

19. BÖLÜM

TRAVMA YAŞANTISI OLAN ERGENLERDE ÜST BİLİŞİN BAŞ ETME STRATEJİLERİNE ETKİSİ

Neşe MERCAN,¹
Gökçen Nigar BAL²

Giriş

G. Stanley Hall tarafından da “fırtınalı ve stresli” bir evre olarak tanımlanan (Ericson, 1968) bu kritik dönemin keskin çizgilerle tanımlanması zor olsa da ergenliği, çocukluk çağıının son yetişkinliğin ilk evresi olarak açıklamak mümkündür (Ericson, 1968). Kişi ergenlik sürecinde biyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel bakımdan bir gelişme ve olgunlaşma sürecindedir (MEB, 2017). Bununla birlikte toplumdaki rolünü belirlediği (Koç,2004), nasıl bir yetişkin olacağına karar verdiği (Ericson, 1968), bağımsızlık isteğinin arttığı, bilişsel gelişiminde ve öz benliğinde büyük değişimlerin yaşandığı önemli bir dönemdir (Koç,2004).

Tüm ebeveynler ve ergenin içinde yaşadığı toplum onun özgüvenli, kendi ayakları üzerinde durabilen, sağlıklı ve mutlu bir insan olarak büyüyüp gelişmesini ister (Güney ve Hamarta, 2022). Fakat özlük hakları ve ihtiyaçları büyüklerin savaşlarından daha önemsiz görülen masum çocuklar ve ergenler anlamlandıramadıkları bir yıkımın ve yok olmanın eşiğindedirler. Yüzyıllardır milyonlarca çocuk ve ergen savaşlar ve terör eylemleri gibi travmatik olayların ortasında kalarak; sakat kalma, öldürülme, anne babalarının ve yakınlarının sakat kalması, öldürülmesi, fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddet, zorunlu göçe maruz bırakılma, hastalık, yoksulluk, açlık, ötekileştirilme gibi fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalmakta ve ağır travmalar yaşamaktadır (Eroğlu, 2020). Bu bireylerin sağlıklı ve mutlu bir insan olarak hayatlarını devam ettirebilmesi ise fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını iyi anlamak ve onlara en uygun şekilde destek olabilmekle mümkündür. Bireyin gördüğü sosyal destek ve ilginin onun travma ile baş

¹ Doç. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-3378-6786

² Gökçen Nigar Bal, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, ORCID: 0009-0002-0580-529X

etmeye etkisini bilmek bu hususta ona yardımcı olabilmemizi kolaylaştıracaktır (Güney ve Hamarta, 2022). Bununla birlikte üst bilişsel yeteneklerin gelişimi dolayısıyla bilişsel süreçlerini anlaması ve kontrol edebilmesi sosyal yaşam becerilerini edinme ve normalleşme sürecinde oldukça önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ergenler yaşamlarının bu döneminde kendilerini belirli bir gruba ait hissetmek, o grubun değerlerini ve tutumlarını benimsemek ve aynı zamanda etnik bir kimlik oluşturma gereksinimi duyarlar. Zorunlu göçe maruz kalan ergenler ise azınlık ve çoğunluk gruplar arasındaki farkı hemen hissederler bu da öznel iyi oluşlarını ve travmayla baş etme becerilerini etkileyen en önemli olgulardandır (Eroğlu, 2020). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yaşamına ilişkin bir yargı ortaya koyması (Myers ve Deiner, 1995) ve pozitif ruh sağlığı olarak açıklanır (Deiner, 1984). Ancak günümüzde milyonlarca çocuk büyüklerin savaşlarının masum kurbanları olmakta ve bu durumun çocuklar üzerinde yarattığı travmatik etkiler sonucunda fiziksel, psikolojik ve ahlaki gelişimlerinde kalıcı hasarlar meydana gelmektedir. (Erden ve Gürdil, 2009). Ergenin olumlu bir ruh hali geliştirmesi hayatını, yaşadığı çevreyi, fiziksel görünüşünü ve seçimlerini nasıl tanımladığı ile ilgilidir.

