Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 6

Travma ve Psikolojik Dayanıklılık



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 6: Travma ve Psikolojik Dayanıklılık

Travma, birey tarafından tehdit edici, sarsıcı veya baş etme gücünü aşan bir nitelikte algılanan olay ya da durumlara verilen karmaşık bir duygusal ve **fiziksel** tepkidir. Bireyin güvenlik algısını ve uyum kapasitesini zorlayan durumlar karşısında ortaya çıkabilir. Travma; kaza veya ani bir kayıp gibi tek bir olaydan kaynaklanabileceği gibi, zaman içinde tekrarlayan ve biriken olumsuz durumların sonucunda da oluşabilir. Bu şekilde biriken stresli durumlar, tek ve büyük bir olay kadar ağır psikolojik etkiler yaratabilir.

Konu 1: Travmayı Anlamak

Travma, birey tarafından tehdit edici veya sarsıcı olarak algılanan durumlara karşı organizmanın verdiği bütüncül bir tepkidir. Bu süreç yalnızca olayın kendisiyle sınırlı kalmayıp; zihnin, bedenin ve duyguların bu yaşantıya verdiği yanıtlarla biçimlenir. Travmatik tepkiler her yaşta ortaya çıkabilir. Zorlayıcı ve alışılmadık durumlar karşısında ortaya çıkan bu tepkiler, insan organizmasının gösterdiği doğal yanıtlar arasında değerlendirilir. Travmatik tepkilerin niteliğini kavramak, iyileşme sürecinin ilk aşamasıdır. Kişinin kendi tepkilerini fark etmesi, kendini suçlama eğilimini azaltabilir ve öz bakım süreçlerini destekleyebilir. Travma süreci zihinsel ve bedensel açıdan yıpratıcı olabilse de bu durum hakkında farkındalık geliştirmek, bireyin kontrol duygusunu yeniden kazanmasına katkı sağlayabilir.

Ani Olaylar: Ani olaylar, beklenmedik şekilde ortaya çıkan ve yüksek düzeyde stres ya da tehdit algısı yaratan durumlardır. Kazaları, beklenmedik kayıplar, doğal afetler veya şiddet yaşantıları bu durumlar

arasında yer alabilir. Bu süreçte beden, bireyi korumak amacıyla otomatik tepkiler geliştirebilir.

Kronik Stres: Kronik stres; süreğen zorluklar veya olumsuz yaşam koşullarının uzun zamana yayılmasıyla ortaya çıkabilir. Bu durum zamanla kişinin kendini güvende hissetmesini zorlaştırabilir ve kendine olan güvenini azaltabilir. Bireyler bu süreçte kendilerini çaresiz, kısıtlanmış veya sürekli kaygılı hissedebilirler. Kronik stres, bedenin stres tepkisini sürekli tetiklediği için yıpratıcı bir nitelik kazanabilir. Ani olayların aksine etkisi zaman içinde yavaş gelişir; ancak uzun süreli bir iz bırakabilir. Kronik stresin bu birikimli etkisini kavramak, kişilerin yaşadıkları duyguları anlamlandırmalarına, olumsuz etkileri azaltacak adımlar atmalarına ve ihtiyaç duyduklarında destek alarak kendilerini korumalarına yardımcı olur.

Duygusal İhmal: Kişinin duygusal ihtiyaçlarının ailesi, eşi veya yakınları tarafından fark edilmemesi veya yok sayılmasıdır. Bu durum; kişinin kendini değersiz hissetmesine, başkalarına güvenmekte ve yakın ilişki kurmakta zorlanmasına yol açabilir. Fark edilmesi zordur ancak zamanla öz güveni düşürür ve ilişkileri olumsuz etkiler.

İletişim Engelleri: Kriz veya acil durumlarda bilgiye erişimin yetersiz kalması, belirsizliği artırarak travmatik etki yaratabilir. Örneğin; sağır bireylerin acil durumlarda erişilebilir iletişimden yoksun bırakılması veya yönergelerin net olmaması, bu belirsizliği en üst seviyeye çıkarabilir. Yaşanacak kafa karışıklığı ve çaresizlik hissi, somut bir fiziksel tehdit bulunmasa dahi beden ve zihin tarafından bir tehlike algısı olarak işlenebilir. Stresli anlarda tekrarlayan bu tür iletişim





engelleri, zamanla bireyin güvensizlik hissini pekiştirebilir.

Konu 2: Travma Karşısında Bedenimiz ve Zihnimiz

Travma; duyguları, düşünceleri ve zihni doğrudan etkiler. Süreç içinde korku, öfke, utanç gibi güçlü duygular aniden yaşanabileceği gibi duygusal hissizlik de görülebilir. Ayrıca odaklanma güçlüğü, zihinsel bulanıklık, istenmeyen anıların zihne gelmesi ve çevreye ya da kendine yabancılaşma hissedilebilir. Travma; kişilerin günlük davranışlarını ve çevreyle ilişkilerini değiştirebilir. Olayı hatırlatan durumlardan kaçınma, içine kapanma, aşırı öfkelenme gibi tepkiler görülebilir. Bu davranışlar çoğu zaman zihnin ve bedenin kendini koruma çabasını yansıtabilir. Bunları anlamak, kontrol duygusunu yeniden kazanmaya ve daha sağlıklı baş etme yolları geliştirmeye yardımcı olabilir.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 6'da yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1. Travma Nedir?

Travma, birey tarafından tehdit edici, sarsıcı veya baş etme gücünü aşan bir nitelikte algılanan olay ya da durumlara verilen karmaşık bir duygusal ve fiziksel tepkidir. Bireyin güvenlik algısını ve uyum kapasitesini zorlayan durumlar karşısında ortaya çıkabilir. Travma; zihinsel, bedensel, duygusal ve davranışsal boyutlarda bütüncül etkiler yaratır.

