

Travma Tedavisinde Kullanılan Çağdaş Psikolojik Danışma Yaklaşımları Vaka Örnekleriyle

Editör: F. Selda ÖZ SOYSAL



Editör: Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

**TRAVMA TEDAVİSİNDE KULLANILAN ÇAĞDAŞ PSİKOLOJİK
DANIŞMA YAKLAŞIMLARI
Vaka Örnekleriyle**

ISBN 978-625-6287-31-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; 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 yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. 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 taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Temmuz 2024, Ankara

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

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'ndan mezun olduktan sonra 1999 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisansını, 2008 yılında aynı üniversitede Doktorasını tamamladı. 2018 yılında Üniversiteler Arası Kurul'dan Doçentlik ünvanını aldı. 2023 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nden Profesörlük ünvanını aldı. Halen Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Çalışma konuları arasında psikodrama, travma ve kriz danışmanlığı ve yakın ilişkiler yer almaktadır.

ORCID No: 0000-0001-5406-7786

ÖN SÖZ

Fiziksel kötü muamele, cinsel istismar, yaralanma, doğal afetler, savaş ve terörizm gibi potansiyel travmatik olayların insanoğlunun başına gelmesi çoğumuzun beklediğinden çok daha yaygındır. Tüm dünyada yapılan araştırmalar, çocuk ve ergen nüfusunun yarısından fazlasının yetişkinliğe ulaştıklarında bir veya daha fazla potansiyel travmatik olay yaşamış olacağını göstermiştir (Copeland vd. 2007; Landolt vd. 2013; McLaughlin vd., 2013). Savaşların devam ettiği ülkelerde, çatışma sonrası bölgelerde ve büyük ölçekli doğal afetlerden ya da kronik toplumsal şiddetten etkilenen bölgelerde bu rakamlar daha da yüksektir (Karsberg ve Elklit 2012). Bu tür olaylara maruz kalanların önemli bir kısmında, çeşitli risk faktörlerine bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gibi travmaya bağlı psikolojik bozukluklar gelişebilmektedir (Alisic vd., 2014). Araştırmalar travmaya maruz kalmayı, yaşam boyu zihinsel ve fiziksel sağlığın önemli ölçüde bozulmasıyla ilişkilendirmektedir (McLaughlin vd., 2013). Sonuç olarak, travmaların etkileri günümüzde dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Travmanın önlenmesi, travmaya maruz kalanların sayısını ve travmaya bağlı bozuklukların yaygınlığını azaltmak için en önemli önlemdir. Ne yazık ki en iyi önlemler bile travmaya maruz kalmayı hiçbir zaman engelleyemeyecektir. Birey ve toplum açısından uzun vadeli sonuçların önlenmesi için travma yaşayanların mümkün olan en erken dönemde tespit edilmesi ve etkili yöntemlerle tedavi edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Son yıllarda travmaya bağlı rahatsızlıklara yönelik pek çok tedavi yaklaşımı geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlardan bazıları etkililikleri açısından incelenmiştir ve birçoğu henüz yeteri kadar araştırılmamıştır. Günümüzde yayımlanan kitapların, makalelerin sayısı ve spesifik tedavi yöntemleri o kadar geniştir ki, bir psikolojik danışmanın konuyla ilgili genel bir bakış elde etmesi son derece zordur. Başka bir deyişle, travma tedavisine ilişkin geniş bir literatür olmasına rağmen, bugüne kadar bir psikolojik danışmanın yararlanabileceği farklı tedavi yaklaşımlarına ilişkin kapsamlı bir genel bakış mevcut değildir. Psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar, psikiyatristler, psikoterapistler ve travma yaşamış kişilerle çeşitli ortamlarda çalışan diğer profesyoneller için travmayla ilişkili bozuklukların tedavisine ilişkin, ampirik olarak desteklenen farklı yöntemlerin sunulduğu ve tartışıldığı bir el kitabına ihtiyacımız vardır.

Elbette bu kitap belirli bir tedavi yöntemine ilişkin resmi eğitimin yerini alamaz ancak farklı yaklaşımların ve bunları destekleyen kanıtların derinlemesine bir tanımını sağlayabilir. Bu bilgiye dayanarak, bireysel olarak psikolojik danışmanlar seçim yapabilir ve çalışma ortamlarına ve psikolojik danışma hizmeti verdikleri

nüfusa en uygun yöntemlerle ilgili eğitimlerini tamamlayabilirler. Bu kitap, bir halk sağlığı sorunu olarak travmaya ilişkin büyük resim çerçevesi ve etkili güncel travma tedavisi yaklaşımlarına ilişkin kapsamlı bir genel bakış sunmaktadır.

Bu kitapta emeği geçen Özge Akkoç'a, Yağmur Atalı'ya, Başak Kılınç'a, Zerrin Uğur'a, Meliha Kahraman'a, Esin Türkoğlu'na, Furkan İlker Çelebi'ye ve Samiye Ogan'a çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

Kaynaklar

- Alisic E, Zalta A.K, van Wesel F, Larsen S.E, Hafstad G.S., Hassanpour K ve Smid G.E (2014). PTSD rates in trauma-exposed children and adolescents: A meta-analysis. *Br J Psychiatr* 204, 335–340. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.131227>.
- Copeland, W. E, Keller, G., Angold, A.ve Costello, E.J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Arch Gen Psychiatr* 64,577–584. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.5.577>
- Karsberg, S.H.ve Elklit, A. (2012). Victimization and PTSD in a Rural Kenyan youth sample. *Clin Pract Epidemiol Mental Health* 8,91–101. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010091>
- Landolt, M.A., Schnyder, U., Maier, T., Schoenbucher, V.ve Mohler-Kuo, M. (2013). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in adolescents: A national survey in Switzerland. *J Trauma Stress* 26(2):209–216. <https://doi.org/doi:10.1002/jts.21794>
- McLaughlin, K.A, Green J.G., Gruber, M.J., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M. ve Kessler, R. C. (2012). Childhood adversities and first onset of psychiatric disorders in a national sample of US adolescents. *Arch Gen Psychiatry* 69(11):1151–1160. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.2277>.
- McLaughlin, K.A, Koenen, K.C., Hill E.D., Petukhova, M., Sampson, N.A., Zaslavsky A.M. ve Kessler, R.C. (2013). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in a national sample of adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 52(8):815– 830. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.05.011>.

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL

1. Bölüm: Travmada Bilişsel Davranışçı Terapi

Arş. Gör. Özge AKKOÇ, Yaşar Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8425-0968

2. Bölüm: Travmada Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)

Uzm. Psikolojik Dan. Esin TÜRKOĞLU, Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0009-0005-0783-8820
Uzm. Psikolojik Dan. Yağmur ATALI, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-5011-432X

3. Bölüm: Travmada Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi

Arş. Gör. Özge AKKOÇ, Yaşar Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8425-0968
Uzm. Psikolojik Dan. Furkan İlker ÇELEBİ, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0009-0009-8250-1610

4. Bölüm: Travmada Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT)

Uzm. Psikolojik Dan. Yağmur ATALI, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-5011-432X

5. Bölüm: Travmada Diyalektik Davranış Terapisi

Arş. Gör. Özge AKKOÇ, Yaşar Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8425-0968
Uzm. Psikolojik Dan. Başak KILINÇ, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-0870-9383
Uzm. Psikolojik Dan. Meliha KAHRAMAN, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7152-0228

6. Bölüm: Travmada Mindfulness Temelli Terapiler

Uzm. Psikolojik Dan. Zerrin UĞUR, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3041-9940

7. Bölüm: Travmada Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı

Uzm. Psikolojik Dan. Başak KILINÇ, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-0870-9383

Uzm. Psikolojik Dan. Zerrin UĞUR, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-3041-9940

8. Bölüm: Travmada Oyun Terapisi

Uzm. Psikolojik Dan. Meliha KAHRAMAN, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-7152-0228

9. Bölüm: Travmada Sanat Terapisi

Uzm. Psikolojik Dan. Samiye OGAN, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-4064-0371

10. Bölüm: Travmada Psikodrama

Prof. Dr. F. Selda ÖZ SOYSAL, Dokuz Eylül Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-5406-7786

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
-------------	---

1. BÖLÜM

TRAVMADA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Kuramın Tarihçesi.....	1
İnsana Bakış Açısı	2
Travmayı Ele Alışı	3
BDT Süreci ve Terapistin İşlevi.....	4
BDT’de Kullanılan Yöntem ve Teknikler	5
Travmaya Bağlı Semptomlar için BDT’nin Etkililiği	7
Vaka Örneği	7
Okuma Önerileri	11
Kaynakça.....	11

2. BÖLÜM

TRAVMADA GÖZ HAREKETLERİYLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME (EMDR)

EMDR’in Tarihçesi	15
EMDR’in İnsana Bakış Açısı ve Kuramsal Temelleri	16
EMDR’in Travmayı Ele Alışı	17
Kullanılan Yöntem ve Teknikler	19
Tedavi Protokolünde Yer Alan Terimler	19
İlgili Araştırmalar	23
Vaka Örneği.....	24
Okuma Önerileri	25
Kaynaklar.....	25

3. BÖLÜM

TRAVMADA ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ

Psikolojik Yaklaşımın Tarihçesi	29
İnsana Bakışı	30
Travmayı Ele Alışı	32
ÇOKST Süreci ve Terapistin İşlevi	33
Kullanılan Yöntem ve Teknikler	34

İlgili Araştırmalar	38
Vaka Örneği	40
Okuma Önerileri	43
Kaynakça.....	43

4. BÖLÜM

TRAVMADA KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ (ACT)

ACT'in Tarihçesi	45
ACT'in İnsana Bakış Açısı ve Kuramsal Temelleri	45
ACT'in Travmayı Ele Alışı	49
Terapötik İlişki ve Terapistin Rolü	54
Vaka Örneği	56
Okuma Önerileri	61
Kaynakça.....	61

5. BÖLÜM

TRAVMADA DİYALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİ

Diyalektik Davranış Terapisinin Tarihçesi	65
İnsan Doğasına Bakışı	66
Travmayı Ele Alışı	68
Kullanılan Yöntem ve Teknikler	69
İlgili Araştırmalar	72
Vaka Örneği	73
Okuma Önerileri	77
Kaynakça.....	77

6. BÖLÜM

TRAVMADA MİNDFULNESS TEMELLİ TERAPİLER

Mindfulness Uygulamalarının Tarihçesi	81
Mindfulness ve Travma	84
Kullanılan Yöntem ve Teknikler	86
İlgili Araştırmalar	89
Vaka Örneği	92
Okuma Önerileri	96
Kaynaklar.....	96

7. BÖLÜM

TRAVMADA BOWEN AİLE SİSTEMLERİ YAKLAŞIMI

Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımının Tarihçesi	99
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımının İnsanı Ele Alışı	100
Sistemler ve Sistem Düşüncesi	100
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımının Travmayı Ele Alışı	109
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımında Terapötik Amaç	111
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımında Terapistin Rolü	111
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımında Terapötik Süreç	112
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımında Kullanılan Teknikler	113
Genogram	113
Tekrar Eve Dönme	113
Üçgenden Kurtarma	113
İlişki Deneyleri	114
Antrenörlük	114
Üçgen Danışması	114
Ben Dilinin Kullanılması	115
İlgili Araştırmalar	115
Vaka Örneği	117
Okuma Önerileri	120
Kaynakça	121

