



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

GÖZ HAREKETLERİ ile DUYARSIZLAŞTIRMA ve YENİDEN İŞLEME (EMDR)  
YAKLAŞIMININ ÇOCUKLARDA ÇEVİRİMİÇİ KULLANIMI: VAKA ÇALIŞMASI

DOKTORA TEZİ

Canan ÇİTİL AKYOL

Malatya – 2021

T.C  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

GÖZ HAREKETLERİ ile DUYARSIZLAŞTIRMA ve YENİDEN İŞLEME (EMDR)  
YAKLAŞIMININ ÇOCUKLARDA ÇEVİRİMİÇİ KULLANIMI: VAKA ÇALIŞMASI

DOKTORA TEZİ

Canan ÇİTİL AKYOL

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Malatya – 2021



## ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Mustafa KUTLU danışmanlığında Doktora tezi olarak hazırladığım **“Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yaklaşımının Çocuklarda Çevrimiçi Kullanımı: Vaka Çalışması”** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin hem metin içinde hem de kaynakçada, yöntemine uygun biçimde gösterildiğini belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Canan ÇİTİL AKYOL

## ÖN SÖZ

Travma ile tanışmak, psikolojik danışman olma yolumdaki lisans öğrencilik günlerimden 7 yıl çok severek görev yaptığım yatılı bölge okulundaki çocuklara uzanan bir serüven benim için. “Çocukluk cehennemdir” diyen sevdiğim bir yazarın sözü ile “okullardaki en güzel şeydir bir çocuğun kahkahası” diyen öğretmenimin sesi buluştu zihnimde ve bu tezin çıkış noktası oldu.

EMDR ile tanıştığımdan beri, inanılmaz değişimlere de şahit olmaya başladım. Bu değişimlerin bilinmesi için de daha çok araştırma yapılması gerektiğine inandım. İyi ki EMDR eğitimlerini tamamladım ve iyi ki tezimde çocuklarla EMDR üzerine çalıştım. Yine de bu çalışmaya karar vermek o kadar kolay olmadı. COVID-19 salgını nedeniyle çok sekteye uğrayan tezim, süreç içerisinde değiştii, dönüştü ve kendini bu süre içerisinde buldu, tamamladı. Tüm süreç boyunca fikirlerimi destekleyen ve kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği için tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Kutlu’ya teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde yer alıp değerli fikirleriyle katkıda bulunan Prof. Dr. Ayşe Rezan Çeçen Eroğul’a, Prof. Dr. Alim Kaya’ya ve Doç. Dr. Niyazi Özer’e teşekkür ederim.

EMDR çocuk ve ergen eğitimlerimi tamamlarken, süpervizyon desteği ile bildiklerini cömertçe paylaşan, “çocukların yüzü gülsün diye bu çabam” diyen değerli süpervizörüm emekli Prof. Dr. Ümran Korkmazlar’a en içten teşekkürlerimi sunarım. Değerli katkısı olmasaydı, bu tez eksik kalırdı.

EMDR diliyle söyleyecek olursam kalpten kalbe bağlı olduğum, desteklerini her zaman hissettiğim arkadaşlarım, bu süreç boyunca iyi ki yanımdaydınız... Özellikle, Psk. Dan. Filiz Yaman’a ve Dr. Ezgi Sumbas’a hep orada var olduğunuzu bana hatırlattığınız için minnettarım.

Çok özel bir teşekkürü, jürimde de yer alan Doç. Dr. Abdullah Atli’ya yapmak isterim. Yüksek lisans ve doktora günlerimin en zorlu derslerini bana öğretebildiği için, doktora başlamama vesile olduğu için, vazgeçmeye yeltendiğimde beni kendime getirdiği için, her sözü ile yol gösterici ve ilham verici bir eğitimci olduğu için... Teşekkür ederim.

Annem Asuman Çitil, babam Metin Çitil çocukluk yıllarımdan beri merakımı desteklediğiniz için, çocukluğumu güzel hatıralarla doldurduğunuz için teşekkür ederim. Çocukluğumun güzel hatıralarını paylaştığım Cansu Çitil, hem yetenekli bir İngilizce öğretmeni olman hem de harika bir abla olman bana çok şey kattı. Sen hep en doğruyu söyleyen, beni en iyi tanıyan oldun. İyi ki varsın, iyi ki varsınız, sizleri çok seviyorum.

Çekirdek aileme, eşim Selahattin Akyol'a tüm sabrı ve desteği için teşekkür ederim. Son olarak, kızıma... Umay, bana yavaşlamayı öğrettiğin için teşekkür ederim. Sen olmasaydın, ben her işe aceleyle yetişmeye çalışırdım. Sayende durmayı, bakmayı, dinlemeyi daha derinden öğreniyorum. Seni seviyorum, sizi seviyorum.

Canan Çitil Akyol



## ÖZET

GÖZ HAREKETLERİ ile DUYARSIZLAŞTIRMA ve YENİDEN İŞLEME (EMDR) YAKLAŞIMININ ÇOCUKLARDA ÇEVİRİMİÇİ KULLANIMI: VAKA ÇALIŞMASI

ÇİTİL AKYOL, Canan

Doktora, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Ekim-2021

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) modelinin çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde orta dönem çocuklukta danışanlarla nasıl kullanıldığını betimlemektir. Bu nedenle araştırma vaka inceleme (case study) yöntemi ile tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında, çalışmaya gönüllü olarak 6 çocuğun ebeveyni başvurmuştur. 6 danışandan bir tanesine ulaşamamış, dolayısıyla psikolojik danışma oturumları başlatılmamıştır. Bir danışan görüşmelere çevrimiçi devam etmek istemediği için, bir danışan ise travmatik yaşantısı yanı sıra dil ve konuşma güçlüğü de çektiğinden sonlandırma oturumları yapılarak yüzyüze çalışabilecekleri uzmanlara yönlendirilmişlerdir. Sonuç olarak araştırma kapsamında üç danışan ile çevrimiçi EMDR uygulamaları tamamlanmıştır. Araştırmanın bulgular kısmında tekrara düşmemek için, tüm oturumları tamamlanan danışanlar arasından iki tanesi seçilmiş ve tez kapsamında ayrıntılı olarak betimlenmesine karar verilmiştir. Tamamlanan oturumlar araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Danışanlara kod isimler verilmiş ve özel bilgileri değiştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olan danışanlardan biri İpek 8 yaşında ve dördüncü sınıf öğrencisidir; Eylül ise 6 yaşında ve birinci sınıf öğrencisidir. İpek trafik kazası geçirdikten sonra arabalara binemediği için, Eylül ise annesinin kaybolmasından sonra içe kapanma davranışları göstermesi nedeniyle ebeveynleri tarafından psikolojik destek almaları istenen çocuklardır. İpek ile toplam 6 oturum, Eylül ile toplam 11 oturum çevrimiçi psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Her iki danışanın da annesi ile ön

görüşmeler düzenlenmiş, ardından danışanlar ile tanışma oturumu ve EMDR müdahaleleri içeren oturumlar yürütülmüştür. İpek ile travmatik anının çalışılmasında resim çizdirme yolu tercih edilmiş ve dokunsal çift yönlü uyaran kullanılmıştır. Eylül'ün travmatik yaşantısına ise iyileştiren hikâye tekniği kullanılarak müdahale edilmiştir. Oturumlarda ise dokunsal ve işitsel çift yönlü uyaranlar kullanılmıştır. Çevrimiçi psikolojik danışma süreci boyunca ebeveynlerden günlük tutmaları istenmiş, benzer şekilde araştırmacı da sürece dair günlük tutmuştur. Her iki danışan ile, EMDR oturumları tamamlandıktan bir ay sonra izleme görüşmeleri yapılmıştır. Ayrıca ebeveynlerden süreci değerlendirebilmeleri için yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak geribildirimler alınmıştır. Oturumların betimlenmesini desteklerken kullanılmak üzere öntest-sontest ve izleme testi olarak Çocuklar için Olayların Etkisi Ölçeği (CRIES-8) kullanılmıştır. Buna göre de her iki danışanın travma sonrası belirtilerinde azalma olduğu ve bu azalmanın etkisini uzun bir süre koruduğu bulunmuştur. Ebeveyn ve araştırmacı günlükleri incelendiğinde çevrimiçi EMDR müdahalelerinin etkili olmasını sağlayan en önemli faktörün terapötik ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. EMDR müdahale yöntemleri açısından ise “kelebek kucaklaması”, “güvenli yer” ve “güvenli bağlarım” gibi egzersizlerin danışanların hayatında olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Her iki danışanın güncel sorunları ile travmatik yaşantılarına ilişkin sorunlarda olumlu değişimler olduğu bulunmuştur. Araştırmacılara, EMDR'in çevrimiçi kullanımında çift yönlü uyarımın verilmesine ilişkin farklı metotlar denenebileceği, farklı travmatik yaşantıları olan çocuklarla daha geniş ölçekli çalışmalar yürütülebileceği, farklı EMDR protokollerinin çocuklar üzerindeki etkisi inceleyen çalışmalar tasarlanabileceği önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** EMDR, çevrimiçi psikolojik danışma, travma



## **ABSTRACT**

### **ONLINE APPLICATION OF EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR) WITH CHILDREN: A CASE STUDY**

ÇİTİL AKYOL, Canan

Ph.D Thesis, İnönü University Educational Sciences Institute

Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

October-2021

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to identify how to use the model of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) with clients in middle childhood in online psychological counseling sessions. Therefore, the case study method was employed in the study. Parents of 6 children volunteered to participate in the research. However, one client could not be reached at the time of the study and sessions were never initiated. Another client did not want to continue online sessions. A third client had motor speech disorders in addition to traumatic experiences. Sessions with these two clients were terminated and they were referred to specialists with whom they could work in-person. As a result, online EMDR sessions were finalized with three clients. In order to avoid repetition in the Findings chapter, two of the three clients were chosen to be described in detail. Finalized sessions were transcribed by the researcher. Clients were assigned with pseudonyms to ensure privacy. One of the clients who volunteered to participate in the study was an 8-year-old girl named Ipek, who was a 4<sup>th</sup> grader. The other one was Eylül who was a 6-year-old first grader. Ipek needed psychological counseling as she could not get in cars after a car accident. Eylül showed symptoms of social withdrawal after her grandmother's passing. A total of 6 online sessions were carried out with Ipek, and 11 with Eylül. In addition, an introduction and welcome session was held with the clients after an initial interview with their mothers. Bilateral stimulation through pictures was

employed while working with Ipek on the traumatic experience. On the other hand, healing story technique was used to intervene in Eylül's trauma. Bilateral stimulation in the auditory and tactile form was employed in the sessions. Furthermore, parents were asked to keep a diary during the psychological counseling process as well as the researcher. Follow-up sessions were held with both clients a month after the EMDR sessions were finalized. Moreover, a structured interview form was provided for the parents to give feedback. Children's Revised Impact of Event Scale (CRIES-8) was administered as pre, post and follow-up tests to maintain detailed descriptions for the sessions. Based on CRIES-8 results, both clients showed fewer post-trauma symptoms in a prolonged period of time. Thematic analysis of the diaries proved that therapeutic connection is the essential factor to make online EMDR sessions effective. Among the EMDR intervention methods employed in the study, "butterfly hug", "safe place", and "safe bonding" were found to have a positive impact on the clients' daily lives. Both clients showed positive changes about their current issues and traumatic experiences after the online EMDR sessions were finalized. Recommendations to researchers included to involve different methods while using bilateral stimulation in online sessions, to design extensive research aimed at children with other traumatic experiences, and to study the effects of other EMDR protocols on children.

**Keywords:** EMDR, online psychological counseling, trauma

## İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	ix
İÇİNDEKİLER .....	xi
EKLER .....	xv
TABLolar LİSTESİ .....	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xviii
BÖLÜM I.....	19
GİRİŞ.....	19
1.1. Problem Durumu .....	19
1.2. Araştırmanın Amacı .....	20
1.3. Araştırmanın Önemi .....	20
1.4. Problem Cümlesi .....	23
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	24
1.6. Tanımlar.....	24
BÖLÜM II.....	26
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	26
2.1. Travma Tanımı .....	26
2.1.1. Çocukluk Döneminde Yaşanan Travmatik Sorunlar.....	29
2.2. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR).....	31
2.2.1. Adaptif/Uyumsal Bilgi İşleme Yöntemi (AIP) .....	32
2.2.2. Çocuklarla EMDR.....	33
2.2.3. EMDR Odaklı Psikolojik Danışma Aşamaları .....	34
2.2.3.a. Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama .....	35
2.2.3.b. İkinci Aşama: Hazırlık .....	35
2.2.3.c. Üçüncü Aşama: Değerlendirme .....	36
2.2.3.d. Dördüncü Aşama: Duyarsızlaştırma.....	37
2.2.3.e. Beşinci Aşama: Yerleştirme.....	38
2.2.3.f. Altıncı Aşama: Beden Tarama.....	39
2.2.3.g. Yedinci Aşama: Kapanış .....	39

2.2.3.h. Sekizinci Aşama: Yeniden Değerlendirme .....	39
2.2.4. Çocuklarla EMDR Çalışmalarına Yardımcı Stratejiler .....	40
2.3. Psikolojik Danışmanın Çevrimiçi Kullanılması .....	41
2.3.1. EMDR'ın Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Kullanılması .....	42
2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	46
2.4.1. Konu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	46
2.4.2. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	48
BÖLÜM III.....	50
YÖNTEM .....	50
5.1. Araştırma Modeli .....	50
5.2. Danışanlar .....	52
5.2.1. İpek (Kız- 8 yaş – Dördüncü Sınıf).....	55
5.2.2. Eylül (Kız- 6 Yaş- Birinci Sınıf).....	56
5.3. Psikolojik Danışman ve Süpervizör Bilgileri.....	57
5.3.1. Psikolojik Danışman.....	57
5.3.2. Süpervizör .....	57
5.4. Veri Toplama Araçları.....	58
5.4.1. Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği-8 (CRIES-8).....	58
5.4.2. Günlükler .....	59
5.4.3. Görüşme Formu .....	61
5.5. Verilerin Analizi.....	62
5.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik .....	62
5.6. İşlem Yolu.....	63
BÖLÜM IV.....	67
BULGULAR.....	67
4.1. İPEK (8 Yaş-Kız-4. Sınıf) .....	67
4.1.1. EMDR Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama .....	68
4.1.1.a. Birinci Oturumun Betimlenmesi .....	68
4.1.1.b. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Birinci Oturum .....	71
4.1.2. EMDR İkinci Aşama: Hazırlık.....	72
4.1.2.a. İkinci Oturumda Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri .....	72
4.1.2.b. İkinci Oturumun Betimlenmesi.....	73
4.1.2.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: İkinci Oturum .....	80
4.1.3. EMDR Üçüncü ve Dördüncü Aşama: Değerlendirme ve Duyarsızlaştırma .....	81

4.1.3.a. Üçüncü Oturumda Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri .....	81
4.1.3.b. Üçüncü Oturumun Betimlenmesi .....	83
4.1.4. EMDR Beşinci-Altıncı ve Yedinci Aşama: Yerleştirme-Beden Tarama ve Kapanış .....	89
4.1.4.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Üçüncü Oturum .....	92
4.1.5. Oturumları Sonlandırma .....	92
4.1.5.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Sonlandırma Oturumları .....	97
4.1.6. İzleme Görüşmesi (Bir Ay).....	98
4.1.7. İpek ile İlgili Genel Değerlendirme.....	100
4.2. EYLÜL (6 Yaş- Kız- Birinci Sınıf).....	104
4.2.1. EMDR Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama (Oturumun Betimlenmesi) .....	105
4.2.1.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Ön Görüşme Oturumu	109
4.2.2. EMDR İkinci Aşama: Hazırlık.....	110
4.2.2.a. Hazırlık Aşamasında Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri .....	110
4.2.2.b. Hazırlık Aşamasının Betimlenmesi.....	111
4.2.2.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Hazırlık Aşaması .....	123
4.2.3. İyileştiren Hikâye ile EMDR: Duyarsızlaştırma ve Yerleştirme Aşamaları.....	124
4.2.3.a. Duyarsızlaştırma Aşamasında Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri.....	125
4.2.3.b. Dördüncü Oturumun Betimlenmesi .....	125
4.2.3.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Dördüncü Oturum.....	133
4.2.4. EMDR Altıncı Aşama: Beden Tarama.....	133
4.2.4.a. Beşinci Oturumun Betimlenmesi .....	133
4.2.4.b. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Beşinci Oturum .....	139
4.2.5. Sonlandırma Oturumları .....	140
4.2.5.a. Sonlandırma Oturumlarında Kullanılan EMDR kavramları ve Müdahaleleri .....	140
4.2.5.b. Sonlandırma Oturumlarının Betimlenmesi.....	141
4.2.5.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Sonlandırma Oturumları .....	155
4.2.6. İzleme Görüşmesi (Bir Ay).....	156
4.2.7. Eylül ile İlgili Genel Değerlendirme .....	159
4.3. Vakaların Karşılaştırılması .....	162
.....	166

BÖLÜM V .....	168
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	168
5.1. EMDR yaklaşımının çocuklarda çevrimiçi uygulanmasına dair bulguların tartışma ve yorumu .....	168
5.2. Araştırmacı ve ebeveynlerin çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin deneyimlerine dair bulguların tartışma ve yorumu .....	170
BÖLÜM VI.....	174
ÖNERİLER.....	174
6.1. ÖNERİLER.....	174
6.1.1. Araştırmacılara Öneriler .....	174
6.1.2. Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler .....	174
EKLER .....	176
EK-1: Ebeveyn Onam Formu .....	176
.....	176
EK-2: Etik Kurul Onayı.....	177
EK-3: Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği-8 (CRIES-8) .....	178
KAYNAKÇA.....	179

**EKLER**

EK-1: Ebeveyn Onam Formu.....	172
EK-2: Etik Kurul Onayı.....	173
EK-3: Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği-8 (CRIES-8).....	174



**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 1 Başvurusu Alınan Danışanlar .....	54
Tablo 2 Psikolojik Danışma Oturumları Zaman Çizelgesi .....	65
Tablo 3 Travmatik Anı Çalışıldıktan Sonra İpek'in Değerlendirilmesi .....	91
Tablo 4 Vaka Karşılaştırma Verileri .....	164





## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Danışan Başvuru Formu.....	52
Şekil 2. Ebeveyn Onam Formu .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
Şekil 3. Bekleme Listesi Örneği.....	64
Şekil 4. Örnek Günlük Sayfası.....	66
Şekil 5. Kelebek Kucaklaması Görseli .....	73
Şekil 6. Harfler ve Yönergeler Oyunu Örnek Yönergeler .....	74
Şekil 7. İpek'in Güvenli Yer Çizimi .....	76
Şekil 8. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimi.....	79
Şekil 9. Örnek PK-NK Listesi.....	82
Şekil 10. İpek'in En Kötü An Resmi-Çarpışma Anı.....	86
Şekil 11. BLS Sonrası Birinci Çizim- “Yolun içinde araba var. Yanında ağaçlar var” ....	87
Şekil 12. BLS Sonraki İkinci Resim- “Yardım eden insanlar var.” .....	88
Şekil 13. İpek'in Beden Tarama Görseli .....	90
Şekil 14. İpek'in Gelecek Hayalleri Çizimi.....	94
Şekil 15. Güvenli Yer Çizimi- Sonlandırma .....	95
Şekil 16. İpek'in Tohum Hikayesi Sonrası Çizimi .....	97
Şekil 17. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimi-İzleme Görüşmesi .....	100
Şekil 18. İpek'e Ait Analiz Şeması .....	101
Şekil 19. Eylül'ün ‘Güvenli Bağlarım’ Çizimi.....	113
Şekil 20. Eylül'ün 'Anı Çuvalım' Çizimi.....	116
Şekil 21. İyileştiren Hikâye Sonrası Çizim.....	130
Şekil 22. Eylül'ün Güvenli Bağlarım Çizimi-Beşinci Oturum.....	135
Şekil 23. Eylül'ün Üç Hayal Çizimi .....	137
Şekil 24. Eylül'ün Değişim Çizimi .....	141
Şekil 25. Eylül'ün Güvenli Yer Çizimi .....	144
Şekil 26. Eylül'ün Güç Yıldızı Çizimi .....	148
Şekil 27. Eylül'ün Hikâye Sonrası Çizimi.....	150
Şekil 28. Eylül'ün Güvenli Bağlarım Çizimi (Son Oturum).....	153
Şekil 29. Güvenli Bağlarım Çizimi-İzleme Görüşmesi .....	158
Şekil 30. Eylül'e Ait Analiz Şeması .....	159
Şekil 31. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimleri.....	165
Şekil 32. Eylül'ün Güvenli Bağlarım Çizimleri .....	166

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

EMDR: Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

CRIES: Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmıştır. Ardından sınırlılıklar belirtilmiş ve araştırmaya ilişkin temel kavramlar ile araştırmanın gerekçesi ve önemi açıklanmıştır.

#### 1.1. Problem Durumu

Orta çocukluk dönemi, hızlı değişimlerin yaşandığı hareketli bir dönemdir. Bu kavram genellikle okula başlanılan ve ergenlik başlangıcına kadar olan seneleri kapsayan altı ve on iki yaş arası dönem için kullanılır (Gander ve Gardiner, 1993).

Çocukluk hayatın en hassas ve dışarıdan müdahaleye belki de en açık olduğu savunmasız bir dönemdir. Çocukluk dönemine dair sorunlar incelendiğinde; obezite, epilepsi gibi sağlık sorunları (Fazlıoğlu, Hocaoğlu, Sönmez, 2010; Gürel ve İnan, 2001) ile kekemelik, parmak emme, alta kaçırma, tikler, tırnak yeme gibi istenmeyen davranış sorunları gibi başlıkların öne çıktığı görülmektedir (Doğan, Kelleci, Sabancıoğulları, Aydın, 2008). Orta çocukluk dönemine dair araştırmalar incelendiğinde ise çoğunlukla bağlanma sorunları üzerinde durulması dikkat çekmektedir (Aydın, 2019; Cihangir-Çankaya ve Canbulat, 2017; Durlanık, 2019). Bu dönemde çocukların yaşadığı travmatik yaşantılar literatürde; okula uyum sorunları (Başaran, Gökmen ve Akdağ, 2014; Polat-Ulocak, 2009), ailede boşanma (Öngider-Gregory, 2016), sevilen birinin kaybı (Sanghvi, 2020), doğal afetlerden etkilenme (Karabulut ve Bekler, 2019) ve çocuğa yönelik istismar (Geçkil, 2017; Gewirtz-Meydan ve Finkelhor, 2020) başlıkları altında toplanmaktadır.

Çocukluk döneminde yaşanan sorunlar ile bu sorunların ergen ve yetişkin bireyler üzerindeki etkilerine dair araştırmalar oldukça fazladır (Aas ve Etain, 2020; Danese ve Baldwin, 2017; Türker, 2021). Buna rağmen çocukların yaşadığı sorunları direkt çocukların yaşantılarından elde eden araştırmaların az olması literatürdeki bir eksikliğe işaret etmektedir (Spinazzola ve ark., 2005).

Çocuklarla yapılan müdahale çalışmaları incelendiğinde; bilişsel davranışçı terapi kullanımının öne çıktığı görülmektedir (Bernstein, Layne, Egan ve Tenison, 2005; Cohen, Berliner ve Mannarino, 2010; Oud ve ark., 2019). Ebeveyn-çocuk bağlanmasına ve çeşitli davranış problemlerine odaklanan oyun terapileri (Akar ve Aksoy, 2018; Tortamış-Özkaya, 2015; Yanıt, 2019), duygusal-davranışsal sorunlara yönelik geliştirilen

psikoeğitim programları (Coşgun-Başar ve Özdemir, 2015; Gürsel, 2019; Seydoğulları, 2018) gibi yaklaşımların da sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Çocukların yaşadıkları travmatik sorunlara müdahale noktasında EMDR uygulamaları içeren çalışmaların da giderek arttığı görülmektedir (Korkmazlar, Bozkurt ve Tan-Tunca, 2020; Swinden, 2018; Wesselmann ve ark., 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2013) travmatik deneyimler ile ilgili yapılacak psikolojik müdahalelerde ilk sırada önerilen psikolojik danışmanlık yaklaşımlarından biri olarak EMDR terapisini göstermiştir. Bu nedenle çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılara EMDR odaklı bir yaklaşım ile müdahalede bulunmanın anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Çocukluk dönemindeki travmatik sorunlara etkili bir müdahale yönteminde bulunmak, gelecek nesli yaşadıkları an'ın içinde iyileştirmekle eşdeğerdir. Ergenlik döneminin gelişimsel sorunlarıyla bütünleşen veya yetişkinlik döneminde artık kemikleşmiş sorunlara dönüşebilen çocukluk dönemi yaşantıları, bireylerin hayat kalitesini düşürmekte ve geçmişe takılı yaşamalarına neden olabilmektedir. Geleceği iyileştirmek bugün ile başlar ve bugün çocuklarıdır, dolayısıyla onların iyi olduğu bir dünya daha umut verici daha yaşanılır olacaktır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, “Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)” modelinin çocuklarda çevrimiçi kullanım üzerinden etkisini betimlemek amaçlanmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Travma; Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V)'ndeki tanımına göre; gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruz kalma olarak tanımlanmaktadır. Kişiler doğrudan örseleyici olaylar yaşayabilir, başkalarının başına gelen olaylara tanıklık edebilir, bir aile yakınının veya yakın arkadaşının başına örseleyici olay geldiğini öğrenebilir, örseleyici olayın ayrıntıları ile tekrarlayan şekilde karşı kaşıya kalabilir. Örselenme; bireyin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü sarsan, inciten, yaralayan her türlü olay için kullanılmaktadır. Bu yaşantılar her yaştan bireylerin karşılaşabileceği klinik bir tablo olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2013).

Günümüzde her dört çocuktan biri yetişkinlik dönemine ulaşmadan aile içinde, okulda veya toplum içerisinde şiddete uğrama/tanıklık etme (Esfandiari, 2017; Grogan-Kaylor vd., 2017; Izaguirre ve Cater, 2016), istismarın farklı türlerine maruz kalma (Bentovim, 2018; Çelik, 2019; Klika, Haboush-Deloye, Linkenbach, 2019), kazalar-ciddi tıbbi hastalıklar-doğum anında yaşamı tehdit eden olaylar deneyimleme (Korkmaz, 2020; Toros, Tot ve Düzovalı, 2002), terör olayları-doğal afetler-savaş ve göçe maruz kalma (Cenat ve Derivois, 2015; Clemens, 2017; Gencer, 2019) gibi önemli travmatik bir olay yaşamaktadır.

Bu öreleyici deneyimler çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu görülme sıklığını artırmaktadır. Travma deneyimi olan çocukların yaklaşık %30'unda travma sonrası stres bozukluğu olduğu bildirilmektedir (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes ve Nelson, 1995). Travma sonrası stres bozukluğu çocukların zihinsel, biyolojik, duygusal, akademik ve sosyal gelişimine olumsuz etki etmektedir (Uslu, 2021).

Çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylar yetişkinlik döneminde benzer şekilde tekrar etmekte, yetişkin psikolojisini anlamak için dahi çocukluk yaşantılarıyla bağ kurulması gerekmektedir (Kaya, 2019). Çocukluk çağı travmaları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; travmatik yaşantıların yetişkinlik dönemindeki depresyon/anksiyete gibi duygudurum bozuklukları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Danese ve Baldwin, 2017; İlikçi-İygün, 2018; Mandelli, Petrelli ve Serretti, 2015). Ayrıca yakın ilişkilerle ilgili sorunlar ile madde bağımlılığı ve yeme bozuklukları gibi sorunların da çocukluk çağında yaşanan travmatik yaşantılarla ilişkili olabileceği literatürde yer alan araştırmalarla desteklenmektedir (Abalı, 2017; Kocaoğlu, 2018; Moulton, vd., 2015; Palmisano, vd., 2018; Scheidell, vd., 2018; Whisman, 2006).

Çocukların pek çok travmatik yaşantıya maruz kalması ve çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların hayatın geri kalanını etkilemesine rağmen, bu dönemde yaşanan travmatik olayların etkisini iyileştirmede çocuklarla yapılan uygulamaların sınırlı kalması dikkat çekmektedir (Altun, 2017; Chatoor, Webb ve Kerzner, 2019; Cohen, Deblinger ve Mannarino, 2004; Çelik, 2017).

Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), travmatik yaşantıların etkisini gidermede kullanılan etkili ve kalıcı bir psikolojik danışma yaklaşımıdır (Shapiro, 2016). Bu yaklaşım, travmatik olay gerçekleştiğinde bilgi işleme için gerekli olan düzenin bozulduğu fikrine dayanmaktadır. Anıların uygun işlenememesi ve travma sonucu beynin bazı parçalarının aşırı uyarılmasıyla birlikte travma ile ilgili bilgiler kaygı uyandıran biçimde depolanarak sinir sistemini sürekli/aşırı biçimde uyarır;

bu da kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesine yol açar. Sekiz aşamalı bir protokol ile uygulanan EMDR, kişilerin olumsuz düşüncelerinin değişmesine, onları rahatsız eden travmatik yaşantıya ait görüntülerin etkisinin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Kavakçı, 2012; Shapiro, 2016).

Yukarıdaki bilgiler ışığında düşünüldüğünde, bu araştırma tekli travma yaşayan orta dönem çocuklarla çevrimiçi başlayıp çevrimiçi biten EMDR oturumları içermesi bakımından özgündür. Ayrıca bu çalışma trafik kazası ve yas yaşayan iki ayrı çocukla gerçekleştirilen çevrimiçi EMDR oturumlarını betimlemesi açısından da özgündür. Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda araştırmanın özgün değeri ve beklenen olası katkıları ayrıca aşağıda sunulmuştur.

**Psikolojik danışmanlar ve okul çalışanları açısından:** Ülkemizde ruh sağlığı alanında yaşanan sorunların giderilmesinde iyi yetişmiş ruh sağlığı çalışanlarının katkısı inkâr edilemez. İnsan gücü, bir ülkenin sahip olduğu en değerli şeydir. Bu nedenle sahip olunan bu en önemli kaynağın geliştirilmesi gerekmektedir (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2018). Psikolojik danışmanların en büyük istihdam alanının okullar olduğu bir gerçektir. Bu anlamda bu çalışma başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere diğer ruh sağlığı çalışanlarının da çocukların travmatik yaşantılarını iyileştirmede kullanabilecekleri bir çerçeve oluşturarak bu konuda ruh sağlığı çalışanlarına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Çocuklukta yaşanan travmatik olayların ergenlik ve yetişkinlik dönemine dahi olumsuz etkileri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, alan çalışanlarının erken müdahalesinin ne kadar önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Ayrıca pandemi koşulları çevrimiçi psikolojik danışma süreçlerini zorunlu kılsa bile artık alet çantamızda terapi ekollerinin çeşitli çevrimiçi kullanımları bulunmaya devam edecektir. Evden eğitim görmek zorunda olan, yaşadığı travmatik bir sorun nedeniyle okula devam etmekte zorlanan öğrenciler ile psikolojik danışmanların çevrimiçi platformlarda çalışabilmesi ruh sağlığı alanına önemli katkılar getirmektedir. Bu anlamda, EMDR çocuk ve ergen eğitimi alınarak uygulanabilecek ve travmayı iyileştirmede etkili olan bu yaklaşımı mesleki yaşamlarına dâhil etmeleri okul psikolojik danışmanları ve çocuklarla çalışan diğer ruh sağlığı meslek elemanlarına katkı sağlayacaktır.

**Çocuklar ve toplum açısından:** Çocukların okul öncesi dönemden yükseköğrenim dönemleri de dâhil olmak üzere hayatlarının büyük bölümünü geçirdikleri yerler okullardır. Okullarda sadece akademik gelişim değil sosyal beceri, baş etme becerileri, problem çözme becerileri gibi toplumsallaşmanın gereği pek çok kişisel gelişim de desteklenmektedir. Ne var ki, travmatik deneyimler öğrencilerin kişisel gelişimlerini sekteye uğratmaktadır.

Okulda, travmatik yaşantısı nedeniyle an'da kalamayan ve mutsuz olan öğrenciler zamanla akranlarıyla olan ilişkilerinde ve aile yaşantılarında da sorun yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla, çocuklar hem öğrenme ortamlarından uzaklaşabilmekte hem de çevreleriyle pek çok farklı sorunlar yaşayabilmektedirler. Travmatik yaşantıların etkisi okullarda anlaşılmadığında veya aile tarafından keşfedilmediğinde çocuklar yetişkinlik hayatlarına kadar travmatik yaşantıların etkilerini taşımaktadırlar. İyileştirilemeyen çocukluk travmaları, bireylerin ruh sağlığı bozuk yetişkinler olarak yaşamaya devam etmelerini zorunlu kılabilir. COVID-19 pandemisi nedeniyle okul ortamından uzak kalan çocuklar hem teknolojik zorluklar yaşamakta hem de sosyalleşme konusunda çeşitli güçlükler yaşamaktadırlar. Okul ortamından uzak olunması sorunların çözümü için yüz yüze çalışmaların beklenmesi içinde bulunduğumuz şartlar nedeniyle oldukça zorlayıcıdır. Bu çalışma, çocukların yaşadıkları travmatik deneyimlerin etkilerini EMDR ile çevrimiçi bir süreçle iyileştirmeyi hedeflediğinden hem bireysel olarak çocuklara hem de uzun vadede toplumsal gelişime destek olması bakımından özgün bir değere sahiptir.

**Literatüre katkı açısından:** Çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar ve bu yaşantıların yetişkinlikteki etkileri güncelliğini koruyan bir çalışma alanıdır. Ne var ki alanyazın incelendiğinde, yetişkinlerin yaşadığı güncel sorunlarının kaynağında çocukluk dönemi yaşantıları olduğunun belirlenmesine rağmen çocukların travmatik sorunlarına müdahale çalışmalarının sınırlı kaldığı görülmektedir. Ayrıca, okul öncesi dönem veya ergenlik dönemi sorunları ile yapılan araştırmalar bulursa da orta çocukluk dönemindeki araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada, EMDR yaklaşımı kullanılarak travmatik yaşantısı olan orta çocukluk dönemindeki çocuklarla psikolojik danışma süreci yürütüleceğinden literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Uygulamanın betimlenmesi ile müdahale programının nasıl etkili olduğu açıklanacaktır. Dolayısıyla, bu çalışmanın literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca, içinde bulunduğumuz COVID-19 salgını nedeniyle EMDR müdahalesi içeren psikolojik danışma oturumlarının çevrimiçi olarak yürütülmesi alanda yapılan çalışmalara yeni bir bakış kazandıracığından önemli görülmektedir.

#### **1.4. Problem Cümlesi**

Araştırmaya ait problem cümleleri şu şekildedir:

- Tekli travma yaşayan çocuklarda EMDR yaklaşımının çevrimiçi uygulanmasının etkililiği nasıldır?

- Tekli travma yaşayan çocuklarda çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin ebeveyn ve araştırmacı deneyimleri nelerdir?

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırma, EMDR uygulamasına gönüllü, ilkokul düzeyindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma EMDR çocuk protokolüne uygun terapötik yaklaşım ve müdahale teknikleriyle sınırlıdır.
4. Bu doktora tez çalışması başlatıldıktan sonra COVID-19 salgını tüm dünyada etkisini göstermiştir. Bu nedenle yüzyüze görüşmeler şeklinde yapılması planlanan psikolojik danışma oturumları çevrimiçi psikolojik danışmaya dönüştürülmüştür. Dolayısıyla, bu tezin sınırlılıklarından biri de EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarının çevrimiçi şekilde yürütülmesidir.
5. Bu araştırmada, EMDR'in nasıl çalıştığını açıklamak için beyin görüntüleme çalışmalarının kullanılamaması sınırlılıklar arasında sayılabilir.

### 1.6. Tanımlar

Bu çalışmada işevuruk tanımlar aşağıda verilmiştir:

1. **EMDR:** Birey kendisine rahatsızlık veren travmatik anıya odaklanırken bireye çift yönlü uyarım verilerek bu anının sağlıklı bir şekilde işlenmesi ile bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve beden duyularının azalmasını, ortadan kalkmasını sağlayan psikolojik danışma yöntemidir (Shapiro, 1989).
2. **Çift Yönlü Uyarım (BLS):** Psikolojik danışmanın parmak hareketleri eşliğinde, danışanın gözlerini sistematik bir şekilde (sağa-sola) hareket ettirmesidir. Benzer şekilde, bir sağ bir sol kulağa verilen sesli uyarımları; bir sağ bir sol diz kapağına gerçekleştirilen ritmik dokunsal uyarımları da içerebilir (Shapiro, 1989).
3. **Travma Sonrası Stres Semptomları:** Duygu-dürtüleri düzenlemede zorluk, dikkat ve bilinçte değişiklik, olumsuz kendilik algısı, diğer insanlarla ilişki kurma veya sürdürmede zorluk, bedenselleştirme, anlamlandırma sisteminde bozukluk ve disosiyatif belirtileri içeren tek ya da çoklu travmatik yaşantıyla ortaya çıkan semptomlardır (Köroğlu, 2013).



4. **Orta Çocukluk Dönemi:** İlkokul çağı olarak bilinen, çoğunlukla altı ile on iki yaşları arasını kapsayan döneme verilen addır (Gander ve Gardiner, 1993). Bu araştırmada “çocuk” ile kastedilen “orta çocukluk dönemi”ndeki kişilerdir.
5. **Çevrimiçi Psikolojik Danışma:** Ruh sağlığı hizmetlerinin lisanslı bir uygulayıcı tarafından, uzaktan iletişimi sağlayan telefon, eş zamansız e-posta, eş zamanlı sohbet ve video konferans vasıtasıyla yüz yüze olmayan bir biçimde danışanla çalışılmasına verilen isimdir (Richards, 2009).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce travma kavramı, çocukların yaşadığı travmatik sorunlar ve EMDR yaklaşımına ilişkin kuramsal çerçeve ayrıntılı olarak ortaya konmuştur. Daha sonra EMDR odaklı müdahale programlarına ilişkin bazı araştırma sonuçları paylaşılmıştır.

#### 2.1.Travma Tanımı

19. ve 20. yüzyıl başlarında fiziksel yaralanmalar için kullanılan “travma” kavramının, kişiler üzerinde psikolojik etkileri olabileceği göz ardı edilmiştir (Kocatürk, 2005). Ancak II. Dünya Savaşı döneminde ve sonrasında travmanın insan psikolojisini de fiziksel sağlık kadar olumsuz etkileyebileceği vurgusu artmıştır (Jones, 2007; Yehuda ve McFarlane, 1995).

Literatürde “travma” kavramı araştırıldığında doğal afetler, savaşlar, cinsel istismara uğramak gibi kişinin tüm hayatını derinden etkileyebilecek olaylara işaret edildiği görülmektedir (Cook ve Simiola, 2017; Kılınç, Yıldız ve Harmancı, 2017; Stevanovic, Franciskovic ve Vermetten, 2016). Bunun yanı sıra; travmanın, günlük yaşamda süregelen ve olumsuz duygusal yaşantıların tekrarlanmasıyla da ortaya çıkabildiği bilgisi bulunmaktadır (Barbash, 2017).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’na (DSM) göre de travma kavramının fiziksel ağır yaralanmalardan öznel deneyimleri içeren bir yapıya dönüştüğü görülmektedir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010).

İlk kez DSM-III ile birlikte “travma” kavramı “zorlu yaşam olaylarına” verilen isim olmuştur (Amerikan Psikiyatri Derneği: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, 1980). Günümüzde travmatik sorunlar; DSM-V’te “Örseleyici (Travma) ve Tetiklenme (Stresörler) ile İlgili Bozukluklar” bölümünde tanımlanmaktadır. Örselenme Sonrası Gerginlik (travma sonrası stres) Bozukluğu’nun tanı ölçütleri altı yaşından büyük çocuklar ve yetişkinler için geçerli olmaktadır. Bu tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir (DSM-V, 2013):

- A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma:
  1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.

2. Başkalarının başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme).

3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olay(lar) geldiğini öğrenme. Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmuş olmalıdır.

4. Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (örn. insan kalıntılarını toplayan ilk kişiler; çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla yeniden yeniden karşılaşan polis memurları).

Not: Böyle bir karşı karşıya gelme, işle ilgili olmadıkça, elektronik yayım ortamları, televizyon, sinema ya da görseller aracılığıyla olmuş ise A4 tanı ölçütü uygulanmaz.

B. Örseleyici olay(lar)dan sonra başlayan, örseleyici olay(lar)a ilişkin, istençdışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin (ya da daha 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 dışı 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 çözülmeye (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, örselemeyle 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.

C. 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 animsaticılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesnelere, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

D. 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 çözümlmesine [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).

E. 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).

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

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

H. Bu bozukluk, bir maddenin (örn. ilaç, alkol) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

### 2.1.1. Çocukluk Döneminde Yaşanan Travmatik Sorunlar

Travma söz konusu olduğunda kişilerin savaş, doğal afet, fiziksel ve cinsel istismara maruz kalmak, terör gibi olaylar yaşamaları “büyük T” olarak ifade edilmekte; fiziksel bütünlüğü tehdit etmeyen ancak duygusal olarak olumsuz etkiler yaratan “günlük yaşamdaki” olaylar ise “küçük t” olarak adlandırılmaktadır (Barbash, 2017; McCullough, 2002). Küçük t travmaları, evde aile içi ilişkilerde, sosyal çevredeki ilişkilerde olduğu kadar okulda öğretmen ve akranlar ile olan ilişkilerde de yaşanabilmektedir.

Çocukluk çağı travmaları araştırıldığında; literatür, çocuklukta fiziksel-cinsel duygusal istismara uğradığını belirten ergen ve yetişkinlerle yapılan çalışmaları kapsamaktadır (Gördeles-Beşer, Arabacı, Uzunoğlu, Bilaç ve Ozan, 2019; Danese ve Baldwin, 2017; Güloğlu, Kararırmak ve Emiral, 2016).

Çocukların yaşadığı travmatik yaşantıları değerlendirmek için kişilerin çocukluktan çıkıp yetişkin bir birey olmalarını beklemek, çocuğun belki de yıllarca aynı travma döngüsünde takılı kalmasına yol açmaktadır. Literatür incelendiğinde, çocuklara fırsat verildiğinde kendi yaşamlarını değerlendirebildikleri görülmektedir. Yetişkin bireylerin kendi çocukluklarını değerlendirdiklerinde olduğu gibi çocuklarla gerçekleştirilen araştırmalar da fiziksel-cinsel-duygusal istismara yönelik travmaları içeren çalışmaların ön planda olduğunu göstermektedir (Bakır ve Kapucu, 2017; Blakey, Glaude ve Jennings, 2019; Syed, Cranshaw ve Nemeroff, 2020).

Çocukların yaşadığı diğer bir travmatik sorun sevdiği bir yakını kaybetmek (Slaughter, 2005; Tahta, Tahta ve Dernek, 2015) ile birlikte gelen ölümü anlayamama ve yas süreci ile baş etmede zorlanmaktır. Ölümü anlama ve yas duygusunu yaşama ile ilgili çocukların güvendikleri yetişkinlere ve o yetişkinlerin sağlıklı tepkiler verebilmelerine ihtiyaçları olduğu da görülmektedir. Eğer çevredeki yetişkinlerin yasa verdikleri tepkiler sağlıklı ise çocuklar dolaylı yoldan da travmatik yaşantıya maruz kalabilmektedirler (Bildik, 2013; Paris, Carter, Day ve Armsworth, 2009).

Aile yapısının bozulması, boşanmalar ve/veya aileden ayrı yaşamak da çocukların yaşayabileceği travmatik sorunlar arasındadır (Aydoğdu ve Gürsoy, 2018; Cohen ve Weitzman, 2016; Öngider-Gregory, 2016). Dolaylı olarak, aile içi şiddete tanıklık etmek de çocukların yaşadığı travmatik yaşantılar olarak literatürde yerini almıştır (Dinçer ve Yüksel, 2018; Lök, Başoğul ve Öncel, 2016).

Çocukların travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterdikleri bir diğer travmatik yaşantı göç ile şehir veya ülke değişikliği yapmış olmakla ilgilidir (Aydın, Şahin ve Akay, 2017; Kağmıcı, 2017; Kronick, Rousseau ve Cleveland, 2018).

Okul hayatları başlamış olan çocuklar için bir diğer travmatik sorun da öğrenme/okul travmalarıdır. Bu travmalar okul içerisinde şiddete uğrama, şiddete tanıklık etmeyi kapsayabildiği gibi, olumsuz öğrenme deneyimlerini de içermektedir (Bilgen-Ulgar ve Ayaydın, 2018; Zat-Çiftçi, 2018).

Çocukluklarda görülen bağlanmaya ve doğuma ilişkin travmatik yaşantılar da çözülmediği takdirde ergenlik ve yetişkinlik sorunlarının temelinde yer alabilmektedir (Becker-Weidman, 2006; Chiorino, vd., 2020).

Yukarıda verilen insan eliyle gerçekleştirilen travmaların yanı sıra doğal afetler yaşayan çocuklarla yapılan çalışmalar da çocukların sel, deprem, yangın vb. doğal afetleri içeren olaylara travmatik tepkiler verdiklerini göstermektedir (İnal ve Erdim, 2015; Madianos ve Evi, 2010; Ünver, Gülen-Şişmanlar ve Karakaya, 2016).

Travmatik yaşantı ister insan eliyle ortaya çıksın isterse doğa olaylarıyla yaşansın, insanlar üzerinde belirli ortak etkiler ortaya çıkarmaktadır (Herman, 1997). Travmatik olay doğrudan kişinin yaşadığı bir olay olabileceği gibi, travmatik bir olaya şahit olmak, sözel-görsel uyaranlara maruz kalarak travmatik yaşantıyı deneyimlemek de yoğun korku, dehşet ve/veya çaresizlik gibi duygulara yol açabilmektedir. Ayrıca, bireylerin baş etme kapasitelerini, esnekliklerini ve psikolojik dayanıklılıklarını aşabilmektedir (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2012; Okcu, 2016).

Çocukların felaketselere karşı gösterdikleri tepkiler, içinde buldukları gelişimsel dönem tarafından şekillenmektedir (Coffman, 1998). Her çocuk travmatik bir olay sonrası, travma sonrası stres bozukluğu yaşamadığı gibi zaman içerisinde etkisi azalan semptomlar yaşayan çocuklar ve yıllarca travma sonrası stres belirtileri gösteren çocuklar da mevcuttur (Cohen, Bernet ve Dunne, 1998; Racine, vd., 2020).

Çocukların baş etme becerileri tam olarak gelişmediğinden yaşadıkları travmatik olaylara verdikleri tepkiler daha yıkıcı olabilmektedir. Çocuktur etkilenmez, çocuktur kolay atlatır gibi düşüncelerin ise oldukça yanlış olduğu böylece dikkat çekmektedir (Gordon ve Wraith, 1993).

6-on iki yaş arası çocukların travmaya verdikleri tepkiler incelendiğinde; dikkati toparlamada güçlük, çevresel uyaranlara karşı tetikte olma hali, belirgin bir nedeni olmayan beden ağrıları, önceye nazaran belirgin bir davranış değişikliği, kendinden nefret etme, kendini suçlama, öğrenme güçlükleri, yetersizlik duygusu, rüyalarda tekrar tekrar aynı

olayı yaşama, önceki gelişim dönemine ait özelliklere gerileme gibi ortak tepkilerin oluştuğu görülmektedir (Dyregrov, 2000; Ergen ve Gürdil, 2009).

## 2.2. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)

EMDR'ın başlangıcı, Shapiro (1989)'nun yaşadığı rahatsız edici olayların kendisi üzerindeki olumsuz duyguları ve beden duyumunu göz hareketlerinin azalttığını fark etmesine dayanmaktadır. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma (Eye Movement Desensitization-EMD) prosedürünü geliştirerek 1988 yılında Vietnam Savaşı'ndan dönen yirmi iki asker ile ilk kontrollü klinik çalışmayı gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucuna göre tek bir görüşmede katılımcıların travmatik anılarının başarıyla duyarsızlaştırıldığı ve 3 ay sonunda olumlu etkilerin devam ettiği bulunmuştur. Shapiro (2001), daha sonra oluşturduğu modele bilişsel değişimleri ve kazanılan iç görüleri ifade etmesi amacıyla Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Processing-EMDR) ismini vermiştir.

EMDR günümüzde psikolojik danışma ve psikoterapi alanında giderek daha çok kabul görmeye başlayan bir yaklaşımdır (Shapiro, 2001). Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2013) tarafından travmatik deneyimler ile ilgili yapılacak psikolojik müdahaleler için ilk sırada önerilen psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak dikkat çekmektedir. Literatür incelendiğinde, EMDR yaklaşımının travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde etkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Hensel, 2009; Schubert ve Lee, 2009).

EMDR'ı diğer psikolojik danışma yöntemlerinden ayıran önemli bir özelliği tekrarlanan ritmik çift yönlü hareketlerin kullanılıyor olmasıdır. Bilateral uyarım (BLS) da denilen bu çift yönlü hareketler ile danışan yaşadığı travmatik anıya duyarsızlaşmaktadır. BLS, psikolojik danışmanın parmak hareketleri eşliğinde, danışanın gözlerini sistematik bir şekilde (sağa-sola) hareket ettirmesini içermektedir. Benzer şekilde, danışanın sağ ve sol kulağına sırasıyla sesli uyarılar verilmesi veya danışanın dizlerine/omuzlarına/avuç içlerine sırayla sağ ve sol tarafa olacak şekilde dokunsal uyarılar verilmesi şeklinde de gerçekleştirilebilmektedir. Böylece, danışanın çift yönlü uyarımları (bilateral uyarım/BLS) takip ederken geçmiş yaşantılarının ya da travmatik deneyiminin imgesel olarak ortaya çıkarılması hedeflenmekte, olumsuz yaşantılarının yerine sağlıklı bir yeniden işleme süreci oluşturulması beklenmektedir (Shapiro ve Maxfield, 2002). BLS setleri ile ilgili yapılan araştırmalar, çift yönlü uyarımlar sayesinde danışanın ilişkisel anı ağlarının genişlediğini, sempatik sinir sisteminin uyarılmasını azalttığını, çarpık anı öğelerinin yeniden

birleşmesini sağladığını ve belleğin duygusal yükünü azaltırken işlemsel belleğe daha fazla yüklediğini ortaya koymuştur (Hornsveld, vd., 2011; Propper, vd., 2007).

Yaklaşımının ismi, içerdiği göz hareketleri tekniğinden geliyor olsa da bu hareketler yaklaşımın sadece bir boyutudur. EMDR aynı zamanda doğuştan getirdiğimiz bilgi işleme modeline dayanmaktadır ve psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve danışan merkezli yaklaşımların öğelerini bir arada kullanabilen, kapsamlı ve yapılandırılmış bir bütüncül psikoterapi yaklaşımıdır (Jaberghadari, Greenwald, Rubin, Zand ve Dolatabadi, 2004; Shapiro, 2001).

Shapiro'ya göre (2001), EMDR beynin kendi yapısında var olan bilgi işleme sistemini kullanan ve travmatik anıların nasıl depolandığına vurgu yapan bir yöntemdir. İster büyük T ister küçük t'ye bağlı travmalar olsun, kişinin şimdi'de yaşadığı zorlanmalar geçmişte yaşanmış ve uygun/sağlıklı şekilde işlenememiş anılardan kaynaklanmaktadır. Travmatik olaylara ait anılar, işlevsiz/zararlı hali ile beyin tarafından kaydedilmektedir. EMDR ile bu zararlı kayıtlar, kişinin ruh sağlığını olumlu hale getirebilecek adaptif bir çözüme dönüştürülmektedir. Bu dönüşüm adaptif bilgi işleme yöntemi (AIP) olarak adlandırılmaktadır (Kavakçı, 2012; Shapiro, 2001).

### **2.2.1. Adaptif/Uyumsal Bilgi İşleme Yöntemi (AIP)**

Adaptif/Uyumsal bilgi işleme yöntemi, EMDR yaklaşımında, kişilerin yaşadığı zorlukların nedenlerini açıklamak için kullanılmaktadır. Şimdide yaşanan zorlukların nasıl algılandığı geçmiş anı ağları ile ilişki içerisindedir ve birbirlerinden bağımsız düşünülemez şekilde bağlantılıdır (Shapiro, 2001).

Travma sonrası stres bozukluğu, fobiler, panik bozukluklar, depresyon türleri, kişilik bozuklukları gibi pek çok psikolojik güçlük yaratan durumda; patoloji, önceki deneyimler ile açıklanmaktadır (Solomon ve Oren, 2012). Bu modele göre, stres kaynağı olay, o anda olduğu haliyle depolanmaktadır. Dolayısıyla, olumlu bilgiye sahip anı ağları ile bağlantı kurulamamakta ve zorlu olayın anısı zararlı şekilde, yani kişi tarafından anlamlandırılmayacak şekilde, donup kalmaktadır (Kavakçı, 2012; Zat-Çiftçi, 2018).

AIP Modelinde, sağlıklı bir kişi, yaşadığı yeni olayları bilgi işlem sürecinden geçirmekte, bazı bilgileri dışarı atmakta bazılarını ise özümsemektedir. Kişiler kendilerine yararlı olacak bilgileri gelecekte kullanmak üzere öğrenmekte ve uygun duygular ve beden duyumları ile birlikte depolamaktadır. Kişiler yeni anı oluşturduğunda, bu yeni anı, otomatik bir şekilde diğer anılar içerisinde değerlendirilmekte ve uygun anı ağları tarafından depolanmaktadır. İşlevsel olmayan şekilde depolanan anılar ise, gelecekteki



zorlanmalarda anıya verilen tepkilerde uyumsuzluk oluşturacak temelde depolanmaktadır (Shapiro, 2001; Solomon ve Oren, 2012; Solomon ve Shapiro, 2008). İşlevsiz depolanan travmatik bir anıda, korku-acı-çaresizlik gibi duygular yaşandığı anda donmaktadır, aynı zamanda bu anıya ilişkin mantıksal değerlendirmeler yapılamamaktadır. Böylece, gelecekte bu anıyı tetikleyen benzer olaylar olduğunda işlevsel olmayan tepkiler için zemin oluşmaktadır (Greenwald, 1995; Shapiro, 2001).

Psikolojik danışman, danışan patolojisinin değişimi için sinir sisteminde işlevsiz şekilde depolanan bilgiye doğru şekilde yaklaşmak durumundadır. Danışan öyküsü dinlenirken, yaşanan olaya ilişkin danışanın olumsuz benlik algısı, olaya ilişkin duyguları ve beden duyuları da değerlendirilerek ilgili anı ağları not edilmektedir. Böylece süreç sonunda rahatsızlık veren anı sağlıklı yerine ulaştığında, danışanın bilişsel yapısında, davranış, beden duyumu, hissettiği duygularda da değişimler olacaktır (Greenwald, 1995).

EMDR'ın tedavi prosedürü çift yönlü göz, ses, dokunma gibi uyaranların beyin sağ ve sol yarım kürelerini aktifleştirerek bilgi işlemeyi uyarmasına; dolayısıyla yeterince işlenememiş olumsuz yaşantıları yeniden işlevsel bir şekilde işlememesine dayanmaktadır. Araştırmalar bilateral uyranlarla birlikte danışanın duyu ve beden duyularına odaklanmasıyla birlikte ikili bir görev yürütmeye başladığını, ortaya çıkan bu ikili dikkat sayesinde travmaya ait görüntünün kalitesinin bozulduğunu ve travma sonrası stres belirtilerini azalttığını göstermiştir (Gunter ve Bodner, 2008; Smeets vd., 2012).

### **2.2.2. Çocuklarla EMDR**

EMDR, travmaya uğramış çocuklarla ilk defa Tinker ve Wilson (1999) tarafından uygulanmıştır. Daha sonraki çalışmalar, EMDR'ın yetişkinlerdekine benzer bir şekilde 8 aşamalı şekilde uygulanabileceğini göstermiştir. Çocuklara yönelik EMDR uygulamaları 'Gelişimsel Protokol' olarak adlandırılmıştır. Protokol, EMDR'ın 8 aşamasını çocukların yaş ve gelişimsel özelliklerine göre nasıl uygulanabileceğini içermektedir (Lovett, 1999; Morris-Smith ve Silvestre, 2014).

Çocuklarda travmatik bir yaşantı, çocuğun nörolojik gelişimini ve çocuğun tüm gelecek deneyimlerini olumsuz olarak etkileyebilir. AIP modelinde, her çocuğun olayları kendine özgü bir şekilde deneyimlediği ve bellek ağlarına kodladığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman, iyileşme sürecinde çocuğun bu bellek ağlarına kendine has yöntemleriyle ulaşmasına destek olabilmelidir (Adler-Tapia ve Settle, 2020). EMDR terapisi kapsamlı bütüncül bir psikolojik danışmanlık yaklaşımı iken; AIP modeli bu yaklaşıma kapsamlı bir kuramsal temel kazandırır. AIP Modeline göre sağlık ve patolojinin

kilit noktası bellektir. Terk edilme, reddedilme, ihmal gibi kötü muameleler veya tacize maruz kalma, doğal afetten sağ kurtulma gibi deneyimler çocukların beyinlerinde nöral ağlar şeklinde iz bırakır. Hipokampus gibi bilgiyi işleme, zaman ve mekânda konumlandırma gibi önemli beyin yapıları bebekler 18-24 aylık olana kadar gelişmediğinden, bu dönem öncesinde yaşanan travmatik yaşantılar sözel olmayan örtük belleğe kaydedilmektedir (Siegel, 1999). Dolayısıyla çocuğun travmatik öyküsü değerlendirilirken travmatik yaşantının nasıl kaydedilmiş olabileceği de psikolojik danışman tarafından incelenmelidir. Çocuğun mevcut semptomları, örtük bellekte kaydedilen geçmiş deneyimlerini içeriyor olabilir. AIP modeline göre, çocuğun ‘ben’ ve ‘öteki’ temsillerini algılaması, kendisi ve çevresi arasında kurduğu etkileşimler sonrası gelişen anı ağları ile ilgilidir. Sonuç olarak çocuğun şimdiki zamana ait gerçekliği algılamasında en önemli etkidir (Siegel, 1999).

Çift yönlü uyarım açısından değerlendirildiğinde çocuklar ve yetişkinler arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Öncelikle, çocukların dikkat süreleri daha kısa olduğundan psikolojik danışman daha kısa BLS setleri kullanabilir. Ayrıca, işitsel uyarandan göz hareketlerine, göz hareketlerinden dokunsal uyarana gibi geçişler yapabilir. Çocukların yaşam sürelerinden ötürü anı ağları arasında daha az bağlantı olduğundan hedefin çözülmesi yetişkinlere kıyasla daha hızlı olabilmektedir (Gomez, 2021).

Çocuklar gelişimsel olarak farklı aşamalarda olabildikleri için, psikolojik danışmanlar, EMDR terapisine başlamadan önce danışanın gelişimini de değerlendirmelilerdir. Daha sonra ise danışanın gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde EMDR terapisine oyun terapisi, sanat terapisi teknikleri ekleyerek çeşitli uyarlamalar yapabilirler (Adler-Tapia ve Settle, 2020; Lovett, 1999).

Çocuklarla yapılan EMDR uygulamalarına dair araştırmalar literatürde oldukça azdır. Ortak olan düşüncelerden biri, çocuğun yaşı ne kadar küçükse EMDR’ın 8 aşamasına uyumun azaldığı yönündedir. Özellikle on yaş altı çocuklarda her bir aşamaya uymak mümkün olmayabilirken; bazı aşamalar içinse yaratıcı yöntemler kullanmak gerekmektedir (Chemtob, Nakashima ve Carlson, 2002).

### **2.2.3. EMDR Odaklı Psikolojik Danışma Aşamaları**

EMDR yaklaşımının kurucusu olan Shapiro (2001), yaklaşıma ait uygulama adımlarını sekiz basamakta açıklamaktadır. Her bir adım diğeri ile bağlantılı görülmekte ve biri tamamlanmadan diğere adıma geçilemeyeceği vurgulanmaktadır. Çocuklarla EMDR kullanırken de gelişimsel protokole bağlı kalarak benzer aşamalar üzerinden

çalışılmaktadır. Aşağıda her bir aşamanın özellikleri tanıtılmış ardından çocuklarla EMDR aşamalarının nasıl gerçekleştirildiği aktarılmıştır.

### **2.2.3.a. Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama**

‘Danışan Öyküsü Alma ve Terapi Planı Hazırlama’ olarak adlandırılan birinci aşamada, psikolojik danışman danışanın öyküsünü dinler, çeşitli ölçekler uygulayarak danışanın problemlerini, semptomlarını değerlendirir. Terapi planı hazırlanırken, travmatik olay ve bu travmatik olayı besleyen anılar ile tetikleyici anılar çalışılacak hedefler olarak belirlenir (Shapiro, 2001).

Birinci aşama olan *öykü alma ve terapi planı hazırlama* çalışılırken; çocukların benlik imajları, inançları, bilişleri takip edildiği kadar çocuğun anlatamadığı beden duyularına da odaklanılmaktadır. Çocuğun duygu düzenleme, duygu yönetimi, sakinleşme becerileri gibi süreçleri de değerlendirilir ve EMDR’in ilk aşamasında çocuğun neleri öğrenmesinin onun işine yarayacağı planlamaya dâhil edilmektedir. Öykü alma sürecinde sadece ebeveynler olabileceği gibi sadece anne, sadece baba veya anne-baba-çocuk bir arada da olabilmektedir. Öykü alınırken; çocuğun gelişimsel öyküsü, travma öyküsü kapsamlı bir şekilde sorgulanmaktadır (Fidancı, 2020; Korkmazlar, 2017).

Öykü alma süreci vakanın kavramlaştırılması için önemlidir. Danışanın ve ailesinin anlattıkları kadar anlatmadıkları da kavramsallaştırmayı belirler. Beden duyularının gözlenmesi, ailenin çocuğun semptomlarında neleri vurguladığı değerli bilgiler arasındadır. Çocuğun terapideki hedefinin direkt çocuğa sorulması da kavramsallaştırma için önemlidir çünkü aileler terapi için farklı hedefler belirleyebilmektedirler. Çocuklar içsel semptomlarını anlatırken aileler dışsal semptomlara vurgu yaparlar, böylece terapi planını oluşturmak psikolojik danışman için adeta bir dedektiflik işi olur. Psikolojik danışma süreci sonunda çocuğun kendisini nasıl görmek istediği ile ailenin çocuklarını nasıl görmek istedikleri farklılık gösterebilir. Psikolojik danışman her bir beklentiyi not ederek, danışanın semptomlarını adaptif bilgi işleme modeline göre kavramsallaştırmalıdır (Adler-Tapia ve Settle, 2020).

### **2.2.3.b. İkinci Aşama: Hazırlık**

Terapötik ittifakın kurulması, danışan beklentilerinin gerçekçiliği gibi psikolojik danışma süreçleri değerlendirilir. EMDR hakkında ayrıntılı bilgilendirme bu aşamada yapılır ve danışana uygun uyarımın nasıl olacağına karar verilir (göz takibi, ses ya da dokunsal uyarım gibi). Danışanın travmatik anıdayken zorlandığı anlarda şimdi’de

kalmasını destekleyecek güvenli yer egzersizi, nefes egzersizleri gibi stabilizasyon çalışmaları da bu aşamada gerçekleştirilir (Shapiro, 2001; Shapiro, 2007).

İkinci aşama olan *hazırlık* aşamasında, çocuğun stabilizasyonu değerlendirilir ve travmatik anıyı çalışamayacak durumda olan çocuklarla güvenli yer çalışmaları, kas gevşetme egzersizleri, nefes egzersizleri gibi çocuğun kaynaklarına da odaklanılan çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Hazırlık aşaması boyunca, çocukların sahip olduğu kaynaklar değerlendirilir. Önemli olan evde, okulda ve sosyal hayatında çocuğun baş etme becerilerinin dolayısıyla işlevselliğinin artırılmasıdır. Hazırlık aşamasında çocuğun kaynakları üzerine çalışmak, çocuğun sağlıklı anılar inşa edebileceğini gösterir. Böylece çocuklar, travmatik anıyı da yeniden inşa edebileceğini kavrayabilir. İyileşme sürecine aktif olarak katılabilmeleri için çocukların psikolojik danışma sürecinde güçlü ve yetkin hissetmeleri önemlidir. Bu da hazırlık aşamasında yapılan çalışmalar ile mümkündür. Eğer bu aşamada yapılan çalışmalar yeterli olmazsa travmatik anı çalışılırken çocuk zorlanabilir. Bu durum, tekrar kaynaklar üzerine çalışmak için sinyal olarak değerlendirilir ve hazırlık aşaması yeniden ele alınabilir (Adler-Tapia ve Settle, 2020; Korkmazlar, Bozkurt ve Tan-Tunca, 2020)

### 2.2.3.c. Üçüncü Aşama: Değerlendirme

Değerlendirme aşaması EMDR'in en önemli aşaması olarak da tanımlanmaktadır. Çünkü çalışılacak hedef seçimi bu aşamada gerçekleştirilmektedir. Danışandan travmatik yaşantıyı en iyi şekilde yansıtacak görsel bir imge belirlemesi istenir. Bu görsele eşlik eden gerçekçi olmayan negatif bir düşünce, duygular ve beden duyularının neler olduğu ayrıntılı şekilde alınır. Ayrıca, terapiyi değerlendirmede, çalışan hedefi değerlendirmede ve danışanı güçlendirmede kullanılacak bir pozitif düşünce belirlenir (Edmond, Rubin ve Wambach, 1999; Shapiro, 2001). Bu aşamada; danışanın travmatik deneyime ilişkin belirlediği negatif inancı on dereceli bir ölçekte (10-çok yoğun şekilde rahatsızlık veren, 0-hiç rahatsız edici değil) değerlendirmesi istenir. Bu değerlendirmeye 'öznel stres durumu' (subjective unit of distress-SUD) denilmektedir. Danışandan ayrıca, belirlediği pozitif inancı 7'li bir ölçekte (7-tamamen geçerli, 1-tamamen geçersiz) değerlendirmesi istenir. Bu 'düşünce geçerlik ölçeği' (validity of cognition-VoC) olarak adlandırılmaktadır (Greenwald, 2015).

*Değerlendirme* çalışmaları gerçekleştirilirken sanat tekniklerinden faydalanmak işlevselliği artırmaktadır. Kurabiye adamlar üzerinden duyguları ve beden duyularını olumlu-olumsuz kognisyon topları ile düşünceleri değerlendirmek yapılabilecek

çalışmalara örnek olabilir (Korkmazlar, 2019). Çocuklar hedefleri belirlerken çizim yapabilirler. *Hedef*, çocuğun hayatındaki bir olay iken; *görüntü* hedefin en kötü kısmını temsil eden bir resimdir. Eğer çocuk, en kötü resme ulaşamazsa onu rahatsız eden olaya dair sesler, kokular neler diye sorulabilir. Çocuk hedef ve görüntüyü belirledikten sonra değerlendirme aşaması bu görüntüye dair olumlu-olumsuz bilişleri toplayarak ilerler. Yetişkinler için hedef görüntüye ait negatif inanç (NK), gerçekdışı otomatik bir düşünce olabilirken; çocuklar için bir his, bir sözcük, bir metafor da olabilir. Çocuk direkt “ben kötüyüm” gibi somut bir önerme kullanabileceği gibi “iyi bir abla değilim” şeklinde rollerine ilişkin bir değerlendirme de yapabilir. Olumsuz biliş ortaya çıktığında psikolojik danışman çocuğun bellek ağına bağlanmış demektir. Böylece danışan olumlu bilişe dair değerlendirmeler yapabilir. Pozitif inanç (PK), çocuğun negatif inancı yerine neye inanmak istediğidir (Adler-Tapia ve Settle, 2020; Korkmazlar, 2020). Çocuklar için PK’lar travmaya özgü olabilir, duygularla ortaya çıkabilir veya metaforik olabilir. “Şimdi daha iyiyim”, “artık güvendeyim”, “kedilere dokunmak keyifli” gibi cümleler çocukların pozitif inançlarına örnek olabilir.

Psikolojik danışman çocuğa pozitif inancını şu anda ne kadar doğru hissettirdiğini sorduğu anda, yani VoC’yi değerlendirdiği anda, bilişsel düzeyden duygu düzeyine geçer. Çocuğun söylediği duygu ne olursa olsun bunu not almak önemlidir. Çocuklar bazen hedef görüntüye dair bir duygu bazen de birden fazla duygu söyleyebilirler. Çocukların hissettiği rahatsızlık verici düşünce ve duyguların düzeyini belirlemek için de SUD seviyesi kontrol edilir. SUD belirlendikten sonra beden duyumu sorgulanır. Psikolojik danışman “rahatsızlığı bedeninin neresinde fark ediyorsun?” gibi yönlendirmeden soru sorabilir. Eğer çocuk anlamıyorsa “bazı insanlar kafalarında, bazıları midelerinde, bazıları bacaklarında hissedebilirler. Sen bu hissi bedeninin neresinde hissediyorsun?” gibi daha açıklayıcı şekilde de beden duyumuna dair sorgulamalarını yapabilir (Adler-Tapia ve Settle, 2020).

