

Travmaların Çağında Travmadan Güçlü Çıkmak: Travma Sonrası Büyüme Kavramı Üzerine Bir İnceleme

Ahmet Emin ARI1* , Burak Can KORKMAZ2

1Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, Erzincan, Türkiye,
2Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, Ankara, Türkiye,

*Sorumlu Yazar e mail: ahmet_emin143@hotmail.com

Geliş Tarihi: 21.06.2023

Kabul Tarihi: 13.09.2023

ORCID Numarası: 0000-0003-3399-0920

ORCID Numarası: 0000-0002-7122-9289

Öz

Travmatik yaşantılar bireylerin üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Günümüzde, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem ve Covid-19 pandemisi gibi bireyleri derinden etkileyen travmatik olayların sıklığının ve şiddetinin artması travma çalışmalarının günümüz koşulları odağında yeniden değerlendirilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Travmanın olumsuz bir etki yarattığını ifade eden ve ortadan kaldırılması gerektiğini vurgulayan görüşün aksine literatürde travma sonrası büyüme kavramını vurgulayan çalışmalar giderek artış göstermiştir. Travma sonrası büyüme kavramı birey için yaşanan olaydan daha güçlü bir şekilde ayrılması olarak tanımlanmakta ve birçok farklı kavramla ilişkilendirilmektedir. Travma sonrası büyüme kavramı ve ilişkili değişkenlerin günümüzün hızlı ve önemli ölçüde değişen koşulları göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi klinisyenler, eğitimciler ve politika yapıcılar açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışma travma sonrası büyüme kavramının günümüz koşulları göz önünde bulundurularak incelenmesini amaçlamaktadır. Bu makalede ilk olarak travmatik yaşantılar ve etkileri açıklanmış daha sonra ise travma sonrası büyüme ve ilgili değişkenler literatür kapsamında günümüz koşulları odağında değerlendirilmiştir. Bireysel travmaların afet travmaları ile iç içe geçmesi, okulların aniden uzaktan eğitime geçmesi ve sosyal etkileşimin kısıtlanması gibi toplumsal sistemlerdeki değişimlerin bireyler için küçük zorluklar yaratması, travma sonrası büyüme çalışmalarının günümüz koşullarında yeniden değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Günümüzde travma sonrası büyüme için daha fazla olanak mevcut olmasına rağmen daha zorlu bir süreç ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Büyüme, Travma, Psikolojik Büyüme, Deprem, Covid-19.

Emerging Strong Out of a Trauma in an Age of Trauma: A Review on the Concept of Posttraumatic Growth Abstract

Abstract

Traumatic experiences have a great impact on individuals. Today, the increase in the frequency and severity of traumatic events that deeply affect individuals, such as the 2023 Kahramanmaraş Earthquake and the Covid-19 Pandemic, has revealed the need for a re-evaluation of trauma studies in the focus of today's conditions. Evaluation of the concept of post-traumatic growth and its associated variables in today's rapidly and significantly changing conditions is crucial for clinicians, educators and policy makers. For this reason, this study aims to investigate the concept of post-traumatic growth by considering today's conditions. In this article, first of all, traumatic experiences and their effects were explained, and then post-traumatic growth and related variables were evaluated in the context of current conditions within the scope of the literature. Individual traumas are intertwined with disaster traumas. The fact that changes in social systems create minor difficulties for individuals reveals the necessity of re-evaluating post-traumatic growth studies in today's conditions.

Keywords: Post-traumatic growth, Trauma, Psychological Growth, Earthquake, Covid-19.

