

# Travma Psikolojisi

## Editörler:

Özgür ERDUR BAKER

İdil AKSÖZ EFE

Türkan DOĞAN

4. Baskı





**Editörler:** Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER - Dr. İdil AKSÖZ EFE - Prof. Dr. Türkan DOĞAN

## **TRAVMA PSIKOLOJİSİ**

ISBN 978-625-7676-02-1

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 yayınevi**dir. 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 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Şubat 2021, Ankara

4. Baskı: Mart 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Resmi: Pervin Oya TANERİ

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](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Travma çalışmaları psikoloji tarihi boyunca ilgi çekmiş ve gelişmiş bir alandır. Travmanın insanlar üzerinde yarattığı derin etkilerin nedenini anlamak ve bu etkileri azaltmak için en etkili müdahale yöntemlerini bulmak için birçok çalışma yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Gerek ülkemizde gerekse dünya genelinde yaşanan afetler, kazalar, savaşlar ve terör olayları, pandemi ya da kadın cinayetleri gibi birçok olay bireyler üzerinde travmatik etkilere yol açmaktadır. Yaşanan travmatik olayların doğası ve bireylerde yarattığı etki değiştikçe, bilimsel gelişmelerin de doğrultusunda müdahale yöntemleri de gelişmek durumunda kalmaktadır. Bu bağlamda ruh sağlığı çalışanlarının ve alan öğrencilerinin travma ve müdahale konularında sorumlulukları da gün geçtikçe artmaktadır. Travmatik deneyimlere maruz kalmış bireylerle çalışacak ruh sağlığı çalışanlarının farklı yaklaşımları ve müdahaleleri öğrenmesi, öznel travmaların etkilerini anlaması ve bu alandaki yeterliklerini güçlendirmesi önem taşımaktadır.

Travma Psikolojisi kitabı bu nedenlerle dört ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan travmanın kuramsal temellerinde, temel kavramlar, travmaya kuramsal yaklaşımlar, travma ve kültür ilişkisi, ikincil travma, eş duyum yorgunluğu ve korunma, travma sonrası büyüme ve kayıp ve yas konuları ele alınmıştır. İkinci bölümde çocuklar ve travma özelinde çocuğa yönelik şiddet, çocuklarla adli görüşme ve okul ve travma ilişkisi konularına yer verilmiştir. Üçüncü ana bölüm olan öznel travmalar başlığında göç, terör, yakın ilişkiler ve afetler bağlamında yaşanan travmalar incelenmiştir. Son bölümde ise travmaya yönelik müdahaleler bir araya getirilmiş, travmaya duyarlı psikolojik danışma, maruz bırakma tedavileri, bilinçli farkındalık (mindfulness), EMDR ve etkinlik temelli destek konuları paylaşılmıştır.

Kitabımızın oluşumuna katkı veren tüm yazarlarımıza ayrı ayrı teşekkür ederiz. Kitabın travma ve müdahale süreçleri ile ilgilenen alan çalışanlarına, eğitimcilerine ve öğrencilerine kaynak olması hedeflenmiştir. Kitabımıza dair görüş ve önerilerinizi aşağıdaki e-postalar aracılığıyla bizlere iletmekten lütfen çekinmeyin.

Prof. Dr. Özgür Erdur-Baker  
ORCID No: 0000-0002-7141-8362  
ozgurerdur@gmail.com

Dr. İdil Aksöz-Efe  
ORCID No: 0000-0001-5674-957X  
aksozidil@gmail.com

Prof. Dr. Türkan Doğan  
ORCID No: 0000-0002-5976-7666  
trkndgn@gmail.com



## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

**Editörler:** Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER - Dr. İdil AKSÖZ EFE  
Prof. Dr. Türkan DOĞAN

### 1. BÖLÜM: TRAVMA VE TRAVMATİK TEPKİLER ..... 1

*Numan TURAN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3623-1567

*Betül TANACIOĞLU AYDIN - Bahçeşehir Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-4888-4269

### 2. BÖLÜM: TRAVMA İLİŞKİLİ STRES BOZUKLUKLARINA KURAMSAL YAKLAŞIMLAR ..... 23

*Numan TURAN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3623-1567

### 3. BÖLÜM: TRAVMATİK STRESİN KÜLTÜREL BOYUTU ..... 57

*Özgür ERDUR BAKER - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7141-8362

*İdil AKSÖZ EFE - Chaplaincy Health Care, Richland, WA, ABD*

ORCID No: 0000-0001-5674-957X

### 4. BÖLÜM: İKİNCİL TRAVMATİK STRES, EŞDUYUM YORGUNLUĞU VE KORUYUCU ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER ..... 79

*Türkan DOĞAN - Hacettepe Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-5976-7666

