

## Ruhun Kazı Alanı: Travma, Hafıza ve Psikolojik İyi Oluş

Gülten Aldemir<sup>1</sup>

### Özet

Travma; bireyin yalnızca geçmiş yaşantısı ile ilgilenmekle kalmaz, bugün ve yarınını da yeniden inşa etmesini sağlayan zorlayıcı bir deneyimdir. Bu bölümün ortaya çıkmasını sağlayan itici güç, travmatik deneyimlerin hafıza üzerinde oluşan anıların bütünlüğünü yitirmesinden dolayı bu etkisini anlamak ve bu bütünlüğü bozan parçalardan süreğenlik sağlayan psikolojik iyi oluşun nasıl yeniden işlevselliğini kazanabileceğini bilimsel bir açıdan ele almaktır. Hafıza, travmatik deneyimlerin zihinsel izlerinin saklandığı bir depo ve iyilik halinin yeniden tesis edildiği dinamik bir süreçtir. Geçmiş travmatik olayların verdiği acı hatıraların, güvenli bir ortamda yeniden anlam yüklediği, bireylerin psikolojik sağlamlığını nedensel olarak ortaya koymaktadır.

Bu bölümde odaklanılan konu, travmanın bilişsel-nörobiyolojik çerçevesinin ötesine geçerek, bu süreçlerin bireysel ve toplumsal iyi oluşlarını dışı vurmaktadır. Travmatik deneyimlerin parçalı hatıralardan meydana gelmesi, beden-zihin bütünlüğünü esas alan ve anlamlandırılmış yaşam deneyimine geçiş süreci; modern psikolojinin en önemli çalışma alanlarından biridir. Bu bölümde, alan yazında farklı kuramsal yaklaşımları bütüncül bir çerçevede birleştirerek, travmatik büyüme ve psikolojik iyi oluşu sağlayan unsurları sistematik olarak araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu bölümde, travma uzmanı psikologlara ve diğer travma-afet alanında çalışan meslek gruplarına, akademisyenlere ve insanın iyileşme kapasitesine inanan tüm okuyuculara yol gösterici bir rehber olmasını temenni ederim. Geçmişin yükünü taşımaktan, geleceği inşa etme gücüne uzanan bu yolculukta, belleğin onarıcı gücüne dair yeni pencereler açması dileğiyle.

1 Travma ve Afet Ruh Sağlığı Alanında Uzman Psikolog  
ORCHID: <https://orcid.org/0009-0005-2893-7174>

### **Travmanın Tarihsel Gelişimi ve Tanımı:**

“Travma” teriminin kullanımı 19. yüzyıldan 20. yüzyılın başlarına kadar psikanalitik alandaki bilimsel kaynakları da görmezden gelecek olursak somatik travma dışında çok fazla kullanılmamıştır. Bugün travma terimi medikal terminolojide “vücudun çevresel faktörlerden almış olduğu yaralanmalar” olarak ifade edilmektedir. 18. yüzyıl ve öncesi tarihsel süreçte travma teriminin ruhsal bir yansımalarının varlığı üzerinde durulmamış ve travmatik deneyim yaşantılayan bireylerin mental bozukluklarının varlığına kanaat getirilmiştir. Ruhsal anlamda problemi olan bireyde iki neden aranmıştır. Bunlardan ilki kişinin bireysel yapısında problemin olması, ikincisi ise organik kökenli bir hastalığa maruz kalması ihtimalidir. Çevresel faktörler tarafından travmaya maruz kalmış iyi oluş haline sahip olan bireylerden beklenen bu travma ile başa çıkabilmeleridir. Bundan dolayı bireyler bir travmatik olay sonrasında ruhsal bir problem yaşıyorlarsa yüksek olasılıkla bireyde mental bozukluk veya bozukluğa eğilimli olduğu sonucu çıkarılabilmektedir. Bireyin benlik kapasitesinin zayıf olması ya da psikoz gibi organik hastalığa yatkınlığının olması, kısacası bozukluğun esasının bireyin kendisinden kaynaklanması olarak görülmektedir (Özen, 2017; Karal & Atak, 2022). Geçmiş tarihe baktığımızda yaşanan askeri çatışmalar, bu iki fikrin değiştirilmesi konusunda aktif bir role sahip olmuştur. Yaşanılan travmatik deneyimlerin sadece bedensel olarak değil, ruhsal olarak da etkisinin varlığına dair araştırmalar Fransa ile Prusya'nın arasında çıkan askeri çatışmaların ardından 1870 yılına dayanmaktadır. Askeri çatışma sonrasında ordu mensuplarında ruhsal sorunların görülmesi sonucunda bedensel göstergelerle kendini belli eden travmalarda ruhsal sorunlarında görülebileceğine odaklanılmıştır. Ordu mensuplarında çatışmaların ardından tepkiselliklerinde azalma, olayı tekrar yaşıyormuş hissiyatı, çatışma öncesinde motivasyonlarını arttırmalarını sağlayan aktivelere karşı katılımlarında ilgisizlik vb. belirtiler sonrasında kendilerine “travmatik nevroz” belirtisinin teşhisine sebebiyet vermiştir. Takip eden süreçte ise 1914-1918 yıllarında meydana gelen büyük savaş sonrasında tedirginlik ve kayıpların olması, neferlerde psikolojik olarak “patlama kaynaklı şok” ve “çatışma buhranı” gibi çatışmalardan kaynaklı nevrotik bozukluklar meydana gelmiştir. Yine 2. Dünya Harbi'nden sonra neferlerde ruhsal etki olarak “savaş kaynaklı psikolojik yorgunluk” ve “savaş kaynaklı nevrotik bozukluk” olarak literatüre geçmiştir. Çatışmaların olduğu toplanma alanlarında ise neferlerde; uyku düzensizlikleri, gece korkutucu rüya görme, manasız davranışlar, anksiyete ve değişik türde spesifik korkuların olduğu gözlemlenmiş ve tanı olarak tüm bunlara “Toplanma Kampı Sendromu” adı verilmiştir ( Karal & Atak, 2022).