1. Giriş

Günümüzde yaşanan ilerlemeler insanların karşılaştıkları deneyimleri çoğaltmakta ve farklılaştırmaktadır. Daha uzak yerlere daha kısa zamanda ulaşma ve sınırsız sayıda bilgiye saniyeler içerisinde erişme gibi hayatı kolaylaştırdığı düşünülen ilerlemelerin bir yandan da insanların daha fazla riske maruz kalmasına sebep olduğu söylenebilir. Örneğin siber zorbalık kavramı teknolojiye yaşanan gelişmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkmış olup intihar (Katsaras vd. 2018), depresyon (Reed vd., 2015), anksiyete (Hamm vd. 2015) ve travma (Vaillancourt vd. 2017) ile ilişkili bulunmuştur. Bu yaşanan gelişmeler ne ilk ne de son olacaktır. Bu sebeple insanların deneyimlerindeki yaşanan artışla birlikte travma yaratan ve insanların yaşamını derinden etkileyen olaylar insanların zihninde önemli izler bırakmaktadır (Özen, 2019). Bu deneyimler günümüzde çok fazla artış göstermiş ve bu alanda çalışmaların artırılması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Travma ve travma sonrası büyüme kavramlarının önemi, ülkemizde yaşanan deprem gibi doğa kaynaklı afetler ve dünyada yaşanan Covid-19 pandemisi gibi hastalıklar ile birlikte artmış ve bizler için bu kavramların tartışılması elzem hale gelmiştir. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2023), dokuz saat arayla meydana gelen 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonucunda 50 binden fazla kişinin hayatını kaybettiğini belirtmiş ve bunun yanında deprem travması tüm ülkeyi etkisi altına almıştır. Çünkü deprem travması yalnızca depremi doğrudan yaşayan birincil mağdurları değil aynı zamanda depremi yaşayan kişilerin aileleri olan ikincil mağdurları, deprem bölgesine yardıma giden resmi görevliler ile gönüllülerden oluşan üçüncül mağdurları ve depremi medya gibi iletişim kaynaklarından dolaylı olarak takip eden dördüncül mağdurları da etkilemektedir (Akyılmaz ve Karka, 2011). Son yıllarda doğa kaynaklı afetlerin sıklığı ve yoğunluğu endişe verici bir hızla artıyor (Iqbal vd. 2021). Alınacak önlemlerin yanında yaşanılacak deneyimlerin anlamlandırılması ve iyi oluş halinin desteklenmesi açısından değerlendirilmesi faydalı olacaktır. Ülkemizde yaşanan deprem felaketinden önce ortaya çıkan Covid-19 pandemisi ise gerek okulların kapanması ve hazırlıksız bir şekilde uzaktan eğitime geçilmesi ile gerekse sosyal hayatın kısıtlanarak insanların evlere hapsedilmesi sebebiyle tüm dünyada büyük bir travma yaratmıştır (Crosby ve diğerleri, 2020; Schneider ve Council, 2021). Covid-19 hastalığı günümüzde devam etmekte ve yarattığı etkiler bitecek gibi görünmemektedir (Mazidimoradi vd. 2023; Witt vd. 2023). Peki bu travmatik deneyimler bizi çaresiz mi bırakacak yoksa psikolojik anlamda büyümemiz için olanaklar mı sağlayacak? İşte bu noktada travma sonrası büyüme kavramı önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada travma sonrası büyüme kavramının incelenmesi ve günümüz koşulları göz önünde bulundurularak travma sonrası büyüme kavramına ilişkin değerlendirmelerin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Günümüz koşulları daha çok değişim ve deneyimin fazla olması ile karakterize olmaktadır. Eskiden sınırlı olan teknoloji, günümüzde daha fazla gelişmiş ve hızlı bir şekilde adapte edilebilir olması yönüyle yaşanan Covid-19 pandemisi ve 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem, uzaktan eğitime geçilmesinde kolaylık sağlamıştır. Covid-19 pandemisi döneminde ülke genelinde uygulamalar hızlı ve ardı ardına gerçekleşmiş, 2023 Kahramanmaraş depreminde görüntüler neredeyse anlık olarak bütün detayıyla gözler önüne serilmiştir. Sonuç olarak hızlı değişim ve zengin yaşantı günümüz koşullarının göz önünde bulundurulması gereken en temel özelliklerindedir ve travmalar artık bu koşullar altında değerlendirilmelidir.

2. Travmatik Yaşantılar ve Etkileri

Travma sonrası büyüme kavramını daha iyi anlayabilmek için ilk olarak travmatik deneyimlerin karmaşık doğasının anlaşılması gerekmektedir (Naimi, 2022; Ryan vd. 2023). Bu karmaşık ve insanları birçok açıdan etkileyen deneyimlere verilen tepkiler de oldukça karmaşık bir süreci içermektedir (Perry ve Pollard, 1998). Bu sebeplerle travmatik deneyimlerin açıklanması basit ve tek yönlü bir şekilde gerçekleşmemektedir.