Ergenlik dönemindeki bireyin güçlü kişilik geliştirebilmesindeki önemli faktörlerden biri de kendisinin ve bilişsel süreçlerinin farkında olmasıdır (Chatzipanteli, Grammatikopoulos and Gregoriadis, 2014). İnsan yalnızca bilişsel süreçlere sahip gibi görünse de aslında sürecin kendisi hakkında da bilgi sahibidir. Üst biliş ya da metakognisyon olarak isimlendirilen bu süreç bilgiyi işleme aşamalarında en üstte durarak bellekteki tüm işleymden sorumlu olarak ele alınmıştır (Karslı, 2015). Bunu düşünme üzerine düşünme olarak da ifade edebiliriz (Hıdıroğlu,2018). Üst biliş kavramı ilk kez Flavell tarafından kullanılmıştır. Flavell'e göre üst biliş kişinin kendi bilişsel süreçleri hususundaki bilgisi ve bu bilgiyi bilişsel süreçlerini denetlemek için kullanmasıdır (Karakelle, Saraç, 2010). Bir başka deyişle bireyin kendi düşünme süreçlerinin farkında olması, kendi zihinsel faaliyetlerini takip edebilmesi ve bunu kontrol edebilmesidir (Özyürek, Özdemir ve Yavuz, 2022). Üst bilişsel yaklaşım hem gelişim psikolojisi hem de bilişsel psikoloji alanlarında ortaya konan çalışmaların sonucunca oluşmuştur. (Karakelle, Saraç, 2010).

Üst biliş, öğrenmenin farkındalığı, problem çözme becerisi, plan yapma ve strateji belirleme, öğrenme sürecini izleme, hatalarını düzeltme, kullanılan stratejilerin kontrolünü sağlama gibi yetenekleri içine alır (Özyürek, Özdemir ve Yavuz, 2022). Etrafımızdaki dünya hakkında deneyimlediğimiz bilinçli olaylara verdiğimiz tepkileri zihnin nasıl ürettiğini anlamada üst bilişsel süreçlerin önemli olduğu belirtilmektedir (Dağdevran, Yıldız, 2024). Bu yetenekler doğrultusunda üst bilişin özellikle problem çözme becerilerine etkisi yönünden bireyin travma ile baş etme stratejileri geliştirebilmesinde en büyük destekçisi olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Yapılan araştırmalarda üst bilişsel yeteneğin çocukluktan ergenliğe doğru kademeli bir artış gösterdiği ortaya konmuştur. Özellikle 13 yaş üst biliş yeteneklerin tavan yaptığı bir yaş olarak belirtilmiştir (Kawata ve ark., 2021). Bir başka araştırmada 9 – 11 yaş arasındaki çocukların bilişsel becerilerinin daha küçük yaştaki çocuklardan daha üst seviye olduğu ve bu çocukların halihazırda durumun farkında oldukları belirtilmiştir (Schneider, Löffler, 2016). Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre de soyut işlemler dönemindeki gelişmeler üst bilişsel gelişimi de içine almaktadır. Bireyin üst bilişsel işlevleri yerine getirebilmesi için soyut işlemler döneminde olması gerekmektedir ve bu da ergenlik dönemine tekabül etmektedir (Dağdevran, Yıldız, 2024). Soyut düşünme yeteneği bireye yaşadıkları herhangi bir olayın sonucunu çok boyutlu değerlendirebilme becerisi kazandırır. Fakat bu durum savaş ortamındaki bireyin, savaşın tahrip edici yönünü idrak etmesine sebebiyet verir. Bu durumda birey geleceğe yönelik endişeli ve umutsuz bir bakış açısı geliştirebilir ve geleceğe dair plan yapmakta güçlük çekebilmektedir. (Eroğlu, 2020).

Üst biliş insan hayatında stresli durumlarla başa çıkmada da önemli bir faktör olarak görülmektedir (Dağdevran, Yıldız, 2024). Yaşamın belki de en stresli dönemlerinden biri olan ergenlikte başa çıkma stratejileri geliştirebilmek oldukça önemlidir. Bilişsel kapasitenin en üst seviyelerde olduğu (Karslı, 2015) ergenlik dönemi fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik dönüşümlerin çok hızlı gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak önemlidir.