8. BÖLÜM

TRAVMADA OYUN TERAPİSİ

Oyun Terapisinin Tarihçesi ve İnsana Bakışı	123
Oyun Terapisinin Travmayı Ele Alışı	125
Oyun Terapisinde Kullanılan Yöntem ve Teknikler	126
İlgili Araştırmalar	127
Vaka Örneği	131
OKUMA ÖNERİLERİ	135
KAYNAKLAR	135

9. BÖLÜM

TRAVMADA SANAT TERAPİSİ

Sanat Terapisi Tarihçesi	137
İnsana Bakış Açısı	138
Travmayı Ele Alışı	139

Sanat Terapisi ve Beyin	140
Sanat Terapisi Oturumları.....	142
Sanat Terapisinde Kullanılan Yöntem ve Teknikler	145
Psikolojik İyileşme Becerileri Programı	145
Isınma Egzersizleri.....	146
Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).....	146
Çizim-Resim Tekniği.....	147
Diğer Teknikler.....	147
Sanat Terapisinin Etkililiği	148
Müzik Terapisi	149
Drama Terapisi.....	151
Dans/Hareket Terapisi	153
Yazma/Şiir/Bibliyoterapi.....	154
Vaka Örneği	155
Okuma Önerileri	157
Kaynakça.....	157

10. BÖLÜM

TRAVMADA PSİKODRAMA

Kuramın Tarihçesi.....	163
İnsana Bakış Açısı	164
Travmayı Ele Alışı.....	165
Psikodramada Kullanılan Yöntem ve Teknikler	167
Travma Tedavisinde Psikodrama Etkililiği	170
Vaka Örneği	170
Okuma Önerileri	173
Kaynakça.....	174

Editör ve Yazarlar Hakkında	177
--	------------

1. BÖLÜM

TRAVMADA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Arş. Gör. Özge AKKOÇ, Yaşar Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8425-0968

Kuramın Tarihçesi

Bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) gelişimine yön veren iki önemli yaklaşımdan söz edilmektedir. Birisi, bu gelişimde daha ağırlıklı bir role sahip olan davranışsal terapilerken, diğeri ise görece daha az etkiye sahip olan psikodinamik teorilerdir (Dozois vd., 2021).

Beck, psikoanalitik yaklaşımı temel alan eğitimini tamamlamasının ardından, bu yaklaşımın bilimsel camia tarafından daha güçlü bir şekilde tanınmasını sağlamak amacıyla geçerliğine dair kanıt aramaya başlamıştır. Bu amaçla, psikoanalitik yaklaşımın temel görüşlerinden biri olan depresif bireylerin diğere insanlara karşı kabul edilemez bir öfke taşıdığı, bu öfkeyi bastırdıkları için de kendilerine geri döndüğü varsayımını incelemeye koyulmuştur. Beck, yaptığı çalışmalar sırasında bu varsayımı destekleyen bulgulara ulaşamamış ve ardından psikoanalitik yaklaşımın transferans ve bilinçaltı süreçler gibi diğere yapılarını da test etmek istemiştir. Yürüttüğü araştırmalar boyunca, psikoanalitik varsayımların birer birer geçerliğini yitirdiğini fark etmiştir. 1960 yılına gelindiğinde ise, terapi oturumlarında bu yaklaşımın pek çok ögesini terk etmeye başlamış (örn., danışanların bir kanepede uzanarak serbest çağrışım yapmasını beklemek yerine terapiyi karşılıklı oturur pozisyonda yürütmeye başlamıştır) ve BDT'nin temelini oluşturacak düşünceleri yeşermeye başlamıştır. Beck, danışanlarıyla yürüttüğü terapi oturumları sırasında dışsal uyaranlar ile duygu ve davranışlarımız arasında "otomatik düşüncelerin" köprü görevini gördüğünü keşfetmiştir. Dahası, otomatik düşüncelerin birtakım çarpıtmalar ve abartılar içerebildiğini, bunun da psikolojik sorunların sebebi olduğunu anlamıştır. Bu otomatik düşünceleri sağaltmanın yollarını ararken Albert Ellis'in de söz konusu düşüncelerin varlığından söz ettiğini fark etmiş ve danışanlarına sunduğu çözüm yollarında Ellis'in tekniklerinden etkilenmiştir (Beck, 2006, 2019; Beck ve Dozois, 2014).