- **Bedensel Tepkiler:** Tehdit algısı karşısında gelişen tetikte olma (her an tehlike varmış gibi hissetme), kilitlenme/donma, bedenine ve kendine yabancı hissetme veya aniden ortaya çıkan istemsiz bedensel tepkiler (terleme, titreme gibi).
- **Duygusal Tepkiler:** Duygularla baş etmede güçlük, hızlı duygu dalgalanmaları, korku, öfke, utanç veya tepkisizlik vb.
- **Zihinsel Tepkiler:** Bellek ve dikkat süreçlerinde aksamalar, odaklanma güçlüğü, zihinsel bulanıklık veya istenmeyen anıların zihne gelmesi vb.
- **Davranışsal Tepkiler:** Kaçınma, sosyal geri çekilme, aşırı kontrol sağlama eğilimi veya stresi bastırmaya yönelik davranışsal değişimler vb.

2. Travmanın Kaynakları

Travma; tek bir olaydan kaynaklanabileceği gibi, zaman içinde biriken durumların sonucunda da oluşabilir.

- **Ani Olaylar:** Kazalar, beklenmedik kayıplar, doğal afetler veya şiddet yaşantıları gibi yüksek düzeyde stres ya da tehdit algısı yaratan beklenmedik durumlar.
- **Kronik Stres:** Uzun süre devam eden zorluklar veya olumsuz yaşam koşullarının uzun zamana yayılması; zamanla kişinin güvenlik ve öz değer algısını zayıflatabilir.





- **Duygusal İhmal:** Çocuklukta veya yetişkinlikte, duygusal gereksinimlerin yakın ilişkide olunan kişiler (bakım verenler, eş/partner veya aile) tarafından yok sayılması veya yanıtsız bırakılması.

- **İletişim Engelleri:** Kriz veya acil durumlarda bilgiye erişimin yetersiz kalması; özellikle sağır bireyler için erişilebilir iletişimden yoksun kalma durumu belirsizlik ve tehlike algısını artırabilir.

3. Travmaya Verilen Tepkiler

Stres ve tehdit anında bedenin sergilediği fizyolojik yanıtlar; organizmayı korumaya ve uyum sağlamaya yönelik doğal adımlardır.

- **Savaş Tepkisi:** Tehdide karşı koymaya ve sınırları korumaya yönelik uyarılmışlık hali.

- **Kaçma Tepkisi:** Tehdit oluşturan durum, mekan veya kişilerden uzaklaşma eğilimi.

- **Donma Tepkisi:** Tehdit anında veya anıları canlandıran durumlarla karşılaşıldığında gelişen kilitlenme, hareket edememe ve hissizlik hali.

- **Uyum Sağlama Tepkisi:** Çatışmayı veya olası zararları önlemek amacıyla aşırı uyum gösterme ve kontrolü sağlama çabası.

4. Travmayı Anlamak ve İyileşme Süreci

Travmayı anlamak, iyileşme sürecinin ilk aşamasıdır. Bireyin kendi bedensel ve duygusal tepkilerini fark etmesi, kontrol duygusunu yeniden kazanmasına katkı sağlayabilir.

- **Bedensel ve Zihinsel Sinyalleri Fark Etmek:** Bedenin ve zihnin verdiği stres yanıtlarını, sistemi korumaya çalışan sinyaller olarak değerlendirmek.

- **Zorlayıcı Çevresel Uyaranları Tanımak:** Günlük yaşamda stresi artıran faktörleri fark etmek.
- **Sosyal ve Profesyonel Destek Mekanizmalarına Başvurmak:** Yakın sosyal çevreyle (aile, arkadaş, akran grubu) iletişim kurmak veya uzmanlardan (psikolog, psikolojik danışman vb.) profesyonel destek almak.
- **Yapıcı Uyum Stratejileri Geliştirmek:** Aşırı kaçınma veya tamamen içe kapanma yerine, bireyin kendini güvende hissettiği kademeli ve yapıcı başa çıkma yolları oluşturmak.

5. Kontrol Duygusunu Yeniden Kazanmak

İyileşme süreci, yaşananları tamamen unutmak değil; yaşantılara rağmen güvenli, dengeli ve işlevsel bir yaşam sürdürebilme kapasitesini kazanmaktır. Bilgi ve farkındalık, psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturur; bireye öz güven, duygusal güç ve geleceğe dair umut kazandırmaya katkı sağlar.



Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Travma nedir?
a) Yalnızca fiziksel bir yaralanma
b) Tehdit edici veya bunaltıcı olaylara verilen güçlü bir duygusal tepki
c) Bir saat içinde geçen geçici bir üzüntü

2. Aşağıdakilerden hangisi travmanın kaynağı olabilir?
a) Duygusal ihmal
b) Ani kazalar, doğal afetler
c) Hepsi

3. Doğru mu / Yanlış mı?
Herkes travmaya aynı şekilde tepki verir.
a) Doğru
b) Yanlış

4.Aşağıdakilerden hangisi zorlayıcı yaşam deneyimleri sonrasında toparlanmayı destekleyen bir yaklaşımdır?
a) Yaşanan duygusal güçlükleri saklamak
b) Yakın çevre (aile, arkadaş) veya uzmanlardan destek almak
c) Olayı hatırlatan durumlardan sürekli kaçınmak

5.Sağır veya az işiten bireyler için acil durumlarda iletişimin yetersiz veya belirsiz olması nasıl bir etki yaratır?
a) Güvensizlik ve çaresizlik hissini artırarak stresi yükseltir
b) İyileşme sürecini hızlandırır
c) Kişinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	C
3.	B
4.	B
5.	A

SignWell Academy

OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB