

**YÜZYILIN AFETİNİ YAŞAYAN ERGENLERLE PSİKODRAMA
TERAPÖTİK SİRİAL MODELİN DENEMESİ**

Editörler

Doç. Dr. Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

Doç. Dr. Murat CANPOLAT

YÜZYILIN AFETİNİ YAŞAYAN ERGENLERLE PSİKODRAMA: TERAPÖTİK SİRİRAL MODELİN DENEMESİ

Editörler

Doç. Dr. Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ
Doç. Dr. Murat CANPOLAT

Yazarlar

Ezgi SUMBAS - Murat CANPOLAT - Servet ATİK
Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ - Yeliz YAZICI DEMİR

ISBN: 978-625-382-277-4

E-ISBN: 978-625-382-279-8

DOI: 10.54637/vizetek.9786253822798

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, basılı ve elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Nisan, 2026



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizeteyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık

Sertifika No: 47479

Yazarların Özgeçmişleri

Ezgi SUMBAS

İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. 2010 yılında Erciyes Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programını bitirdi. 2016 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programını; 2020 yılında ise aynı bilim dalının Doktora programını tamamladı. 2024 yılında aynı alanda Doçent unvanı aldı. Çoğunlukla çocuk ve ergen gelişimi üzerine çalışmaları yer almaktadır. Psikodrama Temel Aşama eğitimini tamamlamış ve Yardımcı Psikodramatisttir.

Murat CANPOLAT

İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. 2006 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2012 yılında yüksek lisansını, 2017 yılında doktorasını aynı alanda tamamladı. 2022 yılında aynı alanda doçent ünvanı aldı. Çok sayıda deneysel çalışma ve nitel araştırmalar yürüttü ve çok sayıda projede görev aldı. Lisans ve lisansüstü dersler yürüten Murat Canpolat, dijital ebeveynlik, dijital çocuk, akademik başarı, stresle başa çıkma gibi konularda bilimsel çalışmalar yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Servet ATİK

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. 2009 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden mezun oldu. 2012 yılında yüksek lisansını, 2016 yılında doktorasını eğitim bilimleri alanında tamamladı. 2021 yılında aynı alanda doçent unvanı aldı. Çok sayıda nicel ve nitel araştırmalar yürüttü ve çok sayıda projede görev aldı. Lisans ve lisansüstü dersler yürütmekte; dijitalleşme, liderlik, iletişim, akademik başarı, mesleki güçlendirme ve örgüt psikolojisi alanında bilimsel çalışmalar yapmaktadır. Evli ve bir çocuk babasıdır.

Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. 2007 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2010 yılında Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programını; 2015 yılında ise aynı bilim dalının Doktora programını tamamladı. 2024 yılında aynı alanda Doçent unvanı aldı. Psikodrama eğitimini 2012-2016 yılları arasında Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde tamamlamış ve psikodramatist unvanı almıştır. Yetişkinler ve ergenlerle psikodrama gruplarını yönetmekle birlikte; grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim gruplarını yöneten liderlere süpervizyon vermektedir. Kadın cinsiyet rolleri, karşılıklı bağımlılık, travma, psikodrama, psikolojik test geliştirme ve uyarlama konularda bilimsel çalışmalar yapmaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.

Yeliz YAZICI DEMİR

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra, İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programına devam etmektedir. 2009 yılında Sinop Üniversitesi bünyesinde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamış ve halen aynı kurumda bu görevini yürütmektedir. Yüksek lisans eğitiminde pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalarda bulunmuştur. Doktora çalışmalarına ise akademik başarı, erteleme ve motivasyon üzerinde devam etmektedir.

ÖN SÖZ¹

Bu kitap, travmanın yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda ilişkisel, bedensel ve nörobiyolojik bir süreç olduğunu kabul eden bir anlayıştan doğmuştur. Travma, çoğu zaman sözcüklerin ötesinde yaşanır; bedenin, duyguların ve ilişkilerin içinde iz bırakır. Bu nedenle, travma ile çalışmak yalnızca konuşmak değil, aynı zamanda deneyimlemek, anlamlandırmak ve yeniden bütünleştirmekle mümkündür.

Psikodrama, tam da bu noktada güçlü bir alan açar. İnsan, iç dünyasını sahneye taşıdığı anda, sadece anlatmaz; yeniden yaşar, yeniden düzenler ve çoğu zaman ilk kez farklı bir yerden bakma imkânı bulur. Ancak travma söz konusu olduğunda, güvenli, yapılandırılmış ve dikkatle ilerleyen bir çerçeveye ihtiyaç vardır. Terapötik Spiral Model (TSM), bu ihtiyaca cevap verebilecek ve deneyimsel terapinin ilkelerinden yararlanan uygun bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. TSM, psikodramanın eylemsel gücünü korurken, travma ile çalışmanın hassasiyetini merkeze alır. Kişinin kendi hızında ilerlemesine, yeniden travmatize olmadan temas kurmasına ve en önemlisi kendini güvende hissederek dönüşmesine alan açar.

Türkiye, ne yazık ki, şiddetli depremlerin ardından yalnızca fiziksel yıkımların değil; aynı zamanda can kayıplarının ve bu kayıpların ardından hayata tutunmaya çalışan insanların hikâyelerinin de yaşandığı bir coğrafyadır. Bu kitap, 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremlerin ardından psikolojik desteğe duyulan ihtiyaçtan ve bu alanda geliştirilecek müdahalelerin önemine dikkat çekme çabasından doğmuştur.

Ergenlik döneminde 6 Şubat depremlerini yaşamak, yalnızca bir afete tanıklık etmek değil; güven duygusunun sarsıldığı, kayıpların derinleştiği ve geleceğe dair anlamların yeniden kurulmak zorunda kaldığı bir deneyimdir. Bu deneyim, travma ile çalışırken güvenli, yapılandırılmış ve aşamalı bir müdahale çerçevesine duyulan ihtiyacı daha da görünür kılmıştır. Bu noktada, Terapötik Spiral Model'in tekniklerinin psikodrama ile bütünleştirilmesi, yalnızca kuramsal bir tercih değil; uygulama sürecinde ihtiyaç duyulan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Güvenli alanın yapılandırılması, duygu

¹ Bu kitap, 1001-223K065 numaralı proje kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmektedir.

düzenlemeyi destekleyen rollerin kullanımı ve yeniden travmatizasyonu önlemeye yönelik aşamalı ilerleme, ergenlerin kendi yaşantılarına güvenli bir biçimde temas edebilmelerine, bu yaşantıları işleyebilmelerine ve anlamlandırabilmelerine olanak sağlamaktadır. Psikodramanın eylemsel doğası ile TSM'nin güvenlik odaklı yaklaşımı bir araya geldiğinde, ortaya yalnızca ifade edilen değil; aynı zamanda işlenen, düzenlenen ve bütünleştirilebilen bir terapötik süreç ortaya çıkmaktadır. Bu deneyimler, travma ile çalışırken hızdan çok güvenliğin, derinlikten çok duygusal düzenlemenin ve teknikten çok terapötik ilişkinin belirleyici olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu kitabın, travma ile çalışan tüm profesyoneller için hem kuramsal bir çerçeve hem de uygulamaya dönük bir rehber sunarak, güvenli ve dönüştürücü müdahalelere katkı sağlamasını diliyoruz.

Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ
Murat CANPOLAT

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

ERGENLİK DÖNEMİ

Murat CANPOLAT

1.1. Ergenliğin Doğası	1
1.2. Kuramsal ve Tarihsel Bakış Açısı	3
1.3. Ergenlikte Psikososyal ve Bilişsel Gelişim	5
1.4. Ergenlikte Atlatılması Gereken Gelişimsel Krizler	7
1.5. Ergenlikte Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	10
Sonuç.....	12
Kaynaklar.....	14

2. BÖLÜM

ERGENLİK DÖNEMİNDE OKULLARIN ROLÜ

Servet ATİK

2.1. Ergenlikte Okulların Rolü: Koruyucu ve Dengeleyici Bir Ortam	19
2.2. Ergenlik Döneminde Okulların Gelişimsel ve İlişkisel İşlevleri	23
2.3. Travma Sonrası Okulların Koruyucu İşlevi	28
2.4. Travma Sonrası Okul Ortamlarında Öğretmenlerin Destekleyici ve Düzenleyici Rolü	31
2.5. Travma Sonrası Okul Ortamlarında Sınıf Rehber Öğretmenlerinin İşlevleri	35
2.6. Travma Sonrası Ortamlarda Okul Yönetiminin Rolü: Liderlik, Kriz Müdahalesi ve Okul İklim İstikrarı	39
2.7. Travmatik Olaylar Sonrası Okul-Veli İşbirliği: Ebeveynlerin Etkisi, Riskler ve Okulun Rehberlik Rolü.....	41
2.8. Travma Sonrası Okul İşlevselliğinde Okul Danışmanlık Hizmetleri ile İşbirliği	45
2.9. Travma Mağdurları Ergenler için Terapötik Müdahalelere Köprü Olarak Okullar	48
Sonuç.....	51
Kaynaklar.....	53

3. BÖLÜM

TRAVMA VE ERGENLİK

Yeliz YAZICI DEMİR

3. Ergenlik Dönemi ve Travma	77
3.1. Ergenlikte Travma ve Kapsamı	79
3.1.1. Ergen Beyni ve Nörobiyolojik Hassasiyet: Gelişimsel Bir Eşik Olarak Travma.....	80
3.1.2. Travmanın Kapsamı: "Büyük T", "Küçük t" ve Karmaşık Travma Dinamikleri.....	81
3.1.3. Travmanın Ergenlerin Fiziksel ve Sosyal İlişkilerine Yansımaları	82
3.1.4. Ergenlik Döneminde Duyuşsal ve Bilişsel Değişimler	85
3.2. Psikodrama ve Travmanın etkileşimi	87
3.2.1. Duygularla Yeniden Bağ Kurma	88
3.2.1.1. <i>Travmatik Kopuş ve İçsel Deneyim Fobisi</i>	88
3.2.1.2. <i>Eylem Yoluyla Onarım: Psikodramatik Müdahalelerin Mekanizması</i>	89
3.2.1.3. <i>Klinik Kanıtlar ve Vaka Perspektifleri</i>	90
3.2.1.4. <i>Nörobiyolojik Bütünleşme ve Yeni Bir Anlatı</i>	90
3.3. Psikodrama Odaklı Müdahaleler ve Travma Entegrasyonu	91
3.3.1. Nörobiyolojik Entegrasyonun Mekanizması	91
3.3.2. Dönüşüm Döngüsü: "Yap, Geri Al, Yeniden Yap" (Do, Undo, Redo)	91
3.3.3. Temel Teknikler ve Gelişimsel Bütünleşme	92
3.3.4. Güvenli Modeller: TSM ve RTR	92
3.4. Travma Mağduru Ergenlerin Psikodrama Yoluyla Güçlendirilmesi	94
3.4.1. Bilişsel Boyut: Kaostan Anlatıya ve Yeniden Çerçeveleme	94
3.4.2. Duyuşsal (Duygusal) Boyut: Regülasyon ve "Tolerans Penceresi"	94
3.4.3. Davranışsal ve Sosyal Boyut: Eylemsizlikten Spontanlığa.....	95
3.5. Bölüm özeti	96
Okuma, izleme araştırma önerileri	97
Kaynaklar	99

4. BÖLÜM

PSİKODRAMA: KURAMSAL TEMELLER VE UYGULAMALAR

Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ

4.1. Psikodramanın Temelleri.....	107
4.2. Grupların İyileştirici Faktörleri	112
4.3. Psikodramanın Dayanakları	114
4.3.1. Rol Kuramı	114
4.3.1.1. Birinci Rol Kategorileri	115
4.3.1.2. İkincil Rol Kategorileri	115
4.3.2. Sosyometri	116
4.3.3. Spontanlık ve Yaratıcılık.....	116
4.4. Psikodrama Gruplarının Özellikleri	118
4.5. Psikodramanın Araçları	119
4.6. Psikodramanın aşamaları.....	123
4.7. Psikodramanın Teknikleri	125
4.8. Tele	130
4.9. Travma.....	131
4.9.1. Travma Odaklı Psikodrama Çalışmaları	134
Sonuç.....	136
Kaynaklar.....	139

5. BÖLÜM

TERAPÖTİK SİRİRAL MODEL (TSM)

Ezgi SUMBAS

5.1. Terapötik Spiral Modelin Teorik Temelleri	145
5.1.2. Travma, Spontanlık ve Yaratıcılık Arasındaki Dinamik	146
5.1.3. TSM'nin Ortaya Çıkışı ve Gelişimi	147
5.1.4. TSM'nin Temel Kavramları ve Dinamikleri	148
5.1.4.1. Güvenlik Çemberi (Safety Containment)	148
5.1.4.2. Spiral Yapı ve İlerleyiş.....	148
5.1.5. Klasik Psikodrama ile TSM Arasındaki Temel Farklar	150
5.1.5.1. Güvenlik Temelli Yapı.....	150
5.1.5.2. Klinik Spiral: Travmanın Metaforik Çalışılması	151
5.1.5.3. Rol Sistemi: Enerji Temelli İyileştirici Roller	151
5.1.5.4. Nörobilimsel Perspektifin Entegrasyonu	152
5.1.6. TSM'nin Psikodinamik, Nörobiyolojik ve Bağlanma Temelleri.....	152
5.1.7. Sonuç: TSM'nin Kuramsal Konumlanması.....	154
5.2. Terapötik Spiral Model Üzerine Araştırmalar ve Klinik Bulgular	154
5.2.1. TSM'nin Travma Odaklı ve Güvenlik Merkezli Çerçevesi	155
5.2.2. Terapötik Spiral Model Üzerine Ampirik Araştırmaların Genel Görünümü	155
5.2.2.1. TSM'nin Etkililiğine İlişkin Nitel Araştırmalar	156
5.2.2.2. Travma Bağlamında TSM'nin Nicel Araştırma Bulguları	156
5.2.3. TSM'de Değişim Mekanizmaları: Klinik Süreçler ve Terapötik Etki.....	157
5.2.4. PTSD Tedavisinde TSM.....	158
5.2.5. Dissosiyatif Bozukluklarda TSM.....	158
5.2.6. Mevcut Araştırmaların Güçlü ve Sınırlı Yönleri	159
5.2.7. TSM Herkes İçin Uygun mu? (Sınırlar ve Uygunluk)	159
5.2.8. Sonuç	159
5.3. 6 Şubat Depremi Yaşayan Ergenlerle Psikodrama: Terapötik Spiral Modelinin Uyarlanması	160
5.3.1. Çalışmanın Bağlamı ve Amacı.....	160
5.3.2. Katılımcı Profili ve Etik Süreç	161
5.3.3. Grup Yapısı, Oturum Planı ve Genel İlkeler	161
Kaynaklar.....	170

1. BÖLÜM

Murat CANPOLAT

ERGENLİK DÖNEMİ

Bu bölüm aşağıdaki temel sorulara bilimsel yanıtlar sunmayı amaçlamaktadır. Bu bölüme başlamadan önce aşağıdaki soruları tartışınız.

1. Ergenlik gelişimsel olarak nasıl tanımlanır?
2. Ergenlikte psikososyal ve bilişsel gelişim hangi süreçlerden oluşur?
3. Ergenlikte hangi gelişimsel krizler yaşanır?
4. Ergenlikte risk faktörleri nelerdir?
5. Ergenlikte koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık nasıl işler?
6. Dijital çağ ergenliği nasıl dönüştürmüştür?

1.1. Ergenliğin Doğası

Ergenlik dönemi, insan gelişiminin en hızlı, en yoğun ve en çok katmanlı biçimde ilerlediği kritik bir biyopsikososyal geçiş evresi olup; fiziksel büyümenin hızlandığı, bilişsel kapasitenin genişlediği, kimlik oluşumunun merkezi hâle geldiği ve duygusal dalgalanmaların arttığı bir gelişimsel alan olarak değerlendirilir (Gander ve Gardiner, 2015; Potard vd., 2021). Bu çok boyutlu yapı, çağdaş gelişim psikolojisinde, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal dünyasında eşzamanlı olarak yaşanan köklü yeniden yapılanmaların oluşturduğu bir “gelişimsel sistem süreci” olarak kavramsallaştırılmaktadır (Steinberg, 2007). Gelişim literatürünün klasik kuramcılarından Hall (1904), ergenliği “storm and stress” yani fırtına ve stres dönemi olarak tanımlayarak duygusal taşkınlıkların, davranışsal değişkenliğin ve kimlik arayışının bu dönemin doğal parçaları olduğunu savunmuştur (Akt. Bonjour vd., 1991). Bu tarihsel yaklaşım, modern araştırmalarda yeniden ele alınarak ergenlikte duygusal kırılganlığın hem biyolojik hem çevresel süreçlerin etkileşiminden kaynaklandığı görüşüyle bütünleştirilmiştir. Ancak ergenlik tanımlarında kültürler arası farklılıklar yoğun olup Dünya Sağlık Örgütü ergenliği 10–19 yaş, gençliği 15–24 yaş aralığında ele alırken; UNESCO ergenlik dönemini eğitimsel ve toplumsal roller üzerinden daha geniş bir yapıda tanımlar