



ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE GÖÇ: BİR OLGU SUNUMU

Zihniye OKRAY(*)

Lefke Avrupa Üniversitesi

ÖZ

Savaş ve göç yaşayan toplumlardaki bireyler travmatik yaşantılarını yaşamları boyunca taşımaktadırlar. Bireyler dünya ile ilgili algılarını ve yaşantılarını belirli kalıplar içerisinde sınıflandırır. Bu sınıflandırma, yaşam deneyimleri ile elde edilen bilgilerdir. Bu sınıflandırmalar erken çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlar ve yaşam boyu gelişmeye devam eder. H. erken çocukluk dönemi olan 2 yaşında ilk kez ve ergenlik dönemin olan 13 yaşında ikinci kez zorunlu göç yaşamış bir olgudur. Erken çocukluk ve ergenlik döneminde geliştirmiş olduğu örüntülerin, onun yetişkinlik yaşantısında birçok uyumsuzluğa neden olduğu görülmüştür. Erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadığı göç olgusunun gelişen ve gelişmekte olan şemalara etkisi ve yetişkinlik yaşantısında kendisini ve kurmuş olduğu diğer ilişkileri nasıl etkilediği tartışılmıştır. Göç olgusu ile karşı karşıya kalan bireylerin daha kalıcı ve değişime dirençli olan bu şemaların değiştirilmesi olguların daha uyumlu bir yaşam sürmelerine olanak sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler

Göç, Zorunlu Göç, Kıbrıs, Şema.

EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND IMMIGRATION: A CASE STUDY

ABSTRACT

Individuals who born and raise in societies whom experience war and immigration in their lifetime carries the traumatic life events and traces with them throughout their lives. Individual's perceptions upon the world and experiences based on their schemes. These schemes formed by the life experiences of the individuals. Schemes starts to develop during the early childhood and adolescent period of life and they continue to develop throughout the life. H. lived two internal displacements during his childhood period when he was 2 and adolescent period when he was 13. The schemes that are developed during his early childhood and adolescent period results with dysfunctional life style during his adulthood life. The schemes that develop under the influence of the case of immigration during his early childhood and adolescent period of his life affects his personal life and his relationships with others. Individuals who face the immigration, has more rigid and permanent schemas. In order to let these patients to have more compatible life this schemas have to be changed.

Key Words

Immigration, Internal Displacement, Cyprus, Schema

(*)Doç. Dr., Lefke Avrupa Üniversitesi Psikoloji Bölümü, zokray@eul.edu.tr

Giriş

Travma, bireyin ya kendisinin ya da sevdiği birinin yaşadığı, maruz kaldığı; hayatı ciddi şekilde fiziksel, duygusal veya psikolojik olarak tehdit eden yaşam olaylarının tümü olarak açıklanabilir (APA, 2017). Travmatik yaşantılar, sadece maruz kalan bireyleri değil, aynı zamanda direkt olarak maruz kalmayan aile bireylerini de etkilerler (Lev-Wiesel, 2007). Savaşlar, bireyler üzerinde birçok ruhsal belirtilere neden olabilmektedirler. Bu belirtiler belirli bir tanı grubu adı altında sınıflandırılmalarında farklılıklar olmasının yanı sıra müdahale ve tedavi yöntemleri de farklılıklar göstermektedir. Savaştan sadece askerler değil, sivil halk da etkilenmektedir (Özdemir, Çelik, Özmenler ve Özşahin, 2010). Savaşlar, göç olgusunu da birlikte getirmektedir. Göç, küresel bir olgudur (Dovidio ve Esses, 2001). Göç eden bireyler, göç etmekle kalmaz, aynı zamanda hayatlarındaki bir dönemi de kapatırlar. Göç eden bireylerde acı dolu kayıp duygusu, çaresizlik hissi, öfke ve göç edilen yerin aşırı idealize edilmesi görülür (Arredondo-Dowd, 1981). İster politik bir şiddet sonucunda isterse de bir savaş sonrasında göç etmek zorunda kalan bireyler; sadece evlerini ve yaşadıkları toplulukları değil sahip oldukları yaşam tarzlarını da terk ederler. Bu bireyler için geride kalan tek sosyal birim aileleridir. Göç eden bireyler, göç deneyimleri ile ilgili yeni bir yaşantı repertuarı oluştururlar ve göç etmeden önceki yaşantı repertuarları da büyük bir değişime uğrar. Göç eden bireyler ve ailelerle yapılan araştırmalar, göç sonrasında, aile içindeki rol dağılımları, aile anıları ve iletişim örüntüleri, aile ilişkilerindeki değişimler ve diğer ailelerle kurulan iletişim örüntülerindeki değişimlerin olduğunu da bildirilmektedir (Weine ve ark., 2004). Göç eden bireyler ile yapılan birçok çalışma da, göç edenlerin, depresyon, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), intihar ve madde kötüye kullanımı konusunda risk altında olduklarını bildirmiştir (Bhui ve ark., 2004; Erol ve Ersever, 2014). Göç eden bireyler, genellikle yalnızlık, sosyal izolasyon, yabancılaşma, kendini değersiz görme, düşük benlik saygısı gibi duyguların yanı sıra aile işlevlerinde bozukluk, yaşamı ile ilgili kararlara katılamama gibi durumlar yaşamaktadırlar (Tuzcu ve Bademli, 2014). Sosyal desteklerinin yetersizliği, bu bireylerde, riskli sağlık davranışlarının ve ruhsal sağlık sorunlarının görülme olasılığını artırır. Göç eden bireylerin bağlanma ve uyum sorunlarını yaşama riskleri daha fazladır (Bhui ve ark., 2004). Göç olgusu intihar riskini de birlikte getirmektedir (Ekici, Savaş ve Çıtak, 2001).

