

**T.C.**  
**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**TRAVMA YAŞAMIŞ ANNELERİN**  
**TUTUMLARININ ÇOCUKLARININ**  
**PSİKOSOSYAL GELİŞİMİNE ETKİSİ ÜZERİNE**  
**NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Emel Ezgi İRAK**

**T.C.  
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**TRAVMA YAŞAMIŞ ANNELERİN  
TUTUMLARININ ÇOCUKLARININ GELİŞİMİNE  
ETKİSİ ÜZERİNDE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Emel Ezgi İRAK**

**Danışman: Doç. Dr. Hanifi Parlar**



YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

..Aile... Danışmanlığı ve Eğitimi... Ana Bilim Dalı.....  
Yüksek Lisans programı öğrencisi... Emel Ezgi İRAK.....  
..Trauma Yaşamış Annelerin Tutumlarının Çocuklarının Psikososyal  
Gelişimine Etkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma..... başlıklı tez çalışması,

Enstitümüz Yönetim Kurulu 08.01.2019 tarih ve 2019 / 488 / 21 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

UNVANI, ADI SOYADI

İMZA

TEZ DANIŞMANI

: Doç. Dr. Hanifi Parlak

JÜRİ ÜYESİ

: Doç. Dr. Cihad Demirkli

JÜRİ ÜYESİ

: Doç. Dr. A. Faruk Levent

(\* ) Yüksek lisans tez savunma jürileri en az biri kurum dışından olmak üzere danışman dahil en az üç öğretim üyesinden oluşur. Jürinin üç kişiden oluşması durumunda eş danışman jüri üyesi olamaz. Eş tez danışmanının jüri üyesi olması durumunda asıl jüri beş üyeden oluşur.

## **Etik Kurallarına Uygunluk Yazısı**

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

## TEŞEKKÜR

Tezimi hazırlama sürecinde beni bilgilendiren, yönlendiren, yazdıklarımı sabırla okuyup hatalarımı düzelten, eksikliklerimi tamamlamama yardım eden tez danışmanım öğretim üyesi Sayın Doç. Dr. Hanifi Parlar'a öncelikle teşekkür ederim.

Bir yılını alan bu yorucu çalışmalar sırasında bana moral ve sevgi desteklerini esirgemeyen, her zaman destek olmaya çalışan başta eşim olmak üzere sevgili annem ve babama teşekkürlerimi sunarım.

## **ÖZET**

### **Travma Yaşamış Annelerin Tutumlarının Çocuklarının Gelişimine Etkisi Üzerinde Nitel Bir Araştırma**

Bu araştırma, travma yaşamış annelerin tutumlarının çocuklarının gelişimi üzerinde etkisinin ortaya konulması açısından incelenerek literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Bu araştırma, evren olarak İstanbul ilindeki, danışmanlık talebi ile gelen 20 anne ile mülakatlar yapılarak verilen bilgiler doğrultusunda yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu görüşmede annelerin travmatik yaşantılarının tanımlanması ve çocuklarının gelişimi üzerinde etkileri değerlendirilmiştir.

Çalışma nitel desende tasarlanmış olup veriler yarı yapılandırılmış sorularla elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler doğrultusunda görüşülen 20 anne arasında travmanın ne şekilde yaşandığı ve en çok hangi duyguları etkilediği tespit edilmeye çalışılacaktır. Yapılacak olan çalışmada annenin yaşadığı travmanın çocukları tarafından karşılıklı olarak ne şekilde algılandığı üzerine olmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Travma, Anne, Çocuk Gelişimi

## **ABSTRACT**

### **A Qualitative Examination on the Effects of Attitude of Mothers Who Experienced Trauma Towards Their Children**

This research aims to expand the literature on effects of the attitude of mothers with past traumatic experiences towards their children.

This research will try to interpret the study as group of 20 mothers who live in Istanbul and receiving consultancy. With these interviews mothers' traumatic lives will be defined and their effect on the development of their children.

Semi-structured interview will be used as the methodology of the study. This study will attempt to determine how the trauma was experienced and effected which emotions the most for the 20 mothers interviewed. The study will examine how the trauma of the mother is perceived by their children.

**Keywords:** Trauma, Mother, Child Development

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ .....	vii
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Giriş.....	1
1.3 Araştırmanın Amacı .....	1
1.4 Araştırmanın Önemi.....	1
2 ANNELİK KAVRAMI .....	3
2.1 Annelik Rolü .....	3
2.1.1 Mercer’ın Annelik Rolü Kazanımı/ Anne Olma Kuramı .....	4
2.1.2 Annelik Rolü Kazanımı .....	5
2.1.4 Annelik Rolü Kazanım Evreleri .....	5
3 ÇOCUK GELİŞİMİ.....	9
3.1 Çocuk Gelişimi Tanımı .....	9
3.2 Psikososyal Gelişim Kuramı .....	10
3.2.1 Temel Güvene Karşı Güvensizlik Dönemi.....	11
3.2.2 Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Dönemi .....	12
3.2.3 Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu Dönemi.....	12
3.2.4 Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu Dönemi.....	13
3.2.5 Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası Dönemi .....	13

3.3	Bağlanma Kuramı .....	14
3.3.1	Yetişkinlikte Bağlanma .....	16
	Güvenli Bağlanma:.....	17
	Kayıtsız Bağlanma: .....	18
	Saplantı Bağlanma:.....	18
	Korkulu Bağlanma: .....	18
4	TRAVMA.....	20
4.1	Travma Kavramı .....	20
4.3	Travma Türleri .....	22
	Gelişimsel Krizler (Doğal): .....	22
	Durumsal Krizler:.....	22
	Kompleks Krizler: .....	22
4.4	Travmaya Sebep olan Yaşantıların Sınıflandırılması .....	23
4.5	Travmatik Yaşantının İnsan Psikolojisi Üzerinde Yarattığı Etkiler .....	28
4.6	Travmaya En Sıklıkla Verilen Tepkiler .....	28
4.6.1	Travmayı Tekrar Deneyimlemek .....	29
4.6.2	Hissizlik ve Kaçınma Tepkileri .....	30
4.6.3	Aşırı Uyarılma Tepkileri .....	31
4.7	Travmaya Verilen Diğer Tepkiler .....	31
4.7.1	Yakın Birinin Kaybına İlişkin Tepkiler.....	32
4.7.2	Fiziksel Tahribat/ Organ Kaybı .....	32
4.7.3	Kronik Ağrı .....	32
4.7.4	Cinsel Zorluklar.....	32
4.7.5	Depresyon.....	32

4.7.6	Suçluluk / Kendini Suçlama .....	33
4.8	Travmalı Anneler .....	33
5	YÖNTEM .....	37
5.1	Araştırmanın Modeli .....	37
5.2	Araştırmanın Çalışma Grubu .....	38
5.3	Araştırmanın Veri Toplama Aracı .....	39
	1.Yapılandırılmış Görüşme: .....	40
	2. Yapılandırılmamış Görüşme: .....	40
	3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme: .....	40
5.4	Verilerin Analizi.....	41
6	BULGULAR VE YORUMLAR .....	42
6.1	Bulgular.....	42
	6.1.1 Annenin Yaşadığı Travmanın Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	42
	6.1.2 Annenin Yaşadığı Travmayı hissetmesinin, Travmayı Yaşama Yaşı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	43
	6.1.3 Annenin Travma Yaşama Yaşının Bağlanma Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....	44
	6.1.4 Annenin Travma Yaşama Sırasında Çocuk Sahibi olması Durumunun Duygu Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar	
	45	
	6.1.6 Annenin Travma Yaşama Yaşının Saldırganlık Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular Ve Yorumlar .....	47
	6.1.7 Annenin Travma Sonrasında Çocuğu ile Yaşadığı Bağlanma Duygusunun Saldırganlık Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular Ve Yorumlar	49

6.1.8	Annenin Yaşadığı Travma Sırasında Çocuk Sahibi Olmasının Sosyal Gelişim Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar .....	51
6.1.9	Annenin Travma Anında Çocuk Sahibi olmasının Aşırı Uyarılma Değişkeni açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar .....	52
6.2	Yorumlar .....	53
7	SONUÇ VE ÖNERİLER .....	56
7.1	Sonuçlar.....	56
7.2	Öneriler .....	59
8	KAYNAKÇA .....	62
9	EKLER .....	67
	Ek 1 .....	67
	Ek 2 .....	68
	Ek 3 .....	69
	Ek 4.....	70
	ÖZGEÇMİŞ.....	71

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Anne olma kuramı ile ilgili kavramlar .....	8
Tablo 2. Travma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Yaş Karşılaştırması.....	43
Tablo 3.Travma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması .....	43
Tablo 4. Bağlanma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması .....	44
Tablo 5. Duygu Durumu temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması.....	45
Tablo 6. Travma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması .....	46
Tablo 7. Saldırganlık temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması .....	47
Tablo 8. Saldırganlık temalı sözcük kullanım sıklığı ve Bağlanma temalı sözcük kullanım sıklığı Karşılaştırması.....	50
Tablo 9. Sosyal Gelişim temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması.....	51
Tablo 10. Aşırı Uyarılma Tepkileri temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması.....	52

# 1. GİRİŞ

## 1.1 Giriş

Psikanalitik kuramcılarının büyük bir çoğunluğu anne-çocuk ilişkisi üzerinde durmaktadır (Bowlby, 1969; Fonagy, 2001; Freud, 1966; Klein, 1932).

Bebeğin benlik tasarımının gelişimi sırasında anne ile bebek arasındaki duygusal uyumun oluşmasında birtakım süreçler olmalıdır. Bu süreçlerden ilki annenin bebeğin duygularını okuması ve fark etmesi becerilerinin olmasının önemidir. İkincisi, annenin bebeğin davranışlarını taklit etmesi ve son olarak da annenin bu taklitleri içselleştirerek, duygusal gelişimini geliştirmelidir (Stern, 1985).

Annenin çocuğunun ihtiyaçlarını karşılaması ve ulaşılabilir olması çok önemlidir. Ulaşılabilir olmak fiziksel olmasının yanı sıra duygusal olarak yakınlık da son derece önemlidir. Normal gelişim içerisinde anne bebeğine duygusal olarak da yaklaşabilen, bebeğinin duygularını ve iç dünyasını anlayabilen bir anneyken kimi zaman bu durum farklılık gösterebilir. Anne herhangi bir sebepten dolayı bu ulaşılabilir olma özelliğini kaybederse bebek buna tepki vermektedir (Bowlby, 1973). Anne ile çocuğun bağlanmasında bebeklik döneminin önemi son derece büyüktür. Özellikle yaşamın ilk üç yılında bebeğin annesi ile kurduğu ilişkinin türü ve bağlanmanın gelişimi, erişkin dönemlerde etkilerini fazlasıyla göstermektedir.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı çocuğun gelişmesi ve yetişmesinde annenin sahip olduğu önemden yola çıkılarak, travma geçirmiş annelerin çocuklarının gelişimi ve yetiştirilmesinde bazı eksiklikler olacağı düşünülmüş olup; bu durumun çocuklarda benlik psikososyal gelişim ve bağlanma stillerini ne derece etkilendiğine bakmaktır.

## 1.3 Araştırmanın Önemi

Kadın toplumun temelini oluşturan önemli bir varlıktır ve anne olduktan sonra da nesiller yetiştirmektedir. Sağlıklı nesillerin oluşması da annenin sağlıklı bir yaşam

sürebilmesine bağlıdır. Ancak toplumun en temel yapı taşı olan ailenin sağlıklı ilerleyemediği durumlarda zaman zaman yaşanmaktadır.

Toplumda çok sayıda eşini kaybetmiş kadın bulunmaktadır. Bu durum annelerin ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Çocuğun gelişimine katkı sağlayan en önemli kişi şüphesiz ki annedir. Çocuğun gelişiminin sağlıklı bir şekilde sağlanması için annenin de görevi çocuğuna yardımcı olmak ve yol göstermektedir. Ancak eşini kaybederek travma yaşamış bir annenin ruh sağlığında değişime sebep olabilecek kaygı ve depresyon gibi değişimler çocuğunda gelişimine etki edecektir. Yapılan çalışmalara bakıldığında travma yaşamış annelerin yetiştirdikleri çocukların benlik saygısı ve sosyal uyumları ile ilgili bir çalışmanın olmadığı görülmüş olup, bu çalışmanın diğer çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, travma geçirmiş annelerin, anneliğini nasıl algıladığı ve bu algıyı çocuklarına ne şekilde aktarıp ne gibi sorunlar yaşadıklarını görmek ve bu durum içinde olan diğer annelerin çocuklarına karşı olan tutum ve davranışlarının gelişmesine yardımcı olmak adına büyük bir önem taşımaktadır.

## 2. ANNELİK KAVRAMI

### 2.1 Annelik Rolü

Dünya üzerinde var olan tüm toplumlarda, toplumsal olarak belirlenmiş ve ailelerin gelişimsel süreçlerini devam ettirmeleri adına, her aile üyesinin işgal ettiği konuma uygun toplumsal olarak belirlenmiş bazı roller vardır. Her aile üyesinden, ona uygun olan konuma ait görevleri yerine getirmesi için diğer aile üyeleri tarafından beklenti oluşmaktadır. Örneğin, babalık-kocalık konumuna sahip olan bireyin bu role uygun görevleri yerine getirmesi gerekmektedir (Sayın, 1990).

Toplumumuzda ve hemen hemen tüm toplumlarda kadınlara atfedilen en önemli rollerden biri anneliktir. Kadının anne olması, hayatında ki önemli olaylardan birisidir. Anne olmak, bir kadının hayatında pek çok açıdan (psikolojik, sosyolojik, sosyal) değişim ve gelişim yaşamasına sebep olmaktadır. Bebeğin anne rahmine düştüğü andan itibaren anne, bebeğini tanımaya başlar ve bebeğin doğumuyla da onu keşfederek rolüne devam eder. Bu süreç içerisinde anne de kendisini yeniden tanır, keşfeder kendi ile ilgili annelik rolüne dair algı oluşturmaya başlar, annelik rolünü öğrenir (Zabielski, 1994).

Kadının annelik rolü kavramı ile tanışması kendi çocukluğunda yaşantıladığı deneyimlerle başlar ve hamilelik sürecinde etrafında rol modellerini izlemesi ile anlam kazanır. Bebeğinin dünyaya gelmesi ile kadının bildiği annelik kavramı etkilenir ve kendi stilini oluşturmaya başlar. Kendini de tam olarak yeterli bir durumda değerlendirdiğinde de annelik kavramı algısı tamamlanır (Zabielski, 1994).

Bir kadının hayatında ki en önemli geçiş dönemin anne olduğu zaman olduğu kabul edilmektedir. Kadınlar sahip olduğu bu yeni rolü gerçekleştirirken farklı yaşam olaylarından ve kişisel kaynaklardan yararlanırlar. Bu rolü sürdürdükleri zaman içerisinde ve deneyim kazandıkça yeni fikirler ve beceriler kazanırlar (Grace, 1993).

Ülkemizde de birçok bilim insanı annelik rolü üzerinde çalışmalar yapmaktadır. Türk kadının annelik ile ilgili görüşleri, bunu nasıl gerçekleştirdiği, edindiği görevi yerine getirirken kendisini nasıl algıladığına yönelik çalışmalar önemlidir.

Çocukluğunda geleneksel kadın rolü benimsetilerek sosyalleştirilen Türk kadını kendi hayatında çocuk yetiştirmeyi ve bir bakıma annelik rolünü neredeyse temel olarak görmektedir (Kağıtçıbaşı, 1984).

Bir annenin annelik rolünü yerine getirmedeki becerisini kazanmada genellikle kişilik yapısı, özellikleri ve psikolojik olarak iyi oluş halinde olup olmaması, annelikle ilgili destek sistemleri ve çocuğunun özellikleri (mizacı, hastalık varlığı) rol oynadığı belirtilmektedir (Crnic, Greenberg, & Ragozin, 1983).

Anneliği etkileyen etmenlerden bazıları, annenin yaşı, eğitim durumu, sağlık durumu, sağlık algılayışı, çocuğa bağlılık durumu, benlik kavramı, çocuğun babasıyla olan ilişkisi, ebeveynliğe hazırlık eğitimi, evlilik ilişkisinin kalitesi, çocuk bakımı ve yetiştirilmesi ile ilgili daha önceden edindiği tecrübeler, stres faktörleri ve destek sistemleridir (Tarkka, Paunonen, & Laippala, 2000).

Bazı araştırmacılar annenin kişilik yapısının, bebeği ile olan ilişkisini ve o annenin gelecekteki annelik davranışını etkilediğini bildirmişlerdir (Clark, Kochanska, & Ready, 2000).

Mangelsdorf ve arkadaşları (1990) yaptıkları çalışmada, yaş, doğum sayısı gibi anneye ait faktörlerin, çocuğun ve bazı durumsal faktörlerin rolü anneliğin başarımlarını etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

### **2.1.1 Mercer'in Annelik Rolü Kazanımı/ Anne Olma Kuramı**

Ramona T. Mercer anne olma kuramını hem gelişimsel teoriler ve hem de annelik rolü üzerine kurup, değerlendirmiştir. Mercer'in annelik rolüne erişmesindeki teorik tüm kaynakları 1960'larda yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Mercer kuramını oluştururken Bertalanffy'in sistem teorisinden yararlanmıştı (Tomey, 2006).

Mercer, yaptığı çalışmalarda birden fazla faktörün annelik rolü üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Mercer bu faktörleri, davranış, sağlık, kişisel özellik, sosyal stres, doğum deneyimi, çocuk büyütme, sosyal destek olarak belirlemiştir (Tomey, 2006).