Toparlayacak olursak travmatik yaşantılar ve deneyimler, herhangi bir tehdidin üstesinden gelme ve tehdide karşılık verme hususunda olması gereken yetimizi kaybettirmektedir. Yaygın olarak görülen travmatik yaşantıları ve stres faktörleri şu şekilde açıklanmaktadır:

- Bedensel, emosyonel ve seksist davranışlardan kaynaklı suistimler
- Yaralanma veya ölümle sonuçlanan ani gelişen olaylar
- Őiddet içerikli kasıtlı zarar verici davranışlar; failer, zalimler, zorbalara ve radikal eylemcilerin yetkilerini ihlal etmeleri
- Emniyet, ordu, vb. yetkili görevlilerin yetkilerini ktiye kullanmaları
- İktisadi koşullar, fakirlik
- G ve barınma problemi yaşayanlar
- İnsan elinden çıkan travmatik olaylar; kimyevi kaçaklar, bentlerin tahribi, vb.
- Yabancı glerin kontrolü altında yaşamlar
- Taarruzlar, toplu kıyımlar, halkların toplu olarak yok edilmesi, askeri çatışmalar gibi kolektif saldırılar.
- Őiddetli fırtına, yeraltı hareketleri, dev dalgalar gibi doğal afet kaynaklı travmalar
- Kişisel olarak kendi kendine bakım verebilecek kapasitesi olmayan bireylerin ihmalleri
- Kritik sağlık durumları ve bulaşıcılığı yüksek hastalıkların yayılımı
- Bireyleri evrensel haklardan mahrum eden, fizyolojik ihtiyaçlarını gidermeleri konusunda mağdur eden sistematik zorbalıklar
- Beklenmedik ani olaylar; iç, aile, servet, konut, coğrafı, aidiyet gibi kayıplar (Yoder, 2005).

Bahsi geçen belirtilerden hareketle travmanın tanımını şu şekilde yapabiliriz. Travma terimi anlam olarak kişinin psikolojik ve vücut sağlığını elinden alan, zarar veren, şok yaşatan, duygusal açıdan inciten ve örseleyen tüm yaşantılara verilen addır. Psikolojik travmalarda sıklıkla travmaya maruz kalanların çok faktörlü belirtileri olan, ferdi ve sosyolojik yönlere sahip olarak bilinmektedir. Travmatik deneyimler; zorlayıcı erken gelişim döneminde yaşanmışlıkları, kolektif zorbalıkları, radikal Őiddeti, milletlerarası çatışmaları, i çatışmaları, trafik olaylarını ve doğa kaynaklı felaketleri kapsamaktadır. Travmatik olay yaşandığında mağdur ya da sarsıcı deneyimle karşılaşan birey yıkıcı g, çevresel

zarar ya da travmatik yaşantıdan dolayı baş etme becerilerini kullanamayacak duruma gelmektedir. Bu durum veya olay anında bedensel, dilsel, emosyonel veya psikolojik açıdan bireyin sarsılmasına neden olmaktadır. Kişi bireysel iç yaşantısında baş etme becerilerini kullanamadığında bir felaket yaşamaktadır bu da travmatik olayın doğa kaynaklı olması durumunda felaket; insanı yaralayanın başka bir insan olduğunda ise bunun adına “vahşet” denilmektedir (Ayar & Celbiş, 2023).

Fischer ve Riedesser psikolojik travmanın tanımını şu şekilde yapmaktadır; spesifik olayların tehlike arz ettiği unsurlarla bireyin başa çıkma yetisini bir arada kullanamamasının getirmiş olduğu ruhsal zayıflık olarak tanımlamaktadır. Bu da yaşanan travmatik durumların şefkatiyle muhtaçlık hislerinin kişinin kendisine ve çevresine olan bilişsel farkındalığında ani etkilenmesine sebebiyet veren hayati yaşantıların tamamıdır (Ruppert, 2014).

Psikolojik travmaları meydana getiren durumları 3 şekilde başlıklandırabiliriz. Bunlar:

- a. Kaynağını insandan alarak bilinçli meydana gelen travmatik yaşantılar
- b. Kaynağını doğadan alan felaketler
- c. Beklenmedik olaylar; facia ile sonuçlanan durumlar

Travmatik deneyimleri kişisel ya da kitlesel olarak yani bireysel veya süreci devam eden şeklinde alt başlıklara ayırabiliriz (Aker, 2012).

Freud ise akademik araştırmalarında “Psikanalize Giriş Dersleri” kitabında, travmanın etkisinin gücünü şu açıklamayla yapmıştır:

“Travmatik nevrotik bozukluklar (dissosiyatif belirtiler bunların birer yansımasıdır), temelinde travmatik bir yaşantıya takılı kalma ile ilgilidir. Nevrotik vakalar, travmatizeye sebep olan olayı düşlerinde sistematik bir şekilde deneyimlerler; analitik olarak histerik reaksiyon gösteren hallerde, yaşanan reaksiyonların vakanın tümüyle travmatik yaşantısının aktarılmasına denk geldiği gözlenmektedir. Görünüşe göre bahsi geçen vakaların yaşanan olayla bağlarını koparamadıklarını ve koşullarla başa çıkma yetilerini kullanamamış olarak gözöktüklerini gözlemlemiştir” (Busch, vd, 2021).

### **Travma ve Hafıza**

Hafıza denilen sistem; zihindeki anıları, yaşanmışlıkları, travmatik deneyimleri bellekte yaşatmaktadır. Anılarda biriken olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri; bazen neşe veren bazense kederlendiren çelişkili duyguların bir arada yaşanmasına sebep olmaktadır.

Hafıza, geçmişte yaşanmiş sistematik insan hakları ihlallerini hiç unutmayanlarla geçmiş deneyimlerin etkisinden sıyrılarak yaşamı yeniden kurmayı savunanlar arasında gidip gelmektedir. Spesifik olarak fiziksel saldırı, çatışma veya otoriter yönetime maruz kalan coğrafyalarda bir taraftan yaşadıkları olumsuz travmatik yaşantıları veya deneyimledikleri olayları aktararak tarihlerini baştan kurma taraftarı olan mağdurlar, öte taraftan deneyimlenen olaylar tarafından sessizliğe gömülen veya dnlerindeki yaşanmişliklerini hatırlamanın ve fark etmenin yarınlarına pozitif bir etkisinin bulunmadığına kanaat getirmişlerdir; geçmişin unutulmasına karşı çıkan ve deneyimlerini hafıza anlatılarıyla aktaran bireyler, şahsi veya ifade edilen olayın geçmiş yaşam öyküsünü baştan kurgulamak, belirsizliğini koruyan yaşanmişliklerle yakınlık kurabilmektedir (Sezgintürk, 2019).

Yaşantılanmiş her travmatik deneyim, olay zamanını hatırlatan bir etkiyle uyumlanarak, anılarda yeniden canlanmaktadır. Hatırlanan travmatik olayın hafızada tekrar canlanmasının bağlı bulunduğu şartlar, bireyin hislerini ve fikirlerini oluşturmasının ne şekilde ve hafızasının neresinde tuttuğuna bakılarak farklılığını ortaya koymaktadır. Birçok travmatik yaşanmişlik bilhassa istenmeyen, nöral sistemin hayata geçirdiği psikolojik korunma yöntemleriyle unutulmaya çalışılmakta ve gerçek dışı bir hatırlamama şekline dönüşmektedir. Travmatik yaşantıları bilişsel olarak yeniden değerlendiren travmatize olmuş bir birey, kendini dış dünyaya kapatmış, yaşananları sistematikleştirmek için, sembollerle tekrar kurgulamaktadır. Travmatik olay, kişi ve sosyal çevrenin maruz kaldığı, psikolojik açıdan aldıkları incinmişlikleri hatırlamak istemedikleri olumsuz bir deneyimdir. Bundan dolayı hissel yansımaya, hafızada dağınık, yüksek duyarlılığa sahip bir yerde sürekliliğini korurken, hisleri anlamak ve aktarmak zor olmaktadır. Bu sebeple bireylerin hislerini daha yoğun bir boyutta aktarmaya yardımcı olan sanat ve estetik üretim, sözle ifade edilmesi güç olan hislerin dışa vurulmasını sağlayan bir araçtır (Kapar, 2023). Örneğin Marcel Proust sanatını yansıttığı edebi yapıtlarında vakit, hafıza, günlük rutinler gibi terimler etrafında eserlerini yazmıştır ve bunları damakta bıraktığı lezzet, burunda hissettiği rayiha ve kulakta işittiği melodilerle sağlamıştır. Proust hafıza hakkında 2 kavram kazandırmıştır. Bunlar; “istem dışı bellek” ve “istemli bellek” dir. “Kayıp Zamanın İzinde” kitabındaki “Madlen Sahnesi” nde bunlara şu şekilde yer vermiştir: Aktaran kişi, aya batırdığı madlen kekinden bir parça aldığında geçmişteki çocukluk anıları gün yüzüne çıkar. Başlangıçta bu sknetin nedenini zemese de daha sonra bunu çocukluk yıllarında tattığı madlen kekiyle bağdaştırır ve kekten aldığı lezzet ve rayihayı aktaran kişiye zamanda yolculuk yaptırarak çocukluk hatıralarıyla uyumlanır. Marcel Proust için bir algı nesnesinin lezzeti ya da rayahasının tanıdıklık hissi uyandırması “istemli” veya “istemsiz” olarak geçmişi hatırlatır. Madlen Sahnesi, Proust’a

göre “istemsize bellek” olgusunun en tanınmış örneklerinden biridir. Marcel Proust için “istemsize bellek”, insan belleği, geçmişe ait hatıraları tetikleyen dış çağrışımlarla ilişkilidir ve bu yüzden yoğun biçimde algısal ve bedensel bir yapıya sahiptir. “İstemli bellek” olgusu hakkında ise; fiziksel çevrelere, bireylere ve deneyimlere ilişkin farkındalıklı bir hatırlama süreciyle zihinde yeniden beliren anılardır. Marcel “istemli bellek” için, önceki yaşantıların temel niteliğini anlayabilen “istemsize bellek” ile karşılaştırdığında ise birbirleriyle olumlu bir benzerlikleri bulunmamaktadır, bu nedenle “istemsize bellek” önceki deneyimlerimizdeki anılarla ilgili hisler şuanadaki var olan sürece denk gelmektedir. Bunun olumlu tarafı ise tüm bu yaşantıların farkında olmadan yaşanmasıdır. İstemlide ise hislerle bağdaşamayan, sanki alışkanlığa dayalı bir hafıza olgusudur. Marcel Proust gibi Sigmund Freud’da hafıza konusunda araştırmalar yapmıştır. Bu doğrultuda, Sigmund Freud hafıza olgusu hakkında da “psikanalitik” kuramlarıyla belirleyici bir rol oynamıştır. Sigmund Freud’dan önceki araştırılan bedensel olarak adlandırılan çoğu sorun, Freud ile beraber bedensel olmanın yanında bir de ruhsal olarak yeni bir perspektife kavuşmuştur. Freud bu araştırmasında farkındalık ve farkındalık olmadan hafıza, travmatik deneyim, depresif duygu durumu, hatırlama güçlüğü, benlik, matem süreci, göç, duyguları dışa vuramama gibi kuramsal ifadelere farklı anlamlar yüklemiş ve hafıza terimiyle uyumlanmalarına destek sağlamıştır (Avcu, 2019).

### **Travma ve Psikolojik İyi Oluş**

Kişiden kişiye değişiklik gösteren bir kavram olan “psikolojik iyi oluş” öznel bir terimdir. İyi oluş; bireyin benliğinin yalnızca duygu olarak pozitif hisse sahip olması değil, bireyin kaliteli bir yaşam tarzına ve faydalı işlerde de bulunmasına dikkat çekmektedir. İyi oluş, yaşam kalitesinin yüksek olması ve kişinin kendini psikolojik açıdan sağlıklı hissetmesi şeklinde adlandırılmaktadır. Bundan dolayı da kişinin toplumsal etkileşimindeki iletişim yetilerini ve kişinin içsel potansiyelini hayata geçirmesini kapsamaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluşu 6 alt başlık altında toplamaktadır.

Bu alt başlıklar;

- Bireyin sosyal kabul ihtiyacına gereksinimi olmadan kendi öznel bakış açısını ve benliğini içeren öz-yönetimi
- Bireyin sosyal çevresindeki faktörlerin güvence altında olacak biçimde kişisel iradi yönelimleriyle öz-denetim sağlamayı içeren toplumsal yönetme becerisi
- Kişinin hayatta bir amacının olması ve amaç odaklı yaşam sürmesi
- Bireyin kendi var oluşsal amacını benimsemesi

- Bireyin psikososyal fonksiyonel düzeyini geliştirmesi
- Duygudaşlık düzeyini güçlendirme ve öznel anlayışını insani duyarlılıkla güçlendirerek sosyal çevresiyle iyi ve sağlıklı iletişim içinde olması

Kavram olarak iyi oluş kısaca hayatı anlam odaklı bir gaye ile sürdürmek, insanlarla çeşitliliğe duyarlı iletişim içerisinde olmak ya da iletişim becerilerinin yeterliliğini artırma gayretinde olmak, kişinin kendini olduğu gibi görmesi ve yaşamın anlamına ilişkin olumsuzluklarla başa çıkabilmesini kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi, kişinin kapasitesini tanınması, hayatın rutin kaygılarının üstesinden gelebilmesi, performans odaklı ve dışa vurumcu olarak uğraşlar sergilemesi ve bulunduğu sosyal çevreye faydalı olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Hedonik ve domonik olarak psikolojik iyi oluş iki ana unsur içermektedir. Hedonik kavramı hayattan alınan keyif ve yaşamdan memnuniyet duyması ile bağlantılıdır; domonik ise bireyin sosyal ilişkilerinin imkanlarını, kişisel gelişimini güçlendirmek ve hayatta var oluşsalığını keşfederek bulmak adına kavramsallaştırılmaktadır (Uzak & Yanardağ, 2024; ztosun, Kusci & Eldeleklioglu, 2024).

Ruhsal sorunları olan ya da anormal davranışlar sergileyen bireyleri kategorizasyona tbi tutucu, ötekileştirici, olumsuz ve itibarsızlaştırıcı söylemler dile getiriliyor olabilir. Öte yandan ruhsal sorunlar yaşamayan sağlıklı bir kişiye yönelik dile getirilen söylemler nicelik olarak az olsa da nitelik yönünden tutarlı, olumlu yaklaşım içeren, destekleyici, geliştirici ve çok da düşünülmeden spontane kullanılan söylemlerdir. Tıbbi konularda, bireylerin sorunlarına getirilen çözümler psikolojik destek sağlamakla mükellef uzmanların faaliyet alanı olarak insanları iyileştirmek ve deneyimledikleri travmatik olayları ortadan kaldırmaktır. Bu müdahaleler doğru uygulandığında kişinin sağlıklı olduğu düşünülür ve genel iyilik halinin korunması önemlidir. Ruh sağlığı ile ilgili konularda destek almaya gelen bireylere mental sağlığı yerinde ya da mental sağlığı yerinde değil şeklinde söylemlerin olması için tepkisel belirtiler göstermeleri gerekir. Bunun da nedeni, birey için sağlıklı ya da sağlıksız olduğunu gösteren bazı belirtiler tıbbi sağlık problemleriyle aynı olarak nitelendirilebilir. Tıbbi müdahalelerin mental problemlere entegre edilmesinde psikolojik destek uzmanlarının amacı kişinin yaşamındaki rutin akışta hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürmesine müsaade etmeyen düşünce ve davranışlar ile başa çıkmaktır. Davranış ve düşüncelerini kontrol edebilen birey için sağlıklı denilmektedir (Aldemir, 2025). Travmatize olmuş kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin zayıfladığı ve travmatik deneyimle üstesinden gelme konusunda güçlükler yaşandığı gözlemlenmiştir. Kişinin hayat amacına ve yaşam enerjisine bir içgörü ile baktığında hayatının tamamından keyif alması doğrudan psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilgilidir. Bunun yanı sıra kişinin

bireysel olarak öz-benliğini değerlendirmesi, neler yapabileceğinin bilincinde olması, hayatından zevk alması, bireysel gelişimine önem vermesi, başkaları ile iyi iletişim içinde olmasını anlatmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyinin zayıf olması travmatik deneyim yaşantısının meydana getirdiği bulgularla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin güçlü olması problemlerle başa çıkmada ve travmatik deneyimler neticesinde iyi oluşun yüksek olmasının kişisel gelişimi arttırdığı, destekleyici bir faktör olarak pozitif duygular yaşattığı gözlemlenmiştir (Karabacak Çelik, 2023).

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin güçlü olması kendilerini iyi hissetme istekliliği ve sevinç duygusunu bulmaya çalışmaları var oluştan beri süregelen, insanların bunun hakkında fikir ürettikleri ve açıklamaya uğraştıkları bir alan olmuştur. Geçmişten bugüne gelen tarihsel süreçte biyopsikososyal perspektifle bu çalışmalar incelendiğinde bütün dışı vurumcu ve sanatla ilgili yapılan akademik keşiflerin, bireylerin yaşam süreçlerinin desteklenmesi ve sevinç duygusu ile buluşmaları hedeflenmektedir (Akyıl, 2019).

## Kaynakça

- zen, Y. (2017). Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi. *The Journal of Social Science(TJSS)*. 1: (1), 2. 106.
- Karal, E. ve Atak, H. (2022). Çocukluk ağı Ruhsal Travmaları zerine Kavramsal Bir alışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(1). 83-84.
- Yoder, C. (2005). Little Book of Trauma Healing: When Violence Striked And Community Security Is Threatened. Good Books Press. 15.
- Ayar, E. ve Celbiş, O. (2023). Savaş, Terör, Travma ve Dissosiyasyon. Savaş Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. 105.
- Ruppert, F.(2014). Travma, Bağlanma ve Aile Konsetelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek. Kaknüs Yayınları. İstanbul. 95.
- Aker, A.T. (2012). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. Türkiye Psikiyatri Derneği Genel Merkezi. Ankara. 12.
- Busch, F, N., Milrod, B, M., Chen, C, K. & Singer, M.B. (2021). Trauma Focused Psychodynamic Psychotherapy: A Step By Step Treatment Manual. Oxford Press. 7.
- Sezgintürk, P. (2019). Travmanın Nesiller Arası Aktarımı: Patrick Modiano ve Post-Bellek. *Turkish Studies Language and Literature*. 14 (3). 1550 ve 1553. DOI: 10.29228/TurkishStudies.29334.
- Kapar, S.(2023). Bellek ve Anı Bağlamında Ortaya ıkan Travmanın Sanatçı İçin Esere Dönüşme Koşulları. *International Social Sciences Studies Journal*. 9 (118). 9853-9854.
- Avcu, İ. (2019). Bellek, Travma ve Edebiyat. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*.634-635.
- Uzak, B. & Zubaroğlu Yanardağ, M. (2024). Algılanan Sosyal Destek, Travmatik Stres ve Psikolojik İyİ Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Depremzedeler zerine Bir Araştırma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*. 76.
- Öztosun, A., Kusci, İ.& Eldeleklioglu, J. (2024). şiddet Görmüş Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ile Travma Sonrası Büyüme İlişkinde Mental İyİ Oluşun Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 6 (4). 323. Doi:10.35365/ctjpp.24.4.03.
- Aldemir, G. (2025). Türkiye'deki 6 şubat Depremleri Sonrası Psikososyal Destek alışanlarının zbakım Becerileri ve Psikolojik İyİ Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi niversitesi. 36-37. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karabacak elik, A. (2023). Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyİ Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Afet Yönetimi ve Medya. TRT Akademi*. 8 (18). 578-579. DOI: 10.37679/trta.1275268.

Akyıl, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Diyarbakır ve Mardin Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. 26. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.