Kişilerin içerisinde bulunduğu şartlar ve bu durumlara yönelik düşüncelerinin daha makul olması için harcadıkları efora başa çıkma denir. Başa çıkma kişinin duygusal, fiziksel, zihinsel vs. olarak zarar görebileceği

bir durum karşısında tehdidi yok etmeye veya bireyin üzerinde bırakabileceği negatif etkileri azaltmaya yönelik gösterdiği çabalarıdır. Kişiler üst bilişleri aracılığıyla daha fazla kendilerine odaklanır (Dağdevran, Yıldız, 2024), artan yaşla ve zihinsel olgunlaşmayla birlikte karar verme aşamalarında daha tutarlı davranışlar görülmeye başlar (Karslı, 2015) ve duygusal olarak uyarılmışlıklarının yüksek seviyelerde olması, tehdit edici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bununla baş etmelerini kolaylaştırabilmektedir (Dağdevran, Yıldız, 2024). Ergenliğin ilk basamaklarında karar alırken risk yönetimi ve fayda gözetmekte, alınan kararların sonuçlarını öngörmekte birey yetersiz kalırken artan yaşla ve tecrübeyle birlikte karar alma mekanizması ve yaratıcı problem çözme becerileri gelişir. İç denetim arttıkça bireyler aldıkları kararların sonuçlarının da dış faktörlerden değil kendi davranışlarından etkilendiğini anlarlar ve daha planlı, programlı, sorumluluk sahibi bireyler olmaya başlarlar. Bu bireyler gerek aile içinde gerekse sosyal yaşamda daha çok söz sahibidirler, kendilerini iyi ifade ederler ve kendi davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu alırlar ve böylece öz saygı düzeyleri de artar (Karslı, 2015). Ancak üst bilişsel gelişimi sağlıklı bir ortamda devam etmeyen savaş ortamındaki bireyler baş etme stratejileri geliştirmekte güçlük çekebilmektedir. Bunun sonucunda savaşın yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini kavrayabilecek zihinsel olgunluğa erişmiş olan ergen bireyler bu durum karşısında madde kullanımı, saldırganlık, isyankârlık, iç kapanma gibi kendisine veya etrafındakilere zarar verebilecek olumsuz davranışlarda bulunabilirler. Bu travmayla karşı karşıya kalan ergenlerin özgüven duyguları zedelenir, daha küçük çocuklarda olduğu gibi suçluluk ve utanç duyguları gözlemlenebilir (Eroğlu, 2020).

Travma, insanlık tarihiyle paralel bir kavram olup (Karakaya, 2023) American Psychiatric Association (2014) tarafından yayınlanan DSM-5'e göre "bireyin gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması veya cinsel saldırıya uğramış olma durumudur." Bireyin zorlayıcı bir olay karşısında baş etme becerilerinin yetersiz kalmasıyla psikolojik tepkiler göstermesi ve yaşam düzeninin bozulmasıdır. Travmanın etkileri, kişinin hayat deneyimleri, yaşadığı çevre ve sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak çeşitlilik gösterse de ilk aşamalardan sonra kronikleşerek travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir (Karakaya, 2023). Travmatik deneyimler, bireylerde artan kaygıya ve dünyanın güvensiz bir yer olarak algılanmasına yol açabilir; bu nedenle, çevresine ve kendisine karşı

oluşturduğu hatalı algıların düzeltilmesi ve geleceğe yönelik umutların güçlendirilmesi gereklidir (Altınsoy, 2020). Bu durumda bireye fiziksel, psikolojik ve sosyal destek sağlamak, travmaların etkisini azaltıp gelişimlerini olumlu yönde desteklemektedir (Güney ve Hamarta, 2022). Bu süreçte olan çocukların üst bilişlerinin arttırılmasının baş etmeye etkisi bilinmektedir.