#### **2.2.3.d. Dördüncü Aşama: Duyarsızlaştırma**

Duyarsızlaştırma aşamasında danışanın belirlediği negatif inancın SUD değerinde düşüş olması hedeflenmektedir. Danışandan, travmatik yaşantıya dair belirlediği görsel imgeye, olumsuz inanca ve bunlara eşlik eden duygu ve beden duyumlara odaklanması istenir. Eş zamanlı olarak, danışanın belirlediği çift yönlü uyarın (göz takibi- ses veya dokunsal uyarım) verilmeye başlanır. Göz takibi en çok önerilen çift yönlü uyarıdır (Maxfield, 2008). Bu uyarımda, danışan başını hareket ettirmeden sadece gözleriyle sağa-

sola hareket ettirir. Başlangıç seti 15-20 saniye sürer. 24 set devam edilir ve danışanın ihtiyaçlarına göre uzatılır veya kısaltılır. Her set arasında danışandan derin bir nefes alması istenir ve aklına ne geldiği sorulur. Danışan aklına gelen şeyi söyledikten sonra setlere devam edilir. Eğer danışanın aklına bir şey gelmez veya arka arkaya olumlu duurların geldiğini belirtirse, SUD seviyesi kontrol edilir. SUD 0 (sıfır) olana kadar setlere devam edilir (Shapiro, 2001). Duyarsızlaştırma oturumları, danışana göre değişiyor olsa da bir oturumların ortalama 90 dakika sürmekte ve bir ila dört oturum arasında olumlu değişimin gerçekleşeceği belirtilmektedir (Forbes, Creamer ve Rycroft, 1994).

*Duyarsızlaştırma* aşamasının süresi, tek bir oturumda yalnızca birkaç dakika sürebilir veya birkaç ay süren çoklu oturumları da içerebilir. Seçilen hedef geçmişteki birçok olayla bağlantılıysa anılar arasındaki ağlar kapsamlı olabilir. Duyarsızlaştırma sırasında çocuğun fiziksel belirtilerine odaklanmak oldukça önemlidir. Böylece psikolojik danışman ve çocuk uyumlanarak psikolojik danışma sürecinde aktif olabilirler. Çocukların, deneyim eksikliği nedeniyle anı ağları daha az karmaşık olacağından duyarsızlaştırma aşaması yetişkinlere göre daha hızlı sonuç verebilmektedir (Adler-Tapia ve Settle, 2020; Zaghrou-Hodali, Alisa ve Dodgson, 2008).

### **2.2.3.e. Beşinci Aşama: Yerleştirme**

Yerleştirme aşaması, EMDR sürecinde önemli bir yere sahiptir. Danışanın ikinci aşamada tanımladığı olumlu inancın olumsuz ile yer değiştirmesi bu aşamada gerçekleştirilir. Önceden belirlenen pozitif inancın geçerli olup olmadığı değerlendirilir, farklı bir inanç bulabilir danışan veya aynı inanç ile devam edebilir (Örneğin, ben güçlüyüm, bu durumun üstesinden gelebilirim vb.). Bu düşünce VoC ile değerlendirilir, VoC 7 (tamamen geçerli) olana kadar yerleştirme işlemi devam eder (Shapiro, 2001).

*Yerleştirme* çalışmaları da duyarsızlaştırmada olduğu gibi yetişkinlere kıyasla daha hızlı bir şekilde tamamlanmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken şeylerden biri, çift yönlü uyarımın hızlı tempoda devam ettirilmesidir (Korkmazlar, 2019). Çocuk duyarsızlaştırma aşamasında SUD seviyesini 0 olarak verdiğinde yerleştirme aşaması başlatılır. Yerleştirme aşaması, çocuğun pozitif inancının hala geçerli olup olmadığını değerlendirmek için önemlidir. Bazen daha iyi bir pozitif inanç ile daha önce çocuğun belirlediği inanç yer değiştirebilir. Çünkü duyarsızlaştırma aşamasının sonunda çocuk kendisine uygun daha iyi bir pozitif inanç bulabilir. VoC 7'ye ulaştığında beden tarama aşamasına geçilir (Adler-Tapia ve Settle, 2020).

### 2.2.3.f. Altıncı Aşama: Beden Tarama

Beden Tarama aşaması, danışanın travmatik yaşantısı ile birlikte getirdiği imgenin artık rahatsızlık vermediği, olumsuz inancın olumluya döndüğü bir aşamadır. Bu aşamada, travmanın bedende bıraktığı izler değerlendirilir ve rahatsızlık veren bir duyum olup olmadığı kontrol edilir. Eğer bedensel duyumlar travmatik yaşantıyı tetikliyorsa bu rahatsızlık ortadan kalkana kadar çift yönlü uyarımlar ile setler devam ettirilir. Rahatsızlık yok ise danışandan bedeninde hissettiği olumlu duyumlara odaklanması istenerek, bu duyumlar güçlendirilir (Shapiro, 2001).

*Beden tarama* gerçekleştirilirken, somut veya imajınasyona dönük çalışmalar tasarlamak işlevselliği artırmaktadır. Çocuktan esas olayı pozitif inancı ile birlikte düşünmesi ve herhangi bir rahatsızlık hissedip hissetmediğini değerlendirmesi için bedenini baştan ayakucuna kadar taraması istenir. Çocuklara beden taramayı öğretirken “röntgen cihazı gibi başından ayakucuna kadar kendini tara” gibi bir metafor kullanılabilir. Tuhaf duyumlar geldiğinde BLS ile devam edilir. Tuhaf duyum kalmadığında veya hiç gelmediğinde kapanış aşamasına geçilir (Adler-Tapia ve Settle, 2020).

### 2.2.3.g. Yedinci Aşama: Kapanış

Danışanın zihinsel olarak olumlu bir durumla, güvenle ayrılmasını hedefler. Eğer yeniden işleme süreci tamamlanmadıysa bir sonraki oturum yeniden işlenecek anı varsa danışan bu konuda bilgilendirilir. Eğer anı SUD-0 ve VoC-7 olacak şekilde tamamlandıysa hedeflenen anı sonlandırılır (Shapiro, 2001).

*Kapanış* çalışmaları sırasında gelecek ile ilgili çalışmalara yer vermek oldukça önemli görülmektedir. Yapılandırılmış gelecek şablonları, umut aşıl原因an tohum çalışması gibi etkinliklerin işlevselliği arttırdığı ve pozitif duygularla süreci sonlandırmaya destek olduğu görülmektedir.

### 2.2.3.h. Sekizinci Aşama: Yeniden Değerlendirme

Yeniden Değerlendirme aşaması sürecin etkililiğini, yeni hedefleri belirler. Bu aşamada amaç; sürecin etkilerini değerlendirmek, yapılan işleme sonrası ortaya çıkan çağrışımları tespit etmek ve zaman içerisinde kapsamlı bir değerlendirme sağlamaktır (Solomon ve Oren, 2012).

Bu aşamada, çocuklarla çalışılan anılar değerlendirilir, semptomlar çözüldüğünde gelecek için sağlıklı bir süreç başlayabilir. Danışan yeniden değerlendirme aşamasında, psikolojik danışma sürecinde öğrendiklerini gelecekte kullanabileceğinin sinyallerini vermektedir. Danışanlar bu aşamada kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtirler. Aile ile

de görüşerek yeni semptomların olup olmadığı değerlendirilmeli ve süreç bütüncül olarak ele alınmalıdır (Adler-Tapia ve Settle, 2020).

#### 2.2.4. Çocuklarla EMDR Çalışmalarına Yardımcı Stratejiler

Çocuklarla EMDR çalışmaları yetişkinlerden farklıdır. Çünkü çocuklar, sorunlarını anlatmaları, anı depolamaları ve anıları işlemeleri, ihtiyaç duydukları bilişsel müdahaleler, baş etme becerileri bakımından yetişkinlerden farklıdır. Dolayısıyla çocuklarla EMDR çalışmaları, çocuğun içinde olduğu gelişim aşamasına göre esnek bir uygulama ile yapılırken yardımcı kaynaklar kullanmak oldukça işlevsel bulunmaktadır (Korkmazlar ve Kurt, 2014).

EMDR'in her aşamasında; olumlu-olumsuz kendini değerlendirme ölçeklerini somutlaştırmak için sanatsal etkinlikler, hikâyeleştirme tekniği ve metaforlar, oyun terapileri kullanılabilir (Adler-Tapia ve Settle, 2020; McGuinness, 2001).

**Sanat Terapisi:** Çocuklarla EMDR çalışırken sanat terapisi tekniklerinden faydalanmak, sürecin somutlaştırılması açısından önem taşımaktadır. EMDR'in ne olduğunu açıklarken kullanılacak bir beyin görseli, yaşanan travmatik olayların yoğunluğunu belirlemek için kullanılacak etki ölçekleri, çocuğun yaşadığı travmatik olayda en kötü anı belirleyebilmesi için çizimler yapması, hamurlardan şekiller yaparak anlatması vb. stratejiler EMDR uygulanması sırasında çocuğun daha hızlı bir şekilde travmasını işlemesini kolaylaştırmaktadır (Korkmazlar, 2019).

**İyileştiren Hikâye Tekniği:** Metafor ve hikâye anlatma, olasılıkları aşılama, anlam kazandırma, alternatif baş etme yolları öğretme ve bilişi yeniden yapılandırma gibi nedenlerden dolayı çocuklarla sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir (Pernicano, 2021). Hikâyeler çocukların acı veren kendi öyküleriyle yüzleşmelerine kolaylık sağlamaktadır. Adaptif bilgi işleme sürecinde de eksik kalan bilgileri tamamlamak, yanlış bilinenleri düzenlemek için bu tekniten fayda sağlanmaktadır (Lovett, 1999; Korkmazlar, 2019).

**Oyun Terapisi:** Çocuklar oyun yoluyla iletişim kurarlar ve oyun içerisinde iyileşme gösterirler. EMDR terapisine entegre edilen oyun terapisi ile çocukların psikolojik danışma süreçlerini kavramsallaştırmalarına katkıda bulunmaktadır. Travmatik yaşantının canlandırıldığı bir oyunda, EMDR çift yönlü uyarımları verilemeye devam edilerek sürecin daha hızlı çözülmesine de katkıda bulunmaktadır (Ayling, Armstrong ve Gordon-Clark, 2019; McGuinness, 2001).



### 2.3. Psikolojik Danışmanın Çevrimiçi Kullanılması

Çevrimiçi psikolojik danışma, ruh sağlığı hizmetlerinin lisanslı bir uygulayıcı tarafından, uzaktan iletişimi sağlayan telefon, eş zamansız e-posta, eş zamanlı sohbet ve video konferans vasıtasıyla yüz yüze olmayan bir biçimde danışanla çalışılması olarak tanımlanmaktadır (Mallen ve Vogel, 2005; Rochlen, Beretvas ve Zack, 2004). Bilgisayar teknolojisinin psikolojik danışmada kullanımı ilk olarak 1960'larda "Eliza" adlı bir deneme bilgisayar programı ile gerçekleştirilmiştir (Binik, Cantor Ochs ve Meana, 1997). İlerleyen yıllarda ise öncelikle destek gruplarına metin tabanlı çevrimiçi psikolojik danışma olarak uygulanmış, daha sonra videokonferans yöntemi ile devam etmiştir. Çevrimiçi psikolojik danışma anlık yazılı mesaj, sesli ya da görüntülü görüşme şeklinde eş zamanlı olara veya e-posta, kısa mesaj yoluyla eş zamansız şekilde yürütülebilir (Zeren ve Bulut, 2018). Bu çalışmada kullanılan çevrimiçi psikolojik danışma yöntemi görüntülü görüşme şeklinde eş zamanlı olarak yürütüldüğünden literatür bilgileri de bu yol ile sınırlandırılmıştır.

Video konferans aracılığıyla görüşmede psikolojik danışman ve danışan; bir mikrofon, bir hoparlör ve bilgisayara bağlı kamera kullanarak karşılıklı etkileşim kurmaktadır. Bu uygulama yönteminde iki taraf birbirlerini eş zamanlı görebilir, duyabilir. Video konferans yöntemi, iletişim kurmak için video aracılığıyla görülen ve duyulanları kullanarak psikolojik danışman ile danışan arasındaki eş zamanlı mesafe etkileşimini içerir (National Board of Certified Counselors, 2007).

Literatür incelendiğinde, danışanların kendilerini rahatlıkla anlatıp kişisel bilgilerinin daha kolay anlatabilmeleri çevrimiçi psikolojik danışmanın olumlu taraflarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Joinson, 1998). Ayrıca, çevrimiçi psikolojik danışma için danışanın sessiz ve rahatsız edilemeyeceği bir ortamda erişilebilir internet bağlantısının olması yeterlidir. Dolayısıyla, danışanların ulaşım ve zaman sorunu olmadan daha ekonomik bir şekilde ruh sağlığı desteği alabilmeleri için kolaylık sağlamaktadır (Cook ve Doyle, 2002; Shaw ve Shaw, 2006). Çevrimiçi psikolojik danışmanın olumlu taraflarından bir diğeri de aile danışmanlığı çerçevesinde tüm aile üyelerine ulaşmada kolaylık sağlamasıdır. Bedensel engeli olan danışanlar ile yurtdışında yaşayan danışanların psikolojik destek alabilmesinin önünü açar (Rummel ve Joyce, 2010).

Çevrimiçi psikolojik danışmanın olumsuz yönleri incelendiğinde; danışanı bütüncül olarak değerlendirememesi, beden dilinin anlaşılabilmesi, sözsüz mesajların anlaşılmasındaki zorluk ilk sırada yer almaktadır (Amanvermez, 2015). Hem psikolojik danışmanın hem de danışanın iyi derecede bilgisayar okuryazarlığının olmadığı

durumlarda, teknolojik konularda yaşanan aksaklıklar psşkolojik danışma sürecini sekteye uğratabilmektedir (Stofle, 2001). Ayrıca, çevrimiçi psikolojik danışmanın endişe verici yönlerinden biri kayıtların gizliliği ile ilgilidir. Çevrimiçi ortamda alınan kayıtlar daha kolay bir şekilde saklama alanında kalabilmesine rağmen, hassas bilgilerin yanlışlıkla açığa çıkma riskini de barındırmaktadır (Rochlen, Zack ve Speyer, 2004).

Psikolojik danışmanın yüz yüze veya çevrimiçi olması fark etmeksizin olmazsa olmazı terapötik ilişkinin kurulmasıdır. Danışanı etkin dinleme, içerik ve duygu yansıtma, açık uçlu soru sorma gibi temel psikolojik danışma becerilerinin kullanılması çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde de önemlidir. Bilgisayar destekli iletişime açık olan danışanların, çevrimiçi psikolojik danışmada daha rahat terapötik ilişki kurabildikleri literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Mallen, 2005).

Her ne kadar terapötik ilişkinin kurulması temel bir faktör olsa da her danışan çevrimiçi psikolojik danışmadan yararlanabilir mi sorusunun cevabı netlik barındırmamaktadır. Yakın takip gerektiren, klinik olarak ciddi yakınmaları olan bir danışan, intihar düşünceleri yoğun bir danışan veya madde bağımlılığı olan danışanların yüz yüze psikolojik danışmayı tercih ettikleri görülmektedir (Zelvin ve Speyer, 2004). Psikolojik danışmanların en önemli etik değeri ‘danışana zarar vermemek’ olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla danışanın çevrimiçi psikolojik danışma sürecine uygunluğunun değerlendirilmesi önemlidir. Etik ilkelerle ilgili çalışmalar yapan Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR-DER, 2011) yayınladığı yönetmelikte çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili maddelere “Geleneksel Olmayan Psikoterapi Ortamları” başlığı altında yer vermiştir. Bu maddelerde; bilgisayar yardımı ile yapılan psikolojik danışmada, danışanın zihinsel, duygusal ve bedensel olarak bu süreci yürütecek yeterlilikte olması gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca danışanın, programın amacı, internet ortamında sunulan bilgilerin ve e-posta içeriklerinin korunmasındaki sınırlılıklar, riskler ve gizlilik yöntemleri ile ilgili bilgilendirilmesinin gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

### **2.3.1. EMDR’in Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Kullanılması**

EMDR, diğer konuşma terapilerinden farklı olarak, danışana ritmik göz hareketleri takip ettirilerek veya dokunsal uyarılar verilerek çalışılması gibi nedenlerden ötürü çevrimiçi kullanılması düşünülmeyen ekollerden biridir. Tüm dünyada etkisini gösteren COVID-19 salgını bu düşüncenin de değişmesini sağlamıştır. Dünyada salgın hastalığı önlemek için alınan tedbirler, psikolojik danışmanlar ve danışanların çevrimiçi olarak

buluşmalarını gündeme getirmiş; EMDR uygulayan ruh sağlığı uzmanları bu yeni duruma uyum sağlayabilmenin yollarını aramışlardır.

Türkiye’de ilk COVID-19 vakasının tespit edilmesiyle birlikte, Türkiye’deki ruh sağlığı uzmanları da dünyadaki bu yeni gelişmeye uyum sağlamış ve danışanlarıyla çalışabilmenin farklı ve yaratıcı yolları için cesaretle denemeler yapmışlardır. Pandemi gibi sıradışı olaylar anlam verilemediğinde hem yetişkinler hem de çocuklar üzerinde travmatik etkiye neden olabilir. Özellikle on iki yaş altındaki çocuklar yaşananları yetişkinlerin onlara anlattığı kadarıyla öğrenmiş ve bu yeni döneme uyum sağlamakta zorlanmışlardır. Bir anda okula gidemeyen, evden çıkamayan hatta COVID-19 nedeniyle sevdiklerini kaybeden çocukların aileleri çocuklarının yaşadıkları bu olumsuz süreçten en az hasarla etkilenebilmeleri için ruh sağlığı uzmanlarına ulaşmanın yollarını aramışlardır. COVID-19 pandemisi nedeniyle psikolojik danışma oturumları yüz yüze gerçekleştirilemediğinden çevrimiçi müdahaleler hızlı bir şekilde hayatımıza girmiştir.

Türkiye EMDR Travma ve İyileştirme (HAP) ekibi ilk çevrimiçi müdahaleler için eğitim kitapçığı hazırlayarak hem çocuk hem yetişkin danışanlara destek veren gönüllü kuruluşlardan biri olmuştur. Bu süreçte EMDR’in çevrimiçi kullanılmasıyla ilgili eğitimler düzenlenmiş ve ruh sağlığı uzmanlarına destek olunmuştur (Korkmazlar ve Saban-Alak, 2020).

Çevrimiçi psikolojik danışma şimdiye kadar bir seçenek iken; pandemi dönemiyle birlikte gelen sokağa çıkma yasakları, karantina ve izolasyon gibi nedenlerle zorunluluk haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, COVID-19 salgınıyla birlikte çevrimiçi yürütülen psikolojik danışma oturumlarında ciddi bir artış meydana geldiğini ve çevrimiçi gerçekleşen oturumların da etkili olduğunu göstermektedir (Bekes ve Aafjes-van Doorn, 2020).

COVID-19 sırasında travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde EMDR’in çevrimiçi kullanılmasına dair bir metaanaliz çalışmasında hem yetişkin hem de çocuklarla gerçekleştirilen bir adet çalışmaya rastlanmıştır (Lenferink, Meyerbröker ve Boelen, 2020). Bu çalışmada, internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi ve EMDR bir arada kullanılmış ve danışanların travma sonrası stres belirtilerini düşürmede etkili bulunmuştur. Ancak araştırmanın bir kontrol grubunun olmaması ve küçük bir grupta gerçekleştirilmesi nedeniyle genellenebilirliği oldukça düşüktür.

Çocuklarla gerçekleştirilen çevrimiçi psikolojik danışmaların depresyon, kaygı bozuklukları, davranış sorunları, fobi gibi durumlarda etkili olduğunu gösteren araştırmalar olmasına rağmen (Siemer, Fogel, ve Van-Voorhees, 2011; Vigerland vd., 2016), EMDR'ın çocuklarla çevrimiçi kullanılmasına ilişkin araştırmalar henüz çok yenidir (Korkmazlar, İnci-İzmir, ve İpçi, 2020).

EMDR'ın çocuklarla çevrimiçi kullanılmasının bazı avantajları vardır. Diğer psikolojik danışma süreçlerinde olduğu gibi, pandemi dönemine özgü bulaş riskini engellemesi, mesafe ve zaman kaynakları engelleri aşması, yolculuk için ayrılan paradan tasarruf, bakım verenden ayrılmaya dair endişelerin azalması avantajlar arasındadır. 6 yaş üzerinde EMDR'ın çevrimiçi olarak çalışılmasının daha uygun olduğu da ruh sağlığı uzmanlarınca deneyimlenmiştir (Teber, 2021).

EMDR'ın çocuklarla çevrimiçi kullanımındaki zorluklar incelendiğinde ise, her danışana uygun olamayabileceği düşünülmüştür. Özellikle 6 yaş öncesi çocuklarla, dissosiyasyon yaşamaya meyilli ve kompleks travması olan çocuklarla EMDR'ı çevrimiçi çalışmak zorlu olabilir. Yüz yüze oturumlarla kıyaslandığında danışanın dissosiyasyon veya abreaksiyon yaşayıp yaşamadığını değerlendirmek çevrimiçi süreçlerde daha zordur. Çocuğun yaşadığı ev, psikolojik danışmaya geliş nedeninin tetikleyicisi olabilir. Böyle bir durumda hedef anıya ilişkin detayların etraflıca değerlendirilmesi önemlidir. Duygu düzenleme becerileri düşük olan, dikkat eksikliği ve hiperaktif, özel öğrenme güçlüğü gibi sorunlar yaşayan çocuklarla 45-50 dakikalık görüşmeleri tamamlamak mümkün olmayabilir (Teber, 2021).

Çevrimiçi oturumlar sırasında danışanın bedeni tam görünmediği için beden tarama aşamasında zorluklar yaşanabilir. Bu aşama için ek teknikler kullanılması veya ebeveyn desteği almak önemli görülmektedir. Ayrıca psikolojik danışma oturumunu kaydetmek isteyen çocuklar, ebeveynler olabilir. Bu nedenle gizliliğe dair kuralların detaylıca açıklanması başlangıç için önemli olacaktır (Racine vd., 2020). Ayrıca çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesinde kullanılan çocuklar için algı testi (CAT), Cognitive Assesment System (CAS) gibi bilişsel değerlendirme testlerinin çevrimiçi uygulanmasına, geçerlik güvenilirliğine ilişkin çalışmalar bulunmadığından bu alanlarda uygulamaların yapılması mümkün değildir.

Tüm zorluklarına rağmen, EMDR'ın çevrimiçi süreçte kullanılmasını kolaylaştıran bazı etkenlerden de bahsedilebilir. EMDR oturumlarına başlamadan önce aile sürece dair bilgilendirilmeli ve psikolojik danışma ortamında bulunması gereken su, mendil, boya

kalemleri, A4 kâğıtları gibi materyallerin sağlanması önceden temin edilmelidir. 8 yaşından küçük çocukların aile üyelerinden biriyle oturumlara katılması süreç kolaylaştırabilir. Ayrıca görüşme saatinde evde msafir olmaması, mekân değiştirmeyip her görüşmede aynı alanı kullanmak süreklilik açısından önemli olabilir. Çevrimiçi psikolojik danışma boyunca aile üyeleri adeta bir co-terapist olarak çalışmaktadır. Küçük çocukların hareket etme ihtiyaçları fazla olabileceğinden oturumlar arasında bedeni hareket ettiren oyunlar ile süreç desteklenebilir (Teber, 2021). Çocuk danışanlar görüşmeleri için tablet tercih ederek, hareket ettikleri yere tableti taşıyabilirler ve görünürlüklerini artırabilirler. Hangi teknolojik aletin oturumlarda kullanılacağı, oturumlara başlamadan önce aile ile birlikte belirlenebilir. Bazı ailelerde sadece akıllı telefon olabildiğinden, görüşmeler sırasında telefonun sessize alınması veya görüşme sırasında şarjın bitmemesi için önceden teledonun şarj edilmesi gibi önlemlerin alınması konusunda bilgilerin aileye verilmiş olması önemlidir.

İlk görüşme, yüz yüze oturumlardan farklı olarak ebeveynle daha uzun süre görüşmek ve çocukla bu görüşmenin sonuna doğru kısa bir tanışma gerçekleştirmek uygundur. Çocukla güven ilişkisi kuruldukça ve çocuğun çevrimiçi görüşme deneyimi geliştikçe daha uzun süre çalışılabilir. Ebeveynle yapılacak ilk görüşmede, yüz yüze oturumlarda olduğu gibi çocuğun gelişimsel öyküsü, travma öyküsü ve aile öyküsü üzerinde durmak temel psikolojik danışma becerilerini kullanmak önemlidir. Farklı olarak ise daha fazla jest ve mimik kullanarak, kameraya yaklaşarak yansıtımlar yapmak önemlidir. Yine yüz yüze görüşmelerde olduğu gibi aileler kurallar ve sınırlar konusunda bilgilendirilmelidir. Çevrimiçi görüşmeler göz önüne alındığında oturumların kaydedilmemesi, ortamda önceden belirlenen kişiler dışında kimsenin olmaması gibi kuralların da konuşulması önceliklidir.

EMDR söz konusu olduğunda ailelerin yardımcı terapist olarak sürece dahil olmaları kaçınılmazdır. Çocukla yalnız çalışılıyor olsa bile, psikolojik danışmanın ebeveyne her an ulaşabiliyor olması önemlidir çünkü abreaksiyon/dissosiyasyon vb. durumlarda ebeveynin odada bulunması gerekebilir. Hazırlık aşaması yüz yüze süreçlere göre daha uzun sürebilir. Böylece çocuğun kaynakları yeterince güçlendikten sonra değerlendirme ve duyarsızlaştırma aşamalarında daha rahat çalışılabilir. Tüm oturumlarda önceki görüşmeye dair değerlendirme yapılarak çocukla ilişki dinamik tutulmalıdır. Her oturum mutlaka kaynaklara odaklanmak ve güçlü bir kapanış yapmak çevrimiçi süreçte daha elzem olabilir (Korkmazlar, İnci-İzmir ve İpçi, 2020).

Değerlendirme aşamasında VoC ve SUD değerlendirme ölçekleri ekran paylaşımı yapılarak çocuklara ayrıntılı olarak aktarılabilir. EMDR dışında oyun materyallerinden, çizim ve hikâye gibi tekniklerden sıklıkla yararlanılabilir. Çocukların sevdiği oyuncakları, eşyaları varsa evcil hayvanları oturumlar boyunca çocuğun yanında durabilir ve duyarsızlaştırma aşamasına geçmeden önce kaynak olarak çocukla çalışılabilir.

Duyarsızlaştırma aşamasında çift yönlü uyarımın nasıl verileceği psikolojik danışmanın yaratıcılığını kullanması gereken önemli konular arasındadır. Burada önemli olan şeylerden biri, güvenli yer ve kaynak yükleme gibi sakinleştiren çalışmalarda yavaş setleri çocuğun kendisine yapabileceği, duyarsızlaştırma aşamasındaki hızlı setleri de ebeveyn yardımı ile yapmak olabilir. Ebeveynin dokunsal uyarın vermesi çocuğun ebeveynini de bir kaynak olarak hissetmesi açısından önemlidir. Çift taraflı uyarımın nasıl verileceğini aileye psikoeğitim yoluyla anlatmak çevrimiçi süreçlerde daha önemlidir. Model olmak ve çift yönlü uyarın seçeneklerini anlatmak, süreç içinde danışana uygun olanı seçme konusunda kolaylık sağlayacaktır. Görsel ve işitsel uyarınlar da çevrimiçi süreçte çocuklarla kullanılabilir. Travması büyük veya yaşı küçük olan çocuklara çift yönlü uyarımı omuzlarına dokunsal olarak ebeveyni tarafından verilebilir (Korkmazlar ve Saban-Alak, 2020).

EMDR'ın çevrimiçi uygulamalarda etkili olduğu ve olumlu sonuçlar verdiği uzmanların klinik deneyimi sayesinde görülse de bu konuyla ilgili araştırmaların artırılmasına öncelik vermek literatürü desteklemek açısından önemli görülmektedir. Bu araştırma da çevrimiçi uygulaması zor görünen bir ekol olan EMDR'ın çocuklarla nasıl çalıştığını betimleyeceğinden alana katkısı oldukça fazla olacaktır.

## **2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde alanyazında 6-on iki yaş arası çocukların travmatik sorunları ile çocuklarla yapılan EMDR çalışmalarıyla ilgili Türkiye'de ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların verilmesinde geçmişten günümüze doğru kronolojik bir sıra izlenmiştir.

### **2.4.1. Konu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Çocuklarla yapılan yüzyüze ve çevrimiçi EMDR uygulamalarına yönelik araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Korkmazlar-Oral ve Pamuk (2002), deprem sonrası yaşları 10-11 olan 16 çocuğu iki gruba ayırarak hepsine EMDR grup protokolü uyguladıkları bir saha çalışmasında, EMDR'ın etkili olduğu yönünde gözlemlerini belirtmişlerdir. Bu çalışma, afet sonrası çocukları iyileştirme amacı taşıyan ve araştırma metodolojisi içermeyen saha gözlem notlarından oluşmaktadır. Tüm EMDR uygulaması 3,5 saat içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Devrim ve Korkmazlar (2018), 4. EMDR Sempozyumunda sundukları bildiride, soma maden kazasında babasını kaybeden bir çocuk ile gerçekleştirdikleri EMDR uygulamalarını anlatmışlardır. Buna göre, 7 yaş erkek bir çocuk ile bireysel EMDR uygulamaları gerçekleştirilmiş, Sekiz setlik bir işleme sonrasında SUD puanının sıfır olduğu gözlenmiştir. Bir yıl sonraki izleme testinde de TSSB belirtilerinin tamamen azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sınav kaygısını azaltmada EMDR uygulamasının etkililiği inceleyen Gençtürk (2019), 12. sınıf ve mezun lise öğrencileri ile ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanarak deney grubuna yönelik 90 dakikadan oluşan 4 oturumluk EMDR uygulaması gerçekleştirmiştir. Sınav Kaygısı Envanteri ile son test ölçümleri yapılan deney grubunun ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı derecede düşüş olduğu belirtilmiştir.

Karadağ (2020), cinsel istismar mağduru 13 kız ergen ile 3 oturumluk grup EMDR protokolü gerçekleştirmiştir. Oturumlar sonrasında ve izleme testlerinde TSSB ile depresyon belirtilerinde anlamlı bir azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Soma maden kazasında babalarını kaybeden çocuklarla EMDR grup protokolünü uyguladıkları araştırmalarında Korkmazlar, Bozkurt ve Tan-Tunca (2020), kaza sonrası erken dönemde 41 çocukla (7-12 yaş) ve kazadan 18 ay sonra TSSB belirtileri gösteren 25 çocukla (6-13 yaş) çalışmışlardır. Araştırma bulguları her iki gruptaki çocuklar için de TSSB belirtilerinde azalma ve onlara rahatsızlık veren olumsuz inançların öznel değerlendirmelerinde (SUD) düşüş olduğunu göstermiştir.

Korkmazlar, İnci-İzmir ve İpçi (2020) pandemi dönemi travmalarda çocuklar ve aileleriyle EMDR uygulamalarının nasıl olabileceğine ilişkin bir taslak betimledikleri çalışmalarında, çevrimiçi süreçte EMDR'ın nasıl kullanılabileceğini açıklamışlardır.

Merdan-Yıldız, Kumpasoğlu, Eltan ve Tutarel-Kışlak (2020), çocuk ve ergenlerle gerçekleştirilen EMDR çalışmaları üzerine bir derleme çalışması hazırlamışlardır. Çalışmalarında alanyazındaki yerli ve yabancı kaynakları taramışlar, EMDR terapisinin çocuk ve ergenlerdeki travma belirtilerini iyileştirmede etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 2.4.2. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Chemtop, Nakashima ve Carlson (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, doğal afet sonrası üç yıl TSSB belitleir taşıyan 40 çocuğa üç oturumluk EMDR uygulaması gerçekleştirilmiştir. Tüm uygulamaların afet sonrası TSSB semptomlarında iyileşme ile sonuçlandığı bulunmuştur.

6-11 yaş aralığında olan ve bir uçak kazasına tanıklık eden 236 okul çağı çocuğuna EMDR uygulamasını içeren çalışmalarında Fernandez, Gallinari ve Lorenzetti (2004), grup protokolü ile kelebek kucaklaması (çift yönlü uyarımın danışanın kendi kendine uygulayabildiği bir teknik) birlikte kullanılmıştır. Uygulama sonrasındaki bir aylık izlem görüşmesi öğretmenlerin raporlarına dayandırılarak gerçekleştirilmiştir ve öğretmenler tarafından iki çocuk dışındaki tüm çocukların afet sonrası semptomlarında düşüş ve afet öncesi işlevselliğe geri dönme bildirilmiştir.

Ahmad, Larsson ve Sundelin-Wahlsten (2007), TSSB tanılı 17 çocuğa 8 haftalık bir EMDR terapisi uygulanmıştır. TSSB tanılı 16 çocuk ise bekleme listesine alınmıştır ve herhangi bir programa dahil edilmemişlerdir. Araştırma sonuçları, EMDR terapisi alan grubun TSSB ile ilgili tekrar yaşantılarında belirgin bir azalma olduğunu göstermiştir.

Yaşları 1 ile 18 arasında değişen 36 çocuk ve ergenin rastgele bir şekilde EMDR grubuna veya bekleme listesine alındığı bir araştırmada Hensel (2009), tüm çocukların tek bir travma yaşadığını belirtmiştir ve EMDR grubuna uygulanan terapi sonrası çocukların hızlı bir iyileşme gösterdikleri, 6 aylık takip çalışmasında da bu iyileşmeyi koruduklarını bulmuştur.

Wanders, Serra ve Jongh (2008), EMDR ile BDT'yi karşılaştırdıkları bir araştırmada davranış problemi olan 26 çocukla çalışmışlardır. Tedavi sonrası ve izlem ölçümlerinde EMDR ile BDT'nin davranışsal ve benlik saygısı sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğunu, EMDR ile daha hızlı sonuç alındığını ve BDT'deki gibi ev ödevlerine ihtiyaç duyulmadığını raporlaştırmışlardır.

Rodenburg ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir meta-analizde, EMDR ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin etki büyüklükleri incelenmiştir. EMDR'ın çocuklar üzerindeki pozitif etkililiği kanıtlanmıştır.

Travmatik yaşantısı olan çocuk ve ergenlerle EMDR terapisinin etkililiği üzerine yapılan 15 çalışmayı derleyen bir araştırmada, Fleming (2012), tip 1 ve tip 2 travmaları arasındaki farklılıklara odaklanmıştır. Tip 1 travma ile EMDR etkililiğini gösteren



çalışmaların fazla olmasına karşın tip 2 travma üzerine yapılan çalışmaların azlığına dikkat çekilmiştir.

Stasiak vd. (2016), depresyon ve anksiyete tanılı 18 yaş altı çocuklarla bilgisayar tabanlı çevrimiçi terapi kullanarak kontrol gruplu deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulguları, iyi tasarlanmış dikkat çeken bilgisayar oyun tabanlı çevrimiçi müdahalelerin çocuklar üzerinde etkili olduğu yönünde çıkmış olsa da uzun süreli etki araştırmalarına ihtiyaç duyulduğu dile getirilmiştir.

COVID-19 pandemisi ile birlikte pek çok ekol çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelse de henüz kanıta dayalı araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Synder (2020), sanat terapisini çocuklarla uygulamaya dair deneyimlerini içeren iki vaka örneği üzerinden “sihirli çember” adını verdiği yeni yöntemini betimlemiştir. Çevrimiçi süreçte de terapötik ittifakın kurulabildiği ve sanat terapisi yöntemlerinin kullanılabilirdiği görülmüştür.

Araştırmalar incelendiğinde hem bireysel hem de grupla EMDR odaklı çalışmaların çoğunlukla doğal afet, trafik kazası gibi büyük T'ye yönelik gerçekleştirildiği görülmektedir. Travma sonrası çocuklara uygulanan EMDR odaklı psikolojik danışma müdahalelerinin işlevsel olduğu ve çocukların gündelik hayatlarına dönebildikleri bulunmuştur. Çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarının çocuklarla kullanımına dair ise literatür oldukça sınırlıdır. COVID-19 pandemisiyle birlikte yürütülen bazı çalışmalar olduğu bulunsa da çevrimiçi EMDR uygulamalarını betimleyen çalışmaların olmaması dikkat çekmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Psikolojik danışma araştırmalarında yöntem bölümü tasarlanırken çalışmanın doğasına özgü başlıklara yer verilebilir (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Bu tezin yöntem bölümü de sırasıyla araştırmanın modeli, danışanlar, psikolojik danışmanın rolü, süpervizör bilgileri, veri toplama araçları, verilerin analizi ve işlem yolu ana başlıklarından oluşmaktadır.

#### 5.1. Araştırma Modeli

Psikolojik danışma, ilk ve en önemli uygulama alanıdır. Bireyi incelemek, kişilerin yaşam öykülerindeki derinliği betimlemek, psikolojik danışma sürecini yansıtmak geçmişten günümüze pek çok araştırmacının ilgi odağı olmuştur. Buna rağmen, geçmişte bir kişinin ele alındığı çalışmalar bilim dışı kabul edilmiş, bu tutum ise bilimsel analizlerin önünde engelleyici olmuştur. Dolayısıyla bilimsel dergilerde yer alan araştırmaları incelediğimizde gruplar üzerine yapılan çalışmalara daha fazla yer verildiğini görebiliyoruz (Bangert ve Baumberger, 2005). Günümüzde ise tek denek (birey) ile gerçekleştirilen araştırmalar sayesinde psikolojik danışma sürecini daha ayrıntılı inceleyebiliyor, psikolojik danışma oturumlarının birey üzerindeki etkisine ve terapötik ilişki içerisinde psikolojik danışman ile danışan rollerine odaklanabiliyoruz (Larsen ve Stege, 2012; Kokanovic ve Barron, 2021).

Bu çalışmada EMDR odaklı müdahalelerin çevrimiçi uygulamasının betimlenmesi hedeflendiğinden araştırma paradigmasının nitel yöntemlere dayandığı söylenebilir. Çünkü araştırma boyunca danışanlar derinlemesine incelenmiş ve EMDR'ın danışanlarla nasıl kullanıldığı betimlenmiştir. Matematiksel verilerdense, danışanlardan elde edilen dilsel/sözel veriler toplanarak betimleyici verilere odaklanılmıştır. Nitel veriler toplanırken araştırmacı ile araştırmaya katılan ebeveynlerin gözlemlerine dayanan günlükler ve danışanların hangi davranışı neden yapmış olabileceğinin betimlendiği içerikler kullanılmıştır (Burger, 2006).

Bu tez uygulanan psikolojik danışma yönteminin genellenebilirliğinden daha çok, birey ile çalışırken kurulan ilişki, psikolojik danışma sürecinde kullanılan müdahalelerin bireylerle nasıl kullanıldığı, kullanılan müdahaleleri danışanların nasıl algıladığı üzerine yapılandırıldığından araştırma problemine en iyi yanıt verecek araştırma modelinin *nitel*

*case study* olduğu düşünülmüştür. EMDR odaklı müdahale içeren çeşitli çalışmalar incelendiğinde de *nitel case study* çalışmalarının ağırlık olarak kullanıldığı görülmüştür (Rathore, 2018; Swimm, 2018; Struik, 2018).

*Case study* modeli; sosyal çalışmacılar, psikolojik danışmanlar, psikologlar gibi ruh sağlığı uzmanları tarafından araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Parmar, 2014). Bireylerin sayısal ifadelerden çok daha fazlası olduğunun düşünülmesi, nicel yöntemlere kıyasla insan davranışlarını açıklayabilmede daha zengin bulgular elde edilmesi gibi gerekçeler araştırmacıların bu yöntemi kullanmaya çekildiği söylenebilir. Bu tezin araştırmacısı olarak; EMDR'ın çocuklarla çevrimiçi kullanımında nelerle karşılaştığını araştırmacı bakış açısıyla betimlemek, psikolojik danışman olarak çevrimiçi süreçte meydana gelen dair içsel dinamiklerimi aktarabilmek, EMDR müdahale yöntemlerini danışanlarla nasıl uyguladığımı açıklamak, danışanlardan ve ebeveynlerinden gelen zengin farkındalık ifadelerini kullanarak EMDR'ın etkililiğini gösterebilmek araştırmayı yürütmemdeki temel motivasyonum olmuştur.

Nitel yöntemler biricikliğin altını çizer ve kişilerin hayatlarındaki anlamlı olayları temsil edebilir. *Nitel case study* modeli ile ölçülebilir özelliklerle sınırlandırılmadan zengin bir iç dünyanın doğasını analiz edebilir. Bu yöntemin en güçlü yanlarından biri, problemi yaşayan kişinin bizzat araştırmanın içerisinde yer almasıdır. Ayrıca, ruh sağlığı alanında az rastlanan durumları incelemek için de en uygun yöntemlerden biridir. Son olarak, bir psikolojik danışma uygulamasının örneklerle açıklanması için kullanılabilir. Kullanılan psikolojik danışma yaklaşımı derinlemesine aktarılabilir ve bu sayede diğer araştırmacılara yol gösterici olabilir. Uygulanan müdahalenin bireyler üzerindeki farklılıkları da bu şekilde betimlenebilir (Burger, 2006; Patton, 2014).

Veriler gerçek bir olaydan/danışandan elde edildiği için tekrarlanamaz, *nitel case study* çalışmaları türünün tek örneğidir. Benzer şekilde çalışmalar yürütüldüğünde bile farklı dinamikler ortaya çıkabilir, çünkü hem danışan hem psikolojik danışman değişmiş olacaktır. Bu çalışmanın temelinde uygulanan psikolojik danışma modelinin tekrarlanabilmesi veya genellenebilmesi yer almıyor. *Nitel case study* çalışmalarının olumsuz tarafı olabilecek genellenebilirlik ve tekrarlanamazlık sorunları aynı zamanda bu modelin güçlü tarafını da oluşturmaktadır (Burger, 2006). Psikolojik danışma kuramları danışanların biricik olduğu yönünde hem fikirdir. Dolayısıyla her bir danışan biricik iken onlarla aynı kuram temelinde psikolojik destek verilse bile elde edilen farkındalıklar danışan özelinde değerlendirilebilecektir. Tam da bu nedenle, çoğunluğu temsil etmesinden bu araştırmada odak noktası uygulanan EMDR tekniklerinin betimlenmesi,

çevrimiçi sürece uyarlanması ve çoğunlukla danışanlardan elde edilen farkındalık cümleleridir.

Yöntem bölümünün bundan sonraki kısmı, *nitel case study* çalışmalarına uygun olarak araştırmaya katılan danışanlar, psikolojik danışman ve süpervizörün araştırmadaki rolü, veri toplama araçları, verilerin analizi ve işlem yolu başlıkları altında açıklanmıştır.

## 5.2. Danışanlar

Araştırmaya dahil edilen danışanlar için çeşitli ölçütler belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmaya katılacak çocukların, orta dönem çocukluk (6-on iki yaş aralığında olmaları), yakın zamanlı veya geçmişte travmatik bir yaşantı deneyimlemiş olmaları, günümüzde bu yaşantının zorlayıcı etkilerinin devam ediyor olması ve EMDR uygulamasına hem kendisinin hem de ailesinin gönüllü olması bu araştırmaya katılım ölçütleri arasındadır.

Bu ölçütleri değerlendirebilmek için çevrimiçi şekilde yanıtlanabilecek “online psikolojik danışma destek başvuru formu” hazırlayarak danışan bulma sürecine başladım. COVID-19 salgını nedeniyle okulların kapatılmış olduğu, yüzyüze görüşmelerin kabul edilmediği bir dönemde olduğumuzdan dolayı danışanların başvuruları Google Form ile hazırlanan çeşitli sorulara yanıt vermeleri ile kabul edilmiştir. Formda, formu dolduran kişi ve başvurusu yapılan çocuk hakkında demografik bilgiler, çocuğun yaşadığı travmatik olaydan etkilenme düzeyini belirlemek ve eğer danışan olarak kabul edilirse ön test olarak kullanılması için Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği ve başvurusu yapılan çocuk adına psikolojik destek almaya ilişkin ebeveynden alınan onam formu bulunuyordu.

## ONLINE PSİKOLOJİK DANIŞMA DESTEK BAŞVURU FORMU

Bu form, İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda yürütülen "Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Odaklı Bir Müdahale Programının İlkokul Öğrencilerinin Travmatik Yaşantıları Üzerindeki Etkililiği" başlıklı doktora tez çalışmasına gönüllü danışan belirleyebilmek için hazırlanmıştır. Psikolojik danışma süreci ücretsiz olacaktır ve 5-10 seans ile sınırlıdır. Her seansa düzenli katılım gösterilmesi ve çalışmalar sırasında istenen geribildirim günlüklerinin doldurulması çalışmaların niteliğini değerlendirebilmek adına gerekmektedir.

Doktora tez çalışması kapsamında çalışmaya dahil edilecek danışanlarda bazı kriterler aranmaktadır:  
 1-Travmatik bir yaşantı geçirmiş olması (depresyon vb doğal afetlerde kurtulma, bir yakının kaybı, fiziksel/cinsel istismara maruz kalma gibi büyük bir travma olabileceği gibi; belli bir nesneden korkma, yaşanan zorlu bir olayın etkisinde kalma ve sürekli hatırlama vb tepkilerin olması gibi durumlar da olabilir)  
 2-Özel öğrenme güçlüğü, DEHB vb tanılar almamış olması

Aklınıza takılan soruları [canancitil@gmail.com](mailto:canancitil@gmail.com) mail adresine yazarak iletebilirsiniz.

Canan ÇİTİL AKYOL  
Uzman Psikolojik Danışman

Şekil 1. Danışan Başvuru Formu

Danışanların travmatik yaşantısı dışında özel öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu vb. bir tanı almamış olmaları da araştırma ölçütleri arasındadır. Çünkü özel öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi durumlar söz konusu olduğunda psikolojik danışma süreci daha uzun süreceğinden, danışanın sadece EMDR ile değil bilişsel çalışmalarla da desteklenmesi gerekeceğinden EMDR müdahalelerinin kontrolünü sağlamak zor olacaktı (Teber, 2021). Bu çalışmada sadece EMDR odaklı müdahalelerin kullanımına yer verileceğinden, danışanın ihtiyaçlarını karşılayabilmek etik olarak önemliydi. Travma dışında tanıları olan çocuklarla çalışmak farklı müdahale yöntemlerini de içereceğinden, bu tanıları almamış çocuklarla çalışmaya başlamak öncelikliydi.

Aynı zamanda bu çalışmada, araştırmaya dâhil olma kriterlerinin aksi bir durumla karşılaşılması araştırmadan dışlanma kriteri olarak kabul edilmiştir. Yani süreç içerisinde çocuğun psikiyatriye yönlendirilmesi gerekirse ve çocuk tanılanırsa bu araştırmada kullanılmayacağı anlamına gelmektedir. Danışana zarar vermeme en önemli psikolojik danışma etik kodumuz sayılabilir. Psikolojik danışmanlar; danışanlarına, araştırmaya katılanlara zorluk çıkarmaktan kaçınırlar ve ortaya çıkan güçlükleri de hafifletmeye çalışırlar (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2011). Bu nedenle araştırmadan dışlanma kriteri deniliyor olsa da söz konusu olan durumun, psikolojik danışma süreçlerinin danışana uygun müdahalelerin eklenerek tamamlanacağı ancak bu araştırma kapsamında danışanın kullanılmayacağı şeklinde düşünülmesi önemlidir.

Benzer şekilde danışanların, EMDR odaklı uygulama sürecinin başlangıcında gönüllü onam formunu imzaladığı halde araştırmmanın herhangi bir evresinde, hiçbir neden göstermeden psikolojik danışma oturumlarından ayrılmak istemesi veya psikolojik danışma oturumlarına araştırmacıya bilgi vermeden üst üste iki kez katılmama durumu da araştırmadan dışlanma kriteri olarak belirlenmiştir. Bu kriterin uygulanması ise son bir oturum düzenleyip vedalaşmanın yapılmasıyla gerçekleştirilecektir. Onam formuna ait ekran görüntüsü EK-1’de verilmiştir.

Travmatik yaşantısı olan çocuklarla çevrimiçi EMDR uygulaması içeren bu tez çalışmasına, orta dönem çocukluk içerisinde olan toplam 6 çocuğun ebeveyni başvuruda bulunmuştur. Uygulamaları bir araştırmacı yapacağından yığılma olmaması adına, danışanlara başvuru tarihlerinden itibaren iki ay içerisinde ulaşılabileceği bilgisi de forma eklenmiştir. Başvuruda bulunan bir ebeveynin telefon numarasında yanlışlık olduğu için kendisine ulaşılamamıştır. Ebeveyni başvuru yapan iki çocukla görüşmeler sonlandırılmıştır. Çocuklardan biriyle sadece üç kez görüşülebilmektedir, daha sonra danışan

görüşmelere üst üste üç kez katılmamış, görüşme yapılacak tarihleri sürekli değiştirmek istemiş ve aile psikolojik danışma günlerinin kendi planlarına uymadığı gerekçesiyle görüşmelere devam edemeyeceklerini belirtmişlerdir. Görüşmeleri sonlandırılan diğer çocuk ise travmatik yaşantısının yanı sıra kekemelik sorunu yaşamaktaydı. Çocukla dört görüşme yapıldı, kekemeliği nedeniyle çevrimiçi süreçte sesle ilgili yaşanan sorunlar olduğunda birbirimizle iletişim kurmak çok zor oldu. Ayrıca danışanın çevrimiçi psikolojik danışma oturumları içerisinde EMDR çift yönlü uyarımları gerektiren yönergelere uyamadığı gözlemlendi. Çocuğun ailesi ve çocukla yapılan oturumlar değerlendirilerek, çevrimiçi çalışmaya uygun olmadığı ve kekemeliğinin gelişimsel olarak ele alınması gerektiği düşünüldü, bu nedenle dil ve konuşma terapistiyle birlikte çalışan bir uzmana yönlendirildi.

Sonuç olarak araştırma kapsamında görüşme yapılan 3 çocuk ile EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları tamamlandı. Her bir danışana araştırma kapsamında kullanılmak üzere kod isim verildi. Başvurusu alınan danışanlara ait bilgiler Tablo 1’de verilmiştir:

**Tablo 1** Başvurusu Alınan Danışanlar

Başvuruda Bulunan Kişi	Çocuğun Cinsiyeti (Kod İsim)	Çocuğun Sınıf Seviyesi	Başvuru Nedeni	Tamamlanan Görüşme Sayısı
Abla	Kız (İpek)	Dördüncü Sınıf	Trafik Kazası	Anne ile ön görüşme + Çocukla 4 Oturum + İzleme görüşmesi (Bir Aylık)
Anne	Kız (Eylül)	Birinci Sınıf	Anneanne Kaybı, Babasının cezaevi geçmişi	Anne ile ön görüşme + Çocukla 9 Oturum + İzleme Görüşmesi (Bir aylık)
Anne	Oğlan (Mehmet)	İkinci Sınıf	Annenin yaşadığı kazaya şahit olma, bağlanma travması	Anne ile ön görüşme + Çocukla 10 Oturum + İzleme Görüşmesi (Bir Aylık)
Anne	Oğlan (X)	Üçüncü Sınıf	Açıklamalarında sadece “travma” yazıyordu	Telefon bilgileri yanlış olduğundan ulaşılamadı.
Anne	Oğlan (Ahmet)	Üçüncü Sınıf	Baba kaybı	Anne ile ön görüşme + Çocukla 4 oturum (Sonlandırma yapıldı, yüzyüze çalışan bir uzmana yönlendirildi).

Anne	Kız (Filiz)	Dördüncü Sınıf	Doğum- bağlanma travması	Anne ile ön görüşme + Çocukla 3 oturum (Sonlandırma yapıldı).
------	----------------	-------------------	--------------------------------	--

Görüşmeleri tamamlanan üç çocuğa ait görüşmelerin her biri deşifre edildi. Tez kapsamında ise İpek (trafik kazası) ve Eylül'e ait (anneanne kaybı-babasının cezaevi geçmişi) psikolojik danışma oturumlarının kullanılmasına karar verildi. Tez kapsamında bulguları kullanılacak iki danışanı belirlemede, cinsiyet faktöründen ziyade duyarsızlaştırma aşamasında kullanılan müdahale yöntemindeki farklılık gözetilerek bu karara varıldı. Çünkü, travmaya EMDR ile müdahale çalışmasında İpek ile resim çizdirilerek; Eylül ile hikâye kullanılarak çalışılmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırmaya dahil edilen katılımcılara ait bilgiler aşağıdaki gibidir.

### 5.2.1. İpek (Kız- 8 yaş – Dördüncü Sınıf)

**Gelişim Öyküsü:** İpek, istenen ve planlı bir bebek ve ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya geliyor. Ablası ile arasında 16 yaş, ağabeyi ile arasında 15 yaş var. Annesi İpek doğduğunda 39 yaşındaymış. Doğum normal yolla gerçekleşiyor, anneden ayrılmayı gerektiren hastane veya küvöz öyküsü yok. 18 ay anne sütü alabiliyor. Yürüme-konuşma gelişimi normal aralıkta. Tuvalet eğitimi sırasında herhangi bir sorun yaşanmıyor. Ancak şimdiki yaşına kadar hiç tek başına uyumamış. Ya anne babasıyla ya ablası ile uyuyor. 4 yaşında kreş deneyimi var, önceleri ayrılmak istemese de kısa zamanda alışıyor ve okulu seviyor. Şu an dördüncü sınıfa gidiyor, derslerinde başarılı. Sınıfın en sessizi olarak tanınıyor, ev içinde neşeli konuşkan bir çocuk olsa bile, okul ortamında veya başkalarının yanında içe kapanık bir görüntü sergiliyor. Annesi ev hanımı, baba sanayide çalışıyor, abla psikolojik danışman. Başvurusu da ablası tarafından yapıldı.

**Travma Öyküsü:** İpek 6 yaşındayken baba-anne-abla ve kendisinin bulunduğu bir araçla trafik kazası yapıyorlar. Gece yola çıkan bir hayvana (domuz) çarpıyorlar. Çarpışma anında, sarsıntıyla birlikte İpek uykusundan uyanıyor. Araba ağır hasar görüyor. Sadece abla yaralanıyor, ambulans geliyor ve geceyi hastanede geçiriyorlar. Aile hastanedeyken ablaya odaklanıyor, o sırada İpek korktuğu için titriyor tüm bedeni tepki veriyor ancak kimse müdahale etmiyor, şok geçirdiği söyleniyor sadece. Olaydan sonra eve döndüklerinde kaza üzerine konuşulmuyor, çünkü aile kaza yaptıklarını başkaları tarafından duyulmasını istemiyor. Kaza yaptıkları araç, babasının arkadaşından emanet aldığı bir araç olduğundan, İpek kaza sonrası kendi arabaları dışında başkalarının arabasına binemiyor, bindiğinde yoldan dönmek istiyor ve ağlıyor. Annesi arka koltuğa geçtiğinde

sakinleşebiliyor ancak. Çocuklar için olayların etkisi ölçeği toplam puanı 22 olarak belirlenmiştir.

**Güncel Sorunlar:** Tek başına uyumuyor. Hiçbir zaman tek yatmamış, bu konuda anne “*bizim hatamız aslında*” diyor. “*Üzeri açılmasın yanında yatayım, kontrol edeyim yanında yatayım derken biz ettik*” şeklinde açıklıyor durumu.

### 5.2.2. Eylül (Kız- 6 Yaş- Birinci Sınıf)

**Gelişim Öyküsü:** 2014 doğumlu Eylül, istenen ve planlı bir bebek olarak dünyaya geliyor. Ailenin tek çocuğu. Hamilelik döneminde anne stresli bir dönem geçiyor ve eşiyile boşanmanın eşiğine geliyorlar. Doğum, bebek 40 haftalıkken sezaryen olarak gerçekleşiyor. Hastane öyküsü yok. Eylül’ün bebekliği sakin geçiyor, anne çok zorlanmadığını söylüyor. 1,5 yaşına kadar anne sütü alabilen Eylül’e, anne ücretsiz izinde olduğu süre boyunca kendisi bakıyor. Yürmesi zamanında oluyor, ancak konuşması hep ‘gogogo’ sesleri çıkarma şeklinde ilerliyor. 3 yaşında kreşe başlayınca düzeliyor. Arkadaşlık ilişkileri iyi, sessiz olgun bir çocuk olarak görülüyor öğretmenleri tarafından. Kreşe çok kolay uyum sağlamış, ağlayan çocuklara “*ağlamayın anneniz gelip alacak sizi*” diyerek onları avutan bir roldeymiş. Anne Eylül ile ilişkisinde görev odaklı, baba ise oyun arkadaşı. 1,5 yaşa kadar birlikte uyuyorlar. Sonra kendi yatağına alışıyor ta ki 2-2,5 yaş arasında babası cezaevine girene kadar. Babasının cezaevinde olduğu altı aylık dönemde anne ile uyuyor. 14 ay önce anneannesi vefat ediyor. Sonrasında uykuları hep düzensiz, bir anne baba ile yatıyor bazen tek başına. Son bir haftadır gece uyanıp aile yatağına geliyor ancak annesi Eylül’ü kendi yatağına gönderiyor. Anne “*beni anlayan bir çocuk*” olması ebeveynliğin iyi tarafı diyor. Oyun oynama konusunda ise kendisini eksik görüyor.

**Travma öyküsü:** Eylül’ün travma öyküsü gelişim aşamalarına etki edecek şekilde gelişmiş, dolayısıyla yaşantıları kompleks travma olarak adlandırılabilir. Hamilelik döneminden gelen stres hormonu var. Bu nedenle, tartışmalara duyarlı, yüksek sese tepki veriyor, ‘kavga etmeyin’ diyerek ağlayabiliyor. 2-2,5 yaş arası babası cezaevine giriyor altı ay kadar cezaevinde kalıyor. Babası cezaevindeyken Eylül’ e halası bakıyor. Görüşe götürüyorlar ancak, o dönem tam konuşamadığı için çok zorlanıyor ağlıyor, yumruklarını sıkıyor, camlara vurarak ayrılmak istemiyor. Eylül bu süreci hatırlamıyor. Baba cezaevinden çıktığında ise, anneannesinin kanser olduğu öğreniliyor. 9 ay boyunca anneanneninin kemoterapi alabilmesi için onunla birlikte yaşamaya başlıyorlar. Anneanneninin hastane sürecine, kemoterapi sonrası kusmalara, saçlarının dökülmesine şahit oluyor. Anneanne vefat ettiğinde önce söyleyemiyorlar ancak cenaze sürecine şahit oluyor,



annesindeki yıkımı izliyor, “anneannen öldü” denildiğinde nerede olduğunu soruyor annesi “toprağın altında” olduğu söylüyor. Başkalarından ise, “cennette”, “seni izliyor” gibi şeyler duyuyor. Eylül geriye dönük sürekli sorular sorarak olayları anlamlandırmaya çalışıyor. Annesi cenaze sürecini iyi yönetemediğini düşünüyor. Çocuklar için olayların etkisi ölçeği toplam puanı 20 olarak belirlenmiştir.

**Güncel Sorunlar:** Uykularında düzensizlik var ve tek yatmaya ilişkin endişe yaşıyor. Anneanesi hakkında konuşmak istemiyor hemen içe kapanıyor.

### **5.3. Psikolojik Danışman ve Süpervizör Bilgileri**

Nitel case study çalışmalarında araştırmacıya dair bilgilerin işlenmesi önemli görülmektedir. Bu bölümde EMDR odaklı müdahaleleri gerçekleştiren psikolojik danışman (araştırmacı) ile süpervizöre ait bilgiler verilmiştir ve araştırmadaki rolleri açıklanmıştır.

#### **5.3.1. Psikolojik Danışman**

Ege Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) lisans programından 2012 yılında; İnönü Üniversitesi PDR yüksek lisans programından 2016 yılında mezun olmuştur. 2017 yılında, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik doktora programında eğitimimi devam ettirmeye hak kazanmıştır. Yedi yıl süreyle, küçük bir ilçede yatılı bölge okulunda görev yapmış, günümüzde bir rehberlik araştırma merkezinde görevine devam etmektedir. Yüksek lisans ve doktora eğitimleri devam ederken, EMDR yetişkin ile çocuk/ergen 1. ve 2. Düzey sertifikasyonunu tamamlamıştır. Yatılı bölge okulu çalışmaları ve EMDR süpervizyonları kapsamında pek çok çocuğun travma sonrası çektikleri acılara ve çocukların yalnızlıklarına şahit olması, araştırmacının bu tezi yürütmedeki motivasyonunu oluşturmuştur. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, EMDR Derneği ve Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği üyesidir.

#### **5.3.2. Süpervizör**

Emekli Prof. Dr. Ümran Korkmazlar, EMDR I. Düzey eğitimini 1999 yılında meydana gelen deprem ile birlikte HAP (Humanitarian Assistance Programs) kapsamında almıştır. EMDR II. Düzey eğitimini 2000 yılında almıştır. Ardından süpervizyonlarını Jim Knipe, Richard Mitchell, Lene Jacobson, Udi Oren, John Hartung, Peggy Moore ve Nancy Errobo'dan almıştır. Aynı yıl “Depresyon, Yas ve EMDR”, “EMDR and Family Therapy”, “EMDR and Anxiety Disorders” seminerlerine katılmıştır. 2000 yılında Londra'da Robert

Tinker tarafından verilen “EMDR With Children” ve Ricky Greenwald tarafından verilen “EMDR with Adolescents” eğitimlerine katılmıştır. 2003 yılında EMDR Terapisi “facilitator” eğitimini tamamlamıştır. 2005 yılından itibaren ise akredite EMDR terapisti ve danışmanlık ünvanını almış, pek çok EMDR eğitiminde, süpervizyonunda ve EMDR-HAP çalışmalarında görev almıştır. 2007 yılında Almanya’da Jim Knipe’in önerisi ile Arne Hoffman’ın “EMDR trainer” eğitimine katılmıştır. 30 Haziran 2013 tarihinde Türkiye’deki ilk “Çocuklar ve Ergenler ile EMDR – I. Düzey” Eğitimini organize etmiştir. 2015 yılında Türkiye’nin EMDR Avrupa onaylı ilk EMDR çocuk&ergen eğitmeni olmuştur. 2000 yılından beri de EMDR Avrupa Çocuk ve Ergen Komitesi’nde Türkiye temsilcisidir. 2010 yılında kurulan EMDR-TR Derneği’nin kurucu üyelerindedir, çocuk&ergen komitesi sorumlusu ve EMDR-TR HAP komitesinin aktif üyesidir. Tez kapsamında, araştırmacının hazırladığı vaka’ları süpervizyonlarında ele alarak bilgelikle yol gösterici olmuştur.

#### **5.4. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada, danışanların araştırmaya dahil edilmelerini belirlemede ve psikolojik danışma oturumları sonrasında travmatik yaşantının etkisinin devam edip etmediğini değerlendirmede çocuklar için olayların etkisi ölçeği (CRIES-8) kullanılmıştır. Psikolojik danışma oturumları sırasında araştırmacı ve araştırmaya katılan çocukların ebeveynleri tarafından günlükler tutulmuştur. Böylece çocukların hayatındaki değişimler üzerine derinlemesine bilgi edinme fırsatı doğmuştur. Günlükler, çevrimiçi EMDR müdahalelerinin etkisi ve psikolojik danışmanın çevrim içi sürece dair iç sesi hakkında da bilgi vermiştir. Oturumlar sonrası ailelere gönderilen yapılandırılmış görüşme formu, ebeveynlerin çocuklarında meydana gelen değişimleri değerlendirmeleri için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

##### **5.4.1. Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği-8 (CRIES-8)**

CRIES-8, çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini taramak için kullanılan 4’lü Likert tipinde (Hiçbir Zaman=0, Nadiren=1, Bazen=3, Sıklıkla=5) kendini değerlendirme ölçeğidir. CRIES-8 tetiklenme (Örnek madde: “*O olayla ilgili görüntüler birdenbire gözümün önüne geliyor*”) ve kaçınma (Örnek madde: “*O olayları hatırlatacak yerlerden ve durumlardan uzak durmaya çalışıyorum*”) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçeğin toplam puanı 0-40 arasında değişmektedir. (Horowitz, Wilner ve Alvarez, 1979). Kesme puanı 17 olarak belirlenmiş ve travma sonrası stres bozukluğu taşıyan çocukların %80’den fazlasını ayırt edebildiği bulunmuştur. Orijinali olan Olayların

Etkisi Ölçeği'nden 7 madde çıkarılarak ve çocuklara daha uygun anlaşılabilirliğe çekilerek uyarlanmıştır (Perrin, Meiser-Stedman ve Smith, 2005; Yule,1997).

Türkçe uyarlaması Marmara depremi sonrası çocuklara uygulamak amacıyla Hisli-Şahin, Durak-Batıgün ve Yılmaz (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları benzer şekilde iki faktör olduğunu doğrulamıştır. Güvenirlik katsayısı tetiklenme faktörü için .65 ve kaçınma kaftörü için .65 olarak tespit edilmiştir. Türkçe CRIES-8 için iç tutarlılık Cronbach alfa ile ölçüldüğü üzere .71 olarak bulunmuştur ve bu tezdeki danışanların yaş grubuyla uyumludur. Puanları 11'e eşit ve üzerinde olanlar orta düzeyde, 18'e eşit ve üstünde olanlar ise yüksek düzeyde olacak şekilde gruplandırılmışlardır.

Danışanların bu araştırmaya dahil edilme kriterlerinden biri yaşadıkları travmatik olayın hala etkisinde olmalarıdır. Dolayısıyla CRIES-8 ile elde edilen ön test puanlarındaki yükseklik danışanların araştırmaya kabul edilmeleri için ön koşullardan biridir. Bu araştırmaya dahil edilen İpek'in CRIES-8 puanı 22, Eylül'ün CRIES-8 puanı ise 20 olarak belirlenmiştir. Yani her iki çocuğun da yaşadıkları travma sonrası belirtileri yüksek düzeyde hissettikleri belirlenmiştir.

#### 5.4.2. Günlükler

Günlük tutma yüzyıllardır edebiyatın, günümüzde ise çeşitli araştırma yöntemlerinin popüler konusu olmuştur. Günlükler, seyahat maceralarından savaş alanının dehşetlerine kadar pek çok konuda ilk elden tanıklığın zenginliklerini içeren bir hazinedir. Bilim adamları edebiyat, tarih, coğrafya, sosyoloji ve psikoloji gibi birçok alanda günlükleri kullanır olmuşlardır. Çünkü günlükler, olaylara tarihsel belgelerin yapamayacağı şekilde öznel bir bakış açısı sunar, "yakın geçmişin canlı ayrıntılarıyla ve insan ilgisiyle dolu samimi tarihini" ortaya çıkarır (Woll, 2013).

Günlükler nitel araştırma yöntemlerinde başvurulan bir veri toplama seçeneğidir. Diğer nitel veri toplama yöntemleri kadar esnek ve çeşitli araştırma sorularını cevaplayabilecek kadar etkilidir. Günlüklerle çalışma, arşivlenmiş daha önceden yazılmış günlükler üzerine yapılabileceği gibi bir araştırma sırasında katılımcılardan da istenebilir. Günlükler ister önceden arşiv edilmiş olsun ister araştırma sırasında yeni yazılmış olsun fark etmeksizin zengin ve ilgi çekici bilgiler vermektedir. Yine de diğer veri toplama araçlarına kıyasla alışılmışın dışında olduğu söylenebilir. Buna rağmen birçok nitel araştırmacı günlüklerden elde ettikleri verileri kullanmayı benimsemişlerdir (Hyers, 2018).

Günlükleri kullanarak nitel bir araştırma projesini tamamlamak küçük bir girişim

değildir. Her araştırma projesinin literatür taraması, araştırma sorularını belirleme, veri toplama protokollerini tasarlama, verileri analiz etmek ve tartışmak gibi standart görevleri vardır. Arşiv günlükleri kullanacak bir araştırmacı ilgilendikleri soruyu ele alacak günlükler bulmalıdır, üstelik başlangıçta günlük tutmanın amacı farklı olsa bile. Araştırmacı katılımcılarından günlük tutmalarını isteyebilir. Her ne kadar ismi günlük olsa da burada kastedilen her gün tutulan notlarla veri toplamak olmayabilir. Günlükler bir araştırma projesinde, yaşanan olaylara dair farklı zamanlarda tutulan notları içeriyor olabilir. Bunun için de katılımcılar her gün düzenli olarak günlük tutabilecekleri gibi, haftalık notlardan oluşan günlükler de oluşturabilirler. Her şey yolunda giderse ve bol miktarda veri toplanırsa, araştırmacı, kapsamlı bir veri setinden kısa ama derinlemesine bir rapor oluşturma görevini yerine getirebilmelidir (Woll, 2013).

Nitel araştırmalar genellenebilir tek bir doğruyu bulmak yerine, kişinin gerçekliğine, kültürel ve tarihsel olarak kendi dünyasını tanımlamak için kullandığı dile odaklanır. Nitel araştırmaların olmazsa olmazı, insanların kendileriyle ilgili deneyimlerini ve gerçeklik duygularını açıklama, ruh sağlığı alanında da büyük önem taşır. Psikiyatri ve psikoloji alanında, klinisyenlerin uygulaması hastalarını/danışanlarını değerlendirmeyi ve tedaviyi içerdiğinden gözlem ve kayıt tutmanın düzenine alışmışlardır. Tıp ve sağlık mesleği, hastaların semptomlarının, tedavilerinin, hijyeninin ve beslenmesinin yönetimi için ayrıntılı günlük tutmanın en eski mesleklerinden biridir (Hawkins, Ralley ve Young, 2014). Geçmişte psikoloji alanında, terapistler kendi günlüklerini ve bazen de hastaların günlüklerini kullanarak semptomolojiyi göstermek için çeşitli klinik vaka çalışmaları yapmaktaydı (Mackrill, 2008). Psikoterapi çalışmalarında, günlük sadece danışanın devam eden tedavisi hakkındaki verileri kaydeden bir yöntem olmakla kalmayıp öz farkındalık, yardım arama için bir katalizör ve katarsis sağlayan bir müdahale biçimine de dönüşmüştür (Smyth, 2013). Günlük tutma kasıtlı odaklanma, disiplin, kendilik hakkında bilinçli üst bilişler gerektirir ve klinik dışındaki terapötik hedeflerin bir hatırlatıcısı olarak hizmet eder (Schmitz ve Wiese, 2006). Bir müdahale çalışması olarak tasarlanmayan klinik günlük araştırmasında bile, bu potansiyel yan etkiler akılda tutulmalıdır. Çünkü, veri toplama yönteminin kendisi iyileşmeyi getiren terapötik güç olabilmektedir.

Günlük tutma, her zaman nitel araştırma yöntemlerinde veri toplamak için bir seçenek olmuştur. Her veri toplama yöntemin kendi yaklaşımı ve benzersiz güçlü yönleri vardır. Nasıl ki röportaj ile veri toplamak sohbetin samimiyetinden yararlanıyor ve odak grup görüşmeleri etkileşim enerjisinden yararlanıyorsa, günlükler ile veri toplamak da anlık kişisel tanıklığın gücünü kullanmaktadır (Hyers, 2018). Günlük tutmanın pek çok

avantajı olsa da olumsuz tarafları da bulunmaktadır. Bunlardan biri, her ne kadar belli bir konuda günlük tutulması istense bile o konuya dair katılımcıların çok az şey yazabilmesidir. Sjöblom (1994), İsveç'te tekerlekli sandalye kullanan 16-20 yaş arası kişilerle yaptığı bir araştırmada katılımcılarından yedi gün boyunca günlük tutmaları istemiş ancak veriler analiz edildiğinde, günlüklerin katılımcıların düşünce ve duyguları hakkında çok az bilgi içerdiği görülmüştür. Diğer bir zorluk da çok fazla bilgi içerisinden niteliksel olarak iyi veriler elde etmenin zorluklarıdır. Yine de pek çok nitel araştırma veri aracı olarak günlükleri kullanmanın etkililiğini de göstermektedir (Häggström ve Nilsson, 2009; Seibold, 2000; Therklson, 2010).

Sonuç olarak günlük tutmak, danışanın uygulama sürecindeki duygu ve düşüncelerini derinlemesine incelemek için önemli görülmekte ve araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır (Marks ve Yardley, 2004). Bu araştırmada da psikolojik danışma desteği alan çocukların ebeveynlerinden günlük tutmaları istenmiştir. Günlüklerinde oturumlar sonrasında çocuklarının nasıl hissettiklerini gözlemlenmeleri, bir sonraki görüşmeye kadar yaşadıkları olumlu/olumsuz deneyimlere ilişkin ve ebeveyn olarak kendi farkındalıklarına dair notlar almaları istenmiştir. Ebeveynlerin tuttukları günlükler dijital ortama aktarılmıştır. Transkriptleri araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ayrıca, bu çalışmada araştırmacı da süreç günlüğü tutmuştur. Psikolojik danışma günlüğü (PDG) içerisinde araştırmacı, oturumlara hazırlanırken ya da çevrimiçi oturumlar sırasında karşılaştığı sorunlara ve çözüm yollarına dair yaşadıklarını, danışanlarla kurduğu ilişkiye dair gözlemlerini süreç günlüklerinde dile getirmiş. Böylece psikolojik danışmanın seyir defteri diyebileceğimiz EMDR müdahalelerinin betimlenmesinde ve nasıl etkili olduğunu anlamamıza yardımcı olabilecek veriler elde edilmiştir.

### 5.4.3. Görüşme Formu

Araştırmanın tasarlandığı ilk halinde görüşme formu ile ebeveyn görüşlerini almaya dair bir planlama yapılmamıştır. Ancak araştırma devam ederken ebeveynlerin günlük tutma konusunda sorunlar yaşadıkları, her ebeveynin aynı özeni gösteremediği anlaşılmıştır. Bu nedenle, danışanlarla yapılan psikolojik danışma oturumları sonlandırıldıktan sonra, ebeveynlere görüşmeleri ve araştırmacıyı değerlendirmeleri için yapılandırılmış bir form hazırlanmıştır. Formda; *“Tüm süreci ve psikolojik danışmanı değerlendirecek olsanız neler söyleyebilirsiniz?”*, *“Psikolojik danışma desteğini ‘online’ almış olmak hakkındaki düşünceleriniz neler?”*, *“EMDR müdahaleleri hakkındaki düşünceleriniz ve duygularınız neler?”* şeklinde sorular yer almaktadır. Böylece hem

EMDR müdahalelerinin çocukları üzerindeki değişimlerine dair hem de çevrimiçi bir psikolojik destek almak üzerine ebeveynlerin görüşleri ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir.

### 5.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın odak noktası EMDR müdahalelerinin çevrimiçi psikolojik danışma sürecinde nasıl kullanıldığına betimlenmesidir. Psikolojik danışma uygulamalı bir bilim dalı olduğundan süreç içerisinde yapılan müdahalelerin nasıl gerçekleştiğini betimleyebilmek, okurlar için anlaşılır bir kaynak sunmak oldukça önemlidir. Yapılan uygulamaların zengin danışan ifadeleri ile desteklenerek açıklanmasıyla, okuyucuya merak ettiği bir psikolojik danışma ekolü hakkında ayrıntılı bilgiler verebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle her bir psikolojik danışma oturumu deşifre edilmiştir. Bulgular EMDR'ın sekiz aşamasını içeren şekilde başlıklara ayrılmış ve deşifre edilen oturumlar ilgili bölümleri betimleme amacıyla kullanılmıştır.

Günlüklerden elde edilen veriler, katılımcıların kendi sesini yansıtır. Bu araştırmada kullanılan veriler, günlüklerden ve nitel yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen başlıklarla bulgular bölümünde açıklanmıştır.

Araştırmada veri toplama araçlarından biri de çocuklar için olayların etkisi ölçeğidir. Ölçek, her bir danışan için toplam puanı üzerinden değerlendirilmiştir. Ön test, son test ve izleme test puanları karşılaştırılmıştır. Burada hedeflenen sayısal verilerden çok danışan ifadelerini, ebeveyn günlüklerinden elde edilen verileri desteklemektir. Bu nedenle her bir maddenin karşılığı olabilecek danışanın psikolojik danışma oturumları sırasında elde ettiği farkındalık ve değişimine dair notlarla bütünleştirilerek bulgularda sunulmuştur.

#### 5.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik

**Geçerlik.** Nitel araştırma deseni kullanılan çalışmalarda, araştırılan olgunun olabildiğince objektif bir şekilde gözlenmesi geçerlik olarak sunulmaktadır. Elde edilen verilerin ayrıntılı biçimde raporlaştırılması, sonuçlara nasıl ulaşıldığının açıklanması geçerliğin önemli bir boyutudur. Nitel araştırmalarda iç geçerlik yerine “inandırıcılık”, dış geçerlik yerine “aktarılabirlik” kavramları kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada inandırıcılığın artırılması için araştırmaya katılan danışanlar gözlemlenmiş ve danışan ifadelerine doğrudan alıntılarla yer verilmiştir. Araştırmaya ebeveyn ve araştırmacı günlüklerinin de dahil edilmesiyle çeşitleme (triangulation) kullanılmış ve farklı algılamaların, deneyimlerin herhangi bir işleme maruz kalmadan araştırmaya dahil

edilmesiyle inandırıcılık desteklenmiştir. Aktarılabirlik, sonuçların benzer ortamlara uygulanabilirliğine ilişkin geçici yargılara ulaşılması anlamına gelmektedir. Bu da ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme ile sağlanabilmektedir (Creswell, 2014). Ayrıca bu çalışmada, danışanların düşüncelerinin doğru olarak temsil edildiğinden emin olmak için deşifre taslakları psikolojik danışma oturumlarına katılan ebeveynler ile paylaşılmış ve sürecin 'aynı' olduğuna ilişkin beyanları alınmıştır.

**Güvenirlik.** Araştırma sonucunun inanırılığı açısından önemlidir. Nitel araştırmalarda ise, insanın doğası gereği aynı çalışmayı tekrarlamak mümkün değildir. Bu nedenle benzer grupla yapılan çalışmalarla aynı sonucun alınamayabileceği bilinmektedir (dış güvenilirlik). Benzer şekilde her araştırmacının kendine ait algı ve yorumlamaları nedeniyle verilerin farklı yorumlanması da olağan kabul edilmektedir (iç güvenilirlik). İç güvenilirliği artırmak için veriler doğrudan, yorum katılmadan betimsel şekilde sunulabilir. Bu araştırmada, okuyucunun zengin ve ayrıntılı araştırma bağlamına girmesini sağlamak amacıyla psikolojik danışma oturumları birebir (sessizlikler, asgari düzey teşvik ediciler de dâhil olmak üzere) deşifre edilmiştir. Dış güvenilirliği artırmak için ise, veri kaynağı olan kişiler net şekilde tanımlanmalıdır, araştırma ortamı ayrıntılı betimlenmelidir. Bu çalışmanın dış güvenilirliği düşüktür, çünkü hiçbir danışan bir diğerine benzemez ve aynı sorun ile psikolojik danışmaya başvurursa bile süreç birebir aynı şekilde ilerlemez. Dış güvenilirliği artırmak için, verilerin kimlerden toplanacağı sınırları tanımlanmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri de danışan özelliklerini kontrol altında tutmak için belirlenmiştir. Bu araştırmada veriler, ebeveynlerin ve araştırmacının günlük tutmaları ve oturumlar sonunda ebeveynlerin yapılandırılmış görüşme formuna cevap vermeleriyle toplanmıştır. Bu çalışmada iç güvenilirliği artırmak için ise, doğrudan alıntılar veriler analiz edilirken kullanılmıştır. Araştırmacının kendi öznelliğine ve araştırma boyunca bunu sürece katmaması için araştırma dahilinde süpervizyon alınarak uzman görüşü sağlanmıştır.

## 5.6. İşlem Yolu

Bu çalışma COVID-19 salgını sürecinde gerçekleştirildiğinden hiçbir aşamasında çalışmalar yüzyüze gerçekleştirilememiştir. Çalışmanın birinci adımı için, öncelikle araştırma planı tamamlanmış ve etik kurul onayı alınmıştır (EK-2). Etik kurul onayı 5 Ekim 2020 tarihinde çıkmıştır. Bu tarihten sonra danışanların başvurularını çevrimiçi olarak alabilmek için bir Google form hazırlanmıştır. Daha sonra kasım ayı içerisinde araştırmacının mesleki sosyal medya hesabı kullanılarak, Türkiye'nin birçok bölgesinden

psikolojik danışmana ulaşılmıştır. Sosyal medya üzerinden ilana çıkmanın salgın koşullarında en doğru seçenek olacağı düşünülmüştür. Çalışmanın yüzyüze ve bir kuruma bağlı olarak yapılmayacak olması da böyle esnek bir yolu tercih etmede önemli görülmüştür. Kasım ayı boyunca gelen başvurular, zaman sıralaması yapılarak bir bekleme listesi oluşturulmuştur. Böylece çalışmanın ikinci adımını da gerçekleştirebilmiştir.

Zaman damgası	1. Formu Dolduran Kişi Çocuğun Nesi Oluyor?
2020/11/28 11:45:27 ÖÖ GMT+3	Anne
2020/11/28 7:50:14 ÖS GMT+3	Diğer
2020/11/29 9:40:34 ÖÖ GMT+3	Anne
2020/11/30 12:43:49 ÖS GMT+3	Anne
2020/11/30 2:43:25 ÖS GMT+3	Anne

Şekil 2. Bekleme Listesi Örneği

Bekleme listesindeki kişilere telefon görüşmesi ile ulaşılmış, başvurularının alındığı iletilmiştir. Ayrıca tez içeriği hakkında kısaca bilgilendirme yapılmış psikolojik destek isteyen çocuklara dair özel öğrenme güçlüğü, DEHB vb. ek bir tanının olup olmadığını tekrar değerlendirilmiştir. 3 başvuru sahibi ile öykü alma görüşmesi için tarih belirlenmiş, diğer başvuru yapan kişilere de öykü alma görüşmesi için iki ay içerisinde tarih belirleneceğinin bilgisini verilmiştir. Burada hangi danışan ile hemen görüşmelere başlayıp hangilerinin bekleme listesinde tutulacağına kararını vermek araştırmacı için zorlayıcı bir aşama olmuştur. Araştırmacı öncelikle tekli travması olan bir danışanla çalışmayı tercih etmiştir. Böylece bekleme listesinde olan başka birine daha çabuk dönüş yapılabileceği düşünülmüştür. Sevdiği bir yakını kaybeden danışan başvurularının birden fazla olması nedeniyle, çocuklar için olayların etkisi ölçek puanı en yüksek olanla çalışılmasına karar verilmiştir. Diğer başvurular da çocukların ölçekten aldıkları toplam puanlara göre sıralanarak listelenmiştir.

Üçüncü adım, psikolojik danışma oturumlarının tamamlanmasını içermektedir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen tüm psikolojik danışma oturumları izleme görüşmeleriyle birlikte düşünüldüğünde Aralık 2020-Mayıs 2021 tarihleri arasında 6 aylık bir sürede tamamlanmıştır. Danışanlar ile gerçekleştirilen psikolojik danışma oturum tarihleri aşağıdaki Tablo2’de verilmiştir.



**Tablo 2** Psikolojik Danışma Oturumları Zaman Çizelgesi

Çocuğun Kod İsmi	CRIES Toplam Puanı	Başvuru Nedeni	Psikolojik Danışma Oturum Tarihleri
İpek	22 (Yüksek)	Trafik Kazası	Anne ile öykü alma oturumu- 2 Aralık 2020
			Çocukla 4 oturum - 4/9/11/18 Aralık 2020
			İzleme görüşmesi (Bir Aylık)- 31 Ocak 2021
Eylül	20 (Yüksek)	Anneanne Kaybı, Babasının cezaevi geçmişi	Anne ile ön görüşme – 7 Ocak 2021
			Çocukla 9 oturum
			20/27 Ocak 2021
			11/20/24 Şubat 2021
			7/15/21/26 Mart 2021
İzleme Görüşmesi (Bir aylık) – 1 Mayıs 2021			
Mehmet	21 (Yüksek)	Annenin yaşadığı kazaya şahit olma, bağlanma travması	Anne ile ön görüşme – 26 Aralık 2020
			Çocukla 10 Oturum
			14/21/24/30 Ocak 2021
			10/13/21/25 Şubat
			4/6 Mart 2021
İzleme Görüşmesi (Bir Aylık) -6 Nisan 2021			
Ahmet	9 (Düşük)	Baba kaybı	Anne ile ön görüşme -8 Ocak 2021
			Çocukla 4 oturum 14/17/22/27 Ocak 2021
			(Sonlandırma yapıldı, yüzyüze çalışan bir uzmana yönlendirildi)
Filiz	8 (Düşük)	Doğum- bağlanma travması	Anne ile ön görüşme – 14 Şubat 2021
			Çocukla 3 oturum – 25 Şubat 2021 -14/21 Mart 2021
			Drop out

Çalışmanın üçüncü adımı psikolojik danışma oturumları devam ederken günlüklerle veri toplamayı da içermektedir. Bu nedenle, her oturumdan önce ebeveynler günlük notlarını bir mesaj uygulaması yolu ile araştırmacıya iletmiştir. Gelen günlükler her danışan için ayrı ayrı oluşturulan klasörlerde dijital olarak kaydedilmiştir. Ayrıca birer kopyaları Nvivo programına yüklenerek daha sonra analiz edilmesi için beklemeye alınmıştır. Bir taraftan da araştırmacı kendi süreç günlüklerini her danışan özelinde ayrı ayrı tutmuş ve danışanlara ait klasörlere kaydedip veri analizinde kullanılması için beklemeye almıştır.

25. 02.  
 Döndü seoruden beri çok  
 pozitif, çok hareketli, oynuyor,  
 zıplıyor. Babasıyla konuşurken  
 baba sence ben cevap mıyım  
 diye sordu. Babasında evet  
 [redacted] sen 7 yaşında bir  
 cevabın diye cevap verdi,  
 Hoplayabilir, zıplayabilirsin,  
 isteğini yapabilirsin gibi  
 bir dilde seni aralarında.

Şekil 3. Örnek Günlük Sayfası

Çalışmanın dördüncü adımı psikolojik danışma oturumlarının deşifre edilmesi ve bulgular bölümünün oluşturulmasını içermektedir. Bunun için tamamlanan ve kaydı alınan her psikolojik danışma oturumu deşifre edilmiştir. Bir danışana ait psikolojik danışma süreci izleme görüşmesiyle birlikte tamamlandığında ise o danışana ait ebeveyn günlüğü, süreç günlüğü gibi diğer veriler de analiz edilerek bulgular bölümünde bütünleştirilerek verilmiştir. Bundan sonraki bölümde psikolojik danışma oturumlarının EMDR aşamalarına uygun şekilde betimlenmesine, danışan ve ebeveyn ifadeleri ile araştırmacı notlarının bütüncül bir bakışla ele alınmasına yer verilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular, her bir danışan için EMDR aşamalarını içeren başlıklar halinde verilmiştir. Psikolojik danışma oturumları betimlenmeden önce, ilgili oturumda hangi EMDR tekniklerinin kullanıldığı açıklanmıştır. Ayrıca danışanlara ait öntest-sontest-izleme testi sonuçları diğer bulgularla bütünleştirilmiştir. Son olarak tüm danışanlarda görülen benzerlikler ve farklılıklara odaklanılarak bulgular bölümü tamamlanmıştır. Bu bölümde, bulgular danışanlar ile gerçekleştirilen psikolojik danışma oturumları üzerinden verileceğinden nitel case study araştırmalarında yaygın olarak kullanılan etken dil –(dili geçmiş zaman “-dı/di/-du/-dü ; -tı/-ti/-tu/-tü” kullanılmıştır. Bulguların sunumunda danışanların gerçek isimleri yerine kod isimler kullanılmıştır. Bu araştırmanın birinci problem durumu “Tekli travma yaşayan çocuklarda EMDR yaklaşımının çevrimiçi uygulanmasının etkililiği nasıldır?” olduğundan psikolojik danışma oturumlarının betimlenmesi öne çıkarılmıştır. Oturumların betimlendiği bölümlerde “tekli travma yaşayan çocuklarda çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin ebeveyn ve araştırmacı deneyimleri nelerdir?” sorusunun cevaplarına yer verilmiş, ayrıca her bir danışanın genel değerlendirmesini içeren bölümde bu soruların cevaplarına daha fazla odaklanılmıştır.

#### 4.1. İPEK (8 Yaş-Kız-4. Sınıf)

İpek, üç yıl önce ailesiyle birlikte seyahat halindeyken arabaları yola çıkan bir domuza çarpıyor ve trafik kazası yapıyorlar. Kaza anında İpek uyuyorken, sarsıntıyla uyanıyor. Ablasının başının kanadığına, araçlarının neredeyse kullanılamaz hale geldiğine şahit oluyor. Anne-babası ve kendisi yaralanmıyor ancak ablasının kanaması olduğundan ambulans ile hastaneye gidiyorlar. Bu süreçte İpek ile ilgilenmek kimsenin aklına gelmiyor, İpek ise bedenindeki titremelerle travmanın verdiği yükten bilinçdışı bir şekilde kurtulmaya çalışıyor. Ertesi gün eve dönüyorlar ve kimse kazadan bahsetmiyor. Sanki olmamış gibi, yok sayılan bir anıya dönüşüyor kaza. Daha sonraları İpek, arabalara binmek istemiyor, binse bile yarı yoldayken ağlamaya başlıyor, evde tek başına kalamıyor.

Ailesi, İpek’in bu semptomlarının geçmesi için psikolojik danışma talebinde bulundu. İpek’in çocuklar için olayların etkisi ölçeğinden aldığı toplam puan yirmi iki olarak belirlendi. Toplam dört oturum EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarına katılan İpek’le yapılan görüşmeler aşağıda betimlendiği şekilde gerçekleşti.

#### 4.1.1. EMDR Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama

EMDR oturumlarına başlamadan önce ebeveynler ile öykü alma görüşmelerinin yapılması ortak travmaların olup olmadığını anlamak ve çocuğun gelişimsel öyküsüne odaklanabilmek için önemlidir (Gomez, 2013). İpek için psikolojik destek başvurusunda bulunan kişi ablası İnci olmuştu. İnci, psikolojik danışma ve rehberlik mezunu olmakla birlikte kardeşinden on beş yaş büyük olduğundan ona bir abladan çok anne olan kişidir. Başvuru talebi bana ulaştığında İnci ile telefonda görüştüm. İnci kardeşi için endişeleniyordu ve trafik kazası sonrası başka arabalara binemeyişinden ötürü kardeşinin psikolojik destek almasının faydalı olacağına inanıyordu. İnci'ye, İpek ile çalışmaya başlamadan önce ebeveynlerin birlikte olduğu veya ebeveynlerden birinin katıldığı bir ön görüşme planladığımı söyledim. Bunun üzerine anne Saniye Hanım'ın telefon numarasını alıp kendisine ulaştım. İpek'in annesi ile ilk telefon görüşmemizde kendisine hem bu araştırmanın amacı hakkında bilgi vermek istediğimi hem de İpek'in neler yaşadığını ayrıntılı olarak dinlemek istediğimi belirttim. Sonrasında hem benim hem de Saniye Hanım için uygun bir tarih belirleyerek telefon görüşmemizi sonlandırdım.

##### 4.1.1.a. Birinci Oturumun Betimlenmesi

Telefon görüşmemizden iki gün sonra 2 Aralık 2020 tarihinde çevrimiçi bir platformda (zoom) ilk oturumumuzu gerçekleştirdik. Öykü alma görüşmesine Saniye Hanım tek olarak katıldı ve öykü alma görüşmesi bir oturum sürdü. Öncelikle kendimi tanıtarak başladığım görüşmede, anne Saniye Hanım'dan kendisi ve İpek ile yapılacak psikolojik danışma oturumlarının bilimsel bir çalışmada kullanılacağı için kayda alınması gerektiğini açıkladım. Saniye Hanım onay verdikten sonra öykü alma görüşmesine devam ettim:

*“Kızınız İnci bana kardeşi için psikolojik destek başvurusunda bulunmuştu. 3 yıl önce birlikte bir trafik kazası geçirdiğinizden bahsetti. Ben bununla ilgili ve kızınızın gelişimsel öyküsü ile ilgili sorular sormak istiyorum. Önce kendimi tanıtmak istiyorum ki siz kiminle görüşüyorsunuz fikriniz olsun.” (Ön görüşme oturumu- 2 Aralık 2020)*

*“Ben uzman psikolojik danışman Canan Çitil Akyol. Malatya İnönü Üniversitesinde, psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalında doktora öğrencisiyim. Yaklaşık on yıldır çocuklarla çalışıyorum. Bu çalışmalarımız ücretsiz şekilde gerçekleştirilecek ve bir doktora tezinin çalışması olacak yani bilimsel bir çalışma olacak. Bu nedenle kayıt almam gerekecek, ancak bu görüntü kayıtları sadece ben ve danışman hocalarım arasında sürece dair konuşmamız gereken şeyler olduğunda kullanılacak, bunların dışında herhangi*

*bir yerde gösterilmeyecek. Bir de araştırmamızda isimleriniz, özel bilgileriniz kullanılmayacak. (Birinci Oturum: Ön Görüşme-2 Aralık 2020)*

Öyküyü alırken başvuru nedeni ile ilgili bilgiler, travmatik olayın ne zaman-nasıl meydana geldiği, olayla baş etmek için şimdiye kadar kullanılan baş etme yöntemleri ile birlikte travma öyküsüne odaklandım. Travma öyküsünü almak danışanlar için zor olabildiğinden Saniye Hanım'a "bugün size yaşadıklarınızla ve İpek'in gelişimsel öyküsüyle ilgili birçok soru soracağım. Biraz yorulabilirsiniz. İşiniz zor bugün." şeklinde bir ön bilgi verdikten sonra "bana yaşadıklarınızı aklınıza geldiği, içinizden geldiği gibi anlatın" diyerek süreci başlattım. Zaman zaman olayı anlayabilmek için çeşitli sorularla araya girdim. Görüşme aşağıdaki gibi devam etti:

*Anne: Eşim, İpek ve İnci arabadaydık. Oğlum başka bir şehire bırakmıştık okulu için, dönüş yolunda aniden bir domuz çıktı önümüze. İpek arkada uyuyordu, ablası yanında. Ben ve eşim öndeydik. Biz arabadan sağ salım çıktık ancak arabamız parçalandı. Sadece büyük kızımın bir kanaması vardı. Tedbir amaçlı ambulans çağırdık. İpek iyi görünüyordu ama istemsizce titriyordu. Biz büyük kıza odaklandık kanaması olduğu için, İpek ile ilgilenmedik açıkçası. (Birinci Oturum: Ön Görüşme-2 Aralık 2020)*

**Psikolojik Danışman:** İpek kaza olduğunda uyandı, sonra neler yaşadı?

*Anne: Uyandı, çıktık arabadan kazayı gördü, ambulansın gelmesini gördü, ablasının kontrol amaçlı hastaneye götürüleceğini söyledim. Aynı ambulansla gittik hastaneye. Hastanede sabaha kadar vakit geçirdik. Ancak istemsizce titriyordu. Sonra eve geldik.*

**Psikolojik Danışman:** Hastanede İpek'in titremesi ile ilgili bir şey söylendi mi?

*Anne: Hiç dikkate almadık ki, görüntüsünde bir şey olmayınca doktorlar da bir şey demeyince kaldık öyle.*

**Psikolojik Danışman:** Eve döndükten sonra neler yaşamaya başladınız?

*Anne: Hiç bu konuyu açmadık, etrafımızda duyulsun da istemedik. Korkuyordu arabalara binemedi, bana zaten bağlıydı ama hiç tek uyumaz oldu. Evde tek kalmıyor hiç.*

Anne travma öyküsünü anlatırken gergin görünüyordu. Yaşadıkları trafik kazasını anlatırken çok hızlı konuşmaya başladı. Olayların sıralamasını karıştırdı. Kendisinin de hala olayın etkisini yaşadığını gözlemledim. İpek'in travmatik yaşantısına verdiği tepkileri görüşmenin sonralarına doğru şu olay ile açıklayabildi:

*"Kazadan sonra ilk binemedi arabamıza ama sonra yavaş yavaş alıştırdık, bir problem yaşamadık. Geçen yaz, bir düğüne gitmemiz gerekiyordu, bir saatlik bir yol olacaktı. Bizim araba tamirdeydi, arkadaşımızdan emanet alıp yola çıktık. İpek arkada oturuyordu ve ben önde otuyordum. Yarı yolda gitmek istemiyorum diyerek ağlamaya başladı. Değişik tepkiler vermeye başladı, ben*

*korkuyorum, gitmeyelim, dönelim gibi şeyler söylemeye başladı. Ben yatıştırmaya çalıştım, yanına gelmemi ister misin diye sordum. Yanına geçtim ve bana sarılarak tamamladı yolu.” (Birinci Oturum: Ön Görüşme-2 Aralık 2020)*

Anne ile yaptığım öykü alma görüşmesinde, trafik kazası ortak yaşantı olduğundan annenin de çeşitli zorlanmalar yaşadığını fark ettim. Olayı anlatırken çok hızlı konuşması, yüzünde oluşan gerginlik nedeniyle Anne Saniye Hanım, görüşme sırasında; geleceğe dair umutsuzluk, plan yapamama, tedirginlik hislerinin kaza sonrası ortaya çıktığını fark etti. Kazayı düşünerek, şu an ne kadar rahatsızlık hissettiğini sıfır ile on arası bir ölçekte değerlendirmesini istediğimde (sıfır kazayı düşününce sakin kalabiliyorum gibi bir nokta-on ise çok yoğun rahatsızlık hissediyorum noktası) kendisini altı derecesinde olduğunu belirtti.

İpek’in gelişimsel öyküsüne odaklandığımda ise, doğumundan bu yana hiç tek başına uyumadığını öğrendim. İpek, ailenin en küçük çocuğu ve on beş yıl aradan sonra istenen bir bebek olarak dünyaya gelmiş. Anne, İpek’in ayrı yatamamasının nedeni olarak kendi davranışlarını sorumlu tuttuğunu şu şekilde ifade etti:

*“Ayrı yatırmayı denedik aslında çocuk başarabilirdi ama biz kendimiz ayırlamadık galiba. Mesela çocuk uyuyor gidiyorum acaba üzerini mi açtı, bir şey mi oldu gidip ben yanına yatıyordum. Kendimden oldu, baba da öyle. Çocuk açmıştır üstünü git bak, yanında yatalım, kendimizden oldu yani, küçükken biz onu alıştırsaydık eminim ayrı yatarı ama bizden oldu, onu kabul ediyorum, ayrı yatamadı” (Birinci Oturum: Ön Görüşme-2 Aralık 2020)*

Annesi, İpek’in gelişimsel öyküsüyle ilgili sorularımı yanıtlarken oldukça keyifli ve mutlu görünüyordu. Bu nedenle anneye kaynak olması açısından bu görüntüsü üzerinden yansıtma yapıldı.

**Psikolojik Danışman:** Bu kadar ayrıntılı soruları kapsamlı bir değerlendirme yapabilmek için soruyorum. Siz de çok keyifli anlatıyorsunuz, o günleri hatırlamak size de iyi geldi gibi görüyorum, yüzünüz gülümsedi kızınızın bebekliğini anlatırken

**Anne:** *Evet evet.* (Gülümsüyor)

İpek’in yalnız uyuyamama dışında gelişimsel öyküsünde bir sorun gözlemleyemedim. Annenin hamilelik süreci keyifli geçmiş. İpek’in doğumuna dair öyküde travmatik bir yaşantı yok. Anne sütü alımı yeterli, yürüme-konuşma-tuvalet eğitimi normal gelişim aralıklarında. Kreşe başladığında uyum sağlayabilmiş, arkadaşlarıyla arası iyi ve uyumlu bir çocuk. Okulda öğrenmeyle ilgili sorunlar yaşamıyor ancak sınıfın en sessizi olarak bilinen bir çocuk.

Görüşmemizin sonuna geldiğimizde İpek ile tanışmak istedim. İpek’i gördüğümde

onun sekiz yaşında değil de daha büyük olduğu izlenimine kapıldım. Sanki karşımda bir genç kız var gibi gelmişti. Saçları yapılı; bakışlarında inceleyen irdeleyen bir ifade vardı. Ancak ses tonu o kadar yumuşak, nazlı ve naifti ki, konuştuğu anda bu izlenimim yerini karşımdaki sekiz yaşından da küçük bir çocuk gibi görünmeye başladı. İpek’e açık uçlu sorular sorduğumda cevap veremediğini, çok düşündüğünü fark ettim. Ayrıca, duyguları ile ilgili mimiklerinin donuk görüldüğünü düşündüm. Anne-kız arasındaki bağlanmayı değerlendirmek için sorular sorduğumda duygularını sözel olarak aktaramadığını gözlemledim.

**Psikolojik Danışman:** İpek, annenini seni sevdiğini nasıl anlarsın?

**İpek:** *Sessizlik* (Düşünüyor. Bulamadığı ve zorlandığı için annesine benzer soruyu yöneltiyorum)

Aynı soruyu annesine sordum:

**Psikolojik Danışman:** İpek düşünürken size sorayım, siz İpek’in sizi sevdiğini nasıl hissedersiniz?

**Anne:** *Ansızın gelir öper, haberim yokken boynuma sarılır seni çok seviyorum anne der.*

İpek cevabını bulamadığı için onu zorlamadım ve onun hızına uygun şekilde ilerlemenin daha doğru olacağını düşündüm. Böylece bir sonraki görüşmeye kadar vedalaştık. İlk görüşmeyi tamamladıktan Psikolojik Danışman Günlüğüme (PDG) şunları yazdım:

“Bu görüşmeyi genel olarak değerlendirdiğimde, anneyi psikolojik danışma oturumlarımızda İpek’e yardımcı olması için davet edemeyeceğimi düşünüyorum. Kaza sonrası yaşadığı umutsuzluk ve yine kaza sonrasında başlayan hayata dair beklentilerinde azalma, hayal kurmama gibi belirtiler annenini de travmanın olumsuz etkilerinden kurtulamadığının göstergesi gibi. Bu nedenle annenini kendi psikolojik danışmanlık sürecini başlatabilmesi için yönlendirme yapmayı planlıyorum. Ayrıca, benimle iletişim kuran abla İnci ile görüşüp eğer oturumlara katılabilecek iyilik haline sahipse bize destek olmasını istemeyi düşünüyorum.” (PDG, 2 Aralık 2020).

#### **4.1.1.b. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Birinci Oturum**

Çevrimiçi psikolojik danışma konusunda daha önce yetişkinlerle çalışmış olsam da çocuklarla grup rehberlik çalışmaları dışında deneyimim olmaması nedeniyle içten içe kaygılandığım bir başlangıç yaptım. Görüşme ilerleyebilecek mi, yönergelerim anlaşılır olacak mı, ilişki kurabilecek miyim düşünceleri çok fazla aklımdaydı. Yine de çocukların hızlı uyum sağlamalarının gücünü bu şekilde de görebilmiş oldum. Rahat ilerleyen bir

görüşme olunca bu konuda kendime olan güvenim de yerine geldi diyebilirim. Psikolojik danışma günlüğümde de benzer şeyleri şu şekilde not etmişim:

“Çevrimiçi olarak yaptığım ilk oturumdu, yüzyüze psikolojik danışma süreçlerinde olduğu gibi heyecanlandım, kiminle tanışacağımı merakla bekledim. Güzel olan şeylerden biri kayıt aldığıma emin olmaktı. Çünkü kameramın şarjı bitiyor mu, acaba çekim için doğru yüksekliği ayarlayabildim mi gibi bana endişe veren sorular zihnimden uzak kalabildi. Böyle endişeler olmayınca, ilk birkaç dakikadan sonra ön görüşme sorularına daha fazla odaklanabildiğimi hissettim. Ancak internet bağlantısının zayıf olma durumu ciddi bir sorun olabilir, bunu ilerleyen oturumlarda daha iyi anlayabileceğimi düşünüyorum.” (PDG, 2 Aralık 2020).

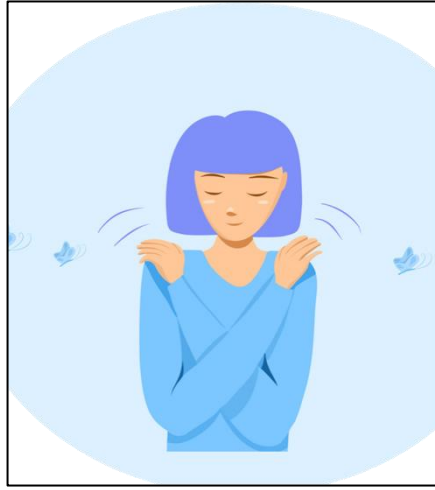
#### **4.1.2. EMDR İkinci Aşama: Hazırlık**

EMDR oturumlarında hazırlık aşaması, danışanın travmatik sorunu çalışmadan önce yeterince dengede olup olmadığını değerlendirmek ve stabilizasyon çalışmaları yapmak için kullanılmaktadır (Gomez, 2013). Bu nedenle ben de oturumdan önce, İpek ile ilişki kurmayı ve stabilizasyon çalışmaları yapmayı planladım. Terapötik ilişki kurmak ve İpek’e ihtiyaç duyduğunda kullanabileceği rahatlama egzersizlerini öğretmek, daha sonraki oturumlarda travmatik yaşantıyı çalışırken önemli olacaktır diye düşündüm.

##### **4.1.2.a. İkinci Oturumda Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri**

Bu oturumda kullanılan EMDR teknikleri ‘Kelebek Kucaklaması’, ‘Güvenli Yer Egzersizi’ ve ‘Güvenli Bağlarım Egzersizi’ oldu. *Kelebek kucaklaması*, çift yönlü uyarımın kişinin kendi kendisine yapabilmesini sağlayan bir tekniktir. EMDR’ın kaynak yükleme ve stabilizasyon çalışmalarında yavaş hızda çapraz yönlü dokunuşlarla gerçekleştirilir. EMDR’ın duyarsızlaştırma/yerleştirme gibi aşamalarında ise hızlı tempoda dokunuşlarla gerçekleştirilir.





Şekil 4. Kelebek Kucaklaması Görseli

**‘Güvenli Yer’** egzersizi çocuklarla travmatik yaşantıyı çalışmadan önce yapılması gereken bir stabilizasyon tekniğidir. Bu egzersizle birlikte çocuklar güvende, huzurlu hissettikleri bir yerin hayalini kurarlar ve bu yere ait bir resim çizerler. Ardından bu yerde olduklarını hayal edip olumlu duygu-düşünce ve beden duyularına odaklanırlar. Odaklandıktan sonra yavaş hızda çift yönlü uyarımlar gerçekleştirerek çalışmayı tamamlarlar.

**‘Güvenli Bağlarım’** egzersizi de çocukların sevgi dolu ilişkilerini fark etmelerini ve güven duydukları kişiler/yerler/şeyler ile bağlarını keşfetmelerini sağlayan bir stabilizasyon tekniğidir. Çocuktan, A4 büyüklüğünde bir kâğıda önce kendisi için istediği büyüklükte ve renkte bir kalp çizmesini ardından kalbinde sevgisini hissettiği kişiler, güvende olduğunu hissettiği yerler veya sevgisini hissettiği şeyler için de istediği renkte ve büyüklükte kalpler çizmesi istenir. Sonra bu kalpler arasındaki sevgi bağlarını çizerek göstermesi istenir. Resim tamamlandığında, kalplere bakan ve olumlu hislerine/düşüncelerine/beden duyularına odaklanan danışana yavaş hızda çift yönlü uyarım uygulanır.

#### 4.1.2.b. İkinci Oturumun Betimlenmesi

Oturuma başlarken, “Harfler ve Yönergeler” adlı bir oyun oynadık. Bu oyunun amacı tanışma sürecini kolaylaştırmak ve terapötik ilişkiyi başlatmaktı (Korkmazlar ve Saban-Alak, 2020). Bu oyun, EMDR-TR Travma ve İyileştirme Grubu tarafından çevrimiçi çalışmalarda kullanılmak üzere oluşturulmuştu. Oyunu açıkladıktan sonra ekran paylaşımı yaptım ve örnek olması için ismimin baş harfi olan C harfi karşısındaki yönergeyi tamamlayarak oyunu başlattım.

"İsmindeki harfleri söyle ve her harf için bir hareket yap. Böylece ismindeki tüm harfleri harekete dönüştürdüğünde tanışma dansımızı oluşturalım."

- A 10 kere zıpla
- B 5 kere etrafında dön
- C 5 kere tek ayağınla zıpla
- D En yakın kapıya koş ve geri gel
- E 5'e kadar sayarken ayı taklidi yaparak yürü
- F En sevdiğin eşyayı getir
- G Odanda kendini en güvende hissettiğin yeri göster
- H 5 kere kurbağa gibi sıçra
- I Tek ayak üzerinde 10 sn dur

Şekil 5. Harfler ve Yönergeler Oyunu Örnek Yönergeler

Hazırlık aşamasına dair bu görüşme aşağıdaki gibi başladı (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** İpek bugün biraz tanışalım ve birbirimize ısınalım istiyorum. Bunun için de eğer sen de istersen küçük bir oyun oynayalım. Daha sonra da boya kalemlerinle çizim yapabileceğin birkaç egzersiz yapacağız.

**İpek:** Tamam olur.

**Psikolojik Danışman:** Bu oyun harekete dayalı bir oyun. Hareket etmeyi sever misin?

**İpek:** Evet severim.

**Psikolojik Danışman:** Bu bir tanışma oyunu olduğundan isimlerimizle ilgili. İsimlerimizdeki harflerin yanlarında çeşitli kurallar var. Sırayla kendi ismimizdeki harfleri tamamlayacağız. Önce ben başlıyorum. C harfi ile başlıyorum. Karşısında tek ayağınla beş kere zıpla yazıyor. (Ayağa kalkıp zıplıyorum). Şimdi sıra sende.

**İpek:** Imm en sevdiğin hayvanın taklidini yap. (Gülümsüyor)

**Psikolojik Danışman:** En sevdiğin hayvan nedir?

**İpek:** Kedi. (Taklidini yapıyor). Miyav miyav.

İsimlerdeki harfleri tamamladığımızda İpek'e soy ismindeki harflerle de devam etmek isteyip istemediğini sordum. Böylece daha fazla ilişkide kalabilecek mi diye değerlendirdim. Oyunu soy isimlerimizdeki yönergeleri de tamamladıktan sonra bitirdik. Oyun sırasında benzer özelliklerimize, İpek'in mutlu olduğu anılara, nefes egzersizlerine odaklandık.

**Psikolojik Danışman:** Soy isimlerimizle de devam edelim mi?

**İpek:** Evet yapalım. (Gülümsüyor).

**Psikolojik Danışman:** Bu sefer sen başla önce

**İpek:** Tamam. Mutlu bir gününü düşün ve asker gibi rap rap yürü. Ablamın mezuniyeti.

**Psikolojik Danışman:** Bende sıra. Sevdiğin bir hayvanın taklidini yap. Ben de kedileri çok severim. Miyav miyav. (Taklidini yapıyorum).

**İpek:** (Gülümsüyor). *5 kere derin nefes al ver her nefeste daha çok rahatladığımı ve rahatlamamın tüm bedenime yayıldığını hisset*

**Psikolojik Danışman:** Bunu birlikte yapalım mı? Bak şöyle elini kocaman aç. Bu bir yıldız olsun. (Elimi açıp avuç içimi ve parmaklarımı ekranda görünecek şekilde tutuyorum. Başparmağımın başladığı yeri işaret ederek konuşmaya başlıyorum. Buradan başlayarak nefes al. Parmağımın uç noktasına gelince duruyorum.) Şimdi nefes ver. Bir kez daha. (Bu sefer işaret parmağımla aynı yukarı aşağı işaretini gösteriyorum, beş parmağı da bu şekilde tamamlıyoruz). Bir daha nefes al, ver şimdi, çok güzel, nefesinin bedenine yayıldığını hisset. Bir kez daha nefes al ve uzunca ver nefesini. Sence nefes almak vücuduna rahatlama getiriyor mu?

**İpek:** *Evet.* (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020)

Oyun sırasında, İpek'in hareket etmeyi sevdiğini gözlemledim. Oyun içerisindeki *“en mutlu anını düşün”*, *“arkadaşınla geçirdiğin en eğlenceli günü hatırla”* gibi yönergelerde çok düşündüğünü ve bulmakta zorlandığını fark ettim.

İpek ile hazırlık aşamasına ait bu görüşmede *“güvenli yer”* ve *“güvenli bağlarım”* egzersizlerini çalışmak istemiştım. Bunun için görüşmemizden önce ailesinden boya kalemleri ve A4 sayfalar/resim defteri gibi malzemeleri ayarlamalarının önemli olduğunu belirtmişim. Egzersizleri çalışmak istediğimde, İpek önceden hazırladıkları malzemeleri kullanmaya başladı. Güvenli yer çalışmasına dair süreç şu şekilde ilerledi:

**Psikolojik Danışman:** Şimdi senden önce kendini çok güvende ve mutlu hissettiğin bir yer düşünmeni istiyorum. Bu yer gerçek bir yer de olabilir hayali bir yer de olabilir. Ama orada sen kendini mutlu güvende hisset olumlu duyguların girebildiği bir yer olsun burası. Önce düşün hayal et, sonra bu yeri çizerek bana göster. İstersen çizerken anlatabilirsin de. (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020)

İpek hiçbir şey söylemeden hemen çizim yapmaya başladı. Çizimini yaparken *“siliyorsun, değiştirmeye karar verdin”* gibi bazı yansımalar yaptım. Ne çizdiğini görememek zorlayıcı bir durumdu, bu nedenle kâğıt üzerinde yaptığı şeyler üzerinden çeşitli yansımalar yapmayı tercih ettim. Çizim yaparken bazı sorular sorarak, dikkati başka yerdeyken daha rahat konuşup konuşamadığını görmek istedim. Ortak noktaları vurgulayarak terapötik ilişkiyi de desteklemek benim için önemliydi.

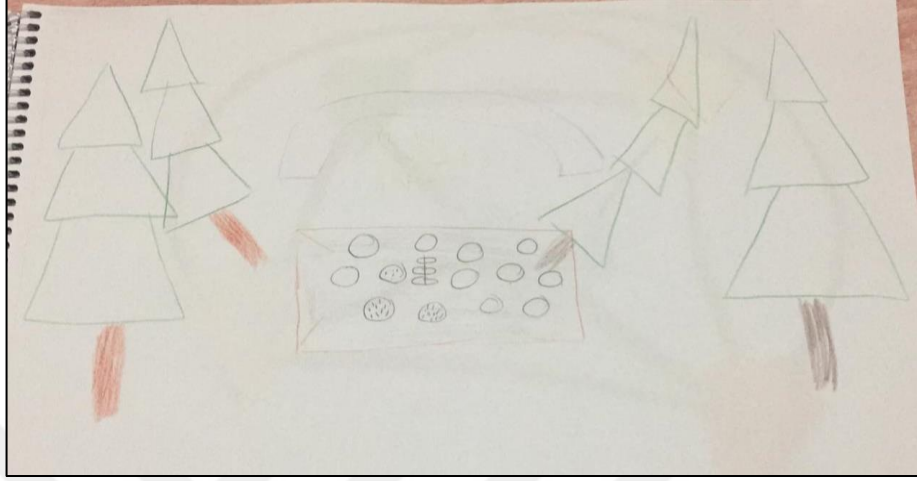
**Psikolojik Danışman:** Neler yapmayı seversin, bir taraftan bana kendinden de bahset biraz.

**İpek:** *Keman çalmayı severim. Yanımda hatta.*

**Psikolojik Danışman:** Duymayı isterim, belki resmin bittiğinde çalarsın. Benim de gitarım var tam çalamasam da.

**İpek:** *Bizde de var, ablam çalıyor.* (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020)

İpek'in daha rahat konuşabildiğini gördüm; böylece yanlış bir şey söylememek/hata yapmamak gibi nedenlerle sorularım üzerine çok düşünüyor olabileceğini fark ettim. Güvenli yer çizimi bittiğinde, bu yerde neler olduğunu resmini ekrana göstererek anlatmasını istedim.



Şekil 6. İpek'in Güvenli Yer Çizimi

**İpek:** Burada bir masa var içinde yiyecekler var. Yanlarında köpekler kediler var ağaçlar var kuşlar var kargalar var.

**Psikolojik Danışman:** (Resmi görünce şaşırdım çünkü ne bahsettiği gibi hayvan çizimleri ne de insan çizimleri vardı resimde). Sen neredesin?

**İpek:** Ben de kediler ve köpeklerle oyun oynuyorum.

**Psikolojik Danışman:** Bu resmi açıp bir bakmanı istiyorum. Baktığında bu yer seni rahatlatan bir yer mi? (Bu soru yerine resme baktığında şu an ne hissediyorsun gibi bir soru daha doğru olabilirdi, bu resmin güvenli yer olmaktan ziyade kaza yaptıkları yolu hatırlatan bir yer olduğu izlenimine kapıldığım için resme baktığında ne hissettiğinden emin olmak istemişim).

**İpek:** Evet. (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020)

Bu noktada, İpek'in daha önce hayvanları sevdiğini söylediğini hatırladım. Bu yerin İpek için güvenli yer olup olmadığını EMDR çift yönlü uyarımları verilirken ortaya çıkacak olumlu veya olumsuz hislerden anlayabileceğimizi düşündüğüm için, egzersizi tamamlamaya karar verdim. İkinci Oturum, 4 Aralık 2020:

**Psikolojik Danışman:** Şimdi bu yeri güvenli yeri daha kolay hatırlaman için sana küçük bir egzersiz yaptıracağım. Sen de kendini kızmış veya belki kaygılı hissettiğinde kullanabileceksin bu egzersizi. Bu egzersize kelebek kucaklaması deniliyor. Bak ellerimi çapraz bir şekilde birbirine bağladım bu bir kelebek. Onu göğsümün üzerine koyuyorum ve bir sağ bir sol elimle küçük ama hissedebileceğim dokunuşlar yapıyorum. Pat .. Pat .. (İpek de aynısını yapıyor, ben söylemeden deniyor). Harika. Şimdi çizdiğin resmi aç gözünün önünde

dursun. Güvenli yerine bak. Kendini orada hayal et. Bir sofraya var. Kediler besleniyor köpekler besleniyor. Sen onlarla oyun oynuyorsun. Güvendesin mutlusun. Şimdi tıptırları durdur ve derin bir nefes al. Harika ver şimdi nefesini. Bedenin nasıl şu an sana rahatsızlık veren bir duyum var mı?

**İpek:** (Düşünüyor). *Yok.*

**Psikolojik Danışman:** Güzel. Peki bu güvenli yerine bir isim verecek olsan ne derdin?

**İpek:** (Düşünüyor). *Kedi ve köpeklerin alanı, hayvanların alanı*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi yine güvenli yerine bak ve bu kelimeyi içinden geçirerek yine tıptırlar yap kendine. (İpek yapıyor). Şimdi tekrar dur ve burnundan derin bir nefes al ve ağzından uzunca ver bakalım nefesini. Şimdi bedeninin nasıl? Rahat mı gergin mi? Yumuşamış mı sert mi?

**İpek:** *Rahat* (Gülümüyor). *Rahat.*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Bu senin güvenli yer egzersizini. Sen ne zaman kendini sınırlı, kaygılı korkmuş hissetsen bu güvenli yerini düşünerek kendine tıptırlar yapabilirsin. Böylece bedeninin sakinleşecek ve sana diyecek ki ‘güvendesin İpek, korkacak sınırlenecek şeyler geride kaldı, şimdi daha iyisin’ Bir sonraki görüşmemize kadar bu egzersizi dene olur mu, yatmadan önce de deneyebilirsin.

İpek’in güvenli yer çizimi sırasında olumsuz bir duyum vermemesine rağmen, resmin olumlu bir imaj vermediğini gördüğüm için güvenli bağlarım egzersizini de bu oturumda tamamlamak istedim. Bunun için yönerge olarak “*Sayfanın istediğin yerine istediğin renkte istediğin büyüklükte bir kalp çiz. Sonra da kalbinde sevgisini hissettiğin kişiler veya şeyler için birer kalp daha çiz. Bu şeyler güvende hissettiğin yerler, sana iyi gelen seni rahatlatan şeyler için de olabilir. En sonunda da bu kalpler arasındaki sevgi bağlarını gösteren çizimler yap.*” diyerek egzersizi başlattım. Güvenli bağlarım egzersizinde sadece insanları değil, güvende hissettiği yeri de belirtebileceğini söyledim çünkü bir önceki güvenli yer egzersizinden emin değildim. Gerçekten güvende hissettiği bir yer ise orayla olan bağımı da çizebilir diye düşündüm. Eğer gerçekte güvenli yeri değilse de güvenli bağlarım egzersizi travmatik anıyı çalışırken kullanabileceğimiz stabilizasyon çalışması olarak tamamlanmış olacaktı. İpek, çizimini tamamladığında ekrana tutarak çizdiği kalpleri bana gösterdi. Sadece aile üyelerini çizdiğini gördüm. Aile dışında kimseyi almamış olması, sevdiği şeyleri eklememiş olması duygularını anlatma konusunda zorlandığını bana bir kez daha göstermiş oldu. Yine de aile üyeleri İpek’in güçlü kaynaklarından bir tanesi olarak belirlendi. Süreç şu şekilde ilerledi (İkinci Oturum, 4 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** Yazıları okuyamıyorum. Sen bana söyler misin, kimler için kalpler çizdin?

**İpek:** *Annem, ablam, ağabeyim, babam*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Şimdi bu kalplere baktığında neler hissediyorsun?

**İpek:** *Güzel hissediyorum.*

**Psikolojik Danışman:** İçinden hangi duygular geçiyor? (Duygu kelimesi bulabilecek mi diye ayrıntılı olarak sordum).

**İpek:** *Güzel duygular. Mutlu.* (Düşünüyor, dudağını büzüyor).

**Psikolojik Danışman:** Bu kalplere bakarken içinden ne derken buluyorsun kendini? (Olumlu bir düşünce verebilecek mi diye kontrol ediyorum).

**İpek:** (Düşünüyor, gülüyor, dudağını büzüyor). *İyi ki varlar, iyi ki benim ailemler*

**Psikolojik Danışman:** Sence senin mutluluğun bedeninin neresinde? Mutluluğu bulan bedenimizi tarayan bir aletimiz olsaydı, senin bedenini tararken nerede “dıt dıt” yapar sinyal verirdi.

**İpek:** *Karnımda.*

**Psikolojik Danışman:** Peki senin mutluluğunun bir görüntüsü olsaydı neye benzerdi? Diken diken mi yumuşak mı görünürdü? (Somutlaştırmak için örnek verdim ancak önce cevabı bekleyip eğer anlamadıysa somutlaştırmak daha iyi olabilirdi).

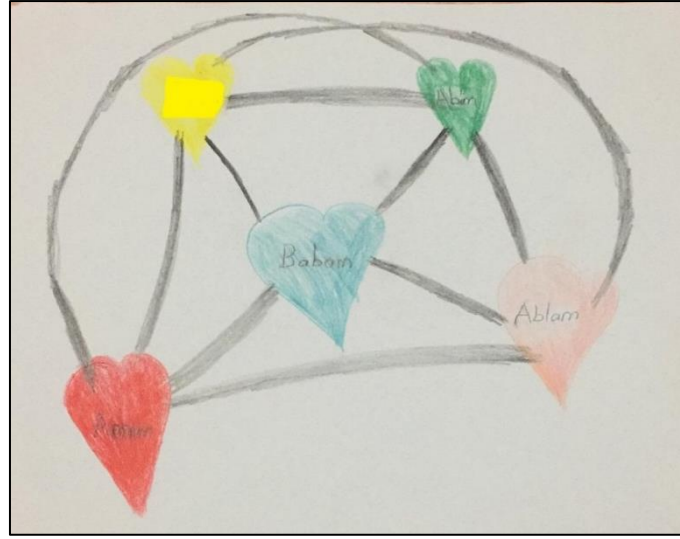
**İpek:** *Yumuşak ve küçük bir şey olurdu*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi, kendi kalbine çizdiğin kalplere, aranızdaki güçlü kuvvetli bağlara bak, hissettiğin şeyleri mutluluğu düşün, içinden geçen olumlu düşünceleri bul. Karnındaki yumuşak küçük mutluluğu düşün ve tüm bunlarla birlikte küçük tıptıplar yap. (Birlikte yapıyoruz). Harikasın burnundan nefes alıp bırak bakalım. Şimdi ne hissediyorsun? Ne fark ediyorsun?

**İpek:** *İn daha iyi şeyler geliyor.*

**Psikolojik Danışman:** Bu daha iyi şeylere odaklan bir kez daha tıptıplar yapalım. (Yapıyor). Şimdi dur ve derin bir nefes alıp bırak. (Bu sırada ablası odaya giriyor ve bana selam veriyor. Burada dikkatim dağılıyor, nefes alıp verdikten sonra nasıl hissettiğini sormuyorum İpek’e. Bunun yerine süremizin azaldığını fark ettiğim için kapanışa geçiyorum). Bu egzersizi de güvenli yer egzersizi gibi yapabilirsin. Ne dersin dener misin bunları?

**İpek:** *Denerim, hıhı.*



Şekil 7. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimi

Süpervizörüm EMDR Çocuk&Ergen Eğitimsi Ümran Korkmazlar; İpek'in güvenli yer tasvirinde insan ve hayvan çizimlerinin olmamasını, renklerin çok az kullanılması önemli buldu. Ayrıca güvenli bağlarım çizimine ilişkin ailenin kendi içinde kapalı dışa dönük bir yapıda olmamasına dair şu geribildirimde bulundu:

*“Güvenli yer resminde perspektifi tam kullanamadığını görüyoruz. Yaşından dolayı bu olabilir. Yine de güvenli yer olarak çizdiği bu yer, çift yönlü uyarım sırasında olumsuz his vermemiş olsa bile güvenli görünmemekte. Çocuklar güvenli yer olarak evlerini, odalarını daha çok çizerler. Ayrıca güvenli yer oturumları arasında değişebilir bu nedenle zaman zaman ‘güvenli yerin hala aynı mı?’, ‘Değiştirmek ister misin?’, ‘Eklemek istediğin başka şeyler var mı?’ diye sormak önemlidir. Güvenli yer çalışmasında çocuğun beş duyusuna hitap eden rahatlatıcı şeyleri bulmak da önemlidir. Böylece tetikleyiciler geldiğinde güvenli yerini hayal edip tıptıplar yapan (çift yönlü uyarımlar-kelebek kucaklamasındaki gibi) çocuklar daha çabuk rahatlayabilirler.”*  
(Ümran Korkmazlar, Süpervizyon Notları)

*“Güvenli bağlarım resminde ise, ailenin birbirine ne kadar bağlı olduğunu görebiliyoruz. Dış dünya tehlikeli ancak aile içi güvenli. Bu çocuk için aile üyeleri dışında da kaynakları olduğunu çalışmak önemli. Sevdiği şeyler, güvendiği yerler, başarılı olma hissini yaşadığı anılar gibi birçok kaynağa ihtiyacı var.”* (Ümran

### Korkmazlar, Süpervizyon Notları)

İkinci oturumu genel olarak değerlendirdiğimde, hazırlık aşamasını tamamlayabildiğimi düşünüyorum. Güvenli yer çiziminin gerçekte “güvenli yer” temsili olmadığını farkındayım. Güvenli bağlarım egzersizinde ise, İpek aile üyeleri ile olan bağlarının ne kadar kuvvetli olduğunu bana göstermiş oldu. Sorduğum sorular karşısında uzun uzun düşünmesi, duygularına dair cevaplar verirken emin olamaması beni düşündürüyor. Travma sonrası gelişen bir durumdan ziyade yetişme tarzı, anne babanın ebeveynlik tutumlarıyla ilgiliymiş gibi görünüyor. Bu nedenle, travmatik yaşantıya ilişkin rahatsızlıkları çalışsak bile duygularla ilgili daha fazla çalışmalara ihtiyacı olabilir. Diğer oturumlarda bunu daha iyi değerlendirebilirim. Kelebek kucaklamasını hemen kavrayıp yapabilmesi, duyarsızlaştırma aşamasında da çift yönlü uyarım olarak dokunsal ilerleyebileceğimizi gösteriyor. Bir önceki oturumdan sonra abla ile görüşüm ve kazaya ait rahatsızlığının olmadığını öğrenmişim. Benim klinik gözlemim de bu yönde. Görüşmemiz sırasında EMDR ve çift yönlü uyarımın ne olduğunu anlattım. Duyarsızlaştırma oturumuna İpek ve ablası birlikte katılacakları için gerekirse ablasından çift yönlü uyarımları yapması ile ilgili destek isteyebilirim. (PDG, 5 Aralık)

#### **4.1.2.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: İkinci Oturum**

İpek ile yaklaşık 45 dakika kadar çevrimiçi olarak çalıştık. Bir çocukla ekran karşısında çalışmak benim için yeni bir süreç. COVID-19 salgını nedeniyle yüzyüze görüşmeler yapamayacağım için neden çevrimiçi olmasın diye başladığım bu süreç beni yeni bir deneyime götürüyor. Bu heyecan verici. İnternet bağlantısı sorun olmadığı sürece yüzyüze gerçekleşen psikolojik danışma oturumları kadar verim alabileceğime inanıyorum. İpek her ne kadar duygularını aktarabilme konusunda gelişmeye ihtiyacı olan bir çocuk olsa da hareket etmenin ona ne kadar iyi geldiğini, mutlu olduğunu ekran karşısında bile gözlemleyebildim. Tanışma oyununda, bedenini istediği gibi hareket ettirebilmesi, kamerayı kendisini görebileceğim şekilde ayarlaması çok değerliydi. Ekran karşısında olsak bile danışanımızla uyumlanabileceğimizi, terapötik ilişki kurabileceğimizi görmek de oldukça anlamlıydı. Yine de İpek’le çevrimiçi çalışırken yaşadığım bazı zorluklar da oldu. Öncelikle, resim çizme gibi etkinlik içeren çalışmalar sırasında, çizimi nasıl yaptığımı görememek beni zorladı. Kamerayı çizimi görebileceğim şekilde ayarlasa bu sefer yüzünü göremeyecektim. Bu nedenle ben İpek’in yüzünü görerek oturumun ilerlemesini tercih ettim. Resim üzerinde boya kalemleri değiştirdiğinde, silgi kullandığında ise ‘değişik renkler kullanıyorsun, değiştirmek istediğin bir şeyler var’ gibi



yansıtımlarla onu izlediğimi, oturum sırasında onunla birlikte hareket ettiğimi göstermek istedim. Ayrıca, kendi evlerimizde olmanın rahatlığını yaşıyor olsak bile, oturumun fazla müdahaleye açık olduğu bir gerçek. Bu oturumda, ablasının birden içeri girmesi ve selam vermesi dikkatimi dağıttı diyebilirim. Aile ile görüşmelerim sırasında, oturumlar devam ederken nelere dikkat edilmesi gerektiği ayrıntılı şekilde yapılandırılmalı diye düşünüyorum.

#### 4.1.3. EMDR Üçüncü ve Dördüncü Aşama: Değerlendirme ve Duyarsızlaştırma

İpek ile gerçekleştirdiğim üçüncü psikolojik danışma oturumu EMDR'in değerlendirme ve duyarsızlaştırma aşamalarını kapsadı. EMDR'in değerlendirme aşaması çocukla çalışılacak travmatik anının belirlenmesi için önemlidir. Anıyı tespit ettikten sonra bu anıdaki kişiye rahatsızlık veren görüntüyü ve 'şu an'da danışanın bu resme baktığında neler hissettiğini belirlemek önceliklidir. Ardından, rahatsızlık veren görüntünün kişide nasıl bir olumsuz inanç ortaya çıkardığını belirlemek (Negatif Kognisyon/NK), nasıl bir olumlu inancı olsaydı ona iyi geleceğini belirlemek (Pozitif Kognisyon/PK) önemlidir. Son olarak, rahatsızlık veren anıyı düşündüğünde kişide oluşan olumsuz beden duyularını keşfetmek ve öznel rahatsızlık düzeyini belirlemek gerekir (Gomez, 2013). Bu nedenle ben de İpek'in yaşadığı travmatik anı üzerine çalışabilmek için değerlendirme soruları sordum. İpek'in tekli travması olduğundan, bu travmatik anıya dair yaşadığı en rahatsız edici görüntüyü bulması fazla uzun sürmedi.

EMDR'in duyarsızlaştırma aşaması ise, çocuklarla çalışırken resimler çizmeyi veya çocuğun kendi yaşantısı üzerinde özdeşim kurabileceği metaforik hikayelerle çalışmayı gerektirebilir. Özellikle 9 yaş altındaki çocuklarla çalışırken sözsüz iletişim yolları bulmak EMDR müdahaleleri açısından oldukça kıymetlidir (Gomez, 2013). İpek ile duyarsızlaştırma aşamasında resim çizme yolunu tercih ettim. Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla anlatabilen bir yapıda olmadığı için çizim yapmanın ona rahatlık verebileceğini düşündüm.

##### 4.1.3.a. Üçüncü Oturumda Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri

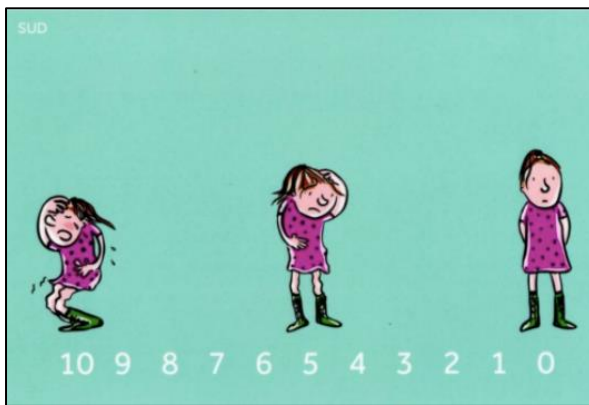
Bu oturum, EMDR'a ait kavramların sıklıkla kullanıldığı bir oturum oldu. Shapiro (2001), danışanların kendilerini üç alanda ifade ettiklerini belirtir: sorumluluk, güvenlik, güç/kontrol. *Negatif Kognisyon (NK)*, danışanın travmatik anıyı düşünürken aklında geçen sorumluluk (özdeğer, utanç, suçluluk), güvenlik ve güç/kontrol alanlarına yönelik olumsuz bilişleri içermektedir. '*Ben kötü bir kardeşim/ablayım/ağabeyim*' cümlesi sorumluluk (özdeğer) alanına; '*tehlikedeyim*' cümlesi güvenlik alanına, '*çaresizim*'/'*bununla baş*

*edemem*’ cümlesi ise güç/kontrol alanına ait bilişlere örnektir. **Pozitif Kognisyon (PK)**, danışanın travmatik anı aklına geldiğinde inanmak istediği, negatif kognisyonu devre dışı bırakan *‘ben yeterince iyi bir kardeşim/ablayım/ağabeyim’*, *‘artık güvendedim, yaşadıklarım geride kaldı’*, *‘baş etme gücüm var’* cümlelerinde olduğu gibi olumlu bilişleri içerir.

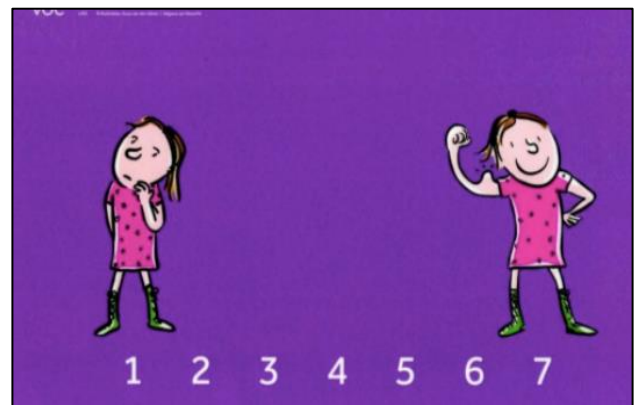
NEGATİF KOGNİSYONLAR	POZİTİF KOGNİSYONLAR
Çaresizim alabilirim	Çare bulabilirim / Yardım
Değersizim	Değerliyim
Önemsizim	Önemliyim
İyileşemem kavuşacağım	İyileşeceğim / Sağlığım
Güçsüzüm	Güçlüyüm / Gücüm var

Şekil 8. Örnek PK-NK Listesi

Değerlendirme aşamasında bahsi geçen **‘öznel rahatsızlık düzeyi (SUD)’** 0 ile on arasında bir derecelendirme ölçeğidir. 0 noktası, travmatik anıyı düşündüğümde sakin kalabiliyorum gibi bir noktayken; on noktası travmatik anıyı düşündüğümde çok geriliyorum gibi bir noktadır. Çocuklarla çalışırken bu derecelendirme ölçeklerinin somutlaştırılması, anlaşılabilirliği artırıyor. Bu nedenle ben de ekran paylaşımı yaparak yüzyüze danışmalarda kullandığım materyalleri ekran paylaşımı yaparak değerlendirme yapmayı tercih ettim.



Şekil 6. Öznel Rahatsızlık Düzeyi Belirleme



Şekil 7. Pozitif Kognisyonun Geçerliliğini Belirleme

Bir diğer kavram **pozitif kognisyonun geçerliliği (VoC)**, 1 ile 7 arasında derecelendirilen bir ölçektir. 7 pozitif kognisyonun tamamen uygun olduğu bir noktayı, 1 de pozitif kognisyonun en az uygun olduğu noktayı temsil eder.

**Çift Yönlü Uyarım/Bilateral Uyarım (BLS)**, sağ beyin ile sol beyin arasındaki işlemlerin gerçekleşmesi için danışana görsel (danışanın gözleriyle psikolojik danışmanın elini takip etmesiyle gerçekleştirilir), işitsel (EMDR telefon uygulaması ya da BLS müzikler ile kulaklık kullanılarak gerçekleştirilir) veya dokunsal olarak (kişinin kendine kelebek kucaklaması yapması veya psikolojik danışman tarafından danışanın omuzlarına-ellerine-dizlerine tempolu vuruşlar yapmasıyla gerçekleştirilir) uyarım verilmesidir.