çalışılmasına neden olmuştur (Mulvihill, 2005; Thomas vd. 2019). Travma sonrası büyüme kavramı öncesinde travmatik yaşantıların ve etkilerinin nasıl olduğunun incelenmesi konunun daha iyi anlaşılabilmesi açısından faydalı olacaktır.

Travmatik deneyimleri, gerçek anlamda bir ölüm riskinin ya da ciddi bir yaralanmanın yaşandığı, bireyin bedeni ve ruhi bütünlüğüne ilişkin bir tehdidin ortaya çıkardığı olaylar olarak tanımlamak mümkündür (APA, 1994). Öztürk'e (2017) göre travmatik yaşantılar, ruhsal anlamda doğa kaynaklı afetler, savaşlar, fiziksel veya cinsel tacize uğrama, erken çocukluk sürecinde istismar ve işkenceye maruz kalma, trafik kazaları, iş kazaları, ölüm riskine sebebiyet verecek bir hastalık teşhisinin konulması, oldukça riskli bir olaya şahit olmak gibi zorlayıcı ve bireyin başa çıkabilme kabiliyetine olumsuz yönde etki eden olaylardır. Yukarıdaki tanımlara benzer olarak Yüksel (2000) travmatik yaşantıların, aktüel yaşamın olağan akışı esnasında ortaya çıkan ve bireylerin başa çıkma süreçlerine ket vurarak onların yaşama karşı uyum becerilerini olumsuz yönde etkileyen yaşantılar olduğunu vurgulamaktadır.

Travmatik olayları sıradan şanssızlıklardan farklı kılan unsur, çoğunlukla mağdur bireylerin yaşamına ya da bütünlüğüne yönelik olası riskler içermesi ve bireylere ilişkin bedenen ve ruhsal yönden kaydadeğer bir yaralanma belirtisine zemin hazırlaması şeklinde ifade edilmektedir (Mum, 2011; Sargin ve Akdan, 2016). Travma esnasında bireylerin zorlayıcı bir güç tarafından etkisiz ve çaresiz bırakılması göze çarpmaktadır. Tüm bu tanımlamalara istinaden Önder ve Tural (2004) da ruhsal travmayı, insanın etkisizliği, çaresiz oluşu ve güçsüzlüğü ile yüzleşmesi olarak ifade etmektedir. Herman' a (1992) göre travmatik yaşantıların bu yönü, bireylere kontrol, aidiyet hissi ve anlamlılık duygusu veren normal organizmik eylemleri anormal tepkiselliğe itmektedir. Dolayısıyla psikolojik travma, bireylerin gündelik hayatlarında birtakım farklılıkları zaruri kılması ve bireylerin yeniden uyumsamaları gerektiğini savunmaktadır (Coddington, 1972). Bu noktada günümüz koşullarının değişen doğası ve bireylerin karşılaştıkları zengin uyarıcıların yeniden uyum sağlama işlemini zorlaştırabileceği düşünülebilir.

Bu açıklamalara istinaden travmatik deneyimler karşısında bireylerin tepkiselliğinin farklılaştığı dikkat çekmektedir. Örneğin Kılıç (2003), bireyin travmatize olmasına katkı sağlayan olayların birtakım olumsuz etkilerinin olduğunu ve travmatik olayların fiziksel sonuçlarının yanı sıra yoğun anksiyete, depresif belirtiler, tütün, alkol ve madde bağımlılığı, öz kıyım girişiminde bulunma ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçlarının da bulunduğunu ileri sürmektedir. Ancak travmatik bir olay ya da durumun sonucunda bireyin önceki ruhi durumundan daha güçlü bir hale geldiğini öne süren çalışmalar da mevcuttur (Greup vd. 2018; Henson vd. 2021; Jayawickreme vd. 2021; Menger vd. 2021; Zhang vd. 2023). Travmadan yararlanmak görüşünü destekleyen bu çalışmalar travma sonrası büyüme kavramını ortaya koymakta ve bu makalenin temel konusunu oluşturmaktadır.