Amaç

Literatürde ergenlikte üst biliş ile travma yaşantısı olan çocuk ve ergenlerin yaşadıkları travma ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi belirleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ergenlikte üst biliş ve baş etme stratejilerini inceleyen çalışmaların sonuçlarının ortaya konmasının, travma sonrası bireylerin gelişimlerini destekleyerek, iyileşme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına, sağlıklı bir şekilde topluma uyum sağlamalarına ve bu doğrultuda müdahaleler geliştirilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmamız travmatik yaşantıların ergenler üzerindeki etkilerini anlamak ve travmatik yaşantısı olan ergenlerde üst bilişin baş etme stratejilerine etkisini inceleyen araştırmaların derlenmesi amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma bir derleme makalesidir. Konusu ve kapsamı gereğince “yayınlanmış” veri kaynaklarından yararlanılmıştır. Travma Yaşantısı Olan Ergenlerde Üst Biliş ve Baş Etme Stratejilerinin araştırılması için 8 Mayıs – 26 Kasım tarihleri arasında Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, TezYök, DergiPark veri tabanlarında, “üst biliş, savaş, savaş ve çocuklar, travma, baş etme stratejileri” ve “metacognition, war, war and children, trauma, coping strategies.” anahtar kelimeleri ve birbirleriyle kombinasyonları kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. 26 makalenin arama kriterlerine uygun olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan kaynakların önce özet metinleri okunmuş; ardından derlemenin ele aldığı konu kapsamına uygunluğu kabul edilen çalışmaların tam metinleri yazarlar tarafından detaylıca incelenmiş ve çıkarımlar yapılmıştır. Çalışmanın Dahil Edilme Kriterlerinde; tam metne ulaşılabilmesi ve araştırılan kavramların arasındaki ilişkinin incelenmesi yer almaktadır. Uygun kriterlere sahip olan 26 çalışmadan 17’sinin travma yaşantısı olan ergenlerde üst biliş ve baş etme kavramları arasındaki ilişkileri test etmediği belirlenmiş olup 11 çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

Bulgular

Bu çalışma kapsamında dahil edilen 11 çalışma incelendiğinde “Ergenlerde Travma Tepkileri, Travmadan Etkilenme Hususunda Belirleyici Faktörler, Travma Mağduru Ergenlere Yardım Sağlamada Anne-Baba ve Öğretmenlerin Rolü, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Üst bilişsel Süreçlerin Rolünü Belirlemek için Yapılan Çalışmalar” alt başlıkları oluşturulmuştur.

Ergenlerde Travma Tepkileri

Savaşın neden olduğu tahribata tanık olan bireylerde travma sonrası stres bozukluğuna yönelen, (Erden ve Gürdil, 2009) kişinin duygularını, biyolojik yapısını, bağışıklık sistemini ve bedenle ilişkisini derinden etkileyerek zihinde kalıcı izler bırakabilir (Altınsoy, 2020) ve uygun şekilde rehabilite edilmediği takdirde gelişimi olumsuz yönde etkileyebilecek (Erden ve Gürdil, 2009), depresyon, anksiyete, baş ağrısı, bulantı, kusma, güven sorunları gibi tepkiler gelişebilir (Gözübüyük ve ark., 2015). Ergenlikten önce çocuklar yaşadıkları kötü olaylara kendilerinin neden olduklarını düşünebilmektedirler fakat büyüdükçe bu düşünce yerini “yaşanılan kötü olayları engellemek için bir şeyler yapmalıydım” şeklinde bir pişmanlığa dönüşmektedir. Ergenlik bir kimlik oluşturma dönemidir ve birey bu dönemde savaş nedeniyle yaşadığı ölümler, yaşadığı evden, okulundan, arkadaşlarından ayrılmak zorunda kalması gibi maddi ve manevi kayıplar sonucunda henüz hazır bulunmadığı halde erişkin bir birey gibi davranmak mecburiyetinde kalabilirler. Bu durum kimlik karmaşası yaşamalarına neden olabilir. Yakınlarını kaybeden ergen birey kendisi hayatta olduğu için suçluluk duyabilir ve buna bağlı olarak huzursuzluk, öfke patlamaları, sürekli gergin olma, korku gibi olumsuz duygular içerisinde kalabilir. Ayrıca sürekli savaşın olumsuz etkilerini düşünen yaşadığı olayları tekrar tekrar zihninde canlandıran birey odaklanma, dikkat dağınıklığı ve uyku problemleri yaşamaya başlayabilir. Bu durumda birey madde kullanımını bir çıkış yolu olarak görebilir (Erden ve Gürdil, 2009), erken yaşta riskli cinsel ilişkiye girme, hırsızlık, yalana başvurma intihar girişimleri, aile içi şiddet, antisosyal davranışlar geliştirerek ahlaki yapısını değiştirmek mecburiyetinde kalabilir (Gözübüyük ve ark., 2015).