Mercer, bireyi kesin olarak tanımlamaz fakat benlik ve öz benliğe işaret eder. Anne herkesten farklı olarak, aile içinde baba ve çocuğu etkiler. Yani, Mercer hem etkileyen hem de etkilenen olduğunu dile getirir (Mercer, 2006).

Mercer, bireyin içinde yaşadığı toplumun annelik, babalık rollerini de etkilediğini dile getirmektedir (Mercer, 2006).

### **2.1.2 Annelik Rolü Kazanımı**

Annelik rolü kazanma, çok karmaşık ve çok aşamalı bir süreçtir. Bu sebeple Mercer'in Anne Olma Teorisi ve Modeli bu karışık sürecin açıklanmasına yardımcı olur (Mercer, 2006).

Annelik rol kazanımı ilk kez gebelik döneminden başlayarak, doğumdan sonraki ilk bir yılı kapsayan ve bu süreç içerisinde de annelik kimliğinin tamamlanmasıyla geçen bir süreçtir. Mercer, annenin hali hazırda var olan kurulu düzenine annelik davranışlarını eklemesini rol başarımlı süreci olarak açıklamaktadır (Mercer R. , 1981).

Anneler arasındaki bireysel farklılıklara da bağlı olarak bu kazanım bir ayda oluşurken, bir yıl da sürebilir, ancak ortalama dört ay sürmektedir. Mercer, anne bu rolü ne kadar erken kazanırsa kendine olan güveninin o kadar etkili bir şekilde artacağını dile getirir (Mercer, 2006).

### **2.1.3 Annelik Rolü Kazanım Evreleri**

Bir kadının anneliğinin ne olduğunu anlama ve öğrenme süreci, annenin kimlik gelişiminin gerçekleştiği anlamına gelmektedir. Annelik kimliğinin gelişmesi ve şekillenmesi, doğan her bebekle beraber ortaya çıkar ve dört evrede gerçekleşir.

Bu evreler şöyledir:

- Beklentiler Evresi
- Formal Evre
- İnfomal Evre

- Kişisel Evre

Bu evrelerin her bir aşaması ebeveynlerin arasındaki ilişki, aile etkileşimi ve fonksiyonu, önemli kişiler, stres ve sosyal destek tarafından etkilenir (Mercer, 2006; Taşkın, 2007).

Beklentiler evresi ile başlayan bu gelişim evreleri, annenin uyum hissini hissettiği, annenin annelik rolünü nasıl gerçekleştirebileceği noktasında ustalık ve kendine güven kazandığı, yani annelik kimlik kazanımını gerçekleştirmesi ile de son bulur (Taşkın, 2007; Mercer, 2006).

**1. Beklentiler Evresi:** Annenin hamile olduğunu anladığı ilk zamandan yani gebelik döneminden başlayıp, annenin gebeliğe uyumunun tüm alanlarda başladığı süreçtir. Bu uyumun ilk basamağı, annenin hamileliğini kabul etmesi ve hayatının içine bu hamileliği yerleştirmesidir. (Taşkın, 2007 ; Mercer, 2006)

Bu aşamada anne adayının gerçekleştirmesi gereken bazı gelişimsel görevler vardır (Mercer, 2006).

Hamileliği Kabullenme,

Anne rolünü tanımlama,

Eş ve çevre ile ilişkilerin düzenlenmesi,

Karnındaki bebeği ile ilişki kurması,

Doğum için birtakım hazırlıklar da bulunması,

Çevresinden gelecek sosyal desteği belirlemelidir.

**2. Formal Evre:** Bebeğin doğumu ile başlayan, annenin rolünü öğrenmesini ve geliştirmesini içine alan bu evrede, anne rol modellerinden öğrendikleri ve çevrenin kendisinden beklediği gibi rolünü gerçekleştirmeye çalışır (Mercer, 2006).

**3.İnformal Evre:** Annenin rolünü uygulayacağı bir uygulama evresidir. Bu uygulama sırasında annenin dikkat etmesi gereken ailedeki diğer sorumluluk ve rollerini unutmamasıdır.

**4. Kişisel Evre:** Bu evre de anne artık anne olmanın vermiş olduğu rahatlığa, bu aşamaya kadar gelerek gerçekleştirdiği hedeflerle ulaşır. Anne bebeğinin varlığının keyfini çıkarmaya artık başlamıştır. Bu döneme kadar kazandıkları kazanımlarla annelik rolü konusunda artık ustalaşmıştır. Bu rol artık hayatının sonuna kadar devam eder.

Mercer (2006) göre; annelik rolü kazanımında etkili olan etmenler şunlardır:

- Yaş,
- Kişilik Özellikleri,
- Eğitim Durumu,
- Sağlık Durumu,
- Benlik Kavramı,
- Sağlığı Algılama,
- Alınan Sosyal Destek,
- Bebeğin Mizacı,
- Sosyo-ekonomik durum'dur.

Mercer'in anne olma kuramında yer verdiği kavramlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Anne olma kuramı ile ilgili kavramlar**

<b>Annelik Rolünün Sağlanması ve Erişimindeki Kavramlar</b>		
<b>Anneye Ait</b>	<b>Aileye Ait</b>	<b>Çocuğa Ait</b>
Maternal Kimlik	Ailenin Fonksiyonu	Çocuk Sağlığı
Doğum Deneyiminin Algılanması	Eş	Çocuk Mizacı
Benlik Algısı	Stres	Çocuğun Gönderdiği Şikayetler
Esneklik	Sosyal Destek	
Çocuk Yetiştirme Davranışları		
Kendine Güven		
Sağlık Durumu		
Anksiyete ve Depresyon		
Memnuniyet		
Bağlılık		
Rol Türü		

Anne olmak, tüm gelişimsel basamaklar, sosyal roller ve tavırların birleşimi anlamına gelir. Anne ve bebeği arasındaki ilişki, annenin gebe kaldığını öğrendiği ilk andan itibaren başlar ve annenin sahip olduğu yetenekler ile de güçlenir. Sağlıklı bir anne-bebek iletişimi bebeğin doğumuyla beraber kendiliğinden değil, anne ve bebeğin birbirlerine verdiği tepkiler ile gelişir (Karaçam, 2008).

### 3. ÇOCUK GELİŞİMİ

#### 3.1 Çocuk Gelişimi Tanımı

Bu çalışma da söz konusu annenin yaşadığı travmanın çocuklarına etkisi olduğu için, çocuk gelişimi çocukların sosyal duygusal yani psikososyal gelişimleri açısından ele alınacaktır.

Gelişim kişilerin doğum öncesinden başlayıp ölümüne kadar geçirdiği bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal, ahlaki ve cinsiyet yönünden belli koşulları olan ve en son aşamasına ulaşınca kadar sürekli ilerleme kaydeden bir süreçtir.

Her çocuğun kendine has gelişim hızı vardır. Bazı çocuklar hızlıca gelişim gösterirken bazıları daha yavaş gelişim gösterirler. Ayrıca bu gelişim hızları farklı alanlarda ve farklı zamanlarda kendini gösterebilir. Fiziksel gelişim, sosyal-duygusal ve bilişsel gelişim birbirine farklı gitmeyebilir (Yörüköğlu, 2008).

Çocuğun gelişimindeki en önemli süreçlerden birisi sosyal-duygusal gelişimdir. Sosyal gelişim bireyin doğduğu andan yetişkin oluncaya kadar, diğer insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği ilgi ve duyguların tümü olarak tanımlanabilir (Çağdaş ve Seçer, 2002).

Sosyal ve duygusal gelişim birbirleri ile çok yakından ilişkili olduğundan birlikte tanımlanabilir. Bir kişinin insan olması için gereken en temel unsur duygulardır. Duygular sonrasında sosyal bağların kurulması için de temel oluşturur. Sosyal gelişimin temelini duygusal gelişim oluşturmaktadır (Arı ve Seçer, 2003).

Sosyal ve duygusal gelişim, çocuğun kendini ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi, kendisiyle ve etrafındakilerle barışık ve uyum içinde olabilmesidir. Güven, korku, gurur, arkadaşlık ve mizaç gibi duygular sosyal-duygusal gelişimin parçalarıdır (Kandır ve Alpan, 2008).

### 3.2 Psikososyal Gelişim Kuramı

Psikososyal gelişim kuramı, Erik H. Erikson'un ortaya koyduğu bir kuramdır. Erikson kuramında bireyin, yaşadığı toplumda ve yaşadıklarının etkileri içerisinde yaptığı bilinçli seçimlerin ve uyum süreçlerinin etkisine vurgu yapmıştır.

Erikson(1968), kuramını 'aşamalı oluşum (epigenetik) ilkesiyle temellendirmektedir. Aşamalı oluşum ilkesi gelişen her şeyin bir zemin planı olduğunu, bu zemin planında parçaların ortaya çıktığını, bütün parçalar işleyen bir bütün olarak ortaya çıkana kadar her parçanın kendine özel hüküm süresi olduğu düşüncesidir. Genetik bilimi ile de ilişkilendirilen bu ilke; döllenmiş yumurtanın anne karnında gelişimine ilişkin temel bir amacı anlatır: Tüm doku ve organlar zamanı geldiğinde ayrışıp gelişir. Bir dokunun olması gerektiği gibi gelişmesi; arkasından gelecek ayrışma basamağının da oluşmasına zemin hazırlar. Gelişim zamanında gelişemeyen bir doku ardından gelecek gelişim basamaklarını da sekteye uğratar. Erikson da aynı bu aşamalı gelişim ilkesinin kişilerin psikolojik ve toplumsal gelişimine uyarlanabileceğini düşünmektedir. Erikson'a göre kişiliğin gelişimi birbiri üzerine binen 8 aşamada gerçekleşir. Her aşamada bir olumlu bir de olumsuz duygu ayrışıp olgunlaşır. Bu iki zıt duygu arasında ki çatışma, o aşamaya özgü krizin konusunu oluşturur.

(Erikson, 1968)'a göre, bu krizler duruma uygun bir şekilde çözümlendiğinde bireyin kişilik ve psikososyal gelişimine katkıda bulunur.

Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri sırasıyla aşağıda maddelediği gibidir, ancak mevcut araştırmayı ilgilendirmesi bakımından ilk beşi detaylı incelenmiştir.

- Temel güvene karşı güvensizlik dönemi
- Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi
- Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu dönemi
- Başarıya karşı aşağılık duygusu dönemi

- Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası dönemi
- Yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi
- Üretkenliğe karşı durgunluk dönemi
- Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi

### **3.2.1 Temel Güvene Karşı Güvensizlik Dönemi**

Erikson bir bireyin psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi için en temel ögenin güven duygusu olduğunu ifade eder. Güven; bireyin kendine olan güveni olduğu gibi etrafındaki insanlara olan güvenini de ifade eder. Bireyler güven duygusunun temellerini, bebeklik dönemindeki ihtiyaçlarının (doyurulması altının temizlenmesi) karşılanmasıyla atar. Bebeğin git gide artan yetileri annenin bunları karşılamasıyla düzenlenir. Bebekte güven duygusunun sağlıklı olarak oluşup oluşmamasının kanıtı annesinin yanında olmadığı zamanlarda da aşırı tepkiler göstermemesiyle kendini belli eder. Bir bebeğin annesinin yokluğuna dayanabilmesi, o an yanında olmasa bile geri dönüp ona bakım vereceğine güvenmesidir. Bununla birlikte bebek, annesi yanında olmadığıda da kötü bir şey olmayacağına güven duyması ve duyduğu bu güveni annesiyle de paylaşmalıdır. O halde temel güven duygusunun iki ayağı vardır. Bunlardan biri, annesine ve sevgisine güvenme; ikincisi ise, kendini annesinin sevgi ve güvenine değer bulmasıdır. Hayatın bu ilk yakın ilişkisinden çıkarılan güven duygusu, yakın ilişkilerin sağlamlığına ve ileriki yıllara uzanır (Dereboy, 1993).

Erikson (1984), bebeklikte oluşan güvenin toplamının sağlananların niceliğine değil, anneye olan ilişkinin niteliğine bağlamaktadır. Güven duygusu kimlik duygusunun da temelini oluşturur (Erikson, 1968). Bu durum da sonradan iyi, kendi ve güvenilir biri olma duygusu ile birleşir. Bu dönem içerisinde, bebeğin gereksinimlerinden doğan gerginlik ve doyumun gecikmesi anne 'ye olan güveni zedeleyecek ve 'güvensizlik' duygusu kendini gösterecektir (Dereboy, 1993).

Hayatın ilk evresinde kazanılan güven duygusu, ergenlik döneminde yakın ilişkilerde benimsemeye dönecektir. Anneye ilişkide ki güvensizlik, yakın ilişkilerde de güvenmemeyi getirecektir.

### **3.2.2 Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Dönemi**

Çocukların en önemli özerklik girişimi, doğumdan sonraki 18. aydan itibaren dışkılarını veya idrarlarını kontrol edebildiklerini fark ettikleri zamandır (Arı, 2005). Bu bir anlamda çocuk tarafından nasıl davranacağına kendisinin karar verebileceği bilincinin fark edilmesidir (Dereboy, 1993). Bu fark ediş, çocuğun ebeveyni tarafından bir düzene koyulmak istenir ve bu düzene koyma çabası çocuğun özerklik girişimiyle çatışır. Çocuk bu dönemde ebeveynine duyduğu güvenden kuşku duymaya başlar. Ebeveynin katı kuralları, yaptırımları, verilen cezalar çocuğun özerklik girişiminden utanç duymasına sebep olur. Bu da suçluluk duygusunun temelini oluşturur (Arı, 2005).

Özerklik döneminde tüm olumsuzluklara rağmen, çocuk iradesinin gücünü öğrenir. Bununla ilişkili olarak da kimlik bunalımının bu dönemde ki görünümü kendi olma ve kendinden kuşku duymaya sebep olarak çatışma olarak kendini gösterir. Bu çatışma da doğrudan ergenlik çağına yansır (Dereboy, 1993).

### **3.2.3 Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu Dönemi**

Çocuğun kendine inanma duygusunun başladığı bu dönemde, çocuk tarafından yetişkin rolleri ve yetişkinlerin dünyasına yönelik ayrıntılar soruşturulmaya başlanır. Çocuğun fark etmeye başladığı bu yetişkin rolleri, çocuk tarafından denir. Tüm bu rol deneme girişimleri ve yetişkin rolleriyle kurulan özdeşimden çocuğun çıkardığı sonuç 'girişim' duygusudur (Dereboy, 1993).

Çocuklarda başlayan bu girişim duygusu ebeveyn tarafından fark edilmeli ve desteklenmelidir. Çocukların bu girişimleri gerçekleştirmeleri için çocuğa fırsatlar tanınmalı ve takdir edilmelidir. Aksi takdir de çocukta suçluluk duygusu gelişir (Arı, 2005).

Ergenlik dönemine de yansıyan bu suçluluk duygusu, çocuğun girişimciliğinin desteklenmemesi, suçluluk duygusunun pekiştirilmesi ileride çocuğun sahip olacağı rolü seçmesinde huzursuzluk hissetmesine yol açar. Buna da ‘rol kitlenmesi’ denir (Dereboy, 1993).

### **3.2.4 Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu Dönemi**

Erikson, (1968) çocuğun bu dönemde, diğer dönemlere göre öğrenme konusunda çok hızlı ve istekli olduğunu belirtmiştir. Girişimcilik döneminin sonuna denk gelen bu dönem, çocuğun disiplinli olma, görev paylaşımı ve sosyal olarak akranları ile planlı ve yapıcı paylaşımlar yapmaya başlamasının arttığı zamandır.

Çocuğun okula başladığı dönem olan bu dönem, öğretmen ve akranların etkilerinin artmaya başladığı ancak anne babanın etkisinin azaldığı bir dönemdir. Çocuk bu dönemde bu yeni atıldığı akademik hayata uyum sağlamak için başarılar elde etmelidir. Öğretmen ve anne-babalar tarafından bu konuda çocuktan beklentiler artar (Arı, 2005).

Çocuğun iyi ve mükemmel bir şeyler yapabilme duygusunu kazanması, onun çalışma (başarılı) olma duygusunu, kendisi ve görevleri hakkında başarısızlık ve isteksizlik duygusu içerisinde olması ise; “yetersizlik (aşağılık) duygusunu” oluşturur (Erikson, 1968).

Çocuğun bu dönemde kimliğine yüklediği anlam ‘ne öğrenebiliyorsam, oyum’ dur (Erikson, 1968). Başaramayacağı duygusu, okul zamanından çıkarılan aşağılık duygusu çatışmalara ve kimlik bunalımına sebep olur. Bu da doğrudan ergenlik dönemine yansır. Önemli olan ergenin kendinden beklenen işlerle uğraşmayı anlamlı bulması ve bu işlerin üzerinden gelebileceğini düşünmesidir (Dereboy, 1993). Ancak bu şekilde işe yaradığını, üzerine düşenleri yapabileceğine inanır ve aşağılık duygusundan kurtulabilir.

### **3.2.5 Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası Dönemi**

Bu dönem yetişkinlik ve çocukluk arasındaki geçişi sağlayan ergenlik dönemine denk gelmektedir. İlkokul yıllarının sonlarına doğru, ergenler, fiziksel değişimler ve

önlerindeki hayatın rollerindeki belirsizlik ile uğraşmaya başlarlar. Geçmiş dönemlerde sahip oldukları yaşantılar ve ideal gelecek rolleri arasında nasıl bir bağlantı kuracakları üzerine sık sık düşünürler (Erikson, 1968).