**Dur işareti**, duyarsızlaştırma aşamasında çift yönlü uyarım gerçekleşirken, danışanın devam edemeyecek şekilde kendisini rahatsız hissettiği zaman elini kaldırıp trafik polisi gibi dur işareti yapmasıdır.

#### 4.1.3.b. Üçüncü Oturumun Betimlenmesi

Üçüncü oturuma İpek ve ablası İnci birlikte katıldılar. İpek, ablası yanında olduğundan güler yüzlü ve rahat görünüyordu. Görüşmemizin başında İpek'in bir önceki oturumda öğrendiği stabilizasyon tekniklerini kullanıp kullanmadığını değerlendirmek istedim. Ayrıca EMDR'in duyarsızlaştırma aşamasında gerektiğinde kullanması için 'dur işareti'nin öneminden bahsettim. Süreç şu şekilde başladı (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** Geçen görüşmemizde bazı egzersizler yapmıştık, zaman zaman bunları yapabilirsin demiştin, hiç denedin mi?

**İpek:** Yaptım güzeldi.

**Psikolojik Danışman:** Neler fark ettin yapınca?

**İpek:** Mutlu oldum.

**Psikolojik Danışman:** Hangi egzersizi denedin?

**İpek:** Bunu. (Kelebek kucaklamasını gösteriyor).

**Psikolojik Danışman:** Çok güzel. Bunu zaman zaman yapmaya devam et çünkü bu seni rahatlatıcak olan bir şey. O çizdiğin kalpler yakında mı? Masanın üzerinde gördüğün bir yerde dursun onlar bugün. Ablan bize yardım edecek bu görüşmemizde. Çok fazla konuşmayacak ama benim söylediğim şeyleri yapıyor olacak.

**Abla:** Görebileceği bir yere koyduk şimdi.

**Psikolojik Danışman:** Tamam. İpek bugün seninle yaşadığımız trafik kazası ile ilgili bir çalışma yapacağız. Bu çalışmayı yaparken bazen zorlanabilirsin, bazen iyi şeyler hissetmeyebilirsin. Böyle iyi hissetmediğin zamanlarda mutlaka durdur beni böyle (Bir elimi kaldırıp trafik polisi gibi dur işareti gösteriyorum). Şimdi durmak istiyorum de. Belki de hareket etmeye ihtiyaç duyabilirsin. Ben şimdi biraz hareket etmek istiyorum diyebilirsin. Belki şimdi biraz derin nefes almak istiyorum diyebilirsin. Daha önce parmaklarımızla denediğimiz denizyıldızı nefesi gibi. Ya da güvenli bağlarım bakıp daha mutlu olmak

istiyorum diyebilirsin, su içebilirsin, seni ne tür şeyler rahatlatıyorsa onları yapabilirsin.

Değerlendirme aşaması, travmatik yaşantıya ait rahatsız edici bir imajın belirlenmesi ile bu imaja ait olumsuz duygulara, beden duyularına ve düşüncelere odaklanmayı kapsar (Gomez, 2013). Travmatik anıyı çalışırken küçük kâğıtlar kullanmak, travmatik anının daha küçük ve uzak görünmesini sağladığından görüşme öncesi abla İnci ile yaptığım telefon görüşmesinde, A4'ün yarısı olacak şekilde kâğıtlar hazırlamasını istemiştim. İpek'le yaptığım görüşmede, duyarsızlaştırma aşamasına geçmeden önce travmatik yaşantıya ilişkin en rahatsız edici görüntüyü belirlemek öncelikliydi:

**Psikolojik Danışman:** Ben ablana yarım kâğıtlar hazırlamasını söylemiştim onlar var galiba önünüzde. O kâğıtlardan bir tanesine yaşadığın olayla ilgili sana rahatsızlık veren görüntü neyse, gözünün önüne gelen seni rahatsız eden görüntü neyse onu çizmeni istiyorum önce. Yapabilir misin?

**İpek:** *Hıhı yapabilirim.*

**Psikolojik Danışman:** Doğrusu yanlışı yok bunun. Sen ne düşündüysen odur doğrusu. Güzel bir çizime de gerek yok önemli olan sana olayı hatırlatan en kötü sahne olması. İpek bazen de birden fazla görüntü olur rahatsız eden, eğer böyleyse içlerinde seni en çok rahatsız eden görüntüyü seçip çizebilirsin. (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020)

İpek üç dakika düşündükten sonra koyu renk bir boya kalemi alarak resim çizmeye başladı. Çizim yapmaya başladığında, olayla ilgili aklına gelen kötü düşünceleri, şu an hissettiği olumsuz duyguları da yazabileceğini söyledim. Böylece travmatik anıya dair varsa negatif kognisyon (NK) ile rahatsızlık veren güncel duyguların ortaya çıkmasını istedim. Sözel olmayan bir şekilde, sadece kafa sallayarak beni onayladı. Bu hareketi, çizimi için konsantre olduğunun işareti olarak algıladım. On birinci dakikada İpek hala çizmeye devam ettiği için abla İnci'den kâğıtları bir kez daha yarıya bölmesini istedim. Böylece travmatik görüntüyü biraz daha uzaklaştırabilir diye düşündüm ancak çizimi uzun sürdüğü ve kâğıdı nasıl kullandığını göremediğim için de huzursuz hissettim ve kaygılandım bu sürede. Çizimi bitirdiğinde, öznel rahatsızlık düzeyini belirlemek (SUD) için ekran paylaşımı yaparak oturum öncesi hazırladığım materyali kullandım:

**İpek:** *Yaptım. (Resmini bitirdiğini söylüyor).*

**Psikolojik Danışman:** Bu resim seni en çok rahatsız eden görüntü öyle mi?

**İpek:** *Evet.*

**Psikolojik Danışman:** Seninle bir ekran görüntüsü paylaşacağım. Tam görüyor musun?

**İpek:** *Evet.*

**Psikolojik Danışman:** Bak burada bir tarafta sıfır bir tarafta da on diye bir rakam var. Sıfır ‘ben en kötü resme baktığımda kendimi sakin hissedebiliyorum’ demek, on ise ‘bu resme bakınca kendimi çok kötü gergin hissediyorum’ demek, beş ise ‘eh işte ortalardayım ne iyi ne kötü idare ederim’ gibi bir yer. Ama sıfır ile on arasında da bir sürü rakam var. Sen en kötü resmine baktığın zaman, kendini bu tabloda nereye yerleştirebilirsin?

**İpek:** Beş

**Psikolojik Danışman:** Kâğıdının bir köşesine beş yaz onu ben göreyim daha sonra.

**İpek:** Yazdım.

**Psikolojik Danışman:** Bu resme baktığında aklından neler geçiyor? Ne diyorsun kendine? (İpek düşünüyor ancak söyleyecek bir şey bulamamış gibi görünüyordu, bu nedenle çocukların sıklıkla kullandığı olumsuz inançlara dair örnekler vermeyi istedim) Sana bazı örnekler verebilirim.

**İpek:** Olur. (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020).

Çocuklarla EMDR çalışmalarında, dokuz yaş öncesi çocukların negatif inanç bulmakta zorlanabilirler (Gomez, 2013). Yine de çocukların travmatik olaylar için sıklıkla kullandıkları negatif kognisyon (NK)/pozitif kognisyon (PK) listesini ekran paylaşımı yaparak İpek’in kendisini değerlendirmesini istedim. İpek listeyi okurken olumsuz kognisyonları değil olumlu olanları seçti. İpek’in seçtiği olumlu cümlelerin şu anki durumuna ne kadar uygun olduğunu görüşmenin sonunda değerlendirmenin önemli olacağını not ederek sürece devam ettim ve beden duyumuna dair neler hissettiğini de ayrıntılı şekilde değerlendirmeye başladım (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020):

**İpek:** Benim suçum değil.

**Psikolojik Danışman:** Harika olumlu bir cümle seçtin. Başka bir sayfa gösteriyorum.

**İpek:** Güvendeyim.

**Psikolojik Danışman:** Himm olumlu olanları seçiyorsun. Bir de bu sayfaya bak. Sayfaların bir tarafında olumlu şeyler bir tarafında olumsuz şeyler yazıyor. Aklından geçen olumsuz bir cümleye örnek bulursan onu da söyleyebilirsin.

**İpek:** Burada yok

**Psikolojik Danışman:** Tamamdır. Şimdi yine o kötü resme bak. Bu sefer bedenine odaklan. Bütün bedenini bir tara bakalım. Resme baktığında bedeninde tuhaf hissettiğin bir yer var mı? Geçen sefer bipbip demiştin ya ben böyle yaparken (elimde dedektör varmış gibi yapıyorum). Şimdi de öyle yapalım.

**İpek:** (Gülüyor) Tamam.

**Psikolojik Danışman:** Sen resme bak ben böyle bedenini tarıyorum (Her bir kelimeyi yavaşça söylüyorum). Başın... Gözlerin... Ağzın... Burnun... Boynun... Omuzların... Kolların...

**İpek:** Dıdıt

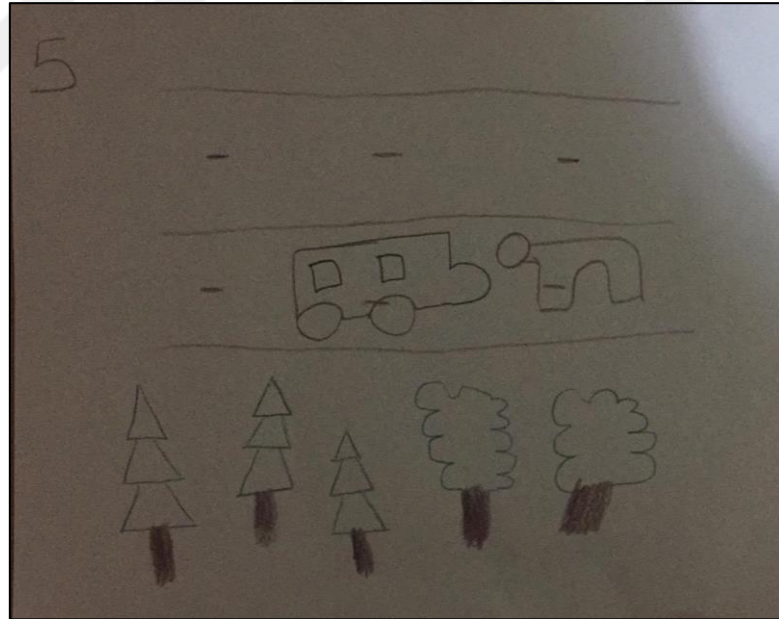
**Psikolojik Danışman:** Kollarda geldi, ne oluyor kollarında, nasıl bir his o gelen?

**İpek:** (Düşünüyor ve cevap vermekte zorlanıyor)

**Psikolojik Danışman:** Sen biliyorsun, o hissin nasıl bir şey olduğunu tarif edebilirsin. (İpek yine düşünmeye başlıyor bunun üzerine biraz örneklendirmenin ne demek istediğimi daha kolay anlatabileceğini düşündüm). Seni nasıl rahatsız ediyor, sana batan bir his mi, kaşıntı veren bir his mi, karıncalandıran bir his mi, yumuşacık bir his mi, rahatlık veren bir his mi?

**İpek:** (Düşünüyor.) *Kaşınması var.*

**Psikolojik Danışman:** Devam ediyorum başka bir yerde var mı diye? Gövdendeyim karnında bacaklarında ayaklarında parmak uçlarında. Şimdi bütün gövdeni tarıyorum bakıyorum bir şey var mı diye? Hım sadece kollardaymış o zaman.



Şekil 9. İpek'in En Kötü An Resmi-Çarpışma Anı

İpek ile duyarsızlaştırma aşaması için resim çizme yöntemi ile devam etmeyi kararlaştırdık. Çizimler için İpek'in ablası görüşme öncesinde, A4 kâğıdının yarısı büyüklükte kâğıtlar hazırlamıştı. En kötü resmi çizmesi çok uzun sürünce, oturum sırasında ablasından önceden hazırladığı kâğıtları bir kez daha yarıya bölmelerini istedim. İpek, duyarsızlaştırma sırasında gelen çağrışimleri bu kâğıtlara çizerek ilerledi. Resim ile

duyarsızlaştırma yapılırken dört sette bir olaya dönüp SUD olarak değerlendirme yapmayı hedefliyordum ancak beklediğimden kısa sürede çağrışımları tamamlandı. İpek, travmatik yaşantıya ait en kötü anın resmi ile birlikte üç resim tamamladı. Duyarsızlaştırma aşaması şu şekilde ilerledi:

**Psikolojik Danışman:** Kelebek kucaklamasını biliyorsun İpek ama bu sefer ablan bunu senin için yapacak. Ablan senin arkanda durup omuzlarına böyle tıptıplar yapacak bu sefer. (Gösteriyorum bir sağ bir sol omzuna hızlı tempoda dokunuşlar olacak şekilde). İnci böyle omuzlarına biraz hızlı tıptıplar olacak bu sefer. İpek bunun yavaş olanını öğrenmişti. Ben başla dediğimde başla dur dediğimde dur olur mu?

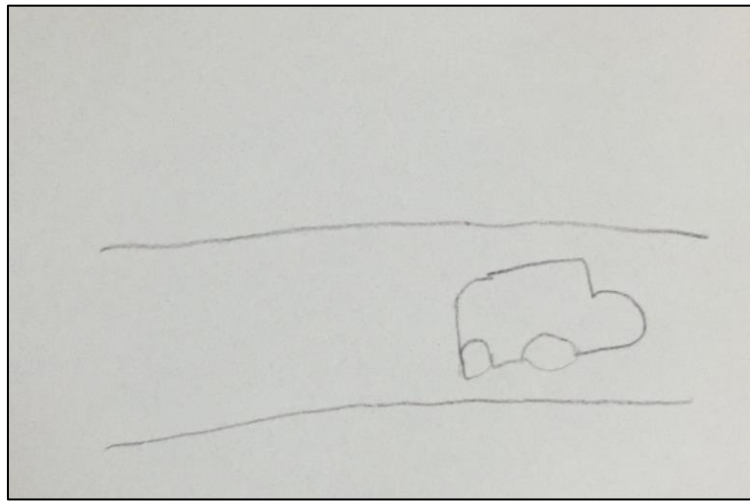
**Abla:** *Tamam.*

**Psikolojik Danışman:** İpek, en kötü resmi iyice önüne doğru çek. Tam önünde dursun ve ona bak. O kötü resim, kazaya ait görüntü seni 5 derecesinde etkiliyor şu an. O kadar rahatsızlık veriyor. Belki tedirgin hissediyorsun, olumsuz şeyler de getiriyor. Bazen korkuyorsun belki bunu düşününce. Olumsuz olan şeylere odaklan. Kollarındaki kaşınma hissine odaklan. Sen bunları düşünürken ablan tıptıplar yapmaya başlayacak ama sen o kötü resme bak hep. Başlayabilirsin İnci. (Ablaya verilen kod isim).

(20 kez tıptıp yapılmasını sayıyorum).

**Psikolojik Danışman:** Dur. İpek derin bir nefes alıp ver şimdi huuuuf diye Şimdi, kötü resim kâğıdını ters çevir ve küçük bir başka kâğıt al. Ablan sana tıptıplar yaparken aklından ne geçtiyse onu çiz (Düşünüyor boya kalemlerine dokunuyor başlıyor çizmeye – bitirdiğini fark ediyorum) İkinci resimde ne oluyor, anlatır mısın çizdiğin resmi? (Düşünüyor, saçıyla oynuyor).

**İpek:** *Yolun içinde araba var. Yanında ağaçlar var. (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020).*



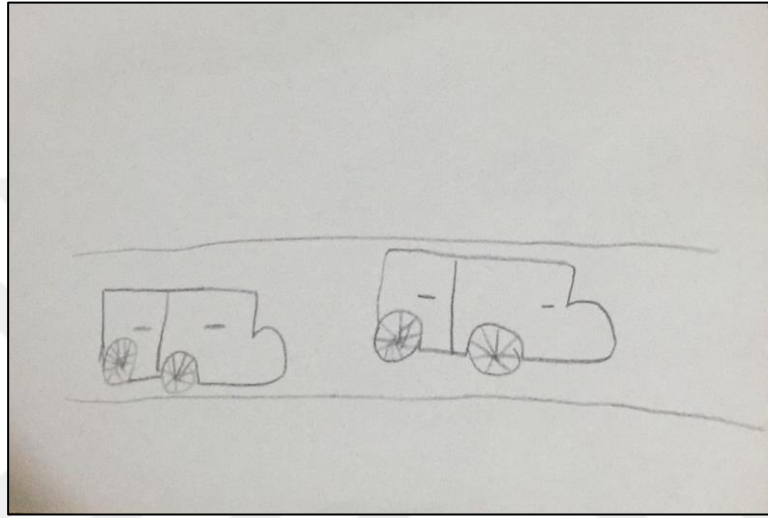
Şekil 10. BLS Sonrası Birinci Çizim- “Yolun içinde araba var. Yanında ağaçlar var”

**Psikolojik Danışman:** Şimdi bu resme bak ablan yine tıptıplar yapacak sana. (Bir önceki çizimi çok yalın ve eksik görüldüğünden çağrışımları artırmak için tıptıp sayısını artırmaya karar verdim ve 30 vuruş saydım). Durabilirsin İnci. İpek yine derin bir nefes alıp huff diye ver. Şimdi aklına gelen şeyi başka bir küçük kâğıda çiz. Önündekini kaldıralım. (Bu sefer hemen başlıyor çizmeye).

**İpek:** Bitti.

**Psikolojik Danışman:** Şimdi neler var resminde?

**İpek:** Yardım eden insanlar.



Şekil 11. BLS Sonraki İkinci Resim- “Yardım eden insanlar var.”

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Şimdi yine sen o resme bakarken ablan sana tıptıplar yapacak. Bir kez daha. (Yine 30 vuruş sayıyorum). Durabiliriz. Yine derin bir nefes (İpek alıp veriyor nefes). Şimdi ne geldi, bir kez daha o küçük kâğıtlardan birine çizebilirsin. Önündeki kaldır ters çevir. (Düşünmeye başlıyor ve iki dakika kadar sessiz kalıyoruz. Bu nedenle belki de İpek’in çift yönlü uyarımlar sırasında herhangi bir çağrışım/duyum yaşamadığını düşünüp eklemeye yapıyorum). Bazen hiçbir şey gelmez. Öyle de olursa bana söyleyebilirsin.

**İpek:** Hiçbir şey gelmedi.

**Psikolojik Danışman:** Bir kez daha odaklan, ablan da yeniden tıptıplar yapsın. Çok güzel. Derin bir nefes al ve ver. Şimdi ne geldi?

**İpek:** Hiçbir şey.

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Seninle yine dereceyi paylaşacağım. Senden yine bir değerlendirme yapmanı istiyorum. Yaşadığın trafik kazası olayını düşündüğünde şu an kendine kaç derece veriyorsun? Sıfır ben bu olayı düşününce sakın kalabiliyorum. 10 da ben çok kötü etkileniyorum noktası. Sen kendine kaç derece verirsin şu an?

**İpek:** Sıfır. (Düşünmeden direkt böyle diyor).



**Psikolojik Danışman:** Peki, o zaman sana bir şey daha soracağım (Ekran paylaşımı yapıyorum ve VoC derecelendirme ölçeğini gösteriyorum). Burada 1 ile 7 arasında rakamlar var. İpek sen bu trafik kazasını düşündüğünde şu an kendini ne kadar güvende hissediyorsun? 1 hiç güvende hissetmiyorum- 7 de güvendedim her şey yolunda demek. Sence sen neredesin?

**İpek:** *Yedi* (Hemen cevap veriyor ve tekrarlıyor). *Yedi*.

**Psikolojik Danışman:** 7'desin. Peki, benim suçum değildi demiştin bir de. Bunu da değerlendir. 1 benim suçumdu- 7 de benim suçum değildi diye bir nokta olsun. 1 ile 7 arasında neredesin?

**İpek:** *Yedi*. (Ablasına bir şey diyor bu arada. Gülüyor). *Domuzun suçuydu dedim*.

*Domuzun* (Gülüyor). (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020).

İpek'in hiç düşünmeden hızlıca cevap vermesi ve biraz da yorgun görünmesi üzerine görüşmeyi sonlandırmadan önce onun beden olarak rahatlama için hareketli bir oyun oynamasının önemli olduğunu düşündüm. Böylece travma anında donan beden de harekete geçebilecekti. Kap gel isimli bir oyun oynadık. Bu oyunu çevrimiçi rehberlik çalışmalarında kullanmak üzere hazırlamıştım ve grup rehberliği sürecinde çocukların severek katıldığı etkinliklerden biri olmuştu. İpek'in de harekete ihtiyacı olduğunu düşündüğüm için aklıma gelen bu oyunu ona açıkladım. Bu oyunda yönergeyi veren "bana mavi renkli bir çorap kap gel, bana içinde göz resmi olan bir kitap kap gel" gibi nesnelere isterken diğer taraf da hızlı bir şekilde bunları bulmaya çalışıyor. Görüşmeye yerleştirme ve beden tarama aşaması ile devam edeceğimizden, anda kalmaya odaklanabilmesi ve dikkatini yeniden toparlayabilmesi için bu oyunu oynayarak İpek'in tekrar stabilizasyonunu sağlamasını hedefledim.

#### **4.1.4. EMDR Beşinci-Altıncı ve Yedinci Aşama: Yerleştirme-Beden Tarama ve Kapanış**

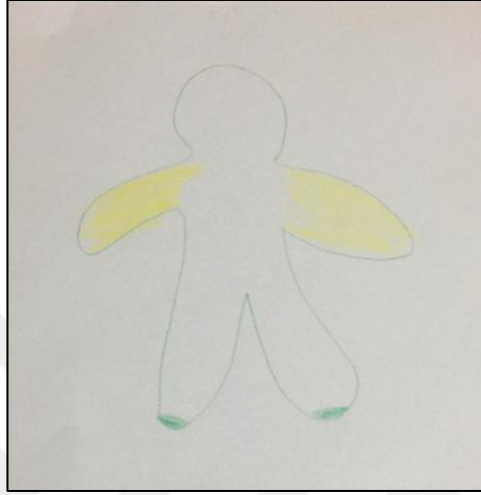
İpek ile üçüncü oturumumuzu yarım kalan EMDR oturumu olarak tamamlayıp bir sonraki görüşmemizde sekizinci aşama olan yeniden değerlendirme ile devam edebilirdim. Ancak görüşmeyi tamamlamadan önce bir süre daha vaktimiz olduğu ve İpek de devam edebilecek gibi hissettiğim için yerleştirme ve beden tarama aşamalarını da tamamlamaya karar verdim (Üçüncü Oturum, 9 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** Şimdi seni rahatlatacak bir küçük etkinlik daha yapacağız ve görüşmemizi tamamlayacağız. Bugün bayağı bir çalıştık. Sen bana dedin ya 'benim suçum değil' ve 'güvendedim'i yedi derecesinde hissediyorum diye. Bunu düşünüp kendine minik kelebek kucaklaması yapmanı istiyorum. (Yapmaya başlıyor) Şimdi durabilirsin. Bedenini tarayalım bir de yine. Ablan şöyle bir kurabiye adam çizsin bir kâğıda (Çizip gösteriyorum). İpek bu senin

bedenin olsun. Şimdi senden istediğim şey şu. Yine bu yaşadığın olayı düşün. Bedeninde hangi duyguları hissediyorsun bu olayı düşününce bunu göstermeni istiyorum. Rahatlamaysa, gerginlikse, titreme veya kaşınmaysa başka başka renklerle gösterebilirsin ne hissediyorsan?

**İpek:** *Bitti*

**Psikolojik Danışman:** Göster bana ve anlat olur mu. Hangi duygu o çizdiğin?



Şekil 12. İpek'in Beden Tarama Görseli

**İpek:** *Mutlu güzel.*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi bir kelebek kucaklaması daha yap, bu güzel mutlu hisse odaklan bu sefer. Bu sakinliğin mutluluğun güzel duyguların tüm bedenine yayıldığını hisset. (Yapıyor kelebek kucaklaması) İşte bu, şimdi bir derin al ve bırak. Şimdi nasılsın?

**İpek:** *İyiyim güzel.*

**Psikolojik Danışman:** Bugün kendinle çok güzel çalıştın, şimdi iyi hissettiğine göre burada tamamlayabiliriz görüşmemizi. Bir sonraki görüşmemize kadar kelebek kucaklaması egzersizlerini yapabilirsin.

İpek yerleştirme aşamasında 'güvendeyim' ve 'benim suçum değildi' pozitif kognisyonlarında tutarlılığını korudu. Beden tarama aşamasında ise kollarda ve ayak uçlarında renkler kullanarak mutluluk duygusunu verdi. Travmatik anıyı çalışmadan önce kollarında kaşıntı olarak hissettiği beden duyumunun değişmiş olması işlemlenin gerçekleştiğini gösteriyordu. Ayrıca görüşmelerimiz sırasında, İpek'e nasıl hissettiğini sorduğumda ilk defa çok fazla düşünmeden bir duygu ismi verebildi. Bu da görüşmemiz sırasında dahi bazı değişimlerin olduğunun sinyalini veriyor gibiydi. Yerleştirme ve beden tarama aşamalarını da gerçekleştirdiğimiz için, İpek ile olan üçüncü psikolojik danışma oturumunu tamamlanmış EMDR oturumu olarak sonlandırabildim.

EMDR ile çalışılması planlanan anı için duyarsızlaştırma, yerleştirme ve beden tarama aşamaları tamamlandığında, bu anı için bir sonraki aşama kapanış aşamasıdır. Eğer çalışılan anı tamamlanmadıysa yani öznel rahatsızlık düzeyi sıfır olmadıysa bu anı bir sonraki görüşmede çalışılmak üzere yarım kalmış EMDR oturumu olarak not edilir (Shapiro, 2001). İpek ile üçüncü oturumda hedeflenen trafik kazası anısı duyarsızlaştırma, yerleştirme ve beden tarama aşamalarını içerecek şekilde tamamlandı. Dolayısıyla bu anıya dair kapanış aşaması da İpek'in sakin ve rahatlamış hissettiği bir noktada, üçüncü oturumun sonunda gerçekleştirildi. İpek'in travmatik anı çalışılmadan öncesi ve anı çalışıldıktan sonrasına ait değerlendirme sorularına verdiği cevaplar Tablo 3'te gösterildi. Tablo 3'e göre İpek'in duygularında ve beden duyumunda olumlu değişiklikler olmuş, SUD değeri beklenildiği gibi 0'a ulaşmış, VoC değeri ise istenen 7 değerinde kalmıştır.

**Tablo 3** Travmatik Anı Çalışıldıktan Sonra İpek'in Değerlendirilmesi

	Travmatik Anı Çalışılmadan Önce	Travmatik Anı Çalışıldıktan Sonra
İmge	Kazanın olduğu an	Kazanın olduğu an
Duygu	Korku	Mutluluk
Beden Duyumu	Kollarda kaşınma	Kollarda ve ayaklarda rahatlık
Negatif Kognisyon	(Veremedi)	-
Pozitif Kognisyon	Benim suçum değil, Güvendeyim	Benim suçum değil, Güvendeyim
Öznel Rahatsızlık Düzeyi (SUD)	5	0
Pozitif Kognisyonun Geçerliliği (VoC)	7	7

### **Süpervizör Ümran Korkmazlar'ın Duyarsızlaştırma Aşamasına Dair**

**Yorumu:** *Bazı çocuklarda işleme çabuk olur. Özellikle tek travma varsa, kaynakları güçlü ise. İpek de tekli travma yaşayan çocuklara güzel bir örnek. Bu travmatik anı çalışılırken, anıyı besleyen başka travmatik anılar olmadığından daha çabuk işlenmesi oldukça doğal. Yine de bu çocuğun duygu çalışmalarıyla desteklenmeye çok ihtiyacı var. İzleme görüşmesinde aile dışında da kaynakları olduğunun hatırlatılması iyi olacaktır.*

**PDG:** Bu görüşmemiz EMDR'in en önemli aşamalarını kapsıyordu. Bu nedenle nasıl ilerleyeceğini merak ediyordum. Duyarsızlaştırma akışı beklediğimden kısa sürdü. Yine de olayın sıralamasına ilişkin bir akış gerçekleşmesi işleminin başladığının işareti

oldu benim için. Çünkü domuz arabaya çarptı, araba ilerledi, yardım eden insanlar geldi. EMDR uygulamaları sırasında yapılan işleme oturum sonrası da kendiliğinden devam ettiği için bir sonraki görüşmede travmatik olaya dair sorular sorarak değerlendirme yapabilirim. Eğer rahatsızlık yükselmiş olursa yeniden duyarsızlaştırma ile devam edebilirim, rahatlık hissi devam ediyorsa oturumları sonlandırmaya yönelik çalışmalarla devam etmek de uygun olabilir. Okuduğum bazı kaynaklarda çocuklarda nöral ağların karmaşık olmamasından dolayı yani duyarsızlaştırma aşamasının çok hızlı olabileceği yazıyordu. İpek de buna iyi bir örnek oldu diye düşünüyorum.

#### 4.1.4.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Üçüncü Oturum

Bu oturum EMDR müdahalesi olarak önemli aşamaları kapsıyordu. Duyarsızlaştırma yapılırken internetin donması, sesimin geç gitmesi gibi sorunlar yaşamak oldukça zorlayıcıydı. İnternet bağlantısı ile ilgili sorunlar yaşayınca *'bazı şeyleri geç duyuyorum ya da sesim size geç gidebiliyor, böyle olduğunda sizi daha iyi anlamak için söylediğiniz şeyleri tekrarlayabilirim'* diyerek önlem alabildim. Böylece karşımdaki kişiler de daha yavaş konuşmaya özen gösterdi diye düşünüyorum.

İpek konuşkan bir çocuk değil, ablasının yanında olması sayesinde daha rahat görünüyordu ancak yine de sorulara cevap verme noktasında çekingen bir tavrı var. Çok uzun süre düşünmesi *'acaba beni duydu mu, anladı mı, tekrar sorsam mı, teknik bir sorun var mı'* gibi benim aklıma bir sürü şey getirdi. Aklımdaki sorulara cevap bulmak isterken ekran karşısındaki çocuğu doğru anlamak için çalışmak bu oturumda beni zorlayan şeylerden biri oldu. Yüz yüze olsaydık, çocukla oyun ve psikolojik danışma ilişkisi içerisinde anda kalmayı ben de daha fazla başarabilirdim sanıyorum. Ekran yorgunluğunu bu oturumda çok fazla yaşadığıma inanıyorum.

#### 4.1.5. Oturumları Sonlandırma

İpek ile *dördüncü görüşmemizde* bir önceki çalışmamızın değerlendirilmesi üzerinde durduk. Sonrasında ise gelecek ile ilgili çalışmalara odaklandık. EMDR geçmişini şimdiki ve geleceği kapsayan müdahaleler içerdiğinden geleceğe odaklanan çalışmalar yapmak önemliydi. Süreç şu şekilde ilerledi (Dördüncü Oturum, 11 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** İpek bugünkü çalışmalara başlamadan önce sana bir sorum var. Ben senin gibi zor yaşantılar geçirmiş çocuklarla çalıştığında bir sonraki görüşmemize kadar bazen o çocuklar yaşadıkları olayla ilgili rüya görebiliyorlar, bazen kendilerini daha iyi hissedebiliyorlar, hiçbir sıkıntı hissetmiyorlar, bazen de daha kötü hissedebiliyorlar. Değişebiliyor çocuktan çocuğa. Son görüşmemizde yaptığımız çalışmalardan sonra sen neler

hissediyorsun, neler yaşadın merak ediyorum bana biraz bahseder misin? Daha iyi misin kötü mü yaşadığın olayı düşündüğünde?

*İpek: Daha iyiyim.*

**Psikolojik Danışman:** Ne değişti sence, eskiden nasıldın şimdi nasılsın?

*İpek: Önce daha fazla korkuyordum şimdi daha az korkuyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Hımm duygularında değişim olmuş, ne güzel. Düşüncelerin de çok güzeldi, şunu söyleyebiliyordun bu kaza benim suçum değil, bu benimle ilgili değil diyebilmen çok güzeldi. Şimdi daha da az korkuyorsun.

İpek görüşmelerimiz başlamadan öncesi ile görüşmelerimiz devam ederken kendisinde değiştiğini fark ettiği şeyleri rahatlıkla söyleyebildi. Bu görüşmenin geri kalanında gelecekte olmasını istediği hayallere odaklanmanın iyi olacağını düşündüğüm için bu konuda çalışmaya devam ettik (Dördüncü Oturum, 11 Aralık 2020)

**Psikolojik Danışman:** Gelecekte olmasını istediğin hayallerin neler? Biraz bunlar üzerine düşün. Hayatında olmasını istediğin üç tane dilek düşün ve bu dileği çizerek göster bana. (Düşünüyor. Kalemi eline alıyor). Hazırsın buldun bir şeyler. Her bir dileğini farklı sayfalara çizebilirsin. Bugün daha keyifli görünüyorsun sen geçen görüşmelerimize göre. İyi geldi seni böyle görmek. (Çizmeye devam ediyor). Ne hayal ettin anlatır mısın bir taraftan?

*İpek: Daha fazla keman çalmak*

**Psikolojik Danışman:** Çok güzel bu birincisi. İkinci hayalin ne?

*İpek: Kuş beslemek*

**Psikolojik Danışman:** Tamam çok güzel. Şimdi sıra üçüncü hayalde

*İpek: Daha iyi ip atlamak*

**Psikolojik Danışman:** Oyunlarda daha iyi olmak istiyorsun. Tamam çok güzel şimdi bu resimlere baktığında kendini nasıl hissediyorsun?

*İpek: İyi, mutlu*

**Psikolojik Danışman:** Peki bedeninin nasıl bu hayalleri düşününce heyecanlanıyor mu yoksa geriliyor mu?

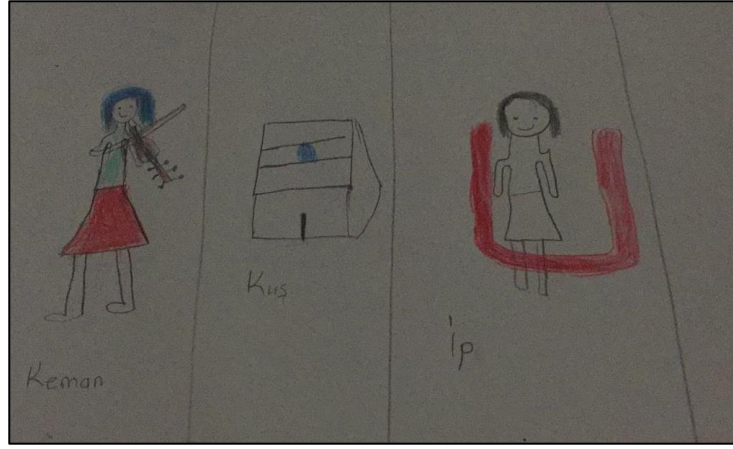
*İpek: Heyecanlanıyor*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi bu dileklerine bakarak duygularını düşüncelerini bedenindeki hisleri fark etmeni isteyeceğim senden ve bütün bunları aklında tutup kendine tıptıp yapmanı. İstersen ablan da yapabilir. Ablan mı yapsın sen mi yaparsın?

*İpek: Ben (Gülümsüyor)*

İpek'in burada çift yönlü uyarıları verecek kişi olarak kendisini seçmesi ablasından ayrışmasının başladığının da bir işareti gibiydi. İpek'in güncel sorunlarından

biri tek başına uyuyamamasıydı. Bu nedenle kendisini seçmesini önemli bir gelişme olarak not ederek dördüncü görüşmemizi tamamladım.



Şekil 13. İpek'in Gelecek Hayalleri Çizimi

İpek ile *beşinci görüşmemizde* psikolojik danışma oturumlarını sonlandırdık. Görüşmeye tek başına katıldı, bir süre sonra ablası da geldi ve birlikte vedalaşabildik. Son görüşmemizden bu görüşmemize kadarki sürede kendisini iyi hissettiğini ve kaza ile ilgili düşünmediğini belirten İpek'in yüz ifadeleri de daha mutlu görünüyordu. COVID-19 salgını nedeniyle evden çıkamadıkları için arabayla yolculuk etme deneyimleri olmamış; ancak yolculukla ilgili hayallerin ona rahatsızlık vermediğini de söyleyebildi. Sonlandırma görüşmemizde hem biraz duygular üzerine çalışmak hem de duyguları kaynak olarak alması ve bu konuda güçlenmesi için İpek ile kelebek dokunuşlarıyla çalıştık. Çeşitli duygu görsellerinin olduğu sayfaları ekran paylaşımı yaparak gösterdim ve İpek'ten gördüğü duyguların ne olduğunu tahmin etmesini istedim.

İpek'in ablasından görüşmemizden önce çeşitli boncuklar renkli kâğıtlar ve cam bir kavanoz istemiştim. Görüşmemiz esnasında bunlar hazırlanmıştı bu nedenle yönergeleri vermek de kolay oldu. İpek mutluluk, cesaret gibi çeşitli duygular bulduğunda her duyguyla ilgili kendi yaşadığı bir anıya odaklanıp kelebek dokunuşları yaptı. Sonra cam kavanozun içerisini renkli kâğıtlar veya boncuklarla doldurdu. EMDR çalışmalarında olumlu bir çalışma hatırlanması için yapılıyorsa cam/şeffaf materyallerin kullanılması; olumsuz anıları bir süre uzaklaştırmak için bir çalışma yapılıyorsa kapalı/içi görünmeyen materyallerin kullanılması süreci kolaylaştırıyor. Süreç şu şekilde ilerledi (Beşinci Oturum, 18 Aralık 2020):

**Psikolojik Danışman:** Sence buradaki çocuk hangi duyguyu hissediyor?

**İpek:** Mutlu

**Psikolojik Danışman:** Sen en son ne olduğunda mutlu olmuştun?

**İpek:** *Konfeti patlatıldığında*

**Psikolojik Danışman:** Doğumgünü için bir şey miydi yoksa ne içindi konfeti?

**İpek:** *Gülümsüyor, eğlence amaçlı*

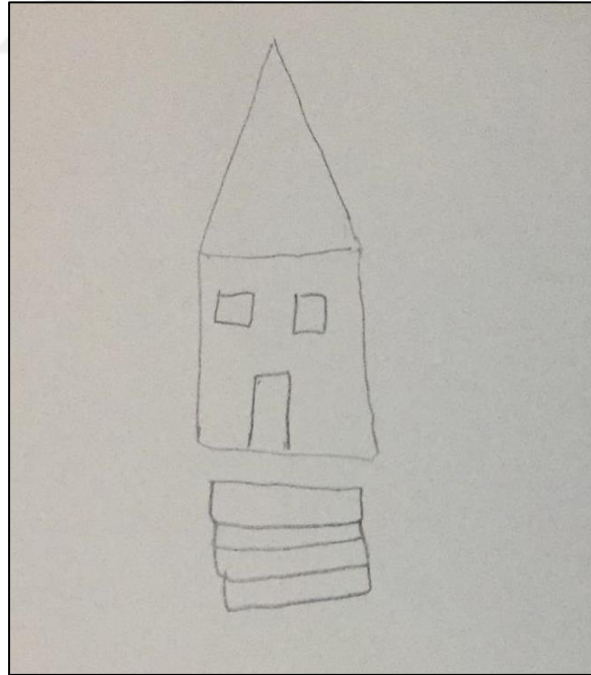
**Psikolojik Danışman:** Ahh mutlu olmak için yapılmış bir şeymiş zaten. Etrafında kimler vardı?

**İpek:** *Babam.. Babam vardı ablam vardı*

**Psikolojik Danışman:** Harika sana mutluluk veren bu anıyı düşün. Gözünün önüne getir orayı baban neredeydi ablan neredeydi konfeti patlatıldığında herkes nasıl tepki vermişti düşün biraz bunları. Sonra en mutlu olduğun anı sanki bir film karesiymiş gibi dondur gözünün önünde. Tap tap tap tap küçücük kelebek dokunuşları yap. (Yapıyor). Şimdi dur derin bir nefes al ve bırak her zamanki gibi. Ve o kavanozun içine biraz boncuk at, sence mutluluğun kaç boncuk ederse, ama hepsini de bitirme başka duygulara da boncuk kalsın.

(Atıyor, gülümsüyor).

Bu çalışmayı bitirdikten sonra güvenli yer çizimini tekrarlamasını istedim. Güvenli yer egzersizinin zaman zaman tekrarlanması çocukların değişen duygularını da içerebildiğinden önemli olduğunu düşündüm. Süpervizörüm Ümran Korkmazlar'ın önerdiği gibi güvenli yer egzersizini tekrarlatarak nelerin değiştiğini kontrol etmek istedim.



Şekil 14. Güvenli Yer Çizimi- Sonlandırma

İpek güvenli yer çizimini anlatırken şaşırđım. Renk kullanmaması ve perspektif kullanımının zayıf olması yaşıyla uyumlu gelmedi. Ancak anlatırken, “evdeyim-bahçe var-mutluyum” şeklinde geribildirimler vermesinin önemli olduğunu düşündüm.

Görüşmelerimizi sonlandırırken “Tohum Hikayesi” adlı bir hikâyeden yararlandım.

Görüşme aşağıda hikâyenin de betimlendiği şekliyle sonlandırıldı.

**Psikolojik Danışman:** Bu oturum biraz vedalaşıyoruz bir süreliğine. Şimdi bir hikâye okuyacağım size sonra da bir çizim yapmanızı isteyeceğim. Hazırsanız hikâyeye başlıyorum.

“Çok çok eski zamanlarda, insanlar ağacı keşfettiler. Ağacın meyve verdiğini ve meyvelerin yenebildiğini anladılar. Bu insanlar aynı zamanda bir güçlkle karşılaşınca ağacın tepesine tırmanıp orada korunabileceklerini de keşfettiler. Zamanla ağaçtan dallar, parçalar kesip bunlara mobilya, alet ve eşyalar yapabileceklerini anladılar ve birçok ağaç kestiler, daha sonra ağacın yakacak olarak kullanılabilceğini anladılar ve daha da çok ağaç kestiler ve ardından ağaçtan kâğıt yapılabileceğini fark ettiler ve daha çok sayıda ağaç kestiler. Uzak bir ülkede yüksek bir dağın tepesinde oturan yaşlı bilge bir adam onların ağaçları kesmesini izliyordu. Bu bilge adam hiç konuşmuyordu ama kesilen her ağaçtan bir tohum alıyordu. Ve günlerden bir gün insanlar uyandılar. Çevrelerine baktılar ki yeryüzünde sadece bir tek ağaç kalmış ve o zaman insanlar çok korkmuşlar, aşağıya, yukarıya, kuzeye, güneye, doğuya, batıya gitmişler ve bu bir tek ağaçtan başka ağaç görememişler. Derken yaşlı bilge adam sessizce ve yavaşça dağın tepesinden aşağıya inmiş ve herkese birer tohum vermiş.”

Şimdi Bilge size de tohum gönderdi. Elinizde bir tohum olduğunu hayal edin, bu tohumu koklayın nasıl bir ağacın tohum olabileceğini düşünün. Hazır olduğunuzda bir kâğıt alıp tohumunuzun nasıl görüldüğünü çizin. Herkes farklı farklı şeyler hayal eder bakalım sizinki nasıl olacak. Önce tohum hayal edin sonra bu tohumdan nasıl bir ağaç oluşur diye.

(Çizmeye başlıyorlar).

**İpek:** *Bitti. Ablamın bu, bu da benim, kenarları olmayacak onları yanlış çizdim*

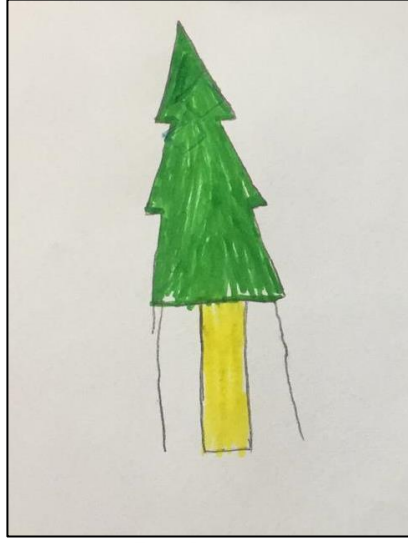
**Psikolojik Danışman:** İkiniz de hiç renk kullanmamışsınız. Ablan da sen de. Benimkine bak bi de rengarenk. Ne kadar farklıyız birbirimizden. Ağacını istediğin gibi renklendirebilirsin istersen. Belki de öyle kalır. Sence senin ağacının ismi ne olsun benimkinin adı kalpler ağacı.

**İpek:** *Hediye* (Boya kalemlerini alıyor tekrar).

**Psikolojik Danışman:** Hımm. Değiştiriyor musun şu an renk kattın galiba.

(Ağacın içini renklendiriyor. Gülümsüyor).





**Şekil 15. İpek'in Tohum Hikayesi Sonrası Çizimi**

**Psikolojik Danışman:** Harikasın. Ben seni bir süre göremeyeceğim. Aklında ve kalbimde olacaksın ve bir süre sonra tekrar seni görüp nasıl olduğunu soracağım. Belki annenle belki ablanla da görüşmüş olacağım o zaman. Senin vedalaşırken güle güle demeden önce bana söylemek istediğin bir şey var mı?

**İpek:** Teşekkür ederim.

**Psikolojik Danışman:** Hazır olduğunda sen çıkış yapabilirsin görüşmemizden, hoşça kal.

**İpek:** Hoşça kalın. (Beşinci Oturum, 18 Aralık 2020)

**PDG:** İpek ile görüşmelerimizde tek bir travmaya odaklandığımızı ve bu travmanın etkisinin EMDR ile sıfırlandığını yani görüşmelerimizin işe yaradığını düşünüyorum. Ancak İpek'in duygu kelimeleri bilmemesi, donuk görünümü, abla ile benzer yüz ifadeleri aklımda soru işareti olarak kaldı. Ablası İnci ile yaptığım, oturumları değerlendirme görüşmesinde İpek'in üçüncü görüşmemizden itibaren tek yatabildiğini hatta ablası yanında yatmasını teklif etmesine rağmen kabul etmeyip yatağında uyduğunu öğrendim. Görüşmelerimizin başında çalışmalarımıza dair değişiklikleri günlük olarak not almalarını istememe rağmen aile bunu gerçekleştirmedi. Bu nedenle oturumlar sonlanınca doldurmaları için bir form hazırladım ve geribildirimleri yazılı olarak alabildim.

#### **4.1.5.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Sonlandırma Oturumları**

İpek ile yaptığım görüşmelerde internet bağlantısının iyi olmadığı zamanlar vardı. Dördüncü ve beşinci oturumda da benzer sorunlar yaşadık. Sesimin geç gitmesi, senkron

olarak görüntüyle duyduklarımın uyuşmaması İpek'i anlamamı zorlaştırdı. Yine de yönergeleri alabilen bir çocuk olması ve görüşmelerimize istekle katılıyor olması sürecin olumlu şekilde tamamlanmasını sağlayabildi diye düşünüyorum.

İnternet bağlantısının zayıf olmasının yanı sıra ofisimde olmayıp evimde psikolojik danışma sürecini yürütüyor olmamın bazı zorlukları da oldu. Küçük bir bebeğimin olması, ben çalışırken eşimin kızımıza bakıyor olması önemli bir destekti benim için. Ancak kızımın kimi zaman ağlamalarını duyduğumda içsel olarak anda kalmak ve dikkatimi danışana vermekte zorlandım. Kulaklık kullanarak dışardaki sesleri olabildiğince azaltmayı başarabildim. Bazen de benim çalışmalarım sırasında kızımın eşim, bahçede vakit geçirerek çalışmalarımı tamamlayabilmem için beni desteklediler. Böylece, çevrimiçi psikolojik danışma oturumlarını kendi evlerinde yürüten psikolojik danışmanların, çalıştıkları ortamın sessiz ve rahat edecekleri bir ortam olarak belirlemelerinin önemini anlamış oldum.

#### 4.1.6. İzleme Görüşmesi (Bir Ay)

İpek ile beş oturum süren EMDR odaklı psikolojik danışma görüşmelerimizi tamamladığımızda İpek'in görüşmelerimizden sonra değişip değişmediğini merak ediyordum. Süpervizörüm Ümran Korkmazlar'ın önerdiği gibi güvenli bağlarım çalışmasına odaklanıp aile dışında kaynaklar bulmasını sağlamanın önemli olduğunu düşünerek izleme görüşmesine hazırlandım. İzleme görüşmesinde önce Saniye Hanım ile İpek'te gerçekleştiğini düşündüğü değişimlere odaklandık. Görüşme şu şekilde ilerledi (İzleme Görüşmesi, 31 Ocak 2021):

**Psikolojik Danışman:** Görüşmelerimiz sırasında biz sizinle pek iletişim kuramadık. Ablası İnci katılınca görüşmelere, böyle biraz geriden izlemek durumunda kaldınız siz olanları. Biliyorum ki görüşmelerimiz bittikten sonra da bir şeyler başlıyor ve gelişebiliyor ya da gerileyebiliyor. Siz nasıl şeyler gözlemliyorsunuz İpek'te hem sürecimize dair hem İpek'e dair?

**Anne:** Ben şöyle gözlemledim; gerileyen bir şey olmadı aksine daha da iyiydik. Böyle uuu yalnız kaldığı zamanlar bile oldu öyle diyeyim. Ben normalde hiç evde bırakmıyordum. Bir saatlik işim vardı gittim geldim. Hani evde alt komşuya emanet edip gidiyordum genelde onların evde olduğunu biliyordum. Söylemeden gittim bu sefer, 'kalırım anne' dedi onlarda kalıyordu ama kalmadı evde tek başına kalabildi. Banyoya girmeme bile izin vermiyordu ama böyle evden bir saat uzaklaştım, kaldı, o beni çok mutlu etti. Çok sevindim.

**Psikolojik Danışman:** Peki tek başına uyuması ile alakalı ablası yatağında tek yatabiliyor demişti, biz görüşmelere devam ederken, ama sonra nasıl devam etti?

*Anne: Evet ediyor tek başına, yok etti, devam ediyor yani, tek başına kalıyor yani. Odada ablası var ama ayrı yatağında yatıyor. Önce yatamıyordu tek başına yatabiliyor yatağında problem yok, onu da hallettik. Kendi arabamızla da gittik, emanet araba ile gitmedik ama kendi arabamızla geçen gün 1,5 saatlik mesafeye gittik o da güzel hiç problem yaşamadık öyle. Sizinle görüşmesinden de çok memnun kaldık teşekkür ederiz o anlamda*

Anne Saniye Hanım'ın değerlendirmeleri bittiğinde İpek ile tekrar görüşmek istedim. İpek ile yeniden karşılaşmak güzeldi, İpek'i gülyüzlü ve biraz utangaç gördüm yine de. Güvenli bağlarım çalışmasını yeniden yaparken her zamankinden mutlu görünüyordu. İlk çiziminden farklı olarak kuşunu, kemanını da kalpler arasına ekledi. Bu da bana hayallerinin ikisi için de çabaladığını göstermiş oldu. Ancak herhangi bir arkadaşını veya öğretmenini eklemek istemedi, bu anlamda dış dünyaya hala kapalı olduğunu gösteriyor (İzleme Görüşmesi, 31 Ocak 2021):

**Psikolojik Danışman:** Şimdii, seninle ilk görüşmemizde yaptığımız bir çalışma vardı. Kalbinde sevgisini hissettiğin kişileri, şeyleri kalple gösterip birbirine bağladığın. Yine öyle bir şey yapmanı isteyeceğim senden. Kâğıdın istediğin yerine, istediğin renkte, istediğin büyüklükte kalp çiz, içine de kendi ismini yaz, hangi renk olsun istersen.

*İpek: Yaptım.*

**Psikolojik Danışman:** Düşün bakalım kalbinde kimlerin sevgisini hissediyorsun? Bu illa biri olmak zorunda değil, bir şey de olabilir bir şeye duyduğun sevgi de olabilir. Güvende hissettiğin bir yer olabilir, her şey olabilir kalbinde sevgisini hissettiğin. Bunları düşünüp onlar için de bir kalp çizmeni isteyeceğim. İstediyin renk, istediğin büyüklükte.

*İpek: Yaptım.*

**Psikolojik Danışman:** Kimleri ekledin ya da neleri ekledin?

*İpek: Kuşumu.*

**Psikolojik Danışman:** Aa kuşun mu var artık?

*İpek: Evet (Gülüyor)*

**Psikolojik Danışman:** Hayal ettiğin şeylerden biri olmuş. Biraz düşün bakalım başka ne eklemek iyi gelebilir? Böyle sevgisini hissettiğin, sana iyi gelen birkaç bir şey daha ekleyelim bence oraya. Ne olabilir? Eklemek istediğin bir arkadaşın var mı mesela onu düşün bakalım? Kalbinde sevgisini hissettiğin, seni sevdiğini de düşündüğün bir arkadaş varsa onu ekleyebilirsin belki.

*İpek: Balıklarım*

**Psikolojik Danışman:** Söylediyse duymamış olabilirim. Arkadaş eklemeyi düşünüyor musun yoksa eklemeyecek misin? Belki öğretmenlerinden biri olabilir böyle sevdiğin, kalbinde sevgisini hissettiğin varsa keman öğretmenin, müzik öğretmenin, sınıf öğretmenin.. Tabi bu da isteğe bağlı istersen

**İpek:** *Eklemeceğim, İstemiyorum*

**Psikolojik Danışman:** Kelebek kucaklamasını hatırlıyor musun? (Kollarımla gösteriyorum) Böyle yavaş yavaş yapıyorduk kendimize. Kalplere çizdiğin her şey senin sahip olduğun sana güç veren şeyler. O kalplere böyle bakarak, kalpler arasındaki bağlara bakara böyle küçük küçük kelebek dokunuşları yap şimdi. (Yapıyor ve gülümsüyor).



Şekil 16. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimi-İzleme Görüşmesi

İpek ile görüşmelerimizi bitirmeden önce İpek ile ilgili düşündüğüm güzel şeyleri duyması için ona söyledim. Ardından ona kendisini hazır hissettiğinde görüşmemizi tamamlayabileceğini belirterek çıkış tuşuna basabileceğini söyledim (İzleme Görüşmesi, 31 Ocak 2021):

**Psikolojik Danışman:** Ben seninle tanıştığıma çok memnunum İpek. Bu son görüşmemiz ve seni sana emanet edeceğimi bilerek ayrılıyorum bu görüşmeden. Sen kendine iyi gelen şeyleri bulabiliyorsun. Hayvanları seviyorsun keman çalabiliyorsun. Birçok güzel, güçlü özelliğin var ve umuyorum ki gelecekte de bunları geliştireceksin. O yüzden çok memnunum seni tanıdığım için.

**İpek:** Gülümsüyor

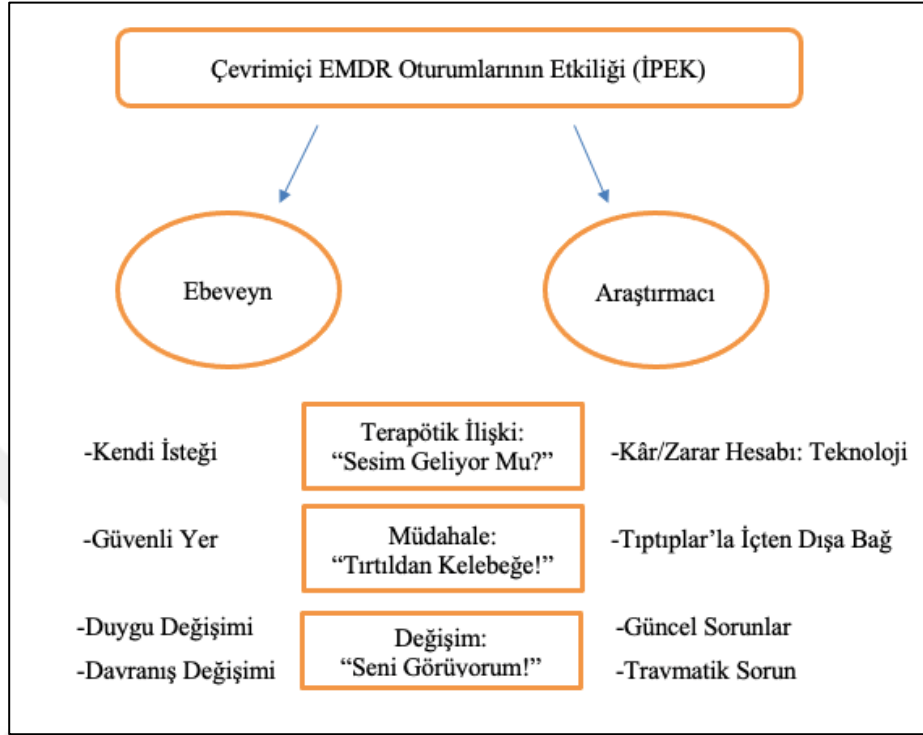
**Anne:** Çok teşekkür ediyoruz. Çok mutlu olduk sizi tanıdığımız için, çok yardımcı oldunuz bize, teşekkür ederiz.

**Psikolojik Danışman:** İpek hazır olduğunda çıkış tuşuna basabilirsin. Hoşça kalın (El sallıyorum, onlar da bana el sallıyor ve görüşmemizi tamamlıyoruz)

#### 4.1.7. İpek ile İlgili Genel Değerlendirme

Görüşmelerimiz devam ederken aileden düzenli bir günlük alamamıştım. Bu nedenle çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin ebeveyn ve araştırmacıların

deneyimlerine ait veriler, ebeveynin görüşme formuna verdiği cevaplardan ve araştırmacı günlüğünden elde edilmiştir. Veriler analiz edildikten sonra oluşturulan başlıklar, İpek'e ait oturumlar özelinde Şekil 18'de görselleştirilmiştir.



Şekil 17. İpek'e Ait Analiz Şeması

Elde edilen veriler incelendiğinde hem ebeveynin hem de araştırmacının ortak noktalarda bulunduğu görüldü. Bunlardan ilki "terapötik ilişki: sesim geliyor mu?" başlığı altında açıklanabilir. Saniye Hanım, "İpek görüşmelere kendi isteğiyle katıldı ve bu ona çok iyi geldi" diyerek motivasyonun öneminden bahsediyordu. İpek, görüşmelere tam vaktinde katılıyor, önceden istediğim boya kalemi, A4 sayfa vb. materyalleri yanında hazır bulunduruyordu. Psikolojik danışma sürecinin etkisini artıran en önemli faktörlerden biri terapötik ilişkidir (Grenyer, 2010). İpek'le de çevrimiçi görüşme yapıyor olmamıza rağmen iyi bir terapötik ilişki kurabildik. İlk oturumdaki kısa tanışmamız, kendimi 'zor yaşantıları olan çocuklara yardım eden biri' olarak tanıtmış olmam, ikinci oturumda ısınma oyunu olarak hareketli bir oyun (harfler ve yönergeler) oynamamız ilişkimizi güçlendiren öğelerdi. İpek de en sevdiği çalışmalara örnek verirken 'en başta oynadığımız oyun' diyerek ilişki kurmanın ne kadar önemli olduğunu gösteriyordu. Terapötik ilişki noktasında, araştırmacı olarak benim zihnimde sürekli bir kâr-zarar hesabı dönüyordu. Kendi konfor alanımdan çıkmadan psikolojik danışma oturumlarını gerçekleştiriyor olmanın yanı sıra teknolojik sorunların ortasında da kalabiliyordum. Ekran her açıldığında

kurduğum ilk cümlenin ya da duyduğum ilk cümlenin “sesim geliyor mu?” olduğunu fark ettiğimde bağlantı sorunlarının ilişkiye zarar verebileceğini de içten içe düşünüyordum.

Analiz sonuçlarına göre ikinci ortak başlığın müdahale yöntemleri olduğu görüldü. Duyarsızlaştırma aşamasının hızlı bir şekilde tamamlanması, çocukların yaşadıkları olaya dair beyinlerinde daha az nöral ağ olmasındandır (Gomez, 2013). İpek’le gerçekleştirdiğim psikolojik danışma oturumları arasındaki bekleme süresi çok fazla değildi. Bu şekilde ilerlememin sebebi, İpek’in tekli travma yaşaması ve aile kaynağının güçlü olmasıydı. İpek’in oturumlar arasında kelebek kucaklamasını denemiş olması, oturumlar sırasında ona verdiğim yönergeleri alabiliyor olduğunun göstergesiydi. Psikolojik danışma sürecinde İpek’e en iyi gelen çalışmanın “güvenli yer” egzersizi olduğunu düşünen anne Saniye Hanım bunu “*evde güvenli olduğunu hissediyor kokmuyor*” diyerek belirtti. Güvenli yer egzersizi EMDR çalışmalarında temel bir etkinliktir. Güvenli yer egzersizi sırasında İpek’in çift yönlü uyarımları kendisine kelebek kucaklaması ile yapması sayesinde bu egzersizin kalıcılığını arttırdığını söyleyebilirim.

Ebeveyn ve araştırmacıdan elde edilen veriler incelendiğinde son ortak başlığın değişim üzerine olması oldukça beklendiktir. Çünkü psikolojik danışma temelde bir değişim ve dönüşüm yolculuğudur. Saniye Hanım, İpek’in duygu ve davranışsal değişimlerine odaklanmıştır. Annesi İpek’in psikolojik danışma oturumları öncesi ve sonrasını karşılaştırdığında “*kızım herhangi bir yerde yalnız kalabiliyor*” diyerek gelişim gösterdiği bir alana değindi. Ayrıca, Saniye Hanım, İpek’in yaşadığı travmatik olay için “*yaşadığı olaydan şakayla bahsetmeye başladı konuşabiliyor olayla ilgili, yalnız kalmaya başladı, çalışmalara da isteyerek katıldı*” diyerek tüm sürecin olumlu geçtiğini belirtmiştir. Bu da İpek’in yaşadığı değişimin dışarıdan da görülebildiğinin işaretidir. Benzer şekilde İpek’in trafik kazasına ilişkin duygu ve düşüncelerini mizahi bir dille verebiliyor olması, onun zihninde olayın anlam kazandığının bir göstergesiydi. Ayrıca oturumlar devam ederken tek yatmaya başlayabilmesi, güncel sorunlardan birinin üstesinden gelmesi de psikolojik danışma sürecinin İpek’in hayatında olumlu etkileri olduğunu gösterir nitelikteydi. İpek’in tekli travması olduğundan bu sorunun üstesinden kısa zamanda çok hızlı bir şekilde gelebildi, yalnız kalmaya ve tek başına uyumaya dair güncel sorunlarıyla da baş edebilmeye başladı. Yine de süpervizör Ümran Korkmazlar’ın dediği gibi İpek’in duygu farkındalığı ile ilgili daha fazla çalışmaya katılması onun gelecekteki yaşamı için önemli bir konu. Süpervizörümün önerisi üzerine izleme görüşmesinde yaptığımız güvenli bağlar egzersizine aile dışında kaynaklar bulması konusunda İpek’i desteklememin de sonraki süreçte İpek’in hayatına olumlu etkiler edeceğine inanıyorum.

İpek'in çocuklar için olayların etkisi ölçeğine verdiği öntest-sontest ve izleme testi sonuçlarını da karşılaştırdığımda, sekiz maddenin sekizinde izleme görüşmesinde de devam eden bir azalma olduğunu gördüm. İpek'in CRIES-8 ön test toplam puanı 22 iken, sontest puanı 3, izleme test puanı ise 1'e düşmüştür. Maddeler bazında incelendiğinde, **madde 2** (*O olayları aklımdan çıkarmak için çaba harcıyorum*), **madde 6** (*O olaylarla ilgili görüntüler birdenbire gözümün önüne geliyor*) ön test cevaplarının sıklıkla (5 puan) iken izleme testinde hiçbir zaman (0 puan) olarak değiştiği görülüyor. İpek, psikolojik danışma oturumlarına katılmadan önce başka arabalara binemiyor, yaşadığı olay sonrası konuşmamayı tercih ediyor ayrıca aklına gelen kaza görüntüleri nedeniyle sakinleşmekte zorlanıyordu. Psikolojik danışma oturumları sonrası ise travmatik anıya ilişkin görüntüler aklına gelmemeye başladı dolayısıyla bu görüntüleri aklından çıkarmak için çaba sarf etmesine gerek kalmadı. İzleme görüşmesinde de İpek'in bu maddelere verdiği yanıtın "hiçbir zaman" olarak kalması yaşadığı değişimin kalıcılığını gösteriyor. **Madde 1** (*İstemediğim halde kendimi o olayları düşünürken buluyorum*), **madde 3** (*Arada sırada o olayla ilgili yoğun duyguların dalgalar halinde gelip gittiğini hissediyorum*), **madde 4** (*O olayları hatırlatacak yerlerden ve durumlardan uzak durmaya çalışıyorum*), **madde 5** (*O olaylar hakkında konuşmamaya çalışıyorum*) ve **madde 7** (*Etrafımdaki her şey bu olayları düşünmeme yol açıyor*) incelendiğinde de izleme test puanlarının hiçbir zaman (0 puan) olarak değiştiği dikkat çekiyor. İpek'in EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları sırasında kelebek kucaklaması yaparak güvenli yer ve güvenli bağlarını egzersizlerini öğrenmiş olması, yoğun tetikleyici duygular hissettiğinde bu egzersizleri kullanmış olması yaşadığı değişimi gerçekleştiren etkenlerden birisiydi. Duyarsızlaştırma aşaması sonrası, İpek'in duygularının korkudan rahatlamaya değişmesi ile beden duyumunda hissettiği rahatsızlığın sakinliğe dönüşmesi sontest ve izleme testi puanlarının azalmasını açıklıyor. Tüm maddeler birlikte değerlendirildiğinde, İpek'le gerçekleştirilen EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarının onun hayatında olumlu yönde kalıcı değişiklikler ortaya çıkardığı görülüyor.

Sonuç olarak, İpek ile annesiyle yapılan ilk görüşme ve izleme görüşmesi dahil toplam beş oturum süren EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları gerçekleştirdim. İpek her ne kadar yüz ifadeleri ve duygu tepkileri zayıf görünüyor olsa da isteyerek çalışmalara katıldı ve güncel sorunlarının üstesinden başarıyla gelebildi. Artık tek başına rahatlıkla uyuyabiliyor ve yaşadıkları kaza anısına ilişkin şakayla karışık konuşmalar yapabiliyor. Veri analizi genel olarak incelendiğinde danışanla ilişki kurabilmenin oldukça önemli olduğu görülmektedir. İster yüzyüze olsun ister çevrimiçi bir süreçte, danışanla

ilişkide kalabilmek ona uygulanacak müdahalelerin etkisini belirleyen faktörlerden biridir. EMDR uygulamalarının temelinde çift yönlü uyarımlar yer almaktadır ve çevrimiçi psikolojik danışma sırasında bu tür bir müdahalenin de gerçekleştirilebileceğinin görülmesi oldukça önemli bir bulgudur. Değişimi getiren müdahale, “tıptıp”ların içten dışa kurduğu bağ ile mümkündür.

#### **4.2. EYLÜL (6 Yaş- Kız- Birinci Sınıf)**

Eylül, annesinin ona hamile olduğu dönemde stres hormonları ile tanışmış ve erken dönem travmalara maruz kalan bir çocuktur. 2-2,5 yaş aralığında babası cezaevine giriyor. Anne babası çalıştığı için, onlar işteyken halası Eylül ile ilgileniyormuş. Her zamanki gibi bir günde, Eylül anne babası ile vedalaşıyor ve halasının evine bırakılıyor. Ancak eve döndüğünde babası evde olmuyor ve babası cezaevine yerleştirilip açık görüş verilene kadar da onu göremiyor. Açık görüşe gittiği zamanlarda da babasını bırakmak istemiyor ve ayrılmakta çok zorlanıyor. Babası altı ayın sonunda suçsuz bulunup serbest bırakıldığında taşınıyorlar ve yeni düzenlerine kolayca uyum sağlıyor. Kreşe başlıyor, konuşma geriliği düzeliyor. Bu sefer de 3,5-4 yaş aralığında anneannesinin kanser olduğunu öğreniyor. Hastaneye kolay ulaşabilmesi ve bakım sürecinin kolaylaşması için anneanesi evlerinde kalmaya başlıyor. 9 ay boyunca kemoterapi tedavisine, tedavinin yan etkilerine maruz kalan anneannesindeki her değişimi görüyor. Hastanede vefat ettiğinde ise, Eylül’e bu durum söylenmiyor. Defin işlemleri için yola çıktıklarında ise “tatile gidiyoruz” deniliyor ve ancak memleketlerine vardıklarında annesi Eylül’e anneannesinin öldüğünü söyleyebiliyor. Üç dört gün Eylül ile hiç ilgilenemiyor annesi, hatta aynı evde bile kalmıyorlar. Babası bu süreçte Eylül’e destek oluyor. Ancak bir süre sonra anneanesi ile ilgili hiç konuşmamaya başlıyor, konu açıldığında ağlama krizleri yaşıyor, kimsenin konuşmasını istemiyor. Tek başına uyuyamıyor, ailesinin yaşlanmasını istemiyor gibi belirtiler gösteriyor.