Travmadan Etkilenme Hususunda Belirleyici Faktörler

Bireyde travmanın gelişimi birçok farklı etkene bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Genetik faktörler, travmaya bilişsel yatkınlık, doğal afetler

sonucu yaşanan yıkıma şahit olma ve kayıp verme, ayrımcılığa maruz kalma, savaş ve çatışma ortamında bulunma ve bu sebeplerden gıdaya ve suya ulaşma, barınma, sağlık hizmetlerinden yararlanma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanamaması etkili olabilmektedir (Tuğul, 2021). Savaş bölgesinde yaşayan bireylerin travmatize olmasındaki en büyük etkenin ise ölen veya sakatlanan yakınlarının durumuna şahitlik etmeleri olduğu tahmin edilmektedir. Bunun yanında günümüzde savaşlardan en çok etkilenenler sivil halklardır. Geçmişte savaşlardan sivil halktan daha çok askerler etkilenmekteydi şimdi ise saldırılar direkt olarak sivil halkın üzerine yapılmaktadır. Kadın ve çocuk ölümleri artık etnik temizliğin bir parçası haline gelmiştir. Daha kötüsü binlerce çocuk askere alınmakta, adam öldürmeye zorlanmakta, personel olarak çalıştırılmakta ve diğer askeri personeller tarafından cinsel istismara uğramaktadırlar (Gözübüyük ve ark., 2015). Bu korkularla yaşayan ve normal gelişim aşamaları sekteye uğratılmış bireyler yetişkinlik dönemlerine gelindiğinde yaşadığı bu travma ile psikolojik ve sosyal açıdan zorluklar yaşaması kaçınılmazdır (Eroğlu, 2020).

Çocuk ve ergenlerin olumsuz ve yıkıcı olabilecek olaylar karşısında ortaya koydukları tepkiler benzer olsa da bu tepkilerin ortaya çıkış şekilleri yaş ve gelişim düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir. Bunun yanında bireyin şahit olduğu travmatik olaylardan ne derecede etkileneceğine ne tür bir olay yaşadığı, olayın şiddeti, ortaya çıkardığı sonuçlar, olayı kimin yanında yaşadığı gibi faktörler de belirler. Ayrıca böyle yıkıcı bir olayı ilk kez yaşayan bireyin verdiği tepkiyle hayat boyu zorlayıcı koşullar altında yaşamış bireyin verdiği tepki de aynı olmayacaktır (Erden ve Gürdil, 2009). Ailelerinin desteğine en çok ihtiyaçları olduğu dönemde aileleri dağılan bireyler bu destekten mahrum bırakılarak göçe zorlanmaktadırlar. Pek çok mülteci kampında çocuklar ayrımcılığa, ötekileştirilmeye, istismara uğramakta, açlık ve yeterli beslenememe, içilebilir su kaynaklarına ulaşamama nedeniyle çeşitli hastalıklar yakalanmakta, sağlık hizmetlerinden de gerektiği şekilde yararlanamamaktadır (Gözübüyük ve ark., 2015).

Travma Mağduru Ergenlere Yardım Sağlamada Anne-Baba ve Öğretmenlerin Rolü

Araştırmalar, bireyde travma sonucu gelişen olumsuz davranışları önlemede, sorunlarla başa çıkma becerileri kazandırmanın ve olumlu başa çıkma stratejileri geliştirmenin öğretilmesinin temel yöntemler arasında yer