### 5. BÖLÜM: TRAVMA SONRASI BÜYÜME (TSB): TANIMI, DOĞASI, YAKLAŞIMLAR VE İLİŞKİLİ DİĞER DEĞİŞKENLER ..... 107

*Numan TURAN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3623-1567

### 6. BÖLÜM: KAYIP, YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI..... 143

*İdil AKSÖZ EFE - Chaplaincy Health Care, Richland, WA, ABD*

ORCID No: 0000-0001-5674-957X

*Onur ÖZMEN - TED Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-6301-3384

**7. BÖLÜM: ÇOCUĞA YÖNELİK ŞİDDET: ÇOCUK İHMALİ VE İSTİSMARI ..... 179**

*Nilüfer KOÇTÜRK - Hacettepe Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-6124-1842

**8. BÖLÜM: ÇOCUKLARLA ADLİ GÖRÜŞME VE ADLİ GÖRÜŞMEDE GÜVENİLİRLİK ..... 207**

*Nilüfer KOÇTÜRK - Hacettepe Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-6124-1842

**9. BÖLÜM: TRAVMA VE OKUL İLİŞKİSİ: TRAVMAYA DUYARLI OKULLAR YARATMAK ..... 243**

*Özgür ERDUR BAKER - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-7141-8362  
*Betül TANACIOĞLU AYDIN - Bahçeşehir Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-4888-4269  
*Nur FURTUN SÖKMEN - Müşerref Hepkon İlkokulu*  
*Hilal ALTUNAY YILMAZ - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-7410-2232

**10. BÖLÜM: MÜLTECİLER VE TRAVMATİK DENEYİMLERİ ....277**

*Hilal ALTUNAY YILMAZ - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-7410-2232  
*Dilara ÖZEL - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0003-1250-599X

**11. BÖLÜM: TERÖR TRAVMASI ..... 323**

*Meryem GÖKYAR - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-0491-5705  
*Özgür ERDUR BAKER - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-7141-8362

**12. BÖLÜM: TRAVMA VE YAKIN İLİŞKİLER ..... 351**

*Aslı BUGAY SÖKMEZ - ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü*  
ORCID No: 0000-0001-5832-9042  
*Caner AYDIN - ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü*  
ORCID No: 0000-0001-6381-0893

**13. BÖLÜM: AFETLER VE TRAVMA..... 377**

*Begüm SERİM YILDIZ - TED Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-0882-0703

*Selin ONAYLI - TED Üniversitesi*

ORCID No: 0000 0003 1408 0155

*Özgür ERDUR BAKER - Orta Doğu Teknik Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7141-8362

**14. BÖLÜM: TRAVMAYA DUYARLI PSİKOLOJİK DANIŞMA:  
DOĞASI, SÜRECİ, İLKE VE TEKNİKLERİ ..... 413**

*Selda CELEN DEMİRTAS - Özel Danışma Merkezi, Boston, MA, ABD*

ORCID No: 0000-0002-7770-2188

**15. BÖLÜM: TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB)  
TEDAVİSİNDE MARUZ BIRAKMA YÖNTEMİ .... 443**

*Numan TURAN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3623-1567

**16. BÖLÜM: TRAVMAYA DUYARLI MİNDFULNESS..... 473**

*Bilge UZUN - Bahçeşehir Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-6107-7384

*Elif KÜRKÜT - Bahçeşehir Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-8487-5108

**17. BÖLÜM: TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU  
TEDAVİSİNDE GÖZ HAREKETLERİ İLE  
DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME  
(EMDR) YÖNTEMİ ..... 503**

*Şerife BUDAK - 3D Danışmanlık*

**18. BÖLÜM: TRAVMA SONRASI ETKİNLİK TEMELLİ DESTEK**

*EvrİM ÇETİNKAYA YILDIZ - Akdeniz Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-5924-3136





# 1. BÖLÜM

## TRAVMA VE TRAVMATİK TEPKİLER

*Numan TURAN* - İstanbul Medeniyet Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0003-3623-1567

*Betül TANACIOĞLU AYDIN* - Bahçeşehir Üniversitesi  
ORCID No: 0000-0002-4888-4269