İç ya da dış göç yaşamış, ya da yerinden edilmiş bireylerin TSSB, depresyon, somatizasyon ve ilişki problemleri yaşadıkları, yoğun kaygı ve umutsuzluk hissettikleri birçok araştırmacı tarafında tespit edilmiştir (Baron, Jensen ve De Jong, 2003; Fazel, Wheeler ve Danesh, 2005; Van Ommeren, Sharma, Sharma, Komproe, Cardena ve De Jong, 2002). Alan yazında göç eden bireylerin TSSB, bağlanma, uyum sorunları, kaygı, madde kötüye kullanımı gibi sorunlar yaşadıkları da tespit edilmiştir (Warfa ve ark., 2005). Travmatik yaşantılara maruz kalan bireyler acı verici duygular ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Fiziksel bütünlüğüne ve de yaşamlarına karşı tehdit olayına maruz kalmış bireyler, kaygı, korku, suçluluk, çaresizlik, öfke ve kızgınlık duygularını sıklıkla yaşamaktadırlar (Lee, Scragg ve Turner, 2001). Filistin, Lübnan ve İsraili ergenlerle yapılan çalışmalarda, bu ergenlerin itaatsizlik, şiddet ve riskli davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir (Laufer ve Solomon, 2006). Göç süreci içerisinde uzun zaman toplama ve ya mülteci kamplarında kalan bireylerin, bu kamplardan çıktıktan sonra psikolojik ve kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkan bozulmalarından dolayı, kendi hayatlarını tekrar kurmakta ve ilişki kurmada güçlükler yaşadıklarını, kurdukları ilişkilerde ise güvensizlik yaşadıkları görülmüştür (Bennett, 2014). Savaş ve göç sırasında sevilen birinin kaybını ya da yaşanan kaybı çok büyük olarak algılayan bireylerde kendine zarar verme davranışları daha sık yaşanmaktadır (Bemak ve Chung, 1998). Göç etmek zorunda kalan aileler ile yapılan bir başka çalışmada ise, ailelerin de göç olgusuna farklı tepkiler verdikleri tespit edilmiştir. Bazı aileler, sürekli rahatsızlık içinde yaşayan uzamış bir gerginlikten yakınırken, bazı aileler travma sonrası gelişim gösterip eskisinden daha iyi olduklarını dile getirmektedir. Bir grup aile ise tamamen dağılıp yok olduklarını hissettiklerini ifade etmektedir (Samarasinghe ve Arvidsson, 2002).

Tedeschi ve Calhoun (2004) travmatik olaylara maruz kalan bireylerin hayatlarını travma öncesi ve travma sonrası diye ikiye ayırarak algıladıklarını ve yaşanan kayıplara veya değişen amaçlara rağmen yaşam öyküsündeki değişimin iyi olduğunu düşünmelerinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Travma sonrası büyümü birey tarafından yaşantılanan çok ağır bir yaşam olayının ardından gelişen olumlu yöndeki psikolojik gelişim olarak tanımlanabilir. Travmatik yaşantılar bireyin dünya ile ilgili algılarının değişmesine de neden olabilir. Bilişsel tekrar yapılanma bireylerin yaşamları ile ilgili gerçekliği travma sonrasında yeni şemalar geliştirerek algılamalarına neden olur. Travma sonrası gelişmiş olan bu şemalar ise değişime daha dirençlidirler (Tedeschi ve Calhoun 2004, Calhoun ve Tedeschi, 1999, 2001).

Bireyler dünya ile ilgili algılarını ve yaşantılarını belirli kalıplar içerisinde sınıflandırır. Bu sınıflandırma, yaşam deneyimleri ile elde edilen bilgilerdir. Bu sınıflandırmalar erken çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlar ve yaşam boyu gelişmeye devam ederler. Şemalar yalnızca gelecekle ilgili bir öngörünün oluşmasına değil fark edilen, hatırlanan yaşantıların ve yeni bilgilerin ve deneyimlerin de nasıl yorumlanması gerektiği ile ilgili önceden oluşmuş kalıplardır. Şemalar değişmeye dirençli oldukları için bireylerin yaşama bakış açıları da bunlara bağlı olarak değişime dirençlidir (Janoff-Bulman, 1989, Cockram, Drummond ve Lee, 2010). Bilişsel şemalar sağlıklı psikolojik gelişimde ve ruh sağlığının sürdürülmesinde önemli role sahiptirler (Cockram ve ark., 2010). Young ve arkadaşları, uyumsuz şemaları, aşırı derecede genelleşmiş, değişime dirençli, bilişsel süreçler ve duygulanım üzerinde hayli etkili ve bilinçli farkındalığın ötesinde bilgi işlem süreçlerini üzerinde de etkili olduklarını vurgulamışlardır. Şemalar, erken çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen ve bireyi yaşamı boyunca belirli bir derecede işlevsiz bırakabilen, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlar olabilir. Şema modelinde 5 şema alanı altında 18 şema belirlemişlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). 5 şema alanı: Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve son olarak da, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanlarıdır (Kahraman, 2015).

Erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde göç yaşamış bireylerle yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular bu bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili olumsuz bilişsel şemalara sahip oldukları ve kendilerini suçlama oranlarının daha yüksek olduğu yönündedir (Jelinek, Wittekind, Kellner, Moritz ve Muhtz, 2013). Cockram ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaları olan Vietnam gazilerinde TSSB'nin daha sık ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu yazıda, 55 yaşında erkek olgunun erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadığı göç olgusunun gelişen ve gelişmekte olan şemalara etkisi ve yetişkinlik yaşantısında kendisini ve kurmuş olduğu diğer ilişkileri nasıl etkilediği tartışılmıştır.

Olgu Sunumu

H., 55 yaşında, üniversite mezunu erkek olgu; yoğun kaygı, sürekli bir boşluk duygusu, aidiyet duygusu hissetmemesi ve ilişkilerinde süreklilik olmaması şikâyetleri ile başvurmuştur. Yakınmalarının kendini 'bildi bileli' devam ettiğini ve bu durumdan dolayı uzun yıllar bir psikiyatristle görüşüğünü, grup psikoterapilerine katıldığını ifade etmiştir. H., haftada bir gün psikoterapiye alınmıştır. H., 1961 yılında şu anda Güney Kıbrıs'ta kalan bir köyde doğmuş, ailesinde kendinden büyük iki ablası ve kendinden küçük bir erkek kardeşi olduğunu ifade etmiştir. Ablaları 1976 yılında İngiltere'ye göç etmiş ve halen orada yaşıyorlar. Her ikisi de orada Kıbrıslı Türkler ile evlenmişler. Her ikisi de paraya çok önem veren, evlilik hayatları kötü, boşanmadıkları halde kocaları ile ilişkileri olmayan ve çevreleri tarafından çok da sevilmeyen, huysuz diye nitelendirilen kadınlarmış. Her iki abla da H. ile yıllardır iletişim kurmuyorlar. H.'nin kendinden küçük erkek kardeşi evli ve ikiz erkek çocuğa sahip. Sessiz, sakin, karısının isteklerini sürekli yerine getirmek için çaba sarf eden bir koca olarak tanımlanıyor. İkiz erkek çocukları olunca çok mutlu olmuş ve bundan sonra o da değişmiş sessiz sakin adam gitmiş, öfkeli, bağırıp çağıran biri haline gelmiş. Eşi ile sorunları varmış ama boşanmak söz konusu değilmiş. H., ile ilişkileri hep mesafeli olmuş. H.'nin annesi H., görüşmelere geldiği sırada hayatta idi. Annesini

görüşmeler sırasında kaybetti. Annesini hoşgörülü, yapıcı, çalışkan ve onu seven tek kadın olarak tanımlıyor. Annesini, Güney'deki ve Kuzey'deki anne olarak bölerek anlatıyor. Güney'deki anne çok çalışkan, güçlü, para kazanıp babanın işlevlerini de üstlenen bir kadın. Kuzey'deki anne ise pasif, silik, baba tarafında sürekli aşağılanan bir kadın haline dönüşmüş. H.'nin babası ise; kavgacı, sevgisini göstermeyen, sinirlendiği zaman davranışlarını ve sözlerini kontrol edemeyen, kimse ile ilişki kurmayan, çok cimri, neredeyse sosyal açıdan izole biri olarak tanımlanıyor. H., ile annesi öldükten sonra konuşmaya başlamış ve şimdi çok daha sakin ve uyumlu birey haline dönüşmüş. H. hiç evlenmemiş ve bugüne kadar uzun süreli bir ilişkisi olmamış. Hayatında yıllardır "dostum", "arkadaşım" olarak tanımlayabileceği hiç kimse yok. İlişkilerini ' İnsanlar hayatıma girer, onlara çok güvenirim, evimi, her şeyimi açarım, paylaşıyorum ama onlar sonra çekip giderler' şeklinde tanımlıyor. H.'nin görüşmeler sırasında hatırlayabildiği çocukluk ve ergenlik anıları arasında çadır kampları olduğunu söylüyor. Kıbrıs'taki olaylardan dolayı köyleri Rumlar tarafından işgal edilince, ailesi ve bütün köy Birleşmiş Milletler (BM) gözetimi altında dış dünya ile bütün bağlantıları kesilmiş bir şekilde bu kamplarda çok kötü koşullar altında yaşamak zorunda kaldığını ifade ediyor. BM tarafından yapılan gıda yardımı ile yaşamlarını sürdürmeye çalışmışlar. H. o dönemde BM tarafından verilen beyaz kâğıtlara sarılmış bisküvileri bir gün aç kalırsa yemek için biriktirmeye başlamış. H. iki yaşında olduğu dönemdeki çadır kamplarındaki yaşantıları ile bir anısı olmadığını, fakat 1974 yılı ile ilgili birçok anısı olduğunu dile getiriyor. Çadırın etrafına boş konserve kutuları içerisine çiçek ektiğini hatırlıyor. Çadır kampında yaşadığı 18 ay süresince, kendinden birkaç yaş büyük, bir erkek arkadaşı ile yere bir çukur kazdıklarını ve bunun içine girerek 'kötülüklerden korunmaya' çalıştıklarını anlatıyor. Bu süre boyunca içinde 'geçmeyen bir can sıkıntısı' ve çok yoğun 'bir boşluk' duygusunu görüşme sırasında bile hissettiğini dile getiriyor. 1975 yılının ikinci yarısında nüfus mübadelesi kapsamında ailesi ve bütün köy halkı ile birlikte, ailesinin halen evinin bulunduğu, Kuzey Kıbrıs'a zorunlu göç yaşamışlar. Babanın bu yeni yerleşim birimine gelir gelmez ilk yaptığı iş kendilerine tahsis edilen evin bahçesindeki bütün ağaçları kesmek olmuş. Annesi ile ilgili olarak ise, annenin Güney'de çok erk sahibi bir kadın iken, Kuzey'e geçişle birlikte, rollerin değiştiği babanın eskiden olmadığı gibi çok güçlü bir adam haline dönüştüğü ve annenin de çok pasif ve zavallı bir hale geldiğini anlatıyor. H. Güney'deki annesini Kuzey'deki annesinden daha çok sevdiğini, Güney'deki annesi ile olan bağın koptuğunu ve bir daha da eski haline gelmediğini ifade ediyor.