Bu evreden önceki 4 dönem, yani Erikson 'un aşamalı oluşum ilkesinin ilk dört basamağında oluşturulan her bağın bu beşinci döneme etki ettiği üzerinde durmuştur.

Özetlemek gerekirse, kimlik duygusunun oluşmasında ilk dört dönem içerisinde ergenin nasıl bir süreçten geçtiği ve bu süreç içerisinde hangi özellikleri kazandığı önem taşımaktadır. Bu kazanılan özellikler 'kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası dönemi' içerisinde değerlendirilir ve yeni bir güç olarak ergen tarafından kabul edilir. Ergenlik döneminde yapılan bu değerlendirme sonucunun ergen tarafından uygun, yeterli ve kabul edilebilir olması 'kimlik kazanımının' olumlu olmasına, yeterli ve kabul edilemez olmaması da kimlik karmaşasının ortaya çıkmasına neden olur.

### **3.3 Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı, John Bowlby'nin (1973) psikanalitik yaklaşımının kavramlarına dayandırarak oluşturduğu bir kişilik gelişimi kuramıdır. Kuram, bireylerin kendileri için önem taşıyan başka bireylerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin kavramlaştırılması için bir olanak sağlamaktır (Bahadır, 2006). Bowlby (1973) bebeklerin, anneleri (ebeveynleri) arasındaki güçlü bağların nasıl oluştuğunu ve geliştiğini, onların yokluğunda yaşadığı duygusal stresin nelerden kaynaklandığını araştırmıştır.

Bowlby, (1969) Lorenz, Tinbergen, Harlow gibi araştırmacıların yaptığı etiyolojik araştırmaları inceleyerek tüm memeli canlı yavrularının bağlanma davranışları ve anneden/ bakım veren kişiden ayrıldıklarında verdikleri tepkinin büyük benzerlikler gösterdiğini ileri sürmüştü ve bu durumun evrimsel bir süreç olduğunu düşünmüştür (Sarı, 2008).

Bowlby, (1969) bağlanma davranışı, ayrımına varılmış kişiyle bireysel olarak tercih edilen ve genellikle güçlü ve/ veya bilgili olarak algılanan kişi ile yakınlığı elde

etmek için yapılan tüm davranışlara verilen addır. Bebeğin emme, izleme gülme, ağlama davranışları; yetişkin bakım vericinin tepkilerini korumak aralarında bir bağ kurmak için doğuştan gelen davranışlardır. Bağlanma davranışı bebeğe hayati avantajlar sağlar ve onları bakıcıyla yaklaştırarak tehlikelere karşı korunmasını sağlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma kuramının temelindeki varsayımlardan biri bebeğin doğduğu andan itibaren bir yetişkinin bakımına ihtiyacı olduğudur. Bebek bu ihtiyacı karşılayabilmek için doğuştan, güdüsel olarak sahip olduğu bağlanma davranışsal sistemini kullanır ve bu sistem bebeğin bağlanma davranışlarını düzenler. Bebeğin bağlanma davranışlarını kullanmasının amacı ihtiyaçlarının karşılanması ve tehlike içeren durumlarda hayatta kalma olasılığını artırmasını sağlamaktır. Bununla birlikte bağlanma davranışı duygusal bir bağ olarak da işlev görmektedir (Bowlby, 1973). Bağlanma, çocukluk boyunca gerçekleşen başarılı bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimle ilişkilidir (Çelen, 2007). Bowlby (1969) annelerinden veya birincil bakım veren kişiden ayrılan bebeklerin benzer tepkiler verdiğini, bu tepkilerinde birbirini takip eden üç aşamadan oluştuğunu söylemiştir. Bu tepkilerin birincisi karşı koyma, ağlama, arama, başkalarının yatıştırma çabalarına karşı direnç gösterme ve bunun gibi davranışlardır. İkinci olarak pasif hareketsiz kalma, uyku ve yeme davranışlarında bozulma ve umutsuzluk aşaması gelir. Son aşama duygusal kopma ayrılık öncesi işlevlere yeniden başlamayı kolaylaştırmaktadır (Bahadır, 2006).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1963), 54 hafta boyunca yaptıkları gözlemsel çalışmalarda evde anne ile bebeğin etkileşimini incelediklerinde elde ettikleri boylamsal bulgularda annenin bebeğin ihtiyaçlarına cevap vericiliği bebeklerin bağlanma stillerinde belirlediğini ortaya koymuşlardır. Daha sonra, bebeklerin bağlanma davranışındaki bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla “yabancı ortam” dedikleri bir laboratuvar sistemi oluşturmuşlardır. Amaçları bebekler annelerinden ayrıldıkları ve anneleriyle tekrar bir araya geldikleri zamanlarda verdikleri davranışsal tepkileri gözlemlemek ve farklı bağlanma stillerinin olup olmadığını göstermektir.

Ayrıca Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) Bowlby'nin çalışmalarından öne sürdüğü kuramlardan yola çıkarak 12- 18 aylık çocukların bakım veren kişilerden ayrıldıkları ve daha sonra tekrar birleştiklerinde gösterdikleri davranışları incelemişler ve gözlemler sonucunda güvenli, kaygılı/ kararsız ve kaçınan olmak üzere üç bağlanma stili ayırt etmişlerdir. Buna göre güvenli bağlananlar bakım veren kişiden ayrıldıkları zaman yaşadıkları huzursuzluğa rağmen çevreyi keşfetmeye devam etmişler rahat iletişim kurabilmişlerdir, anneleri yanına geldiğinde olumlu tepkiler göstermişlerdir. Kaygılı/ kayıtsız bağlanma yaşayan çocuklar anneden ayrıldıklarının da yüksek kaygı gerilim yaşayıp çevreyi keşfetme konusunda isteksiz davranmışlardır, anneleri yanına geldiğinde olumsuz davranışları sergilemeye devam etmişlerdir. Kaçınan bağlanan çocuklar ise annelerinden ayrılmaktan etkilenmemiş gibi görünüp anne döndüğünde anneye az ilgi göstermişlerdir.

Bağlanma figürünün bebekten gelen duyuşal sinyallere karşı hassasiyeti, bebeğin duyuşsal yaşantısını nasıl kodlayacağını ve nelere odaklanacağını etkilemektedir. Eğer bebek korku ve kaygı gibi olumsuz duyuşlarına hassasiyetini ve bağlandığı kişinin sakin cevap verdiğini hissederse, kaygı korku gibi olumsuz duyuşlarla başa çıkma stratejileri daha çok rahatlama ve destekleme işlevi taşıyacaktır bu da bebeğin güvenli bağlanmasını güçlendirir. Tersisi durumda ise bebek olumsuz duyuşlar ile olumsuz sonuçları ağ kurmayı güvensiz bağlanmaya etki edecek stratejiler geliştirmesine neden olacaktır (Brown & Wright, 2001).

### **3.3.1 Yetişkinlikte Bağlanma**

Bowlby'e (1973) göre Bağlanma Kuramının temel varsayımlarından bir diğeri bireyin annesi veya bakım veren kişiyle kurduğu bağlanma ilişkisinin bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkileri etkilemesidir. Kurama göre, ilk bakım veren kişiyi sıcak, güvenilir, cesaret verici olarak algılayan bebekler yetişkin olduklarında olumlu ve güvene dayalı ilişki kurabilirler. Diğeri yandan bakım veren kişileri soğuk, ihmalkâr ve güvensiz algılayanlar yetişkin olduklarında güvensiz ilişki stiline doğru ilerlerler. Bağlanma kuramına göre ilk yaşantının izleri, içsel modeller aracılığıyla sonraki yaşantılara aktarılır (Bartholomew & Horowitz, 1987).

Yazarlar erken dönemde oluşturulan bağlanma stillerinin zihinsel temsillerinin, yetişkin dönemde kurulan romantik ilişkilerde eş ve benliğe ilişkin değerlendirmede belirleyici etkin olduğunu ortaya koymuştur.

Hazan ve Shaver (1987) bağlanmayı romantik ilişki kapsamında ele alıp, yetişkinlerde romantik ilişkilere bağlanma stilini ve bununla yakın ilişkilerin birçok yönünün açıklanabileceğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca Hazan ve Shaver, (1987) Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) ortaya koyduğu 3 tür bağlanma stilinden yola çıkarak yetişkin bağlanma biçimlerinin romantik ilişkiler üzerinde etkili olduğunu ne sürmüşlerdir. Scher ve Mayseless'e (1994) göre, bağlanma biçimleri ile romantik ilişki arasında şöyle bağlantılar kurmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişki yaşadıkları partnerlerine yakınlaşabilmekte uzun süreli ilişkiler kurup partnerlerine güvenmektedirler. Kaçıman bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine yakınlaşmaktan rahatsız olurlar, partnerlerine güven problemleri vardır. Kaygılı / kararsız bağlanan kişilerin yakın ilişki kurmakta başarısız olduğu görülmektedir, takıntılı bir şekilde sık sık partnerlerinin onları sevmediğinden ve onla kalmak istemediğinden endişelenirler (Işınsoy, 2003).

Daha sonraları Bartholomew ve Horowitz, (1991) Bowlby'nin benliğe ve başkalarına dair zihinsel temsillerini temel alıp yetişkin bağlanma stillerini dört Bağlanma stili (Dörtlü Bağlanma Modeli) altında ele almışlardır. Benliğe ilişkin olumlu ya da olumsuz görüşte olma ya da başkalarına ilişkin olumlu ya da olumsuz görüş içinde temel olarak dört farklı bağlanma modeli önermişlerdir. Bu bağlanma stilleri, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmadır. Kendinin ve başkalarının bu 4 zihinsel modeli, bağlanma sistemlerini şu şekilde meydana getirir (Bartholomew & Horowitz, 1987).

**Güvenli Bağlanma:** Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın güvenli bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, başkaları ile duygusal olarak zorlanmadan yakınlaşır, başkalarına bağlı olmaktan rahatsızlık duymaz yalnız kalmaktan, başkalarının onu reddetmesinden dolayı üzüntüye kapılmaz. Kendilerini sevmeye değer görürler. Bu bireylerin başkalarına ilişkin, güvenilebilir ve

ulaşılabilir olduklarına dair olumlu beklentileri vardır. Başkalarına kolayca bağlanabilirler aynı zamanda özerkliklerini de koruyabilirler (Hazan & Shaver, 1987).

**Kayıtsız Bağlanma:** Bu stil olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler, romantik ilişkilerin olmasından rahatsızlık duyar. Kendini bağımsız hissetmesi özgürlüğünün kısıtlanmaması ve kendine yetmesi önemlidir. Başkalarına bağımlı olmaktan ve başkalarının ona bağımlı olmasından hoşlanmaz. Bu bireyler, kendilerini değerli görürler. Başkalarına karşı ise olumsuz tutum içindedirler, Kayıtsız bağlanma stili olan bireyler yakınlığa karşı kayıtsız olup, yakın ilişkilerin çok gerekli olduğunu düşünmezler.

**Saplantı Bağlanma:** Bu model Hazan ve Shaver'ın (1987) kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Kendilerini olumsuz, başkalarını olumlu olarak değerlendiren bir stildir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevmeye değer görmezler. Başkalarıyla duygusal açıdan bütün olmak ister ancak diğerlerinin bu konuda isteksiz olduğunu düşünür. Bu kişiler yakın bir ilişkisi olmadığı zaman üzüntü duyar. Başkalarının onun verdiği kadar ona değer vermediğini düşünür. Bu kişiler ilişkilerinde takıntılıdırlar (Hazan & Shaver, 1987).

**Korkulu Bağlanma:** Olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkalarını birleşimi olan modeldir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişki kurmak istemesine rağmen diğerleri ile yakınlaşmaktan rahatsızlık duyar. Başkalarına güvenmez ve bağımlı olmada problemler yaşar. Başkalarının onu incitmesinden korku duyar. Kendilerinin değersiz olduğuna, başkalarının güvenilmez olduğuna dair inançları vardır. Başkaları ile yakınlık kurmaktan kaçınarak kendilerini reddedilme olasılığından korumaktadırlar.

Bu modellerle öngörülen kategoriler Hazan ve Shaver'ın (1987) öngördüğü kategorilerden farklı olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma stili aynı şekilde ele alınmıştır. Saplantılı bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın kaygılı/ kararsız kategorisiyle ilişki göstermektedir. Dörtlü bağlanma modelinde ki korkulu bağlanma kategorisi ise kayıtsız bağlanma kategorisi ise Hazan ve Shaver'ın tanımlamasındaki kaçınan stil altında değerlendirilmiştir. Yetişkin bağlanma stillerini farklı biçimlerde ölçmeyi

amaçlayan yaklaşımların amacı kişilerin geçmişteki bağlanma yaşantılarıyla bugünkü bağlanma stilleri arasında ki ilişkiyi araştırmak ve bağlanma stilleri ile çeşitli değişkenlerin ilişkisini incelemektedir (Saymaz, 2003).

Yetişkinlikte bağlanma stillerini incelemeye yönelik yöntem ve kavramların geliştirilmeye başlanmasıyla birlikte yetişkin bağlanmasıyla ilgili araştırmalar büyük hız kazanmıştır. Hazan ve Shaver (1987) yaptığı inceleme, yakın ilişkilerin bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılmasından sonra ki çalışmalar, yakın ilişkilerin doğasını anlamada sıklıkla başvurulan bir kuram olmuştur.

## 4. TRAVMA

### 4.1 Travma Kavramı

Travmanın sözcük anlamı; bir dokunun ya da organın var olan şeklini bozucu ve dıştan gelen bir etki sonucu meydana gelen yaradır. Travma, bireyin kişiliği ve ruhsal bütünlüğü açısından olağandışı ve felaket düzeyinde olan bir olay sonrasında kişide kalıcı olan az veya çok etkisiyle bozukluk veya rahatsızlık yaratan bir durumdur (Budak, 2005).

Fischer ve Riedesser'a göre (1999) travma; "Özel bir duruma bağlı tehdit edici faktörler ile kişinin baş etme yeteneği arasındaki tutarsızlığın yarattığı; çaresizlik ve başkalarının ve olayların merhametine kalmış olma duygularının eşlik ettiği, buna bağlı olarak kendine ve dünyaya dair algıda kalıcı şok yaratan kritik deneyim" şeklindedir (Ruppert, 2011).

Travmatik olayın ne olduğundan çok kişinin yaşamındaki dengesini; kontrol mekanizmasını, güven duygusunu, ilişkisel bağ kurma sistemini dağıtan bir etki yaratması kişiyi travmatize etmektedir. Travmatik olay sonuçları itibariyle kişinin yaşamında fiziksel veya sosyal açıdan yıkıcı bir kayba neden olmaktadır (Ruppert, 2011).

Budak'a göre (2005) travma tanımı; bir canlı üzerinde bedenen ve ruhen belirgin ve önemli yaralanma etkileri bırakan yaşantılar psikolojik travmalardır.

Travma kavramı; tecavüz, taciz, şiddet gibi olayların yanı sıra kişisel olaylar da algılamaya ve başa çıkma becerilerine göre kişilerde travmatik etki yaratan deneyimleri de içermektedir (Levin & Kline, 2014).

Tedeschi ve Calhoun'a göre, psikolojik travmalar, ani ve beklenmedik bir anda ve şekilde meydana gelen bireyin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü bozan, yaşamını tehdit eden; kişinin üzerinde şok, çaresizlik ve aşırı korku duygularını yaşatması; canlının organizmasında değişimlere neden olan fizyolojik veya psikolojik şiddet ve bütünlüğe

zarar verici etki ve tepkiler bütünüdür. Travmatik olayların sonrasında olumsuz olay başına gelen her insan yüksek oranda hemen hemen aynı tepkisel davranışları sergilemektedirler, yaşanan olayın yanı sıra verdikleri tepkiler de ortak yönleri olmaktadır. Her olayın yarattığı etki kişiden kişiye değişmektedir, bazı insanlarda travmatik yaşantıların etkisi uzun sürmekte bazen hafta, ay hatta yıl sürebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Bir yaşantının psikolojik travma olarak ele alınması için üç unsur bulunmaktadır. Bunlar; 1. Olayın ani ve beklenmedik olması, 2. Kontrol edebilirliğinin az olması, 3. Olayın sıra dışı olması, 4. Olayın kalıcı ve süregelen sorunlar yaratma derecesi, 5. Olaya dair başkalarını suçlamanın var oluşu (Bayraktar, 2012).

Psikolojik travma; akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu depresyon, kaygı bozuklukları gibi hastalıkları içermektedir. Bu hastalıklar göz önünde bulundurulduğunda travma geçiren annelerinin çocuklarında gelişimsel, sosyal ve bilişsel anlamda birtakım olumsuzluklarla karşılaşabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik travma kişilerin hayatını, vücut bütünlüğünü ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır (Pearlman & Saakvitne, 1995).

Psikolojik travma, kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz yaşantının bedenine ve ruhsal yaşantısına yansiyarak günlük hayatını olumsuz etkileme halidir. Özellikle 0 ile 3 ve 3 ile 6 yaşlar arasında olan travmalar, insan hayatını son derece etkiler ve bu travmalar genellikle hatırlanmaz. Ergenlik döneminde yaşanan travmaları ise kişiler çoğunlukla hatırlar.

Psikolojik travmaların sönmesi bir hayli zordur. Bir insan için travma yaratan bir durum bir başkası için travmatik olmayabilir. Yani cinsel taciz ve tecavüz dışındaki travmalar kişinin psikolojik dayanıklılığına göre göreceli olabilir (Öz, 2017).