*Psikolojik travma* olağan dışı veya nadiren yaşanan bir deneyim olarak düşünülebilir. Maalesef nadir değildir. Kişinin yaşamı boyunca birden fazla psikolojik travma ile yüzleşmesi muhtemel bir durumdur. Travmatik etkiye neden olabilecek olaylara örnek olarak afetler, kişiler arası şiddet, savaşlar, bir yakının şok eden ölümü, cinsel istismar gibi olaylar gösterilebilir. Diğer bir ifadeyle psikolojik travma çocuk, ergen, yetişkin ve ileri yaş gruplarından her insanı tehdit eden olayları içinde barındırmaktadır. Özellikle günümüzde bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimiyle travmatik olayların ne kadar sık ve yaygın olduğu da daha net anlaşılmaktadır (örn. sosyal medyada insanların travmatik deneyimlerini paylaşması, haberin hızlı dolaşımı). Netice itibarıyla insanların çoğu yaşamları boyunca travmatik olaya maruz kalmaktadır (Atwoli, Stein, Koenen ve McLaughlin, 2015; Atwoli vd., 2013). Travmatik olayın kendisi çok çeşitli olduğu gibi insan davranışı üzerindeki etkisi de çeşitlilik göstermektedir. Bu bölümün amacı travmatik olayın tanımını ve doğasını, yetişkinler ve çocuklar üzerindeki etkisini açıklamaktır. Bölümün ilk kısmında, yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar ile ortaya çıkan travmanın tanımı ve doğası, travmaya maruz kalan kişilerde gözlemlenen psikolojik etkiler ve travmaya maruz kalma sonucunda gelişen psikolojik sorunlara bir giriş yapılmaktadır. Bölümün ikinci kısmında ise çocuklarda psikolojik travma, doğası ve sonuçları açıklanmaktadır.

### **Travmatik Olayın Doğası ve Tanımı**

Travmatik olaylar günlük yaşamı sekteye uğratan, aniden ortaya çıkan, korku uyandıran ve bir tehdidin algılandığı durumlar (Black, Woodsworth, Tremblay ve Carpernter, 2012) olarak tanımlanmasına rağmen süregelen ve tekrarlayan olayların

da insan psikolojisi üzerinde travmatik etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu noktadan hareketle travma; (a) akut travma (tek bir olay kaynaklı; örneğin depresyon), (b) kronik travma (süreğen ve tekrarlayan; örneğin aile içi şiddet) ve (c) kompleks travmalar olarak (birden çok travmatik durumun aynı anda yaşanması; örneğin çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar) sınıflandırılabilir (DeThierry, 2015).

Travmatik olayları doğa kaynaklı (depremler, vb.) ve insan eliyle kasıtlı (tecavüz vb.) olarak iki genel sınıfa ayırmak mümkünse de insan eliyle kasıtsız (kazalar vb.) gerçekleşen birçok olay da travmatik sonuçlar doğurabilmektedir. Travmatik olaylar bireysel olabildiği gibi kitlesel de gerçekleşebilir. Zorunlu göç, etnik arındırma ve savaş gibi durumlar kitlesel niteliktedir. Lakin her travmatik yaşantı aynı sonuca neden olmamaktadır. Bir kişinin yukarıda örnekleri verilen travmatik yaşantılardan birine maruz kaldığını varsayalım. Kişinin travmatik bir yaşantısının olması, onun travma ilişkili psikolojik bozukluk geliştireceği anlamına gelmez. Lakin travma deneyiminin kişi üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını varsaymak da doğru değildir. Diğer bir ifadeyle kişinin psikolojik sorun geliştirmemesi, onun travmatik yaşantıdan etkilenmediği anlamına gelmez. Burada cevaplanması gereken soru, sarsıcı bir yaşantının, örneğin depreme maruz kalmanın, kişi için hangi koşullarda travmatik bir yaşantı oluşturduğu ve olası etkilerinin neler olabileceğidir.

Bir olayı travmatik kılan aslında tek başına olayın kendisi değildir (Wiest-Stevenson ve Lee, 2016). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki olaylar veya durumlar, bireylerin baş etme kapasitelerini aştıklarında travmatik hale gelir (Ehlers ve Clark, 2000; Hathaway, Boals ve Banks, 2010; van der Kolk ve McFarlane, 1996). Bir başka deyişle travma, sadece olayın kendisi ile değil, aynı zamanda bireylerin olayı nasıl algıladıkları ve nasıl anlamlandırdıkları ile de ilişkilidir. Aynı olay bir birey için sarsıcı olabilirken bir başkası için sarsıcı olmayabilir ve ne kadar sarsıcı olduğu da bir nicelik değil (örn. ya hep ya hiç) bir nitelik sorusudur (örn. ne kadar derinden etkilediği). Yani bir olayın travmatik olarak algılanıp algılanmaması aynı zamanda bireylerin baş etmeleri ve kontrol duygusunu yeniden kazanarak sakinleşmelerine yardımcı olacak kaynakların varlığı ile de ilişkilidir. Örneğin, Herman (1992) bir olay veya durumu travmatik yapan etmenin kişilerin kendilerini bir tehdit karşısında güçsüz ve çaresiz hissetmeleri ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir deyişle kontrol duygusunun yitimiyle birlikte deneyimlenen dehşet duygusu travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olur. Şunu da belirtmek gerekir ki travmatik olayın kendisi farklı olsa da (örn. çocuk istismarı, savaş, afetler, cinsel istismar, kaza, travmatik kayıp) psikolojik sorunların geliştiği durumlarda mağdurların benzer tepkiler geliştirdiği tespit edilmiştir (Friedman, 2014).