H. ilişkilerini ve insanları 'ya iyiler ya kötüler' olarak ikiye bölüyor. Hatta bazen kendinin bile içinden bir kötü çıktığını ama bazen de onu susturabildiğini hissettiğini anlatıyor. H. eğitim için gittiği İstanbul'da yaklaşık 25 yıl kalmış. Bu dönem içerisinde Kıbrıs'a neredeyse hiç gitmemiş. Üniversite'den mezun olduktan sonra ünlü bir firmanın vitrin tasarım ve düzenleme işini yapmış. H. bu dönemde var olan içindeki boşluk duygusunu ancak heyecanla biraz giderebildiğini fark etmiş ve yüksek riskli davranışlar sergilemeye başlamış. Gece geç vakitlerde tekinsiz olan sokaklar ya da parklarda kendine cinsel partnerler bulmuş. Hiç tanımadığı bu kişiler tarafından birçok kez darp edilmiş. Boşlukla baş edebilmek için bu iyi geliyormuş. Psikiyatriste gitmeye karar vermesini de bir parkta saldırıya uğraması ve saldırı sonucu neredeyse ölüyor olması olarak dile getiriyor. H. ' ben arızalıyım, belki arızalarımı giderir' düşüncesi ile İstanbul'da kalmaya devam ettiği süre içerisinde gittiği psikiyatristle görüşmeye devam etmiş ve onun önerdiği grup psikoterapilerine katılmış. Bu terapi süreci onun riskli davranışlarını azaltmasına yardımcı olmuş. H., herhangi bir psikiyatrik medikal tedavi görmemiş. Sanatla uğraşan H., bu dönemde, kendine en iyi gelen şeyin eserleri olduğunu, bir şeyler yaratırken boşluk duygusu ile baş edebildiğini, sürekli bir şeyler yaptığını ve birçok sergi açtığını gururla anlatıyor. Sergilerinden bahsederken 'onlar çok sancılı doğumlar, ama yeterince iyi olsalardı ailem de gelirdi sergilerime ama hiç gelmediler, eserlerim de benim gibi zor doğuyorlar ve sonra da istenilmiyorlar'. H., daha sonraki görüşmelerde babası ile hiç bir zaman bir baba oğul ilişkisi kurmadığını, babasının onunla hiç konuşmadığını, babası için bir tek kendinden küçük erkek kardeşinin önemli olduğunu, oğlum diye bir tek ondan söz ettiğini söylüyor. H., 'ben ondan büyüktüm ama sünnet olmak için bile onun büyümesini bekledim' diyor. H., ergenlik döneminde baba gibi gördüğünü ifade

ettiği ortaokul öğretmeninden çok etkilendiğini ve onun tavsiyesi ile sanatla uğraşmaya karar verdiğini söylüyor. Bu öğretmen onun hayatında birçok şeyi değiştirmiş. Ona okuması gerektiğini söylemiş, o da hep okumuş. Okumaktan hiç vazgeçmemiş. Bu öğretmen diğerleri gibi değilmiş, özellikle diğer erkekler gibi değilmiş, çok sıcak, cana yakın ve içtenmiş tıpkı Güney'deki annesi gibi. Ancak bir süre sonra öğretmeni evlenince, tıpkı babası gibi H.'yi istemeyen biri hale gelmiş.

H., yaklaşık 15 yıl önce gördüğü bir rüyadan sonra Kıbrıs'a dönmeye karar vermiş. Rüyasında, kendini bir uçağın pilotu olarak görüyor ve çok zor da olsa uçağı piste indirmeyi başarıyor. Bu rüya ile birlikte kendi ifadesi ile 'sürgünümü bitirdim ve Kıbrıs'a dönmeye karar verdim' diyor. H., Kıbrıs'a döndükten sonra bir süre anne-babasının evinde kalıyor, babası ile anlaşamadığı için bir ev kiralayıp oradan ayrılıyor. 10 yılı aşkın bir süredir bu evde kaldığını, evinin her yerinde çiçekleri olduğunu, evinde sürekli kendi ifadesi ile 'bir orduyu doyuracak kadar' yiyeceği olduğunu, evde artık her yerin dolu olduğunu, çünkü hiçbir şeyi atamadığını, bundan da artık usandığını ifade ediyor. H., evinden bahsederken çok yüksek bir sesle 'aman' diyerek başlıyor ve 'neyi hatırladım biliyor musunuz? Ben çadır kamplarından ayrılırken çiçeklerimi alamamıştım. Annem izin vermemişti, babam da tekmelemişti onları. Ah keşke alabilseydim' diyor.