## 4.2 Travma Türleri

Kişilerin beklemedikleri bir anda karşılaştıkları beklenmedik durumlar bireyde şok etkisi yaratır. Şok; kişinin kendini savunmak için yaşadığı yoğun duygulanım, direnme ve düşünme yeteneğinin ortadan kalkması ve büyük sarsıntı durumudur. Bu süreçlerde kişiler bazı kriz dönemlerinden geçer.

**Gelişimsel Krizler (Doğal):** Ergenlik Dönemi, okuldan mezun olmak, iş değiştirmek, evlenmek, çocuk sahibi olmak, emekli olmak.

**Durumsal Krizler:** Ayrılmak ve boşanmak, iş kaybı, uzun dönem işsizlik, trafik kazası geçirmek, ciddi bir hastalık yaşamak, ameliyat olmak, sakat kalmak, ani ölümler, bulaşıcı hastalıklar, ekonomik kriz.

**Kompleks Krizler:** Travmalar: Aile İçi Şiddet, Taciz veya tecavüze uğramak, İşkenceye Maruz kalmak, Savaş Terör ve Doğal Afetler (Zara, 2011).

Travma türleri, kişinin başına doğal ya da yapay olarak gelenler olarak sınıflandırılmaktadır. Doğal yoldan kişinin başına gelen olaylar; tüm doğal afetler (deprem, sel vb.) ve ölümcül hastalık, ölüm gibi; yapay olan travmalar ise insanlar tarafından oluşturulan; taciz, tecavüz, mobbing, trafik kazaları, iş kazaları gibi kazalardır (Bayraktar, 2012).

Yaşam süresince tüm kişiler üzücü ve acı verici olaylarla yüz yüze gelmekte ve bunun sonucunda da olumsuz duygularla karşılaşmaktadır. Bu olumsuz duyguların travmatik hale gelmesi, yaşanan olayın sonlanması ancak etkisinin sonlanması ve etkilerinin uzun süre kalıcı olarak devam etmesidir. Yaşanan bu olumsuz duyguların kişide uzun süre kalması, yaşanan acının uzun sürmesi ve beyinde oluşan bağlantılar sonucu zihnin etkilenmesidir (Herman, 2007).

Travmalar kişide etki ettikleri sisteme göre; fiziksel, psikolojik ve kombine travmalar şeklinde sınıflandırılmaktadır. Fiziksel travmalar, kafa travmaları, organ travmaları yani vücutta meydana gelebilecek tüm hasarları kapsamaktadır (Shapiro, 2015).

Psikolojik travma; akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, kayıbozukluğu, depresyon gibi tüm psikolojik hastalıkları kapsayan travmalardır. Kombine travmalar ise her iki travma türünün de bir arada yaşanmasıdır (Oltmans, Neale, & Davison, 2003).

Kanser hastaları kombine travma yaşayan kişilere örnek verilebilir, kişiler hep fiziksel bir hastalığa sahip olduğu için hem de bunun sonucunda psikolojisinin bozulmasıyla travmatize olabilir (Gençtan, 2013). Travmaya uğramış kişilerde uzun süre bu olayla ilgili tekrarlayan rüyalar, Travma öncesi yaşantısına geri dönememe, çevrede kendisine yaşadığı durumu hatırlatarak unsurların belirlediği durumlarda travmaya saplanıp kalındığı belirlenmektedir (Butcher, Mineka, & Hooley, 2013).

#### **4.3 Travmaya Sebep olan Yaşantıların Sınıflandırılması**

Travmatik olaylar sistematik olarak iki ayrı grupta sistematik olarak sınıflandırılarak detaylandırılır. Bu iki travmatik olay; doğal afetler ve insanlar tarafından gerçekleştirilen travmalardır. Bayraktar'a göre (2010) bu sınıflandırma aşağıda sıralandığı gibidir.

##### **1. Doğal Afetler (Felaketler)**

##### **2. İnsanlar Tarafından Oluşturulan Travmatik Olaylar**

###### **A. Bireysel travmatik olaylar**

- Yıldırma (Mobbing)
- İşkence
- Eziyet
- Şiddet
- Çocuklara uygulanan Şiddet
- Okul Çağı çocuklarında şiddet
- Gençlik Şiddeti
- Kadın ve şiddet

- Aile içi şiddet
- Cinsel Saldırı
- Çocuk İstismarı, İhmal ve Ensest İlişki
- Tecavüz
- İntihar
- Boşanma ve Sonuçları

#### B. Toplumsal Travmatik Olaylar

- Kolektif Şiddet
- Göçler
- Terör
- Savaşlar

### **3.Hastalıklar**

- Ölümcül Hastalıklar
- Organ Nakli
- Doğuştan ya da Sonradan Oluşan Bozukluklar
- Tıbbi ve Cerrahi Girişimler ve sonuçları

### **4. Kazalar**

Travmatik olayların hemen ardından her bireyde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) görülmemektedir. Yaşanılan travmanın TSSB olarak tanımlanması için, psikiyatrik hastalıklar arasında akut stres bozukluğu, uyum bozukluğu ve TSSB'nda olması gereken tanımlanan stres kaynağının var olması gerekmektedir.

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) 5 tanı kriterlerine göre aşağıda belirtilen tanı koyulabilmesi amacıyla ölçütler; yetişkinler, gençler ve altı yaşından büyük çocuklar için uygun bulunmaktadır (Köroğlu, 2013).

A. *Aşağıdakilerden bir veya birden çoğu, gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma:*

1. Doğruda örseleyici olay(lar) yaşamak
2. Başkalarının başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (tanıklık etme).
3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme. Aile bireyi veya arkadaşın gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı şiddet veya kaza sonucu olmuş olabilir.
4. Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (örn. İnsan kalıntılarını toplayan ilk kişiler; çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla tekrar tekrar karşılaşan polis memurları).

NOT: Bu karşı karşıya gelme, işle ilgili olmadıkça, elektronik ortamlarda televizyon vs. gibi görsel aracılığıyla olmuş ise A4 tanı ölçütü geçerli değildir.

A. *Örseleyici olay(lar)dan sonra başlayan, örseleyici olay(lar)a ilişkin, istençdışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin (ya da çoğunun) varlığı:*

1. Örseleyici olay(lar)ın yineleyici, istemsiz ve istençdışı gelen, sıkıntı veren anıları.

Not: Altı yaşından büyük çocuklarda, örseleyici olay(lar)ın kapsandığı konuların ya da bu olay(lar)ın birtakım yönlerinin dışa vurulduğu yineleyici oyunlar ortaya çıkabilir.

2. İçeriği ve / ya da duygulanımı örseleyici olay(lar)la ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler

Not: Çocuklar, içeriği belirsiz korkutucu düşler görüyor olabilirler.

3. Kişinin örseleyici olay(lar) yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözülme (dissosiyasyon) tepkileri (örn. geçmişe dönüşler). (Bu tür tepkiler, belirli bir görülme aralığında ortaya çıkabilirler; en uç biçimi, o sırada çevresinde olup bitenlerin tam olarak ayırında olmamadır).

Not: Çocuklar oyun sırasında örselenmeyle ilgili yeniden canlandırma yapabilirler.

4. Örseleyici olay(lar)ı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama.

5. Örseleyici olay(lar)ın simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.

*B. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)dan sonra ortaya çıkan, örseleyici olay(lar)a ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma:*

1. Örseleyici olay(lar)la ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

2. Örseleyici olay(lar)a ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesnelere, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

*C. Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha çoğunun) olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)ın ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olay(lar)a ilişkin bilişlerde ve duygudurumda olumsuz değişiklikler olması:*

1. Örseleyici olay(lar)ın önemli bir yönünü anımsayamama (özellikle unutkanlık çözülmesine {dissosiyatif amnezi} bağlıdır ve baş yaralanması, alkol ya da madde kullanımına bağlı değildir).

2. Kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak, sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler (örn. “Ben kötüyüm”, “Kimseye güvenilemez”, “Dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir”, “Bütün sinir sistemim kalıcı olarak bozuldu”).

3. Örseleyici olay(lar)ın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak, kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler.

4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum (örn. korku, dehşet, öfke, suçluluk ya da utanç).

5. Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımında belirgin azalma.

6. Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları.

7. Sürekli bir biçimde, olumlu duygular yaşayamama (örn. mutluluğu, doyumunu ya da sevgi duygularını yaşayamama).

*D. Aşağıdakilerden ikisi (ya da daha çoğu) ile belirli, örseleyici olay(lar)ın ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olay(lar)la ilintili, uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması:*

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları (bir kışkırtma olmadan ya da çok az bir kışkırtma karşısında).

2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma.

3. Her an tetikte olma.

4. Abartılı irkilme tepkisi gösterme.

5. Odaklanma güçlükleri.

6. Uyku bozukluğu (örn. uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük ya da dingin olmayan bir uyku uyuma).

E. *Bu bozukluğun süresi (B, C, D ve E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.*

F. *Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.*

G. *Bu bozukluk, bir maddenin (örn. ilaç, alkol) ya da başka bir sağlık durumunun fiziyojjiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.*

#### **4.4 Travmatik Yaşantının İnsan Psikolojisi Üzerinde Yarattığı Etkiler**

Travmalar genellikle beklenmedik ve ani bir biçimde ortaya çıkar. İnsanın hayatındaki diğer birçok deneyimde, değişime ayak uydurmak için zamanı vardır. Çok zorlu bir hayat tecrübesinde bile (büyük bir ameliyat geçirmek gibi) bireyin kendisini hazırlaması için zamanı olur. Genellikle de karşılaşılan zorlu deneyim için ne kadar zaman olursa, birey bu deneyimle daha iyi baş eder. Bunun sebebi; değişim ve hayatınızı bu duruma göre ayarlamanız için bireyin zamanının olmasıdır. Ancak travmatik yaşantı kişinin hiç beklemediği bir anda, aniden ortaya çıkar ve ortaya çıktığında da zihinsel, duygusal ve bedensel işlevlerden oluşan tüm sistem hızlıca uyum sağlamak ve o an ki durumla başa çıkmak zorunda kalır.

Bireyin karşılaştığı travmaya daha öncesinde hazırlanacak vakti olmadığı için birey; travmanın sonrasında da bir anlamlandırma yapma ve uyum sağlama süreçlerini gözden geçirmelidir. Bu nedenle, travmanın ardından başarılı bir iyileşme, travma deneyimini kapsayan ve bireyin yaşamına devam etmesini ve hayatının kontrolünü tekrar eline almasını içeren yeni bir yaşam modeli kurmayı da içermektedir.

#### **4.5 Travmaya En Sıklıkla Verilen Tepkiler**

Travmaya verilen en yaygın tepkiler üç grupta incelenmektedir. Travma üzerinde çalışma sürecinin bir bölümü olarak tepkiler travma deneyimini yoğun bir şekilde tekrar

tekrar yaşanan birinci grup ile hissiz, bireyin kendisini bütün duygularından kopmuş hissettiği ikinci grup arasında farklılık göstermektedir. Travmaya verilen bu iki tür tepki, genellikle travma yaşandıktan sonra birbirini izler. Bazen aylarca hiçbir belirti yaşamazken, travmayı hatırlatan yıldönümü gibi zamanlarda anılar tetiklenebilir. Bu tür tekrar yaşama ve hissizlik tepkileri, her zaman olmasa da genellikle birbirini izleyen dönemlerde ortaya çıkmaktadır. Üçüncü grup tepkiler ise yüksek uyarılma semptomlarını içermektedir. Bu semptomlar, belirli bir olayın tetiklemesiyle ilgili olmaksızın, herhangi bir zaman ortaya çıkabilir.

#### **4.5.1 Travmayı Tekrar Deneyimlemek**

Travmayı tekrar deneyimlemek bireylerde bir takım huzursuz duygulara sebep olmaktadır.

##### **4.5.1.1 Travmanın tekrarlayan, üzücü anımsamaları**

Travmatik yaşantıyı anımsatan deneyimler; korku, panik, öfke, çaresizlik, üzüntü, dehşet ve diğer duyguları içerir ve bu anımsamalar sırasında birey, travma anında yaşanan duyguları, düşünceleri ve imgeleri tekrar deneyimleyebilir. Bu sırada da birey tüm duyguları aşırı derecede yaşayıp ‘duygu sancıları’ geçirebilir. Birey bu anımsamalarla, kendisine ya da başkalarına yönelik suçluluk, utanç veya öfke de yaşamaktadır.

##### **4.5.1.2 Tekrarlayan üzücü rüyalar, kabuslar ve uykusuzluk**

Travmatik yaşantıya maruz kalan bireyler üzücü rüyalar ve kabuslar görebilir ve bu kabusların yoğunluğundan korktukları içinde uyumaya direnç göstermektedirler. Bu bireyler uyku sırasında bağırıyor, irkiliyor ve ani tepkiler gösteriyor olabilirler. En stresli rüyalar ve kabuslar genellikle, travmanın geceleri yeniden sahneye çıkmasıdır. Bunlar, gündüzleri ortaya çıkan geri dönmelerin, geceleri ortaya çıkan karşılığıdır ve uyku sırasında bireyi korumak üzere, travmanın bireyin belleğindeki parçaları ile ilişkili olmaktadır. Rüyalar ve kabuslar, travma üzerinde çalışma sürecinin bir parçasıdır.

### **4.5.1.3 Geri Dönmeler**

Travma sırasında bireyler geri dönmeler deneyimlemektedir ve bu geri dönmeler travmanın çok güçlü duygular eşliğinde aniden canlı olarak tekrar deneyimlenmesidir. Geri dönmeler birkaç saniye ile birkaç dakika boyunca sürebilir ve bireyler geri dönme sırasında olanları daha sonrasında hatırlamayabilirler.

### **4.5.2 Hissizlik ve Kaçınma Tepkileri**

Hissizlik ve Kaçınma Tepkileri bireyin duygusal tepkilerden korunması için bir takım savunma mekanizması gibidir.

#### **4.5.2.1 Hissizlik Tepkileri**

Bireylerin sahip oldukları sistem, bireyi travma sırasında ve sonrasında aşırı derecede büyük duygusal tepkilerden koruma becerisine sahiptir. Bu sayede travmadan kurtulan bireyler, daha sonra kendilerini duygusal açıdan son derece rahatsız edici olduğunu belirttikleri olaylar karşısında hiçbir şey hissetmediklerini dile getirmektedirler. Hissizlik duyguları travmadan günler sonra bile devam edebilmektedir. Travmayı yaşamayan kişiler bu durumu yaşayan kişinin başa çıkma becerisinin gücü olarak anlamlandırabilir. Bu sebeple de travmayı yaşayan kişiye bu düşünceler güçlü durması gerektiği izlemine düşündürmektedir. Böylece de hissizlik devreye girip travma ile ilgili gerçek duygularından bireyin uzaklaşmasına sebep olabilir.

Bazı bireyler için hissizlik duygusu her zaman vardır. Bu bireyler travmadan önce de birtakım duygularını ifade ederken zorlanan kişiler olabilir. Böyle kişiler altta yatan duygulara gerçekten temas etmekte zorlanabilirler.

#### **4.5.2.2 Kaçınma Tepkileri**

Kaçınma tepkileri travmaya verilen en yaygın tepkidir. Kaçınmanın nedeni, kaçınılan durumun bireye travmayı anımsatıyor olmasıdır. Kaçınmalar, bireyin travma ile ilişkilendirdiği benzer korku tepkilerini deneyimlemeyi engelleme görevi görmektedir. Travmayı deneyimleyen bireyler travma hakkında konuşmaya ve

travmayı düşünmeye isteksiz olmaktadırlar. Deneyimlenen travmanın konusu açıldığında travmayı yaşayan bireyler konuyu değiştirme eğiliminde olurlar.

Duygusal hissizlikte olduğu gibi kaçınma tepkisi de bireylerin travma ile ilgili güçlü duyguları kontrol etme yollarından biridir.

#### **4.5.3 Aşırı Uyarılma Tepkileri**

Aşırı uyarılma tepkileri travma sırasındaki bedensel duyularla yakından ilişkilidir. Yüksel uyarılma tepkileri, travmanın çeşitli parçalarını tekrar deneyimlediğinizde ya da travmayı hatırlatan bir durumla karşılaştıldığında ortaya çıkmaktadır. Aşırı uyarılma tepkileri beyinden gönderilen iletiler aracılığı ile salgılanıp bireyin bedeninde dolaşan adrenalin ve diğer kimyasallar sonucu ortaya çıkar. Travma sırasında yaşananlar ile bu tepkiler aynı mekanizma tarafından yönetilmektedir ve bu travmalar hayatta kalmak için oldukça yararlıdır ama bu uyarılma tepkileri bireylerin artık normal bir yaşam sürmesine de engel olmaktadır. Yüksek uyarılmaya verilen tepkilerden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Uykuya dalmakta ya da uykuda kalmakta zorluk
- Sinirlilik ve Öfke Patlamaları
- Konsantrasyon ve Hafıza ile İlgili Zorluklar
- Dikkat artımı ve kendiniz veya başkalarının güvenliğiyle ilgili abartılı endişeler
- Abartılı irkilme tepkileri
- Travmayı anımsatan durumlara karşılık verilen bedensel tepkiler

#### **4.6 Travmaya Verilen Diğer Tepkiler**

Travmaya, birey tarafından duygusal anlamda birbirinden farklı bir takım tepkiler verilmektedir.

#### **4.6.1 Yakın Birinin Kaybına İlişkin Tepkiler**

Yas tutma çok acılı bir süreci içerdiğinden bireyler ondan kaçmayı tercih ederler. Ancak kişilerin yastan kaçınıyor olmaları kişiye bir yararı olmayacağı gibi birtakım başka sıkıntılara da sebep olabilmektedir. Bu sebeple bireylerin kendilerine yasla yüzleşmeyi öğretmeleri çok önemlidir ve bu konuda uzman yardımı almaları faydalı olacaktır.

#### **4.6.2 Fiziksel Tahribat/ Organ Kaybı**

Bir bireyin vücudunun herhangi bir uzvunu kaybetmesi ya da bu uzvun fiziksel bir bozulmaya uğraması bir yakınının ölüm sebebiyle kaybetmek kadar bireye acı verebilir. Bu süreçte bireyin yeni benliğine alışması ve uyum sağlaması çoğu zaman zaman almaktadır.

#### **4.6.3 Kronik Ağrı**

Bireyler bazen doktorların bile yanlış bir şey bulmadığı türden kronik ağrılara sahip olabilirler. Bu tür ağrı bazen, bedenin travmaya dair bir anısı olabilir. Eğer travmadan kaynaklı bir ağrı ise bu bireyler travmayı düşündüklerinde ağrıları artar.

#### **4.6.4 Cinsel Zorluklar**

Travma yaşamış olmak bireylerin tüm sosyal ilişkilerini etkilediği gibi cinsel ilişkiyi de etkilemektedir. Cinsel ilişki travmadan kötü etkilenebilir ve travmanın öncesinde olduğundan farklılık gösterebilmektedir.

#### **4.6.5 Depresyon**

Travma yaşandıktan sonra sıklıkla ortaya çıkan durumlardan biri de depresyondur. Böyle durumlarda bireylerin yaşadığı depresyon süreci eğer travma ile ilişkili ise, travma üzerinde çalışmaya başladıktan sonra depresyonun ortadan kalktığı gözükmemektedir.

#### 4.6.6 Suçluluk / Kendini Suçlama

Bireyler travma yaşadktan sonra travma ile ilgili iki temel konuda kendilerini suçlamaktadır.

1. Bireyin Travma ve/veya travma sırasındaki davranışlarının tamamı ya da bir kısmından ötürü kendini suçlaması

2. Bireyin kaybettiği kişi yerine kendisinin ölmüş olması gerektiğini düşünmüş olmasıdır (Herbert, 2007, s. 23-42).

#### 4.7 Travmalı Anneler

Öz (2017)'e göre travma yaşamış annelerden bahsederken çocuk ile anne arasındaki bağlanma modellerinden bahsetmemek mümkün değildir. Çünkü Öz'e göre bağlanma modelleri bir annenin neden travmalı olabileceğini göstermektedir. Bir annenin kendi bebekten annesi ile kurduğu bağın kendi bebeği ile bağlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Travma yaşamış annelerin ilişki biçimleri, evlilik yaşantıları ve hamilelikleri duygusal açıdan zor ve travmalı geçebilir. Çoğunlukla bebeğine planlamadan ve istemeden hamile kalan anneler bebeklerini doğurmak istemediklerinden hem hamilelikleri hem de doğum sonrası süreçleri fiziksel ve ruhsal birçok sorunla geçmektedir (Öz, 2017).

Travma yaşamış annelerin bazı tutumlar sergilediklerini belirten Öz (2017), bu tutumların davranışa dönmüş halini şöyle açıklamaktadır.

- Bebeğiyle aynı odada olmak istemez.
- Bebeğine dokunmak istemez.
- Bebeğini emzirmekte zorlanır.
- Bebeğiyle göz iletişimi kurmaz.
- Bebeğine sevgi göstermekte zorlanır.
- Bebeğiyle duygusal bağ kurmakta zorlanır.

- Sütünün az olduğundan ya da gelmediğinden şikâyet ederek, mama vermeyi tercih eder.
- Bebeğine/çocuğuna sarılmaz, kucaklamaz.
- Anne olmayı görev ve ağır bir yük olarak görür.
- Bebeği/Çocuğu ağladığında fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını hemen karşılamakta gecikir.
- Bebeğinin/Çocuğunun kendine ayak bağı olduğunu düşünür.
- Bazı kadınlar ‘Anladım ki ben anne olmak için dünyaya gelmemişim.’ der.
- Çocuklarıyla iletişim kurma ve konuşmada ihmalleri olduğu için bu annelerin çocukları geç konuşabilir.
- Bu annelerin çocuklarının ilk kelimesi ‘anne’ yerine ‘baba’ olur.
- Çocuklarıyla oyun oynayamazlar.
- Çocuklarının yanında çabuk sıkılırlar.
- Daha çok çocuklarının fiziksel bakımıyla ilgilidirler. Bu bakımı ya da bakım verebilecek başka birine de çocuk bakıcısına devrederek kendi hayatlarını kolaylaştırırlar.
- Çocukların psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgilenmezler.

Travmalı annelerin çocuklarının ergenlik öncesi ve ergenlik süreçlerinin de travmalı yaşanabileceğinden bahseden Öz (2017), bu ergenlerin anneleri ile ciddi ölçüde problem yaşadıklarını dile getirmektedir. Çünkü bu ergenler, anneleri ile güvenli sevgi bağı kuramayıp annelerini ret etmektedir. Travmalı annenin hoşgörülü olmayışı, paylaşımcı olmaması, çocuğuna karşı gösterdiği acımasız tutumları, ihmali, destekleyici anne olmaması, çocuğuna zaman ayırmaması, çocuğu ile işbirlikçi olup onun duygu dünyasına girememesi, empati kuramaması bu çocukların ruhsal ve duygusal gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Son yıllarda ülkemizde çocuk tacizi, ihmal ve istismarının arttığı gözükmektedir. Yapılan çalışmalar travmalı annelerin. Çocuklarını tehlikelere karşı korumakta yetersiz olduğunu göstermektedir. Küçük yaşlarda, çevredeki kişi ya da yakın akrabalarından cinsel tacize uğrayan çocuk vakalarının birçoğunda anne ihmal ve ilgisizliğinin söz

konusu olduğuna rastlanmaktadır. Cinsel taciz ve tecavüzler çocuk için sonucu çok ağır ve etkileri travma sonrası stres bozukluğuna kadar gidebilir. Çocuğun kaçırılması, bir yabancıнын çocuğu alıkoyması, çocuğun kaybolması, çocuğun bir başka akraba yanına uzun zaman (hafta, ay, yıl) bırakılması da anne ihmalinden kaynaklı travmalardır.

Deprem, yangın gibi doğal afetler, trafik kazası, kayıp, zorunlu göç, gibi travma yaratan durumlara maruz kalmış olan annelerde çocuklarına karşı aşırı korumacı bir tavır görülmektedir. Bu anneler de de travma yaşamışlardır ancak bu travmaları anne ihmalinden kaynaklı travmalar değildir.

Travma, nesilden nesle de aktarılmaktadır. Travmatik yaşantı, bireyin bütün sistemini etkilediği için, bu durum kişinin ilişkilerine, duygularına ve davranışlarına yansımaktadır. Bağlanma teorisi ile açıklanan bu aktarım, ebeveynlerin çocuklarına tutum ve davranışlardan başlayarak diğer tüm yaşantıları ailelerinden aktararak nesiller boyunca etkilerini göstermektedir. Travmaya maruz kalan anne-babaların ilk olarak kendi kişisel ve aile sistemleri etkilenmektedir. Travma sonrası kişinin tüm rollerinde değişiklikler oluşacağından, çocuklarına da yaklaşım tarzları, tutum ve davranışları da farklılaşmış olarak ebeveyn tarafından yansıtılacaktır. Bu yansıtmanın yanı sıra ebeveynlerin ve çoğunlukla da annelerin çocuklarına yaşadıkları travmatik olayları aktardıkları bilinmektedir. Annenin yaşadığı ve yansıttığı travmanın içeriği çocuk gelişim sürecinde hassasiyet oluşturmaktadır. Annenin yaşadığı travma mutlaka bir şekilde çocuğuna aktarılmaktadır. Sözel olarak ifade edilen ve aktarılan duyguların yanı sıra, travma yaşamış ebeveyn saldırganlık, öfke, korku, çaresizlik, güçsüzlük, korku gibi duyguları da çocuklarına yansıtmaktadır (Ruppert, 2011).

Ebeveynlerinde psikiyatrik hastalık bulunan erişkin çocuklarla yaptıkları niteliksel çalışmada, çocukların geçmiş zamanda anne babalarının hastalık sürecini nasıl yaşadıklarını araştırmışlardır. Araştırma yapılan erişkin çocuklar, hem anne-babalarının hastalığı hem de psikiyatri servislerinin yeterli bilgi ve destek vermemesi sonucunda olumsuz deneyimlerinin olduğunu dile getirmişlerdir (Knutsson-Medin, Edlund, & Ramklint, 2007).

Annelerinde ağır psikiyatrik hastalık bulunan eriřkin çocuklarla bir çalıřma yapmıřlardır. Arařtırmaya katılan bu çocuklar kendilerini akranlarından farklı algıladıklarını dūřündüklerini ve bu yūzden sosyal olarak būyūk zorluk çektiklerini belirtmiřlerdir. Aynı çalıřmada, eriřkin çocuklar, ev iřlerini yūrütme ve kardeřleri ile ilgilenme sorumluluklarını ūstlenmiř, annelerinin fiziksel olarak olsa da ruhsal olarak yanlarında olmadıklarını bildirmiřlerdir (O'Connel, 2008).

## 5. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması gibi bilgilere yer verilmektedir.

### 5.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, travma geçirmiş annelerin çocuklarının benlik algıları ve sosyal uyum gelişimlerinin nasıl olduğunu incelemek amacıyla, nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilecek ve araştırmada olgu bilim (fenomenoloji) deseninden yararlanılacaktır. Nitel araştırma; “sosyal ya da beşerî bir probleme bireylerin veya grupların atfettiği anlamları keşfetme ve anlamaya yönelik bir yaklaşım” olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2013). Bu yöntem özellikle sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Bunun farklı sebepleri olmakla birlikte başlıca sebep olarak insan ilişkilerinin karmaşık bir yapıda ve anlaşılmasının zor olması gösterilmiştir (Demir, 2009).

“Psikoloji, sosyoloji, antropoloji, eğitim gibi sosyal bilim alanlarında insan ve toplum davranışları incelenmektedir. Bu davranışları sayılarla açıklamak zordur. Ölçümler bize kaç kişinin nasıl davrandığını gösterir, ama “niçin?” sorusuna cevap veremez. İnsan ve grup davranışlarının “niçin” ini anlamaya yönelik araştırmalara niteliksel (“qualitative”) araştırma denir.” (Ergün, 2005).

Nitel araştırma, gözlem görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanır. Başka bir deyişle nitel araştırma, kuram oluşturmayı temel alan bir anlayışla sosyal olguları bağlı buldukları çevre içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşımdır.” (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 19).

Nitel araştırmaların çeşitli avantajları bulunmaktadır. Bunlar arasında; çalışmaya dahil olan kişilerin grlerinin araştırma raporunda doğrudan sunulabilmesi, araştırmaya az sayıda kişinin katılması ancak toplanan veri miktarının ve ayrıntısının çok fazla olması (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 45), nicel araştırmaya göre çok daha esnek olması yani farklı veri toplama yöntemlerin aynı araştırmada kullanılabilmesi sayılmıştır (Punch, 2005). Nitel araştırmalarda tüm ortamlara ve katılımcılara uygulanabilen standart yaklaşımlar yoktur. Bu nedenle yapılan her araştırma kendine has bir araştırma deseni ile analiz türünü içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 43). Bu araştırmada ise nitel araştırma desenlerinden olgu bilim yöntemi kullanılacaktır. Olgu bilim, katılımcıların belirli bir olgu hakkındaki algılarına ilişkin olarak derin bilgi toplamak amacıyla kullanılan nitel araştırma desendir. Bu desen bireysel deneyimlere odaklanmakta ve kişisel bilgi ile öznellik paradigmasına dayanmaktadır (Lester, 1999). Olgular günlük yaşamda tecrübeler, olaylar, durumlar, algılar ve kavramlar gibi çeşitli Őekillerde ortaya çıkmaktadırlar. Başka bir deyişle insanlar bu olguları bilmektedir. Fakat bu biliş insanların olguları tam olarak anlayabildiği anlamına gelmemektedir. Buradan hareketle, olgu bilim deseni de insanların farkında oldukları fakat tam olarak anlayamadıkları ya da ayrıntılı bir bilgiye sahip olmadıkları konulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Olgu bilim felsefesine göre gerçeklik daima ona yönelmiş ve onu tecrübe etmiş bir bilinç tarafından bilinir, algılanır ve görülür. Onun için de bu felsefe bilincin sistemli bir biçimde incelenmesi için çaba göstermelidir. Başka bir ifade ile “bilincin özünün betimlenmesi” olgu bilim deseninin temel amacıdır (Sönmez ve Alacapınar, 2011, s. 81).

## **5.2 Araştırmanın alışma Grubu**

Bu araştırmada İstanbul ilinde yaşayan, anneler evren olarak kabul edilmiştir. Çalışma grubunu ise travma geçirmiş olan 20 anne oluşturmaktadır. Görüşülen annelere, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, T17, T18, T19, T20 kodları verilmiştir. Görüşülen anneler ile yapılan görüşmelerde en kısa 25 dakika en uzun 45 dakika olmasına dikkat edilmiştir.

Görüşme yapılan anneler arasında aile danışmanlığı ya da psikolojik danışmanlık hizmetine başvuru nedenleri kendi travmaları ile ilgili değildir. Anneler çocukları için başvuru yapmışlardır.

Yapılan görüşmelerde annelere etik kural ve ilkelere bağlı kalınacağına dair bilgilendirme yapılmıştır. Annelere isimlerinin hiçbir şekilde paylaşılmayacağı ve görüşme esnasında not olarak görüşme yapılacağı bildirilmiştir.

Görüşme yapılan annelere ilk olarak demografik sorular yöneltilmiş ve genel bilgiler alınmıştır. Demografik bilgisi alınan annelere daha sonra travmalarını tanımlayabilmek adına hazırlanan ‘Travmatik Yaşantılar Listesi’nde bulunan travma çeşitleri sorulmuştur. Travması tanımlanan annelere ardından görüşme sırasında sorulacak mülakat soruları sorulmuştur.

Annelerden alınan cevaplar doğrultusunda kendi yaşadıkları travmanın, çocuklarının gelişimini ne şekilde etkilediği anlaşılmaya çalışılmıştır. Görüşme yapılan anneler Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme terapisi olan EMDR(Eye Movement Desensitization and Reprocessing) tedavilerinin son aşamalarında.

Görüşmeler sırasında anneler sorulara cevap verirken yüz ifadeleri, mimikleri, hareketleri, davranış ve tutumları da incelenerek verdikleri cevapların doğruluğu ve dürüstlüğü açısından incelenmeye çalışılmıştır. İçerik analizi yapılması esnasında bireylerin tüm tutumları da göz önüne alınarak analiz sonucuna varılmıştır.

### **5.3 Araştırmanın Veri Toplama Aracı**

Araştırmada ölçme aracı olarak görüşme tekniğinden yararlanılmaktadır.

“Nitel araştırma, bireylerin yaşamlarındaki rutin ve problematik anları ve anlamları tanımlayan çalışmaları ve çeşitli ampirik materyal setini-vaka incelemesi, kişisel deneyim, içebakış, yaşam öyküsü, görüşme gözlemsel, tarihsel ve görsel metinler içermektedir. Nitel araştırmalarda yaygın kullanıma sahip teknikler, katılımlı gözlem ve görüşmedir.” (Kuş, 2011).

Görüşme tekniği, nitel araştırma tekniklerinden biri olup, önceden belirlenmiş, ciddi bir amaç için yapılan, soru sorma ve yanıtlaya tarzına dayalı karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim tekniğidir.

Yıldırım ve Şimşek (2008)' e göre; Üç tür görüşme tekniği vardır:

**1.Yapılandırılmış Görüşme:** Görüşme planının hiç değişmeden uygulandığı, her detayın önceden en ince detayına kadar planlandığı görüşme türüdür. Esnekliğin olmadığı bir görüşme türüdür.

**2. Yapılandırılmamış Görüşme:** Herhangi bir görüşme planının olmadığı spontane yapılan bir görüşme türüdür. Araştırmacıya son derece esneklik tanıyan bir görüşme çeşididir.

**3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme:** Yapılandırılmış görüşme tekniğinden daha esnek olmasına rağmen bu görüşme tekniğinde de sorular önceden bellidir. Ancak bu görüşme türünde görüşmeci, görüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtları açmasını ve ayrıntılandırmasını sağlayabilir.

Bu araştırmada araştırmamanın verileri Yarı Yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır.

Görüşmede sorulacak soruların görüşülen kişi tarafından kolay bir biçimde anlaşılabilmesi için soruların mümkün olduğunca açık bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir. Görüşmenin başında sorular görüşülen kişiye sorulmadan önce araştırma ile ilgili bireye görüşmenin amacı açıklanmalı ve görüşülen bireyin kendini rahat hissettirilmesi ve ısınması sağlanmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırma 'da görüşmeler direk araştırmacı tarafından önceleri çalıştığı kurum olan Küçükçekmece Belediyesine bağlı aile Danışmanlık Merkezinde daha sonra da özel bir danışmanlık merkezinde her bir anne ile toplamda 3 kez sürdürülmüştür.

Mevcut araştırmada alan yazın incelemesi yapılarak görüşme soru havuzu oluşturulmuş; alandan uzman görüşleri alınarak soru seti yeniden yapılandırılmıştır. Daha sonra bu soru seti 3 kişiye uygulanarak pilot uygulaması yapılmış ve sorulara son hali verilmiştir.

Görüşülen kişilere 10 demografik, 11 Travmatik yaşantıyı tanımlama ve 5 tane de travmatik yaşantının çocuklarının gelişimine etkisini anlamaya yönelik sorular sorulmuştur.

#### **5.4 Verilerin Analizi**

Olgu bilim araştırmalarında yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak amacıyla yapılan içerik analizinde, verilerin kavramsallaştırılması ve olguyu betimleyebilecek temaların ortaya çıkarılması çabası bulunmaktadır. Bununla birlikte ortaya çıkan temalar ve örüntüler çerçevesinde elde edilen sonuçlar açıklanır ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Fenomolojik analiz; çalışmaya katılan kişi tarafından tecrübe edilmiş bir olguya yönelik psikolojik özü ortaya çıkarmaya çalışır. Nitel çalışmalarda kullanılan bu muhakeme süreci algısal olarak parçaları bir araya getirerek bir bütün yaratmayı amaçlar (Akturan ve Esen, 2008).

Sanders'e göre fenomolojik analiz 'in dört aşaması vardır. Bu aşamalar:

- Tanımlama,
- Belirleme
- İlişkilerin tanımlanması ve
- Özlerin kavramsallaştırılması (Akturan ve Esen, 2008).

Bu araştırma da görüşme soruları ile elde edilen veriler içerik analizi ile incelenmiştir. İncelenen veriler sonucunda yorumlama ve çıkarımda bulunma yolları ile derinlemesine analiz yapılmaya çalışılmıştır.

## **6. BULGULAR VE YORUMLAR**

Bu araştırmanın genel amacı; travma yaşamış annelerin yaşadıkları travma etkisinin çocuklarına etkisi bakımından demografik özellikler açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu danışan gördüğüm kurumda danışmanlık için başvuran 20 tane travma yaşamış anne oluşturmaktadır. Görüşülen annelere 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 ve 20 kodları verilmiştir. Araştırmada nitel araştırma yaklaşımıyla yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler yoluyla veriler elde edilmiştir. Görüşmelerde travma yaşayan annelerinin travmatik yaşantılarının çocuklarının gelişimi üzerindeki etkisine yönelik sorular sorulmuş verilen cevaplar içerik analizine tabi tutulmuştur.

### **6.1 Bulgular**

#### **6.1.1 Annenin Yaşadığı Travmanın Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Bu araştırma 29-70 yaş aralığında olan travma yaşamış anneler ile yapılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda yaş faktörü dikkate alındığında 21-33 yaş aralığında travmatize olan annelerin travmayı daha yoğun yaşadıkları beyan edilmiştir. Gruptaki annelerin eğitim durumları incelendiğinde travmatik yaşantı sonucunda duygu durum bildirmelerinin eğitim düzeyi açısından çok değişiklik göstermediği gözlemlenmiştir.

Medeni duruma bağlı olarak; evli olan annelerin, çocukları ile bağlanma stilleri üzerinde daha çok durduğu görülmektedir. Travma yaşandığı zamanda annenin çocuk sahibi olup olmaması durumu açısından incelendiğinde iki ilişki arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Annenin sahip olduğu mesleğin travma duygusu sonrasında çocuğuna etkisi açısından değişiklik göstermediği gözlemlenmiştir.

**Tablo 2. Travma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Yaş Karşılaştırması**

Bu bölümde, travma yaşamış annelerin ne kadar sık travma sözcüğü kullanmalarından bahsedilmektedir.

Yaş	<39	39-44	45-51	>51
Travma temalı sözcük kullanım sıklığı	14	6	10	17

Annenin travmanın etkisinden etkilenme yaşının 39-44 yaş aralığında daha az olduğu görülmektedir. Bunun sebebi annenin bilişsel gelişimine bağlı olarak hayatında değişebilecek yaşam olaylarına hazır bulunmuş olmasının artmış olması ve olayları yordama ve sonuçlarını kabul etme durumunun güçlü olmasıdır.

### **6.1.2 Annenin Yaşadığı Travmayı hissetmesinin, Travmayı Yaşama Yaşı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar**

Bu tabloda annenin travmayı hissetmesinin yaş değişkeni açısından incelenmesine yönelik bulgular gösterilmektedir.

**Tablo 3. Travma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması**

Travmayı Yaşama Yaşı	8-20	21-33	>34
Travma temalı sözcük kullanım sıklığı	7	28	12

Annelerin yaşadıkları travmayı hissetmesi ve travma ifadesi en çok 21-33 yaş aralığında onlarından da daha çok etkilendiği için travmanın hissettirdikleri bu yaş grubunda da güçlü olmaktadır. Bu yaş aralığında annelerin duyguları önceki ve sonraki dönemlere göre hormha yoğun gözükmetedir.

### **6.1.3 Annenin Travma Yaşama Yaşının Bağlanma Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum**

Aşağıdaki tabloda annenin travma yaşama yaşının bağlanma değişkeni açısından incelenmesine yönelik bulgular incelenmiştir.

**Tablo 4. Bağlanma temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması**

<b>Travmayı Yaşama Yaşı / Bağlanma temalı sözcük kullanım sıklığı</b>	<b>8-20</b>	<b>21-33</b>	<b>&gt;34</b>
<b>0</b>	4	7	4
<b>1</b>		2	
<b>2</b>		2	
<b>4</b>		1	

Yapılan araştırma sonucuna göre, annenin yaşamış olduğu travmayı yaşama yaşının, çocuğu ile arasında olan bağlanma stilini etkilemediği gözlemlenmiştir. Çocuk ile annenin birbirine bağlanması annenin yaşından bağımsızdır.

#### 6.1.4 Annenin Travma Yaşama Sırasında Çocuk Sahibi olması Durumunun Duygu Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Tablo 5. Duygu Durumu sözcüğü kullanım sıklığı ve travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu karşılaştırması

Travma yaşadığında çocuk sahibi olma	VAR	YOK
Duygu Durumu temalı sözcük kullanım sıklığı	33	16

Travma yaşadıkları zamanda çocuk sahibi olan annelerin duygu durumlarını, travma yaşadıkları sonra anne olan annelere oranla çocuklarına daha çok yansıttıkları gözlemlenmiştir. Anneler, çocukları varken yaşadıkları travmanın ağır etkilerini süreç içerisinde tepkisel anlamda çocuklarıyla birlikte yaşadıkları için çocuklarına davranışsal anlamda yansıtmaktadır.

T16. Annenin ifadesi; “ *Çocuğumun büyümesini hatırlamıyorum desem... Belki de bilmiyorum. Deprem olduğunda 2 yaşındaydı oğlum. O zamana kadar ilgileniyordum tabi ama sonrasında hiç. Hiç ilgilenmedim onunla, tamamen ihmal ettim. Yok saydım. Zaman zaman yanıma geliyordu yanıma seninle hiç uğraşamam beni rahat bırak derdim. O yüzden sanki yok o yıllar. Şimdi görüyorum onu, fark ediyorum. Şimdi de ona bunları yaşattığım için suçluyorum kendimi. Onun ne suçu vardı. Bu yüzden de bu sefer geriliyorum sinirleniyorum. Aramız ne yazık ki hiç iyi olmadı.*”

**Tablo 6. Travma sözcüğü kullanım sıklığı ve travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu karşılaştırması**

<b>Travma yaşadığında çocuk sahibi olma</b>	<b>VAR</b>	<b>YOK</b>
<b>Travma temalı sözcük kullanım sıklığı</b>	29	18

Travmatik yaşantı anne olma duygusunun ağırlığını arttırmaktadır. Travma anında çocuk sahibi olan annelerin travmayı daha çok hissettikleri gözlemlenmiştir. Anneler bir yandan hayatlarını sürdürmeye çalışırken bir yandan da annelik rollerini sürdürmeye çalışmaktadır. Bu da travmanın etkisini ve sonuçlarını arttırmaktadır.

T1. annenin ifadesi; *“Kızımı kaybettiğim ilk zamanlarda dağılmış vaziyetteydim. Kendimi aşırı mutsuz ve hayattan kopuk hissediyordum. Hayat adeta durmuştu benim için. Kendimi fazlası ile de suçlu hissediyordum. Mutlaka yanlış bir şeyler yapmış olmalıydım, kötü bir anneydim ki çocuğuma iyi bakamadım. Kızımı kaybettiğimde oğlum vardı. O süreçlerde ona sıkı sıkı sarıldım. Onunla olan anneliğimin çok fazla etkilendiğini düşünmüyorum. Ama sonra tekrar anne oldum. Hem de bir kızım oldu. Adını da aynı kaybettiğimiz kızımın adını verdim. Onu hiç yanımdan ayırmadım, kızım 5 yaşında hala birlikte yatarız. Yemeğini ben yediririm, banyosunu ben yaptırırım. Kimselere de bırakmam. Eve onun yanına kim gelse, gelenler yeğenlerim bile olsa onu sık sık kontrol ederim. Kimselere de bırakmam. Bunlardan mı bilmiyorum ama bana aşırı bağlı. Saniye yanından ayrılısam ağlar. Bu yüzden hiç arkadaşı da yok. Hatta benim dışımda ben eğer yanında yoksam konuştuğu kimse yok. Kimseye bırakıp bir yere gidemem. Okula nasıl gidecek çok merak ediyorum. Zorlanacağımız kesin. Ama ona çok çok iyi bir anneyim. Tabi ki de kızımı kaybettikten sonra bir kızım daha olması benim onun üzerine çok fazla düşmeme sebep olabilir ama işimi bu sefer şansa bırakamazdım.*

T.14. annenin ifadesi; *“Eşimi kaybettiğimde bende kaybolmuştum. Herhalde hayatımın en dağıldığım süreciydi. Güzel bir hayatımız vardı. Ben bankacı eşim*

mühendisti. Oğlumuz vardı 5 yaşında. Mutlu bir aileydik. Bir gün eşimin kaza yaptığı haberi geldi. Arkasından da o korkunç süreçler başladı. 6 ay işe gidememiştim. Yıkılmışım adeta. Oğlum bir şeylerden anlamıyor gibiydi. Ya da ben onu anlamıyordum. 1 senemiz böyle sallan yuvarlan geçti. Ben ruh gibi bir çalışan ruh gibi bir anne oldum. Ama asıl kopuş bir akrabamızın eşimin trafik kazasında değil. Boğaz köprüsü üzerinde arabasının birden alev aldığı ve emniyet kemeri çözülmediği için öldüğünü söyledi. İşte o zaman bende öldüm. Eşimin acı çekmeden öldüğüne inandırmışken kendimi bir anda nasıl acılar içinde öldüğünü düşünür oldum. Off off hala düşünüyorum düşünmediğim bir an bile yok. Eve sığamıyordum o zamanlar, duramıyordum kapalı hiçbir yerde. Oğlum da alıp sokak sokak geziyordum. Boş boş. Çok fazla iletişime geçmeden. Ben geçmeden. Ayırmadım da oğlum ama hiç yanımdan. İyi mi yaptınız deseniz sanmıyorum. Anneliğim çok güzel giderken bitmişti. Anne değildim artık. Hiçbir şey değildim. Kendime geldiğimde oğlum üniversiteden mezun olmuştu. O da mühendisti artık babası gibi. Ama bu çocuk bunca şeyi nasıl başarmıştı bilmiyordum. Bana her şey rüyaydı. Sanırım beni de hiç zorlamadı. Benimle sessizdi o da.”

### **6.1.5 Annenin Travma Yaşama Yaşının Saldırganlık Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular Ve Yorumlar**

Bu tablo annenin travmayı yaşama yaşının saldırganlık değişkeni açısından incelenmesine yönelik bulguları göstermektedir.

**Tablo 7. Saldırganlık temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşama yaşı Karşılaştırması**

<b>Travmayı Yaşama Yaşı</b>	<b>8-20</b>	<b>21-33</b>	<b>&gt;34</b>
<b>Saldırganlık temalı sözcük kullanım sıklığı</b>	5	13	2

21-33 yaş aralığındaki annelerin çocuklarında saldırgan davranışların daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu yaş grubunda travma yaşamış annelerin travmanın üzerindeki ağır etkisi sonucunda kendi duygu ve davranış değişikliklerini çocuklarına yansıttıkları ve bunun sonucunda oluşan güvensiz duygu aktarımı neticesinde da çocuklarında bir takım saldırgan davranışlar ortaya çıktığı düşünülmektedir.

T10. Annenin ifadesi; “8 yaşındayken annem vefat etti. Babam annemin 40’ı çıkmadan evlendi. 11 yaşındayken dedemin tecavüzüne uğradım. Hayatımın en dağılmış hissettiğim anıydı. Korkunçtu. Ne yapacağımı bilemedim. Amcama söyledim o da bunun üzerine çoğu kez aynı şeyi tekrarladı bana. Bu sefer gücümü toplayıp babama söyledim. O da bana asla inanmadı. Dövdü beni yalan söylüyorum diye. Herhalde bundan başka hiçbir zaman kendimi incinmiş ve yalnız hissetmedim. Babam bana inanmıyordu. Yaşadıklarımı bir yerde söylersem ailemizi rezil edersem bu iftiralarla beni evden atacağını söyledi. Birçok kez intihar ettim ama başarılı olamadım hiçbirinde. Başaramadığım için, ölmeyi demek ki gerçekten istemiyorum diye suçlu hissettim kendimi hep. Her seferinde de o suçluluktan kurtulmak için bir daha bir daha denedim intiharı. Sonra 18 yaşına gelince evlendirdiler ben. Kocam 35 yaşındaydı. Bakire olmadığımı anlayınca bir de o eziyet edip dövmeye başladı beni. Başka biri mi vardı da bana söylemedin dedi. Sonraları eşim beni kabullendi öyle bu sefer hamile kaldım ama oğlumu kabul edemedi ilk başlarda. Benden değil diyordu. O kadar bitik bir vaziyetteydim ki üstüne bir de doğum sonrası depresyonum eklendi. Çocuğumu görmek istemedim. İlgilenmedim, sevgi göstermedim. Onu da suçladım içten içe doğdu diye, oldu diye. Evden çıkmak için vardiyalı çalışmaya başladım. Komşum oğluma yarım gün bakıyordu. Oğlumun orada komşunun eşyalarına ve çocuklarına zarar verdiğini öğrendim. Çocukları ısırıyormuş, oyuncakları fırlatıp kırıyormuş.”

T15. Annenin ifadesi; “Evet, 8 yaşından 15 yaşına kadar geçen sürede hep kendimi incinmiş ve dağılmış hissettim. Sebebi de tacizdi. Eniştem tarafından. Halamın eşi. Annemle babam çok yoğun çalışıyorlardı. Hafta içleri benimle daha çok ilgilenebilir diye çocuğu olmayan halamın yanında onlarla kalırdım hafta sonu da beni alırlardı. İlk zamanla oraya alışamadım diye halamlarla yatardım. Bu güzeldi tabi

*benim için hiç korkmuyordum keyfim yerindeydi. Halamla eniştemin ortasında yatıyordum. Ama sonraları eniştem bana dokunmalara başladı. İlk başta pek dikkat etmemiştim ama sonraları rahatsız olmaya başladım. Halam uyuduktan sonra bekliyordu. Ben uyuma numarası yapıyordum belki dokunmaz diye ama dokunuyordu her yerime. Kendimi iğrenç hissediyordum. Sonraları da tuvalete gidip, gelip uyurdu. Sabah da hiçbir şey olmamış gibi beni okula bırakırdı. Bu durum artık onlarla yatmak istemediğimi söylediğimde biraz azaldı ama yine de gelir beni kontrol ederdi. 7 sene o korkuyla yaşadım ve kendimi deli gibi suçladım. Neden halama bir şey söylemedim anlatmadım diye. Hiç hatırlamak istemediğim yıllar. İçime kapanmışım annemle babam anlam veremiyordu. Annem emekli oldu ben 15 yaşımdayken ve ben artık evde kalmaya başladım. O zamanlar biraz biraz açıldım. Ama bu sefer de çok öfkeliydim. Olur olmaz durumlarda fazla tepkiler veriyordum farkındaydım. Halamları hiç görmek istemiyordum. Onları görünce daha da öfkeleniyordum hayatıma anneme babama, kendime. Bu öfke anneliğimi çok etkiledi. Kızıma sabredemedim, dayanamadım zaman zaman da utanıyordum söylerken vuruyordum ona. Ama okul çağında ne kadar hata yaptığımı anladım. Çünkü kızım da arkadaşlarına sebepsizce vuruyormuş. Hatta öğretmeni bile isteyerek birilerine zarar verdiğini söylediğinde çok üzüldüm. “*

#### **6.1.6 Annenin Travma Sonrasında Çocuğu ile Yaşadığı Bağlanma Duygusunun Saldırganlık Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular Ve Yorumlar**

Bu tablo annenin yaşadığı travma sonrasında çocuğu ile yaşadığı bağlanma duygusunun saldırganlık açısından incelenmesine yönelik bulguları göstermektedir.

**Tablo 8. Saldırganlık temalı sözcük kullanım sıklığı ve Bağlanma temalı sözcük kullanım sıklığı Karşılaştırması**

<b>Saldırganlık / Bağlanma</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>0</b>	7	3	4	1	
<b>1</b>		1			1
<b>2</b>	1	1			
<b>4</b>	1				
<b>Genel Toplam</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

Travma sonrasında annenin çocuğu ile olan bağlanma stiline değişmesi sebebi ile çocuğu bir takım saldırgan davranışlar göstermektedir. Bağlanmanın güvensiz bir ortam yüzünden güçsüz hale gelmesi çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması çocuğu saldırgan davranışlar göstermeye itmektedir.