Annesi, Eylül’ün anneanne kaybı sonrası gösterdiği içe kapanma, konuşmama, uyuyamama gibi belirtilerinin geçmesi için psikolojik danışma talebinde bulundu. Eylül’ün çocuklar için olayların etkisi ölçeğinden aldığı toplam puan yirmi olarak belirlendi. Toplam dokuz oturum EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarına katılan Eylül’le yapılan görüşmeler aşağıda betimlendiği şekilde gerçekleşti.

Bir önceki vaka anlatımında kaynaklar gösterilerek kullanılan teknikler açıklandığından benzer teknikleri anlatmada tekrara düşmemek için bu vaka anlatımında sadece farklı teknikler olduğunda açıklama eklendi.



#### 4.2.1. EMDR Birinci Aşama: Öykü Alma ve Terapi Planı Hazırlama (Oturumun Betimlenmesi)

Öykü alma görüşmesine Eylül'ün sadece annesi katıldı. Anne Gülşah Hanım dikkatli, odaklanmış görünüyordu. Kendimi tanıtıp “içinizden nasıl geçiyorsa anlatın bana yaşadıklarınızı” diyerek sözü Gülşah Hanım'a bıraktığımda önceden neler paylaşacağını düşünmüş, hazırlık yapmış olduğunu hissettim. Başvuru formunda sadece, anneannesinin ölümünden sonra Eylül'ün içe kapanması sorun olarak belirtildiği halde, Gülşah Hanım Eylül'ü etkilemiş olabileceğine inandığı daha önceki yaşantılarını paylaşarak görüşmemize devam etti. Anlatırken o kadar heyecanlı görünüyordu ki aralıksız dört dakika boyunca ailece yaşadıkları zorlu yaşam olaylarını bana aktarabildi. Akışı bozmamak için araya hiç girmeden dinlemeye devam ettim, kameraya bakarak göz temasında bulunmaya özen gösterdim. Böylece Eylül'ün öykü alımına direkt olarak travmatik yaşam olaylarıyla başladım. Öğrendiğim ilk şey Eylül 2-2,5 yaşlarındayken babasının 6 ay cezaevinde kalması oldu. Baba cezaevinden çıktıktan hemen sonra ise anneannesinin kanser hastası olduğunu öğrenmiş Eylül, birlikte yaşamaya başlamışlar ve 9 ay boyunca anneannesinin tedavi sürecine şahit olmuş. Anne Gülşah Hanım yaşadıkları dönemi şu şekilde anlattı:

*“Eylül'ün annemin kaybindan önceki sürecinden biraz bahsetmek istiyorum. Şimdi, aslında bu konuyu ben çok kimseyle paylaşmam çevremde kimse bilmez, eşimle ilgili bir süreçten geçmiştik işte malum o dönemdeki siyasi olaylardan dolayı açık konuşmak gerekirse, 6 aylık bir ceza evi süreci olmuştu. O zaman Eylül 2-2,5 yaşlarındaydı. İlk elli gün 2 ay kadar cezavine götürmedim, kendimce çocuğumu korumaya çalıştım. Sonra baktım ki olmuyor, babası beklenti içinde, Eylül de babasına çok düşkün. 2 ay sonra yavaş yavaş ordaki açık ve kapalı görüşmelere Eylül'ü götürmeye başladım ama o kadar kötü bir süreçti ki.. Ağlaya ağlaya camı yıka yıka ayrılınca babasından kopmaya kopmaya, öyle bir gittik geldik 6 ay. Neyse ki uzun sürmedi ama sonrasında tabii ki bizim süreç devam etti işte. Eylül'ün soruları çok oldu: Babam da cezaevine gitmişti değil mi? Dönüp dönüp geriyi hatırlıyor. Eşim yeni çıkmıştı falan derken üzerine annemin kanser olduğunu öğrendik ama şimdi söyle anneanne kaybı çok farklı gelebilir. Eylül hep şöyle ifade eder 'anne biliyor musun anneannemi bazen senden daha çok seviyorum'. Bir de annem gençti, 45 yaşında. Kanser hastasıydı. Öğrendik ve tedavi süreci için yanımıza geldi ve 9 ayı biz burada yaşadık. İşte annemin gün geçtikçe hepimizin gözümüzün önünde erimesine Eylül de bire bir şahit oldu yani. Saçlarının dökülmesi, o kemoterapiden sonra kusmaları, her şey yani, o süreçte her şey. Son bir ay hastanede geçirdi, biz ister istemez dönüşümlü giderek yanında kalıyorduk. O dönüşümlerde Eylül bizimle birlikte hastaneye geliyor çıkıyordu. Yani*

*kendimizce koruyabildik diye düşünüyordum ama şimdi düşünüp analiz edince çok da koruyamamışım, çok şahit oldu o sürece. Yani annemin vefatından önceki gece videosu var mesela. Annem yarı bilinci kapalı, Eylül başında duruyor, öpüyor, anneannecim iyileşeceksin üzülme diye. Hani öldüğü zaman bunu ilk başta söylemedik. Sonra işte cenaze sürecinde ister istemez bir kısmına şahit oldu. Benim tabii o yıkımlarım, ağlamalarım her şeyi beraber yaşadık. Üzerinden bir yıl geçti evet ama hani o kadar çok hissediyor ki oturup ağlıyor. En ufak bir şeyde aklına geliyor. Mesela biriyle muhabbet ediyor, benim anneannemde böyleydi biliyor musun diye konuşmaya başlıyor. Başımızdan geçen süreç böyle. Daha o baba sürecinden toparlanamamışken bir de annene kaybı böyle bir süreç.” (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)*

Gülşah Hanım yaşadıklarını hızlı bir şekilde anlattıktan sonra *“üst üste pek çok şey yaşamışsınız, şimdi Eylül’ü daha iyi anlayabilmek için daha geriye ona hamile olduğunuz dönemlere gidelim. Nasıldı hamilelik süreciniz?”* diyerek Eylül’ün gelişim öyküsüne odaklanmak istedim. Eylül’ün bebekliği hakkında konuşurken Gülşah Hanım son derece keyifli ve güler yüzlüydü. Ancak kreşe gittiği dönemi anlatırken Eylül ile ilgili kaygısını şu şekilde dile getirdi:

*“Kreşe çok güzel uyum sağladı. Başka çocuklar ağlarken ‘ağlamayın anneniz gelecek akşam’ derdi. Onları teselli ederdi. Çok çok olgun bir çocuk. Benim büyük şikayetlerimden biridir bu zaten, keşke bu kadar olgun olmasa, keşke her çocuk gibi otursa oynasa bağırса kızsа ağlasа. Bazen benimle aynı şeyi düşünüyor, çok üzülüyorum. Bu süreçte düzeltmeye çalışmak istediğim şeylerden biri de bu hani çocuk olmayışı..” (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)*

Anne babasının Eylül ile olan ilişkisine odaklandığımda ise Gülşah Hanım’ın donuk bir halde konuştuğunu gözlemledim. İlişkileri üzerine konuşurken kendisini ‘görev adamı’ olarak tanımlaması da eşi ve çocuğuyla ilişkide kalmada duygularını yansıtmada zorlandığının işaretini veriyor gibiydi.

**Psikolojik Danışman:** Yetişkin gibi bir çocuk olduğunu söylüyorsunuz. Çok olgun bir çocuk peki ama mesela nelere üzülür, nasıl baş eder üzüntüsü ile?

**Anne:** *Çok fazla hassas. Hani olgun diyorum ama çok da duygusal bir çocuk. En ufak bir şeyde hemen gözleri dolup ağlayabilen bir çocuk. Günlük hayat içinde benim oyuncuğım kırıldı gibi bir sebepten ağladığını hiç görmedim ama işte babasının çok yoğun çalışması geç gelmesi falan mesela etkiliyor. En fazla iki saat babası ile geçirebildiği zaman. Ben daha görev adamı şunu yap bunu yap gibiyim Eylül’le. Baba oyun arkadaşı, onunla güler oynar, yerlerde yuvarlanır. O iki saat onun için her şeyden daha kıymetlidir. Mesela benim ona karşı en ufak yaptığım bir şeye bile kırılabilir. Şöyle bir dönüş yapabilir, ‘anne*

*sen beni sevmediğin için mi bunu yapıyorsun'. Sonra durur, anne şaka yapmıştım, kendi kendine böyle bir çıkarımda da bulunur ama bunu düşünüp oturup ağlayabilir. Gidip yatağına girip buna ağlar.*

**Psikolojik Danışman:** Siz nasıl sakinleştirirsiniz onu?

*Anne: Konuşmaya önce iletişime geçmeye çalışırım tabii ki o anki halime de bağlı, her zaman böyle prenses melek modunda da olmayabiliyoruz. Bazen evet sesimin de yükseldiği olabiliyor ama iletişime geçmeye çalışırım, konuşabiliriz, bir araya gelebiliriz. Sarılırım. Sarılmamı çok sever, o bağı da çok sever. Hani sarılmamı öpmemi çok sever. Hani böyle böyle sakinleştirebilirim. (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)*

Anne Gülşah Hanım'ın görev adamı olmak ile duygularını yansıtmak arasında kaldığına bir örnek de Eylül'ün uyku düzeni hakkında sorular sorduğumda ortaya çıkıyor.

**Psikolojik Danışman:** Tek başına uyuyabiliyor mu?

*Anne: Şimdi bu böyle çok çetrefilli bir süreç. 1,5 yaşından sonra aslında kendi odasında kendi yatağında yatmaya başlamıştı, sonrasında işte o babasının cezaevine girdiği süreçte beraber yatmaya başladık. Bende o dönemde merhamet oluştu, hadi bir şey olmaz beraber yatalım diye düşündüm. Eylül'ün bu süreçte yaşadığı pekçok şey benden kaynaklı, benim ona hissettirdiklerimle alakalı. Bir dönem birlikte yatmaya başladık sonra mesela ev değiştirdik odasını eşyalarını kurduk bak Eylül çok güzel oda kurduk, yatacağın şöyle böyle dedik. Bir dönem başladı ama son bir yıldır mesela annemden sonra yine bizimle yatmaya başladı. Gece sürekli uyanıp yanımıza geliyordu. Ben yönlendiriyordum odasına ama sürekli geliyordu. Babası 'kalsın zaten zor bir süreç yaşadı hadi gel kızım' der. Son on gündür artık böyle biraz da net bir biçimde 'Eylül artık odanda yatmak zorundasın, büyüdün artık bizimle yatmamalısın' diyoruz. E mesela gece kalkıyor geliyor yanıma, 'annecim odana girmen gerekiyor diyorum' tekrar gidiyor. Hani bu bir hafta on gündür biraz daha düzene oturtmaya çalıştık yani böyle çok git gelli bir süreç. (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)*

Gelişim dönemi ile ilgili sorular sayesinde hem anne babası ile olan ilişkisini hem de gelişimsel olarak bir sorun yaşayıp yaşamadığını ayrıntılı olarak öğrendim. Ardından anneannesinin kaybının Eylül'e nasıl açıklandığını sorarak ölüm kavramına dair nasıl bilgiler edindiği üzerinde durdum. Çalışmalarımız sırasında düzeltilmesi gereken bilgiler olduğunu da bu sayede belirleyebildim.

**Psikolojik Danışman:** Annenizin hastalığı ve vefatı ile baş etmek sizin için de zor olmuş. Anneannesinin ölümünü Eylül'e nasıl açıkladınız?

*Anne: Şimdi ilk başta bir hafta sürümcemede. Benim kardeşim de PDR okudu, onunla birlikte söyledik 'annen öldü' hani bunu söyledik. Peki nerede diye*

sordu. Sonra biraz baba, babaanne falan devreye girdi. İşte anneannen cennete gitti. Cennet ne diye sordu, iyilerin gittiği bir yer. Bilmiyorum böyle karışık oldu. Aslında ben o cennete gitti sözünü pek söylemek istememiştim. İlk altı ay hiç mezara götürmedik. Nerede diyordu. Altı ay sonra ölenler toprakta, toprağın altında yatıyor diye açıklayabildim. İşte böyle bir süreç. Anneanneye nasıl gideceğiz derdi, görebilecek miyiz diye sorardı. Hayır göremeyeceğiz ama o bizi hissediyor demiştim. Mesela bir şey olduğunda 'anne anneannem şu an mutlaka bizi izliyordur' gibi bir çıkarımı da var. Bilmiyorum ben o süreçte o süreci iyi yönetebildim mi onu da bilmiyorum, yani onu da bilmiyorum. Yani öldüğünü mezarda olduğunu biliyor ama diğer boyutunu cennet cehennem çok detay bilmiyordu. (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)

Görüşmemiz devam ederken Eylül'ün çok olgun bir çocuk olmasının yaşadığı travmatik yaşantılar sonrası ortaya çıkan bir baş etme yöntemi olduğunu düşünüyordum. Aynı zamanda bu olgunluğun annesi ile olan ilişkisinden yansıyan izler olduğunu da hissediyordum. Görüşmemizin sonlarına doğru anne Gülşah Hanım'ı olgunluğundan endişe ettiği kızını tam da bu yüzden ne çok sevdiğini açıklarken görmek, annenin yaşadığı ikili duyguların kızının davranışları etkilediğine örnek niteliğindedi.

**Psikolojik Danışman:** Eylül'ün annesi olmanın en iyi tarafı ne?

**Anne:** (Gülüyor) Annesi olmanın en iyi tarafı ne? Bilemedim. Ya o çok hassas, gerçekten çok hassas bir çocuk, çok özel. Hani bazen durup böyle bir çocuğum olduğu için iyi ki diyorum. Yani bazen olgunluğunu falan çok eleştiriyorum, bu kadar hassas olması, böyle bir yapıda olması, yani bilmiyorum, evet iyi ki böyle bir çocuğum varmış diyorum sonra. Çoğu zaman da beni anladığını düşünüyorum. (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021)

Anne çelişkili duygularını fark ettiğinde bunu gülümseyerek maskeleyerek istedi. Bedenini tam göremiyordum ama yüz yüze olsak sanırım bu soruyu cevaplarken huzursuz olduğunu daha çok görebilirdim. Görev adamı sözüne ne kadar uyduğunu ise görüşmemizin sonunda neler fark ettiğini sorduğumda verdiği farkındalık cevaplarıyla bir kez daha göstermiş oldu (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021):

*"Kendimi sorguluyorum. Şunu da eklemek istiyorum daha önce de söyledim, mesela ben Eylül'ün oyun arkadaşı değilim, ben bunu sorguluyorum. Eylül babası ile oynamaktan daha keyif alır, babası ile yuvarlanır, keyif alır. Benimle mesela oynarız ama işte ... Ben o kısımda yokum mesela. Siz şimdi not alın farkındalıklarını deyince muhtemelen bu en başta gelecek, bunu çıkardım."*

Görüşmenin sonunda anneyi farkındalığı için tebrik ettim. Kızıyla olan ilişkisinde görevden çok ilişkiye odaklanmasına yardımcı olurken, annenin sorumluluk alma özelliği sayesinde süreç notlarını eksiksiz hazırlayacağına da inancım tam. Psikolojik danışma

sürecine dair biraz daha bilgilendirme yaparak oturumu tamamladım (Ön Görüşme Oturumu, 7 Ocak 2021):

**Psikolojik Danışman:** Harika. Bunu fark etmek de çok önemli. Farkındalığımız arttıkça belki de birlikte eğlenmenin farklı yollarını da bulacaksınız. Sadece görev odaklı olmayıp, ilişkide kalabilmenin yollarını bulacaksınız. Bu da Eylül'ün sizinle ilişkisinde yaşadığı kaygı ve korkuya iyi gelecek şeylerden biri. Bu süreç bir yolculuk gibi. O yüzden hem sizin keyif alacağınız bir süreç olacak zaman zaman, zaman zamanda olumsuz şeyleri hatırlayacağınız için kötü hissedeceğiniz de bir süreç olacak. Bunların her ikisi de nasıl hayatta varsa psikolojik danışma sürecinde de bir denge sağlayarak oturumlarımızı tamamlayacağız.

“Ön görüşme oturumunda Eylül ile tanışmadım. Ben anne ile görüşme yaparken Eylül ile ilgilenebilecek biri olmadığından babası işte olduğu için Eylül'ün okulda olduğu bir saatte anne ile ön görüşmeyi tamamladım. Oturum sırasında annenin mekanik hali dikkatimi çekti. Kendisini kızıyla olan ilişkisinde görev odaklı tanımlamıştı. Oturumda sorulara cevap vermekten çekinmese de anlatış tarzında bir mekaniklik vardı. Duygularını kontrol etmeye çalıştığını söyleyebilirim. Güçlü durmaya çabalıyor gibi hissettim. Psikolojik danışma oturumlarımızda Eylül ile çalışacak olsam bile annesinin de bundan fayda sağlayacağına inanıyorum. Birlikte yas tutmayı öğrenmeleri de önemli görünüyor. Kızıyla çalışmalarımızda sakin kalabilecek gibi görünüyor. Eylül ile hazırlık aşaması oturumu yapacağız ve gerekirse anne ile bir görüşme daha planlayacağız. İç görüşü yüksek bir anne. Görev odaklı oluşu, süreç notlarını eksiksiz tutacağını da gösteriyor.” (PDG, 7 Ocak 2021).

#### **4.2.1.a. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Ön Görüşme Oturumu**

Yüzyüze görüşmelerimde edindiğim deneyim danışanlarımın travmatik yaşantıyı konuşmayı hep sona bırakmaları şeklindeydi. Ancak çevrimiçi süreç burada bir farklılık ortaya çıkardı ve anne Gülşah Hanım yaşadıkları şeyleri hiçbir şey gizleme ihtiyacı duymadan bana anlatabildi. Bunu biraz da ekran karşısında olmanın gücüne bağlıyorum. Bazı kaynaklarda da belirtildiği gibi ekran karşısında olmak, çevrimiçi psikolojik danışmada güç konuları daha kolay konuşmayı sağlayabiliyor (Teber, 2021).

Teknik sorunların olması beni zorluyor. Bu görüşme sırasında birkaç kez donma oldu ekranda. Konuşmanın yarısında kesilip sorunun geçmesini beklediğimden ne söyleyeceğimi untabiliyorum ya da bana en son ne denmişti diye düşünürken hatırlamakta güçlük çekebiliyorum. Tam böyle anlarda söylediğim şeyi veya bana söyleneni hızlıca not

almak iyi olabilir. Yine de akış bozulduğu için her seferinde süreci toparlayarak başlamam gerekiyor.

#### 4.2.2. EMDR İkinci Aşama: Hazırlık

Hazırlık aşaması, çocuklarla çalışırken oldukça önemli bir evredir çünkü travmatik olayı çalışabilmek için çocuğun hazır olması önemlidir. Eylül ile hazırlık aşaması üç oturum devam etti. Birinci oturumda çok ürkek ve temkinli iken giderek sürece alıştı ve kendisini ifade edebilme yollarını güçlendirdi. Oturumlar sırasında kullanılan bazı müdahale teknikleri önceki vaka sunumunda ayrıntılı olarak aktarıldığından bu bölümde sürecin betimlenmesine daha fazla yer verildi.

##### 4.2.2.a. Hazırlık Aşamasında Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri

Birinci oturumda Eylül'e kelebek kucaklaması öğretildi. Aynı zamanda güvenli bağlarım egzersizi de bu oturumda tamamlandı. (Bu tezin 68. Sayfasında kelebek kucaklaması ve güvenli bağlarım egzersizlerinin açıklamasına yer verilmiştir).

Eylül annee kayı yaşadığından, kaybın çalışılmasından önce hazırlık aşamasında birlikte yaşanan iyi günlerin hatırlanmasına zemin hazırlayan "anı çuvalı" egzersizi ikinci oturumda yapıldı. Üçüncü oturumda ise "güven çemberim" egzersizi yapılarak Eylül'ün hayatında ona güven veren kişileri belirleyebilmesine öncelik verildi.

**Anı Çuvalı:** Bu egzersizde, çocuktan A4 sayfasına bir daire çizmesi istenir. 'Bu bir çuval olsun, içine de ölen kişiyle birlikte geçirdiğiniz güzel günleri hatırlatan çizimler yapabilirsin, istersen yazılar yazabilirsin. Hatırladığında sana iyi gelen ne kadar anı varsa haydi bu çuvalın içine toplayalım' yönergesi verildikten sonra çocuğa zaman tanınır. Ardından her bir anıyı düşünerek kelebek kucaklaması yapılır (EMDR-HAP İzmir Depremi Süpervizyonu, 2020-2021).

**Güven Çemberi:** Bu egzersizde, çocuk A4 sayfasının ortasına kendi ismini yazar veya kendisini sembolize eden bir resim/figür çizer. Sonra ismini/resmini daire içine alır. Bunun etrafına gittikçe genişleyen başka daireler çizer. Her bir boşluğa kendisine yakın hissettiği, güvendiği kişileri yazar veya onlar için bir resim çizer. Eğer çocuk kişi bulamıyorsa çemberlerin içine kendisine iyi gelen onu rahatlatan etkinlikleri de yazabilir. Resim tamamlandığında, çembere yazdığı kişilerin kendi etrafında olduklarını hayal eder, gülümseyerek ona baktıklarını hayal eder ve bu esnada kelebek kucaklaması yapılır (Öztanrıöver, 2019).

#### 4.2.2.b. Hazırlık Aşamasının Betimlenmesi

**Birinci Oturum:** Birinci oturuma başladığımızda Eylül tedirgin görünüyordu. Altı yaşında ve ilk defa ekran karşısında gördüğü biriyle önemli konular konuşacağını biliyordu. Bu nedenle tedirgin ve temkinli olduğunu hissettim. Öncelikle ona kendimi tanıtip neler yapacağımızı açıkladım. Ardından onun kendini bana tanıtmasını istediğimde ne kadar net ifadeler kullandığını görmek, annesinin anlattığı gibi karşımda “yetişkin bir çocuk” olduğunun göstergesiydi.

**Psikolojik Danışman:** Eylül biz seninle bazı oyunlar oynayacağız, resimler çizeceğiz, etkinlikler yapacağız. Bu yaptıklarımızla da senin daha iyi hissetmen için olacak. Çünkü ben biliyorum ki, siz bir süre önce anneannenin hastalığı ile mücadele etmişsiniz ve maalesef anneannen artık hayatta değil. Böyle durumlarda hem yetişkinler hem çocuklar bununla baş etmekte zorlanır ve bazen kafaları karışır. Hatta farklı farklı tepkiler gösterebilirler. Mesela uyuyamak gibi kâbus görmek gibi, korkmak kızmak gibi. Her türlü tepki normaldir çünkü herkes birbirinden farklıdır ve herkesin de tepkisi buna göre değişebilir ve bazen de olayın üzerinden zaman geçmiş olsa bile, olumsuz etkiler devam edebilir. Bu da çok normaldir. Ben çocuklarla bu olumsuz etkileri azaltmak için, çocuklar kendilerini daha iyi hissetsin diye çalışıyorum. Seninle de kendini daha iyi hissetmen için farklı farklı çalışmalar yapacağım ve bu çalışmaların hepsi daha iyi hissetmene rahatlamana yardımcı olacak. Bana söylemek istediğin bir şey var mı bu duyduklarınla ilgili?

**Eylül:** Şu anlık yok.

**Psikolojik Danışman:** Sen bana kendini tanıtır mısın?

**Eylül:** Ben altı yaşındayım birinci sınıfa gidiyorum. (Düşünüyor). Başka bir şey söylemek istemiyorum.

**Psikolojik Danışman:** Biz böyle görüşme yaparken ekran karşısında oturman gerekecek ama eğer bir ihtiyacın olursa mutlaka söyle. Bizim yaptığımız şey ders gibi değil. İstedığın zaman mola verebiliriz istediğin zaman hareket edebilirsin. İstedığın zaman su içmek için kalkabilirsin yeter ki söyle neye ihtiyacın olduğunu. Böylece sana göre hızımızı ayarlayabiliriz çalışırken. Pekii, ben istiyorum ki böyle biraz tanışalım ve kaynaşalım, birazcık küçük oyunlar oynayalım bugün. Böyle hemen zor konuları konuşmayalım. Önce birbirimize ısınalım. Ne dersin?

**Eylül:** Olur (Birinci Oturum, 20 Ocak 2021).

Hareketler ve yönergeler adlı hareketli oyuna başladığımızda Eylül çok rahatladı. (Oyunun açıklaması sayfa 69’da verilmiştir). Daha konuşkan ve daha heyecanlı görünüyordu. Ben de oyun sırasında ona uyumlanacak şekilde onun hızında ilerlemeyi

tercih ettim. Yönergelere eklemek istediği şeylere izin verdim ve kontrolün kendisinde olduğunu fark etmesini istedim.

**Eylül:** *Benim ismim Eylül. Benim ismim E harfi ile başlıyor. E. Beşe kadar sayarken ayı taklidi yaparak yürü. (Harfi bulup karşısındaki yönergeyi okudu). (Ayağa kalkıyor, ne yapacağını düşünüyor) Geldi aklıma*

**Psikolojik Danışman:** Ne geldi aklına?

**Eylül:** *Bal yemiş gibi*

**Psikolojik Danışman:** Güzel. Ayının elinde ballar var ve onları yerken sayıyor. Ne kadar güzel. Tamamdır. Şimdi benim ikinci harfim A. A – on kere zıpla. On kere zıplamaya hazırım. (Ayağa kalkıp zıplıyorum). Şimdi sıra sende.

**Eylül:** *Benim ikinci harfim Eylül yani y harfi. Güvendeyim de ve kendine kelebek kucaklaması yap.*

**Psikolojik Danışman:** Önce sana kelebek kucaklamasını öğreteyim o zaman. Bunu daha önce duymuş muydun?

**Eylül:** *Hiç duymamıştım ama kendim uydurarak yapabiliyorum*

**Psikolojik Danışman:** (Gösteriyorum). Bak böyle bir şey kelebek kucaklaması. Ellerini böyle çarpaz böyle göğsünün üzerinde koyuyorsun, kelebekler böyle yavaş yavaş uçar ya sakın sakın böyle yavaşça bir sağa bir sola dokunuyorsun. (Eylül yapıyor). Harika ve şimdi bunu yaparken güvendeyim evimdeyim odamdayım her şey yolunda diyebilirsin

**Eylül:** *Evimdeyim odamdayım güvendeyim*

**Psikolojik Danışman:** Ama bak gördüğüm kadarıyla böyle yaptın (Yanlış olan pozisyonu düzeltmek için araya giriyorum) Kelebeğin özelliği sırasıyla bir sağ bir sol kanadının hareket etmesi. Hadi bir kez daha dene.

**Eylül:** (Yapıyor). *Böyle mi?*

**Psikolojik Danışman:** Hı hı hı harika işte böyle bir kez daha güvendeyim. (Beni bölüyor ve kendisi devam ediyor).

**Eylül:** *Güvendeyim, sakınım, heyecanlanınca unutuyorum, odamdayım, çok güvendeyim.*

**Psikolojik Danışman:** Harikası. Bunu zaman zaman tekrarlar, kelebek kucaklamasını ben sana zaten öğretecektim ama isminin içinde oyunda da çıktı o yüzden önceden öğrenmiş oldun ne olduğunu, daha sonra işimiz kolay olacak. (Birinci Oturum, 20 Ocak 2021).

Tanışma oyununu soy isimlerimi de tamamladıktan sonra bitirdik. Daha sonra Eylül'den güvenli bağlarım egzersizini yapabilmek için boya kalemleri ve kâğıtlarını çıkarmasını istedim. Bu egzersiz sırasında daha fazla iletişim kurdu, kendisini ifade etti.

**Psikolojik Danışman:** Önce güvendiğin yerleri, güvendiğin kişileri, sana iyi gelen seni rahatlatan, şeyleri düşünüp bulmanı istiyorum.

**Eylül:** *Beni güvenleten şeyler birincisi annem*



**Psikolojik Danışman:** Hı hııı

**Eylül:** İkincisi böyle doğa. Doğa böyle beni çok güvende hissettirir. Odamda çok güvende hissettirir. Bir de tabiki de anne babam

**Psikolojik Danışman:** Çok güzel cevaplar verdin. Peki, sayfanın istediğin yerine istediğin büyüklükte istediğin renkte bir kalp çiz ve içine de adını yaz lütfen. (Çiziyor) Şimdi de güven duyduğun her bir şey ya da kişi için birer kalp daha çiz ve onların içine kim olduklarını, ne olduklarını yazabilirsin. İstersen o kişileri anlatan küçük bir resimde çizebilirsin. (Çizimini tamamlayana kadar bekliyorum).

**Eylül:** Kendi adımı da yazayım.

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Şimdi de kendi kalbin ile diğer kalpler arasındaki güçlü güvenli bağları çizmeni istiyorum. Tamamen senin kontrolünde, sen istediğin gibi çizebilirsin.

**Eylül:** (Kâğıdı ekrana gösteriyor). Böyle mi?

**Psikolojik Danışman:** Bakayım. Evet evettt sen nasıl istersen, hı hııı.. Bana birkaç şey daha söylemiştin, kalbinde sevgisini hissettiğin sana güven veren mesela doğa demiştin anneannem demiştin, odam demiştin onları da çizecek misin?

**Eylül:** Böyle biraz yıldızlar eklemek istiyorum. Çizdim.



Şekil 18. Eylül'ün 'Güvenli Bağlarım' Çizimi

**Eylül:** En büyük kalp benim ismim. Şu (parmağı ile gösteriyor) annem yazılı annem, burası da babam, buraya küçük bir çocuk çizdim ama çocuk değil bu benim anneannem. Bu yanındaki 9 da annenemin kaç yaşında olduğunu gösteriyor.

**Psikolojik Danışman:** Tamam anneannen şu an 9 yaşında bir çocuk senin için.

*Eylül: Hı hı 9 yaşında bir çocuk benim için*

**Psikolojik Danışman:** Bir bak bakalım çizdiğin kalplere. Bu güvenli bağlara baktığında aklından geçen olumlu düşünceler neler, içinden geçen olumlu duygular neler biraz bunlara odaklan bakalım ne geçiyor aklından kalbinden?

*Eylül: İlk önce annemle böyle oyun oynardık bana yardım ederdi bunları düşündüm. Babamla da böyle oyun oynardık ya ben kazanırdım ya babam kazanırdı. Öyle bir şeyler düşündüm. Anneannem de hep eldiven ya da atkı bere gibi şeyler dikerdi. Teyzemle de güzelce eğlenirdik resimler yapardık severdik birbirimizi. Yıldız da yıldız da akşam böyle gecelerde ben çok severim yıldız da o yüzden yaptım.*

**Psikolojik Danışman:** Aaa harikasin çok güzel. Şimdi tam bana anlattığın şeyleri düşünceleri kalbinde güzel bir düşünce olarak hissediyor musun?

*Eylül: Hı hı*

**Psikolojik Danışman:** Pekiii. Bedenin nasıl rahat mısın yoksa gergin mi? Nasıl tarif edebilirsin bana bedenini, hissettiğin duyguyu?

*Eylül: Şu an mutluyum*

**Psikolojik Danışman:** Tamamm, kelebek kucaklamasını öğrenmiştin ya sen şöyle (gösteriyorum) durmuştun. İstersen böyle istersen de böyle kendine sarılacağın şekilde yapabilirsin. Bu sefer nasıl istersen öyle dene. Bu güvenli bağlarına bak, kalbinde sevgisini hissettiğin kişilere, oralara eklediğin kalplere bak güçlü güvenli bağlara bak ve o olumlu düşünceleri olumlu duyguları mutluluğu hisset ve buna odaklan. Bir sağa bir sola küçük dokunuşlar yap, benimle birlikte ritmini bul. Tap tapp .. Çok güzel. Şimdi dur derin bir nefes al. Şu an nasılsın ne fark ediyorsun?

*Eylül: Ben şu an herkesi çok özlediğimi fark ediyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Hı hı. Harika. Özlemek çok güzel bir şeydir biliyor musun? Sevdiğin insanları özlersin bunu hissedebildiğin için ne kadar şanslısın. Hadi bu güzel duygulara bir kez daha odaklan. Böyle bedenindeki rahatlığa da odaklan o mutluluk hissini verdiği yumuşaklığa odaklan. Bir kez daha böyle küçük bir sağ bir sol dokunuşlar yap. Eylül bak böyle, bir sağ bir sol sorusuyla aynı anda değil, bir sağ bir sol. (Gösteriyorum). Hah çok güzel. Bütün o güzel duygulara odaklan, mutluluğa odaklan. Harikasin. Güzel duyguları fark et, rahatlığı fark et. Şimdi durup derin bir nefes al bir kez daha. Böyle burnundan ver (Gösteriyorum) Şu an ne fark ediyorsun?

*Eylül: Şu an daha iyiyim ve şu an yani kendimi çok iyi hissediyorum*

**Psikolojik Danışman:** Bu çalışmayı ne zaman rahatlamak istersen böyle kendine tap tap küçük dokunuşlar olacak şekilde yap. Bu seni belki kızgın olduğunda, belki öfkeli olduğunda rahatlatan da bir şey olacak, bunu yapmak rahatlatır. Sana öğreteceğim ilk egzersiz bu olsun, denemeni istiyorum.

Birinci oturumu tamamladığımızda Eylül oldukça rahatlamış görünüyordu. Vedalaşırken hazır olduğunda çıkış tuşuna basabileceği söyledim. Bir süre bekledikten sonra çıkış yaptı. Bu da kontrolü Eylül'e vermek istememle, ona onun hızında ilerleyeceğimizi söylemekle eşdeğerti. Eylül çok iyi bir dinleyici olduğunu tüm çalışmalar boyunca gösterdi. Verdiğim yönergeleri rahatlıkla alabiliyor ve uygulayabiliyor. Altı yaşında olmasına rağmen duygu farkındalığı çok yüksek. Yaşadığı zor dönemler Eylül'e etrafındaki insanların duygularını erken yaşta okumayı öğretmiş gibi görünüyor. Anne günlüğünde yer alan ifadeler de Eylül'ün birinci oturumu özetler nitelikteydi:

“Görüşme öncesi biraz kaygıları vardı. Ama görüşme başladıktan sonra, sizi tanıyıp oyun oynamaya başlandıktan sonra mutlu oldu. Görüşmemiz bittikten sonra yanıma gelip ‘anneannemi hissettim. Kelebek kucaklaması yaparken de anneannem aklımdaydı’ diye yaşadıklarını ifade etti. Görüşmemizin Eylül'e iyi geldiğini düşünüyorum. Bu hafta içerisinde 4-5 defa ‘anne kelebek kucaklaması yapalım mı?’ diye bana dönütleri oldu. Kelebek kucaklaması yaparken ‘anne rahatlıyorum’ diye yorumladı” (Anne günlüğü, 26 Ocak 2021).

**İkinci Oturum:** Bu oturuma Eylül'ün geçen bir haftasını değerlendirerek başladım. Kelebek kucaklaması kullandığını biliyordum, bunu doğru şekilde uygulayıp uygulamadığını değerlendirmek varsa yanlış bir uygulama doğrusunu göstermek istedim. Kelebek kucaklaması yaparken güvenli bağlarım egzersizini düşündüğünden buna atıf yaparak anı çuvalı egzersizini başlattım. Süreç şu şekilde ilerledi:

**Psikolojik Danışman:** Kelebek kucaklaması yaparken güvenli bağlarını düşündün. Çok iyi harikasın Eylül. O zaman bugün tam da bu güvenli bağlarla ilgili küçük bir egzersiz yapalım istiyorum seninle. Ne dersin?

**Eylül:** Olur.

**Psikolojik Danışman:** Güvenli bağlarımızı oluşturan her şey aslında anılarımızdır. Bizim hatırladığımız güzel anılar, o kişilerle kişilerle hissettiğimiz bağları güçlendirir ve kuvvetlendirir, onlar yanımızda olmasa bile o bağları hissetmemize yardımcı olurlar. Bu anılar her zaman seninle ve ne zaman istersen hatırlayıp kalbinde bu sevgiyi hissedebileceğin bir yerde dururlar. Şimdi bu anılarla ilgili bir etkinlik yapalım. Önünde kâğıdın, boya kalemlerin var mı?

**Eylül:** Var.

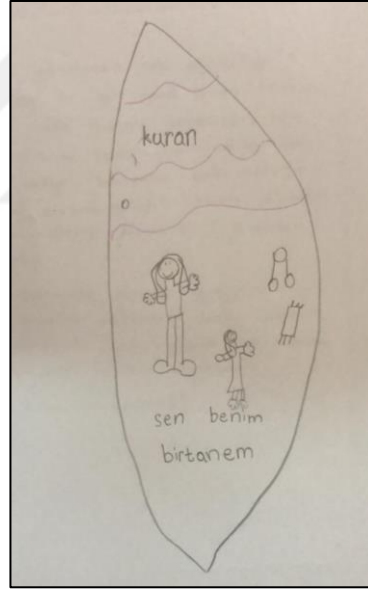
**Psikolojik Danışman:** Sana göstereceğim kâğıdımın ortasına kocaman çuval çizdim (Bir sayfaya büyük bir daire çizip ekrana yaklaştırıp gösterdim). Bu anı çuvalı olsun ben böyle kocaman yaptım. Sen de istediğin renkte istediğin büyüklükte bir çuval çizebilirsin. Ne renk olmasını istersen, nasıl bir çuval olmasını hayal edersen öyle yapabilirsin.

**Eylül:** *Yaptım.*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Şimdi şöyle düşünmeni istiyorum anneannen ile onunla birlikte hatırladığında mutlu hissettiğin, keyifli hissettiğin anıları bulalım ve her biri için bu çuvalın içine onu anlatan bir resim ya da şekil çizelim. Eğer resim çizmek istemezsen o anıyı anlatan bir kelime ya da bir cümle de yazabilirsin kolay hatırlaman için nasıl istersen. Buldukça da benimle paylaşabilirsin.

**Eylül:** *Bitirdikten sonra söyleyeceğim. (Hemen bir şeyler çizmeye başlıyor). (İkinci Oturum, 27 Ocak 2021).*

Eylül çizimine devam ederken Gülşah Hanım'dan da benzer şekilde anı çuvalı oluşturup içine kendi hatırladığı anıları seçmesini istedim. Eylül, çizimini bitirdiğinde kâğıdını ekrana yaklaştırarak bana neler çizdiğini anlattı. Bazı anılar için de çizim yapmak yerine yazı yazmayı tercih ettiğinden onları da keyifle okudu. Daha sonra annesinin neler yazdığını merak etti ve ortak anılar bulmaya başladılar. Böylece hem ilişkilerine odaklanabildiler hem de yas sürecini birlikte yaşadıklarını görmüş oldular.



**Şekil 19.** Eylül'ün 'Anı Çuvalı' Çizimi

**Eylül:** *Burada annenemi, annenemi biraz güldürüyorum. (Resimdeki iki insan figürünü gösteriyor). Annem benim için bir tanem oldu, beni büyüttü, beni eğitti, bana yanlış şey yaptığımı söyledi, bana böyle şeyler öğretti bana, bir şeyler dikti falan (Sen benim birtanem yazısını gösteriyor).*

**Psikolojik Danışman:** Yol gösterici oldu senin için iyi bir rehberdi. Neler dikti mesela senin için?

**Eylül:** *Böyle ayakkabı ondan sonra bere patik falan dikti. (Onları da çuvalın içine çizip gösteriyor). Mesela annemle çok eğleniyorduk. Anneannem bana*

*Kuran öğretmişti o zaman gün çok güzel olmuştu. (Bunu sonradan hatırladı, ben de bu anısı için de çuvala hatırlatıcı bir şey koymasını istedim).*

**Psikolojik Danışman:** Hı hı. Tamam hadi bunu anlatan bir resim çizebilirsin ya da kelime de yazabilirsin, bu anıyı da koyalım. Çok güzel hatırlıyorsun. Başka hatırladığın anı var mı bir bak bakalım?

*Eylül: Şu anlık yok.*

**Psikolojik Danışman:** Tamam, yine bunları düşünerek kelebek kucaklaması yapmanı isteyeceğim senden. Böyle yavaş yavaş olacak. (Eylül yapmaya başlıyor hemen kelebek kucaklamasını). O anı çuvalının içine koyduğun anılara bir bak neler yerleştirdin oraya? Anneannenle birlikte eğlendiğin, birlikte güldüğün annenani güldürdüğün bir anı var. Harika. Sonra onun sana yaptığı bereler var patikler var bunları hatırlamak çok güzel. Sana Kuran öğretmişti, çok güzel bir gündü bunu hatırlamak güzel. Başka ne var? Harika. Derin bir nefes al ver. Şu an nasılsın?

*Eylül: Şu an iyiyim.*

**Psikolojik Danışman:** Şu an iyisin, ne zaman anneanneni özlediğini hissetsen, onunla ilgili bağlarını hatırlamak istersen kendine bu kelebek kucaklamasını yaparken, bu iyi anıları güzel anıları hatırlatabilirsin, bunu dener misin?

*Eylül: (Kelebek kucaklaması yapıyor tekrar).*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Derin nefes alıp ver. Üçünüzün ailecek yaşadığı çok güzel bir anı var mı hatırladığımızda keyiflendiğiniz? (Hem anneye hem Eylül'e soruyorum).

*Eylül: Ben şu an hatırlayamadım, sen hatırladın mı anne?*

*Anne: Ben hastalığımı öğrenmeden bir 20 gün önce falan bizimle beraberdi. Ev falan yerleştirdik. O süreçte aslında böyle çok eğlenmiştik. Dışarı çıkmıştık gezmiştik.*

*Eylül: Aslında bende bir gün hatırladım. Normalde anneannem ölmeden önce pikniğe giderdik. Ben olurdum anneannem olurdu ve biz bir yerde oturmuştuk taşın içinde, böyle deniz kenarında herkes yanyanaydı ben annem, annenem, teyzem, dedem falan. Herkes yan yana oturmuştum o an benim aklıma geldi*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Haydi bunu da çuvala ekle. Anı çuvalına.

*Eylül: Çuvalım çok doldu da yanlarına ekleyebilir miyim?*

**Psikolojik Danışman:** Tabii ki. Çuvalı genişletebilirsin bu böyle sihirli bir çuval gibi, ne kadar anı koyarsan hepsini içine alır sen koydukça o büyür. Siz de hatırlıyor musunuz bu anıyı Gülşah Hanım?

*Anne: Evet evet. Sahil kenarına gittiğimiz günü anlatıyor.*

**Psikolojik Danışman:** Bu da ikinizin ortak anısı, bunu da şöyle yapalım. Hani sen kelebek kucaklaması yapıyordun ya Eylül, bu sefer annen böyle senin omuzlarına böyle küçük küçük dokunsun (Omuzlarıma tıptıp vuruşlar

gösteriyorum). Böylece hem annen hissetsin hem sen hisset o günü. (Anne uyguluyor). (*İkinci Oturum, 27 Ocak 2021*).

Burada hem annenin çift yönlü uyarım alabilmesini istedim hem de Eylül'ün. Bu nedenle anneye çift yönlü uyarım yaptırmak aynı zamanda kendisinin de bu uyarımı almasını sağlayacaktı. Görüşmenin sonlarına doğru Eylül ile annesi arasındaki ilişkiye de odaklanarak annesinin Eylül'e çift yönlü uyarımı nasıl yapabileceğini öğrettim. Böylece birlikte rahatlayabilmelerine ilişkilerine odaklanabilmelerini destelemeyi amaçladım. Anı çuvalım egzersizinden sonra Kap-Gel oyunu oynayarak hareketli bir kapanış yapmayı tercih ettim (oyunun açıklmasına sayfa 87'de yer verilmiştir). Çünkü beden olarak hareket etmek, travmanın çözülmesi için de alan sağlayabilir (Van der Kolk, 2018).

İkinci oturumu tamamladığımızda Eylül hemen bana iletmesi için annesine çeşitli notlar yazdırmış. Gülşah Hanım aldığı notları aynı gün içerisinde bana ilettiler. Anı Çuvalı egzersizi ile hazırlık aşamasında çalışmanın oldukça kıymetli olduğunu aldığım geribildirim sonrası bir kez daha fark ettim.

“Bugünkü görüşmemiz çok eğlenceliydi, anneannem ile ilgili güzel anıları torbaya yazmak çok güzeldi. Anneannemi hem güzel anılarla hatırlıyorum ve bu beni mutlu ediyor. Anneannemle pikniğe gittiğimiz, bana kuran öğretmesi, beni kendi annem gibi sarması çok güzeldi ve aklıma gelince mutlu oluyorum.” (Anne Günlüğü, Eylül'ün İfadeleri, 27 Ocak 2021)

Üçüncü oturuma geçmeden önce iki hafta ara vermek durumundaydık. Tatil nedeniyle memleketlerine giden aile ile tekrar kendi evlerine döndüklerinde görüşmelerimize devam etmeye karar verdik. İki haftalık süreçte neler yaşadıklarına dair Gülşah Hanım'ın aldığı notlar hem oldukça açıklayıcıydı hem de Eylül ile ilgili şimdiden olumlu gelişmeler olduğunu gösteriyordu. Hazırlık aşamasında uygulanan çift yönlü uyarımlar ile yapılan etkinliklerin Eylül'ü rahatlatıyor olması artık duyarsızlaştırma aşamasına geçebileceğimizin işaretiydi.

“Eylül görüşmeler sonrasında çok keyifli oluyor, hep ‘anne çok mutlu oluyorum’ diye dönütleri oluyor. Anneanne konuları açılınca daha çok kendisini ifade ediyor, önceleri bu konuyla ilgili konuşmak istemezdi ama artık kendisi konuşabiliyor. Memlekete gittiğimizde çok durgundu, zamanla açıldı. Mezarlık ziyaretinde çok etkilendi. ‘Anneannemi göremeyeceğim için çok üzülüyorum ve onu çok özliyorum bu yüzden ağlamak istedim’ diye paylaştı. Bunun üzerine anneanneyle ilgili anı çuvalından bahsettik, güzel paylaşımlardan sonra mutlu bir şekilde konuyu kapattık. Artık yatağında uyuyor, gece birkaç kez uyanıyor ama kendi yatağına dönüyor. Günlük yaşantıda da sinirlenince

kelebek kucaklaması yapıyor ve bunu uygularken gerçekten sakinleşiyor.” (Anne Günlüğü, 11 Şubat 2021)

**Üçüncü Oturum:** Memleketlerindeki internetin yeterli olmayışı, ailenin kalabalık olması gibi nedenlerden dolayı görüşmelerimize iki hafta ara vermek zorunda kalmıştık. Bu oturuma başlarken Eylül’ü en son görüşmemize kıyasla donmuş bir halde gördüm. Anneannesinin mezarını ziyarete gitmesi, defin işlemlerinin memleketlerinde yapılmış olması gibi pek çok tetikleyici ile karşılaşmış olmalı diye düşündüm. Bu görüşmemizde duyarsızlaştırma aşamasına geçebileceksen, başa dönmüş gibi hissettiğimden biraz hareket etmeli biraz da yeniden stabilizasyon sağlamaya yönelik başka etkinlikler yapmanın daha uygun olacağına karar verdim. Eylül’e de ne yapmak istediğini sorarak beklentilerini öğrenmeyi hedefledim. Farkındalığı yüksek bir çocuk olduğundan ihtiyaçlarını da kolaylıkla dile getirebilmesi bu oturumu kolaylaştıran şeylerden biri oldu.

**Psikolojik Danışman:** Bugün ne yapalım sence?

*Eylül:* Bugünnn bilmiyorum, ilk başladığımızda oyun oynamıştık o oyun gibi bir şeyler oynayabiliriz.

**Psikolojik Danışman:** Hareketli bir şeyler yapalım istiyorsun bugün.

*Eylül:* Evet

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Geçen sefer oynadığımız oyunda harfler vardı ama bütün harfleri de yapamamıştık. Ne dersin alfabeyi tamamlayalım mı?

*Eylül:* Yapalım ama bu sefer isimlerimiz olmasın başka bir şey olsun. (Üçüncü Oturum, 11 Şubat 2021).

Eylül ile alfadaki harfleri tamamladıktan sonra onu daha enerjik gördüm. Ardından hareket etmeye dair sorular sorarak gün içinde egzersiz yapabileceği alanlar var mı diye değerlendirmek istedim. Ardından annesi ile ilişkisine odaklanabileceğimiz bağ kurma oyunlarını oynayarak Eylül’ü tekrar dengede hissedebilmesini hedefledim. Süreç şu şekilde ilerledi (Üçüncü Oturum, 11 Şubat 2021):

**Psikolojik Danışman:** Bedenimizi hareket ettirmek çok önemli. Dans eder misin müzik açıp böyle bedenini hareket ettir misin?

*Eylül:* Çok yaparım ben annemle bunu hep yaparım.

**Psikolojik Danışman:** Harika, birlikte yapıyorsunuz hem de. Bir tane de annenle bir oyun oynayalım istiyorum ne dersin?

*Eylül:* Oleyyy

**Psikolojik Danışman:** Bu şöyle bir oyun şimdi önce biriniz ayna olacak diğeri gerçek, karşılıklı oturacaksınız diyelim annen ayna oldu sen böyle bir şeyler yapacaksın aynaya bakarak (saçımı tarar gibi yaptım) annen de senin yaptıklarını yapacak. Sonra ben değiştirin rolleri diyeceğim sen ayna olacaksın bu sefer sen annenle yaptıklarını yapacaksın. Olur mu?

**Eylül:** *Olur.*

**Psikolojik Danışman:** Şöyle ikinizi de göreyim. (Ekranın önüne geçiyorlar). Şimdi çok iyi oldu. (Başlıyorlar oynamaya, gülüyorlar). Haydi değiştirin bu kez diğeri ayna olsun.

**Eylül:** (Etkinliğe devam ediyorlar) *Ben senden daha hızlıyım. Annemi tebrik edelim.* (Hızlı hareketlerine annesinin yetişmesinden dolayı böyle diyor).

**Psikolojik Danışman:** Harika. Bir oyun daha krem gibi ya da vazelin gibi bir şey var mı yakınlarınızda?

**Anne:** *Hemen getireyim bir dakika.*

**Psikolojik Danışman:** Anneni çok sevdiğini biliyorum söylemiştin daha önce. Bu da böyle sevgiyi göstermekle ilgili bir oyun.

**Eylül:** *Annemi çok sevmiyorum daha çok seviyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Daha çok. Peki (anne kremi getirdi). İstedğim şey şu; belki biraz kamera aşağıya inebilir sizi daha iyi göreyim. Eylül'ün eline bir parça krem sürün, annen sürsün eline ve onu böyle masaj yaparak şevkatle yedirsün eline. Eylül sen de annenin elinin verdiği sıcaklığı hisset, onun o verdiği yumuşaklığı hisset. Bak bakalım nasıl geliyor sana. (Kendisini dinliyor, derin nefesler alıp veriyor, mutlu ve sakin görünüyor). Hem de derin nefes alıp vererek yaptın bunu, çok zekice, harikası. Şimdi hazır olduğunda bu sefer sen annen için yap.

**Eylül:** *Hazırım.* (Annesine yönelip kremi annesinin eline sıkıyor)

**Psikolojik Danışman:** Bu sefer de annen hissetsin, senin elinin verdiği o sıcaklığı sevgiyi.

**Eylül:** *Bitti.*

**Psikolojik Danışman:** Nasıldı? Sevgiyi almak mı güzeldi vermek mi?

**Eylül:** *Sevgiyi almak.*

**Psikolojik Danışman:** Almak güzeldi peki annen ne hissetmiş?

**Anne:** *Sevgiyi almak.*

Gülşah Hanım'ın da sevgiyi almanın güzel olduğunu söylemesi onun da ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğunu gösteriyordu. Annesinin vefatından sonra ailenin en büyük çocuğu olarak geride kalanlarla ilgilenen olmuştu. Bu nedenle kendisine zaman ayıramadığı gibi duygularını da bastırarak güçlü görünmeye çaba sarf etmişti. Kızıyla oynadığı bu oyun neden kızının bir yetişkin gibi olduğunu gözler önüne seriyordu. Eylül, sevgi almaya ihtiyacı olan annesinin yanında sadece çocuk olamayıp onu sarıp sarmalayan rollerini de üzerine almaya başlamış. Bu oyunla birlikte çocuk kalmaya da ihtiyacı olduğunu anlatabildi. Oyunların sonrasında güven çemberim etkinliğini başlattım. Bu etkinlikte çift yönlü uyarımı kelebek kucaklamasıyla değil de işitsel olarak vermeyi denedim. Bunun için anneden oturum öncesinde her iki kulağı da çalışan bir kulaklık



getirmesini istemiştim. Ben de oturumdan önce EMDR müziğini bilgisayarına yükleyerek hazırlanmışım. Oturum aşağıda yazdığı şekilde ilerledi.

**Psikolojik Danışman:** Bu etkinliğin adı güven çemberim. Ne demek bu? Şimdi kâğıdında gösteriyorum, kâğıdının ortasına ortaya bir tane yuvarlak çizeceksin. (Ekranı kâğıdımı uzatıp çizdiğim çemberi gösterdim).

**Eylül:** Daire mi?

**Psikolojik Danışman:** Evet bir daire, içine kendi ismini yazacaksın önce.

**Eylül:** Yani büyük yapabilir miyim?

**Psikolojik Danışman:** Olabilir ama etrafına başka daireler de çizeceğiz o yüzden çok da büyük olmasın.

**Eylül:** (Kâğıda çiziyor) *Elim kayıyor. Yazdım.*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi o çemberin etrafına bir daire daha, sonra onun etrafına da bir daire daha. Sonra belki bir tane daha, üç tane olabilir. (Ekranı uzatıp kâğıdımı gösterdim)

**Eylül:** *Yaptım.*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi ortada sen varsın, senin etrafında sana güven veren, sevdiğin şeyleri hayal etmeni istiyorum ve sana yakınlıklarına göre bu çemberlere eklemeni istiyorum. Belki isim olarak, belki o şeyleri düşündüğünde aklına gelen bir görsel olarak çizebilirsin.

**Eylül:** *Mesela çok seviyorum mesela yıldızları ekleyebilir miyim?*

**Anne:** *Yani burada kişiler olabilir eşyalar olabilir.*

**Psikolojik Danışman:** Evet ekleyebilirsiniz. Annenin de dediği gibi kişiler eşyalar sevdiğin şeyler olabilir.

**Eylül:** *Oyuncak olabilir.*

**Psikolojik Danışman:** Oyuncak olabilir, her şey olabilir. Canlı cansız her şey olabilir yeter ki o çembere baktığında etrafında böyle seni saran sana güven veren, sana güzel şeyler hissettiren şeylerin olduğunu görelim. Çok güvendiğin arkadaşın olabilir, belki çok sevdiğin bir öğretmenin olabilir yazabilirsin, yapmaktan çok keyif aldığın bir spor olabilir ya da bir hareket olabilir dans gibi oyun oynamak gibi.

**Eylül:** *Yaptım.* (Burada iki dakika kadar ses ile ilgili sorun yaşadık, anne bilgisayarda ses ayarlarını düzenledikten sonra tekrar iletişim kurabildik. Sonra Eylül çizimini görebilmem için kâğıdımı ekrana uzattı).

**Psikolojik Danışman:** Baban, annen, teyzen, kitap, şarkı, dayı, arkadaşlarının isimleri, öğretmenin. Yazın da çok güzelmiş gayet okunaklı, bir de çizim var orada o kim?

**Eylül:** *O benim bebeğim.*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi ben sana bir müzik açacağım. Bu müzik senin bir sağ kulağına bir sol kulağına yoğun şekilde gelecek. Bu müzik devam ederken

kâğıdına bakıp burada sana iyi gelen şeyleri daha çok düşün, her birine odaklan, yazdığın her şeye. Olur mu?

*Eylül: Olur. (Kulaklığı taktı).*

**Psikolojik Danışman:** Başlayalım, geliyor mu müzik? (Çift yönlü uyarım için BLS müziği açtım).

*Eylül: Geliyor.*

**Psikolojik Danışman:** Güzel şeyleri düşünürken derin nefes alıp verebilirsin yine. Şimdi gözlerini kapat ve o çemberin ortasında olduğunu düşün. Etrafında da nasıl çizdiysen belki annen baban dayın oyuncak bebeğin olsun. Onları görsel olarak canlandır gözünün önünde, etrafındalar gibi. Onların sana verdiği güven hissine odaklan. Harikası. Nasılsın şu an?

*Eylül: İyiyim. Gerginliğim yok mesela. (Çizimini tekrar gösterdi bana).*

**Psikolojik Danışman:** Çok güzel, oyuncak bebeklerini boyamışsın, kalpler var, çiçekler var, balonlar var. Bunlar bir anlama geliyor mu yoksa süslemek için mi kullandın?

*Eylül: Yani sevdiğimi gösteriyorum, mesela anneannemi en çok kalple gösteriyorum. Yani anneannemi her şeyle gösteriyorum, ayrı bir güzellikte, her şey güzelliği farklı. Ben bu süsleri her şey için çizdim, mesela o çiçeği annem için çizdim o balonu babam için, o ayı şarkı için çizdim, diğer dedemi dayımı sevdiğimi söylemek için çizdim onları resimlerini çizdim.*

**Psikolojik Danışman:** Harikası, o zaman bir kez daha kendini tam da bu çemberin ortasında hisset. Onların sana verdiği güveni hisset, fark et. Müziği bir kez daha açacağım ve kelebek kucaklaması da yapabilirsin. Hepsinin sana gülümseyerek baktığını hayal et, sanki hepsinin eli senin sırtında ve sana güç veriyormuş gibi. Hazır olduğunda derin bir nefes al ver ve kulaklığı çıkarabilirsin. (Gözlerini kapattı kelebek kucaklaması da yaptı, derin nefes alıp verdi ve hazır olduğunu söyleyip gözlerini açtı).

Eylül üçüncü oturumumuza biraz durgun başlamış olsa da oturumun sonunda verdiğimiz arayı kapatabildik diye düşündüm. Görüşmemiz biter bitmez annesine not aldırıp bana iletmesini istemiş. Bu iletide neden durgun görüldüğünü de bana anlatmayı tercih etmiş. Güven çemberim çizimini yaparken çift yönlü uyarımla devam etmek Eylül için uygun bir seçenek olmuş. Anneannesi ile ilgili bana gönderdiği not, artık hazırım yaşadığım travmaya bakabilirim mesajını da taşıyordu.

“Görüşmemizde çok mutlu oldum. Hareketle başlamak istedim, hareket etmek çok iyi geldi. Resim çizmek de çok keyifliydi. Bu esnada biraz düşündüm. Çemberdeki her şeyi hissettim, şarkı ile birlikte çok iyi geldi. Bundan dolayı mutlu oldum.” (Anne Günlüğü, Eylül’ün İfadeleri, 11 Şubat 2021).

“Geçen hafta annemle beraber anneannemin mezarına gittik, mezara gidince çok üzüldüm, çünkü anneannemi göremediğim için ve onu çok özlediğim için üzüldüm. Ama sonra anne ve babamla köyümüzü gezince mutlu oldum.” (Anne Günlüğü, Eylül’ün İfadeleri, 11 Şubat 2021).

Üçüncü oturumdan sonra Gülşah Hanım’ın günlüğünde olumlu mesajların arttığını gözlemledim. Somut olumlu gelişmeler psikolojik danışma sürecine olan bağlılığı da artırıyor diye düşünüyorum.

“Uyku konusu bence çok düzeldi, yatağa girerken kendime güveniyorum tek başıma yatabilirim diyor. Gece kalkıp yanıma geliyor ama geri dönüyor yatağına. Bununla ilgili pozitif bir süreç atlatıyoruz.”

“Annemle ilgili de sinirli olur konuşmak istemezdi, şimdi fark ettim ki gerçekten paylaşıyor yaşadıklarını artık. Sizin anlattığımız nefes egzersizlerini ve kelebek kucaklamasını yapıyor, bunların iyi geldiğini düşünüyorum hatta ben de yapıyorum.”

#### **4.2.2.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Hazırlık Aşaması**

Birinci oturumda oyun devam ederken, tanışma oyunu olarak hareketli bir oyun kullanmak çocuklarla çalışırken ne kadar önemli diye düşünüyordum. Ekran karşısında olmak bile oyunun gücünü engelleyemiyor. Tanışma oyunu sırasında bir kez ekran dondu ve dört dakika sonra tekrar bağlanabildiler. Bu sefer nerede kaldığımızı not aldığımızdan hızlıca kaldığımız yeri söyleyebildim. Hareketli oyunlara engel olan tek şey kamera açısı olabiliyor, açığı her seferinde ayarlamak karşımdaki kişi beni görüyor mu diye düşünmeme yol açtı.

İkinci oturumda görüşmemize kendi evlerinden katılmıyorlardı, tatil nedeniyle memleketlerine gitmişlerdi. Görüşmeye katıldıkları oda ışıklar açık olmasına rağmen biraz karanlık olduğundan yüzlerini görmekte zorlandım. Anne Gülşah Hanım’a bu durumu iletince daha aydınlık görünmek için biraz açığı değiştirdiler. Yine de buldukları ortam görüşmelere devam etmek için uygun görünmüyordu. Anı çuvalı etkinliğinde, Eylül’ün çuvalın içine yazdığı yazıları okumam için ekrana gösterdi ancak yazıları görmekte zorlandım. Bu nedenle bana okumasını istedim. Sanırım çevrimiçi süreçteki aksaklıklara da psikolojik danışman olarak zamanla uyumlanıyorum. Sorunlar için alternatifler oluşturmak önemli görünüyor.

Üçüncü oturumda etkinlik sırasında sesle ilgili teknolojik bir zorluk yaşadık. Çok uzun sürmedi ancak tam etkinlik yaptığımız bir an oluşundan dolayı kaygılandım. Bu oturumda ses ile BLS denemeyi planlamıştım, eğer ses düzelmeseydi oturumu devam

ettiremeyebilirdik ve tam görüşmenin ortasında beklenmedik bir şekilde vedalaşmak zorunda kalırdık. Bu tür zorlukların travmatik yaşantıları olan çocuklar için olumsuz olacağını düşünüyorum. Çok hassas bir noktadayken psikolojik destek alabiliyor çocuklar ve kendi hayatlarındaki kayıplar gibi metaforik olsa bile psikolojik danışmanın da kaybını görmek olumsuz bir tetikleyici olabilir.

#### **4.2.3. İyileştiren Hikâye ile EMDR: Duyarsızlaştırma ve Yerleştirme Aşamaları**

Eylül 6 yaşında olduğundan dolayı değerlendirme aşamasındaki soruları cevaplarken zorlanabilirdi. Dolayısıyla değerlendirme aşamasını Eylül'ün öyküsünden yola çıkarak tamamlamayı tercih ettim. Çocuklarla çalışırken gelişimsel protokole odaklanmak bu nedenle önemlidir. Çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanıp bu doğrultuda tedavi planı oluşturmak önceliklidir (Gomez, 2013). Eylül'ün yaşı dolayısıyla iyileştiren hikâye tekniği ile EMDR uygulamasına daha uygun olduğunu düşündüm. İyileştiren hikâye çocuğun yaşadığı travmatik olayı, çocuğun özdeşim kurabileceği bir hayvan/figür ile öyküleştirmeye dayanır. Geçmiş-şimdi ve gelecek hikâyede ele alınır. Geçmişteki güçlü/güvenli kaynaklar ile hikâyeye olumlu başlamak önemlidir. Ardından travmatik olay anlatılır. Travmatik olayın aktarılması nöral ağların yeni anlamlarla yüklenmesini sağlamaktadır. Böylece, hikâye içerisinde yerleştirme aşamasını da içerebilir. Sonuç kısmında da olumlu gelecek algısına vurgu yapılır. Hikâye çocuğa çift yönlü uyarımla birlikte okunur. Çocuklarla iyileştiren hikâye ile çalışabilmek için, önce ebeveyne çift yönlü uyarımla birlikte hikâye okunur ve ebeveynin hikâyeye verdiği SUD'ın 5'in altında olması beklenir (Korkmazlar, 2019). Gülşah Hanım ile ön görüşme sırasında Eylül'ün ölüm ile ilişkili cevaplanmamış sorularını öğrenmiştim. Hikâyeyi yazmadan önce anneanne kaybını nasıl öğrendiğini, bu süreçte neler yaşadıklarını ayrıntılı olarak tekrar gözden geçirdim. Hikâye aileyle birlikte yazılabileceği gibi, psikolojik danışman hikâyeyi hazırlayıp oturum öncesi aileyle hikâye üzerine görüşebilir. Ben de hikâyeyi yazıp Gülşah Hanım'la bir görüşme planladım. Görüşmeden önce hikâyeyi anneye gönderdim. Görüşme sırasında da hikâyeyi okudum, anneden de hikâye boyunca kendisine hızlı ritimde kelebek kucaklaması yapmasını istedim. Hikâye sonrası değerlendirme yaptığımızda SUD'ı 3 olarak verdi. Hikâyenin gözden geçirilmesi tamamlandıktan sonra Eylül ile duyarsızlaştırma aşamasını çalıştım. Yazdığım, iyileştiren hikâyeyi oturumun betimlenmesi bölümünde aktarmayı akıştaki bütünlüğü bozmamak için tercih ettim.

#### 4.3.2.a. Duyarsızlaştırma Aşamasında Kullanılan EMDR Kavramları ve Müdahaleleri

**İyileştiren Hikâye Tekniği:** Joan Lovett (1999) tarafından ilk defa EMDR ve hikâye kullanımı söz konusu olmuştur ve hikâyenin üç türü açıklanmıştır: iyileştiren hikâye, gelişimsel hikâye ve travmatik hikâye. İyileştiren hikâye tekniği, çocuğun tarif edemediği ve anlamlandıramadığı travmatik olaya karşı yapılandırılmış bir duyarsızlaştırma yöntemidir. Lovet (2015), iyileştiren hikâyenin üç bölümden oluştuğunu söyler. İlk bölüm ‘kaynaklar’dır. Çocuğun kendisini güvende hissettiği olumlu bir imajinasyon ve çocuğun olumlu deneyimleri, güçlü özellikleri ile başlatılır hikâye. İkinci bölümde travmatik olaya yer verilir. Son bölümde ise tekrar kaynaklar kullanılır. Eğitici, bilgilendirici müdahaleler, duygu ve düşünce olumlama, geleceğe ilişkin olumlu algı ile hikâye tamamlanır. Hikâye sayesinde EMDR dili kullanılır ve travmanın çözülmesine fırsat verilir. Hikâye EMDR ile uygulandığında travmatik zor yaşantılar duyarsızlaştırılır ve yeniden işlenir. Böylece çocuklar kendilerini güvende hisseder. İyileştiren hikâye tekniği ile erken dönem travmatik anılar, ailenin yaşadığı ortak anılar, kuşaklar arası aktarımla gelen travma öyküleri ile başarılı şekilde kullanılabilir (Korkmazlar ve Kurt, 2014). Hikâye yazılırken ebeveynin çocuğun travmatik deneyimi ile ilgili bir hikâye yazması istenir, ancak ebeveyn hikâyeyi yazamıyorsa psikolojik danışman hikâyeyi aile ile birlikte hazırlayabilir. Hikâye hazırlandığında önce ebeveyn ile görüşme gerçekleştirilir ve çeşitli düzenlemeler yapılır. Çocukla iyileştiren hikâye ile çalışabilmek için ebeveynin SUD puanının 5’in altında olması beklenir. Çocuğa görüşme sırasında hikâye okunduktan sonra hikâye ile ilgili resim çizdirilerek travma ile yüzleşmesi, özdeşim kurma, duyarsızlaşma gibi durumlar değerlendirilir.

#### 4.2.3.b. Dördüncü Oturumun Betimlenmesi

Eylül’le gerçekleştireceğim dördüncü oturum öncesinde, hikâyeyi anneye gönderip okumasını istemiştik ardından değerlendirme görüşmesi yaptık. Görüşmemizde ben hikâyeyi okurken Gülşah Hanım hikâye bitene kadar kendisine kelebek kucaklaması yaptı. Anne ile değerlendirme görüşmesi sırasında onunla da terapötik şekilde çalışmaya özen gösterdim. Süreç şu şekilde ilerledi:

**Psikolojik Danışman:** Önce sizinle hikâyeyi gözden geçirelim, ekleme çıkarma yaparsak yapalım ve siz ne kadar etkileniyorsunuz buna bakalım istiyorum. Buna göre Eylül’le çalışmamıza devam edelim diye. Yas tutmayı öğrenen prenses, hikâyemizin adı bu. Ben hikâyeyi okurken siz de bir taraftan kendinize

kelebek kucaklaması yapabilirsiniz tap tap bu hızla (Gösteriyorum) ve rahatsız olduğunuz bir şey olursa da durdurun beni.