H.'ye neden saksıda çiçek yetiştirdiği sorulduğunda onları istediği yere götürebileceğini, yere kök salmadıkları için hiçbir zaman yerinden, yurdundan koparılamayacağını düşündüğünü ifade etmişti. H., görüşmeler sırasında kendini en çok etkileyen olgunun göç olduğunu, kendini koparılmış gibi hissettiğini, ait hissetmediğini, sanki hayatında hep bir ikilik var gibi yaşıyor olduğunu fark ettiğini söylemeye başladı. H., kurucu üyeliğini yaptığı bir Sivil Toplum Kuruluşu'nda (STK) çok çaba sarf ettiği ama ne yaparsa yapsın değerinin bilinmediğini, diğer üyeler tarafından görüşlerinin ya da yaptıklarının sürekli değersizleştirildiğini hissettiği için istifa etmiş, bu istifa kararı onu çok fazla üzse bile evinde tek başına kalabildiği ve düşüncelerini toplayabildiği için mutlu olduğunu ifade etmişti. H., ile yapılan görüşmeler sonunda H. evinde biriktirdiği ve bir türlü atamadığı işe yaramayacak bir sürü eşyayı ya atmış ya da bağışlamıştır. Evinde, hala daha, saksıda çiçekler yetiştiriyor, fakat onları birilerine hediye edebiliyor. Yemek saklama ve çok yemek pişirme konusunda ise kendi ifadesi ile 'artık bir ordu değil kendime yetecek kadar yemek yapıyorum' demeye başladı. H., terapi sonlandırılmadan önce o dönemde yaklaşık 2 yıl süren bir ilişkiye sahipti ve son görüşmede birlikte yaşamaya başlayacakları için çok mutlu olduğunu ifade etmişti.

Tartışma

Çocukluk ve ergenlik döneminde göç yaşayan bireylerin yetişkinlere göre daha fazla risk altında oldukları alan yazında bildirilmektedir (Gün ve Bayraktar, 2008). Erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları, bilişsel süreçleri ve beden duyularını içerir. Bireyin kendine ve diğer bireylerle olan ilişkilerine yönelik yaşam boyunca süren bilişsel örüntülerdir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişirler ve çocuğun aile ortamına ve yakın çevresine uyumunu sağlaması açısından önemli işlevlere sahiptirler. Tüm bireylerde bulunan bu şemalar katı ve değişime dirençlidirler. Şemalar temel bilişsel örüntüler oldukları için yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte ve çeşitli kişilik bozukluklarına neden olabilmektedirler (Young, 1990, 2003; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

H.'nin yaşam öyküsü incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların ilki olan kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı başlığı altında değerlendirilebilecek bulgulara rastlanmaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, bireylerin diğerleri ile güvenli ve doyum sağlayıcı bir bağlanma geliştiremediklerini varsaymaktadır. Bu şema örüntüsündeki bireyin ait olma, sevgi, bakım, güvenlik ve istikrar ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanmaktadırlar (Kahraman, 2015). H.'nin özellikle kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı içerisindeki şemalarla ilgili uyum bozucu örüntülere sahip olduğu görülmektedir. Bunlar sırasıyla olgu öyküsü ile birlikte aktarırsa ulaşılabilecek çözümlene aşağıdaki gibidir.

Terk edilme- istikrarsızlık şeması, diğerleri ile kurulan ilişkilerin hayatında hep geçici olduğu, gelip gittikleri, uzun süreli ilişkiler kuramadığından yakınıyordu. H., hem arkadaşları hem de ailesinin kendisi ile yeterince ilgilenmediği, herkesin onu terk ettiğini ve yalnız kaldığından yakınıyordu. H.'nin diğer insanları iyi/kötü olarak bölmesi de onları istikrarsız olarak değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Görüşmeler sırasında ailesinin açtığı sergilere gelmemelerini de terk edilme olarak algıladığını ifade etmiştir; yaşam öyküsünde bahsettiği ortaokul öğretmenin de istikrarsızlığını dile getirmiş ve evlendikten sonra tıpkı diğerleri gibi onu terk etmiştir. Young; bu şemaya sahip olan bireylerin ilişkide buldukları önemli diğerlerinin onları terk edeceklerini ve diğer kişilerin istikrarsız olarak algıladıklarını söylemiştir (Young, 1990, 2003).

