



REVIEW ARTICLE / DERLEME YAZISI

What should be the Focus of the Trauma Related Interventions? Solutions-Exceptions or Details of Trauma: A Literature Study

Travma Bağlantılı Müdahalelerin Odağı Ne Olmalı? Çözümler-İstisnalar ya da Travmanın Detayları: Bir Literatür Çalışması

Sultan Okumuşoğlu¹

Abstract:

Because of the extensiveness besides associated negative outcomes, traumatic experiences are taking part among the serious public health issues. In this study, the comparison of certain differences of the solution-focused approach in trauma intervention with other approaches that emphasize the importance of focusing on trauma experience directly has been targeted. Besides, an examination of the certain differences of the mentioned two different approaches via related literature has been aimed. It is thought that the topic is worth examining regarding clinical practice and the potential to lead future research. In this study, the traditional review method that covers the examination of existing knowledge and findings regarding determined topics has been used. Hence, the process that followed is the examination of the related literature, making comparisons and drawing conclusions via handled knowledge. According to the examined information, even though the traditional approaches argue the importance of talking about the details of the trauma, the literature that points out the effectiveness of solution-focused approaches that focus on exceptional times and accomplishments of the client after the trauma experience emphasizes the importance of solution-focused approach for trauma cases. Besides, in the literature, the possible adverse negative outcomes of traditional trauma-focused interventions have been highlighted. When the potential of trauma exposure to create adverse mood conditions with overwhelming feelings of helplessness and/or hopelessness is considered, it became obvious that the solution-focused approach, -which focuses on the construction of hope and empowering the client- would be more beneficial for the most of the cases. Besides, the effectiveness studies in the related literature regarding trauma interventions via solution-focused approach are parallel with this conclusion.

Keywords: Trauma, Post Traumatic Stress Disorder, Psychotherapy, Solution Focused Interventions, Psychological Interventions.

¹Assoc. Prof., European University of Lefke, Faculty of Arts and Science, Department of Psychology, Lefke-TRN Cyprus, ssehitoglu@eul.edu.tr, Orcid ID: 0000-0001-6155-2325

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Sultan Şehitoğlu, Lefke European University, Faculty of Arts and Science, Department of Psychology, Lefke-TR North Cyprus, Email: ssehitoglu@eul.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 30.03.2023, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 27.09.2023, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 02.04.2024, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 26.06.2024

Citing/Referans Gösterimi: Okumuşoğlu, S. (2024). What should be the Focus of the Trauma Related Interventions? Solutions-Exceptions or Details of Trauma: A Literature Study, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 6(2): 183-190

© 2023 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpjppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes.
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Yaygınlığının yanısıra ilişkili olumsuz çıktıları dolayısıyla travmatik deneyimler önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Bu çalışmada, travma müdahalesinde çözüm odaklı yaklaşımın daha çok danışanın travma deneyimine odaklanmayı vurgulayan uygulamalarla karşılaştırılması hedeflenmiştir. Ayrıca sözü edilen bu iki ayrı ele alma yolunun kimi farklılıklarının bağlantılı literatür aracılığıyla incelenmesi amaçlanmıştır. Gerek klinik pratikler bakımından gerekse gelecek araştırmalara yol açabilme potansiyeli açısından konunun incelenmeye değer olduğu düşünülmüştür. Bu çalışmada, belirlenen konulara dair var olan bilgi ve bulguların incelenmesini kapsayan geleneksel derleme yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla, izlenen süreç ilişkili bilgilerin incelenmesi ve elde edilen bilgiler yoluyla karşılaştırma yapılması ve sonuç çıkarılması şeklindedir. Elde edilen bilgilere göre, geleneksel yaklaşımlarda travmanın ayrıntılarının konuşulmasının önemi savunulsa da, travma deneyimi sonrasında başa çıkmakla ilgili istisna zamanlara ve danışanın travma sonrası başarılarına odaklanan çözüm odaklı yaklaşımın etkililiğine işaret eden literatür travma vakalarında çözüm odaklı yaklaşımın önemini vurgulamaktadır. Yanısıra literatürde geleneksel travma odaklı müdahalelerin olası olumsuz çıktılarının altı çizilmektedir. Travmaya maruz kalmanın ezici çaresizlik ve/veya umutsuzluk gibi duygular içeren olumsuz bir ruh hali yaratma potansiyeli göz önüne alındığında, travmanın detaylarına odaklanmayan, danışanı güçlendirmeye ve umudun inşasına odaklanan çözüm odaklı yaklaşımın çoğu vakada daha faydalı olacağı açıkça anlaşılmaktadır. Aynı zamanda bağlantılı literatürdeki çözüm odaklı yaklaşımla travma müdahalelerine dair etkililik çalışmaları da bu sonuç ile paralel olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Psikoterapi, Çözüm Odaklı Müdahaleler, Psikolojik Müdahaleler.

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2018) travmatik deneyimi duygusal olarak zorlayıcı veya yaşamı tehdit edici olan, bireyin sosyal, fiziksel, ruhsal ve/veya ruhani iyi olma hali ve işlevselliği ile ilgili uzun vadeli çeşitli olumsuz etkileri olabilen olay ya da olaylar dizisi diye açıklamaktadır. DSM-5 (American Psychiatric Association [APA], 2013) ile güncellenmiş DSM-5-TR (APA, 2022) tanı kitabında, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerinin travmatik olayın yeniden deneyimlenmesi, bilişte değişiklikler, kaçınma ve aşırı uyarılma şeklinde dört semptom kümesiyle ifade edildiği görülmektedir. Güncellenmiş formda travma konusunda altı yaşa kadar çocuklar için görsel medyada travmatik olayın izlenmesinin dahi travmaya maruz kalmak olarak kabul edileceği ayrıntısına yer verilmesi dışında, iki form arasında kriterler kapsamında önemli bir farklılığın olmayışı dikkat çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) yayını olan, ‘hastalıkların ve ilişkili problemlerin’ sınıflandırıldığı el kitabçığında (Manual of the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems [ICD]) travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerinin “travmatik olayın burada ve şimdi yeniden yaşanması”, “travmatik hatırlatıcılardan kaçınılması” ve “artmış bir tehdit varlığı algısı” şeklinde olduğu gözlenmektedir.

