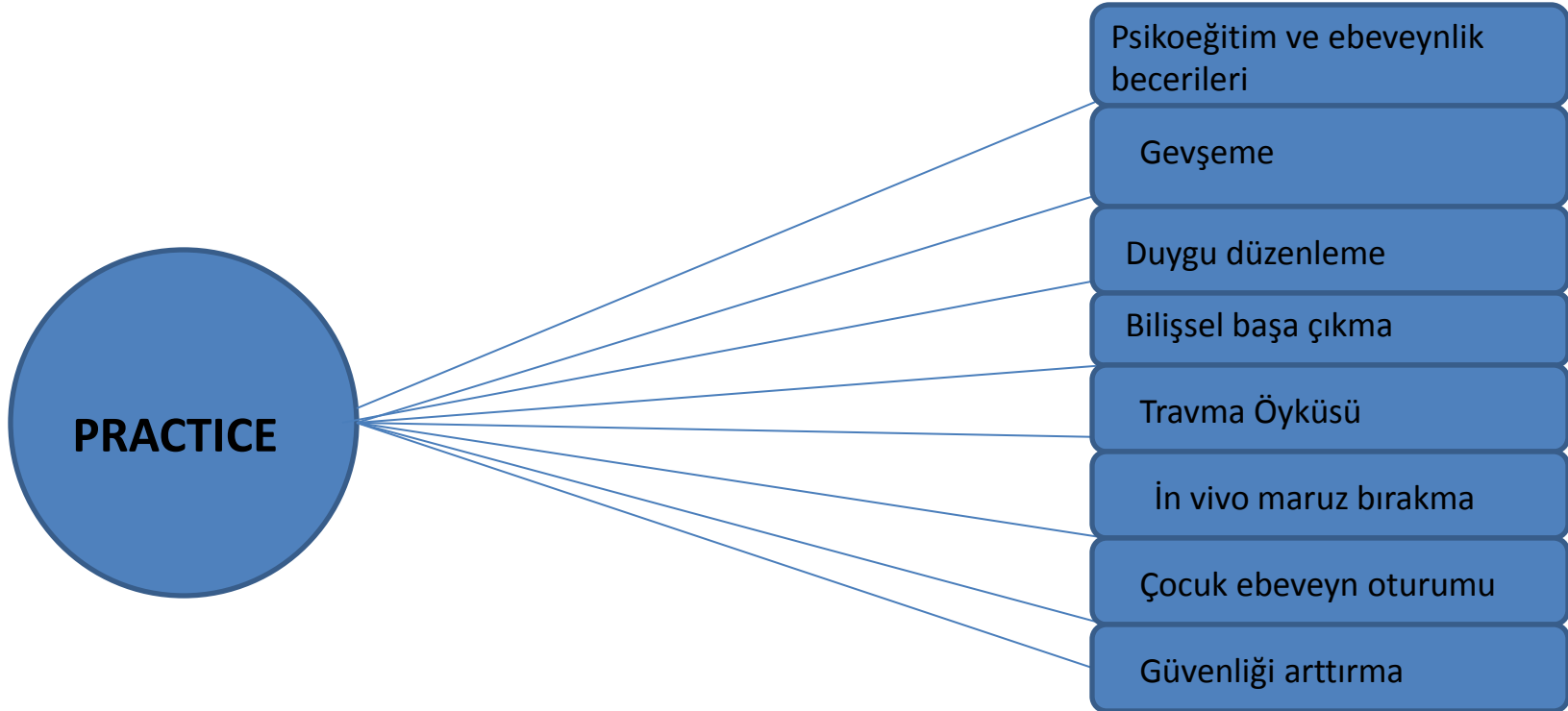
Bilişsel modele göre A noktasındaki olaya (uyaran) C noktasında verilen duygusal yanıtı (tepki) belirleyen, A ile C arasındaki B noktasında A olayı ile ilgili olarak yapılan yorumdur. B noktasındaki otomatik düşünceler bu yorumun ne biçimde yapılacağını belirler. Başka bir deyişle B noktasında A olayı ile ilgili yapılan farklı yorumlar, C noktasında farklı duyguların ortaya çıkmasına neden olur.

Travma ve BDT

- McCann, Sakheim ve Abrahamson (1988), travmatik olayın kişinin önceden var olan, dünyaya ve kendilik algısına ait yerleşik bilişsel şemaları bozduğunu, travmanın niteliğine ve doğasına bağlı olarak olumsuz ve bireyin uyumunu bozacak nitelikte yeni şemaların oluştuğunu belirtmişlerdir.
- Bilişsel Davranışçı Terapi travmatik olaylara odaklanmayla beraber bilişsel yapılandırma,psiko eğitim, kaygıyla baş etme teknikleri gibi bileşenlerden oluşan tedavi yöntemidir.
- Travma odak BDT geliştirilme amacı TSSB'nin semptomlarını azaltılmasıdır.

Süreç

TO-BDT yapılandırılmış bir programa sahiptir. Çocuk, ebeveynlere eş zamanlı olarak 12-15 seans olarak verilmektedir. Travmatik olaylarda seans süresi 90 dakikadır(izci ve Ünveren,2016).TO-BDT, baş harflerinin oluşturduğu PRACTICE kelimesiyle bilinen sekiz öge içermektedir.



- **Psiko eğitim ve ebeveynlik becerileri (Psychoeducation and parenting skills):** Yaşanmış olan travmatik deneyimde kafa karışıklığı, anlam verememe, kaygılı olma durumları yaşayan danışanlara psiko eğitimle yaşanan travmatik olayla verdiği tepkiler arasında ilişki kurması sağlanarak normalleştirilebilir (travma psikolojisi). Ebeveynler travmatik olaydan etkilenen çocuk hakkında kaygılı olabilirler ve tedavi planı hakkında bilgilendirilmek istemektedirler. Psiko eğitimler bu konuda aileye umut verme konusunda önemlidirler. Bu süreçte ailelerin çocuklarına karşı tepkileri değişir burada ebeveynlere temel ebeveynlik tepkileri konusunda bilgilendirmek faydalı olmaktadır.
- **Gevşeme (Relaxion):** Travmatik yaşantıdan kaynaklanan fizyolojik değişimleri değiştirme ve stresle baş etme konusunda yardımcı olmaktadır. Yapılan bu egzersizler hem çocuk hem de aile için bireyselleştirilmelidir. kontrollü nefes alma, rol yapma ve sosyal beceri eğitimi gibi anksiyete yönetimi stratejilerini içermektedir.
- **Duygu düzenleme (Affective Modulation):** Travmatik olayı yaşayan çocuklar duygusal olarak kısıtlanabilirler. Çocukların duygu çeşitliliğini geliştirmek için duygu oyunları etkili olmaktadır.

- **Bilişsel başa çıkma becerileri(Cognitive coping skills):** çocuk ve ebeveynle danışmanlar tarafından bilişsel başa çıkma becerileri hakkında bilgi verilir. Bu çocuk ve ailelerinin duygu,düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri görmelerine yardımcı olur.
- **Travma öyküsü (Trauma narrative and processing trauma experience):** Beceri öğelerinden sonraki travma öğelerine odaklanılır. Burada çocuklar yaşanan travmatik olayla ilgili öykü oluştururlar. Bu öykü bilişsel çarpıtmaların keşfedilmesini sağlamaktadır. Çocuk öyküsünü oluştururken danışman çocuğun olumsuz duygusal durumlara sebep olan bilişsel çarpıtmaları işlemesine yardımcı olur. Çocuktan izin alarak ebeveynleriyle bu öykü paylaşılır.

- **İn vivo**(In vivo exposure): Maruz bırakma zararsız işaretlere karşı genelleştirilmiş çocuklar için aşamalı bir şekilde oluşturulmuş maruz bırakma programını içermektedir.
- **Çocuk ve ebeveyn oturumu**(Conjoint child/caregiver session): Bu aşamada çocuk ve ebeveyn bir arada olur ve çocuk öyküsünü onlarla paylaşır.
- **Güvenliği artırma**(Enhancing safety and future skills): Travma yaşamış çoğu çocuk gelecekte güvende olabilmek için ek becerilere ihtiyaç duymaktadırlar. Güvenlik becerileri bireyselleştirilebilir.



Yapılan alışmalar

- TO-BDT, stresle baş etme, yönlendirici/ destekleyici olmayan tedavilerle ve terapi almayan bireylerle kıyaslandığında TSSB kriterlerinin tümünde klinik olarak etkili olduğu görülmüştür(bisson ve andrew,2007).
- Hawton, Salkovskis, Kirk ve Clark (1989) alışmalarında, Beck tarafından formüle edilen bilişsel terapinin, çeşitli ruhsal bozuklukları (rneğin, depresyon, anksiyete, fobiler, ağrı sorunları, vb.) tedavi etmekte kullanılan etkin, yönlendirici, yapılandırılmış bir yaklaşım olduğundan bahsedilmektedir.
- Bir grup psikologla yapılan araştırmada TSSB'ye müdahale konusunda bilişsel terapinin EMDR'ye göre daha çok tercih edildiği görülmüştür. Bunun sebebi çoğu uzmanın EMDR eğitimi almamış olmaları ve bilişsel terapi müdahalelerini kullanma konusunda kendilerini daha rahat hissediyor olmalarıdır(Juel ve M.A.,2012).