aldığını göstermektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Travma ile ilişkili belirtiler, dikkat tepkileriyle birleşerek zihinsel simülasyonları tetikler ve bu simülasyonlar, baş etme stratejilerini ve üst bilişsel planları oluşturma temelinin atar (Arslan, 2018). Küçük çocuklar gibi ergen bireyler de (Erden ve Gürdil, 2009) olumsuz olaylardan etkilenmemiş gibi yaparak, olayların kendiliğinden geçip gitmesini bekleme eğiliminde olsalar da travma sonrası akranlarından ve ailelerinden gelecek ilgi ve desteğine ihtiyaç duyarlar (Oflaz, 2015). Bu durumda anne-baba ve çocuk arasında destekleyici bir ilişki kurulması, ailenin çocuktan beklentilerinin gerçekçi ve net olması, tehlikeli durumlarda bireye onu koruyacağını hissettirmesi, sorunların çözümü hususunda iş birliği içinde olmaları gerekmektedir (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019). Ailesinin desteğiyle günlük rutinlerine hızlı bir şekilde geri dönen, insanlarla yeni ve güçlü ilişkiler kuran, çeşitli sosyal etkinliklere katılan birey travmatik olaylardan daha az etkilenerek bu olumsuz durumu çabucak atlatabilir. Bu hususta teşvik edilen bireyin kendine güveni gelişir, savaşın getirdiği olumsuz düşünceleri azaltarak umudun ve duygularını kontrol etme becerilerinin gelişmesine etki edecektir (Erden ve Gürdil, 2009). Ayrıca bireyin kafasında oluşabilecek herhangi bir belirsizliğe ve bireyin kendi kafasında olumsuz senaryolar kurmasına fırsat vermeden kafasındaki soruların cevabını doğru ve en uygun şekilde anne babaların vermesi ve her şeyin düzeleceğinin ifade edilmesi oldukça önemlidir. Bireyin yaşadığı olayı anlamlandırmasına, konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini aktarmasına fırsat tanınmalıdır. Aile bireyin durumuyla ilgili mutlaka öğretmene bilgi vermelidir (Oflaz, 2015).

Öğretmenler bireyin kendini ifade etmesini sağlamalı ve onu yargısız dinlemelidir. Bireyin güven duygusunu ve öz denetimini yeniden kazanmasına yardım etmek oldukça önemlidir. Okulda odaklanmasını kolaylaştıracak ve akademik başarısını olumlu yönde etkilemeye destek olabilecek ders notları, küçük ödevler verilmelidir. Özellikle istismara uğramış olan çocuklarda fiziksel temas kurmak önemli bir sorun olabilir. Öğretmenin bu durumdan mutlaka haberi olmalıdır ve bireyle herhangi bir fiziksel temasta bulunulması gerekiyorsa mutlaka izin alınmalıdır. Kendini hiçbir yerde güvende hissetmeyen bireyin güven duygusu tekrardan inşa edilmelidir (Oflaz, 2015). Normalleşme sürecinin her aşamasında anne baba ve öğretmenler iş birliği içerisinde olmalıdır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Üst bilişsel Süreçlerin Rolünü Belirlemek için Yapılan Çalışmalar