*Anne: Tamam*

**Psikolojik Danışman:** Başlıyorum. (Hikâyeyi okudum burada.)

*Anne: Bütün süreç anlatmış bizi. Bence olmuş yani tam Eylül'ü anlatıyor gibi hissettim bu süreçte, bizi anlatıyor yani.*

**Psikolojik Danışman:** Siz nasıl hissettiniz?

*Anne: Yaşadım gerçekten o süreci yaşadım, hani ağlamam, ben başta bir dönem ağlayamamıştım ya, aslında ağlamalıyım. Sonra bir süre çok ağladım, çok ağladığım için kendimi suçladım. Aslında ağlamak üzülme yani bunu hissetmek gayet normal bir şey.*

**Psikolojik Danışman:** Sizin de kendinizle ilgili fark ettiğiniz şeyler var.

*Anne: Evet mesela fotoğraflara hala bakmıyorum. Bunu bilmiyorum Eylül size söyler mi? Hatta bazen talepte bulunuyor. Hayır diyorum Eylül sonra bakalım buna, bunu uzun bir süredir erteliyorum, 1-1,5 yıl yani süreç boyunca hiç bakmadım. Bilmiyorum belki bakarız yakın bir zamanda.*

**Psikolojik Danışman:** Sizin de hazır hissetmeniz çok önemli çok kıymetli. Çünkü orada sizin de canınızı yakan bir şey var. Yine de birlikte ağlayabilme kısmı da çok değerli. Yani Eylül belki şunu da görecek, annemin de canı yanıyor, o da ağlıyor, o da yas tutuyor, ben de bunları yaşıyorum ve bir yetişkin çok sevdiğim güvendiğim bir yetişkin de aynı süreci yaşıyor demek ki bu normal, bu doğal kısmı sizinle birlikte fark edecek. Birbirinizin dert ortağı olmak değil kastettiğim; ama ortak bir şey yaşadığınız için bu yası da birlikte yaşamak çok kıymetli elbette siz de hazır olduğunuzda. (Anne ile Değerlendirme Görüşmesi, 17 Şubat 2021).

Değerlendirme görüşmesinde Gülşah Hanım, hikâyeden etkilenme derecesini 3 olarak belirlediği için duyarsızlaştırma aşamasında Eylül ile birlikte olabileceğine karar verdik. Eylül ile duyarsızlaştırma oturumuna başladığımızda ise, önceki haftalarda yaptığımız çalışmalarını değerlendirmesini istedim. Böylece duyarsızlaştırma aşamasına geçebilmek için yeterince stabilizasyonu sağlayabilmiş mi değerlendirmek istiyordum. Ardından iyileştiren hikâye ile çalışmaya devam ettik. Hikâyeyi ekran paylaşımı yaparak okudum ve hikâye boyunca Gülşah Hanım'dan Eylül'ün omuzlarına çift yönlü dokunsal uyarar vermesini istedim. Betimleme yaparken koyu/italik açıklama yazılarıyla hikâyede kullandığım bazı kavramlara açıklık getirdim. 20 Şubat 2021, dördüncü oturum aşağıdaki gibi başladı:

**Psikolojik Danışman:** Annenle gönderdiğin güzel mesajları aldım, ona bir şeyler yazdırmışsın bizim görüşmelerimiz sonrasında neler hissettiğini anlatmışsın. Bunları böyle görmek okumak bana da iyi geldi. Neler yaşadığını

bir kez de senden duymak isterim. Sence bizim görüşmelerimizden sonra sen nasıl hissediyorsun?

*Eylül: Kendimi iyi hissediyorum. İçimden diyorum ki iyi ki ben bu ablayla tanışmışım.*

**Psikolojik Danışman:** Bunu duymak çok güzel. Ben de iyi ki Eylül ile tanışmışım diyorum. Çünkü senin ne kadar kendini iyi ifade edebildiğinin farkındayım ve kendinle güzel çalışıyorsun, yeni şeyler öğrenmeye de çok meraklısın, bu harika bir şey. Bu yüzden çalışmalarımız biraz daha devam edecek seninle. Bugün ne yapacağız söyleyeyim mi?

*Eylül: Ne?*

**Psikolojik Danışman:** Bugün sana bir hikâye okuyacağım, hikayeleri sever misin?

*Eylül: Severim.*

**Psikolojik Danışman:** Bu hikâyeyi okurken şöyle bir şey yapacağı, hani sen kendine kelebekler yapıyordun ya, bu sefer hikâyeyi bitirinceye kadar annen sana böyle (ellerimle gösterdim) omzuna küçük dokunuşlar yapacak.

*Eylül: Hı hı*

**Psikolojik Danışman:** Tamam, bu hikâyenin adı ‘Yas Tutmayı öğrenen prenses’. Şimdi Gülşah Hanım siz başlayabilirsiniz tıp tıplara. Önce hızımızı ayarlayalım. Oturabilirsiniz Eylül’ün arkasına, hikâye uzun sürerse yorulmayın, siz de rahat edin.

*Anne: Tamam.*

**Psikolojik Danışman:** Hızımız da şu, tıp tıp. (Gösteriyorum). Harika. Hikâye bitene kadar bu şekilde devam ediyoruz. Şimdi başlıyorum:

“Yas Tutmayı Öğrenen Prensese: Bir ülkede anne babasıyla birlikte yaşayan mutlu bir prenses varmış. Bu prensesin ülkesi yemyeşil ağaçlardan türlü türlü hayvandan ve masmavi gökyüzü ile denizlerden oluşmuş. Prensese hareket etmeyi sever, spor yaparmış. Resim çizmeye de yeteneği varmış. Üstelik duygu ve düşüncelerini çok iyi ifade edermiş. Prensese ülkesindeki her hayvanı sever, anne babasıyla birlikte oyunlar oynar eğlenir ve mutlulukla yaşarmış. **(Eylül’ün kaynakları-geçmişten getirdiği olumlu beceriler ve olumlu ilişki ağları).**”

“Bir gün anneanne kraliçe kendi ülkesinden bu ülkeye ziyarete gelmiş. Prensese anneanesi geldiği için çok sevinmiş ama *bu sevinci çok sürmemiş. Çünkü anneanne kraliçenin çok hasta olduğunu öğrenmiş. (Travmatik olaya giriş).*”

“Prensese, anneanne kraliçenin neden hastalandığını anlayamamış, kafası karışmış çok üzülmüş. Çocuklar sevdikleri insanların hastalandığını öğrenince böyle hissedebilirlermiş. Bu çok normalmiş. Birlikte ülkedeki en iyi hastaneye gitmişler, doktorlar anneanne kraliçeye yardım etmek için çok çalışmışlar. Yine de anneanne kraliçenin hastalığı giderek kötüleşmiş. Bu kimsenin suçu değilmiş. **(Travmaya verilen tepkilerin doğal olduğunu açıklama).**”

Prensese anneannesinin çok acı çektiğini görmüş, onu güldürmek için türlü oyunlar yapmış ve işe de yaramış. Anneanne ile prensese birlikte çok güzel oyunlar oynamışlar. Anneanesi de prensese yeni harfler öğretmiş, onun için bir bebek oyuncak yapmaya başlamış, birlikte neşeyle vakit geçirebildikleri için prensesin kalbi şükür ve neşeyle dolmuş. **(Kaynakları hatırlama, güzel anılar).**”

“Zaman böyle geçerken bir gün çok kötü bir şey olmuş. Anneanne kraliçe hastanede kaldığı günlerin birinde fenalaşmış ve doktorlar ne yaparlarsa yapsınlar artık yaşamamaya başlamış. Bu ne doktorların ne anneannesinin ne de başka kimsenin suçuymuş. Bazı insanlar uzun bazıları daha kısa yaşamış. Doğa böyleymiş. Prensese annesi ve babası, anneanneyi kendi yaşadığı ülkeye geri götürmüşler. O kadar üzgünlermiş ki, prensese neden başka bir yere gittiklerini bile açıklayamamışlar. Yetişkinler de bazen böyle çaresiz hissedebilirlermiş. Tatile gittiklerini düşünen prensese, yolda herkesi üzgün görünce tatile gitmediklerini anlamış. Ama neden herkesin üzgün göründüğünü anlayamadığı için kafası çok karışmış. Anneanne kraliçenin ülkesine vardıklarında, prensesin anne ve babası anneannesinin artık yaşamadığını söyleyebilmiş. Prensese anneanesi artık yaşamadığı için çok üzülmüş, çok öfkelenmiş, çok kafası karışmış, sormak istediği bir sürü soru varmış. Sevdiği insanlar öldüğünde, geride kalanlar böyle hissedermiş. Bu da çok normalmiş. Anneannesinin ülkesindeki birkaç gün prensese için çok garip geçmiş. Annesinden uzak kaldığı için ya ona da bir şey olursa diye de korkmuş. **(Travmatik olayın açıklanması).**”

“Sonra ülkeyi gezmeye başlamış. Anneanne kraliçe o kadar iyi bir insanmış ki, geride kalanlar onun için ağlıyormuş, onunla geçirdikleri güzel günleri ve onun yaptığı iyi şeyleri anlatıyorlarmış. Buna yas tutmak deniliyormuş. Gün geçtikçe ağlamalar azalır iyi anıları hatırladığımız zamanlar artarmış. Bunları duymak prensese de iyi gelmiş. Prensese ve ailesi kendi ülkelerine geri dönmüşler. Zaman geçtikçe prensese, anneannesini özlemeye başlamış. Özledikçe ağlamış, ağladıkça üzülmüş. Sonra anne kraliçeyi üzeceğinden korkmuş. Oysa anne kraliçe de prensesele birlikte ağlayabilir, anneanne kraliçenin yasını birlikte tutabilirlermiş. **(Psikoteknik bilgi, bilişsel müdahale, anneye kaynak).**”

“Anne kraliçe; prensese anneanesi ile ilgili konuşmamaya başlayınca endişelenmiş ve üzüntüsünü içine atmasından korkmuş. Bu nedenle hemen ormanda yaşayan bilge kediye saraya çağırılmış. **(Psikolojik danışman ile tanışma).**”

“Bilge kedi gelmiş, prensesele oyunlar oynamış. Birbirlerine alışmışlar, sonra da başlamış prensese anneanesi anlatmaya. Meğer anlatılacak ne güzel anılar varmış. Annesiyle birlikte bu anıları hep hatırlayabileceklerini fark etmişler. Prensese aklındaki soruları da bilge kediye sormuş.

-Ölüm ne demek bilge kedi?



+Ölüm artık nefes almamak, hareket etmemek, acı çekmek üzülmek gibi duyguları da mutlu olmak gibi duyguları da artık hissetmemek demek.

-Ölüm uyumak gibi bir şey mi?

+Hayır prenses, yaşayan insanların uykuya ihtiyacı vardır. Uyuyan insanlar uyanır ve uyku insanlara enerji verir. Ölen insanların uyumaya, yemek yemeye, su içmeye ihtiyaçları olmaz.

-Toprağın altına gömülmek ölen kişiye zarar verir mi?

+Ölen insanlar üşümez, sıcaklık hissetmez. Bu nedenle toprağın altında olmak ölen kişiye zarar veremez. *(Terapötik ilişki, psikoteknik bilgilendirme).*”

“Bilge kedi, prensese kendisini kötü, üzgün hissettiği zamanlarda sakinleşebilmesi için kelebek kucaklaması yapmayı ve derin nefesler alıp vermeyi öğretmiş. Prenses o günden sonra daha rahat uyumaya başlamış. Kendi yatağında güven içinde sabaha kadar huzurla uyuyabilmiş. En güzeli de anneannesini görmese bile onunla arasında hiç kopmayacak olan sihirli bir sevgi bağı olduğu fark etmiş. Anneannesini özleyen prenses, onun resimlerine bakabilir, onun için mektup yazabilir, onun için dua edebilirmiş. İyi hissetmenin birçok yolu varmış. Prenses de bunları öğrenmeye başlamış, öğreneceği daha çok şey varmış. *(Baş etme becerileri, olumlu gelecek algısı).*”

Hikâyeyi okumayı tamamladıktan sonra, Eylül’ün özdeşim kurup kurmadığını değerlendirmek istedim. Hikâye okunurken ekranımda daha küçük görüyordum yüzlerini bu nedenle nasıl hissettiğini çok iyi değerlendiremedim. İyileştiren hikâye okunduktan sonra hikâye okunurken danışanın en iyi hissettiği kısmın resmini yapması istenir ve ardından bu resim kaynak olarak kullanılır. Ayrıca çocuğun özdeşim kurması, duyarsızlaştırmanın olup olmadığını anlamanın bir yoludur (Korkmazlar, 2019). Süreç şu şekilde devam etti:

**Psikolojik Danışman:** Şimdi durabilirsiniz. Ben sizi daha iyi göreyim, nasıldı Eylül hikâye?

**Eylül:** Şunu fark ettim, benim gibi, ben de annem de öyle olmuştu, şimdi onu fark ettim.

**Psikolojik Danışman:** Peki bu hikâyede değiştirmek istediğin ya da eklemek istediğin bir yer var mı?

**Eylül:** Hu yani benim de anneannem öldüğü için bu hikâyede de anneanesi öldüğü için ve benim şu an düşündüğüme göre hiçbir şey eklemek istemiyorum çünkü hikâye güzel.

**Psikolojik Danışman:** O zaman senden istediğim şey şu, bu hikâyede sana en iyi gelen şey ne olduysa onun bir resmini çiz. Eğer birden fazla şey iyi geldiyse en iyi geleni çizebilirsin ya da sayfayı ayırabilirsin, birden fazla şey de çizebilirsin.

**Eylül:** Hı hı iki tane çizebilirim diye ikiye katladım. (Kâğıdını gösteriyor).

**Psikolojik Danışman:** Harika, iyi bir fikir.

**Anne:** Yazdığı birkaç bir şey var, biri kelebek kucaklaması diye yazmış, sevgi yazmış. Şimdi de bir şeyler çiziyor.

**Psikolojik Danışman:** Çok iyi gidiyorsun Eylül. Nelerin sana iyi geldiğini keşfediyorsun.

**Eylül:** Bitirdim.

**Psikolojik Danışman:** Hadi göster bana neler yaptığını.

**Eylül:** (Kâğıdı ekrana gösteriyor) Yani biraz küçük oldu da.

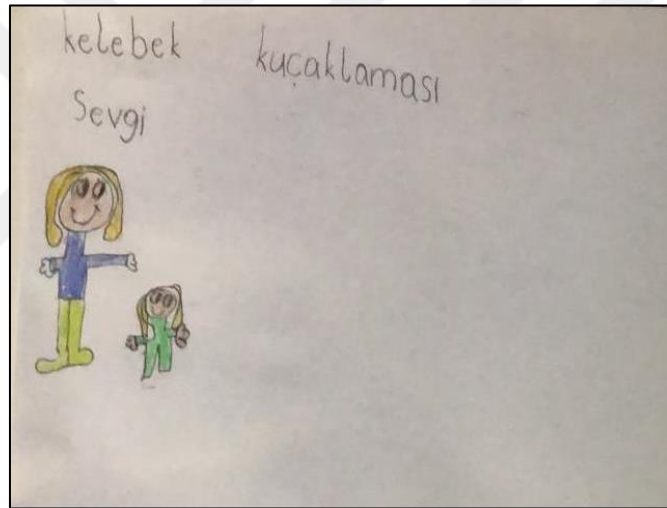
**Anne:** Üstte kelebek kucaklaması yazıyor. Altında sevgi yazıyor.

**Psikolojik Danışman:** Altındakiler kim iki tane çizim var orada?

**Eylül:** Orda anneannemle ben, biraz benzemek için saçlarımızı aynı renge boyadım.

**Psikolojik Danışman:** Hangisi sensin hangisi anneannen?

**Eylül:** Küçük olan. Küçük olan benim, büyük olan annenem. (Dördüncü Oturum, 20 Şubat 2021).



Şekil 20. İyileştiren Hikâye Sonrası Çizim

Eylül'ün hikâye ile özdeşim kurabilmesi önemliydi. Hikâye sonrasında “benim gibi”, “benim de anneannem öyle olmuştu” gibi cümleleri Eylül'ün rahatlıkla özdeşim kurabildiğini dolayısıyla duyarsızlaştırma aşamasının olumlu şekilde tamamlandığını gösteriyordu. Hikâyede kendisine olumlu şeyler hissettiren neler varsa çizmesini veya yazmasını istediğimde kelebek kucaklamasını da alması baş etme becerilerine yeni bir şey eklediğini gösteriyordu. Eylül, hikâye okunurken annesinin ona tıptıplar yapmasının içinde oluşturduğu etkiyi de özellikle anlatmak istedi (Dördüncü Oturum, 20 Şubat 2021):

**Eylül:** Annem az önce benim omzuma bastı ya bastığında, onu da anlatmak istiyorum ama nasıl anlatacağımı bilmiyorum.

**Psikolojik Danışman:** Hikâyeyi dinlerken annen sana böyle tıp tıplar yaptı ve sen bununla da ilgili bir şey hissettin.

*Eylül: Hı hı.*

**Psikolojik Danışman:** Bu şey anlatması zor bir şey.

*Eylül: Anlatması zor bir şey bende bunu biliyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Bu senin hissettiğin bir şey, senin içinde olan bir şey, sence bu his rahatlık veren bir his miydi yoksa seni böyle geren yoran bir his miydi?

*Eylül: Rahatlık rahatlık söyleyemiyorum*

**Psikolojik Danışman:** Rahatlık evet söyledin. Peki sence bu his bedeninin neresindeydi? Bütün vücudunda mıydı yoksa bedenin bir yerinde mi toplanmış mıydı?

*Eylül: Anneannem benim kalbimde, annem var, vücutta da babam var, sıraladım. Şimdi kalp anneanne, karaciğer ben, ondan sonra annem de akciğer, babam da mide.*

**Psikolojik Danışman:** Bunların bir anlamı var mı, neden oralarda hissediliyor?

*Eylül: Şimdi annem en özel kişi olduğu için onu kalbe aldım. Akciğerde ben varım anneannemin yanındayım ben de. Benim altımda da annem var. Midede babam var.*

**Psikolojik Danışman:** Yani vücuduna konumlandırın sevdiklerini, sevdiğin kişileri ama sana bir sır vereceğim. Biliyor musun bizim kalbimiz herkesin sevgisini alabilecek kadar büyük, birden fazla kişi de orada olabilir.

*Anne: Öğretmenin çok güzel bir şey söyledi kalbinde birden fazla kişi olabilir.*

*Eylül: Evet doğru bir şey.*

**Psikolojik Danışman:** Peki sen tıp tıplardan bahsediyordun, tıp tıpların verdiği his anneanneni hatırlattığı için mi bunlardan bahsettin?

*Eylül: Mutluluk ve yumuşak bir his.*

**Psikolojik Danışman:** Mutluluk ve yumuşaklık gibi bir histi. Güzel bir hisse benziyor.

*Eylül: Ya bilsem şu an da ne anlattığımı da bilmiyorum, kafamda nasıl bir şey var, hiçbir şey yok gibi hissediyorum kendimi. Sanki kukla gibi bir şey anlatmaya çalışıyorum, bilmem eğlenceli bir şey anlatmaya çalışıyorum.*

Psikolojik danışman günüğümde de oturumun bu kısmına dair notlar almıştım.

“Çift yönlü uyarımın verdiği hissi anlatırken hem çok zorlandı hem de tatlı bir heyecan yaşadım Eylül. Çift yönlü uyarımlar sırasında anneannesini, annesini, babasını, kendisini düşünmüş, aklından geçirmiş ve özdeşim kurabilmişti. Beyninde donup kalan travmatik anılar çözülmeye ve yeniden anlam bulmaya başladı, bu nedenle hem iyi hissetti hem de neden böyle hissettiğini anlamlandırmakta zorlandı diye düşünüyorum” (PDG, 20 Şubat 2021).

Eylül'den hikâye sonrasında kendisine iyi geldiğini düşünüp çizdiği ve yazdığı şeylere bakmasını, onların verdiği olumlu hislere odaklanarak kelebek kucaklaması

yapmasını istedim. Ardından bedenini hareket ettirmesi için biraz müzik açtım ve birlikte esneme hareketleri yaptık. Böylece beden olarak da yeniden enerji kazanmasını istedim. Görüşmemizi sonlandırmadan önce, Eylül annesinin nasıl hissettiğini merak etti. Kendisine iyi gelen bir görüşmenin, annesinde oluşturduğu etkileri merak ediyordu.

*Eylül: Anne son bir şey söyleyeceğim, sen nasıl hissediyorsun kendini?*

*Anne: Kendimi çok mutlu, çok güzel hissediyorum. Bu hikâye tıpkı bizi anlatıyor hikâyeyi düşünüyorum, bilge kediyi düşünüyorum, kediyi karşılaştığımız bence çok iyi olmuş.*

*Eylül: Peki şu an?*

*Anne: Yani sen eğlendin ben de seni izledim o da güzeldi.*

*Eylül: Soru işaretleri başımdan gitmiştir son olarak soru işareti var, o soru işareti de ben aslında nasıl bir şey anlatacağımı bilmiyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Kafanda soru işaretleri vardı annenle ilgili, bunları öğrenmek iyi geldi sana. Bir de kendinle ilgili var onu nasıl anlatacağın bilmiyorsun.

*Eylül: Evet. Bilemiyorum yani annemle ya da babamla eğleniyorum düşünceler yok bu akşam. (Dördüncü Oturum, 20 Şubat 2021).*

Görüşmemiz bittiğinde duyarsızlaştırma oturumunun etkili şekilde tamamlandığını düşünüyordum. Artık Eylül'ün beyininde anılarına dair boşlukların tamamlanması ve gözle görülür etkilerin ortaya çıkmasını beklemenin, bu sürede kaynak yüklemeler ile Eylül'ün daha güçlü hissetmesini artırmanın önemli olduğunu düşündüm. Travma çözümlerken çocuklarda öfke atakları olabilir, ayrıca her zamankinden fazla uyuyabilirler (Van der Kolk, 2019). Gülşah Hanım'ın günlüğünde de Eylül'deki olumlu gelişmelerle birlikte uyku düzeni ve öfke ataklarının olmasına dair ipuçları gelmeye başlamıştı:

*“Görüşme sonrası Eylül hikâye ile ilgili hiç konuşmak istemedi. Biraz da gergindi. Uyumadan önce beraber uyuyalım diye tutturdu. Odasına gittim onu öptüm, yalnız uyudu ve sabaha kadar hiç uyanmadı. 2 gündür de gece hiç uyanmıyor.” (Anne Günlüğü, 22 Şubat 2021).*

*“Son iki gündür çok gergin Eylül, sebebini bilmiyorum ama hem duygusal hem de gergin. En ufak bir şeyde ağlıyor ya da yüksek sesle cevap veriyor.” (Anne Günlüğü, 24 Şubat).*

Bu oturumu süpervizyonla desteklemek istediğimden, Eylül ile yaptığım çalışmaları süpervizörüme sundum. Emekli Prof. Dr. Ümran Korkmazlar süpervizyonda şu konulara değindi:

*“Hikâye çok derli toplu gayet iyi olmuş. Neden karakter olarak bir hayvan seçmediğini düşündüm. Onu da açıklamışsın tüm hayvanları seviyorum, seçmem deyişi*

önemli bir nokta, bu nedenle prenses kahramanı kabul edilir. Babasının yaşadığı cezaevi süreci için çift desteği alabilmeleri dolayısıyla yönlendirmek iyi olabilir. Çocukla çalışırken yine hikâye ile yaşadıklarını anlatmak, çocuğun zihnindeki boşlukları kapatmak için gerekebilir.” (Ümran Korkmazlar, Süpervizyon Notları).

#### **4.2.3.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Dördüncü Oturum**

Duyarsızlaştırma aşamasında iyileştiren hikâye tekniği ile çalışmanın resim ile çalışmaktan daha kolay olduğunu düşündüm. Çünkü çoğu hazırlık önceden yapılmış oluyor ve geriye hikâyeyi okurken çift yönlü uyarıların verilmesi kalıyor. Ancak ekran karşısında olmanın zorluğu da oldu. Ekran paylaşımı yaparak hazırladığım sunuyu okuyarak ilerledim. Doğal olarak okuma yaparken danışanı takip etmem çok zor oldu. Ayrıca ekranda okumam gereken yazılar, benim ekranımda görünen danışanın görüntüsü nedeniyle engellenebiliyordu. Eylül’ün yüz ifadelerini çok iyi göremediğim için kaygılsam da devam edemeyeceğini hissederse beni durdurabileceğini biliyor olmasına güvenerek hikâyeyi sonuna kadar okuyabildim. Sonrasındaki çalışmalarda kesinti olmadan ilerleyebildiğimiz için oldukça rahatladım ve oturumu tamamlayabildim.

#### **4.2.4. EMDR Altıncı Aşama: Beden Tarama**

Beşinci oturum başlamadan önce nasıl bir Eylül ile karşılaşacağımı çok merak ettim. Anne günlüğünde, öfke duygusuyla baş etmekte zorlanan bir çocuk olduğunu görmüştüm. Bu nedenle, oturuma anne-kız ilişkisini de onaracak çeşitli oyunlar eklemeye karar verdim. Önce Eylül ile güvenli bağlarım egzersizini tekrarlayarak değişen durumları tespit edebilmek, anne-kız ilişkisini güçlendirecek oyunlar oynamak ve geleceğe dair olumlu algı oluşturmak için çalışmak hedeflerim arasındaydı.

Güvenli bağlarım egzersizinin nasıl yapıldığı daha önce anlatıldığından (bknz: sayfa 69) bu bölümde tekrar edilmemiştir. Anne-kız ilişkisini güçlendirmeye yönelik ‘sırta yazı yazma’ tahmin oyunu oynandı. Önce anne çocuğun sırtına çeşitli harfler yazar, okuma-yazma bilmiyorsa çocuk şekiller çizebilir. Çocuk bunları tahmin etmeye çalışır. Ardından çocuk annesinin sırtına çeşitli harfler yazar, bu sefer anne tahminde bulunur. İsterlerse, sırtlarına yazıldığını düşündükleri harfleri bir kâğıda yazarak takip edebilirler.

#### **4.2.4.a. Beşinci Oturumun Betimlenmesi**

Oturum başladığında Eylül’ün gergin görüldüğünü düşünmedim. Aksine sanki meraklı, sanki daha çocuk, daha heyecanlı görünüyordu. Görüşmemize, bir önceki

oturumdan sonra neler hissettiğini, hikâye üzerine düşünüp düşünmediğini öğrenerek başladım. Süreç şu şekilde ilerledi (Beşinci Oturum, 24 Şubat 2021):

**Psikolojik Danışman:** Biz en son dört gün önce görüştük, en son bir hikâye okumuştum ben sana. Sonrasında neler oldu, yazdın mı?

**Eylül:** Şimdi bizi anlattığı için biraz duygulandım böyle, ondan sonra biraz düşündüm üzerinden, biraz düşündüm, annem böyle örnekler verdi mesela. Anneannem mesela öldüğünde, annemle birlikte bir taşta oturmuştum annem bana o zaman açıklamıştı. Prensese de annesi babası açıklamıştı. Yani hep aynı olduğumuz için şimdi onu hatırladığım için biraz üzülebildim ama sonrasında artık alıştığım için artık mutlu oldum.

**Psikolojik Danışman:** Sen kendi yaşadıklarını düşündüğünde anneannenin yasını da tutuyorsun, güzel şeyler hatırlıyorsun ama bu her zaman böyle olmamış kötü şeyler de aklına gelmiş üzölmüşsün. Bunları annenle paylaşabiliyor musun?

**Eylül:** Evet paylaşabiliyorum.

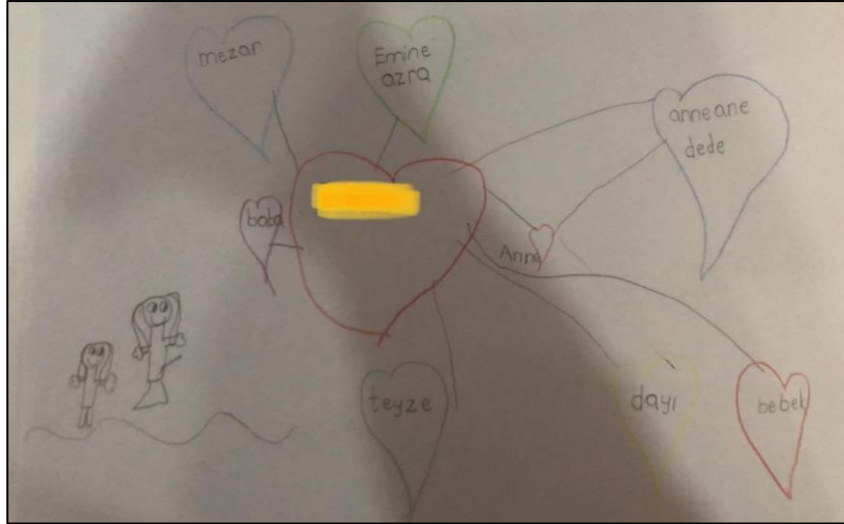
Gölşah Hanım'ın psikolojik destek almaya başvurma nedenlerinden biri Eylül'ün anneanne konusu açıldığında konuşmaması, aklından geçenleri söylemeyip içe kapanmasıydı. Bu nedenle üzüldüğü şeyleri paylaşabiliyor olmasını, Eylül'ün baş etme becerilerinin güçlendiği şekilde düşündüm. Güvenli bağlarım egzersizini tekrarlarken hemen uyum sağladı ve daha önceden bildiği bir egzersiz olduğu için de kolaylıkla kavrayıp hızlı bir şekilde yapabildi.

**Psikolojik Danışman:** Eylül bugün biraz rahatlayalım, güzel şeylere odaklanalım istiyorum, hem de biraz hareket edelim. İlk görüşmemizde bir şey yapmıştık. Kalbinde sevgisini hissettiğin kişileri ya da şeyleri düşünmüştün ve bunlar için birer kalp çizerek aranızdaki bağı göstermiştin, hatırlıyor musun?

**Eylül:** Hatırlıyorum.

**Psikolojik Danışman:** Bunlar bazen değişebiliyor, bir kez daha bunu yapalım.

**Eylül:** Olur, kâğıtlarım var. (Beşinci Oturum, 24 Şubat 2021).



Şekil 21. Eylül'ün Güvenli Bağlarım Çizimi-Beşinci Oturum

Eylül'ün güvenli bağlarım çiziminde değişen şeyler olması önemliydi. Değiştiği göze çarpan en önemli şey anneane çiziminin daha büyük insan şeklinde çizilmesi idi. İlk egzersizde anneannesini dokuz yaşında bir çocuk olarak çizerken artık yetişkin formunda çizebildi. İşlemlenin olduğuna bir işaret diye düşündüm bu değişimi. Aile üyeleri dışında arkadaş isimlerini yazması da göze çarpan değişiklikler arasındaydı. Bu, sosyal kaynaklarının gelişmeye başladığının işaretiydi. Anneannesinin onun için yaptığı bir bebeği de kalpler arasına alması, yani iyi hatıraları yanına alması ise kaynaklarının güçlendiği anlamına geliyordu. Kafamı karıştıran tek şey anneannesinin mezarını da kalp içinde göstermesiydi. *'Mezarına gittiğimizde orada huzurlu hissediyorum'* diye açıklaması, olumsuz bir mesaj vermemesinden dolayı kabul etsem de çizimi, bunu nasıl yorumlayabileceğimden emin olamadım. Süpervizörümle de bu konuda konuştuk:

“Eğer çocuğun hayatında olumlu bir anlamı varsa mezar kalabilir ancak olumsuz şeyleri çağrıştırıyorsa başka bir şey önerilmesi iyi olur. Buna çocukla birlikte karar vermek önemlidir. Çizdiği şeyin çocuğun hayatındaki izdüşümüne bakmak, bunu çocukla çalışmak gerekir. Anneannenin çizimlerde giderek büyümesi ise işlemlenin olduğunu gösteriyor.” (Ümran Korkmazlar, Süpervizyon Notları).

Eylül güvenli bağlarım egzersizini kelebek kucaklaması yaparak tamamladıktan sonra beden tarama aşamasına geçtik. Eğer bedeninde olumsuz bir şey hissederse bu his gidene kadar çift yönlü uyaran ile setler yapmayı planladım. Her şey yolunda giderse de rahatlık hissine odaklanıp bir kelebek kucaklaması daha yapmasını isteyecektim. Beden taramasında olumlu hisler geldi ve herhangi bir rahatsızlık hissi gelmeden bu aşama da tamamlandı. Beşinci oturum, 24 Şubat 2021:

**Psikolojik Danışman:** Benim elimde bi duygu dedektörü olsaydı ve böyle seni başından ayak parmaklarına kadar tarıyor olsaydı, duygu dedektörü nerede dıt dıt diye öterdi? (Eylül ayağa kalktı). Geç karşıma ben de seni tarayım dedektörümle? (Elimi kameraya doğru uzatıp sanki elimde bir cihaz varmış gibi elimi sağa sola oynattım). Sen bir hissi gelince bana dıt dıt yaparsın. Böyle saçlarındayım başında, omuzlarında, kollarında, karnında..

**Eylül:** Dıt dıttt.

**Psikolojik Danışman:** Ne oluyor karnında?

**Eylül:** Nerede olduğunu hissettim, şuramda (Karnını gösterdi).

**Psikolojik Danışman:** Bu iyi bir his mi, kötü bir his mi şu an?

**Eylül:** Bu iyi şu an his, az da olsa iyi bir his.

**Psikolojik Danışman:** Tamam harika tam da bu hisse odaklan bir şey yapalım seninle. Böyle kelebek kucaklamasını yap. Bu sefer böyle azıcık hızlandırabilirsin kelebeği. Bu iyi hisse odaklan olur mu? Düşün bakalım, sadece odaklan akışına bırak böyle gözlerini kapat, bedenindeki o iyi hissin nasıl bir şey olabileceğine bir bak (Eylül kelebek kucaklamasını yapıyor). Şimdi derin nefes al ver. Ne oldu?

**Eylül:** Güzel bir şey oldu. Şimdii ne oldu derken ben şimdi güzel hisler hissettim. (Annesine bakıyor).

**Psikolojik Danışman:** Bedenin nasıl?

**Eylül:** Rahatlık var şuramda boynumda. Galiba bu görüşmemizin sonunda benim kafama kadar gelir. Sen ne düşünüyorsun anne bu konuda?

**Anne:** Ben de aynı şeyi düşünüyorum, güzel bir his oluştu bende de.

**Eylül:** Az önce ben anneme baktım da bana eşlik ederek kelebek kucaklaması yaptı şimdi onu fark ettim.

**Psikolojik Danışman:** Aa öyle mi? O da öğrendi kelebek kucaklamasını o da kendisini rahatlatmak için yapıyor. Tıpkı hikayedeki prensesin annesi gibi, onlarda birlikte bir şeyler yapmasını öğreniyorlardı ya, sanki siz de böyle birlikte olmayı birlikte duygularınızı yaşamayı öğreniyorsunuz, bana biraz böyle geldi.

**Eylül:** Evet. (Gülümsüyor).

Burada Eylül'ün annesine dönmesini çok anlamlı buldum. Ben ekranda anneyi göremiyordum, dolayısıyla kelebek kucaklaması yaptığını da görmemiştim. Eylül'ün annesinin yaptıklarını da bana aktarması, 'annemin de ihtiyaçları var, bunu da gör' mesajı gibiydi. Tam da görüşmemizin bu kısmında anne-kız oyunumuza geçiş yaptım. İlişkilerini daha iyi görmek ve aralarındaki bağa odaklanmak için iyi bir fırsattı. Oyunu oynarken çok mutlu görünüyorlardı. Bu anı, bu mutluluğu annesinin çift yönlü uyaralarıyla kaynak olarak alması çok daha iyi olabilirdi ama bunu yapmadım. Oyunlarına odaklandığım için EMDR'ın çift yönlü uyarılarını kullanmak aklıma gelmedi. Oyun, EMDR olmadan da çok fazla bilgi vermiş oldu bana. Örneğin, Eylül'ün oyunun başında 'ya yanlış yaparsam?'



diye sorması başarılı olmaya, mükemmel olmaya ilişkin kaygılarını ele veriyordu. Yazma sırası kendisine geldiğindeyse çok heyecanlandı, annesini şaşırtmaya çalıştı, yanlış harf yazdı bilerek. Buralarda annesinin de kaygısını görebildim. Çünkü yazılan şeyi bilmeye odaklanmıştı. Yine de oyun sırasında birbirlerini bolca öptüler, birbirlerine sarıldılar, birlikte kahkaha attılar. *‘Ne kadar uyumlusunuz.’*, *“sevgisini vermek isteyen bir anne, sevgi almak isteyen bir kız var karşımda”* gibi yansıtma ile aralarındaki ilişkiye odaklanmalarını istedim. Oyunu tamamladığımızda, Eylül yerinde duramayan bir çocuğa dönüşmüştü.

**Psikolojik Danışman:** Eylül seni böyle çok neşeli, belki de ilk defa görüyorum biliyor musun?

**Eylül:** *Şu an ayaklarım yerden zıplıyor.*

**Psikolojik Danışman:** İzin ver onlara böyle iyice hareket etsinler, zıplamak istiyorlarsa zıplasınlar.

**Eylül:** *(Ayağa Kalkıyor). Zıplamak istiyorlarsa böyle zıplasınlar (Zıplıyor).*

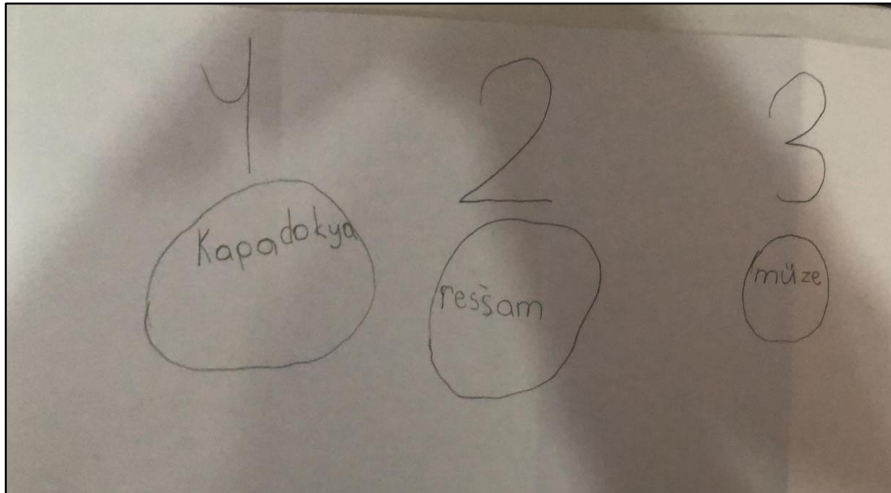
**Psikolojik Danışman:** Nasıl zıplamak istiyorlarsa, izin ver.

**Eylül:** *O zaman yatakta da zıplarlar. (Yatağına çıkıyor)*

**Psikolojik Danışman:** Güvende ol sadece, dikkatli ol, zıplamaya izin ver. Bedenin nasıl hareket etmek istiyorsa öyle hareket etsin.

**Eylül:** *(Yataktan iniyor, yatağı düzeltiyor. Annesine sarılıyor heyecanlı bir şekilde). Seni seviyorum camm. (Beşinci Oturum, 24 Şubat 2021).*

Şefkatle birbirlerini sarıp sarmaladıkları bir oyundan sonra gelecek algısına dair bir çalışma yaparak oturumu sonlandırmaya geçebildim. Bu egzersizde, gelecekte olmasını istediği, dilediği üç hayali bulmasını ve bunları çizerek göstermesini istedim. Ardından bu hayallere bakarak kelebek kucaklaması yapmasını istedim. Böylece ‘umut’ ve ‘hayal kurma’ kaynakları da Eylül’ün baş etme becerileri arasında yerini alacaktı. Eylül çizim yapmaktansa hayallerini yazmayı tercih etti.



Şekil 22. Eylül'ün Üç Hayal Çizimi

Eylül'ün hayallerinden biri ailesiyle Kapadokya'ya gitmek, ikincisi ressam olmak, üçüncüsü ise müze gezmek oldu. Üçüncü dileğini bulmakta zorlandığında araya girip “belki yakın zamanda öğrenmek istediğin bir şey olabilir” dedim. Burada ilginç bir konuşma geçti aramızda:

**Psikolojik Danışman:** Üçüncü dileğin ne?

**Eylül:** *Üçüncü dileğim... (Düşünüyör).*

**Psikolojik Danışman:** Belki yakın zamanda öğrenmek istediğin bir şey olabilir.

**Eylül:** *Ben her şeyi öğrendim. Annem de öğretmen, her gün bir şey öğrettiği için ben yetişkin oldum artık bir şey öğrenmek istemiyorum.*

**Psikolojik Danışman:** O zaman yeniden çocuk olmak istiyorum diyebilirsin belki.

**Eylül:** (Gülüyor, annesine dönüyor). Buldum müze, müze gezmek istiyorum. (Beşinci Oturum, 24 Şubat 2021).

Burada Eylül'ün beni duyması, gülmesi ardından hiç duymamış gibi annesine dönerek yanıt vermesi oldukça anlamlıydı. Tercih ettiği müze gezmek hayalinde bile yetişkin olmanın izlerini taşıyordu. Görüşmemizin sonunda kelebek kucaklaması yaparak olumlu duyguları yerleştirirken çok anlamlı bir atıf da yaptı. Eylül, beden taraması yaparken bulduğu mutluluk hissinin görüşme sonunda belki de başına kadar gelebileceğini söylemişti. Bu şekilde hatırlaması ne kadar odaklandığını, bedenini, düşüncelerini, duygularını anlamak için ne kadar çaba gösterdiğinin de bir parçasıydı.

**Psikolojik Danışman:** Bir kez daha odaklan hayallerine, verdiği o olumlu hisselerle, bütün bunlara odaklan.

**Eylül:** (Kelebek kucaklaması yapıyor, derin nefes alıp veriyor).

**Psikolojik Danışman:** Harika, şimdi nasılsın? Bir kez daha bak bakalım kendine.

**Eylül:** (Ayağa kalkıyor). *Buldum. Topuzuma kadar gelmiş. Gelmiş artık yani. Sevinmekte burdaydı (karnını gösterdi) düşünmekte burdaydı (boynunu gösterdi), kelebek kucaklamasında topuzumdaydı.* (Beşinci Oturum, 24 Şubat 2021).

Psikolojik danışman günlüğümde oturumdaki EMDR müdahalelerinden çok anne-baba-çocuk ilişkisine odaklandığımı gördüm. Anne günlüğünde de ilişki odaklı gelişmelerin olmasını önemli buluyorum.

“Eylül'ün anne ve babasıyla öğretici odaktan çıkıp daha şefkatli oyuncu bir yerde olmaları önemli görünüyor. Saçma oyunlar oynamak, yanlışlar yapabilmek, mizahı kullanarak yanlışların üstesinden gelmek hem ebeveynlere hem de Eylül'e iyi gelecektir.” (PDG, 24 Şubat 2021).

“Dünkü görüşmeden beri çok pozitif, çok hareketli, oynuyor, zıplıyor. Babasıyla konuşurlarken ‘baba sence ben çocuk muyum?’ diye sordu.” (Anne Günlüğü, 25 Şubat 2021).

“Çok duygusal, kendini ağlayarak ifade ediyor. Teyzesine hikâyeden bahsetti. Bizim hikayemiz diye anlatmış.” (Anne Günlüğü, 26 Şubat, 2021).

Anne günlüğünü okurken aklımdan, Eylül’ün çocuk olmak ile yetişkin olmak arasında kaldığı ve bu nedenle ikili duygular yaşadığı geçti. Daha fazla kaynak çalışması yaparak baş etme becerilerini artırmak önemli görünüyor. Ayrıca ev içinde bir regülasyon köşesi oluşturmak, Eylül’ün sakinleşmek için kullanabileceği bir alana sahip olması ona iyi gelebilir.

#### **4.2.4.b. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Beşinci Oturum**

Bu görüşmede ses ya da görüntüde herhangi bir sorun yaşamadım. Bu nedenle süreç genel olarak iyiydi diyebilirim. Ebeveyn çocuk oyunlarını yüzyüze yönetmek daha kolay diye düşündüm oturum tamamlandıktan sonra. Çünkü danışanların tüm bedenlerini görebiliyor olmak, canlı olarak tepkilerini görüyor olmak ve ihtiyaçları kolaylıkla fark etmek yüzyüze çalışırken daha mümkün. Ayrıca bu oturum çevrimiçi değil de yüzyüze olsaydı, Eylül’e EMDR aletinin titreşim aparatlarını vermiş olurdu. Yani oturum boyunca çift yönlü uyarımları alıyor olurdu. Çevrimiçi aile oyunu sırasında herkesin çift yönlü uyarım alabilmesi için oturum öncesi iyi bir planlama gerekiyor diye düşünüyorum. Ben zaten ekran karşısında olduğum için ayrıca kulaklıkla işitsel uyarı vermek zorlayıcı olabilir, ama yine de alternatif olarak denenebilir.

Bu oturum temelde beden tarama aşaması içeriyor olsa da diğer çalışmalarını tamamlamak daha uzun sürdü. Beden tarama çalışmasını çevrimiçi yaparken zorlandım. Yüzyüze bir çalışma olsaydı belki bir oyuncak kullanıp detektörmüş gibi bedenine yaklaştırabilirdim. Ekran karşısında olunca bu aşamayı çalışmam biraz kontrolsüzce gelişti. Önceden renkli küçük bir oyuncak hazırlayabilirdim belki ya da annesinden kurabiye adam çizmesini isteyebilirdim. Ekran karşısında olunca benzer bir konuyu çalışabilecek birkaç alternatif yol planlanmalı diye düşünüyorum. Çünkü tek bir yolla sürece başlamak, eğer aklımdaki şey çocuğa uymazsa, çocuk yapmak istemezse süreci baltalayabilir ve ilişkiye zarar verebilir. Benim için bedeni tarama aşaması bu anlamda tam amacına ulaşabilmiş değil. Eğer olumsuz beden duyumları olursa diğer oturumlarda gelecektir diye düşünüp esnek olmak iyi olabilir.

Olumsuzlukların yanı sıra bu oturumda çevrimiçi çalışmanın olumlu bir tarafına da odaklanmak istiyorum. Eylül annesi ile oynarken o kadar heyecanlandı ve mutlu oldu ki, yatağının üzerinde bile zıpladı. Kendi evinde, odasında olmak, güvenli alanında olduğunu bilmek belki de bu davranışı kolaylıkla gösterebilmesini sağladı. Yüzyüze bir oturumda olsaydık, oyun terapi odasında olsaydık bile enerjisini bu kadar gösteremeyebilirdi diye düşünüyorum.

#### 4.2.5. Sonlandırma Oturumları

Eylül ile anneannesinin ölümünü iyileştiren hikâye ile çalıştıktan sonra yaşadığı değişimlere odaklanmaya başladım. Ayrıca beşinci görüşmemizin ardından Eylül'ün okula yüzyüze gitmesi gereken bir dönem oldu. Okulun açılmasıyla birlikte alt ıslatma, öfke dışavurumu gibi bazı sorunlar yaşamaya başladı. Eylül'ün hayatında güncel baş etmesi gereken sorunlar ortaya çıkınca sonlandırma oturumlarını uzun tutarak, kaynak yükleme çalışmalarına ağırlık vererek ilerlemeye karar verdim. Altıncı oturumda özellikle benimle çalışmaya başlamadan öncesini ve sonrasını değerlendirdiğimiz bir çalışma gerçekleştirdik. Yedinci oturumda okul içerisinde ve arkadaşlık ilişkilerinde ona yardımcı olabileceğini düşündüğüm “güç yıldızım” adlı bir kaynak yükleme egzersizi gerçekleştirdik. Ayrıca babasıyla olan ilişkisini de değerlendirdik. Eylül, babasının cezaevi sürecini hatırlamadığı için o döneme ait üzüntü veren görsel bir şey bulamadı. Bu nedenle “her çocuğun hikayesini bilmeye hakkı vardır” düşüncesiyle (Korkmazlar, 2019), doğumundan bu güne gelene kadar nasıl bir gelişim gösterdi, neler yaşadı sürecini anlatan bir iyileştiren hikâye daha hazırladık annesiyle birlikte. Sekizinci oturumda bu hikâyeyi Eylül'e okudum ve hikâye ile ilgili olumlu hisleri, düşünceleri, beden duyularını kaynak olarak çalıştık. Hikâye çok fazla özel bilgi içerdiğinden ve iyileştiren hikâye ile bir önceki travmatik yaşantısında nasıl çalıştığımı betimlediğimden sekizinci oturumda hikâyenin tamamını kullanmadan Eylül'ün ifadelerine odaklanmayı tercih ettim. Dokuzuncu oturumda ise tüm görüşmelerimizi değerlendirerek birbirimize veda ettik.

#### 4.2.5.a. Sonlandırma Oturumlarında Kullanılan EMDR kavramları ve Müdahaleleri

**Güç Yıldızı:** Danışandan sayfanın ortasına büyük bir yılsız çizmesi istenir. Ardından yıldızın her bir köşesine kendisini yetenkeli, başarılı, güçlü hissettiği olaylara örnekler bulması beklenir. Yılsızların uçlarına, bulduğu anılara ilişkin çeşitli görseller çizebilir veya hatırlatıcı kelimeler yazabilir. Ardından her bir anıya bakıp olumlu duygu, düşünce ve beden duyularına odaklanarak yavaş ve kısa setlerle BLS yapılıır (EMDR-HAP, İzmir Depremi Süpervizyonu, 2020).

#### 4.2.5.b. Sonlandırma Oturumlarının Betimlenmesi

Eylül ile sonlandırma süreci 4 oturum devam etti. *Altıncı oturumda* iyileştiren hikâye sonrası yaşadığı değişimlere odaklanmak ve olumlu değişimleri kaynak olarak çalışmayı önemli bulduğum için bu şekilde ilerledik. Altıncı oturum şu şekilde başladı:

**Psikolojik Danışman:** Eylül seninle 6. kez görüşüyoruz bugün. Şimdi bugün senden şöyle bir şey yapmanı isteyeceğim. Boya kalemlerin var mı yine?

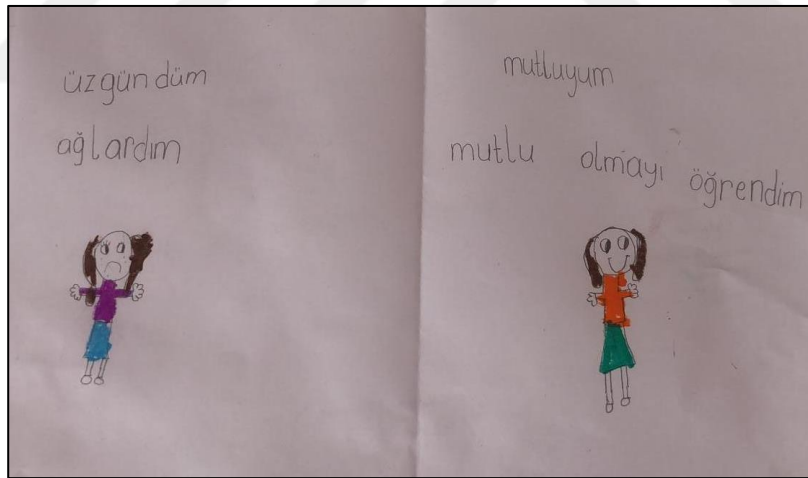
**Eylül:** Evet yanımdalar.

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Mesela sayfayı ortadan ikiye ayır ve düşün ki sayfanın bir tarafı benimle görüşmeden, benimle çalışmadan önce neler hissettiğinle ilgili bir yer olsun. Sayfanın diğer tarafı da biz çalıştıktan sonra neler hissettiğinle alakalı olsun.

**Eylül:** (Burada donma olmuş ekranda, ben fark etmemiştim) *Az önce sesiniz gelmedi*

**Psikolojik Danışman:** Tamam yeniden açıklıyorum; bu sayfayı ikiye böldükten sonra bir tarafına anneannenle ilgili biz çalışmadan önce nasıl biriydin bunu düşünerek bir çizim yapmanı istiyorum. Diğer tarafına da biz çalıştıktan sonra nasıl biri oldun bununla ilgili çizim yapmanı istiyorum, neler değişti gibi, böyle düşünebilirsin.

**Eylül:** *Hı hı tamam.* (Çizimini tamamlıyor). (Altıncı Oturum, 7 Mart 2021).



Şekil 23. Eylül'ün Değişim Çizimi

Eylül sayfanın sol tarafına çalışmalarımızdan önceki kendisini, sağ tarafına da çalışmalarımızdan sonraki kendisini çizmişti. Eylül'e çeşitli sorular sorarak duygularındaki değişimi değerlendirmek istediğimde anneannesinin ölümünü “*geçmişte olduğu için çok hatırlayamıyorum*” diyerek tanımladı. Eylül'ün travmatik anısını eskisi kadar iyi hatırlayamadığını belirtmesi duyarsızlaştırma çalışmasının etkili olduğunu gösterir niteliktedir. Ayrıca, hissettiği değişimin nedeni olarak iyileştiren hikâyeye atıf yaparak “*oradaki prenses mutlu olmayı öğrendiği için ben de öğrendim*” demesi de hikâyeye

ile özdeşim kurabildiğini, duyarsızlaşırma sonrasında yerleştirme aşamasının da tamamlandığını gösteriyordu.

**Psikolojik Danışman:** Anlatır mısın bana neler yaptığını?

**Eylül:** Önce ben sizin dediğiniz gibi ikiye ayırdım. (Sayfayı ekrana gösteriyor). Ondan sonra sizinle tanışmadan önce çok üzülmediğim dönemdi, anneannem için çok üzuldüm o yüzden yüzü üzgün yaptım ama sizinle tanıştıktan sonra mutlu oldum o yüzden buraya da mutlu halimi çizdim.

**Psikolojik Danışman:** Hı hııı anladım. Çok güzel anlattın öncesinde o mutsuz olduğun kısımda üzgün hissetmişsin başka hangi duygular vardı?

**Eylül:** Üzülüyorum ağlıyordum biraz da. Şimdi geçmişte olduğu için çok hatırlayamıyorum.

**Psikolojik Danışman:** Çok iyi... Biz anneannenle ilgili çalıştıktan sonra mutlu olduğunu söyledin. Peki başka ne değişti sence?

**Eylül:** Daha çok mutlu oldum.

**Psikolojik Danışman:** Hangi çalışmalarımız sana mutlu olmayı öğretti? Ne düşünüyorsun bu konuda?

**Eylül:** Hikâye okurken oradaki prenses mutlu olmayı öğrenince ben de olmayı öğrendim.

**Psikolojik Danışman:** Harika. Oradaki prenses gibi sende onun yaşadıkları gibi benzer şeyler yaşadın. Peki başka hangi çalışmalarımız sence sana iyi geldi?

**Eylül:** Mesela hareketlerimiz iyi geldi, resimlerimiz iyi geldi. Orada anneannemle ilgili resim çizdiğimiz için onlar bana iyi geldi. (Altıncı Oturum, 7 Mart 2021).

Eylül yaşadığı değişimi anlatırken ben de çok heyecanlandım. İyileştiren hikâye ile EMDR kullanmanın doğru bir karar olduğunu Eylül'ün bu cümleleri sayesinde bir kez daha fark ettim. Eylül ayrıca hareketlerimiz diyerek "kelebek kucaklaması ve tıptıpları" ve resim çizimleri diyerek de kaynak yükleme egzersizlerini hatırlıyordu. Bunlar da EMDR'ın çeşitli müdahalelerini içeren çalışmalarımızdı. Eylül ona iyi geldiğini söylediği her çalışmanın EMDR müdahalesi içeriyor olması, bu yöntemin kendi travmatik yaşantısı üzerinde olumlu yönde etkileri olduğunu açıklıyor.

Gülşah Hanım günlüğünde Eylül'ün kendilik algısını nasıl sorguladığına, öfkesine ve okul açıldıktan sonra gelişen alt ıslatma sorununa değinmişti:

"Yemekte konuşurken 'baba sence ben çocuk muyum?' diye sordu Eylül. Örnekler verdi mesela bunu dökebilir miyim ya da ağlayabilir miyim gibi. Babası da evet ağlayabilirsin, bazen bir şeyleri dökabilirsin, çocuksun sen dedi. Sorguladığı nokta ben çocuk muyum? Acaba öncesinde çok mu artık büyüdün, sen artık büyük bir çocuksun gibi

söylemlerim vardı diye kendimi sorguladım. Yani çocuk o sofrada, o soruyu neden sordu?” (Anne Günlüğü, 5 Mart 2021).

“Eylül geçen haftaki görüşmeden sonra iki gün hep enerjikti, mutlu hopluyor zıplıyor yerine sığamıyor falan. Hatta dedim ki bu çocuğa bir enerji geldi. Sonrasında birkaç gün sonra işte öfkesi arttı. Mesela bir oyuncak fırlattı. İlk defa bir oyun sırasında, ben Eylül’ü hiç öyle görmedim. Oyun sırasında taşlar düştü, aldı üç tane taşı, şak babasının suratına fırlattı. Sonra babasının yanına geldi, özür diledi. Oradaki o davranışı benim dikkatimi çekti. Bir de mesela dört beş gündür böyle iç çamaşırını ıslak buluyorum. Eylül’ün bebeklik döneminde tuvalet eğitiminden sonra altına yaptığını görmedim, yatağını hiç ıslatmamıştır ama bu 4-5 gündür çamaşırı sürekli ıslak. Bilmiyorum süreç ile mi ilgili?” (Anne Günlüğü, 5 Mart 2021).

İçerikte ne kadar endişeli olduğunu hissettiğim Gülşah Hanım ile telefonda görüştük ve 4-5 gün önce değişen ne olduğunu sordum. Okul yüzyüze başladığı için Eylül’ün çok heyecanlı olduğunu dile getirdi. Alt ıslatması ile ilgili doktora gitmişlerdi ve fiziksel herhangi bir sorun olmadığı için bu davranışın yeni açılan okula uyum sağlamada zorlanmayla ilişkili olabileceğini düşündüm. Bu nedenle güvenli yer çalışması yaparak Eylül’le bir stabilizasyon çalışması daha yapmaya karar verdim. Güvenli yer çalışması genellikle oturumların başında hazırlık aşamasında yapılıyor olsa da Eylül’le çalışırken bu egzersizi yapmamıştık. Altıncı oturumda onu rahatlatabilecek egzersizler arasında olmasını istediğimi belirterek güvenli yer çalışmasını gerçekleştirdim. Süreç şu şekilde ilerledi (Altıncı Oturum, 7 Mart 2021):

**Psikolojik Danışman:** Sen bana daha önce odanın güvenli yer olduğunu söylemiştin. Güvenli yer çok değişken bir şey. Bazen güvende hissettiğimiz huzurlu hissettiğimiz yerler değişebiliyor. Bunun resmini hiç yapmamıştık. Sakinleşme yollarından olduğu için bunu da yapalım, bunu da öğren istiyorum. O yüzden önce bir hayal edip bana anlatsana; güvenli yerinde neler var? Bu gerçek bir yer olabilir odan gibi ya da hayal gibi gerçekte olmayan düşündüğün zaman kendini orada hissettiğinde mutlu olduğun güvenli hissettiğin bir yer de olabilir. Hangisini istersen?

**Eylül:** Hazırım.

**Psikolojik Danışman:** Nasıl bir yer düşündün?

**Eylül:** Benim odam yine böyleydi düşündüğümde, pembe bir odaydı. Sonra benim odamda böyle oyuncaklarım vardı, böyle bir benim bir çalışma masam vardı, hala öyle ama farklı bir yerdi. Yanında böyle farklı şeyler vardı ondan sonra yanlarında böyle resim kâğıtlarım vardı. Ondan sonra etkinlik yapmıştık biz evimin içinde oyuncaklar oynadığımı hissettim. Ondan sonra böyle, dediğim

*gibi hikâye okumayı çok seviyorum kitap okumayı da çok severim odamda kitabımın da olması beni mutlu eder.*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Birçok şey ekleyebildin oraya, bunlar senin güçlü yönlerin harikası. Hadi bir de bununla ilgili bir resim canlandır gözünde tıpkı böyle bir film karesi gibi. Kendini de orada hayal et sonra çizerek göstermeni istiyorum bu güvenli yerini.

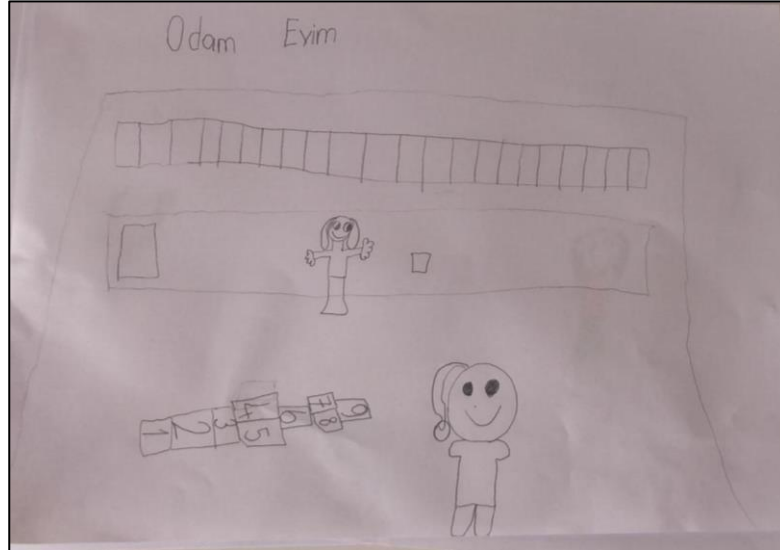
(Eylül çizime başlıyor). Geçen sefer müzikle bir şey çizmeyi sevmiştin tekrar müzik açmamı ister misin?

**Eylül:** Olur. (Gülşah Hanım kulaklık getirmeye gidiyor) *Biraz böyle heyecanlıyım.*

**Psikolojik Danışman:** Burası senin güvenli yerin ya bizler güvenli yerimizde sakin hissederiz. Bu yerde seni sakinleştiren şeyleri çizmen de çok kıymetli. Mesela her insanın beş tane duyusu var ya görme, koku, tat, duyma, dokunma... Bunlarla rahatlıyoruz. Sen de bunlara yönelik şeyler çizebilirsin. Mesela dokunduğunda seni rahatlatan bir şey pelüş oyuncakın. Duyduğunda seni rahatlatan bir şarkı varsa onun sözlerini de yazabilirsin gibi her şey olabilir. Müziği de açayım ben. (Annesi kulaklığı getiriyor ve Eylül takıyor). Bu müzik bir sağ kulağına bir sol kulağına artıyor olması lazım geçen seferki gibi. (Sen çizimini bitirdiğinde bana söyle olur mu?)

**Eylül:** Olur.

Güvenli yer çizimi yapmaya odaklandığı anda BLS müzik ile çift yönlü uyarıyı vermeye başladım Eylül'e böylece pozitif bir imajınasyonda daha fazla kalabilecek diye düşündüm. Yavaş bir hızda BLS müzik ilerlerken Eylül keyifle resmini çizmeye odaklandı.



**Şekil 24.** Eylül'ün Güvenli Yer Çizimi

**Psikolojik Danışman:** Bana gösterebilirsen neler çizdin?

**Eylül:** *Bunları tam boyamadım, şimdi yatağım, yanında petek var, odamı daha iyi gösterebilmek için, yatağımın yanında bir petek var. Yatağın üstüne süt*



*koydum ondan sonra da üzerinde ben varım. Ondan sonra burada benim güzel bir ayıcığım var böyle bir dev ayıcık, burda da benim böyle sek sek oyunum var burayı da çizdim.*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Yani hareket edebileceğin bir yer çizdin, böyle seni rahatlatan bir oyuncak çizdin, tadından hoşlandığın bir içecek çizdin, güzel. Şimdi burası senin güvenilir yerin ve sana iyi gelen bir yer burası. Buraya bir odaklan o resme iyice bak, gözünün önünde dursun. Bu ses zaten sana çift yönlü bir uyarım veriyor ama istersen kelebek dokunuşu da yapabilirsin böyle hafif bir ritimle. Kendini bu güvenli yerde düşün çizdiğin gibi ve nasıl rahatladığına odaklan. Bakalım burası seni rahatlatıyor mu mutlu ediyor mu?

*Eylül: Ben kelebek kucaklaması yapmayacağım da sırtıma tıp tıplar yapacağım.*  
(Annesine bakıyor)

*Anne: Ben yapayım.*

**Psikolojik Danışman:** Annene söyle yavaş yavaş tıptıplar olacak bu, tap tap daha yavaş olmasını söyle (Eylül kulaklık taktığı için, annesinin neler yapacağını ona iletmesini istiyorum). Şimdi derin bir nefes al ver, annen dursun, tut onun ellerini dursun. Nasıl hissediyorsun şu an? Bedenin nasıl sence?

*Eylül: İyi hissediyorum şu an daha iyiyim. Bedenim şu an nasıl, iyiyim, çok iyiyim. Rahatladım.*

**Psikolojik Danışman:** Bu güvenli yerin bir ismi olsaydı, bir kelime sana burayı hatırlatacak olsaydı ne olurdu?

*Eylül: Anlamadım ne dediniz?*

**Psikolojik Danışman:** Güvenli yeri sana hatırlatacak bir kelime olsaydı, bir ipucu kelime gibi ne derdin buraya?

*Eylül: Odam. Evim.*

**Psikolojik Danışman:** Tamam, çok güzel. Şimdi bu kelimelere odaklanarak da tıp tıplar yapacağız. Annene söyle yine yavaş yavaş tıp tıplar yap benim omzuma de. (Annesine söylüyor). Sen de kelimelere odaklan; evim, odam, güvenli yerimdeyim. Harika. Bedenine odaklan bakalım rahatlıyor mu iyice, zihnin rahatlıyor mu, duyguların güzelleşiyor mu? Çok güzel. Şimdi dursun annen, tut onun elini, derin bir nefes alıp ver. Şu an nasıl nasılsın? Müziği de durdurayım.

*Eylül: Şu an diğer yaptığımızdan biraz daha iyiyim.* (Altıncı Oturum, 7 Mart 2021).

Eylül, güvenli yer egzersizini başarıyla oluşturabildi. Hem işitsel hem dokunsal BLS alıyor olması rahatlama hissini daha hızlı bir şekilde artırmış olabilir. Bir sonraki görüşmemize kadar kendisini sakinleştirmek için bu egzersizi kullanabileceğini söyledikten sonra görüşmemizi sonlandırdık. Görüşme sonrasında Gülşah Hanım ile kısa bir değerlendirme yaptık. Evde bir sakinleşme köşesi kurmalarını istedim, çadır siparişi edebileceklerini, çadır içerisine Eylül'ü rahatlatan bazı oyuncaklar, çizim yapabileceği

boyama yapabileceği kâğıtlar kalemler, kitaplar vb. şeyler koymalarını istedim. Bu çadırı ceza gibi değil, zor anlarda sakinleşmek için kullanması yönünde Eylül’ü destekleyebileceklerini açıkladım. Ayrıca eşiyile birlikte Eylül’den anneannesinin ölümünü ona hemen söyleyemedikleri, çok bekledikleri ve onun kafasının karışmasına neden oldukları için özür dilemeleri istedim. Bunu ilişkide oldukları, sakin bir anda üçü bir aradayken yapmalarını özellikle vurguladım. Yedinci oturum öncesinde gelen anne günlüğü hem sakinleşme köşesi hem de ebeveyn özrü ile doğru bir klinik karar verdiğimi gösterdi. Bu iki şeyi isteme nedenim ise, Eylül’ün travmatik yaşantısını çalışmanın yanı sıra onun anne babası ile ilişkisini de onarmanın önemli olduğunu düşündüğüm içindi.

“Çadır siparişi verdik, henüz gelmedi ama Eylül ile plan yapıyoruz, içine ne koymalıyız diye. Düşüncesi bile mutlu ediyor aslında. Sanırım bu süreçte ben de anne olmayı öğreniyorum, eksik yanlarımı görüyorum, Eylül ile muhabbet etmek, oyunlar oynamak anneliğime iyi geliyor. Önceleri çok konuşmazdık sanki ama şimdi bir ağacı bile, bir oyuncağı, bir yemeği, bir kelimeyi konuşuyoruz. O kadar güzel şeyler çıkıyor ki konuşurken...” (Anne Günlüğü, 15 Mart 2021).

“Eylül, teyzesi ile telefonda konuşurken ‘annem ve babam benden özür diledi çok mutlu oldum teyze’ dedi. Bebeği ile oynarken de ‘büyükler de küçüklerden özür dileyebilir’ diyerek oyun oynuyordu. Özür dilemenin bana da iyi geldiğini düşünüyorum, özür dilediğimden beri daha rahatım.” (Anne Günlüğü, 15 Mart 2021).

“Gece sık sık uyanıyor bu aralar, yanıma alıyorum beraber sarılıp yatıyoruz, öpüyoruz birbirimizi defalarca.” (Anne Günlüğü, 15 Mart 2021).

Gülşah Hanım ön görüşme sırasında kendisini “görev insanı” olarak tanımlamıştı. Artık, Eylül ile görüşmelerimiz sona yaklaşırken görev insanı olmaktan çok ilişkide kalabilen, daha şefkatli iletişim kurabilen bir anneye dönüştü. “Kızımın gece uykusunu bölecek kadar bizim yanımıza getiren ihtiyaç ne olabilir?” sorusunu kendisine sorabilmeye, şefkatle kızını kucaklayarak esnek davranabilmeye başlaması Eylül’ün gelişimi için de oldukça önemliydi.