Beck, daha sonra otomatik düşüncelere yön verenin “şema” olarak adlandırdığı inanç sistemleri olduğunu öne sürmüştü ve teorisinin temellerini böylece atmıştır. George Kelly ve Paiget gibi pek çok kuramcının görüşlerinden faydalanarak kuramına son şeklini vermiştir. Ardından depresyon, kaygı, intihar, madde kullanımını gibi pek çok sorunun altında yatan düşünce problemlerini ve bu düşüncelere karşı koymak için izlenecek yolları belirlemiştir (Beck, 2019).

Beck’in teori oluşumunu destekleyen önemli bir faktör ise bilimsel camiada davranışçılığın giderek gücünü kaybetmeye başlaması olmuştur. Klasik ve edimsel koşullanma ilkelerine dayanan ve davranış değişimi için birtakım müdahale pratikleri sunan davranışçılık bir döneme damgasını vururken 1960’lar ve 1970’lere gelindiğinde bu yaklaşım birtakım eleştirilerin hedefi olmaya başlamıştır. Bazı öğrenme süreçlerinin ve rahatsızlıkların davranışçı yaklaşımla açıklanamayacağı fark edilmiştir. O zamana kadar yalnızca davranışlar üzerinde çalışan terapistler, danışanlarının sorunlarının büyük bir kısmının çözülmeden kaldığını fark etmiş ve bundan memnun olmamıştır. Değişimin büyük bir parçası da yavaş yavaş kendini gösteren bilişsel devrim ile olmuştur. “Bilgi İşleme Modeli” gibi düşüncelerin aracılığı üzerine kurulu pek çok model geliştirilmiş ve etkililiği test edilmiştir. Bu değişimler, davranışçı modelleri sınırlarını yeniden çizmesine ve “bilişsel” öğeleri de kapsamına almasına zorlamıştır (Dozois vd., 2021).

İnsana Bakış Açısı

BDT, bireylerin mevcut durumdaki fizyolojik tepkilerinin, duygularının ve davranışlarının temelinde duruma yönelik algılarının yer aldığını öne sürmektedir. Buna göre, yaşanan bir durum, kişinin nasıl hissedeceğini ve davranacağını belirlemede yetersizdir. Bireylerin, duygu ve davranışlarını belirleyen asıl faktör, yaşadıkları duruma ilişkin düşünme biçimleridir (Beck, 2021). Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlıkların gün yüzüne çıkmasında ve sürdürülmesindeki temel etmen de bireylerin bilişleridir (Hollon ve Beck, 2013). Farklı psikiyatrik tanıları bulunan pek çok birey, yaşadıkları durumları yanlış yorumlama ve deneyimlerine abartılı anlamlar yükleme eğilimindedir. Bunun sonucunda da zorlayıcı duygular ve duruma uygun olmayan davranışlar meydana gelmektedir (Beck, 2006).

BDT’nin temelinde yer alan bilişsel modele göre, duygusal rahatsızlıklar, buna zemin hazırlayan birtakım çevresel ve gelişimsel faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana gelmektedir. Kişinin stres içeren durumlara nasıl tepki verdiğini etkileyen ve nispeten kalıcı olan bilişsel yatkınlıkları çevresel faktörlerle (örn., çocukluk çağı travmaları, hatalı ebeveyn davranışları, tıbbi yaralanmalar) etkileşime girerek psikolojik rahatsızlıkların oluşumuna yön vermektedir. Çocukluk yıllarında uyumsuz şemalar geliştiren bireylerin stresli durumlara dair daha işlevsiz