Güvensizlik- suiistimal edilme: Fırsat verildiğinde zarar göreceği, istismar edileceği, yalan söyleyeceğine inanırlar (Young 1990,2003). H.'nin kurduğu ilişkilere bakıldığında, arkadaşlarına ve ailesine karşı duyduğu derin güvensizlik göze çarpmaktadır. İçindeki boşluk duygusunu bastırabilmek için kurduğu tekinsiz ilişkiler suiistimal edilmeye uygun davranışlardır. H., bu örüntü nedeniyle, bu tür ilişkiler kurma eğiliminde olmuştur.

Duygusal yoksunluk: H.'nin öyküsünde babası, ablaları, erkek kardeşi ile duygusal bağ kuramadığını, onların H.'yi sevmediği sıklıkla dile getirilen bir temadır. Uzun süreli ilişkiler kuramaması, hayatındaki ilişkilerin geçici olması da buna örnek olarak gösterilebilir. Bu şemaya sahip bireyler, duygusal bağlantı kuramadıklarından yakınmaktadırlar (Kahraman, 2015).

Kusurluluk/utanç: Kendini kusurlu, kötü, aşağı ve değersiz olarak görürler (Young 1990,2003). H.'nin kendini diğer erkekler gibi değerlendirmemesi, kendini 'arızalı' olarak değerlendirmesi bu şemaya örnektir. H., bu örüntüye çocukluk döneminden beri sahiptir. Kendini babası ve erkek kardeşi gibi bulmuyor. Sahip olduğu değerlerin, ailesi ve toplum için kusurlu olarak değerlendirildiğini düşünüyor ve bu örüntü onun sahip olduğu tüm ilişkileri etkilemiş olarak görülebilir.

Sosyal izolasyon- yabancılaşma: H., Kuzey Kıbrıs'a döndükten sonra bir Sivil Toplum Kuruluşu'nun (STK) kurucu üyesi olmuştur. Fakat bu STK'daki diğer üyelere karşı duyduğu güvensizlik, onları istikrarsız olarak algılaması, kendi görüş ve düşüncelerine saygı göstermediklerini düşünmesi yüzünden bu STK'dan istifa etmiştir. Daha sonra ise diğer üyelerin onu aramaması da bu düşüncelerini ona kanıtlar nitelikte olmuştur. H., kendini en iyi hissettiği zamanların evde tek başına olduğu, kimse ile iletişim kurmadığı zamanlar olduğunu da dile getirmiştir. Bu da H.'nin sosyal izolasyon şemasına da sahip olduğunu gösterir nitelikte başka bir bulgudur.

Karatzias ve ark. (2016) yılında travma yaşamış bireylerin sahip oldukları psikopatolojiler ve bunların erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerine bakılmıştır. Travma yaşamış bireylerin erken dönem uyumsuz şemaların tümünde yükselmeler bulunmuştur. Özellikle kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı birçok psikopatoloji ile ilintili olarak görülmüştür. Wesley ve Manjula (2015)'da benzer olarak depresif ve depresif olmayan bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile travma deneyimleri araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucu olarak da erken çocukluk dönemlerinde travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında bozulmalar olduğu ve buna bağlı olarak depresif oldukları görülmüştür. Olgunun erken çocukluk ve ergenlik döneminde yaşamış olduğu göç olgusu, onun erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesine neden olduğu ve bu şemaların da onun yetişkinlik yaşantısını olumsuz olarak etkilediği düşünülmektedir. Göç olgusu ile karşı karşıya kalan bireylerin daha kalıcı ve değişime dirençli olan bu şemaların değiştirilmesi olguların daha uyumlu bir yaşam sürmelerine olanak sağlayacaktır.

