

# **Travma Sonrasında Psikoterapiler**

---

**Editör:** Mustafa Batuhan KURTOĞLU



**Editör:** Mustafa Batuhan KURTOĞLU

## **TRAVMA SONRASINDA PSİKOTERAPİLER**

ISBN 978-625-5964-68-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabı tümü ya da bölümleri, kapak tasarımları; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taramaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerindeyini bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Nisan 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Soncağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayınçı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayinevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto:yayinevi@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## **ÖN SÖZ**

Zihnimiz, bir saatin iç mekanizması gibidir. Her çark, her yay ve her dişli; duygularımız, düşüncelerimiz, davranışlarımız ve bedenimizle kusursuz biruyum ve birliktelik içinde çalışır. Ama travmatik yaşam olayları, bu uyum ve birliktelige zarar verebilir. Saatin küçük bir çarkı kırıldığında bile zaman hâlâ akar gibi görünürlük fakat artık hiçbir şey aynı değildir. Ritmini kaybetmiş bir saat yaşamı sessizce olumsuz etkileyebilir.

Bu kitap, travmanın birey üzerindeki etkilerini anlamayı ve bozulmuş bu ritmin yeniden nasıl kurulabileceğini ele almayı amaçlayan akademik bir kaynaktır. Travma sonrası ruhsal sorunları tanımak, değerlendirmek ve etkili bir terapi süreciyle travmaları yeniden düzenlemek isteyen ruh sağlığı çalışanları için hazırlanmıştır.

Kitap boyunca, teorik bilgi ile klinik uygulamayı bir araya getirerek farklı psikoterapi yaklaşımlarının travma bağlamındaki kullanımı ele alınmaktadır. Bu kitabın amacı yalnızca bilgi aktarmak değil; aynı zamanda terapötik sürecin derinliğini, hassasiyetini ve dönüştürücü gücünü görünürlük kılmaktır. Çünkü bir terapist sadece bir dinleyici değil; iç ritmini kaybetmiş bir saatin yeniden işler hale getiren dikkatli bir saat ustasıdır.

## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

**Editör:** Mustafa Batuhan KURTOĞLU

**1. Bölüm: Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu**

*Mustafa Batuhan KURTOĞLU*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0002-6975-2070

**2. Bölüm: Travma Sonrası ve Psikoterapi**

*Selin Tutku TABUR*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0001-5726-8655  
*M. Hakan TÜRKÇAPAR*, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0001-5298-8039

**3. Bölüm: Travma Sonrası ve Psikanalitik Psikoterapi**

*Mustafa DANIŞMAN*, Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
ORCID No: 0000-0002-7403-8840

**4. Bölüm: Travma Sonrası ve Varoluşçu Psikoterapi**

*Sena DAŞKIRAN*, Trakya Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0001-6564-3005

**5. Bölüm: Travma Sonrası ve Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi**

*Levent SÜTCİGİL*  
ORCID No: 0000-0001-8147-0124

**6. Bölüm: Travma Sonrası ve Metakognitif Terapi**

*Kübra SEZER KATAR*, Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
ORCID No: 0000-0001-7184-7960

**7. Bölüm: Travma Sonrası ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)**

*Sevinç ULUSOY*  
ORCID No: 0000-0003-4300-2631  
*Saadet ÖZTÜRK*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0002-1772-7324

**8. Bölüm: Travma Sonrası ve EMDR**

*Şenel KARAMAN*  
ORCID No: 0000-0002-0684-4728

**9. Bölüm: Travma Sonrası ve Narrative Terapi**

*Canahmet BOZ*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0001-6008-7636  
*Merve Gülçin TUTLU TEMİZYÜREK*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0003-4225-7982

**10. Bölüm: Travma Sonrası ve Pozitif Psikoterapi**

*Feyza TOPÇU*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0002-5853-2670  
*Mehmet BÜYÜKÇORAK*, İbn Haldun Üniversitesi  
ORCID No: 0009-0006-0855-1511  
*Tayyab RASHID*, University of Toronto  
ORCID No: 0000-0002-2567-1404

## **İÇİNDEKİLER**

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	iv

### **1. BÖLÜM**

#### **TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU**

Travma .....	1
Travmaya Tarihsel Bakış .....	2
Travma Sonrasında Ortaya Çıkan Rahatsızlıklar .....	3
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	5
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Epidemiyolojisi .....	8
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Risk Faktörleri .....	9
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Komorbidite .....	16
Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Ayırıcı Tanı .....	17
Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda Tedavi.....	19
Kitap Önerileri.....	20
Film Önerileri .....	20
Kaynakça.....	21

### **2. BÖLÜM**

#### **TRAVMA SONRASI VE PSİKOTERAPİ**

Travmada Psikoterapi .....	32
Travma Sonrasında Psikoterapi Ne Zaman Gereklidir?.....	34
Travmada Hangi Psikoterapi Yaklaşımını Seçmeliyiz?.....	35
Travma Psikoterapisinde Terapistin Karşılaşabileceği Zorluklar Nelerdir?.....	39
Özet .....	42
Kitap Önerileri.....	43
Film Önerileri .....	43
Kaynakça.....	43