T7.Annenin İfadesi; “Çocuk sahibi olmak hep hazır olmadığım zamanlarda oldu. Çok hazırlıksızdım. Nasıl büyüdüklerini gerçekten hiç hatırlamıyorum. O yüzden mi bilmem, onlara hiç dokunduğumu sevdiğimi hatırlamıyorum. Sadece, yediriyor, yıkıyor temiz tutuyordum onları. Onun dışında hiç. Oyun beraber hiç oynamadık. Ondan mıdır bilmem çok saldırgan çocuklarım. Çok yaramaz, sürekli hareketli. Küçük kızımın ısırma huyu var. Arkadaşlarına zarar verme huyu. Sanki herkese zarar vermek istiyor. Banda da vuruyor. Ablasına da. Bir arkadaşını onunla teneffüste oynamadığı için itmişti ve çocuk düşüp başını vurmıştu. Küçük kızımdan hep şikâyet aldım. O, okula gidene kadar hiç anlamadım böyle şeyleri. Çünkü odağım onlar değildi. Büyük kızım da sakin ve sessiz, yok gibi. O yüzden o sıkıntı hiç çıkarmadı. Ama küçük kızım, derslerde öğretmenlerini dinlemiyormuş. Sıra beklemiyormuş. Öğretmeninin söylediği en önemli şey, herkese hatta eşyalarına bile zarar veriyormuş. Beni okulda rehberlik servisine yönlendirdiler. Rehber öğretmen, kızımın sürekli dikkat çekmek için bu tip hareketlerde bulunabileceğini benim nasıl bir anne olduğumu sordu. Ondan sonra kendimi sorguladım. Kendi yaşadığım şeyin içinde o kadar boğuluyordum ki onları hiç

*görmedim. Belki de haklıydı öğretmeni ben onları yok saydıkça o dikkatimi çekmek için böyle kötü davranıyordu. Büyük kızım hiç böyle olmadı. O çok sessiz ama beş parmağın beşi bir değil. Yani çevremiz büyük kızımı överken, küçük kızımdan yaka silkiyor resmen.”*

### **6.1.7 Annenin Yaşadığı Travma Sırasında Çocuk Sahibi Olmasının Sosyal Gelişim Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar**

**Tablo 9. Sosyal Gelişim temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması**

<b>Travma yaşadığında çocuk sahibi olma</b>	<b>VAR</b>	<b>YOK</b>
<b>Sosyal Gelişim temalı sözcük kullanım sıklığı</b>	15	28

Travma yaşadıkları sırada çocuğu olan anneler, çocuklarının sosyal gelişimine ilişkin endişeleri daha yoğun yaşamışlardır. Travma sırasında anneler duygusal açıdan hassas bir dönemde ya da tamamen yoksun bir dönemde oldukları için çocukları bu süreçten sosyal gelişimleri boyutunda etkilenmektedir.

T4. Annenin ifadesi; *“Kızım ile ilgili hatırladığım çok daha fazla anı var. Ama oğlumla neredeyse hiç yok. O benimle enkazdaydı. Ondan sonrası hiç yok. Ona dokunduğumu sevdiğimi hiç hatırlamıyorum. Sanırım yapmadım da. Hep doktorlardaydık onu biliyorum. Oğlum acaba biz bunları yaşamamak için içe kapanık olur muydu böyle bilmiyorum. Ama hep içe kapanık oldu. Ben o zamanlar küçük dedim, düzeler dedim ama artık üniversiteye gidiyor. Hala aynı. Ben onunla ne kadar ilgilenmesem de o hep dibimde oldu benimle oldu. Çokça zaman ağladım. Benim hep üzgün ve bitik hallerime şahit oldu. Sanırım bu sebeplerden de iletişim kurmayı sohbet etmeyi öğrenmedi sanki. Bilmiyorum.”*

T12. Annenin ifadesi; “Hiç sosyal olmadığı gelen en önemli bilgiydi. Öğretmenleri, var ama yok diyordu onun için. Kendi dünyasında bir kız. Arkadaşları da yoktu. Kimseyle oynamaz hep kendi kendine diyordu öğretmeni. Dikkatimi çekmişti bu durum önceleri ama hiç üzerinde durmamıştım. Nasıl hata yapmışım meğerse. Pedagoga götürdüm onu o zamanlar. Ben onu görmemiştim o da kimseyi görmüyordu. Sonra tavsiyelerle sosyalleşsin diye bazı kurslara gönderdim onu ama hiç fayda etmedi. Oralarda bile sessiz oldu. Sonra da gitmek istemiyorum dedi bıraktı. Sadece okula gitti. Hiçbir şeye heves etmedi. Şimdi 22 yaşında evden dışarı çıkmıyor. Sürekli evde. Herkes beni suçluyor bende kendimi tabi ki.”

### 6.1.8 Annenin Travma Anında Çocuk Sahibi olmasının Aşırı Uyarılma Değişkeni açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 10. Aşırı Uyarılma Tepkileri temalı sözcük kullanım sıklığı ve Travmayı yaşadığında çocuk sahibi olma durumu Karşılaştırması**

Aşırı Uyarılma Tepkileri / Travma yaşadığında çocuk sahibi olma	VAR	YOK
0	5	3
1	2	3
2	3	1
3	1	
4		1
5		1

Travma yaşadıkları sırada çocuk sahibi olan annelerin aşırı uyarılma tepkilerini daha az kullandıkları görülmektedir. Bunun travmanın yaşandığı sıradaki hissizleşme, şok ve inkâr dönemleri sebebiyle olduğu fark edilmiştir. Çocuk sahibi olmadan önce travma yaşayan annelerde aşırı uyarılma tepkilerinin daha yoğun olmasının şok ve inkâr dönemi geçtikten sonra kabullenme evresinin sindirilmesi ve daha sonrasında anne

olduğunda aşırı uyarılma tepkilerinin travmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmasındandır.

T4. Annenin İfadesi; *“Kendimi incinmiş, dağılmış, suçlu ve daha fazlasını da hissettim. Enkaz altında kaldım onca saat, annemle babamın ölümlerine şahit oldum. Son ana kadar. Ben oğlumla yan yanaydım. O 2 yaşındaydı. Kızım babaannesindeydi. O süreçten sonra hiçbir şey eskisi gibi olmadı. Hiç kimsenin annesi olmak istemiyordum. Kimse ile ilgilenmek istemiyordum. Tabi berbat zamanlardı. Ben anne olmak istemezken 2 çocuğum vardı. O dönemden sonra doktor doktor gezdik. Hem kendim için hem çocuklar için. Ailecek de çok gittik. Bu süreçten anneliğim tepetaklak oldu.”*

T2. Annenin ifadesi; *“4 yaşına kadar, aslında olaylar patlak verene kadar çok iyi hatırlıyorum. Çok sakin bir bebektir. Çok da güzeldi. O çok sağlıklıydı. O zamanlar ona dokunurken ve sevgi gösterirken hiç zorlanmıyordum ama sonra... Olaylar başladığında neredeyse hiç dokunmuyordum, konuşmuyordum. Sanki bir gün birbirimizi kaybedecekmişiz hissi ile tüm iletişimi kesmiştim. Türkçeyi de yasakladığım için iyice konuşmuyorduk. Çünkü biz evde hep Türkçe konuşuyorduk. Sonraları çok düşündüm de nasıl bozduk çocuğun dengesinin. Oyun oynardı çok güzel, oynamamaya başladı. Kimseyle konuşmamaya başladı. Hele Türkiye'ye geldikten sonra Türkçe konuşmak istemediği için neredeyse hiç sosyalleşemedi”.*

## **6.2 Yorumlar**

Yapılan araştırma da annelere yöneltilen sorular üzerinden annelerin cevapları ve yorumları bulunmaktadır. Her annenin vermiş olduğu cevap travmanın çocuğa etkisi açısından boyutlarını göstermektedir.

Travmaya maruz kalan bireyler genellikle sessiz ve içe kapanık bireyler olarak fark edilir. Bu bireyler arasında belirli ortak noktalar olsa da her birey travmayı kendi dünyasında başka değerlendirir. Travmatik olaya maruz kalan ya da tanık olan bireylerin etkilenme düzeyleri birbirinden farklıdır.

Yapılan araştırma da gözlemlerim sonucu dikkat çekici bazı noktalar vardır. Travmayı yaşantılayan hemen hemen her anne travmatik anısını anlatmaya başladığında göz temasının sürdürememektedir. Anlatmaya başlarken, kelimelerini toparlarken zorluk yaşamaktadırlar. Travmatik yaşantılarını paylaşırken gözleri genellikle bir noktaya sabitlenip boşluğa bakar gibidir ve hemen hemen hepsi travmatik yaşantıyı anlatırken kesik kesik konuşmaktadırlar. Ancak söz konusu konu, annelerin yaşadığı travmanın etkilerinin çocukları üzerinden etkilerini konuşmak olunca annelerin bir anda yaşadıkları o travmatik etkiden çıktıkları gözükmetedir. Konuşmaları daha akıcı hale gelip, göz teması kurmaya başladıkları fark edilmiştir.

Araştırmanın çıkış noktası danışmanlığa başvuran tüm annelerin çocuklarında birtakım sıkıntılardan rahatsızlık duymasıdır. Okul çağında çocuğu olan anneler, okulda öğretmenlerden gelen birtakım şikayetler (saldırganlık, içe kapanıklık) sonucu danışmanlık almaya karar vermişlerdir. Annelerin çocukları için görüşmeler yaparken bu annelerin hepsinde geçmişe dönük bir travmatik yaşantının olduğu fark edilmiştir ve bunun sonucu olarak bu araştırma doğmuştur.

Yapılan görüşmelerden; annelerden ağır travmatik yaşantı yaşayan anneler travmayı hatırladıklarında ne kadar incindiklerini, dağıldıklarını ifade etmişler ve bu yaşantılanan travmanın annelik rollerini nasıl etkilediğini ve bunun sonucunda da çocukları ile etkin ve kaliteli bir zaman aralığı geçiremediklerinden bahsetmişlerdir.

Ağır travmatik süreçlerden geçen annelerin annelik rollerinin ciddi bir şekilde değiştiği gözükmetedir. Annelerin bunu bilinçli bir şekilde fark etmeden yaptığı, ancak fark etmelerinin de uzunca bir süreç aldığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu travmatik yaşantılarının çocukları üzerindeki etkileri kendilerinin de fark ettiğini ifade ettikleri görülmüştür.

Bebeğin doğduğu andan itibaren anne ile bebek arasındaki güven duygusu gelişmeye başlar. Bu güven duygusunun gelişmesi anne ile bebek arasındaki bağlanmayı güçlendirir. Çocukları henüz yaşamın en önemli ilk 6 yılında iken travmatik yaşantı yaşantılayan annelerin bazılarında çocuklarının gelişim aşamalarını fark

edemedikleri ve onu geliştiremedikleri, hatta isteyerek çocuklarını görmezden geldikleri gözlemlenmiştir.

T15. Annenin ifadesi; *“Ben hiç anne olmak istemedim. Hatta evlendiğimde de çok zorlandım eşimle birliktelik yaşarken. Çocuk hiç düşünmüyordum. Ama oldu. Kızım oldu. Güzel bir bebektir, sakindi aslında. Ama ona isteyerek dokunduğumu ya da sevdiğimi hatırlamıyorum. Birine dokunmak zaten benim için korkunç bir şeydi. Eşimle çok zor aştık bu durumu. Eşimi seviyorum bana destek oldu yardımcı oldu ama bu taciz konusunu hiç bilmez. O yüzden de belki öfkeme hiçbir zaman anlam veremez. Kızım oyun oynardı evde. Sosyal mi dersiniz, başına bir şey gelir diye gizliden gizliye engelliyordum sanki sosyalliğini. Ben kendim arkadaşlarının yanında onu küçük düşürürdüm. Bağırırdım. Amacım onu korumaktı. Belki etrafında kimse olmazsa zarar görmezdi hayatta. Eşim hiç anlamıyordu beni ve çoğu zaman kızımın bir olup bana normal davranmıyorsun diyorlar.”*

Travmatik yaşantı yaşantılayan anneler çocukları ile ilgili çevreden bazı olumsuz geri bildirimler aldıklarını ifade etmektedirler. Bu bildirimlerin artmasıyla psikolojik bir destek almaya karar verdiklerini ifade etmişlerdir.

T8. Annenin ifadesi; *“Kötü şeyler söylüyorlar. Hep şikâyet. Öğretmene türlü türlü saygısızlık, arkadaşlarına zarar verme. İstemediği olmadığı zaman ortalığı birbirine katıyor diyor öğretmeni. Başına buyruk bir hali varmış oğlumun. Bilmiyorlardı ki çocuk hakikaten bir başına kaldı. Resmen sadece yedirildi, giydirildi başka hiçbir şey yok. Kısacası, çok öfkeli ve çevresi tarafından dışlanan bir çocuk haline gelmiş. Bir tane bile arkadaşı yok diyor öğretmeni oğlum için. Kızım yine biraz daha iyi.”*

Yapılan araştırmada, Annelerin aldıkları olumsuz geri bildirimlerin saldırganlık davranış, içe kapanık olma, kimseyle iletişime geçememe gibi önemli davranışsal ve sosyal gelişimsel durumları kapsadığı fark edilmiştir ve bu annelerin hepsinde travmatik yaşantıların oluyor olması travmanın çocuğun davranışlarına etkisi olduğunu düşündürmektedir.

## 7. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 7.1 Sonuçlar

Yapılan araştırmada, annenin yaşadığı travmanın çocuğuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte yaş, travma anında çocuk sahibi olma durumu, eğitim, saldırganlık, medeni durum, bağlanma gibi değişkenlerle annenin yaşadığı travmanın çocuğuna etkisi anlaşılmasına çalışılmıştır. Ayrıca, bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan bulgular sonucunda sunulan analizlerin sonuçları değerlendirilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda, yarı yapılandırılmış mülakat yöntemi ile görüşülen annelerin demografik özellikleri ile travma algılarının çocuklarına etkisi anlamında bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir.

Her bireyin çevresi, ailesi, hayata bakış açısı, psikolojik dayanıklılığı açısından travmatik yaşantıya verdiği tepkiler birbirinden farklılık göstermektedir. Her bir travmatik deney birbirinden farklıdır ve kişiye özeldir. Travmalar sadece yaşayanlarını değil, seyircilerini ve yaşadığı toplumu da etkiler. Travmatize olan annelerin psikolojik bozukluk semptomları dile getirilemez bir gizil durumun varlığına dikkat çeker ve tüm dikkati travmadan uzaklaştırır. Travmatik annelerde duygusal uyuşukluk ve olayı yeniden yaşama arasından gidip gelme fazlasıyla görülmektedir. Travma anında annelerin, ezici bir kuvvet tarafından çaresiz hale geldiği gözlemlenmiştir. Annenin yaşadığı tüm travmatik olaylar annelere, kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren tüm davranış sistemlerini alt üst etmektedir.

Yapılan araştırmada görülmüştür ki, psikolojik travmanın tüm annelerde yarattığı ortak sonuç ‘yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdididir. Annenin yaşadığı tüm bu travmatik durumların ortak sonucu olarak da çocuklarında saldırganlık, benlik saygısında eksiklik, bağlanma gibi durumlarda sıkıntı yaşadıkları görülmüştür.

Yapılan çalışmada annelerin verdiği olağan yanıt hem beden hem de zihni içine alan karmaşık tepkiler sistemidir. Annenin verdiği bu tepkilenen çocuklarının da aynı

şekilde hem beden hem de zihin anlamında kendilerini karmaşa içinde hissettikleri görülmektedir. Annenin yaşadığı travmatik deneyimden sonra, yaşanan o duygu her an geri dönebilirmiş gibi, annenin kendini koruma sistemini sürekli ayakta tuttuğu gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda annenin gösterdiği aşırı uyarılma tepkileri sonucunda çocuklarının da bu tepkilere reaksiyon verdiği gözlemlenmiştir. Annenin verdiği yoğun tepkinin yanı sıra, beklenmeyen uyarana aşır irkilme tepkisi de gösterdiği gözlemlenmiştir. Travmatik annelerin, çocuklarının da olması sebebiyle başkalarının yalnızca can sıkıcı buldukları tekrarlayan uyarıları, duymazdan geledikleri de fark edilmiştir.

Travmatik olan annelere çocuklarının sosyal gelişimleri, oyun becerileri sorulduğunda; annelerin yaşadıkları travma öncesi ve sonrasında gözlemledikleri bazı durumlar olduğu fark edilmiştir. Çocukların normalde oynadıkları oyunlar serbest ve kolay olduğu; çocukların Kıpır kıpır ve neşeli olduğu ancak travma sonrasında bu oyunların sert ve monoton oyunlar olduğu annelerin söylemlerinde fark edilmiştir. Sıradan oyunların aksine travmatik deneyimin takıntılı olarak tekrar ettiği görülmektedir.

Yapılan çalışmada travmatize olan annelerin kendilerini farklılaşmış bir biçim içinde travma sahnesinde gördükleri gözlemlenmiştir. Travma yaşadıklarında hali hazırda çocukları olan annelerini bu travmayı yaşama sürecinde çocuklarına travmayı aktardıkları gözlemlenmiştir. Çünkü travmatik süreç evreleri çocukları varken atlatılmaya çalışılmış ve bu süreçte çocukların ihmal edildiği de fark edilmiştir. Kimi travmatik annelerin çocukları ile bağlanma sürecinde de sıkıntı yaşadıkları da gözlemlenmiştir. Travmatik tüm annelerin hepsini çaresiz, incinmiş ve duygusal olarak son derece kırılmış oldukları gözlemlenmiştir. Travmatize annenin iç yaşamı ve aktivitelerinin dış sınırları üzerindeki kısıtlamalar negatif etkilerdir. Bu negatif etkiler, çaresizlik ve korkuyla da kısıtlanır. Travmatik olaydan sonra annelerin birçoğunda travmatize annelerin bir parçasının adeta yok olduğu, öldüğü gözlemlenmiştir.