Kaynakça

- American Psychological Association (2017). *Clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults*. Guideline Development Panel for the Treatment of PTSD in Adults.
- Arredondo-Dowd, P. M. (1981). Personal loss and grief as a result of immigration. *Personnel & Guidance Journal*, 59, 376-378.
- Baron, N., Jensen, S. B., & De Jong, J. T.V.M. (2003). *Refugees and internally displaced people*. In B. L. Green (Ed.), *Trauma Interventions in War and Peace: Prevention, Practice and Policy*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. 243- 270.
- Bemak, F. and Chung, R. C.-Y. (1998). Vietnamese Amerasians: Predictors of distress and self-destructive behavior. *Journal of Counseling & Development*, 76, 452-458.
- Bennett, S. (2014). People detained for prolonged periods in immigration detention experienced significant psychological and interpersonal difficulties that make it difficult to rebuild their lives following release from detention. *Australian Occupational Therapy Journal*, 61, 33-36.
- Bhui, K., Abdi, A., Abdi, M., Pereira, S., Dualeh, M., Robertson, D., & ... Ismail, H. (2003). Traumatic events, migration characteristics and psychiatric symptoms among Somali refugees--preliminary communication. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(1), 35-43.
- Cockram, D.M., Drummond, P.D., Lee, C.W.(2010), Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 165-182.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). *Posttraumatic growth: The positive lessons of loss*. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 157-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dovidio, J. F., & Esses, V. M. (2001). Immigrants and Immigration: Advancing the Psychological Perspective. *Journal Of Social Issues*, 57(3), 378.
- Ekici, G. Savaş, H.A. Çıtak, S.(2001). İntihar riskini artıran psikososyal etmenler (sosyal güvence yokluğu, göç ve diğer stresörler). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 204-212.
- Erol, M. O., Ersever, G. T. (2014). Göç krizi ve göç krizine müdahale. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 24(1), 47.
- Fazel, M., Wheeler, J., Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *Lancet*, 365, 1309-1314.
- Gün, Z., Bayraktar, F.(2008). Türkiye’de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 167-176
- Janoff-Bulman, R.(1989). Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Jelinek, L, Wittekind, C.E., Kellner, M., Moritz, S., Muhtz, C.(2013). (Meta)cognitive beliefs in posttraumatic stress disorder following forced displacement at the end of the Second World War in older adults and thie offspring. *Cognitive Neuropsychiatry*, 18(5), 452-462.
- Kahraman, Ö. (2015). 1989 *Bulgaristan zorunlu göçünü yaşamış aileler ile göç yaşantısı olmayan ailelerin şema modeli açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Karatzias, T., Jowett, S., Begley, A. & Deas, S. (2016). Early maladaptive schemas in adult survivors of interpersonal trauma: foundations for a cognitive theory of psychopathology. *European Journal of Psychotraumatology*, 7, 1-12.
- Laufer, A., Solomon, Z.(2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.
- Lee, D.A, Scragg, P. Turner, S.(2001). The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *Psychology and Psychotherapy, Theory, Research and Practice*, 74(4), 451-466.
- Lev-Wiesel, R. (2007). Integrational transmission of trauma across three generations, a preliminary study. *Qualitative Social Work*, 6(1), 75-79.
- Özdemir, B., Çelik, C., Özmenler K.M. ve Özşahin A.(2010). Savaş stres reaksiyonlarının tarihsel gelişim süreci. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 63-70.
- Samarasinghe, K., & Arvidsson, B. (2002). It is a different war to fight here in Sweden the impact of involuntary migration on the health of refugee families in transition. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 16(3), 292-301.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tuzcu, A., Bademli K.(2014). Göçün psikososyal boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 56-66.
- Van Ommeren, M., Sharma, B., Sharma, G. K., Komproe, I., Cardena, E., & de Jong, J. M. (2002). The relationship between somatic and PTSD symptoms among Bhutanese refugee torture survivors: Examination of comorbidity with anxiety and depression. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 415-421.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Pres, s.9.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Warfa, N., Bhui, T., Craig, T., Curtis, S., & Mohamud, S. (2005). Post-migration geographical mobility, mental health and health service utilisation among Somali refugees in the UK: A qualitative study. *Health & Place*, 12(4), 503-515.
- Weine, S., Muzurovic, N., Kulauzovic, Y., Besic, S., Lezic, A., Mujagic, A., Spahovic, D., Feetham, S., Ware, N., Knafl, K., & Pavkovic, I. (2004). Family consequences of refugee trauma. *Family Process*, 43(2), 147-160.
- Wesley, M.S. & Manjula, M.(2015). Early maladaptive schemas and early trauma experience in depressed and non depressed individuals: An Indian study, *Journal of Psychosocial Researc*, 10(1), 125-137.