### **3. BÖLÜM**

#### **TRAVMA SONRASI VE PSİKANALİTİK PSİKOTERAPİ**

Tarihçesi.....	47
İnsana Dair Düşüncesi.....	50
Başlıca Psikanalitik Gelişim Teorilerinin Ait Temel Kavramlar.....	51
Travmada Terapi Süreci .....	57
Travmada Terapötik Teknikler .....	60
Olgu Sunumu .....	62
Özet .....	64
Kitap Önerileri.....	65
Film Önerileri .....	65
Kaynakça.....	65

## 4. BÖLÜM

### TRAVMA SONRASI VE VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

Tarihçesi .....	68
İnsana Dair Düşüncesi.....	71
Temel Kavramları .....	76
Travmada Terapi Süreci .....	78
Travmada Terapötik Teknikler .....	83
Olgu Sunumu .....	86
Varoluşçu Psikoterapi ve Travma Çalışmaları .....	88
Özet .....	89
Kitap Önerileri.....	90
Film Önerileri .....	90
Kaynakça.....	90

## 5. BÖLÜM

### TRAVMA SONRASI VE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİ

Tarihçe .....	93
Tedavi Programının Gelişimi.....	98
İnsana Dair Düşüncesi.....	101
Temel Kavramlar .....	106
Travmada Terapi Süreci .....	107
Travmada Terapötik Teknikler .....	111
Olgu Sunumu .....	114
Özet .....	115
Kitap Önerileri.....	116
Film Önerileri .....	116
Kaynakça.....	116

## 6. BÖLÜM

### TRAVMA SONRASI VE METAKOGNİTİF TERAPİ

Tarihçesi.....	119
İnsana Dair Düşüncesi.....	120
Temel Kavramları .....	120
Travmanın Metakognitif Modeli .....	124
Travmada Terapi Süreci .....	126
Travmada Terapi Süreci .....	127
Olgu Sunumu ve Terapötik Teknikler.....	128
Özet .....	137
Kitap Önerileri.....	137
Film Önerileri .....	137
Kaynakça.....	137

**7. BÖLÜM****TRAVMA SONRASI VE KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)**

Tarihçesi .....	139
İnsana Dair Düşüncesi.....	141
Temel Kavamları .....	141
Travmada Terapi Süreci .....	149
Travmada Terapötik Teknikler .....	150
Olgı Sunumu .....	158
Özet .....	161
Kitap Önerileri.....	161
Film Önerileri .....	161
Kaynakça.....	161

**8. BÖLÜM****TRAVMA SONRASI VE EMDR**

Tarihçesi.....	164
EMDR Yaklaşımının İnsana Dair Düşüncesi .....	173
Temel Kavamları .....	175
Travmada Terapi Süreci .....	178
Olgı Sunumu .....	180
Özet .....	182
Kitap Önerileri.....	183
Film Önerileri .....	183
Kaynakça.....	183

**9. BÖLÜM****TRAVMA SONRASI VE NARRATİVE TERAPİ**

Tarihçesi.....	187
İnsana Dair Düşüncesi.....	188
Temel Kavamları .....	190
Travmada Terapi Süreci .....	193
Travmada Terapötik Teknikler .....	198
Olgı Sunumu .....	202
Özet .....	204
Kitap Önerileri.....	205
Film Önerileri .....	205
Kaynakça.....	205

## 10. BÖLÜM

### TRAVMA SONRASI VE POZİTİF PSİKOTERAPİ

Tarihçesi.....	206
İnsana Dair Düşüncesi.....	210
Temel Kavramları .....	210
Travmada Terapi Süreci .....	212
Travmada Terapötik Teknikler .....	218
Olgu Sunumu.....	220
Özet .....	222
Kitap Önerileri.....	223
Film Önerileri .....	223
Kaynakça.....	223

# 1. BÖLÜM

## TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Mustafa Batuhan KURTOĞLU, Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0002-6975-2070

---

*“Travmanın paradoksu, hem yok etme hem de dönüştürme ve  
diriltme gücüne sahip olmasıdır.”*  
Peter A. Levine

---

### Travma

Travma, Yunanca kökenli bir kelime olup, bedeni saran kısmın bozulması ve ‘yara’ anlamına gelmektedir (Garland, 2002). Ruhsal anlamda ise, bireyin algılama, düşünme, bellek ve hissetme gibi süreçlerinde zaman içerisinde veya belirli dönemlerde sorun yaşamamasına yol açabilecek ruhsal bir yaralanmayı ifade etmek için kullanılmaktadır (Ruppert, 2011).