- Wells ve Colbear'ın (2012) çalışmasında, travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış katılımcılara uygulanan üst bilişsel terapi protokolü incelenmiştir. Tedavi grubundaki katılımcıların %80'i, sekiz seanslık tedavi sonrasında iyileşme kriterlerini karşılamış, kontrol grubundaki katılımcılarda ise herhangi bir iyileşme gözlenmemiştir. Terapiden altı ay sonra yapılan takip ölçümlerinde, tedavi grubunda iyileşmenin %60-%80 arasında sürdüğü belirlenmiştir (Akt. Arslan, 2018).
- 2019'da Almanya'da yapılan bir çalışmada Simons ve Kursawe, Üst bilişsel terapinin (MCT) yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu için oldukça etkili bir tedavi olduğunu ileri sürmüş ancak ergenlerde uygulanabilirliği konusunda etkili ve kanıt niteliğinde bir çalışma olmadığını belirterek ilk kez travma sonrası stres bozukluğu yaşayan 21 çocuk ve ergeni MCT ile tedavi etmişlerdir. Tedavi sonrasında stres semptomlarında önemli ölçüde azalma tespit edilmiş ve hastaların %95'i veya %85'i tedavi sonrası iyileşmiş olarak sınıflandırılmıştır. Elde edilen sonuçlar MCT'nin travmatize olmuş çocuk ve ergenler üzerinde uygulanabilir ve umut vadeden bir yöntem olabileceğini öne sürmektedirler (Simons ve Kursawe, 2019).
- Dağdevran ve Yıldız (2024) makalesinde ergenlerde üst bilişi etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Malatya'da lise öğrencileri arasında yürütülmüş ve toplamda 306'sı kız, 245'i erkek olmak üzere 551 öğrenci katılmıştır. Çalışmada, üst bilişi yordayan değişkenler olarak cinsiyet, baş etme yöntemleri ve duygu düzenleme stratejileri ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Cinsiyet, üst bilişi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Baş etme stratejilerinin etkisi incelendiğinde, yardım arama, problem çözme ve davranışsal kaçınmanın üst bilişe anlamlı katkı sağladığı; ancak bilişsel kaçınmanın katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin etkisi ise, cinsiyet ve baş etme yöntemleri kontrol edildiğinde, üst bilişin %23.8'ini yordamakta ve toplam varyansa %15.3 oranında anlamlı bir katkı sağlamaktadır. Özellikle içsel işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin üst bilişe anlamlı katkı sunduğu; ancak dışsal işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin anlamlı bir

etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışma, ergenlerin üst biliş düzeylerini etkileyen duygu düzenleme ve baş etme stratejilerinin önemini ortaya koymaktadır (Dağdevran ve Yıldız, 2024).

Sonuç

Yapılan araştırmalar sonucunda ergenlerde üst bilişin gelişiminin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve akademik başarılarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bunun yanı sıra üst bilişin problem çözme, karar alma ve aldığı kararların sorumluluğunu alma yetkinliği kazanmalarında önemli rol oynadığı ve kendi öz benliklerini kabul etmede etkili olduğu bilinmektedir. Fakat üst bilişin baş etme stratejilerine olan etkisini incelediğimizde, araştırmalar üst bilişsel becerilerin, travma sonrası baş etme stratejilerinin etkinliğini artırarak bireylerin daha sağlıklı başa çıkmalarını sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, travma sonrası iyileşme sürecinde bilişsel stratejilerin güçlendirilmesinin, psikolojik dayanıklılığı artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Simons ve Kursawe, 2019). Diğer bir araştırmada ise üst bilişsel yetenekleri gelişen bireyin savaş sonucu etrafında olup biten tüm olumsuz durumları çok iyi anlaması ve bundan dolayı yaşadığı travmatik stres bozukluğuyla baş edemeyerek madde kullanımı, intihar, agresyon, saldırganlık, içe kapanıklık, gibi olumsuz davranışlarda bulunabileceğidir. Üst bilişsel farkındalığın artması ve yaşanan olayların şiddetinin anlaşılması bazen bireyde travma ile başa çıkamama ve sonucunda madde kullanımı, agresyon gibi tepkilere yol açmaktadır (Gözübüyük ve ark., 2015). Bunun nedeni travmalar sonrası kişinin istemeden geçmişi tekrar tekrar zihninde canlandırmaya devam etmesinin zihinsel sorunlara yol açabileceği şeklinde ifade edilmiştir. Bu süreçte, bazı başa çıkma stratejileri güçlenirken, bazılarının da zayıflayabileceği ifade edilmiştir (Arslan, 2018).

Sonuç olarak, üst biliş travmatik yaşantısı olan ergenlerin tüm olumsuz durumları çok iyi anlamasına ve bunun ile baş edemediğinde istenilmeyen olumsuz sonuçlara neden olabilir. Ancak üst biliş yetenekleri problem çözme ve baş etme yeteneklerini aktif hale getirerek ruh sağlığını koruyup, geliştirebilmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, travma ile başa çıkma sürecinde üst bilişsel farkındalığın rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Üst bilişsel becerilerin, baş etme stratejilerinin etkinliğini artırarak, travma sonrası gelişim ve iyileşme sürecine katkı sağladığı görülmüştür.