**Yedinci Oturum.** Bu oturumda Eylül’ün içsel kaynaklarına ulaşabilmesini önemişiyordum. Bu nedenle güç yıldızım egzersizi ile neleri yapmada iyi, kendisini nasıl biri olarak görüyor gibi noktalara odaklandım. Hızlıca kendisine dair bir mizaç özelliği bulabilmesi, yetenekli olduğu alanları, sevdiği şeyleri kolaylıkla bulabilmesi farkındalığının ne kadar yüksek olduğunu da gösteriyordu.

**Psikolojik Danışman:** Bugün seninle şöyle bir şey yapalım. Kâğıdın ortasına bir yıldız çiz (Kocaman bir yıldız çizip ekrandan gösteriyorum). Büyük bir yıldız.

**Eylül:** *Ben çok bilmiyorum yıldız çizmeyi.*

**Anne:** *Yıldızını ben çizebilir miyim?*

**Eylül:** *Olur hı hu.*

**Psikolojik Danışman:** Yıldızın her bir ucuna senin iyi olduğun bir şeyleri bulalım ve yazalım. Bu senin güç yıldızın olsun, kendini iyi hissetmen için bir çalışma daha. Mesela nelerde iyisin bunlar olabilir, çok sevdiğin yapabildiğin şeyler varsa bunlar olabilir. Yıldızın uçlarına istersen o yazdığın şeyi sana ifade eden bir resim de çizebilirsin, küçük bir işaret gibi.

**Eylül:** (Annesine dönerek söylüyor). *Ben aslında neşeli birisiyim yani. Espirili biriyim daha çok seni güldürüyorum, ben espirili biriyim diyeceğim.*

**Psikolojik Danışman:** Güzel, başka ne geliyor aklına? Başka ne yapmada iyisin?

**Eylül:** (Düşünüyor ve annesine dönerek konuşuyor). *Ödev yapmak olur mu anne?*

**Anne:** *Ödev yapmakta iyiyim olur mu? (Annesi de bana soruyor).*

**Psikolojik Danışman:** Tabi olur. Ödev yapmada iyisin başka ne olabilir?

(Eylül, annesi ile konuşuyor, ne dediğini anlamıyorum).

**Eylül:** *Oyun.* (Düşünüyor).

**Psikolojik Danışman:** Üç tane oldu kaldı iki tane. Mesela çok iyi resim çiziyorsun ressam olmak istiyorsun resim çizmek ne dersin olur mu?

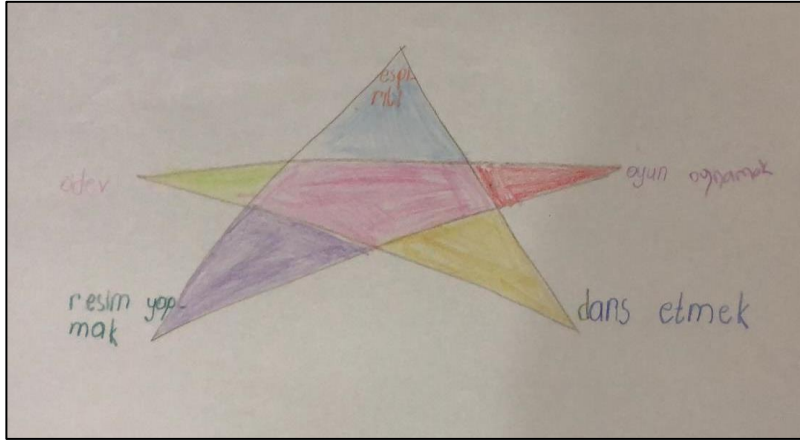
**Eylül:** *Hı hu olur. Resim çizmek, şu anda resim çiziyorum yani. (Gülümsüyor). Son bir tane kaldı. Ben dans etmeyi seviyorum. Annemle böyle bir şarkı açıyoruz ya söylemek istiyoruz ya dans etmek. Dans etmek yazdım.*

**Psikolojik Danışman:** Yıldızı istediğin gibi boyayabilirsin bu arada renklerle süslemek istiyorsan.

**Eylül:** *Ben biraz boyayacağım. Bütün yıldızı boyayım mı?*

**Psikolojik Danışman:** İstedığın gibi sen nasıl istiyorsan, nasıl görünmesini istiyorsan? Yıldızı boyamayı bitirdiğinde senden istediğim şu; oralara kendinle ilgili güzel şeyler yazdın ya, tüm bu güzel şeylerin sana hissettirdiği olumlu duygulara ve olumlu düşüncelere odaklan ve bedeninde de böyle güzel duygular hissetmen ve bütün bunları düşünerek yine kelebek kucaklaması yapman.

**Eylül:** *Bitti.*



Şekil 25. Eylül'ün Güç Yıldızı Çizimi

**Psikolojik Danışman:** Tamam. Hadi o yıldızla bak o zaman yine kelebeği hazırla önce ve yıldızını hatırlarken oraya yazdığın mesela espirili biriyim dedin ya buna odaklan bununla ilgili güzel şeyler düşün (Kelebek kucaklamasını yapıyor) yavaş böyle kelebek kucaklamalarını yap. Sonra diğer yazdıklarını da düşün. Resim yapma, dans etme, ödev yapma iyi olduğun şeyler bunlar. Her birine odaklan, her biri ile ilgili iyi hissettiğin şeyleri bul. Hazır olduğunda da derin bir nefes al bırak. Nasıl hissediyorsun şu an?

**Eylül:** (Derin nefes alıp veriyor). *Şu an ilk başladığımızdan biraz daha iyi yani.*

**Psikolojik Danışman:** Ne değişti şimdi, daha ne iyi oldu?

**Eylül:** *Az önce böyle biraz düşündüm anneannemle ilgili ama onlar biraz daha geçti.*

**Psikolojik Danışman:** Sen artık kendini sakinleştirmek için birçok yol biliyorsun. Güvenli bir yer hayal edebilirsin, sevdiğin insanlarla olan bağlarını düşünebilirsin, güzel anılarını düşünüp kelebek kucaklaması yapabilirsin, nefes egzersizi yapabilirsin bunların hepsini öğrendin. Hepsini zaman zaman deneyebilirsin. (Yedinci Oturum, 15 Mart 2021).

Görüşmenin bu kısmında anneannesini hatırlamış olsa da bunun üzerinde durmamayı tercih ettim. Neden aklına geldi, ne düşündü yerine sakinleşme becerisi olarak kullanabileceklerini örneklemenin önemli olduğunu düşündüm. Ardından annesiyle olan ilişkisini değerlendirmek için çeşitli sorular sorarak görüşmeye devam ettim. Yedinci Oturum, 15 Mart 2021:

**Psikolojik Danışman:** Annenle ilişkin nasıl sence bu aralar?

**Eylül:** *İyi çok iyi yani yine çok seviyorum öbür günler gibi. İkimiz de birbirimizi seviyoruz, sarılıyoruz bazen ikimiz de birbirimizi huzurluyabiliyoruz, yani ikimizin arası çok iyi.*

**Psikolojik Danışman:** Çok sevindim. Sen şey demiştin, seni seviyordumu az söylüyor diye, artık daha çok duyuyor musun?

*Eylül: Daha çok duyuyorum. Şu an beynim ne diyor annen ne kadar da seviyor seni.*

**Psikolojik Danışman:** Harika çok güzel. Sevgi bağına hissediyorsun.

Görüşmemiz sırasında teknik olarak sesle ilgili sorun yaşadığımdan bu görüşmeyi biraz daha kısa tutarak tamamlamayı tercih ettim. Anne günlüğünü incelediğimde de alt ıslatma sorunun bittiğini, okulla ilgili güncel sorunların öne çıktığı ve ilişki kurma noktasında önemli adımlar atabildiklerini gördüm.

“Alt ıslatmaları tamamen geçti, bu haftahiç yaşanmadı böyle bir durum. Çadır geldi, çok mutlu, içinden çıkmak istemiyor. Beraber oyunlar oynuyoruz, müzik açıp oynuyoruz, bayağı keyifli zamanlar geçirdik bu hafta. Eylül mutlu, ben Eylül’den mutlu. Ben de kendimi daha iyi hissediyorum. Sadece okul biraz stres oluşturuyor, giderken çok heyecanlanıyor. Okula gideceği sabahlar midesi bulanıyor, çok sık tuvalete gidiyor, ben yapamam, ben zaten bilmiyorum gibi söylemleri var.” (Anne Günlüğü, 21 Mart 2021).

Eylül, ‘ben her şeyi öğrendim, yetişkin gibiyim’ derken bir anda kendisini çocuk olarak bulmaya başladı. Alışık olmadığı çocukluk hali de onu zorluyor diye düşündüm.

**Sekizinci Oturum.** Sekizinci oturumdan önce Gülşah Hanım’dan çeşitli fotoğraflar istedim. Eşiyle tanışmadan önceki halleri, evlilik fotoğrafı, Eylül’e hamileyken, Eylül’ün doğumu, ellerinde varsa on iki aylık olana kadarki süreçten birkaç fotoğraf, Eylül’ün her yaşına ait bir fotoğraf, birlikte mutlu bir anlarının fotoğrafı. Bu fotoğrafları kullanarak Eylül’ün Öyküsü başlıklı bir hikâyeye yazdım. Hikâyede Eylül’ün gelişimsel ve travmatik yaşantılarına yer vererek şu zamanki yaşına kadar olan süreci ele aldım. Daha sonra Gülşah Hanım ile bir araya gelerek önceki hikâyeye çalışmasında olduğu gibi birlikte okumalar ve düzenlemeler yaptık. Bu hikâyede çok fazla özel bilgi bulunduğundan betimleme sırasında hikâyeye yer vermeden Eylül’ün tepkileri üzerinden ilerlemeyi tercih ettim. Süreç aşağıdaki gibi ilerledi. Sekizinci Oturum, 21 Mart 2021:

**Psikolojik Danışman:** Peki şimdi ben sana geçen hafta senin öykünü anlatalım sana demiştım. Hazır mısın kendi öykünü dinlemeye?

*Eylül: Hazırım.*

**Psikolojik Danışman:** Ekran paylaşacağım seninle yine annenden de senin arkana geçip tıp tıp yapmasını isteyeceğim. Tıp tıpların hızı böyle biraz hızlı tempolu olacak. (Gösteriyorum). Şimdi bakalım, acaba açıldı mı?

*Eylül: Evet açıldı. Ben en çok annemin benim fotoğraflarımı size göndereceğini biliyordum, biraz haber verdi.*

**Psikolojik Danışman:** Hı hı bakalım nelerle karşılaşacaksın. İkiniz de rahat edin. Gülşah Hanım rahat mısınız o şekilde?

*Anne: İyiyim.*

**Psikolojik Danışman:** Tamam o zaman başlıyoruz hadi. (Hikâyeyi okuyorum, annesi omuzlara çift yönlü dokunsal uyaran veriyor bu sırada). Nasıldı Eylül?

**Anne:** Çok heyecanlandı siz okurken. Bir heyecanlandı, bir sevindi mutlu oldu.

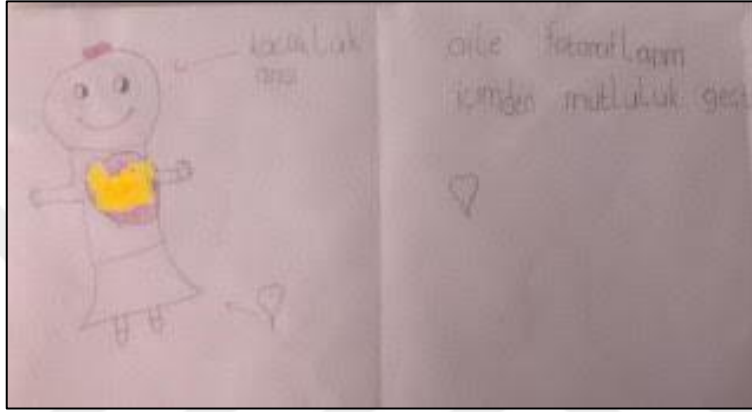
**Eylül:** Kendi küçüklüğümü gördüm. Çok acayip.

**Psikolojik Danışman:** Eylül bu hikâyeyi dinledin ya sen şimdi bu hikâyenin sana en güzel hissettirdiği şey neyse hadi resmini çiz bize.

**Eylül:** Olur. (Kâğıt kalem çıkıyor). *Kitap olarak bilgiler yazacağım.* (Çizime başlıyor). *Kendi küçüklüğümü çizmeye çalışıyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Bitti mi?

**Eylül:** Hı hı (Ekrana gösteriyor).



**Şekil 26.** Eylül'ün Hikâye Sonrası Çizimi

**Psikolojik Danışman:** Neler yaptın göster bana?

**Eylül:** İlk önce böyle yandan, üstünde Eylül yazıyor kalp var, ondan sonra diğer taraf ailemizin fotoğrafları yazdım oraya da kalp çizdim.

**Psikolojik Danışman:** Bu fotoğraflara baktığında ve kendi çocukluğunu düşündüğünde içinden ne geçiyor?

**Eylül:** Daha çok içimden mutluluk geçti. O benim bekleliğim olduğu için içimden mutluluk geçti.

**Psikolojik Danışman:** Kendini öyle görmek sana iyi geldi. Hadi o resmine odaklan, güzel düşüncelere, o resmin sana hissettirdiği güzel duygulara, bedeninde hissettiğin belki heyecan gibi mutluluk gibi güzel duyumlara hepsine odaklan ve yavaş kelebek kucaklamaları yap. Neler geçiyor içinden bir bak. (Eylül, kelebek kucaklaması yapıyor). Harika, derin bir nefes al. Uzunca ver. Ne oldu ne geldi şu an?

**Eylül:** Şu an kendimi iyi hissediyorum, resimlere bakınca bir şeyler birleştirdim mesela her şey birleşti kafamda, her şeyden biraz birleşti. Sonra ailemiz geldi ailemizin de içinde bunlar olduğunu düşündüm.

**Psikolojik Danışman:** Hı hı ne güzel anlattın bir şeyler birleşti diye. Hadi bu birleşme düşüncesine bir daha odaklan. Bir şeyler birleşiyor ve eksik parçalar

tamamlanıyor gibi. (Eylül kelebek kucaklaması yapıyor). Çok iyi. Bir kez daha derin bir nefes al uzunca ver. Şimdi ne oldu?

**Eylül:** *Şimdi benim için birkaç şey yarım kalmıştı, onların hepsini tutuşturdum ve ondan sonra dediğim gibi ailemizin içindeki o sevgi.*

**Psikolojik Danışman:** Hı hı çok güzel hadi bir kez daha, bu aklından geçenlere odaklan yine. (Eylül kelebek kucaklaması yapıyor). Çok iyi. Derin bir nefes al ver. Şimdi ne oldu?

**Eylül:** *Şimdi biraz düşündüm, kendi bebekliğim de var orada. Kendi bebekliğimde kendimi düşündüm biraz. Kendi bebekliğimde anneme sormuştum anne ben nasıl bir bebektim. Annem de dedi ki sen akıllı bir bebektin biraz anlatmıştı, o günlerim geldi aklıma, öyle.*

Eylül'ün hissettiği şeyleri beyinde nasıl olduğunu anlatış tarzı çok etkileyiciydi. Babasının cezaevi sürecine dair güncel olarak hatırladığı ona rahatsızlık veren bir anı olmamasına rağmen, beyinde tüm gelişimsel süreci ile travmatik yaşantıları buluştu ve bir araya gelip bütünleştiler. “Kafamda bir şeyler birleşti”, “birkaç şey yarım kalmıştı” gibi ifadeleri EMDR perspektifinden bakıldığında ne kadar anlamlı. Bu cümleler, Eylül'ün anıları sağlıklı bir şekilde depolanmaya başladı şeklinde yorumlanabilir. Eylül'ün ayrıca annesi ile ilişkisine odaklanması, bebekliğine dair aklındaki soruların cevap bulmasını istemesi de çok yerindeydi. Annesinin şefkatli yanıtları sonrasında aradığı cevabı bulan Eylül için oturumlarımızı sonlandırma zamanı yaklaşıyordu.

**Psikolojik Danışman:** Şimdi merak ediyorsun nasıl bir bebek olduğunu ya da bebekliğine ilgili var mı sormak istediğin annene?

**Eylül:** (Annesine soruyor). *Ben biberona hangi gün başlamıştım?*

**Anne:** Sen bebekken hiç biberon içmedin. 1,5 yaşına falan gelince sadece süt içmek için kullandın, emzik de almadın. Sen güleçtin. Hep gözleri parlayan bir bebektin, kocaman kocaman, çok tatlı bakardın, çok tatlıydın.

**Eylül:** *Hareketliydim.*

**Anne:** *Tabi her çocuk biraz hareketli, hareket etmeye başladıktan sonra keşfetmeyi öğrendin. Bir şeyleri açmayı, böyle aldığımız bir şeyi merak ederdin döndürürdün bazen ağzına alırdın bazen elinle incelemeye çalışırdın. Akıllı güzel bir çocuktun güzel bir bebeklik geçirdin.*

**Eylül:** *Dediğim gibi akıllıydım.*

**Anne:** *Hem akıllı hem de çok tatlıydın.*

**Eylül:** *Size uygun muydum?*

**Anne:** *O kadar çok mutlu olmuştuk ki seni ilk kucağımıza aldığımızda seninle eve geldiğimizde hep çok mutluyduk seninle, böyle bir çocuğumuz olduğu için çok çok mutluyduk. (Eylül, annesinin elini öpüyor).*

**Eylül:** *Aklımdaki soruya da cevap verdiğim için artık mutluym.*

Burada Eylül'ün aklındaki soruların öylesine çıktığını sanmıyorum. Her biri hikâye ile tetiklenen cevabını aradığı sorulardı diye düşünüyorum. Erken dönem anılara dair şeyler hatırlamasının ardından 'size uygun muydum?' sorusuyla istenen bir bebek olup olmadığına dair aklındaki soruları da giderdiğine inanıyorum.

**Dokuzuncu Oturum.** Bu görüşmeye Eylül ile, ona tüm görüşmeler boyunca iyi gelen çalışmalar üzerine konuşarak başladık. Eylül, önce güvenli bağlar egzersizini hatırlasa da ona iyi gelen şeyin kendi öyküsünü dinlemek ve sakinleşme köşesinde çadır kullanmak olduğunu şu şekilde belirtti:

**Psikolojik Danışman:** Bugün dokuzuncu kez görüşüyoruz. Bu dokuz görüşmemizin içinde sana iyi gelen şey ne oldu? Ne olunca sen böyle iyice rahatlamayı öğrendin kendini daha iyi hissetmeyi öğrendin?

**Eylül:** *Resim çizmiştik ya onu düşünüyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Kalpler?

**Eylül:** *Evet kalpler çok iyi hatırlamıyorum (Düşünüyör). Buldum. Eylül'ün öyküsü. Yani şu an aklımda yapsam o resim olsa kelebek kucaklaması ya da tıp tıplar ya da sakin kalmak gibi şeylerde kafamda birleşiyor.*

**Psikolojik Danışman:** Peki çok güzel anlatıyorsun. Çalışmalarımızda sana iyi gelen şeyler olduğunu düşünüyorsun. Bunların zihninde bütünleştiğini düşünüyorsun ya o bütünleşen hangi parçalar, hangi parçalar yerine oturdu?

**Eylül:** *İlk önce birinci olarak o bebekliğimi çizdiğim zaman, birincisi o bir. Kendi küçüklüğüm.*

**Psikolojik Danışman:** Küçüklüğünü hatırlamak, bebekliğinde neler olduğunu görmek sana iyi geldi.

**Eylül:** *Mutluluk kattı.*

**Psikolojik Danışman:** Başka neler iyi geldi sana bir taraftan düşündüğünde aklından neler geçiyor?

**Eylül:** *Yani kendimi sakinleştirmek için şuradaki çadırımda, daha çok oraya gidiyorum o yüzden daha çok sakinleşiyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Harika. Çadır iyi bir fikirdi o zaman. Buna ihtiyacın varmış.

**Eylül:** *Çok ihtiyacım var evet. (Dokuzuncu Oturum, 26 Mart 2021).*

Eylül'ün bu görüşmemizde kullandığı değişim ifadeleri çok etkileyiciydi. "Kafamda birleşiyor", "benimle eşleşiyorlar", "kalbime giriyor gibi oluyorlar" şeklindeki cümleleri, sağ beyin ile sol beyin arasında aktivasyonun olduğunu doğrular nitelikteydi.

**Psikolojik Danışman:** Seninle en başta yaptığımız çalışmalardan bir tanesi kalpler çizip kalbinde sevgisini hissettiğin kişileri, kendini güvende hissettiğin yerleri o kalplere yerleştirmektir. Şimdi bir kez daha bunu yapalım istiyorum seninle, bakalım neler değişmiş, çünkü bazen değişir bazen de değişmez. Önce



her zamanki gibi kendin için bir renk seç ve sayfanın istediğin yerine istediğin büyüklükte kalp çiz.

**Eylül:** *Tamam.*

**Psikolojik Danışman:** Şimdi de biraz düşün bakalım. Elini kalbine koy kalbinde sevgisini hissettiğin kimler var ya da böyle güvende hissettiğin nereler var, çok sevdiğin neler var? Bu illa biri olmak zorunda değil oyuncaklar da olabilir. İyice bir düşün ve aklına gelen şeyler için birer kalp çiz yine.

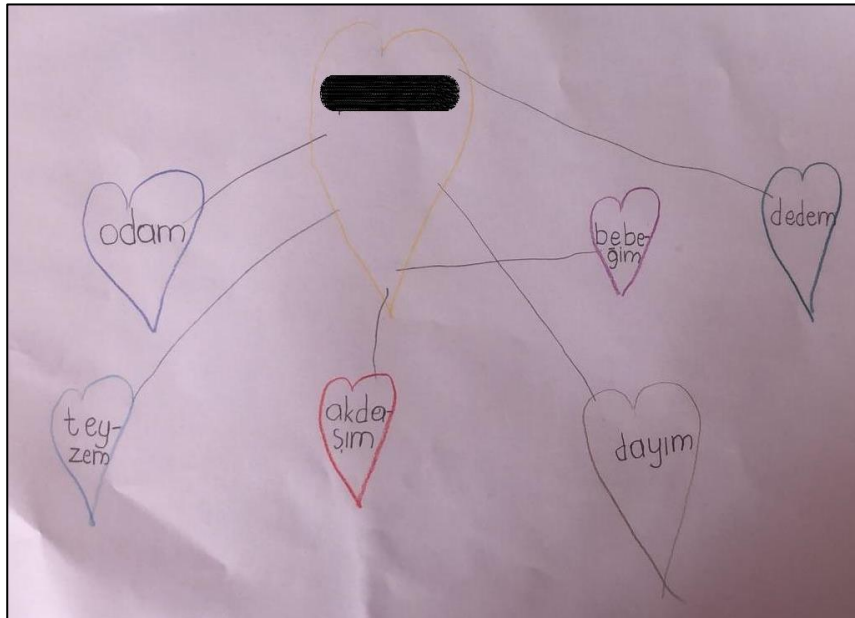
**Eylül:** *Kalp çizmeye artık alıştım. Şimdi herkes beni kuvvetlendirdiği için herkesi benimle eşleştirdim.*

**Psikolojik Danışman:** Evet işte bu. Nasıl yaptın bakayım? (Eylül, ekrana gösteriyor kâğıdını). Odan, bebeğin, deden, arkadaşın, teyzen, dayın. Doğru mu?

**Eylül:** *Hı hı doğru. Annemi de babamı da anneannemi de bilerek yazmadım çünkü onlar benim içimde. Anneannem uzakta olabilir tamam ama o benim içimde. İçimde olduğu için bir de annem de babam da beni böyle yanlarında seviyorlar. Yanlarında seviyorlar içimdeler onlar o yüzden yazmadım.*

**Psikolojik Danışman:** Hadi o zaman bir kez daha o kalplere bakarak şöyle kelebek kucaklamayı yap.

**Eylül:** (Yapıyor, derin nefes alıp veriyor). *Bir şey söylemek istiyorum. Bebeklerimi çizmiştim ya yine onlar parçalar eşleşti. Herkes benimle eşleşiyor derken dedim ya onlar benim kalbimin içine giriyor gibi oluyorlar.* (Dokuzuncu Oturum, 26 Mart 2021).



Şekil 27. Eylül'ün Güvenli Bağlarım Çizimi (Son Oturum)

Eylül'ün ilk oturuma kıyasla kaynaklarının geliştiğini, aile üyeleri dışında arkadaşlarını da çizimine ekleyebildiğini görmek güzeldi. Anne-baba ve anneannesini çizmeyip kalbinde olduğunu söylemesi, anneannesinin mezarını çizmemiş olması da

önemli değişim işaretleri arasında diye düşündüm. Görüşmemizi sonlandırırken yaptığımız çalışmalara puan vermesini istedim. Böylece hem terapötik ilişkimizi hem de psikolojik danışma oturumlarının kendisine ne kadar iyi geldiğini değerlendirebilir diye düşündüm. Süreci şu şekilde sonlandırdım (Dokuzuncu oturum, 26 Mart 2021):

**Psikolojik Danışman:** Seninle bir yolculuk yaptık birlikte zaman geçirdik. Sen bizim yolculuğumuza 1 ile 10 arasında kaç puan verirsin? 1 düşük, 10 da en yüksek puan olsun.

**Eylül:** *Şimdi 10 puan veremem öyle bir hakkım yok. 1 puan da çok düşük olur, 1 puan da olmaz. 7 puan verebilirim. Ben böyle vazgeçtim. 9 diyeceğim.* (Heyecanlı ve kıpır kıpır görünüyor).

**Psikolojik Danışman:** Birazdan vedalaşacağız, vedalaşırken de seni böyle heyecanlı görmek bana da iyi geldi. Ben seninle çalıştığım için ve seninle tanıştığım için çok mutluyum. Annenle tanıştığım içinde çok mutluyum. Bundan sonra aklımda olacaksın, kalbimde olacaksın ve bir ay sonra seni tekrar görüp acaba neler yaşadın neler yaptın diye tekrar görüşmek isteyeceğim. Sonra da sizi size emanet edeceğim.

**Anne:** *Ben kendi adıma çok teşekkür ederim. Yola başlarken kafamda böyle acabalarım vardı ama gerçekten sürecin sonuna geldiğimizde Eylül'deki değişimi fark etmek beni anne olarak çok mutlu ediyor. Sadece Eylül değil bende de değişim var yani kendimi daha iyi tanıyorum duygularımı ifade etmem gerektiğini biliyorum, çocuğumla vakit geçirmem gerektiğini biliyorum, onunla yaptıklarından keyif aldığımı farkındayım. İkimize iyi geldi, gerçekten bunu sürecin sonunda gönül rahatlığı ile söyleyebilirim.*

**Eylül:** *Benim açımdan da iyi.*

**Psikolojik Danışman:** Ne güzel böyle düşünmeniz. O zaman hazır olduğunda çıkış tuşuna basabilirsin.

**Eylül:** *Şimdi son gün olduğu için biraz daha beklemek istiyorum.*

**Psikolojik Danışman:** Olur ne zaman hazır hissedersen. (Eylül, önce yatağına uzanıyor, sonra kamera önüne geliyor). Seninle gurur duyuyorum kendinle çalışabildiğin için. Cesur bir çocuk olduğun için.

**Eylül:** Teşekkürler. Görüşürüz öğretmenim.

Burada Eylül'le vedalaşmamız gerektiğinde hem zorlandığımı hem de bu duruma nasıl uyum sağladığımı görebildim. Çalışmalarımıza verdiği puanı değerlendirmek iyi olabilirdi, neler için dokuz puan diye sorabilirdim. Ancak sonlandırma görüşmesinde ben ciddi şekilde hastaydım ve ateşim yüksekti. Görüşmemizi başka uygun bir tarihe erteleyemediğimiz için tamamlamayı tercih ettim.

#### 4.2.5.c. Araştırmacının Çevrimiçi Çalışmaya İlişkin Deneyimleri: Sonlandırma Oturumları

Altıncı oturumda ses defalarca takıldı, hatta görüşmeleri betimlediğim bölümlerde bile fark edilir şekilde '*ne demiştiniz?*', '*sesiniz gelmedi*' gibi geri dönüşleri de yazdım. Görüşme esnasında aklımdaki şeyi sorarken veya söylerken acaba daha farklı da söyleyebilir miydim diye geçiyor. Çevrimiçi çalışmanın ve ses kesintisinin bu anlamda olumlu bir etkisi de oldu. Saniyelik kesinti anlarında '*daha farklı sorayım, söyleyeyim*' dediğim bir şey olduğunda cümlelerimi hemen düzeltebildim. Hem Eylül hem de annesi çift yönlü uyarımları kullanmaya alıştılar, bu nedenle görüşme esnasında istediğim şeylere kısa sürede organize olabildiler.

Yedinci oturum boyunca teknik olarak sesin bana boğuk, puslu, uzaktan gelme sorunu vardı. Eylül'ün özellikle annesine dönüp söylediği şeyleri duyamıyordum, neyseki annesi daha yüksek sesle konuşuyordu. Her söyleneni tekrarlatmak akışı bozacak diye endişelenirken, anlamazsam da süreç sekteye uğrayacak korkusu arasında kaldığım bir oturum oldu. Bu görüşmeyi daha kısa tutarak kontrol etmeye çalıştım. Sekizinci oturumda da sesin boğuk olmasıyla ilgili bir sorun vardı. Ancak benim sesimin iletilmesiyle ilgili sorun olmadığından hikâye ile çalışabildim ve rahatlıkla oturumu tamamlayabildim.

Sekizinci oturumda teknik bir sorun yaşamadım, bazen sesle ilgili sorun olsa da bunlar kolaylıkla ve kendiliğinden düzelen şeyler oldu. Bu oturumda annesinin çift yönlü uyarımları veriyor olmasını daha olumlu bir etki olarak değerlendiriyorum. Çünkü doğum öncesinden itibaren bebeklik ile çocukluk dönemini Eylül'e anlatıyordum ve bağ kurduğu kişi bakımından annesinin tıptıplar yapıyor olması sayesinde her ikisi de bu çalışmadan olumlu etkilendi diye düşünüyorum. Ekranda küçücük görünmesine rağmen, Eylül'ün heyecanlanmasını yüzünün gülmesini çok net görebiliyordum.

Dokuzuncu oturum benim fiziksel olarak iyi olmadığı, yüksek ateşimin olduğu bir gündü. Görüşmeyi ertelediğimiz takdirde en erken iki hafta sonra görüşebilecektik. Bu nedenle benim için zorlayıcı olsa da son oturumu tamamlamayı tercih ettim. Süreç içerisinde kendi fiziksel yakınmalarım nedeniyle anlamakta zorlandığım zamanlar oldu. Yine de çevrimiçi olarak devam edebilmek bir artıydı. Çünkü eğer görüşmeler yüzyüze olsaydı bu görüşmeyi kesinlikle ertelerdim, dışarı çıkamayabilirdim. Kendi evimde ve konfor alanımda olmak, hasta olsam da süreci yürütebileceğime dair bana güven verdi.

#### 4.2.6. İzleme Görüşmesi (Bir Ay)

İzleme görüşmesinde Eylül ailesiyle birlikte, anneannesinin memleketinde dedesi ve teyzesinde kalıyordu. Anneannesinin mezarının bulunduğu yerde olmaları değişimleri takip edebilmem ve Eylül'ün tetiklenmeler yaşayıp yaşamadığını değerlendirmem için iyi bir durum oldu. Görüşmeye Gülşah Hanım'dan oturumlar sonrasında yaşadıklarını değerlendirmesini isteyerek başladım. Süreç şu şekilde ilerledi (İzleme Görüşmesi, 1 Mayıs 2021):

**Psikolojik Danışman:** Bir ay oldu görüşmeyeli, sizi size emanet edeli. Bir ay sürecinde neler yaşadınız, tekrar eden sorunlar oldu mu, olanlar neler olmayanlar neler biraz konuşalım istiyorum.

**Anne:** *Var olan sorunları düşününce, uyuma problemi filan mesele bizim için ciddi bir problemdi, bununla ilgili çok ciddi problemler yaşamadık. Görüşmeler öncesinde gelmişse yatağına geri göndermek mümkün değildi durur ayakta ağlardı, filan. Öyle bir şey yaşamadık. Ben de her defasında göndermedim sizinle bir defasında konuşmuştuk. Belki ihtiyacı vardır diye. Bazen geldi aldım onu sardım beraber uyuduğumuz oldu açıkçası. Onun haricinde bir dönem alt ıslatma olayımızı vardı o tamamen bitti onunla ilgili hiçbir sorun yaşamadık bu süreçte. Anneanne ile ilgili şeyler görünce tabii ki bazen üzülüyor, annecim çok özledim, öldü o.. Bu tarz söylemleri oluyor. Bu konuda da hani kendisinin yaklaşımı tavrı, geçmişe göre daha iyi tabii ki hiçbir şey tamamen bitmiyor yani hala görünce, tabii üzülüyor bu çok normal.*

**Psikolojik Danışman:** Siz olabildiğince esnek olmayı denemişsiniz ilişkinizde ne güzel. Unutmak diye bir şey yok, olabildiğince sakin kalabilmek, biraz o hissi yaşamak önemli kayıplardan sonra.

**Anne:** *Onu bence biliyor artık tabii ki üzülüyor duygulanıyor ama sonra şunu da söylüyor: "Evet anne o öldü, o hiçbir şey hissetmiyor artık bunu biliyorum".*

Eylül, anneanesi öldüğünde ölüme dair cevaplanmayan soruları olmuştu. Ölen kişiler ne yapar, bir şeyler hisseder mi, üzülür mü vb. soruları anne Gülşah Hanım'ın da yas süreciyle baş etmesini zorlaştırdığından cevapsız kalan sorulardı. Duyarsızlaştırma aşamasında iyileştiren hikâye ile birlikte bu tür soruları cevaplanmıştı. Böylece aklındaki sorulara cevaplar bulabildiği anlaşılıyor. Görüşmemizde Gülşah Hanım hem kendi değişimine dair hem de Eylül'ün devam ettirdiği sakinleşme becerilerine dair değerlendirmeler yaptı:

**Anne:** *Ben yüzde yüz değiştim mi? Hayır sanırım, ama daha iyiyiz, önceden hiç mesela oturup ben onunla bir oyunun başına, bir şeyler üst üste koyup da bak şöyle bir şekil oluştu gibi, böyle bir şey hiç yaşamamışız, sanki Eylül'le. Ama artık onunla daha çok oyun oynuyoruz ya da ben onun yanındayken mesela bir evcilik kurabiliyoruz ya da çadırında oyun oynuyoruz. Oturumlar sonrası kendimle ilgili söyleyebilirim daha iyi bir süreç geçirdiğimi açıkçası. Eylül bir kere de "anne çok sıkıldım çok gerildim kelebek*

*kucaklaması yaptım” dedi ama ben onun yaptığını görmedim, kendi tek başına bunu böyle yapmış. Bana söyledi sonrasında. (İzleme Görüşmesi, 1 Mayıs 2021).*

Eylül’ün yaşadığı değişimler üzerine konuşmaya devam ederken memlekette olmalarının onu nasıl etkilediği üzerinde de durduk. Ayrıca Eylül’deki değişimlerin başkaları tarafından da fark edilip edilmediğini de anne Gülşah Hanım ile birlikte değerlendirdik:

**Psikolojik Danışman:** Memlekette olmanıza Eylül nasıl tepki veriyor?

**Anne:** *Yani daha iyi, önceki gelmelerimizde çok durgun ve çok ağlak olurdu, öyle değil. Babamla filan çok güzel bir iletişimi var, ama arka planda şöyle söylüyor: “Anne dedem yalnız biliyor musun çok üzülüyorum ona, ben dedemi mutlu etmeliyim” gibi birşeyler. Birlikte oyun oynarlar, babam da onunla oyun oynar yuvarlanır eder, gayet neşeli güzel bir iletişimleri var. Onunla güzel vakit geçiriyor. Öyle işte yani geçmişe göre burada olmamız da daha iyi etkiliyor, şey diye sordu “mezarlığa gidebilecek miyiz” filan, bu süreçte yasaklar olduğu için gidemeyeceğiz, ama yasaklar bitince gitmemizde sorun olmazsa gideceğimizi söyledim. “Tamam anne ben en güzel kıyafetlerimi giyinip gitmek istiyorum” dedi. Bunları düşünüyor ama eskisi gibi ağlayarak ya da çok üzgün tepkiler vermiyor.*

**Psikolojik Danışman:** Sizin ordaki kardeşiniz mi PDR mezunuydu? Teyze?

**Anne:** *Evet.*

**Psikolojik Danışman:** Onunla hiç konuştunuz mu, gözlemediği dışardan farkedilir değişimler var mı?

**Anne:** *Evet evet o bunu oturumlar devam ederken söylemişti. Yakın zamanda da yine konuştuğumuzda “abla Eylül bu konuyu bayağı aşmış ve onun için daha normal bir süreç” dedi. (İzleme Görüşmesi, 1 Mayıs 2021).*

Görüşmemizin kalan yarısında Eylül ile değerlendirmeler yapmaya devam ettim. Eylül ekran karşısına geçtiğinde güler yüzlü ve heyecanlı görünüyordu. Görüşmemiz şu şekilde ilerledi (İzleme Görüşmesi, 1 Mayıs 2021):

**Psikolojik Danışman:** Bir ayın nasıl geçti? Biz çalışmalarımızı tamamladık seninle zor konuları da konuştuk, seni güçlendiren rahatlatan çalışmalar da yaptık. Sence sen nasılsın eskiye göre değerlendirir misin benim için?

**Eylül:** *Daha iyiyim, şimdi daha iyiyim eskiden ben biraz üzülüyordum ne yapacağımı bilmiyordum ama bunları öğrenince daha iyi oldum.*

**Psikolojik Danışman:** Neler öğrendin, neler yapmaya devam ediyorsun?

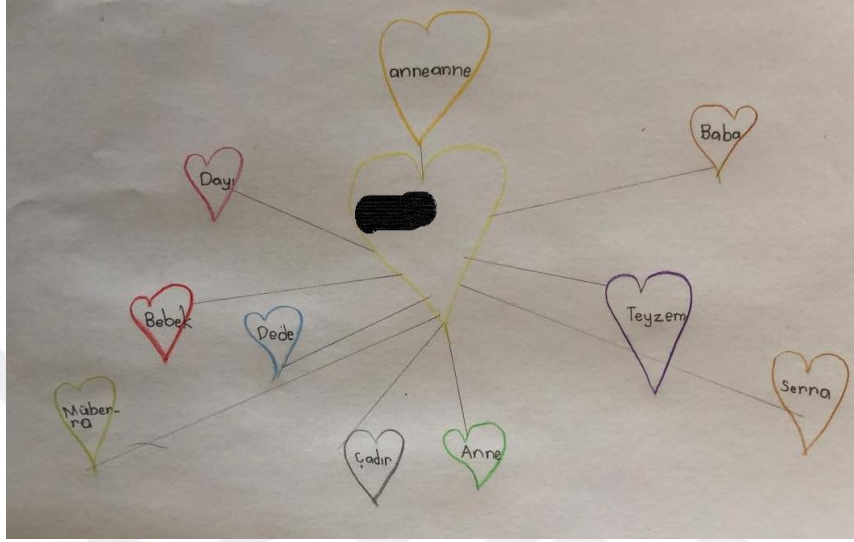
**Eylül:** *Mesela bazı günlerde anneannemi hatırlamak için kelebek kucaklaması bir kere yapmıştım.*

**Psikolojik Danışman:** Harika, peki anı çuvalını belki düşünebilirsin güzel şeyleri hatırlamak için, rahatlamak için de kelebek kucaklaması yapabilirsin. Nasıl yapıyorduk gösterebilir misin bana? (Doğru yapıp yapmadığına

bakıyorum, yavaş çift yönlü uyarımlarla ona gösterdiğim şekilde yapabildi).

Harika, güzel şeyleri düşünüp tamamlıyorduk, bunu çok iyi öğrenmişsin.

Eylül ile vedalaşmadan önce güvenli bağlarım egzersizini yeniden tekrarlamak istedim. Böylece sonlandırma oturumundan sonra nelerin değiştiğini daha iyi görebilirim diye düşündüm. Güvenli bağlarım egzersizinin nasıl olduğunu hatırlıyordu bu nedenle kısaca yönergeyi tekrarladım ve çizim yapabilmesi için biraz zaman tanıdım.



Şekil 28. Güvenli Bağlarım Çizimi-İzleme Görüşmesi

**Psikolojik Danışman:** Bitti mi? Bana gösterip anlatır mısın kimleri çizdin?

**Eylül:** Şöyle (Resmi gösteriyor). Şimdi ben kendimi çizdim ilk önce büyük bir kalbe Eylül yazdım, benim üstüme de anneannemi çizdim, çünkü onu daha önceki derslerimizde anneannem içimde demiştim ama bu sefer ben onu çizmek istedim. Ondan sonra babamı çizdim, dayımı çizdim, bebek çizdim, anneannemin bana verdiği bir bebek var, dede, anne dedim teyze dedim.

**Psikolojik Danışman:** Peki arkadaşlarından eklemek istediğin biri var mı böyle sevgisini hissettiğin?

**Eylül:** Arkadaşlarımdan, daha çok size söylediğim iki arkadaşımı da eklemek istiyorum. Ben onlar için kalp çiziyorum.

**Psikolojik Danışman:** Evet yapabilirsin. İyi olduğunu hissettiğin, yaptığında keyif aldığın şeyleri de ekleyebilirsin, sana iyi gelen, güvende hissettiğin yerler de olabilir.

**Eylül:** Yaptım.

**Psikolojik Danışman:** Kimleri ekledin neleri ekledin?

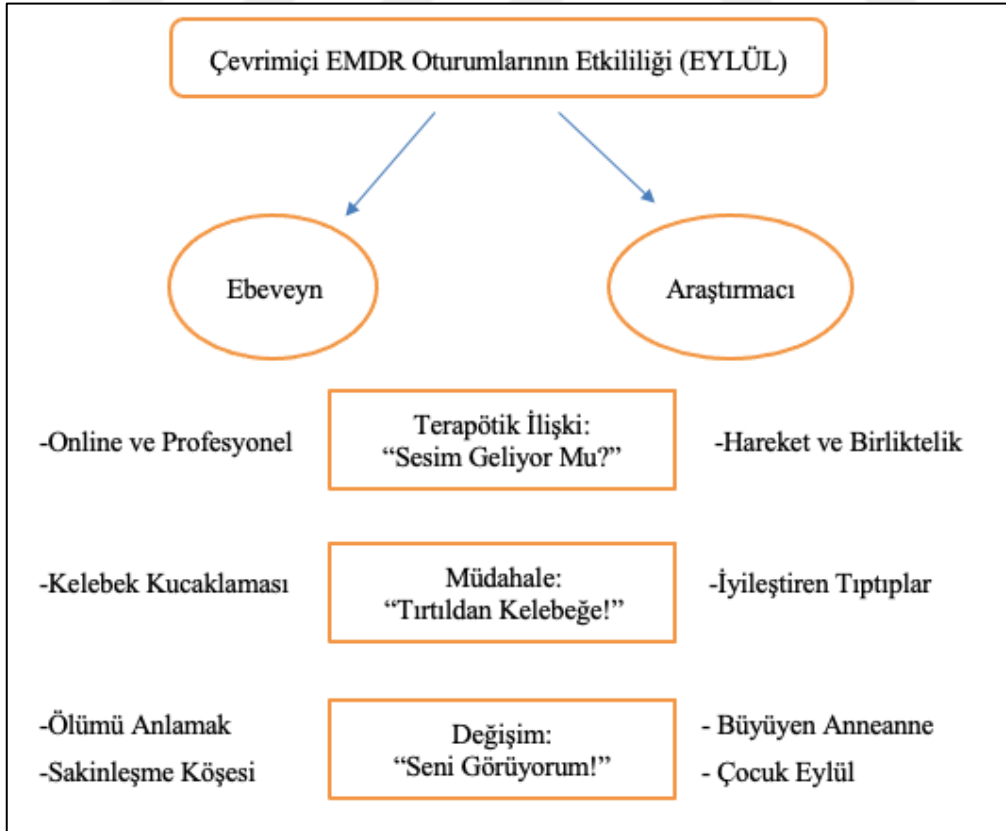
**Eylül:** Arkadaşlarım ve çadır.

**Psikolojik Danışman:** Harika. Şimdi bunlara bakıp, bütün o kalpleri, onların sana verdiği güzel duyguları, mutluluk duygusunu, güven duygusunu, şöyle bir hisset bedeninde yayılsın bu duygular, sonra kelebek kucaklaması yap yavaş yavaş. (Yapıyor). (İzleme Görüşmesi, 1 Mayıs 2021).

Eylül, anneannesini mezar olarak değil sevgisini hissettiği kişi olarak bir kalbin içine çizebildi bu görüşmemizde. Hem daha fazla aile üyesi hem sosyal kaynak olan arkadaşlar hem de içsel kaynak olan sakinleşme becerilerini simgeleyen çadırı kalplerinin arasına ekleyebildi. Böylece, anneannesinin yası ile baş etme becerilerinin geliştiğini, sosyal ilişkiler kurmaktan keyif aldığını söyleyebilirim. Eylül, bilişsel becerileri yüksek bir çocuk olmasına rağmen daha fazla sosyal olmaya eğlenmeye çocuk kalmaya ihtiyaç duyan da biriydi. Bu nedenle kalpler arasında arkadaşlarını eklemesini oldukça sağlıklı buluyorum. İlk görüşmemizden son görüşmemize kadar kendisiyle içtenlikle çalışabilme cesareti olduğundan, Eylül’le gurur duyuyorum.

#### 4.2.7. Eylül ile İlgili Genel Değerlendirme

Eylül’ün annesi yaşadığı olaylara dair gözlemlerini içeren günlük notlarını düzenli bir şekilde tutuyordu. Her oturum öncesi de bana mesaj uygulaması yoluyla yazdıklarının fotoğrafını çekip gönderiyordu. Hem ebeveyn günlükleri hem araştırmacı notları bütüncül olarak değerlendirilmiş ve çevrimiçi oturumların etkililiğine ilişkin ebeveyn ile araştırmacı deneyimlerine ilişkin başlıklar Eylül’ün psikolojik danışma oturumları özelinde oluşturulmuştur. Oluşturulan başlıklar Şekil29’da görselleştirilmiştir.



Şekil 29. Eylül'e Ait Analiz Şeması

Eylül’le gerçekleştirdiğim psikolojik danışma oturumlarını düşündüğümde iyi ki hareketli oyunlar eklemişim diyebiliyorum. Eylül’ün hem yaşı küçüktü hem de daha yoğun travmatik etkiler hissediyordu. Oyun oynamak, çocuklar söz konusu olduğunda en iyi iletişim aracıdır. Ekran karşısında olunca oyunlar sınırlanabilir gibi düşünsek de çocukların uyum sağlama becerilerinin oldukça yüksek olduğu görülüyor (Teber, 2021). Hareketli bir oyunu tanışma ve iletişim kurmayı hedeflediğim ilk oturumda gerçekleştirmek terapötik ilişkiyi de canlı tutan bir faktör oldu. Neden ekran karşısında olduğumu açıklamak, ne yapacağımı konusunda bilgi vermek de terapötik ilişkiyi güçlendiren öğelerden biri. Çocuklarına neden bir psikolojik danışmanla görüşmek durumunda olduğunu açıklayamayan ebeveynler bu konuda özellikle bir destek bekleyebilir. Gülşah Hanım her ne kadar Eylül’e anneannesinin ölümünden sonra yaşadıkları sorunlar için psikolojik destek almaları gerektiğini söylemiş olsa da bu çocuk için anlamlı olmayabilirdi. Bu nedenle ilk görüşmemizde çok kısa psikoteknik bilgilendirme yaparak, ölüm sonrasında çocuklar ve yetişkinlerin kimi sorunlar yaşayabileceklerini anlatmış olmam ve sonrasında kendimi zor yaşantıları olan çocuklarla çalışan biri olarak tanıtmış olmam terapötik ilişki için olmazsa olmazdı diye düşünüyorum. Gülşah Hanım da *“psikolojik danışmanımız süreç içinde çok ilgili ve alakalı idi. Her sorumuza cevap verdi, hep pozitif anlamda doğruya yönlendirdi ve rahatlattı. Uyguladığı farklı çalışmalar ile süreci çok iyi götürdü.”* diyerek terapötik ilişkiyi güçlendiren profesyonelliğe ve ilişkide kalabilme haline vurgu yapmıştır.

Eylül’ün psikolojik danışma oturumları incelendiğinde temel EMDR müdahalesinin duyarsızlaştırma aşamasında kullanılan “iyileştiren hikâye” tekniği olduğu görülmektedir. Çift yönlü uyarım devam ederken okuduğum hikâye ile kendi yaşamından benzerlikler bulup özdeşim kuran Eylül, anneannesinin ölümüne dair aklındaki eksik parçaları da tamamlayabildi. Çift yönlü uyarımların annesi tarafından Eylül’ün omuzlarına dokunuşlar şeklinde gerçekleştirilmesi ise annesinin de kızıyla bağ kurabilmesine olumlu etkide bulundu. Gülşah Hanım günlük notlarında ve görüşme formunda Eylül’e ve kendisine iyi gelen şeylerden “kelebek kucaklaması ve tıptıplar” olarak bahsetmesi de EMDR uygulamasının etkili olduğunu gösteriyor. Gülşah Hanım *“EMDR’in kesinlikle etkili bir yöntem olduğunu düşünüyorum, çocuğun kendine yaptığı tıptıp vurmalar, sonrasındaki etkileri... Çocuğumun ölüm sürecini kabullenmesine yardımcı oldu.”* diyerek temel çalışmamızın olumlu yönde etkisi olduğunu açıklıyordu. Ayrıca *“kelebek kucaklaması iyi geliyor Eylül’e oturumlarda ben de yapıyordum sakinleşme çalışmalarını, bana da iyi geldi.”* şeklindeki ifadesiyle kendisinin de EMDR çift yönlü uyarımları kullanabildiğini ve



olumlu etkilerini bizzat hissettiğini dile getirdi. Kullandığım teknik ister güvenli bağlarım gibi hazırlık aşamasına ait bir çalışma olsun isterse iyileştiren hikâye tekniği gibi duyarsızlaştırma aşamasına ait bir çalışma, Eylül’le gerçekleştirilen psikolojik danışma oturumları tıptıpların iyileştirici gücünü göstermektedir.

Eylül’e ait analiz şemasındaki üçüncü başlık değişimi göstermektedir. Gülşah Hanım, Eylül’deki değişimleri onun ölümü anlaması ve sakinleşme becerileri olarak yorumlarken, araştırmacı tüm süreç boyunca Eylül’ün çocuk olmaya dair farkındalık geliştirmesini de önemli bulmuştur. *“Yas sürecini kabullendi, ölümü anladı ve ölüm üzerine konuşabiliyor.* Gülşah Hanım, Eylül’le gerçekleştirilen EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları sonunda kızının hem travmatik sorununda hem de güncel sorunlarında olumlu gelişmeler yaşadığını şu şekilde dile getirdi:

*“Gece bölünen uykuları düzene girdi, bir stres ya da üzgün bir durum yaşadığında kendini sakinleştirebilmek için kelebek kucaklaması ve nefes egzersizleri yapmayı öğrendi.”* (Görüşme Formu Verisi, Gülşah Hanım).

Araştırmacı olarak Eylül’le gerçekleştirilen tüm süreci düşündüğümde, ilk oturumda 9 yaşında bir çocuk olarak gösterilen anneanneninin zamanla yetişkin formunda resmedilmesini değişimi gösteren önemli bir nokta olduğunu düşünüyorum. Anneanne formu büyüdükçe Eylül çocuk olarak kalmayı daha fazla başarabildi. Mezarlığı güvenli bağlarım arasında resmederken, izleme görüşmesinde anneannesine ait bir kalp yaparak kendi bedeninden dışsallaştırması da önemli bir gelişmeydi. Çocuklarla travmatik sorunlar çalışılırken, travmanın çözülmeye başladığı sürede öfke dışavurumları ortaya çıkabilir. Bu anlarda ebeveynler hazırlıksız yakalanabilir ya da psikolojik danışma sürecinin olumsuz etkileri olduğuna inanabilirler (Crowell-Norton ve Norton, 1997). Eylül’ün de duyarsızlaştırma aşaması sonrası, oyun oynarken taşları fırlatması, babasına ‘ben çocuk muyum?’ diye sorması yaşadığı değişimi ve bu değişimin onu zorladığını gösterme biçimleriydi.

Eylül’ün çocuklar için olayların etkisi ölçeğine verdiği öntest-sontest ve izleme testi sonuçlarını da karşılaştırdığımda, sekiz maddenin sekizinde izleme görüşmesinde de devam eden bir azalma olduğunu gördüm. Eylül’ün CRIES-8 ön test toplam puanı 20 iken, sontest puanı 6, izleme test puanı ise 4’e düşmüştür. Maddeler bazında incelendiğinde, “sıklıkla=5 puan” olarak işaretlenen maddelerin; **madde 3** (*Arada sırada o olayla ilgili yoğun duyguların dalgalar halinde gelip gittiğini hissediyorum*), **madde 5** (*O olaylar hakkında konuşmamaya çalışıyorum*), **madde 7** (*Etrafımdaki her şey bu olayları düşünmeme yol açıyor*) olduğu; izleme test puanlarının ise hiçbir zaman=0’a düştüğü

görüldü. Gülşah Hanım'ın da günlüklerinde belirttiği üzere sakinleşme becerileri ve kelebek kucaklaması Eylül'ün yoğun duygularla baş etmesini kolaylaştırmış olabilir. Ayrıca duyarsızlaştırma aşaması çalışması sayesinde de **madde 6** (*O olaylarla ilgili görüntüler birdenbire gözümün önüne geliyor*) ve **madde 4** (*O olayları hatırlatacak yerlerden ve durumlardan uzak durmaya çalışıyorum*) ön test puanları Bazen=3 iken izleme testinde hiçbir zaman=0 olarak değişmiştir.

Sonuç olarak, Eylül psikolojik danışma oturumlarına katılmadan önce anneannesinin yasıyla nasıl baş edebileceğini bilemiyor, yaşından oldukça büyük bir tavır sergiliyor buna rağmen geceleri uyku düzensizliği yaşıyor ve ölüm üzerine kimsenin konuşmasını istemiyordu. EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları sayesinde, güncel uyku problemleri tamamen sona erdi ve anneannesinin ölümüne dair duygu ve düşüncelerini rahatlıkla anlatabildi. Yas sürecini anlayabildi, bu süreçte ölüme dair aklındaki sorulara cevaplar bulabildi. Sakinleşme becerileri ile birlikte anne-babasıyla da arasında güçlü bağlar kurabilmeye başladı.

### 4.3. Vakaların Karşılaştırılması

Her iki vakaya ait psikolojik danışma oturumları EMDR aşamalarına göre betimlenmiş ve danışanlarla sürecin nasıl ilerlediği detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Bu bölümde vakalar arasındaki benzerlikler ve farklılıklara odaklanılarak psikolojik danışma oturumlarının etkiliği üzerinde durulmuştur. Vakalara ait benzerlikler ve farklılıklar Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde her iki danışanın da orta çocukluk döneminde olduğu görülüyor. İpek 8, Eylül 6 yaşında olmasına rağmen İpek'in daha çocuksu Eylül'ün ise daha yetişkin tavır ve davranışları olduğundan onlarla yapılan psikolojik danışma oturumları betimlenirken bahsedilmiştir. İpek daha bebeksi bir tonlamayla konuşan, kırılgan ve naif görümlü bir çocuktur. Eylül ise temkinli ve daha bilişsel bir odakla iletişim kurmaya meyilli bir çocuktur. Her ikisinin de oldukları yaştan farklıymış gibi davranmaları yaşadıkları travmatik sorunlarla ilgili olabilir. İpek tekli travma yaşıyor olsa da gelişimsel öyküsüne bakıldığında asla tek başına uyumamış bir çocuktur. Bu da anne babası ile olan ilişkisinde regresif tavırlar sergilediğinin bir göstergesi sayılabilir. Eylül ise babasının cezaevine girmesini, anneannesinin ölümünü anlamak ve ona söylenen şekilde davranarak adeta bir yetişkin gibi olmalıydı.

Vakalar travma türleri açısından karşılaştırıldığında, İpek'in sadece trafik kazası nedeniyle başvurduğu Eylül'ün ise hem babasının cezaevine girmesi hem de anneannesinin ölümü nedeniyle başvurduğu görülmektedir. İpek'in hem yaşadığı olayın trafik kazası gibi

belirli tek bir durum olması hem de aile sisteminin güçlü olması sayesinde oturumlar arasında çok fazla süre bırakmadan çalışmanın uygun olduğuna karar verilmiştir. Dolayısıyla gerçekleştirilen oturum sayısı daha kısa olmakla birlikte oturumlar arasındaki süre 2-4 gün arasında değişmiştir. Eylül'ün travma öyküsü aynı zamanda onun gelişim öyküsünü de etkilemiştir. Annesinin hamileliği boyunca stresli bir dönem geçirmesi, eşiyile boşanmanın eşiğine gelmesi nedeniyle annenin stres hormonları Eylül'ü etkilemeye anne karnından itibaren başlamıştır. Günümüzde araştırmalar anne karnındaki bebeklerin, annelerinin stresini hissedebildiğini ve bundan olumsuz etkilendiğini gösterir niteliktedir (Ruppert, 2011). Annesi Eylül'ü sakin bir bebek olarak tanımlıyor olsa bile içinde olduğu stresli durumda dolaylı bebeğin donma hali yaşadığı da söylenebilir.

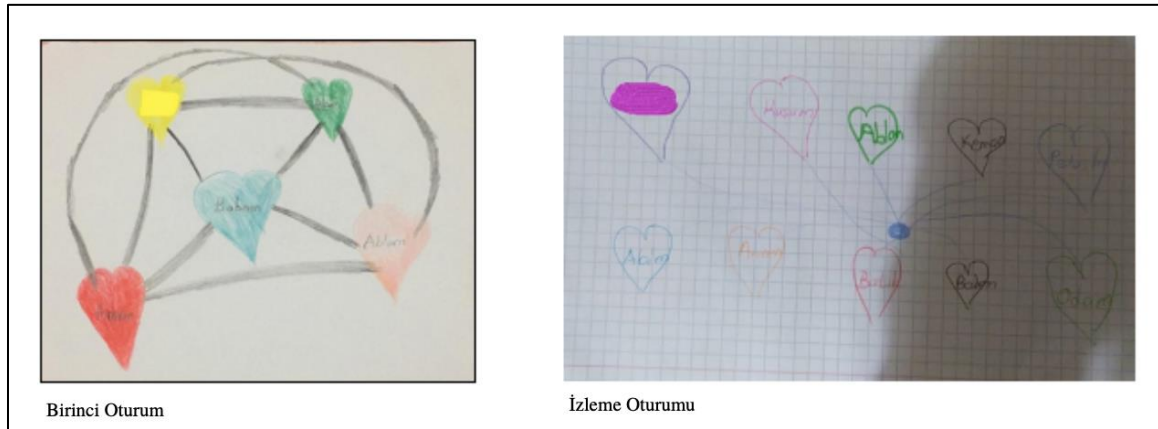


**Tablo 4** Vaka Karşılaştırma Verileri

Danışanlar	Travma Tipi	Oturum Sayısı	Oturumlar Arası Süre	EMDR Hazırlık Aşaması Müdahaleleri	EMDR Duyarsızlaştırma Aşaması Müdahaleleri	Oturumlara Katılım	Oturumlarda Kullanılan BLS Türü	Değişim
İpek (8 yaş)	Tekli Travma	6 (İzleme Görüşmesi Dahil)	2-4 Gün	<ul style="list-style-type: none"> <li>Güvenli Yer</li> <li>Güvenli Bağlarım</li> <li>Kelebek Kucaklaması</li> </ul>	Resim ile BLS	Abla ile birlikte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokunsal</li> </ul>	Duygusal Davranışsal Bilişsel
Eylül (6 yaş)	Tekli Travma	11 (İzleme Görüşmesi Dahil)	1-2 Hafta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Güvenli Bağlarım</li> <li>Kelebek Kucaklaması</li> </ul>	Hikâye ile BLS	Anne ile birlikte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokunsal</li> <li>İşitsel</li> </ul>	Duygusal Davranışsal Bilişsel

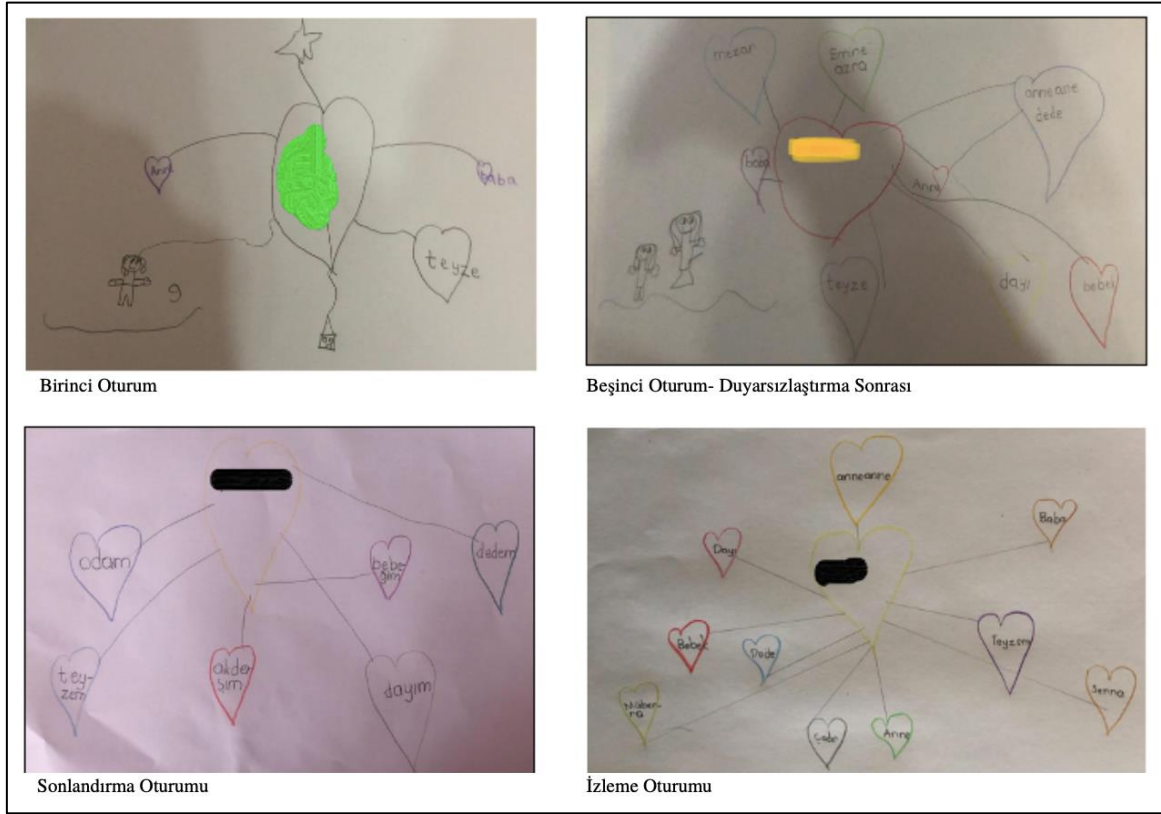
Eylül’le gerçekleştirilen hazırlık aşaması çalışmaları daha uzun tutulmuş ayrıca sonlandırmaya geçişte de olabildiğince hassas davranılmıştır. Oturumlar arasındaki süre daha kısa tutulmak istense de ailenin ve araştırmacının uygun saatleri haftada bir görüşme şeklinde ayarlanmıştır. Buna rağmen ailenin başka bir ile gitmesi vb. durumlardan dolayı oturumlar arasındaki süre istenenden uzun olabilmektedir. Terapötik ilişkinin zarar görmemesi için araştırmacı, böylesi uzun aralar olduğunda güçlendirici çalışmalar yaparak travmayı çalışmamayı tercih etmiştir.

Hem İpek hem de Eylül kelebek kucaklamasının nasıl yapılacağını hemen kavramış ve denemişlerdir. Hazırlık aşamasında, güvenli yer ve güvenli bağlarım egzersizlerinde kelebek kucaklaması ile kendilerine dokunsal BLS yapabilmışler ve egzersizlerden sonra daha olumlu duygular ve beden duyuları hissedebilmişlerdir.



Şekil 30. İpek'in Güvenli Bağlarım Çizimleri

Güvenli yer ve güvenli bağlarım gibi hazırlık aşaması egzersizleri hem ilk oturumda hem de süreç içerisinde zaman zaman tekrarlanabilir. Bu sayede danışanda meydana gelen değişimler de somut ve anlaşılır bir hal alır (Korkmazlar, 2020). Güvenli bağlarım egzersizlerinden elde edilen çizimler karşılaştırıldığında, her iki danışanın da ilk oturum sadece aile üyelerini çizdiği, izleme görüşmesindeyse içsel ve sosyal kaynaklara da yer verebildikleri görülmektedir. İpek özelinde incelediğimizde sosyal kaynaklardan çok odam, kuşum, balığım, peluşlarım gibi kendisini rahatlatan ve ona güven veren içsel kaynakları tercih ettiği görülmektedir. Birinci oturum çiziminde tüm aile üyelerini birbirine bağlarken son çizimde bunu yapmaması da dikkat çekmektedir. Süpervizörüm Ümran Korkmazlar'ın önerdiği gibi izleme görüşmesinde İpek'in aile dışında kaynaklar bulabilmesi sayesinde bu çizim, İpek'in kendi sınırlarını ayırabildiği, anneden ayrışabildiği şeklinde yorumlanabilir. Eylül özelinde onun güvenli bağlarım çizimlerine baktığımızda, anneannesinin dokuz yaşında bir çocuk olarak çizilmesi ile başlayan sürecin daha sağlıklı olan anneannenin büyük bir kalp içerisinde isminin yazılmasıyla sonlandığı dikkat çekmektedir. Psikolojik danışma oturumları devam ettikçe anneanne tasvirinin yetişkin hale döndüğü ve Eylül'ün arkadaşlar, çadır gibi daha fazla sosyal ve içsel kaynak bulabildiği görülmektedir.



Şekil 31. Eylül'ün Güvenli Bağlarını Çizimleri

Bu tez içerisindeki vakalara ait duyarsızlaştırma aşamasında EMDR'ın farklı teknikleri kullanılmıştır. İpek hem yaşı hem de yaşadığı trafik kazası anı net bir imge taşıdığından onunla resim ile BLS yapılmış; Eylül'de ise yaşadığı sorunlar belli bir dönemi kapsadığından ve yaşının daha küçük olmasından dolayı hikâyeleştirme tekniğinden yararlanılmıştır. EMDR duyarsızlaştırma aşamasına geçilmeden önce ortak travma yaşayan aile üyelerinin öznel rahatsızlık seviyesinin kontrol edilmesi ve eğer SUD'ları 5 derecenin altındaysa oturuma çocukla birlikte katılmaları önerilmektedir (Korkmazlar, 2019). Her iki danışan da oturumlara aile üyeleri ile katılmışlardır, bu da duyarsızlaştırma aşamasında çift yönlü uyarımların verilmesine kolaylık sağlamıştır. Bu çalışmada çocukların aile üyeleri ile birlikte oturumlara katılmaları olumlu bir etki sağlamış olabilir. İpek trafik kazasında ablası ile birlikteydi, bu kaza aile için ortak bir travma idi. Benzer şekilde Eylül annesinin ölümüyle baş etmekte zorlanırken anne Gülşah Hanım da benzer bir zorluğun içerisindeydi. Dolayısıyla ortak bir sorunu çalışıyor olmaları çocukların oturuma katılan aile üyeleriyle kurduğu ilişkiye de olumlu etki etmiş olabilir.

Her iki danışanda da çift yönlü uyarımların yapılmasında dokunsal uyarım çoğunlukla tercih edilmiştir. Kelebek kucaklaması kişinin kendisine çift yönlü uyarımı dokunsal yolla vermesidir. Kelebek kucaklamasını olumlu çalışmalar sırasında kullanarak

danışanların aynı zamanda sakinleşme becerilerini artırmak hedeflenmişti. İpek ve Eylül oturumlar arasında kelebek kucaklamasını deneyerek sakinleşebildiklerini deneyimlemişler, böylece istenen hedefe ulaşıldığı da gözlemlenmiştir. Eylül ile dokunsal uyarım dışında çift yönlü uyarımın işitsel olarak verilmesi de denenmiştir. BLS müzik araştırmacı tarafından oturum öncesi hazırlanmış, bir adet kulaklık da ebeveyn tarafından hazırlanmıştır. Oturum sırasında resim çizerek güvenli bağlarım egzersizini yaptığı sırada müzik işitsel BLS olarak verilmiş ve tüm egzersiz boyunca devam ettirilmiştir. Bu tezin sınırlılıklarından biri beyin görüntüleme çalışmaları içermiyor oluşudur. Bu nedenle, tez içerisinde EMDR’ın beyin aktivasyonu olarak nasıl çalıştığını vakalar üzerinden açıklanamıyor. Dolayısıyla işitsel ya da dokunsal uyaranlardan hangisinin daha etkili olabildiği üzerine yorum yapılamamaktadır.