Travmaya yol açabilecek durumlar ise, bireyi derinden etkileyen, yaşamının normal akışının dışında kalan, bireyin olayla baş etme yeteneğini aşan ve yoğun stres yaratıcı deneyimlerdir. Ölüm, saldırısı, tecavüz, savaş ve doğal afetler gibi olayların kişinin başına gelmesi ya da bunlara tanık olması travmatik olaylar olarak değerlendirilmektedir (Kubany vd., 2000). DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), travmayı üç ana başlık altında sınıflandırmaktadır. İlk olarak, başkalarının kasıtlı olarak neden olduğu travmalar; savaş, terör saldırısı ve tecavüz gibi istemli eylemleri içerir. İkinci olarak, başkalarının kasıt olmaksızın neden olduğu travmalar; kaza veya yangın gibi beklenmedik olaylar bulunur. Son olarak, doğal afetler olarak değerlendirilen deprem, sel, tsunami gibi doğal olaylar dayalı travmatik deneyimler yer almaktadır (APA, 2013).

Genel popülasyon içinde yaşam boyu en az bir travmatik olayla karşılaşma olasılığı oldukça yüksektir (Benjet vd., 2016). Travmatik olayı yaşayan bireylerin çoğunluğu olayın olumsuz etkilerini birkaç haftada atlatabilirken, bir kısmı ise olayın yaşandığı zamandan uzun süre geçmesine rağmen bu etkileri ilk günde şiddetli ile yaşayabilmektedir (Breslau vd., 1998; Deblinger vd., 1999; Karancı vd.,

2009). Çoğu insan (%50-%90) yaşamları boyunca travmayla karşılaşsa da, yalnızca yaklaşık %8'i tam travma sonrası stres bozukluğu geliştirmektedir (Bresleu vd., 1998; Kessler vd., 1995). Bireyin yaşamış olduğu olayların, birey üzerinde travmatik etki yaratabilmesi için, genellikle kendi yaşamını, fiziksel veya ruhsal bütünlüğünü, dünyadaki yerini ve kendine bakış açısını tehdit eden bir nitelik taşıması gereklidir. Kişinin medeni durumu, yaşı, sosyo-ekonomik düzeyi, eğitimi, kişilik özellikleri, kendisinin veya ailesindeki kişilerin ruhsal bozuklukları gibi etkenler travmatik etkilerin oluşmasında rol oynayan önemli faktörlerdendir (Bromet vd., 1998; Kessler vd., 2005; Perkonigg vd., 2000; Sayed vd., 2015). Özellikle çocukluk çağında yaşanan travmalar, kişinin psikolojik dayanıklılığını ve travma ile başa çıkma becerilerini olumsuz olarak etkilemeye ve travmaya bağlı bozuklıkların gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Hapke vd., 2006).

### **Travmaya Tarihsel Bakış**

18. Yüzyıl ve öncesinde travma sonrası psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin ruhsal bir hastalığa sahip oldukları düşüncesi yaygındı. Bu durumdaki bireylerin ya bir kişilik bozuklığından muzdarip oldukları ya da yaşadıkları stresin biyolojik bir temele sahip olduğu öne sürülmüştür (Micale, 1989). Eğer kişilik bozukluğu veya biyolojik bir faktör tespit edilemezse, bu durumun zaman içinde kendi kendine düzeyeceği düşünülmüştür. Ancak, 1870 yılında Fransa'da yaşanan Prusya Savaşı sonrasında savaşa katılan kişilerin yaşadıkları ruhsal belirtiler birçok psikiyatristin dikkatini çekmiş ve "travmatik nevroz" tanısı ilk defa bu dönemde ortaya konulmuştur (Kardiner, 1959). Daha önce herhangi bir rahatsızlığı olmayan askerlerin savaş sonrasında tepkilerinin azaldığı, savaş sırasındaki olayları tekrar tekrar anımsadığı ve savaş öncesinde kendisine mutluluk veren durumlarla artık ilgilenmediği gözlemlenmiştir. Gözlemlenen bu davranışlar TSSB kriterlerine benzer belirtiler olarak kabul edilmektedir (Norman, 1989).

Travmanın psikolojik çerçevesine dair ilk önemli çalışma ise, Fransız nörolog Jean-Martin Charcot tarafından histerik hastalar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Charcot'un araştırması, histerik semptomların felç, duyu kaybı, konvülsyonlar ve unutkanlık gibi nörolojik rahatsızlıklara benzeyen yönlerine odaklanmıştır. Şiddet, tecavüz ve işkence gibi travmatik olayların sebep olduğu psikolojik belirtilerle baş etmeye çalışan genç kadın hastalar ile yaptığı çalışmalar, travmatik olaylara maruz kalan bireylerin psikolojik durumunu anlamak ve iyileştirmek için önemli bir yere sahip olmuş, travmanın psikolojik etkileri ve tedavisi konusundaki tartışmala da öncülük etmiştir (Micale, 1989). Jean-Martin Charcot'tan sonra histeriyi inceleyen Josef Breuer ve Sigmund Freud, travma yaşıntıları olan bireylerin