Öneriler

Üst bilişin baş etme yöntemleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. Var olan çalışmaları incelediğimizde ise baş etme yöntemlerinin sosyal ve klinik çalışmalar etrafında oluştuğunu görmekteyiz. Savaş ortamında bulunan ve göç etmek zorunda bırakılmış ergenler üzerinde üst bilişin, stres bozukluğuyla baş etme üzerindeki etkilerinin belirlenmesi adına çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışma sonuçlarının, çocuk gelişimcilerinin uygulamalarına yön vereceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Altınsoy, F. (2020). Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Eskişehir.
- American Psychiatric Association [APA]. (2014). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, H. (2018). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Üstbilişsel Model Ve Duygu Düzenleme Stratejileri Çerçevesinde İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Bedel, A., Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Güz, 14(55), 291–300.
- Chatzipanteli, Athanasia, Grammatikopoulos, Vasilis and Gregoriadis, Athanasios. (2014). Development and evaluation of metacognition in early childhood education. Early Child Development and Care, 184:8, 1223-1232
- Dağdevran, H., Yıldız, M. A., (2024). Ergenlerde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığı, Trakya Eğitim Dergisi, 14(2), 735-747.
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 18(1), 40-48.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575.
- Erden, G., Gürdil, G., (2009). Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri. Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2009, 12 (24), 1-13.
- Erikson E. (1968). Identity: Youth And Crisis. (1969). Philosophy Education Society Inc. The Review of Metaphysics, 22, 750-751
- Eroğlu, M. (2020). Etnik Kimlik, Savaş ve Göç Olgularının Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri. Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 2020, 4(1), 94-105.
- Gözübüyük, A.A., Duras, E. Dağ, H., Arıca, V., (2015). Olağan Üstü Durumlarda Çocuk Sağlığı. Journal of Clinical and Experimental Investigations, 6 (3): 324-330.
- Güney, M.A., Hamarta, E. (2022). Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi, Cilt: 2, Sayı: 3.
- Hidroğlu, Ç. N. (2018). "Üstbiliş Kavrama ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bakış" Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, sayı 32, s.87-103.
- İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü. (2017). Öğrenciler için ergenlik dönemi. İstanbul: İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları.
- Karakaya, E. G. (2023). Travmatik Deneyimlerin Fizyolojik ve Psikolojik Yansımaları Üzerine; Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Genel Bir Bakış. International Academic Social Resources Journal, Vol:8.
- Karakelle, Sema ve Saraç, Seda. (2010). Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üstbiliş Çalışmaları mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım mı? Türk Psikoloji Yazıları, 13 (26), 45-60.
- Karlı, Temel Alper. (2015). İlköğretim Dönemindeki Ergenlerde Üst-Biliş İşlevleri İle Karar Verme Ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:14 Sayı:55 (16-31).
- Kawata, Kelssy Hitomi dos Santos; Ueno, Yuki; Hashimoto, Ryuichiro; Yoshino, Shinya; Ohta, Kazusa; Nishida, Atsushi; Ando, Shuntaro; Nakatani, Hironori; Kasai, Kiyoto and Koike, Shinsuke. (2021). Development of Metacognition in Adolescence: The Congruency-Based Metacognition Scale. Frontiers in Psychology, Vol:11:565331.

- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 231-256.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science. 6, 10–19.
- Oflaz, F., (2015). Travma Yaşamış Çocuk ve Gençlerin Ele Alınmasında Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulamaları. Türkiye Klinikleri J Psichiatri Nurs-Special Topics. 1(2)
- Özyürek, A., Özdemir, ES ve Yavuz, EC. (2022). Erken Çocuklukla Bilişsel Gelişimin Değerlendirmesinde Kullanılan Araçlar. Çocuk ve Gelişim Dergisi, 5(9), 78-96.
- Schneider, Wolfgang and Löffler, Elisabeth. (2016). The Development of Metacognitive Knowledge in Children and Adolescents. The Oxford Handbook of Metamemory, 10.1093.
- Simons M and Kursawe A.L. (2019) Metacognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder in Youth: A Feasibility Study. Frontiers in Psychology.10:264. doi:10.3389
- Tuğul, Y. (2021). Suriyeli Çocuk ve Ergenler Arasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Yaygınlığı. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.