EMDR oturumları sonrasında her iki danışanın da hem güncel sorunlarında hem de travmatik yaşantılarına ilişkin sorunlarında olumlu değişimler olduğu görülmüştür. İpek de Eylül de çeşitli nedenler dolayı uyku düzensizlikleri yaşamaktaydı. İpek 8 yaşında olmasına rağmen hiçbir zaman tek başına uyumamıştı; Eylül ise anneannesinin ölümünden sonra geceleri sık uyanarak aile yatağına gidip ağlama krizleri geçirmekteydi. Her iki danışanın uyku sorunlarında duyarsızlaştırma aşamasından sonra olumlu değişimler olduğu fark edilmiştir. İpek ilk defa ayrı bir yatakta, odasında yatabilmiştir. Eylül ise bütün bir gece deliksiz uyumuştur. İpek duygu ifadeleri kullanabilmeye başlamış ve ilk defa evde yalnız da kalabilmiştir. Oturumlar sonrasında arabayla seyahat etmemiş olsa da başkasının arabasına bindiğini hayal ettiğinde tedirgin hissetmediğini belirtmiştir. Eylül de oturumlar sonlandıktan sonra ölüm hakkındaki sorularına cevap bulmuş anneannesinin mezarının olduğu şehirdeyken önceden durgun ve ağlamaklı olurken daha mutlu ve enerjik olabilmiştir. Duygu ve davranışsal değişimlerin yanı sıra bilişsel olarak da değişimlerin olduğu dikkat çekmiştir. İpek trafik kazasına ilişkin şakalar yapabilmeye başlamış, mizahı kullanmaya başlamıştır ve “trafik kazası benim suçum değil domuzun suçuydu” diyebilmiştir. Eylül ise anneannesinin öldüğünü kabul etmiş, ölen insanlar duygularının olmadığını, bir şey hissetmediğini anlamıştır. Etrafındakilere “anneannem öldü, o hiçbir şey hissetmiyor, biz onu düşünebiliriz” diyebilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda, araştırmadan elde edilen bulgular araştırmanın alt problemlerine cevap verecek şekilde var olan literatür ışığında tartışılmıştır.

#### 5.1. EMDR yaklaşımının çocuklarda çevrimiçi uygulanmasına dair bulguların tartışma ve yorumu

Bu araştırmanın amacı, EMDR yaklaşımının tekli travması olan çocuklarda çevrimiçi olarak nasıl uygulandığını betimlemek ve çevrimiçi EMDR uygulamasının çocuklar üzerindeki etkisini açıklamaktır. Bu kapsamda öncelikle “EMDR odaklı çevrimiçi psikolojik danışma oturumları orta dönem çocuklukta danışanların travmatik belirtilerini iyileştirmede nasıl kullanılmaktadır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırmada, 6 ve 8 yaşlarındaki iki farklı çocuk ile çevrimiçi şekilde gerçekleştirilen EMDR oturumları ayrıntılı olarak betimlenmiştir.

Literatür incelendiğinde çocuklarla EMDR uygulamalarının çevrimiçi yürütülmesinin nasıl olduğunu betimleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çevrimiçi EMDR uygulamalarının travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki sistematik bir incelemesini yaptıkları çalışmalarında Lenferink, Meyerbröcker ve Boelen (2020), COVID-19 salgını sürecinde yapılan sadece bir araştırmaya ulaşabilmişlerdir. Araştırma sonuçlarında çevrimiçi EMDR etkilerini inceleyen daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Ülkemizde de COVID-19 salgını devam ederken, psikolojik destek isteyen danışanlarla çalışmak üzere EMDR uygulayıcılarından oluşan gönüllü bir ekip kurulmuş, ekibin çocuk ve ergenlerle çalışacak uzmanlarına yönelik bu tezde süpervizör olan, emekli Prof. Dr. Ümran Korkmazlar tarafından EMDR’ın çevrimiçi kullanımına yönelik bir eğitim gerçekleştirilmiştir (Korkmazlar ve Saban-Alak, 2020). Ayrıca, vaka örnekleri yer almasa da salgından etkilenen çocuklar ve aileleriyle çevrimiçi çalışmaların nasıl yürütüleceğine dair taslak bir plan yayınlanmıştır. Buna göre, çocuk ve ailelerle yürütülen çalışmaların geçmiş-şimdi-gelecek olmak üzere üç başlık altında gerçekleştirilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (Korkmazlar, İnci-İzmir ve İpçi, 2020). Bu araştırma EMDR modelinin çocuklarda çevrimiçi uygulamasını betimlediğinden literatürdeki önemli bir eksikliği giderebilir. Ayrıca, danışanlarla geçmiş-şimdi ve gelecek ana başlıklarına uygun şekilde çalışılmıştır. Bu kapsamda, geçmiş çalışmalarını yapılandırılırken kapsamlı bir öykü almaya odaklanılmış, danışanların güçlü kaynakları



vurgulanmıştır. Şimdi'yi içeren çalışmalarda stabilizasyon egzersizleri olarak “güvenli yer” ve “güvenli bağlarım” çalışmalarına yer verilmiş, danışanlara “kelebek kucaklaması” egzersizi yavaş tempoda bilateral uyarım eşliğinde nasıl kullanacakları öğretilmiştir. Ardından travmatik olaylar duyarsızlaştırma aşaması kapsamında çalışılmıştır. Gelecek çalışmaları kapsamında ise, psikolojik danışma oturumları bittikten sonraki süreç üzerine çalışılmış, danışanların yaşadıkları olaya dair tetikleyiciler olup olmadığı kontrol edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırma var olan literatür ile tutarlılık göstermektedir.

EMDR’ın çevrimiçi kullanımı söz konusu olduğunda, bilateral uyarımın nasıl gerçekleştirileceği bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Spence ve ark. (2013), web tabanlı bir EMDR cihazı ile bilişsel davranışçı psikolojik danışma müdahalelerini birleştirdikleri 6 haftalık bir tedavi programının etkililiğini araştırmışlardır. Bu çalışmada bilateral uyarım web tabanlı bir EMDR cihazı ile gerçekleştirilmiş, danışanlara cihazın kullanımı açıklanmış ve kontrol danışana bırakılmıştır. Terapist katılımının minimum düzeyde tutulması dolayısıyla web tabanlı EMDR çalışmasının yüz yüze EMDR kadar etkili olup olmadığının belirsizliği araştırmada vurgulanmıştır. Waterman ve Cooper (2020) da kendi kendine yardım yöntemi olarak EMDR’ın kullanımı ile ilgili bir 7 farklı veritabanından elde ettikleri bulgulardan oluşan bir meta-analiz çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmalardan elde ettikleri sonuçlar kendine yardım yöntemi olarak EMDR uygulamalarında, kişilerin bilateral uyarımı sadece görsel EMDR cihazları ile değil, işitsel uyarın içeren ses dosyaları ve kelebek kucaklaması denilen dokunsal uyarınları da kullanarak gerçekleştirdiklerini göstermiştir. Bu çalışmada ise kişinin kendisine dokunsal yolla çift yönlü uyarım vermesini sağlayan kelebek kucaklaması ağırlıklı olarak kullanılmıştır. Ayrıca, oturumlara katılan aile üyelerine çocukla çalışmaya başlamadan önce EMDR’ın ve çift yönlü uyarımın ne olduğu açıklanmıştır. Çocuklarla çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarında, gerektiğinde aile üyelerinden destek almak oldukça önemlidir (Korkmazlar, İnci-İzmir ve İpçi, 2020). Bu araştırmada İpek’in ablası ve Eylül’ün annesi, bir nevi yardımcı psikolojik danışman rolüyle oturumları desteklemişlerdir. Duyarsızlaştırma aşamasında psikolojik danışman ile işbirliği yaparak dokunsal çift yönlü uyarımları gerçekleştirmişlerdir. Ayrıca Eylül’ün EMDR uygulamalarında işitsel çift yönlü uyarın da kullanılmıştır. Herkt ve ark. (2014)’nin EMDR uyarımlarının duygulara erişimi kolaylaştırmasını nörolojik yollarla araştırdıkları çalışmalarında, 22 üniversite öğrencisi ile beyin görüntüleme çalışmaları gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak işitsel uyarımların beyin sağ amigdala aktivasyonunda belirli bir artış ortaya çıkardığı bulunmuş ve görsel uyarımlardaki gibi travmatik anının

tedavisine olumlu etkisi olacağı yönünde yorumlanmıştır. Bu da araştırmada kullanılan çift yönlü uyarım tercihlerinin literatürle desteklendiğini göstermektedir.

## **5.2. Araştırmacı ve ebeveynlerin çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin deneyimlerine dair bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırma kapsamında yanıt aranan alt problemlerden ikincisi “Tekli travma yaşayan çocuklarda çevrimiçi EMDR oturumlarının etkililiğine ilişkin ebeveyn ve araştırmacı deneyimleri nelerdir?” olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları, ebeveyn ve araştırmacı günlüklerinden elde edilen veriler ile elde edilmiştir. EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarının etkili olmasını sağlayan faktörlerin üç ana başlık altında birleştiğini göstermiştir. Faktörlerden ilki “terapötik ilişki: sesim geliyor mu?” olarak adlandırılmıştır. Bu bulgu hem çevrimiçi uygulamanın zorluğunu yansıtmakta hem de danışanlarla ilişki kurmanın çevrimiçi çalışmalarda da öncelikli olduğunu göstermektedir. Yüzyüze çalışmalarda olduğu kadar çevrimiçi psikolojik danışma süreçlerinde de en önemli faktörün terapötik ilişki olduğu göz ardı edilemez. İlişki kurulmadan ilerletilmeye çalışılan bir süreç, işlevsel olmayacağı gibi danışana zarar da verebilir. EMDR travmatik soruna direkt müdahale eden bir yöntemdir. Danışanın tolerans penceresi dar ise, disosiyasyon riski var ise, geçmiş öyküsünde başvuru travmasını besleyen başka anılar var ise, psikolojik danışmanla iyi bir terapötik ilişki kurulmadan duyarsızlaştırma aşamasına geçilemeyeceği bir gerçektir. Literatür incelendiğinde, Grenyer (2010)’in psikolojik danışma oturumlarının etkili olmasını sağlayan faktörleri araştırdığı çalışmasında en önemli etkenin terapötik ilişki olduğu belirtmesi bu araştırmanın bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında, çocuklarla ilk oturum gerçekleştirilirken hareketli bir oyun kullanılmıştır. Bu sayede hem çocukların hareket ihtiyacı karşılanmış hem de ilişki kurulmuştur. Yetişkinlerle çalışırken onların hayatlarına dair sorular sorup cevaplar alabilirken; çocuklarla çalışırken sorular cevapsız kalabilmektedir. Oyun rahatlatıcı ve iyileştirici etkisiyle birlikte çocuklarla psikolojik danışmada ilişkiyi güçlendirir. Oyun içerisindeki yönergelerde “nefes egzersizi”, “kelebek kucaklaması” vb. rahatlatıcı etkinliklerin de bulunmasıyla hazırlık aşaması çalışmaları için ön bilgi oyun sayesinde verilmiştir. Rathore (2018)’un erken dönem travmaları olan 5 yaş bir çocukla yüzyüze EMDR müdahalesini betimlediği çalışmasında da travmatik yaşantı çalışılmadan önce hem psikolojik danışma oturumlarında hem de ev egzersizi olarak güvenli yer, kelebek kucaklaması gibi çalışmaların yürütüldüğü belirtilmiştir. Benzer şekilde Swinden (2018), cinsel istismar geçirmiş olan 9 yaş bir çocuk ile EMDR müdahalesi de içeren çalışmalar

yürütmüş ve travmatik anılar çalışılmadan önce güvenli yer çalışması yaparak stabilizasyonu sağlamıştır. Bu tez çalışmasında kullanılan hazırlık aşaması çalışmalarının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarının etkili olmasını sağlayan ikinci faktör “müdahale: tırtıldan kelebeğe” olarak belirlenmiştir. EMDR uygulamalarını diğer psikolojik danışma kuramlarından ayıran en önemli özellik travmaya müdahalede çift yönlü göz hareketleri kullanıyor olmasıdır (Shapiro, 2016). Shapiro’nun kuramı çift yönlü göz hareketlerine dayanıyor olsa da dokunsal vuruşlar, işitsel uyarılar gibi çeşitli yolların da kullanıldığı bildirilmiştir (Shapiro, 2001). Hangi yöntemle çift yönlü uyarım verildiğinde EMDR daha etkili olabilir sorusunun cevabı henüz bulunamadığından bu alanda yapılacak bütüncül çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma çevrimiçi EMDR uygulamalarını içerdiğinden dokunsal ve işitsel çift yönlü uyarım daha fazla kullanılmıştır. Kelebek kucaklaması ile çocuklar kendilerine nasıl çift yönlü uyarım verebileceklerini öğrenmişlerdir, ayrıca oturumlara katılan aile üyeleri danışanların omuzlarına dokunsal vuruşlar gerçekleştirerek yardımcı psikolojik danışman rolünü üstlenmişlerdir. Bu çalışmada, dokunsal veya işitsel çift yönlü uyarımdan hangisinin daha etkili olduğu sorusuna yanıt verilememektedir.

Shapiro (2001), anı ağlarının tetiklenmesi sayesinde ikili dikkatin çalışmaya başladığını, böylece çift yönlü uyarımların da etkili olduğunu belirtmektedir. Araştırmacı, İpek ile çalışırken yaşadığı travmatik olaya dair en kötü anıyı düşünmesini ve en kötü anın resmini çizmesini istemiştir. Böylece travmatik anı tetiklenmiş ve ikili dikkat ortaya çıkmıştır. Danışan hem şimdi’dedir hem de geçmişteki anıdadır. İpek’in ablası, onun arkasına oturmuş ve omuzlarına çift yönlü dokunsal vuruşlar gerçekleştirmiştir. Böylece beynin sağ ve sol yarım küreleri aktifleşmiş ve sağlıklı depolanan anı sağlıklı bir şekilde yeniden şekillenmeye başlamıştır. Sonuç olarak İpek, trafik kazasının suçunun arabalarına çarpan domuzda olduğunu mizahi şekilde ele alabilmiş ve bu anıyı düşününce gülümseyebilmiştir. Literatür incelendiğinde çocuklarla yapılan EMDR çalışmalarında resim ile BLS kullanıldığı gibi hikâye ile BLS’nin de kullanıldığı görülmüştür. Kokanovic ve Barron (2021), boğulma fobisi olan 4 yaş bir çocukla olan EMDR çalışmalarını betimledikleri çalışmalarında, travmatik yaşantıyı hikâye kullanarak duyarsızlaştırdıklarını, danışanın hikâye ile özdeşim kurmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da Eylül ile çalışırken duyarsızlaştırma aşamasının hikâye yolu ile iyileştirilmesine karar verilmiştir. Hikâye ile travmatik yaşantı tarif edilmiş, böylece travma anısı tetiklenmiştir. Danışanın hikâye ile özdeşim kuracağı varsayılarak

tüm hikâye okunmuş, bu sırada Eylül'ün annesi onun omuzlarına çift yönlü dokunsal uyarımlar gerçekleştirmiştir. Hikâye bittiğinde Eylül'ün “aynı bizim gibi” şeklinde tepki vermesi, özdeşimin kurulduğunu dolayısıyla çift yönlü uyarımlar sayesinde sağ-sol beyin aktivasyonunun da kurulduğunu göstermiştir. Dolayısıyla duyarsızlaştırma aşamasında kullanılan yöntemlerin de literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

EMDR odaklı psikolojik danışma oturumlarının etkili olmasını sağlayan son faktör ise: “değişim: seni görüyorum!” olarak belirlenmiştir. Psikolojik danışma oturumlarının etkililiği duygu-düşünce-davranışlarında meydana gelen değişimlerle gözlemlenebilir. Literatürde, çocukların travmatik yaşantıları ile ilgili çalışmaların çoğu danışanlara uygulanan ölçeklerden elde edilen öntest-sontest puanlarının karşılaştırılması yoluyla psikolojik danışma oturumlarının etkililiği belirlemek üzerine kuruludur ve grup çalışmalarını içermektedir (Cimsir ve Akdoğan, 2020; Teke ve Sürücü, 2020). EMDR'ın da çocukların travmatik yaşantılarını iyileştirmede etkili bir yöntem olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada bir vaka serisi verilmiştir. Her vaka kendi özelinde ele alınmış, danışanlara uygulanan psikolojik danışma oturumları betimlenmiş ve danışanlarda meydana gelen değişimler onlara özel olacak şekilde aktarılmıştır. Bu çalışmada da her iki danışana uygulanan öntest-sontest-izleme test sonuçları toplam puanları üzerinden değerlendirildiğinde, maddelerde düşüş olduğu bulunmuştur. Ancak bu sayısal değerlerden çok daha fazlası, onların yaşamlarında meydana gelen değişimleri içermektedir. Değişim hem danışanlar tarafından hem de başka insanlar tarafından fark edilir. İpek'in oturumları devam ederken tek başına uyuyabilmesi, psikolojik danışma oturumlarının onun üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösterir niteliktedir. İzleme görüşmesinde, annesinin bahsettiği üzere “evde tek başına kalabilmesi”, “evdeyken korkmaması” dışardan gözlenir kalıcı değişimlerin olduğunu da doğrulamaktadır. Benzer şekilde Eylül'ün oturumlar sırasında gece uykularının bölünmeden uyuyabilmesi, anneannesinin ölümü hakkında konuşabilmeye başlaması oturumların onun hayatında olumlu etkisi olduğu göstermektedir. İzleme görüşmesinde anne Gülşah Hanım, Eylül'deki değişimlerin teyzesi tarafından da fark edildiğini söylemesi, Eylül'ün anne ve babasıyla olan ilişkisinde daha çocuksu tavırlarının olabilmesi de oturumların etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Vucina (2021), 13 yaş bir kız ile fobileri ve uyku problemleri üzerine EMDR kullandığı çalışmasında EMDR'ın olumlu etkilerini bildirmiş, danışanın tedaviden üç ay sonra dahi olumlu etkileri hissettiğini raporlamıştır. Literatür incelendiğinde 17 aylık bebeklerden 17 yaşındaki ergenlere kadar geniş bir kesime EMDR çocuk&ergen protokolünün uygulanabildiği ve uygulamaların uzun süreli olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

(Bucan-Varatanovic ve Sabanovic, 2018; Pasalic, 2021; Swimm, 2018). Bu çalışmanın bir aylık izleme testleri de EMDR uygulamalarının danışanlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Uzun süreli olumlu değişimler söz konusu olduğunda, bu araştırma bulgularının literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin geribildirim formuna verdikleri yanıtlar ve günlüklerden elde edilen veriler, psikolojik danışman ile danışan arasındaki ilişkiye, müdahale yöntemlerine ve fark ettikleri değişimlere dair geribildirimlerden oluşmuştur. Terapötik ilişkinin olumlu kurulabildiğini, çevrimiçi görüşmelerin olumsuz bir etkisi olduğunu gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Aradıklarında ulaşabildikleri, sordukları sorulara cevap bulabildikleri bir psikolojik danışman ile çalışmalarının önemli olduğu dile getirmişlerdir. Nitel case study çalışmaları dikkate alındığında da danışanlarda gözle görülür şekilde meydana gelen değişimlerin aile üyeleri tarafından fark edildiği açıklanmaktadır (Rathore, 2018; Wesselmann, Armstrong, Schweitzer, Davidson ve Potter, 2018). Bu çalışmada da Saniye Hanım'ın İpek'in güvenli yer çalışmasından olumlu etkilendiğini ve değişim olarak da evde yalnız kalabiliyor olmasını belirtmesi süreci dış göz olarak da takip edebildiğini göstermektedir. Gülşah Hanım ise kelebek kucaklamasının Eylül üzerinde sakinleşme becerilerini desteklediği şeklinde geribildirimler vermiştir. Eylül'ün oturumlar arasındaki günlerde öğrendiği egzersizlerinin pratiklerini yaparken görülmesi ve önceki haline göre sakinleşmiş şekilde anne babasının yanına dönmesi bu geribildirim en önemli nedeni olarak belirtilebilir.

Tüm faktörler bir arada düşünüldüğünde, çevrimiçi EMDR müdahalelerinin etkililiği de diğer ekollerde olduğu gibi danışanlarla kurulan ilişkiyle başlamaktadır. Kullanılan EMDR'a özgü müdahale yöntemleri sayesinde sağlıksız depolanan anılar daha sağlıklı bir şekilde değişime uğramaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada, literatürle tutarlı şekilde, her iki danışanın EMDR müdahaleleri sonrasında hayatlarında meydana gelen değişimlerin olumlu yönde olduğu ve bu değişimlere dair etkilerin uzun süreli devam ettiği görülmektedir.

## BÖLÜM VI

### ÖNERİLER

Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurularak oluşturulan önerilere bu başlık altında yer verilmiştir.

#### 6.1. ÖNERİLER

##### 6.1.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu tezde tekli travması olan orta dönem çocuklukta iki danışanla çevrimiçi EMDR odaklı psikolojik danışma oturumları case study yöntemi ile betimlenmiştir. Araştırmacılar EMDR oturumlarının etkililiği ve sürekliliğini çeşitli deneysel yöntemler kullanarak araştırabilirler.
2. Araştırmacılar, beyin görüntüleme çalışmaları dahil ederek bütüncül bir bakışla deneysel araştırmalar tasarlayabilirler.
3. Bu çalışmada, trafik kazası ve sevdiği bir yakının ölümü gibi travmatik sorunları olan iki danışan ile çalışılmıştır. Araştırmacılar farklı travmatik sorunu olan benzer yaş grubu ile çalışmalar yürütebilirler.
4. Araştırmacılar, benzer sorunları olan daha fazla katılımcı ile grup EMDR protokolü çalışmaları yürütebilirler.
5. Bu çalışmada çocuklarla gelişimsel EMDR protokolü çevrimiçi şekilde kullanılmıştır. Araştırmacılar çocuklarla kullanılan farklı protokollerin çevrimiçi uygulanmasına yönelik araştırmalar gerçekleştirebilirler.
6. Bu araştırmada BLS yöntemi olarak dokunsal ve işitsel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmacılar web tabanlı EMDR cihazları ve/veya telefon uygulamaları kullanarak çeşitli çalışmalar düzenleyebilir.

##### 6.1.2. Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler

1. Uygulamacılar, EMDR odaklı çalışmalar yapabilmek için bu alanda akredite edilmiş bir eğitmenen EMDR yetişkin ve EMDR çocuk&ergen eğitimlerini tamamlayabilirler.
2. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ve EMDR Derneği işbirliği yaparak psikolojik danışmanlarının mesleki yeterliklerini artırmak için sertifikasyon programları oluşturabilirler.

3. Okul psikolojik danışmanları, EMDR çocuk&ergen eğitimlerini süpervizyonlarıyla birlikte tamamladıktan sonra okullarındaki travmatik yaşantıları olan öğrencilerle etkili çalışmalar düzenleyebilirler.
4. EMDR çocuk&ergen eğitimlerini tamamlamış uygulayıcılar için bu çalışmadaki adımlar gelişimsel çocuk protokolünün çevrimiçi kullanımında yol gösterici olabilir.
5. Çevrimiçi EMDR oturumlarında aile üyelerinden, çocuğun güvendiği bir yetişkinin yanında olması psikolojik danışman ile bağ kurmayı kolaylaştırabilir.
6. Çevrimiçi uygulamalarda görsel BLS kullanmak için, oturum öncesinde aileye bilgi verilip oturumun gerçekleşeceği odada düzenlemeler yapılabilir. İşitsel BLS için oturumlar başlamadan önce kaydedilmiş ses dosyaları oluşturabilirler. Ayrıca dokunsal BLS için EMDR'ın hazırlık aşamasında "kelebek kucaklaması" danışanlara öğretilir.
7. Çocuklarla çevrimiçi EMDR uygulamalarında, psikolojik danışmanlar, danışanların bedenlerini gevşetmek veya ekran yorgunluğu yaşayan çocukları canlandırmak için harekete dayalı oyunlardan oluşan bir liste hazırlayabilirler.

## EKLER

### EK-1: Ebeveyn Onam Formu

## ONAM FORMU

✕ ⋮

Değerli Bakımveren (Anne-Baba ya da Çocuk adına bu formu dolduran kişi),

Lütfen aşağıdaki sizin ve bizim hak ve sorumluluklarımız ile ilgili bilgileri dikkatle okuyunuz. Bu bilgiler size daha iyi hizmet verebilmemiz ve online danışmanlık sürecinin daha etkin ilerleyebilmesi için önemlidir.

1. Yüz yüze görüşmenin kısıtlandığı ya da uygun olmadığı durumlarda psikolojik sağlık açısından etkililiği kanıtlanmış bir uygulama olarak online psikolojik danışmanlık uzun yıllardır tüm dünyada kullanılmaktadır.
2. Çalışmamızın başarısı danışanın psikolojik danışmanı ile işbirliği yapması ve açık iletişim kurmasına bağlıdır.
3. Seans sırasında konuşulanlar siz izin vermediğiniz sürece, sizinle psikolojik danışmanınız arasında kalacaktır. Ancak istismar, intihar riski, siz veya yakınlarınızın zarar görmesi gibi durumlarda sizinle ilgili bilgileri izniniz olmadan mesleki etik ilkeleri ve yasalar doğrultusunda yetkili mercilerle paylaşabiliriz.
4. Bilimsel açıdan değerli olduğu düşünülen veriler, kimlik bilgileri gizli tutularak akademik amaçla kullanılabilir. Bu doğrultuda görüşmeler kayıt altına alınacaktır ancak sadece gerekli görüldüğü durumlarda süpervizyon oturumlarımızda, tez çalışması kapsamında kullanılacaktır.
5. Seanslar 40 dakika sürer. Görüşme süresi iki tarafça gerekli görüldüğü takdirde 50 dakikayı aşabilir ya da daha kısa sürebilir. Üstünüz üste iki kez neden göstermeksizin psikolojik danışma oturumuna katılmadığınız takdirde araştırma kapsamındaki görüşmeleriniz sonlandırılacaktır.
6. Danışmanınıza, psikolojik danışma süreciniz, kendi yaşantınız ile ilgili olabileceği gibi danışmanınızın eğitimi ve yeterliliği hakkında da sorular sorabilirsiniz.
8. Seans süresince rahatsız edilmeyeceğinizden ve oturduğunuz odaya açılan kapının kapalı olacağından emin olun. Bu durumların sağlanmasından siz sorumlusunuz. Su, mendil, renkli boyalar, a4 kağıtlar gibi materyaller seans öncesi hazırlanmalıdır.
9. Gerekli gördüğü takdirde uzmanımız durumunuzu değerlendirmek için bir psikiyatri uzmanı ile görüşmenizi önerebilir.
10. Online terapiye dâhil olmak, yukarıdaki koşulların ve oturumların herhangi bir bölümünü kaydetmeme veya başkalarının önceden anlaşma yapmadan oturumu dinlemesine (telefon veya başka bir cihaz veya araçla) izin vermeme koşullarının kabulü olarak anlaşılacaktır.
11. Başvurusunu yaptığım çocuk için, online görüşme şartlarını anladım, kabul ediyorum. Ayrıca yukarıda yazılı olan ilkeleri okudum ve onaylıyorum.

\*18 yaşından küçüklerin velisi tarafından onaylıyorum.

Aşağıda yer alan bilgileri doldurup onaylıyorumu işaretlemeniz durumunda görüşmelerinizi online olarak sürdürmeyi kabul etmiş sayılırsınız. Başvuru tarihinizden sonraki iki ay içerisinde size ulaşılabilecektir. Eğer bu tarihten sonra hala araştırmacımızdan dönüş almadıysanız canancitil@gmail.com mail adresinden kendisine ulaşabilirsiniz.



**EK-2: Etik Kurul Onayı**

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/10/2020-E.64527

**T.C.**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**  
**BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU**  
**Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu**

**Oturum Tarihi:** 01.10.2020**Oturum Sayısı:** 18**Karar Sayısı:** 2020/18-3

Etik Açısından Uygun

**Çalışma Adı**

“EMDR Odaklı Bir Müdahale Programının İlkokul Öğrencilerinin  
 Travmatik Yaşantıları Üzerindeki Etkililiği

**Araştırmacılar**

Prof.Dr. Mustafa KUTLU ( Danışman )  
 Doktora Öğrencisi Canan ÇİTİL AKYOL ( Yürütücü )

Başkan Kurul Üyesi Prof. Dr. Hüseyin Suphi ERDEM  
 Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof. Dr. Mustafa ARSLAN  
 Kurul Üyesi Prof. Dr. Süleyman ÇALDAK  
 Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR  
 Kurul Üyesi Prof. Dr. Lütfiye ÖZDEMİR  
 Kurul Üyesi Prof. Dr. Nesrin SİS  
 Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet ÜSTÜNER  
 Sekreter Hatice CİHAN

E-İmzalıdır.  
 Etik Kurul Başkanı  
 Hüseyin Suphi ERDEM

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.  
 Evrak sorgulaması [https://ebys.inonu.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx?V=BENU5V0U7](https://ebys.inonu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENU5V0U7) adresinden yapılabilir. (PIN:64702)

**EK-3: Çocuklar İçin Olayların Etkisi Ölçeği-8 (CRIES-8)**

Yönerge: Herhangi bir stresli olaya maruz kalan pek çok insan, olay sırasında ve sonrasında, aşağıda listelendiği gibi çeşitli belirtiler yaşayabilirler. Söz konusu bu ifadeleri okurken başınızdan geçen o olayı düşünün ve belirtilen durumların son bir haftadır sizin için ne kadar geçerli olduğunu, altındaki ölçek üzerinde işaretleyin.

<b>Maddeler</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her Zaman</b>
1. İstemediğim halde kendimi o olayları düşünürken buluyorum.	0	1	2	3
2. O olayları aklımdan çıkarmak için çaba harcıyorum.	0	1	2	3
3. Arada sırada o olayla ilgili yoğun duyguların dalgalar halinde gelip gittiğini hissediyorum.	0	1	2	3
4. O olayları hatırlatacak yerlerden ve durumlardan uzak durmaya çalışıyorum.	0	1	2	3
5. O olaylar hakkında konuşmamaya çalışıyorum.	0	1	2	3
6. O olaylarla ilgili görüntüler birdenbire gözümün önüne geliyor.	0	1	2	3
7. Etrafımdaki her şey bu olayları düşünmeme yol açıyor.	0	1	2	3
8. O olayları düşünmemeye çalışıyorum	0	1	2	3

## KAYNAKÇA

- Aas, M. ve Etain, B. (2020). Childhood Trauma in Depressive Disorders. *Childhood Trauma in Mental Disorders*, 161-184. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-49414-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-49414-8_9)
- Abalı, C. (2017). *The effect of childhood trauma on marital adjustment and quality of life*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Adler-Tapia, R. ve Settle, C. (2020). *EMDR ve Çocuklarla Psikoterapi Sanatı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Ahmad, A., Larson, B., ve Sundelin-Wahlsten, V. (2007). EMDR Treatment for Children with PTSD: Results of a Randomized Controlled Trial. *Nordic Journal of Psychiatry*, 61(5), 349-354.
- Akar, T. ve Aksoy, A. B. (2018). Çocukların Anne Babalarına Yönelik Algılarının Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 9(1), 31-46.
- Akyüz, E. (2020). *Relationship between childhood traumas and divorce: an example of individuals who apply Municipal Counseling in Tekirdağ*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Altun, K. (2017). *Gelişimsel oyun terapisinin çocuk evlerinde kalmakta olan 4-8 yaş grubu çocukların travma sonrası streslerine olan etkileri*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Amanvermez, Y. (2015). The Comparison of Online Counseling Reseaches in Turkey and USA. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186(1), 966-969. DOI:10.1016/j.sbspro.2015.04.159
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* (Vol. 5).
- Assink, M., van der Put, C. E., Meeuwssen, M. W. C. M., de Jong, N. M., Oort, F. J., Stams, G. J. J. M., ve Hoeve, M. (2019). Risk Factors for Child Sexual Abuse Victimization: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 145(5), 459–489. <https://doi.org/10.1037/bul0000188>
- Aydın, D., Şahin, N., ve Akay, B. (2017). Göç Olayının Çocuk Sağlığı Üzerine Etkileri. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 7(1), 8-14. doi:10.5222/buchd.2017.008
- Aydın, E. (2019). *Bağlanma stillerinin orta çocukluk dönemindeki çocuklarda benlik algısı ve mükemmeliyetçilik tutumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğdu, F. ve Gürsoy, F. (2018). Çocuk Evi ve Ailesi Yanında Kalan Ergenlerin İhtiyaç Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(1), 59-84.
- Ayling, P., Armstrong, H., ve Gordon-Clark, L. (2019). *Becoming and Being a Play Therapist: Play Therapy in Practice*. New York: Routledge
- Bakır, E. ve Kapucu, S. (2017). Çocuk İhmali ve İstismarının Türkiye’de Yapılan Araştırmalara Yansımaları: Bir Literatür İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(2), 13-24.
- Bangert, A. W. ve Baumberger, J. P. (2005). Research and Statistical Techniques Used in the Journal of Counseling & Development: 1990-2001. *Journal of Counseling & Development*, 83(4), 480-487. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00369.x>
- Başaran, S., Gökmen, B., ve Akdağ, B. (2014). Okul Öncesi Eğitimde Okula Uyum Sürecinde Öğretmenlerin Karşılaştığı Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 197-223.
- Becker-Weidman, A. (2006). Treatment for Children with Trauma-Attachment Disorders: Dyadic Developmental Psychotherapy. *Child & Adolescent Social Work Journal*,

- 23(2), 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10560-005-0039-0>
- Bekes, V. ve Aafjes-van Dorn, K. (2020). Psychotherapists' Attitudes Toward Online Therapy During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247. <http://doi.org/10.1037/int0000214>
- Bentovim, A. (2018). *Trauma-Organized Systems: Physical and Sexual Abuse in Families*. New York: Routledge.
- Bernstein, G. A., Layne, A. E., Egan, E. A., ve Tennison, D. M. (2005). School-Based Interventions for Anxious Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(11), 1118-1127. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000177323.40005.a1>
- Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Bilgen-Ulgar, Ş. ve Ayaydın, H. (2018). Bir Annenin EMDR Terapisi Sonrası Çocuğunun Okul Başarısızlığında Dramatik Düzleme. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3), 269-272.
- Binik, Y. M., Cantor, J., Ochs, E., ve Meana, M. (1997). *From the Couch to the Keyboard: Psychotherapy in Cyberspace*. In S. Keisler (Ed.), *Culture of the Internet* (pp.71-100). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Blakey, J. M., Glaude, M., ve Jennings, S. W. (2019). School and Program Related Factors Influencing Disclosure Among Children Participating in a School-Based Childhood Physical and Sexual Abuse Prevention Program. *Child Abuse & Neglect*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104094>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2008). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bucan-Varatanovic, A. ve Sabanovic, S. (2018). EMDR Therapy in Treating Posttraumatic Stress Disorder in Adolescents- A Case Report. *Psychiatria Danubina*, 30(5), 291-296.
- Burger, J. M. (2006). *Personality*. İstanbul: Kaknus Publications.
- Cenat, J. M. ve Derivois, D. (2015). Long-Term Outcomes Among Child and Adolescent Survivors of the 2010 Haitian Earthquake. *Depression & Anxiety*, 32, 57-63. DOI 10.1002/da.22275
- Chatoor, I., Webbi L. E., ve Kernzer, B. (2019). Anorexia Nervosa and Depression in a 5 Year Old Girl: Treatment with Focused Family Play Therapy and Medication. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1065-1069. <https://doi.org/10.1002/eat.23129>
- Chemtob, C. M., Nakashima, J. ve Carlson, J. G. (2002). Brief Treatment for Elementary School Children with Disaster-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Field Study. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 99–112.
- Chiorino, V., vd. (2020). The EMDR Recent Birth Trauma Protokol: A Pilot Randomised Clinical Trial After Traumatic Childbirth. *Psychology & Health*, 35, 795-810. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699088>
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Canbulat, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Umut ve Ebeveynlere Güvenli Bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 1-20. DOI: 10.21764/mauefd.317054
- Cimsir, E. ve Akdoğan, R. (2020). İlköğretimde Cinsiyete Dayalı Mesleki Kalıp Yargılarıyla Mücadele: Bir Rehberlik Etkinliği Örneği. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 679-703. DOI: 10.23863/kalem.2020.171.
- Clemens, A. A., (2017). Violence, Development, and Migration Waves: Evidence from Central American Child Migrant Apprehensions. *Center for Global Development Working Paper*, 459.
- Coffman, S. (1998). Children's Reactions to Disaster. *Journal of Pediatric Nursing*, 13(6),

- 378-382. DOI: 10.1016/s0882-5963(98)80026-2
- Cohen, A., Bernet, W., ve Dunner J. E. (1998). Practice Parameters for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents with Posttraumatic Stress Disorder. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37(10), 4-26.
- Cohen, G. J. ve Weitzman, C. C. (2016). Helping Children and Families Deal with Divorce and Separation. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 138(6). DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3020>
- Cohen, J. A., Berliner, L., ve Mannarino, A. (2010). Trauma Focused CBT for Children with Co-Occurring Trauma and Behavior Problems. *Child Abuse & Neglect*, 34(4), 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.12.003>
- Cohen, J. A., Deblinger, E. ve Mannarino, A. P. (2018). Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children and Families. *Psychotherapy Research*, 28(1), 37-57. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1208375>
- Cook, J. E. ve Doyle, C. (2002). Working Alliance in Online Therapy as Compared to Face to Face Therapy: Preliminary Results. *Cyber Psychology and Behavior*, 5, 95-105
- Cook, J. M. ve Simiola, V. (2017). Trauma and PTSD in Older Adults: Prevalence, Course, Concomitants and Clinical Considerations. *Current Opinion in Psychology*, 14, 1-4. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.08.003.
- Coşgun-Başar, M. ve Özdemir, S. (2015). Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Çocuklar İçin Başarıya İlk Adım Erken Müdahale Programı Uygulamalarının Gözden Geçirilmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 176-197 doi: 10.7822/omuefd.34.1.11
- Creswell, J. W. (2014). *A Concise Introduction to Mixed Methods Research*. California: Sage Publications.
- Crowell-Norton, C. ve Norton, B. E. (1997). *Reaching Children Through Play Therapy: An Experiential Approach*. (First Edition). United States: White Apple Press
- Çelik, M. (2017). *Deneyimsel Oyun Terapisinin Çocuk Evlerinde Kalmakta Olan 3-10 Yaş Grubu Çocukların Çocukluk Çağı Travma Sonrası Duygusal Stres Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, T. H. (2019). *Experiences of School Psychological Counselors in Child Abuse Cases: A Qualitative Study*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çolak, B., Kokurcan, A., ve Özsan, H. H. (2010). DSM'ler Boyunca Travma Kavramının Seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25. DOI:10.1501/Kriz\_0000000322
- Danese, A. ve Baldwin, J. R. (2017). Hidden Wounds? Inflammatory Links Between Childhood Trauma and Psychopathology. *Annual Review of Psychology*, 68, 517-544.
- Devrim, E. ve Korkmazlar, Ü. (2018). *Soma Maden Kazasında Babasını Kaybeden Bir Çocuk ile Yapılan EMDR Uygulamaları*. 4. EMDR Sempozyumu Bildiri Özeti.
- Diñer, F. ve Yüksel, M. (2018). Aile İçi Şiddete Şahit Olan Çocuklar: Bir Alanyazın Derlemesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 130-141. DOI: 10.26695/mukatcad.2018.22
- Doğan, S., Kelleci, M., Sabancıoğulları, S., ve Aydın, D. (2008). Bir İlköğretim Okulunda Öğrenim Gören Çocuklarda Ruhsal Uyum Sorunları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 47-52.
- DSM-V-TR (2013). *Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (Çev: E. Köroğlu) Beşinci baskı, Ankara: HYB.
- Durlanık, H. K. (2019). *Orta Çocukluk Döneminde Algılanan Ebeveyn Tutumları, Aile Aidiyeti ve Empatik Eğilimler Arasındaki İlişkiler ve Bunların Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Çanakkale Üniversitesi, Çanakkale.
- Dyregrov, A., (2000). *Çocuk Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

- Edmond, T., Rubin, A., Wambach, K. G. (1999). The Effectiveness of EMDR with Adult Female Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Social Work Research*, 23(2), 103-116. <https://doi.org/10.1093/swr/23.2.103>
- EMDR-HAP İzmir Depremi Süpervizyonu (2020). Çevrimiçi Grup Süpervizyonu Notları.
- Erden, G. ve Gürdil, G. (2009). Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-13.
- Esfandiari, H. (2017). *A Play Therapy Workshop for Children Witness to Domestic Violence*. California State University, Northridge.
- Fazlıoğlu, K., Hocoğlu, Ç., Sönmez, F. M. (2010). Çocukluk Çağı Epilepsisinin Aileye Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(2), 190-205. eISSN:1309-0674.
- Fidancı, P. (2020). Çocukları ve ebeveynleri EMDR terapisi için hazırlamak webinar serisi, Ders Notları.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. İstanbul: İmge Yayınları
- Geçkil, E. (2017). Çocuklarda Fiziksel İstismar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-139.
- Gencer, T. E. (2019). *Needs, Access to Rights and Expectations of Children in Migration Processes: The Sample of Syrian Children Living in Ankara and Hatay*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gençtürk, M. (2019). *Sınav Kaygısı Yaşayan Lise Öğrencilerinde Emdr Terapinin Etkisinin İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Gewirtz-Meydan, A. ve Finkelhor, D. (2020). Sexual Abuse and Assault in a Large National Sample of Children and Adolescents. *Child Maltreatment*, 25(2), 203-214. doi:10.1177/1077559519873975
- Gomez, A. M. (2013). *EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation*. Springer Publishing Company
- Gordon, R. ve Wraith, R. (1993). Responses of Children and Adolescents to Disaster. *International handbook of Traumatic Stress Syndromes*, 561-575.
- Gördeles-Beşer, N., Arabacı, L. B., Uzunoğlu, G., Bilaç, Ö., ve Ozan, E. (2019). Suça İtilmiş Ergenlerde Ebeveyn Tutumu ve Çocukluk Çağı Travmalarının Belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 219-227. DOI: 10.5505/kpd.2019.94834
- Greenwald, R. (1995). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): A New Kind of Dreamwork? *Dreaming*, 5(1), 51-55. <https://doi.org/10.1037/h0094423>
- Greenwald, R. (2015). *EMDR: Within a Phase Model of Trauma-Informed Treatment*. NewYork: Routledge.
- Grenyer, B. F. S. (2010). The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy, *Psychotherapy in Australia*, 16 (4), 81-81.
- Grogon-Kaylor, A. C., Stein, S. F., Clark, H. M., Galano, M. M. ve Graham-Bermann, S. A. (2017). Profiles of Children's Thinking About Violence in Families Exposed to Intimate Partner Violence. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2824-2833.
- Gunter, R. W. ve Bodner, G. E. (2008). How Eye Movements Affect Unpleasant Memories: Support for a Working-Memory Account. *Behaviour Research and Therapy*, 46(8), 913-931. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.04.006>
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., ve Emiral, E. (2016). Çocukluk Çağı Travmalarının Tinsellik ve Affetme Üzerindeki Rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316. doi: 10.5455/apd.217593
- Gürel, F. S. ve İnan, G. (2001). Çocukluk Çağı Obezitesi Tanı Yöntemleri, Prevalansı ve Etyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3), 39-46.
- Gürsel, A. (2019). *Duygusal İstismarı Önleme ve Müdahale Programı Geliştirme ve*

- Etkisinin Test Edilmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hägglström, E. ve Nilsson, A. (2009). The Meaning of Living with Rheumatoid Arthritis - A Single Case Study Based on One Woman's Eight-Year Diary. *Tidsskrift for Sygeplejeforskning*, 25(3), 9-15.
- Hawkins, M., Ralley, R., ve Young, J. (2014). A Medical Panorama: The Casebooks Project. *Book 2.0, 4*, 1-2.
- Hensel, T. (2009). EMDR with Children and Adolescents After Single-Incident Trauma an Intervention Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(1), 2-9. DOI:10.1891/1933-3196.3.1.2
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., ve Kivlighan, D. M. (2008). *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*. Siyez, D. M. (Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Herkt, D., Tumanı, V., Grön, G., Kammer, T., Hofmann, A., ve Abler, B. (2014). Facilitating Access to Emotions: Neural Signature of EMDR Stimulation. *PLOS ONE*, 9(8). E106350
- Herman, J. L. (1997). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür.
- Hisli-Sahin, N., Durak-Batigun, A., ve Yılmaz, B. (2007). Psychological Symptoms of Turkish Children and Adolescents After the 1999 Earthquake: Exposure, Gender, Location, and Time Duration. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 335-345. <https://doi.org/10.1002/jts.20217>
- Hornsveld, H. K., vd., (2011). Evaluating the Effect of Eye Movements on Positive Memories Such as Those Used in Resource Development and Installation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(4), 146-155. DOI: 10.1891/1933-3196.5.4.146
- Horowitz, M. J., Wilner, N., ve Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A Measure of Subjective Stress. *Psychosom Med.*, 41(3), 209-218. DOI: 10.1097/00006842-197905000-00004
- Hyers, L. L. (2018). *Diary Methods: Understanding Qualitative Research*. New York: Oxford University Press.
- Izaguirre, A. ve Cater, A. (2018). Child Witnesses to Intimate Partner Violence: Their Descriptions of Talking to People About the Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(24), 3711-3731. <https://doi.org/10.1177/0886260516639256>
- İlikçi-İygün, M. (2018). *Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Becerileri ve Kaygı Düzeyleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İnan, S. ve Erdim, L. (2015). Doğal Afet Nedeniyle Post Travmatik Stres Bozukluğu Yaşayan Bir Çocuk Olguda Hemşirelik Bakımının Planlanmasında Fonksiyonel Sağlık Örüntüleri Modeli'nin Kullanılması. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 345-354.
- Jaberghaderi, N., Greenwald, R., Rubin, A., Zand1, S. O. ve Dolatabadil, S. (2004). A Comparison of CBT and EMDR for Sexually-Abused Iranian Girls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 358-368. <https://doi.org/10.1002/cpp.395>
- Joinson, A. (1998). *Causes and Implications of Disinhibited Behavior on the Internet*. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications* (pp. 43- 60). San Diego: Academic Press.
- Jones, E. (2007). A Paradigm Shift in the Conceptualization of Psychological Trauma in the 20th Century. *Journal of Anxiety Disorders*. (21), 64-175. DOI: 10.1016/j.janxdis.2006.09.009
- Kağnıcı, D. Y. (2017). Suriyeli Mülteci Çocukların Kültürel Uyum Sürecinde Okul Psikolojik Danışmanlarına Düşen Rol ve Sorumluluklar. *İlköğretim Online*, 16(4), 1768-1776. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342990>
- Karabulut, D. ve Bekler, T. (2019). Doğal Afetin Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Etkileri.

- Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 5(2), 368-376. DOI: 10.21324/dacd.500356
- Karadağ, M. (2020). Cinsel İstismar Mağduru Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğu Olan Kız Ergenlerde Grup EMDR Uygulaması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 43-51. Doi: 10.18863/pgy.686609
- Kavakcı, O. (2012). *Ruhsal Travma Tedavisi İçin EMDR*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kaya, N. (2018). *İyi Aile Yoktur*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Kesler, R. C., Sonnega, S., Bromet, E. J., Hughes, M., ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060. DOI:10.1002/1099-1298(200011/12)10:6<475::AID-CASP578>3.0.CO;2-F
- Kılınc, G., Yıldız, E., ve Harmanlı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı, *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special Topics*, 3(2), 182-188.
- Klika, J. B., Haboush-Deloye, A., ve Linkenbach, J. (2019). Hidden Protections: Identifying Social Norms Associated with Child Abuse, Sexual Abuse, and Neglect. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 36, 5-14. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0595-8>
- Kocaoğlu, M. (2018). *Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu Nedeniyle Ayaktan Tedavi Gören Hastaların Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından Karşılaştırılması*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kocatürk, U. (2005) *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü*, Ankara: Nobel Tıp.
- Koç, M., Çolak, T. S., ve Düşünceli, B. (2012). Cognitive, Emotional and Behavioral Reactions (7-12 Years of Age) Againsts Trauma According to Telling Time and Style. *Elementary Education Online*, 11(1), 75-84.
- Kokanovic, I. ve Barron, I. (2021). Efficacy of EMDR: Case Study of a Child with Choking Phobia-Case Report. *Psychiatria Danubina*, 33(1), 33-41.
- Korkmaz, S. B. (2020). *Kanserli Çocukların Otomatik Düşünceleri ile Duygusal ve Davranışsal Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Korkmazlar-Oral, Ü. ve Pamuk, S. (2002). *Group EMDR with Child Survivors of the Earthquake in Turkey*. Morris-Smith, J. (Ed.), EMDR: Clinical Applications with Children. London: The Association for Child Psychology and Psychiatry.
- Korkmazlar, U., Bozkurt, B. ve Tan-Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol with Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13-30. DOI: 10.1891/1933-3196.14.1.13
- Korkmazlar, Ü. (2017). *Çocuk ve Ergenlerle EMDR Eğitimi*, Ders Notları, Fide Danışmanlık, İstanbul.
- Korkmazlar, Ü. (2019). *“EMDR ve Hikaye Tekniği” Eğitimi Ders Notları*, Fide Danışmanlık, İstanbul.
- Korkmazlar, Ü. (2020). *Çocuk ve Ergenlerle EMDR Grup Süpervizyon Notları*, Fide Danışmanlık, Online.
- Korkmazlar, Ü., İnci İzmir S. B., ve İpçi, M. (2020). *Pandemi Dönemi Travmalarda Çocuklar ve Ailelerle EMDR Uygulamaları*. Ercan, E. S., Yektaş, C., Tufan, A. E., Bilaç, Ö. (Ed.), COVID-19 pandemisi ve çocuk ve ergen ruh sağlığı. Türkiye Klinikleri.
- Korkmazlar, Ü. ve Kurt, B. (2014) *Everybody Has to Know Their Own Story*. EMDR Konferansı (oral presentation) Edinburg
- Korkmazlar, Ü. ve Saban-Alak, N. (2020). *Korona Virüs Pandemisi Çocuklar & Gençler & Ebeveynlere Online Psikolojik Destek Çalışması Uygulayıcı El Kitabı*. EMDR-TR Travma İyileştirme Grubu yayını.
- Korkmazlar, Ü. ve Uğurlu, B. A. (2021). *Çocuklarla Online EMDR*. M. Teber (Ed.),



- Çocuklarla online terapi içinde (49-61. Ss.). Yenikapı Yayınları: İstanbul.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri: Başvuru El Kitabı*. Ankara: HYB Yayıncılık
- Kronick, R., Rousseau, C., ve Cleveland, J. (2018). Refugee Children's Sandplay Narratives in Immigration Detention in Canada. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 423-437.
- Larsenassink, D. J. ve Stege, R. (2012). Client Accounts of Hope in Early Counseling Sessions: A Qualitative Study. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 45-54. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00007.x>
- Lawson, M., Piel, M. H., ve Simon, M. (2020). Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic: Consequences of Parental Job Loss on Psychological and Physical Abuse Towards Children. *Child Abuse & Neglect*, 110(2). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104709>
- Lenferink, L. I. M., Meyerbröker, K., ve Boelen, P. A. (2020). PTSD Treatment in Times of COVID-19: A Systematic Review of the Effects of Online EMDR. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113438>
- Liang, B., Williams, L. M., ve Siegel, J. A. (2006). Relational outcomes of childhood trauma in female survivors: a longitudinal study. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(1), 42-57. <https://doi.org/10.1177/0886260505281603>
- Lovett, J. (1999). *Small Wonders: Healing Childhood Trauma with EMDR*. New York: The free press.
- Lovett, J. (2015). *Trauma-Attachment: Modifying EMDR to Help Children Resolve Trauma and Developing Relationship*. New York: Routledge.
- Lök, N., Başoğlu, C., ve Öncel, S. (2016). Aile İçi Şiddetin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Psikososyal Desteğin Önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 155-161. doi: 10.18863/pgy.05252
- Mackrill, T. (2008). Solicited Diary Studies of Psychotherapy in Qualitative Research, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 10(1), 5-18. <http://dx.doi.org/10.1080/13642530701869243>
- Madianos, M. G. ve Evi, K. (2010). Trauma and Natural Disaster: The Case of Earthquakes in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 15(2), 138-150. <https://doi.org/10.1080/15325020903373185>
- Mallen, M. J. ve Vogel, D. L. (2005). Online Counseling: A Need for Discovery. *The Counseling Psychologist*, 33, 901-921.
- Mallen, M. J., (2005). "Online Counseling: Dynamics of Process and Assessment" Retrospective Theses and Dissertations. Paper 1581. Iowa State University, (UMI No: 3184639)
- Mandelli, L., Petrelli, C., ve Serretti, A. (2015). The Role of Specific Early Trauma in Adult Depression: A Meta-Analysis of Published Literature. *European psychiatry*, 30(6), 665-680. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2015.04.007
- Marks, F. D. ve Yardley, L. (2004). *Research Methods for Clinical and Health Psychology*. London: SAGE Publication.
- McCulloch, L. (2002). Exploring Change Mechanism in EMDR Applied to "Small-t Trauma" in Short-Term Dynamic Psychotherapy: Research Questions and Speculations. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1531-1544. <https://doi.org/10.1002/jclp.10103>
- Moulton, S. J., Newman, E., Power, K., Swanson, V., ve Day, K. (2015). Childhood Trauma and Eating Psychopathology: A Mediating Role for Dissociation and Emotion Dysregulation? *Child Abuse & Neglect*, 39, 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.07.003>
- National Board of Certified Counselors. (2007). *The Practice of Internet Counseling*.

- Retrieved from <http://www.nbcc.org>
- Okcu, E. (2016). *Travmaya Maruz Kalan Çocuklarda TSSB Gelişimi ve Şiddetiyle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Oud, M. vd. (2019). Effectiveness of CBT for Children and Adolescent with Depression: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *European Psychiatry*, 57, 33-45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Öngider-Gregory, N. (2016). Divorce or Continue Marriage for Child? An Important Question About Psychological Adjustment of Child. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(3), 275-289. doi: 10.18863/pgy.238189
- Öztanrıöver, S. (2019). *Söylenmeyi Duymak: Kompleks Travması Olan Danışanlarda Psikoterapi Atölyesi Ders Notları*, Adana.
- Palmisano, G. L., Innamorati, M., Susca, G., Traetta, D., Sarracino, D., ve Vanderlinden, J. (2018). Childhood Traumatic Experiences and Dissociative Phenomena in Eating Disorders: Level and Association with the Severity of Binge Eating Symptoms. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(1), 88-107. <https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1304490>
- Paris, M. M., Carter, B. L., Day, S. X., ve Arnsworth, M. W. (2009). Grief and Trauma in Children After the Death of a Sibling. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 2(2), 71-80. <https://doi.org/10.1080/19361520902861913>
- Parmar, A. (2014). Methods of Social Work and Its Role in Understanding Team Climate and Team Effectiveness for Organizational Development. *Journal of Sociology and Social Work*, 2(1), 303-318.
- Pasalic, M. (2021). EMDR Treatment of Conduct Problems in Adolescent: Case Report. *Psychiatria Danubina*, 33(1), 54-58.
- Patton, Q. M. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Bütün, M. ve Demir, S. B., Ed.). Ankara: PEGEM Akademi.
- Perrin, S., Meiser-Stedman, R., ve Smith, P. (2005). The Children's Revised Impact of Event Scale (CRIES): Validity as a Screening Instrument for PTSD. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(4), 487-498. <http://doi.org/10.1017/S1352465805002419>
- Polat-Uluocak, G. (2009). İç Göç Yaşamış ve Yaşamamış Çocukların Okulda Uyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 35-44.
- Propper, R. E., vd., (2007). Effect of Bilateral Eye Movements on Frontal Interhemispheric Gamma EEG Coherence Implications for EMDR Therapy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(9), 785-788. doi: 10.1097/NMD.0b013e318142cf73
- Racine, N., Eirich, R., Dimitropoulos, G., Hartwick, C., ve Madigan, S. (2020). Development of Trauma Symptoms Following Adversity in Childhood: The Moderating Role of Protective Factors. *Child Abuse & Neglect*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104375>
- Rathore, H. W. (2018). Trust and Attunement-Focused EMDR with a Child. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 255-268. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.12.4.255>
- Richards, D. (2009). Features and Benefits of Online Counseling: Trinity College Online Mental Health Community. *British Journal of Guidance and Counseling*, 37(3), 231-242. Doi: 10.1080/0306988090295697
- Rochlen, A. B., Zack, J. S. ve Speyer, W. (2004). Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 269- 283. DOI: 10.1002 / jclp.10263
- Rochlen, A. B., Beretvas, S. N., ve Zack, J. S. (2004). The Online and Face-to-Face Counseling Attitude Scales: A Validation Study. *Measurement and Evaluation in*

- Counseling and Development*, 37(2),95-111.  
<https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909753>
- Rodenburg, R., Benjamin, A., de Roos, C., Meijer, A. M., ve Stams, G. J. (2009). Efficacy of EMDR in Children: A Meta-Analysis. *Clinical psychology review*, 29(7), 599-606.
- Rummell, C. M. ve Nicholas R. J. (2010). ““So What Do You Want to Work on Two Day?”: The Ethical Implications of Online Counseling”. *Ethics & Behavior*, 20(6), 482-96.  
<https://doi.org/10.1080/10508422.2010.521450>.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sanghvi, P. (2020). Grief in Children and Adolescents: A Review. *Indian Journal of Mental Health*, 7(1), 6-14.
- Scheidell, J. D. vd. (2018). Childhood Traumatic Experiences and the Association with Marijuana and Cocaine use in Adolescence Through Adulthood. *Addiction*, 113(1), 44-56. <https://doi.org/10.1111/add.13921>
- Schmitz, B. ve Wiese, B. S. (2006). New Perspectives for the Evaluation of Training Sessions in Self-Regulated Learning: Time-Series Analyses of Diary Data. *Contemporary Educational Psychology*, 31(1), 64–96.
- Schubert, S. ve Lee, C. W. (2002). Adult PTSD and Its Treatment with EMDR: A Review of Controversies, Evidence, and Theoretical Knowledge. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(3). DOI: 10.1891/1933-3196.3.3.117
- Seibold, C. (2000). Qualitative Research from a Feminist Perspective in the Postmodern Era: Methodological, Ethical and Reflexive Concerns. *Nursing Inquiry*, 7(3), 147-155.
- Sen, M. (2019). *Examination the Relationship Between Childhood Trauma and Impulsivity in Individuals with and without Psychological Support*. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Seydooğulları, S. (2018). *İlkokul 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Cinsel İstismarı Önleme Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Sınanması*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the Eye Movement Desensitization Procedure in the treatment of Traumatic Memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2(2), s. 199-223.  
<http://doi.wiley.com/10.1002/jts.2490020207>
- Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York, Guilford.
- Shapiro, F. (2007). EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 68–87. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.1.2.68>
- Shapiro, F. ve Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Information Processing in the Treatment of Trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 933-946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>
- Shapiro, S. (2016). *EMDR: Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Temel Prensipler, Protokoller ve Prosedürler*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Shaw, H. E. ve Shaw, S. F. (2006). Critical Ethical Issues in Online Counseling: Assessing Current Practices with an Ethical Intent Checklist. *Journal of Counseling & Development*, 84, 41-53. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00378.x>
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Guilford Press.
- Swinden, C. (2018). The Child-Centered EMDR Approach: A Case Study Investigating a Young Girl’s Treatment for Sexual Abuse. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 282-296. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.12.4.282>

- Siemer, C. P., Fogel, J., ve Van-Voorhees, B. W. (2011). Telemental Health and Web-Based Applications in Children and Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(1), 135-153. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.08.012>
- Sinici, E. (2009). *Trafik Kazaları Sonrasında Gelişen Akut Stres Bozukluğu: Bir Müdahale Tekniğinin Uygulanabilirliği*. (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Disiplinlerarası Adli Tıp Anabilim Dalı).
- Sjöblom, A. C. (1994). *Youth and Handicap. Physically Handicapped Youths' Experiences and Expectations in a Culture Theoretical Perspective*. (Vol. 18). Umeå, Sweden: Umeå Universitet, Institutionen för Socialt Arbete.
- Slaughter, V. (2005). Young Children's Understanding of Death. *Australian Psychologist*, 40(3), 179-186. <https://doi.org/10.1080/00050060500243426>
- Smeets, M. A., vd. (2012). Time-Course of Eye Movement-Related Decrease in Vividness and Emotionality of Unpleasant Autobiographical Memories. *Memory*, 20(4), 346-357. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.665462>
- Smyth, A. (2013). *Diaries*. In A. Hadfield (Ed.), *The Oxford Handbook of English Prose 1500–1640* (pp. 434–451). New York: Oxford University Press.
- Snyder, K. (2020). The Digital Art Therapy Frame: Creating a 'Magic Circle' in Teletherapy. *International Journal of Art Therapy*, Doi:10.1080/17454831.2020.1871389
- Solomon, R. M. ve Shapiro, F. (2008). EMDR and the Adaptive Information Processing Model: potential Mechanisms of Change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(4), s. 315-325.
- Solomon, R. ve Oren, E. (2012). EMDR Therapy: An Overview of Its Development and Mechanisms of Action. *European Review of Applied Psychology*, 62(4), 197-203.
- Spinazzola, J., Ford, J., Zucker, M., van der Kolk, B., Silva, S., Smith, S. ve Blaustein, M. (2005). National Survey of Complex Trauma Exposure, Outcome and Intervention for Children and Adolescents. *Psychiatric Annals*, 35(5), 433-439. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-09>
- Stasiak, K., Fleming, T., Lucassen, M. F. G., Shepherd, M. J., Whittaker, R., ve Merry, S. N. (2016). Computer-Based and Online Therapy for Depression and Anxiety in Children and Adolescent. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(3). <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0029>
- Stemler, S. (2000). An Overview of Content Analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 7(17). DOI: <https://doi.org/10.7275/z6fm-2e34>
- Stevanovic, A., Franciskovic, T., ve Vermetten, E. (2016). Relationship of Early-Life Trauma, War-Related Trauma, Personality Traits, and PTSD Symptom Severity: A Retrospective Study on Female Civilian Victims of War. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.30964>
- Stofle, G. S. (2001). *Choosing an Online Therapist*. Harrisburg, PA: White Hat Communications.
- Spence, J., Titov, N., Johnston, L., Dear, B. F., Wootton, B., Terides, M., ve Zou, J. (2013). Internet-Delivered Eye Movement Desensitization and Reprocessing (iEMDR): An Open Trial. *F1000Research*, 2. <https://doi.org/10.12688/f1000research.2-79.v1>
- Struik, A. (2018). The Sleeping Dogs Method to Overcome Children's Resistance to EMDR Therapy: A Case Series. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 224-241. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.12.4.224>
- Swimm, L. L. (2018). EMDR Intervention for a 17 Month Old Child to Treat Attachment Trauma: Clinical Case Presentation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 269-281. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.12.4.269>
- Syed, S. A., Cranshaw, M., ve Nemeroff, C. B. (2020). Child Abuse and Neglect: Stress

- Responsivity and Resilience. *Stress Resilience*, 181-196.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813983-7.00013-6>
- Tahta, F., Tahta, K., ve Dernek, S. (2015). Çocukların Yakınlarının Ölüm Kavramlarını Algılama Üzerine Kurdukları Sistemler ve Oyunlar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1).
- Teber, M. (Ed.). (2021). *Çocuklarla Online Terapi*. İstanbul: Yenikapı Yayınları.
- Teke, E. ve Sürücü, A. (2020). Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2),695-708. ISSN: 1694-7215.
- Therkleson, T. (2010). A Phenomenological Study of Ginger Compress Therapy for People with Osteoarthritis. *Indo- Pacific Journal of Phenomenology*, 10(1), 10 pp. doi:10.2989/IPJP.2010.10.1.6.1078
- Tinker, R. H. ve Wilson, S. A. (1999). *Through the Eyes of a Child: EMDR with Children*. W W Norton & Co.
- Toros, F., Tot, Ş., ve Düzovalı, Ö. (2002). Kronik Hastalığı Olan Çocuklar, Anne ve Babalarındaki Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 240-247.
- Tortamış-Özkaya, B. (2015). Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Üzerine Odaklanan Bir Oyun Terapisi Yaklaşımı: Filial Terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 208-220. <https://doi.org/10.5455/cap.20140825122141>
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği – Türk PDR Der. (2018). Türkiye’de Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik. Retrieved March 3, 2018, from [http://www.pdr.org.tr/upload/icerik/haberler/saglik\\_meslek\\_yasasi.pdf](http://www.pdr.org.tr/upload/icerik/haberler/saglik_meslek_yasasi.pdf)
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (2011). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Çalışanlar İçin Etik Kurallar. 20 Şubat 2020 tarihinde <http://pdr.org.tr/userfiles/file/etik.pdf> adresinden erişildi.
- Türker, A. (2021). *Ergenlerde Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları ve Bağlanma Stillerinin Aldıkları Depresyon Tanısı Şiddetiyle ve Aile Tutumları ile İlişkisinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uslu, B. (2021). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Bütüncül Bir Yaklaşım: Sirkadiyen Ritimler, Uyku ve Yeme Bozuklukları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(8), 1-13.
- Ünver, H., Gülen-Şişmanlar, Ş., ve Karakaya, I. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Travmatik Stresi Etkileyen Faktörler: Bir Olgu Serisi. *Yeni Symposium*, 54(2), 30-32. DOI:10.5455/NYS.201607021
- Van der Kolk, B. (2003). The Neurobiology of Childhood Trauma and Abuse. *Child Adolescent Psychiatric Clinics*, 12, 293-317.
- Vigerland, S., Lenhard, F., Bonnert, M., Lalouni, M., Hedman, E., Ahlen, J., ve Ljótsson, B. (2016). Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 50, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.005>
- Vucina, T. (2021). EMDR Treatment of Phobia of Thirteen Years Old Girl-Case Study. *Psychiatria Danubina*, 33(1), 46-48.
- Waterman, L. Z. ve Cooper, M. (2020). Self-Administered EMDR Therapy: Potential Solution for Expanding the Availability of Psychotherapy for PTSD or Unregulated Recipe for Disaster?. *BJPsych Open*, 6(6). Doi: 10.1192/bjo.2020.92
- Wery, A., Schimmenti, A., Karila, L., & Billieux, J. (2019). Where the mind cannot dare: a case of addictive use of online pornography and its relationship with childhood trauma. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(2),114-127. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1488324>

- Wesselmann, D., Armstrong, S., Schweitzer, C., Davidson, M., ve Potter, A. (2018). An Integrative EMDR and Family Therapy Model for Treating Attachment Trauma in Children: A Case Series. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4). DOI: 10.1891/1933-3196.12.4.196.
- Wesselmann, D., Schweitzer, C. ve Armstrong, S. (2014). *Integrative Team Treatment for Attachment Trauma in Children: Family Therapy and EMDR*. New York: W. W. Norton & Company.
- Wishman, M. A. (2006). Childhood Trauma and Marital Outcomes in Adulthood. *Journal of the Interantional Association for Relationship Research*, 13(4), 375-386. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00124.x>
- Woll, H. (2013). Process Diary as Methodological Approach in Longitudinal Phenomenological Research. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 13(2), 1-11. ISSN: 2079-7222
- World Health Organization (2013). *Guideliness for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*. Geneva.
- Yanit, E. (2019). Selektif Mutizm Vakasının Yönlendirilmemiş Oyun Terapisi Teknikleri ile Sağaltımı (Olgu Sunumu). *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 68-76.
- Yehuda, R. ve McFarlane, A. C. (1995). Conflict Between Current Knowledge About Posttraumatic Stress Disorder & Its Original Conceptual Basis. *American Journal of Psychiatry*. 152(12), s. 1705-1713. DOI: 10.1176/ajp.152.12.1705
- Yıldırım, A. ve Simsek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (8th ed.). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yılmaz, Y. (2019). *The Effectiveness of a School-Based Psycho-Educational Program for Preventing from Sexual Abuse Over Students, Teachers and Parents*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yule, W. (1997). Anxiety, Depression and Post-Traumatic Stress in Childhood. *Child Psychology Portfolio*. Windsor: NFER-Nelson.
- Zat-Çiftçi, Z. (2018). *Akademik Temelli Travmatik Yaşantıları Olan Üniversite Öğrencilerinde Öz Düzenlemeli Öğrenmeyi Artırmaya Yönelik EMDR Odaklı Müdahale Programının Öz Düzenleme ve Travma Belirtileri Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Zelvin, E. ve Speyer, C. M. (2004). *Online Counseling Skills Part I: Treatment Strategies and Skills for Conducting Counseling Online*. In R. Kraus, J. Zack, ve G. Strieker (Eds.), *Online counseling: A Handbook for mental health professionals* (pp. 164-180). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Zeren, Ş. G. ve Bulut E. (2018). Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik ve Standartlar: Bir Model Önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 63-80. ISSN: 1302-1370
- Zimmerman, D. H. ve Wieder, L. (1977). The Diary: Diary-Interview Method. *Urban Life*, 5(4), 479-498. <https://doi.org/10.1177/089124167700500406>