Dışarıdan nasıl görünürse görünsün, hiçkimsenin yaşamının daima tamamen travmasız adeta “dikensiz bir gül bahçesi” gibi olması doğal olarak mümkün değildir; dolayısıyla hemen herkesin bir zamanda, bir biçimde bir çeşit travmatik yaşantısının olma olasılığının yüksek olduğu açıktır.

Bu konuya ilişkin olarak literatürde Dünya üzerinde yaşayan insanların %70’e varan oranlarla ya da yaklaşık olarak üçte iki oranıyla- yaşamlarının bir bölümünde bir

çeşit travma deneyimleyeceklerine işaret edilmektedir (Froerer, Von Cziffra-Bergs, Kim, ve Connie 2018; Kessler ve ark., 2017). Travmaya maruz kalmanın geniş bir yelpazedeki olumsuz getirileri hesaba katıldığında, travmatik yaşantı deneyiminin önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu anlaşılmaktadır (Al Jowf ve ark., 2022; Frewen, Schmahl, ve Olf, 2017; Magruder, McLaughlin, ve Elmore Borbon, 2017). Travmatik deneyimler sayısız eş zamanlı psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmekte ve yatkınlığı olanları özellikle çok daha fazla etkilediği, sarstığı bildirilmektedir (Mørkved ve ark., 2018). “Örselenme Sonrası Gerginlik Bozukluğu” ya da daha yaygın kullanımıyla “Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)” travma ile ilişkilendirilen ciddi psikopatolojiler arasındadır (APA, 2013). Dolayısıyla travmanın yaygınlığı ve etkileri düşünüldüğünde belirtilere yönelik ve iyileşmeyi destekleyici müdahalelerin önemi öne çıkmaktadır (Eads ve Lee, 2019). Travmaya yönelik temel müdahale şeklinin psikoterapi olduğu ve kimi vakalarda buna farmakoterapi eklenmesinin gerekebileceği ileri sürülmektedir (Al Jowf ve ark., 2023).

Literatürde travma sonrası stres bozukluğuna yönelik en fazla araştırılmış uygulamaların travma odaklı bilişsel davranışçı yaklaşım, maruz bırakma terapisi, göz hareketleriyle yeniden işleme ve duyarsızlaştırma, ve travma odaklı olmayan bilişsel davranışçı yaklaşım şeklinde olduğu bildirilmektedir (Bisson, Roberts, Andrew, Cooper ve Lewis, 2013). Şimdiye odaklı (present-centered therapy/PCT) terapi yaklaşımının travmaya odaklanan tedavilere etkili bir alternatif oluşuna dair kanıtların ve ilginin arttığı da literatürde ifade edilmektedir (Belsher ve ark., 2017). TSSB tanı kriterleri düşünüldüğünde bu patolojiye sahip bireylerin zaten geri dönüşler (flashbacks) yaşadıkları, aşırı tetikte olma gibi semptomlar sergiledikleri ve psikolojik açıdan sıkıntı içinde oldukları açıktır. Dolayısıyla travma deneyimi,

danışanlar için hakkında konuşulması o kadar da kolay olmayan bir konu olabilmektedir.

Diğer yandan, travma sonrası stres bozukluğu hastalarının yüzde elliye varan tedavi bırakma oranları travmaya odaklanan müdahale yaklaşımlarının dezavantajlarıyla ilişkilendirilmektedir (Schottenbauer, Glass, Arnkoff, Tendick ve Hafter Gray, 2008). Kimi durumlarda, özellikle problem odaklı yaklaşımları benimseyen klinisyenin uygulamalarında karşısındaki bireyin travma deneyimine ilişkin gerekli hassasiyeti gösterememesi ve danışanı hazır olmadığı hatta istemediği halde travma anı hakkında konuşmaya zorlaması hastanın yeniden travmatize olmasıyla sonuçlanabilmektedir.

Amaç

Bu makalede temel amaç, travmatik deneyim sonrası psikolojik müdahalelerde çözüm odaklı yaklaşımın, doğrudan travma deneyimine odaklanan geleneksel yaklaşımlarla kimi farklılıklarının ilgili literatür aracılığıyla incelenmesidir. Gözden geçirilmesi planlanan konunun hem klinik pratikler açısından, hem de gelecek araştırmalara yol açma potansiyeli ile incelenmeye değer olduğu düşünülmüştür.

Yöntem

Bu çalışmada yöntem olarak geleneksel derleme yöntemi kullanılması planlanmıştır. Geleneksel derleme yöntemi belirlenmiş konuya dair literatür bilgilerini inceleyen ve değerlendiren, öyküsel, bütünlendirici ve eleştirel gibi çeşitli türlerde -ya da bunların bir kombinasyonu gibi-olabilen çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Sutton, Clowes, Preston, ve Booth, 2019). Dolayısıyla, bu çalışmada izlenecek yolun, ilgili literatürde var olan ilişkili bilgilerin gözden geçirilmesi, incelenmesi, değerlendirilmesi şeklinde olması kararlaştırılmıştır. Buna göre, travma odaklı olan kimi yaklaşımlar ile çözüm odaklı yaklaşıma dair bilgilerin incelenmesi, karşılaştırılması hedeflenmiştir. Literatür bilgilerinden yola çıkarak, geleneksel müdahalelerden farklılıklarıyla travma müdahalelerinde travmaya odaklanmayı temele koymayan bir yaklaşım olarak çözüm odaklı müdahale yaklaşımının klinik uygulamaya uygunluğuna dair bir sonuç çıkarılması şeklinde bir süreç planlanmıştır.

Ayrıca, izlenecek yol literatürdeki bilgilerin gözden geçirilmesi şeklinde olacağı için etik kurul onayı gerektirmeyen bir çalışma olduğu değerlendirilmiştir.

Travma Odaklı Kimi Müdahaleler

Bu bölümde çözüm odaklı olmayıp travma deneyimine odaklanan kimi müdahale yöntemlerine kısaca göz atılacaktır.

Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

Bilişsel davranışçı müdahalelerin bilişsel yaklaşım ile davranışçı yaklaşımın bir arada uygulandığı terapilerdir. Dolayısıyla bilişsel ve davranışçı olmak üzere iki bileşkesi vardır. Bilişsel bileşke temel olarak travmatik deneyimin kişinin hayatındaki etkilerinin bilişsel yeniden yapılandırılmasına odaklanmaktadır. Terapist bunu, danışanın emniyette olma, güven duyma, kontrol gibi çeşitli alanlardaki uyum bozucu, fonksiyonel olmayan düşüncelerini ve inançlarını sorgulamasında yol göstererek gerçekleştirmektedir. Diğer yandan bilişsel davranışçı terapilerdeki davranışçı bileşke ise, danışanın

günlük yaşamındaki işlevselliğini bozan belirtilerin azalmasını sağlayabilmek adına, bu düşünce biçimleriyle başa çıkarken gerçekleştireceği çeşitli davranışsal uygulamaları öğrenmesiyle ilgilidir (Beck, 2020). Buna göre bu psikoterapi yaklaşımında aslında hedefin semptomun ortadan kaldırılmasından daha çok işlevselliğin artırılması olduğunu söylemek çok daha doğru bir ifade olmaktadır.

Travma müdahalesinde yüzleştirme danışanı travmatik olay ya da anı ile yüzleştirerek bunun giderek daha az stres yaratır hale getirilmesi temelinde ilerlemektedir. Davranışçı teknikler olan maruz bırakma uygulamaları hayali (imaginal exposure), gerçek yaşam koşullarında (in vivo exposure) ya da sanal gerçeklik (virtual reality exposure) kullanılarak yüzleştirme şeklinde olabilmektedir. Yazılı maruz bırakma (written exposure) uygulamaları da yüzleştirmenin yazarak gerçekleştirilmesi şeklindedir (Sloan ve Marx, 2019). Tüm maruz bırakma uygulamalarında öncelikle danışana travma tepkilerine, travmatik deneyimin işlenmesine ve nefes egzersizleri gibi gevşeme tekniklerine dair psikoeğitimler verilmektedir. Ancak bu eğitim seansları aracılığıyla gerekli ön hazırlık yapıldıktan ve hastanın gerekli donanımı kazandıktan emin olunduktan sonra yüzleştirme uygulaması yapılmaktadır (Forman-Hoffman ve ark., 2018; van Minnen, Harned, Zoellner ve Mills, 2012). Özellikle uzatılmış maruz bırakma uygulamalarının (Prolonged Exposure Therapy/PET) psikoz ya da kişilik bozukluğu gibi komorbid bozuklukların eşlik ettiği durumlardaki travma müdahalelerinde etkili olduğunu bildiren çalışmalar vardır (örn. Forman-Hoffman ve ark., 2018). Buna karşın travma odaklı maruz bırakma müdahalelerinin potansiyel ters etkilerine ve olumsuz getirilerine işaret eden çalışmalar da dikkat çekmektedir (örn. van Minnen ve ark., 2012).

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (Eye movement desensitization and reprocessing [EMDR]) tekniği, bilişsel davranışçı yaklaşım ile maruz bırakmanın kombinasyonunun terapi esnasında kesikli göz hareketleriyle birleştirilmesi şeklinde tarif edilmektedir (Shapiro, ve Liliotis, 2015; Shapiro, 1996). Buna göre hasta bir yandan travmatik olayı hatırlamaktayken aynı zamanda hatırladığı olayın bilişsel yönlerine odaklanmakta ve terapist hastayı bu süreç devam ederken, anksiyete ortadan kalkıncaya kadar hareket ettirdiği parmaklarını göz hareketleriyle takip etmeye devam etmesi için yönlendirmektedir.

Travma Odaklı Olmayan Müdahalelerden Çözüm Odaklı Yaklaşım: Travma Deneyimine Odaklanmamak ve Travmaya Çözüm Odaklı Yaklaşım

Temelleri Milwaukee, Wisconsin'de kısa aile terapisi hizmeti sunan bir merkezdeki çalışmalara dayanan çözüm odaklı yaklaşım (De Shazer ve ark., 1986), danışanın geçmiş başarılarını ve istisna durumları (problem olabileceken olmadığı ya da daha az rahatsız ettiği durumları) araştırmak dışında geçmişe ya da probleme odaklanmaz (De Jong ve Berg, 2013). Kısa dönemli hedef yönelimli bir yaklaşım olarak tanımlanan (Okumuşoğlu, 2018; De Jong ve Berg, 2013) çözüm odaklı yaklaşımda, sürecin danışanı terapi odasına getiren mesele çözüldüğünde ya da ortadan kalktığında hayatının nasıl

olacağına odaklanma ve sonra da danışanın bunu gerçekleştirecek kaynaklarının araştırılması yoluyla ilerlediği gözlenmektedir.

Çözüm odaklı yaklaşımın, problemin ne olduğunun saptanması ve problemin derinlemesine çalışılmasından daha çok “çözümlerin inşasına”, “bireyin başa çıkma gücüne”, “istisna durumlara” vurgu yapan, gelecek yönelimli, kısa sürede fayda sağlama hedefli bir müdahale yaklaşımı (Okumuşoğlu, 2018; De Jong ve Berg, 2013; de Shazer ve ark., 1986) olduğu düşünüldüğünde, böylesi bir yaklaşımda temel olarak travmaya odaklanılamayacağı açıktır. Dolayısıyla, bu yaklaşımda, temel felsefesi gereği probleme değil danışanın (halihazırda var olan ancak farkında olmadığı) çözümlerine odaklanılarak terapötik fayda sağlanmasının hedeflendiği anlaşılmaktadır.

Özellikle geniş kapsamlı ciddi kriz durumları sonrasında, travmatize olmuş bireylere en kısa sürede destek sağlayabilecek, en hızlı biçimde sonuca oluşturan psikolojik yaklaşımlara ihtiyaç duyulduğu açıktır. “Kısa Çözüm Odaklı Yaklaşım’ın” travma sonrası psikolojik desteğin gereklerine uygunluğu bu yaklaşımın odağının çözüme, şimdiki ve geleceğe yönelmesiyle ilişkilidir. Özellikle travmaya odaklanan müdahalelerin dezavantajlarına işaret eden literatür (van Minnen ve ark., 2012; Schottenbauer ve ark., 2008) göz önüne alındığında travma vakalarında çözüme odaklanmanın önemini açığa çıktığı söylenebilir.

Travmatik deneyimler sayısız eş zamanlı psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmekte ve yatkınlığı olanları özellikle çok daha fazla etkilediği, sarstığı bildirilmektedir (Mørkved ve ark., 2018). Travma bireyin yoğun ve hatta ezici çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşamasına yol açabilmektedir (Sklarew ve Blum, 2006). Ancak evvelce vurgulandığı gibi, çözüm odaklı yaklaşımda travmaya dair semptomlara ya da travmatik deneyimin kendisine değil de travma sonrası başarılanlara odaklanılmaktadır (Bannink, 2008). Dolayısıyla çözüm odaklı terapi, danışanı güçlendirme ve umut inşası bakımından yararlı olan stratejilerle öne çıkmaktadır (De Jong ve Berg, 2013). Çözüm odaklı yaklaşımda “istisnaların araştırılması”, “küçük değişikliklerin vurgulanması” gibi stratejilerin kullanılması; danışanın güçlü yanlarının altını çizmeyi amaçlayan, istenen yönde değişimi ve dolayısıyla çözümü hedefleyen stratejilerin kullanılması (Okumuşoğlu, 2018; 2017; De Jong ve Berg, 2013) travma müdahalesinde özellikle önemlidir. Daha da önemlisi bu stratejiler altında terapistin yönlendirmesiyle danışanın kendi potansiyelinin fark ettirilmesi demektir. Örneğin, çözüm odaklı yaklaşımda “istisnaların araştırılması tekniği” danışanın hâlihazırda travmanın etkilerini ya da semptomlarını yönetebildiği kimi zamanların zaten var olduğunu fark etmesini sağlamasıyla oldukça faydalıdır. Böylece çözüm odaklı müdahale danışanda bu “istisna zamanların” ileride artabileceği umudunu açığa çıkarabilmektedir. Diğer yandan, “küçük değişikliklerin vurgulanması tekniğinde” ise terapistin olmakta olan küçük değişiklikleri fark ettirmesinin daha büyük değişikliklerin yolunu açacağı öngörülmektedir. Bu tekniklerin travma deneyimlemiş bireyin en kötü travmasıyla yüzleşme girişiminde bulunmasından/buna yönlendirilmesinden çok daha gerçekçi ve yönetilebilir olduklarını söylemek mümkündür.

Travmatik yaşantı sonrasında psikolojik destek almaya gelen danışanlar için terapistin özen, empati ve hassasiyetle yaklaşması özellikle önemlidir. Çözüm odaklı

yaklaşımın probleme değil çözümlere ve istisnalara odaklanması ile en kısa sürede en çok fayda sağlamayı hedeflemesinin öne çıkan önemli özellikleri olduğundan evvelce söz edilmişti. Bununla birlikte, çözüm odaklı yaklaşımda travmanın detaylarına ne kadar az ya da çok odaklanılacağı aslında kimi zaman kaçınılması mümkün olmayan zaman kısıtlamalarının yanı sıra, danışanın hedefleri ile ve danışanın travmanın ayrıntılarını konuşmayı belirtilerden kurtulmaya yardımcı olması anlamıyla yararlı bulup bulmadığı ile de yakından ilişkilidir. En önemlisi travmanın detaylarına odaklanma konusunda tamamen danışanın arzu ve gereksinimine göre birlikte karar verilmesidir.

Çözüm Odaklı Travma Müdahalelerinin Etkililiği

Literatürde travmanın kendisine değil de çözüme odaklanan travma müdahalelerine dikkat çekilmekte (Froerer ve ark., 2018) ve çözüm odaklı terapilerin travmaya uygulanması konusunda güçlü kavramsal bir savın mevcut olduğuna işaret edilmektedir (Bannink, 2008; Coulter, 2014).

Çözüm odaklı travma tedavisinde kullanılmakta olan temel tekniklerin yardım almaya gelenin sahip olduğu kaynakları, halihazırda başa çıktığı istisna zamanları, kendi potansiyelini fark ettirmek ve gelecek yönelimli olmak çerçevesinde ilerlediği düşünüldüğünde, çözüm odaklı yaklaşımın travma tedavisinde yararlı olacağı açıkça anlaşılmaktadır. Ayrıca, çözüm odaklı terapilerin danışanın sahip olduğu kaynakları temelinde ilerlemesinin, hastaya bunları fark ettirmesinin ve gelecek yönelimli olmasının yararlılığının ayrıca ortaya konulduğu literatürde vurgulanmaktadır (Franklin, Zhang, Froerer, ve Johnson, 2017). Çözüm odaklı yaklaşımda “umudun inşasının” özellikle önemli olduğunun altı çizilmektedir (Okumuşoğlu, 2018). Travmatik deneyim sonrasında bireylerin en çok çaresizlik, umutsuzluk duyguları yaşadıkları göz önüne alındığında, “umudun inşasının” değişimi getirecek bir mekanizma olarak önemli ölçüde fayda sağladığı anlaşılmaktadır.

Literatürde çözüm odaklı yaklaşım içeren müdahalelerin yüksek travma öyküsü görülen topluluklarla çalışırken başarıyla kullanıldığından söz edilmektedir. Buna göre, sözü edilen gruplarda öz güvenin artırılmasından (Cepukiene, Pakrosnis, ve Ulinskaite, 2018), davranış problemlerinin düzeltilmesine (Cepukiene ve Pakrosnis, 2011) varan geniş bir yelpazede çözüm odaklı yaklaşım kullanılımasının olumlu terapötik sonuçlar getirdiği ifade edilmektedir.

Fredrickson’a (2000) göre, çözüm odaklı yaklaşım danışanların arzuladıkları sonuca giden farklı yolları keşfetmelerinin önünü açmakta ve olumlu duyguları artırmaktadır. Bunlar da umudu ve nihayetinde kişinin özne iyi oluşunu artırmasıyla yararlı olmaktadır. Bu çıkarsamayla paralel olarak, çözüm odaklı travma bağlantılı müdahalelerin olumlu getirilerinin ilgili literatürde birçok çalışmada vurgulandığı (örn. Kaminer ve Eagle, 2017; Retnowati, Ramadiyanti, Suciati, Sokang, ve Viola, 2015; Gilman, Schumm ve Chard, 2012; Fredrickson, 2000) gözlenmektedir.

Tartışma

Travmatik deneyimlerin dünya nüfusunun üçte ikisi oranındaki yaygınlığı (Kessler ve ark., 2017) ve bireyin

birçok alandaki işlevselliğini bozan yaygın olumsuz etkileri (Al Jowf ve ark., 2022) göz önüne alındığında, travma yaşayanlara yönelik etkili müdahalelerin önemi açığa çıkmaktadır (Eads ve Lee, 2019). Tarihsel olarak her ne kadar travmatik deneyimin detaylarının konuşulmasının travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını ortadan kaldırmada yararlı olacağı ileri sürülmüş olsa da (Shapiro ve Laliotis, 2015; Bohus ve ark., 2013) geleneksel yöntemlere dair araştırmalar, travma hakkında konuşma yönteminin kimi zaman hedeflenenin tam tersi olumsuz etkilere yol açabileceğini ortaya koymuştur (Paintain ve Cassidy, 2018; Cloitre, 2015). Buna göre çeşitli çalışmalarda geleneksel uygulamaların etkililiklerinden söz edilse de ve bunlar travma çalışan klinisyenler tarafından yaygın kabul görüyor olsalar da (örn. Shapiro ve Laliotis, 2015), yaşanmış travmatik deneyime dair maruz bırakma yaklaşımlarının danışanda kaygı ve olumsuz stresi artırabildiği ve dolayısıyla yüksek tedavi bırakma oranlarıyla ilişkili olabilecekleri (Schottenbauer ve ark., 2008) vurguları dikkat çekmektedir. Travmanın kişinin oldukça yoğun ve hatta ezici çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşamasına yol açabilme potansiyeli (Skarew ve Blum, 2006) hesaba katıldığında probleme/travmaya değil de çözümlere/istisnalara odaklanılması ile çözüm odaklı terapinin danışanı güçlendirme ve umut inşası bakımından yararlı olan stratejilerinin (De Jong ve Berg, 2013; De Shazer ve ark., 1986) travma müdahalesindeki önemi anlaşılmaktadır.

Literatürdeki birçok çalışmada, travmaya çözüm odaklı yaklaşım ile bu yaklaşım kapsamındaki tekniklerin travma deneyimi yaşamış danışanlarla olumlu sonuçlar getirdiği ifade edilmektedir (örn. Kaminer ve Eagle, 2017; Retnowati ve ark., 2015). Çözüm odaklı yaklaşımda travmaya dair semptomlara ya da travmatik deneyimin kendisine değil de travma sonrası başarılanlara odaklanılmasının yararları (Bannink, 2008), etkililik çalışmalarının gösterdiği başarılı sonuçlarla (örn. Cepukiene ve ark., 2018; Franklin ve ark., 2017; Ehring ve ark., 2014; Frost, Laska ve Wampold, 2014) paraleldir.

Bununla birlikte herhangi bir yaklaşımdaki tüm tekniklerin tüm aşamalarda her danışana uygun olup olmayacağı ayrıca göz önüne alınması gereken diğer bir konudur. Kimi tekniklerin danışanın ihtiyaçlarına göre yeniden gözden geçirilmesinin de doğal olarak önemli olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin, ağır travma yaşamış danışanlar için çözüm odaklı yaklaşımın “mucize soru” tekniğinin uygun olmayabileceği söylenebilir. Coulter’a (2014) göre, “mucize soru” tekniğinin ağır travma deneyimlemiş kimi bireylere uygun olmamasının sebebi bu bireylerin -henüz- travmanın tamamen ortadan kalktığı bir geleceği hayal edemiyor olmalarıyla ilişkilidir. Mucize soru tekniğinin işe yaramasının danışanın sorunun tamamen ortadan kalktığı bir zamanı hayallemesiyle ilgili olduğu düşünüldüğünde, ağır biçimde travmatize olmuş kişide sözü edilen tekniğin -en azından başlangıçtaki aşamalardan- neden işe yaramayabileceği konusu açıklığa kavuşmaktadır.

Travmatik deneyimin büyük ölçüde çaresizlik ve umutsuzluk yaratma potansiyeli (Skarew ve Blum, 2006) göz önüne alındığı zaman, travmanın detaylarına odaklanmayı öngören çeşitli maruz bırakma yaklaşımlarının da benzer bir umutsuzluk yaratma ya da var olan umutsuzluğu artırma potansiyeli barındırdığı anlaşılmaktadır. Diğer yandan, çözüm odaklı yaklaşımın

temel teknikleri arasında yer alan “istisnaların araştırılması”, “küçük değişikliklerin vurgulanması” gibi stratejiler aracılığıyla (Okumuşoğlu, 2018; 2017; De Jong ve Berg, 2013; De Shazer ve ark., 1986) danışanın başa çıkma becerilerinin ve kendi öz kaynaklarının halihazırda var olduğunu fark ettirmesiyle (olumsuz ruh halini beslemek ve çaresizliği artırmak yerine) tam tersi bir etkiyle umudu beslediği gözlenmektedir. Dolayısıyla travmatik deneyime odaklanma uygulaması içermeyen çözüm odaklı yaklaşımın umudu desteklemeye/çaresizliği azaltmaya dair çıktılarıyla travma sonrası müdahalelere özellikle uygun olduğu anlaşılmaktadır.

Teknikler bazında ele alındığında, çözüm odaklı yaklaşımın “istisnaların araştırılması” tekniğinin - danışanın travmanın etkilerini yönetebildiği istisna zamanların zaten var olduğunu ve keşfedilmeyi beklediğini fark etmesini sağlamasıyla- özellikle önemli olduğu gözlenmektedir. İstisnaların araştırılması, sorunun var olmadığı zamanlara işaret etmesiyle umudu desteklemektedir. Diğer yandan “küçük değişikliklerin vurgulanması” tekniği ise terapistin danışana hâlihazırda olmakta olan küçük değişiklikleri fark ettirmesiyle ve bunun daha büyük değişikliklere dolayısıyla olumlu terapötik çıktılara yol açmasıyla ilişkilendirilmektedir. Böylece, çözüm odaklı tekniklerin danışanın bu istisna zamanların ve küçük değişikliklerin istenen yönde gelişmelere yol açacağına dair umudunu beslemekte olduğu anlaşılmaktadır. En az bunun kadar önemli bir diğer ayrıntı, bu tekniklerin danışanın kendi öz kaynaklarına/başa çıkma becerilerine olan güvenini besleme potansiyelidir. Böylece çözüm odaklı yaklaşımın tekniklerinin arzulanan yönde gelişme ve iyileşmenin önünü açtığı görülmektedir. Paintain ve Cassidy (2018) tarafından altı çizilmiş olan travmaya odaklanmanın olası olumsuz getirileri göz önüne alındığında, yukarıda sözü edilen çözüm odaklı tekniklerin travma atlatmış danışan için en kötü travmasıyla yüzleşme girişiminde bulunmaktan çok daha gerçekçi ve yönetilebilir uygulamalar olduğu anlaşılmaktadır. Çözüm odaklı yaklaşımda izlenen yolun, en kısa sürede en fazla faydayı sağlama ve zarar vermeme etik ilkeleriyle de uyumlu olduğu açıktır.

Bununla birlikte Yalom’un (2009) “The Gift of Therapy” kitabında vurguladığı gibi, asıl önemli olan terapistin her danışanın ihtiyacına en uygun olan terapiyi keşfetmesi, adeta her danışan için yeni bir terapi yaratmanın öneminin akılda tutulmasıdır. Bu noktada danışanın ihtiyaçları çerçevesinde çeşitli eklektik yaklaşımların devreye girebilmesinin de söz konusu olabileceği akla gelmektedir. Okumuşoğlu’nun (2017) işaret ettiği gibi, çözüm odaklı terapilere problem odaklı (geleneksel) terapilerden tekniklerin entegrasyonunun pekâlâ da mümkün olduğu anlaşılmaktadır.

Literatürde, travma odaklı müdahalelerin potansiyel olumsuz getirilerine işaret eden çeşitli çalışmalar (örn. van Minnen, ve ark., 2012; Schottenbauer, ve ark., 2008) bulunmaktadır. Buna karşın, literatürde çözüm odaklı uygulamalara dair sistematik derleme tarzındaki kapsamlı bir makalede (Eads, ve Lee, 2019) incelenen etkililik çalışmalarının (örn. Kim, Brook, ve Akin, 2018; Zhang, Yan, Du, ve Liu, 2014) hiçbirinde çözüm odaklı yaklaşıma dair herhangi bir olumsuz sonuçtan söz edilmediğine dikkat çekilmektedir. Ayrıca Bisson ve arkadaşları (2013) literatürdeki etkililik çalışmalarına dair ortadan yükseğe değişimlenen etki ölçüsü (effect size = 0.40 ile 0.82)

bildirimlerinin, travmaya odaklanmayan müdahalelerin TSSB semptomlarında hatırı sayılır değişimler meydana getirdiğinin göstergesi olduğunu ifade etmektedirler. Literatürden yola çıkıldığında, Cloitre (2015) tarafından da vurgulandığı gibi, artık TSSB tedavisinde travma odaklı müdahalelerin “temel uygulama” ya da “altın standard” olarak nitelenmesinin mümkün görünmediği açıkça anlaşılmaktadır.

Sonuç

Sonuç olarak, travma müdahalesinde çözüm odaklı yaklaşımın, doğrudan travma yaşantısına odaklanan yaklaşımlar ile karşılaştırılabilir olarak incelendiği bu çalışmada -ilgili literatürün ışığı altında- çözüm odaklı tekniklerin danışanın başa çıkma becerilerinin ve öz kaynaklarının zaten var olduğunu fark ettirmesiyle, umudu desteklemesiyle travma sonrası müdahalelere özellikle uygun olduğu, travma odaklı müdahalelerin temel uygulama olamayacağı anlaşılmaktadır. Ele alınmış olan konu gerek klinik uygulama ve gerekse gelecek araştırmalar açısından yeni çalışmalara yol açma potansiyeli barındırmaktadır. Varılan sonucun gelecek çalışmaların bulgularıyla desteklenmesi umulmaktadır; gelecekte planlanacak çözüm odaklı travma sonrası müdahale yaklaşımlarına dair etkililik çalışmalarının konuya dair bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beyanname

Etik Onay ve Katılma İzni

Uygulanamaz.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

SO, araştırmanın planlanması ile metodolojisini oluşturmuştur. Yazar, literatür taramasında, yorumlamasında, özet, giriş, tartışma ve sonuç bölümlerinde katkı sağlamış, tüm inceleme, değerlendirme, yazım ve revizyon sürecini yürütmüştür.

Kaynaklar

Al Jowf, G. I., Ahmed, Z. T., Reijnders, R. A., de Nijs, L., & Eijssen, L. M. T. (2023). To predict, prevent, and manage Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): a review of pathophysiology, treatment, and biomarkers. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(6), 5238. <https://dx.doi.org/10.3390/ijms24065238>

Al Jowf, G.I., Ahmed, Z.T., An, N., Reijnders, R.A., Ambrosino, E., Rutten, B.P.F., de Nijs, L., & Eijssen, L.M.T. (2022). A public health perspective of Post-Traumatic Stress Disorder. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 6474.

American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM-5)*. Washington, American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association [APA]. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition Text Revision (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association.

Bannink, F. P. (2008). Posttraumatic success: Solution-Focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8(3), 215-225. <https://doi.org/10.1093/brieftreatment/mhn013>

Beck, J.S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Publications.

Belsher, B., Beech, E., Evatt, D., Rosen, C. S., Liu, X., Otto, J., & Schnurr, P. P. (2017). Present Centered Therapy (PCT) for post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults (protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(12), 1-13. <https://doi.org/doi.org/10.1002/14651858.CD012898>

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), 1-242. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388>. pub4. www.cochranelibrary.com

Bohus, M., Dyer, A.S., Priebe, K., Krüger, A., Kleindienst, N., Schmahl, C., Niedfeld, I., & Steil, R. (2013). Dialectical behaviour therapy for post-traumatic stress disorder after childhood sexual abuse in patients with and without borderline personality disorder:

a randomized controlled trial. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 82, 221-233. <https://doi.org/10.1159/000348451>.

Cepukiene, V., Pakrosnis, R., & Ulinskaite, G. (2018). Outcome of the solution-focused self-efficacy enhancement group intervention for adolescents in foster care setting. *Children and Youth Services Review*, Elsevier, vol. 88(C), pages 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.004>

Cepukiene, V., & Pakrosnis, R. (2011). The outcome of Solution-Focused Brief Therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 791-797. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.11.027>

Cloitre, M. (2015). The “one size fits all” approach to trauma treatment: should we be satisfied? *European J. of Psychotraumatology*, 6, 1, <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27344>

Coulter, S. (2014). The applicability of two strengths-based systemic psychotherapy models for young people following type I trauma. *Child Care in Practice*, 20(1), 48-63. <https://doi.org/10.1080/13575279.2013.847057>

De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions* (4th ed.). Brooks/Cole.

De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: focused solution development. *Family Process*, 25(2), 207-221. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x>

Eads, R. & Lee, M. Y. (2019). Solution Focused Therapy for trauma survivors: a review of the outcome literature. *Journal of Solution Focused Practices*, 3(1), Article 9. <https://digital.scholarship.unlv.edu/journalsfp/vol3/iss1/9>

Ehring T., Welboren R., Morina N, Wicherts J. M., Freitag J., & Emmelkamp P. M. G. (2014). Meta-analysis of psychological treatments for posttraumatic stress disorder in adult survivors of childhood abuse. *Clinical Psychology Review*, 34, 645-657.

- Forman-Hoffman, V., Middleton, J.C., Feltner, C., Gaynes, B.N., Weber, R.P., Bann, C., Viswanathan, M., Lohr, K.N., Baker, C., & Green, J. (2018). Psychological and pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: a systematic review update. Agency for Healthcare Research and Quality (US): Rockville, MD, USA. <https://doi.org/10.23970/AHRQEPCCER207>
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: a systematic review and meta-summary of process research. *J Marital Fam Ther.*, 43(1), 16-30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>. Epub 2016 Oct 19. PMID: 27757976.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Frewen, P., Schmahl, C., & Olf, M. (2017). Interdisciplinary approaches to understand traumatic stress as a public health problem. *Eur. J. Psychotraumatol.*, 8, 1441582.
- Froerer, A. S., Von Cziffra-Bergs, J., Kim, J. K., & Connie, E. E. (2018). Solution-Focused Brief Therapy with clients managing trauma. Oxford University Press
- Frost N. D., Laska K. M., & Wampold B. E. (2014). The evidence for present-centered therapy as a treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Trauma Stress*, 27, 1-8. <https://doi.org/10.1002/jts.2188>.
- Gilman, R., Schumm, J. A., & Chard, K. M. (2012). Hope as a change mechanism in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 270-277. <https://doi.org/10.1037/a0024252>
- Kaminer, D., & Eagle, G. T. (2017). Interventions for posttraumatic stress disorder: a review of the evidence base. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 7-22. <https://doi.org/10.1177/0081246316646950>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., & Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. A. (2018). Solution-focused brief therapy with substance using individuals: a randomized controlled trial study. *Research on Social Work Practice*, 28, 452-462. <https://doi.org/10.1177/1049731516650517>
- Magruder, K. M., McLaughlin, K. A., & Elmore Borbon, D. L. (2017). Trauma is a public health issue. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1375338. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1375338>
- Mørkved, N., Winje, D., Dovran, A., Arefjord, K., Johnsen, E., Kroken, R. A., et al. (2018). Childhood trauma in schizophrenia spectrum disorders as compared to substance abuse disorders. *Psychiatry Research*, 261, 481-487. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.011>
- Okumuşoğlu, S. (2018). Çözüm odaklı olmak: 'Çözüm Odaklı Kısa Terapilere' Kısa Bir Bakış. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Çözüm Odaklı Psikoterapilerde eklettik yaklaşım: Çözüm odaklı terapilere problem odaklı terapilerden tekniklerin entegrasyonu mümkün müdür? Researcher: *Social Science Studies Dergisi*, 5(9), 362-367.
- Paintain, E., & Cassidy, S. (2018). First-line therapy for post-traumatic stress disorder: a systematic review of cognitive behavioral therapy and psychodynamic approaches. *Counseling and Psychotherapy Research*, 18(3), 237-250. <https://doi.org/10.1002/capr.12174>
- Retnowati, S., Ramadiyanti, D. W., Suciati, A. A., Sokang, Y. A., & Viola, H. (2015). Hope intervention against depression in the survivors of cold lava flood from Merapi Mount. *Procedia: Social and Behavioural Sciences*, 165, 170-178. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.619>
- Schottenbauer, M. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Tendick, V., & Hafter Gray, S. (2008). Nonresponse and dropout rates in outcome studies on PTSD: review and methodological considerations. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(2), 134-168. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.2.134>
- Shapiro, F. (1996). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Evaluation of controlled PTSD research. *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry*, 27, 209-218.
- Shapiro, F., ve Laliotis, D. (2015). EMDR Therapy for Trauma-Related Disorders. In: Schnyder, U., Cloitre, M. (Eds) Evidence-based treatments for trauma-related psychological disorders. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07109-1_11
- Sklarew, B., & Blum, H. (2006). Trauma and depression. *The International Journal of Psychoanalysis*, 87(3), 859-861.
- Sloan, D.M., & Marx, B.P. (2019). Written Exposure Therapy for PTSD: a brief treatment approach for mental health professionals. American Psychological Association: Washington, DC, USA.
- Sutton, A., Clowes, M., Preston, L., & Booth A. (2019). Meeting the review family: exploring review types and associated information retrieval requirements. *Health Info Libr J.*, 36(3), 202-222.
- Van Minnen, A., Harned, M.S., Zoellner, L., & Mills, K. (2012). Examining potential contraindications for prolonged exposure therapy for PTSD. *Eur. J. Psychotraumatol.*, 3, 18805.
- Yalom, I. D. (2009). The gift of therapy: reflections on being a therapist. Harper, Perennial.
- WHO (2018). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (11th Revision). Geneva, World Health Organization.
- Zhang, W., Yan, T., Du, Y., & Liu, X. (2014). Brief Report: Effects of Solution-Focused Brief Therapy Group work on promoting Post-traumatic Growth of mothers who have a child with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(8), 2052-2056. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2051-8>
- Karaçam Z (2013) Sistematiik derleme metodolojisi: Sistematiik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6, 26-33. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/753523>
- Kim, C., Kwak, K., & Kim, Y. (2023). The relationship between stress and smartphone addiction among adolescents: the mediating effect of grit. *Current Psychology*, 42(10), 8451-8459. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03367-6>
- Kim, M. O., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., & Yu, M. I. (2015). Smartphone addiction:(focused depression, aggression and impulsions) among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(25), 1-6. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i25/80215>
- Kumar, V. A., Chandrasekaran, V., & Brahadeeswari, H. (2019). Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 82-85. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_56_19
- Lei, L. Y. C., Ismail, M. A. A., Mohammad, J. A. M., & Yusoff, M. S. B. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC Psychology*, 8, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00466-6>
- Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 551-571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>

- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Rather, S. A., & Khazer, M. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 2384, 1-9. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/220153698.pdf>
- Scarsella, A. (2021, Eylül 25). Worldwide Smartphone 2021–2025 Forecast Update, IDC. Retrieved from: <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=US48222321>
- Shi, X., Wang, A., & Zhu, Y. (2023). Longitudinal associations among smartphone addiction, loneliness, and depressive symptoms in college students: Disentangling between–And within-person associations. *Addictive Behaviors*, 142, 107676. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107676>
- Tayhan Kartal, F., & Yabancı Ayhan, N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1853-1862. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01027-x>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). *Smartphone addiction: In adolescent addiction*. Academic Press.
- Touitou, Y., Touitou, D., & Reinberg, A. (2016). Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors. *Journal of Physiology-Paris*, 110(4), 467-479. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001>
- TÜİK (2021, May 6). İstatistiklerle Aile, 2020. Retrieved from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Aile-2020-37251>
- TÜİK (2023, August 14). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2022. Retrieved from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587)
- Wang, J., Hao, Q. H., Peng, W., Tu, Y., Zhang, L., & Zhu, T. M. (2023). Relationship between smartphone addiction and eating disorders and lifestyle among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1111477. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111477>
- Wheelwright, T. (2021, Nisan 21). Cell phone behavior in 2021: How obsessed are we? Retrieved from: <https://www.reviews.org/mobile/cell-phone-addiction/>.
- Wikipedia (2023, August 14). Smartphone. Retrieved from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Smartphone>
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>
- Yıldırım, S., Ergüzel, T. T., & Sayar, G. H. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 3(1), 25-30. <https://doi.org/10.5455/car.105-1558585853>
- Yılmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yılmaz, F. G. K. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 100483. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>
- Zhang, K. Z., Chen, C., Zhao, S. J., & Lee, M. K. (2014, June). Understanding the role of motives in smartphone addiction. In 18th Pacific Asia Conference on Information Systems, PACIS 2014. Pacific Asia Conference on Information Systems. Retrieved from: https://web.archive.org/web/20200323042527id_/https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1259&context=pacis2014
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2020). The relationship between loneliness and mobile phone addiction: A meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 28(11), 1836-1852. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2020.01836h/>