Travmatik olaya maruz kalan anne temel insan ilişkilerinde de sorun yaşamaktadır. Aile, arkadaşlık, sevgi ve toplumla bağları kopma seviyesine

gelmektedir. Bu nedenle bu annelerin süreçte çok fazla ailesel desteğe de sahip olmadıkları gözlemlenmiştir. Travma başkalarıyla ilişkileri şekillendiren ve destekleyen kendilik yapısını paramparça etmektedir.

Çocuğun ona bakan bakıcı konumundaki kişiye, ki bu çoğu zaman annedir, güven dolu bir bağlanma duygusu kişilik gelişiminin temelidir. Bu bağ parçalandığında travmatik durumdan etkilenen çocuk kendilik duygusunu kaybeder. Çocuğun pozitif kendilik duygusunun gelişmesi annesinin iyicil bir güç kullanımına bağlıdır. Çocuktan çok daha güçlü olan bir ebeveyn, çocuğun bireysellik ve haysiyetine biraz hürmet ettiğinde, çocuk kendini değerli ve saygıdeğer hisseder; kendine saygısı gelişir. Otonomi, yani ilişki içerisinde kendisinin farklı olduğu duygusunu da geliştirir. Normal gelişmekte olan çocuğun büyüyen yeterlilik ve inisiyatif kapasitesi, olumlu kendilik imgesine eklenmektedir. İnisiyatif ve yeterlilik üzerindeki normal gelişimsel çatışmaların memnun edici olmayan bir şekilde halledilmesi, çocuğu suçluluk ve aşağılık hissetmeye eğilimli hale getirir ve yapılan çalışmada da annesinin travma sahibi olan çocukların bu duyguları fazlasıyla hissettiği gözlemlenmiştir.

Araştırılan konuda psikolojik travmanın merkezi deneyimlerinin, başkalarıyla bağların kopması ve güçsüzleştiği fark edilmiştir. Bu bağların genellikle annelerin çocukları ile bağlarının koptuğu gözlemlenmiştir. Bu yüzden travmatik annelerin iyileşme sürecinde çocuklarının etkilenmemesi için annenin güçlendirilmesi ve yeni bağların yaratılması üzerine olmalıdır. Çocuğu ve çevresi ile bağlarını yenileme sürecinde olan annenin deforme edilen psikolojik becerilerini yeniden geliştirmesi üzerine çalışılmalıdır. Bu beceriler güven, otonom, inisiyatif, yeterlilik, kimlik ve yakınlık için temel kapasitelerin gelişimini kapsamaktadır. Yapılacak iyileşmenin birinci ilkesi annenin güçlendirilmesi olmalıdır. Anne kendi iyileşmesinin uzmanı ve hakemi olmak zorundadır. Annenin çevresindekiler tavsiye, destek, yardım, sevecenlik ve sunabilir fakat tedavi sunamaz. Bu sebeple bu süreçte travmatize olan annenin kendine ve çocuğuna iyi davranabilmesi için psikolojik destek alması gerekmektedir.

Yapılan çalışmada, Travmalı annelerin çocuklarını tehlikelere karşı korumakta yetersiz kaldıkları gözlemlenmiştir. Travmalı annelerin bazen daha çok kendi

sorunlarına odaklı yaşadıklarından, çocukları ile yeterince ilgilenmedikleri fark edilmiştir.

## 7.2 Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir;

### Araştırmacılara Öneriler:

Bu araştırmada annenin yaşadığı travmanın çocuğuna psikososyal etkisi yorumlanmıştır. Bir başka araştırmada diğer etikleri incelenebilir.

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Çalışmanın başlıca sınırlılığı, evrenin İstanbul ili olmasıdır. Bu araştırma farklı metropollerde de uygulanması ile daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

Ayrıca kırsal da sağlık ocakları, aile danışmanlık merkezleri ve benzeri kurumların yardımlarıyla benzer değerlendirmeler yapılabilir.

Bir başka sınırlılıkta görüşülen bireylerin aile danışmanı uzmanlarından yardım almaları olduğundan dolayı profesyonel yardım almayan anneler içinde yapılabilir.

### Anne ve Baba adaylarına Öneriler:

Travmalı anne adaylarına bebek sahibi olmaya karar vermeden önce, anne olmanın özellikle duygusal sorumluluğuna hazır olup olmadığını belirlemeye ve bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Travmalı bireylerin bu sorunlarını çözdükten sonra anne olmalarının çocuklarının ruh sağlığı açısından daha yararlı olacağı önerilmektedir.

### Ebeveynlere Öneriler:

İlk çocukluk yıllarında yaşanan travmalarda ebeveyn ihmali, ilgisizliği, bilinçsizliğinden kaynaklı bir çok etken vardır. Bu sebeple anne-babaların çok dikkatli olması gerekmektedir.

Anne babaların çocuklarını uzun ya da kısa süreli komşuya, gece yatılı olarak akrabalarına emanet etmemeleri önerilmektedir.

0-2 ile 2-4 yaş arası bebek ve çocukları bakıcıları ile yalnız bırakmamalıdır.

Ebeveyn ihmalinden kaynaklanan balkondan, pencereden aşağı düşme, ocakta kaynayan suyun, çaydanlığın çocuğun üzerine devrilmesi, ütü masasının ve sıcak ütünün çocuğun üzerine düşmesi gibi nedenlerle yaşanabilecek travmaların önüne geçmeleri önerilmektedir.

Arabada uyuyan çocuklarını araç içinde yalnız bırakmamalıdır.

Kadının, çocukluğuna dair hatırladığı ya da ağır biçimde etkilendiği olumsuz yaşantıları çözüme kavuşturmadan çocuk sahibi olması ya da çocuğu ile ilişkisini sürdürmeye çalışmasının beraberinde pek çok risk taşıdığı noktasında annelerin daha fazla bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Bazı anneler, bazı kişilikler diğer kişiliklere göre strese karşı daha duyarlıdır. Aceleci, telaşlı, tez canlı, sabırsız, kaygılı, hata yapma korkusu yüksek olan insanlar çabuk stres altına girerler ve stresin yarattığı gerilimden uzun süre çıkamazlar. Bu anlamda annelerin kendilerini tanıyıp uzmandan yardım almaları önerilmektedir.

**Politikacılara Öneriler:**

Aile ve Sosyal politikalar bakanlığı, travmatik yaşantıdan kaynaklı oluşabilecek olumsuz durumları önlemek için halkı bu konularda bilinçlendirme çabasında bulunmalıdır ve bu konuda alanda çalışan psikolog istihdamını arttırmalıdır.

Mahkemelerde Adli Psikologların istihdamı arttırılmalıdır; konunun önemi üzerinde durulmalıdır.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı alanında uzman psikologlar tarafından, anne-baba olmak isteyen bireylere seminerlerin verilmesi konusunda çalışmalar yapılmalıdır.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, ayrıca anne-baba olduktan sonra da anne-baba'nın annelik ve babalık rollerine alışmalarını sağlayan süreçlerin eğitimini zorunlu hale getirmeli ve annenin doğum sonrasında hormonların hızlı değişimi neticesinde yaşayacakları doğum sonrası oluşabilecek annelik rollerini etkileyecek durumlar için önleyici ruh sağlığı çalışmaları yapmalıdır.

Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları için Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı eş zamanlı çalışmalıdır. Yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçebilmek için aile hekimliği gibi her bireye atanmış psikologların olması ve bireylerin bu hizmetten düzenli olarak faydalanması bu gibi durumlar için önleyici olacağından uygulanması önerilmektedir.

## 8. KAYNAKÇA

- Akturan, U., ve Esen, A. (2008). *Fenomenoloji, nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Arı. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Noben Yayın Dağıtım.
- Arı, R., ve Seçer, Z. (2003). Farklı ana baba tutumlarının çocukların psikososyal temelli problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *S.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 451-463.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki. *A.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1987). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511-524.
- Bayraktar, S. (2012). *Psikolojik Travma*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Bowlby, J. (1969). Londra: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). New York: Basic Books.
- Brown, S., & Wright, J. (2001). Attachment theory in adolescence and its relevance to development psychopathology. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15-32.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Butcher, J., Mineka, S., & Hooley, J. (2013). *Anormal Psikoloji*. USA.

- Clark, L., Kochanska, G., & Ready, R. (2000). Mothers' personality and its interaction with temperament as predictors of parenting behavior. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 274-285.
- Creswell. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design*. Oaks.
- Crnic, K., Greenberg, M., & Ragozin, A. (1983). Effects of Stress and Social Support on Mothers and premature and full-term infants. *Child Development*, 209-217.
- Çağdaş, A., ve Seçer, Z. (2002). *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Demir, S. (2009). *Nitel Araştırma Yöntemleri*.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Ergün, M. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Nitel Araştırma*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W Norton&Company, Inc.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1966). *Normality and Pathology in Childhood*. New York: International Universities Press.
- Gençtan, E. (2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Ankara : Metis Yayınları.
- Grace, J. (1993). Mothers's self reports of parenthood across the first 6 months postpartum. *Resarch in Nursing and Health*, 431-439.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511-524.
- Herbert, C. (2007). *Travma Sonrası Psikolojik Tepkileri Anlamak*. (N. Azizlerli, & R. Güneş, Çev.) Psikonet Yayınları.
- Herman, J. (2007). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Işınsu, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresiyle bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar. *A.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20-32.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1984). *Aile İçi Etkileşimler ve İlişkiler*. Türk Sosyal Bilimler Derneği.
- Kandır, A., ve Alpan, Y. (2008). Sosyal duygusal değerlendirme aracının farklı sosyo-ekonomik düzeylerde uygulanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 41-61.
- Karaçam, Z. (2008). *Normal Postpartum Dönemin Fizyolojisi ve Bakımı*. İstanbul: Kenan Ofset Matbaa Baskı Hizmetleri.
- Klein, M. (1932). *The Psychoanalysis of Children*. Londra: Hogarth Press.
- Knutsson-Medin, L., Edlund, B., & Ramklint, M. (2007). Experiences in a group of grown-up children of mentally ill parents. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 744-752.
- Köroğlu. (2013). *Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*.
- Kuş, E. (2011). *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*.
- Lester, G. W. (1999). *Personality Disorders in Social Work & Health Care*. Heritage Professional Education.
- Levin, P. A., & Kline, M. (2014). *Ey Travma Bizden Uzak Dur*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

- Mercer. (2006). *Nursing theorists and their work*. Mosby.
- Mercer, R. (1981). A theoretical framework for studying factors that impact on the maternal role. *Journal of Nursing Research*, 73-77.
- O'Connel, K. (2008). Adult outcomes in children of seriously mentally ill mothers. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 89-104.
- Oltmans, T., Neale, J., & Davison, G. (2003). Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak' a Çalışmaları. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Öz, İ. (2017). *Travma Çağı: Geçmişin Gölgesinden Kurtulmak*. İstanbul: Martı Yayıncılık.
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization in Psychotherapy with Incest Survivors*. New York: W.W Norton.
- Punch, K. F. (2005). *Introduction to Social Researches—Qualitative and Quantitive Approaches*. Ankara: Siyasal Publishing.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. İstanbul : Kaknüs Yayınları.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar bağlanma boyutları ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Sayın, Ö. (1990). *Aile Sosyolojisi Ailenin Toplumdaki Yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İ.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23-30.

- Shapiro, F. (2015). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. USA: Basic Books.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 71-109.
- Tarkka, M., Paunonen, M., & Laippala, P. (2000). First-time mothers and child care when the child 8 months old. *Journal of Advanced Nursing* , 20-26.
- Taşkın, L. (2007). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık.
- Tedeschi, & Calhoun. (2004). *Psychological Inquiry*, 1-18.
- Tomey, & A. (2006). Maternal Role Attainment-Becoming A Mother. R. T. Mercer içinde, *Nursing theorists and their work*. (s. 605-622). Mosby.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zabielski, M. (1994). Recognition of maternal identity in patern of fulterm mothers. *Maternal Child Nursing Journal*, 22-36.
- Zara, A. (2011). *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: İmge Yayınevi.

## 9. EKLER

### Ek 1

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

##### (Anneler İçin)

Bu çalışma, İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı dahilinde, yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Çalışmanın amacı, travma yaşamış bir anne ile büyümenin çocuklarda psikososyal gelişim üzerine herhangi bir etkisinin olup olmadığını geriye dönük olarak araştırmaktır.

Bu amaçla travma yaşamış annelerle Travmatik Yaşantı görüşmesi yapılacaktır. Bu görüşme sırasında sosyodemografik bilgi toplama formu da doldurulacaktır. Ayrıca görüşmeci tarafından size Travmatik Yaşantı Listesi ve sosyodemografik bilgi toplama formu da uygulanacaktır.

Sizinle olan tüm uygulama yaklaşık 60 dakika sürecektir.

“Bu çalışmanın ayrıntıları, çalışmaya katılmam ve çocuğumun da katılımı durumunda her ikimizin de isminin gizli tutulacağı konusunda Psk. Ezgi İrak tarafından bilgilendirildim. Bu çalışmanın sonuçlarının bilimsel olarak yayınlanmasının benim haklarım açısından herhangi bir sakıncası yoktur. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.”

Katılımcının,

Adı – Soyadı:

Telefonu:

İmzası:

## Ek 2

### Travma geçirmiş annelere yönelik mülakat soruları

1. Çocukluk yıllarınızı düşündüğünüzde en erken hangi yaşlarınızı hatırlıyorsunuz? Geçmişe döndüğünüzde en geride, hatıranız hangisidir?
2. Yaşamınız boyunca beklendik (örnek: evlenme, çocuk sahibi olma) veya beklenmedik ve normal olmayan (örn; kaza, doğal afetler, göç, savaş) stresler karşısında kendinizi nasıl korudunuz?
3. Bu konularda kendinize yardım etme ve toparlanma gücüne sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?
4. Kendinizi hiç incinmiş, dağılmış ve suçlu hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Olduysa neden ve kime karşı?
5. Annenizle olan hatıralarınız ve kendi anneliğinizi düşündüğünüzde sizce annelik nedir? Nasıl bir anne olduğunuzu düşünüyorsunuz?
6. Çocuğunuzun bekleliğini hatırlıyor musunuz? Nasıl bir bebektir? Bebeğinizi emzirirken, ona dokunurken ve sevgi gösterirken hiç zorlandınız mı?
7. Çocuğunuzla şimdi nasıl vakit geçiriyorsunuz? Birlikte neler yaparsınız?
8. Dışarıdan bir gözle baktığınızda çocuğunuzla ilgili ne düşünürsünüz?
9. Çocuğunuzla ilgili çevrenizden, öğretmenlerinden, arkadaşlarından nasıl geri bildirimler alıyorsunuz?

### Ek 3

## TRAVMATİK YAŞANTILAR LİSTESİ

Birçok kişinin başından, yaşamının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, başınızdan geçen ya da birebir tanık olduğunuz olayların HEPSİNİ yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.

1. Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı ( )
2. Doğal afet (örneğin, deprem, sel baskını gibi) ( )
3. Fiziksel bir saldırıya maruz kalma ( )
4. Cinsel bir saldırıya maruz kalma ( )
5. Askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma ( )
6. Hapsedilme (örneğin, cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma gibi) ( )
7. Zorunlu göçe maruz kalma ( )
8. İşkenceye maruz kalma ( )
9. Yaşamı tehdit eden bir hastalık ( )
10. Sevilen ya da yakın birinin ani ve beklenmedik ölümü ( )
11. Bunların dışında bir travmatik olay (lütfen kısaca yazınız):

.....

## Ek 4

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu form tanıtıcı özellikler ile ilgili bazı soruları içermektedir. Doğru ve tam olarak doldurduğunuz için teşekkür ederim.

Emel Ezgi İrak

1. Adınız Soyadınız:.....

2. Yaşınız:.....

2. Medeni Durum:

a.Evli

b.Boşanmış

d.Dul (Eşi vefat etmiş ise)

3. Eğitim Durumunuz:

a.İlkokul

b.Ortaokul

c.Lise

d. Üniversite

e. Yüksek Lisans

4.Mesleğiniz:.....

5.Çocuk Sayısı :.....

6.Travma Yaşama Yaşı:.....

7. Travma Yaşadığında Çocuk Sahibi Olma:.....

## ÖZGEÇMİŞ

29.09.1988 yılında Ankara'da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi İstanbul'da tamamladım ve Etiler'de ikamet etmekteyim. İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji bölümünden 2011 yılında mezun olduktan sonra 2016 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümünde Yüksek Lisansa başladım. 2011-2015 yılları arasında Doğa Koleji'nde Rehber öğretmen olarak görev yaptım. Ardından klinik alanda kendimi geliştirmek için 2015-2017 yılları arasında Küçükçekmece Belediyesi Ailem Aile Danışmanlık merkezinde psikolog olarak çalıştım ve çocuk-ergen, çift ve aile danışmanı olarak görev aldım. Şu anda Bilfen Eğitim kurumları Çamlıca kampüsünde Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktayım. Ayrıca Marmara Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimime devam ediyorum. Aile Danışmanı olarak sürecime Çatı Psikolojik Danışmanlık'da devam etmekteyim. Önümüzdeki süreçte de Doktora seviyesinde eğitimimi sürdürmeyi ve aile danışmanlığını profesyonel şekilde uygulamayı ve akademisyen olmayı planlıyorum.

E-mail:eezgiirakgmail.com