2.1.Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşantıların sıklıkla önemli ölçüde psikolojik strese davetiye çıkarmasına rağmen bu konuda ele alınan farklı görüşler son yıllarda önem kazanmaya başlamıştır. Bu farklı görüşlere göre travmayla yüzleşenlerin travma ile savaşmaları sonucunda olumlu psikolojik değişimlere zemin hazırlanmakta ve travma birey için büyüme açısından bir olanak olarak görülmektedir (Slyke, 2014). Buna paralel olarak İnci ve Boztepe (2013), çeşitli inanç sistemlerinde de ızdırap çekmenin insanın değişimine olumlu katkı sağladığı ve olgunlaştırdığı hususunda inanışların varlığına işaret etmektedir. Benzer olarak Tedeschi ve diğerleri (1998), varoluşçu felsefenin önemli isimleri olan Kierkegaard ve Nietzsche gibi düşünürlerin fikirlerini temel alarak travmatik yaşantıyı, bireylerin yaşamın anlamını sorguladığı bir deneyim olarak ifade etmektedir.

Sawyer ve Ayers (2009) yaptıkları çalışmada, katılımcıların %30 ila %90'ında yaşanan travma deneyiminden sonra birtakım olumlu değişimlerin meydana geldiğini belirtmişlerdir. "Travma sonrası büyüme (TSB)", "güçlenme", "travma sonrası gelişim" ve "strese bağlı gelişim" gibi kavramlar, travma sonucunda ortaya çıkan olumlu neticelerdir.(Calhoun ve Tedeschi, 1999; Özlü vd. 2010). Ayrıca travma yaşantısının, yaşamın anlamlılığı, ilişkilerin güçlendirilmesi ve kişisel iyileşme algısı gibi ciddi olumlu farklılaşmaların oluşmasında da etkili olduğu ileri sürülebilir (Shakespeare-Finch vd. 2003).

Birey tarafından travma ile başa çıkma neticesinde oluşan olumlu psikolojik farklılaşma durumu olarak bilinen ve TSB olarak da nitelendirilen bu olumlu değişim, yeni bilişsel şemaların gelişimini ve zihinsel büyümeyi ifade etmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006; Kleim ve Ehlers, 2009). TSB; bireyin stresli bir yaşam olayı ile karşılaştığında bu durumla etkin başa çıkma sonucunda gelişen olumlu yöndeki ruhsal farklılaşmaların ortaya çıkardığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişim (Özlü vd. 2010) veya bireyin yakınlık bağının bulunduğu bir kimsenin zamansız ölümüyle ilişkili bir yaşam krizine karşı savaşması neticesinde ortaya çıkan psikolojik olumlu değişim (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Calhoun ve Tedeschi, 1999) şeklinde tanımlanmaktadır. Zoellner ve Maercker' (2006) göre TSB, travmatik stres ile mücadele etmenin sonucunda gelişen bir savunma mekanizması olarak kabul görmektedir. Bu bağlamda TSB kavramının, yaşam içerisindeki birtakım zorlayıcı olaylardan olumsuz bir şekilde etkilenmenin aksine, bu olaylar sonucunda meydana gelen olumlu farklılaşmayı işaret ettiği gözlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

TSB, hayata karşı daha sıkı tutunma isteği, bireyin kendi yaşamındaki öncelikleri değiştirme algısı, diğerleri ile daha samimi ilişkiler kurma ve yönetme, bireyin yaşamında ortaya çıkan yeni fırsatların bilincinde olması ve maneviyat açısından gelişim gibi durumları içerdiği belirtilmektedir (Lykins vd. 2007). Benzer içerikte düzenlenen bazı araştırmalarda TSB kavramının bireyin kendilik algısıyla ilgili olumlu değişim, diğer bireyler ile kurulan ilişki örüntülerinde ve yaşama karşı bakış açısında değişim gibi alt faktörleri kapsadığı ifade edilmektedir (Garland vd. 2007; Özlü vd. 2010). Ek olarak TSB sürecinin, bireyin geleceğini anlamlandırmasına ve yaşamındaki yerini sorgulamasına yol açacak görece büyük bir stresli yaşam olayından sonra başladığı ve birtakım değişkenlerle ilişkili olarak farklı gelişim gösterdiği gözlenmektedir (Yılmaz, 2006).

TSB ile ilgili çalışmalara göz atıldığında, TSB'nin öncelikle depremler başta olmak üzere diğer doğa kaynaklı afetlerin yol açtığı travmalarla yüzleşen kişiler ile çalışıldığı gözlenmektedir (Guo vd. 2004; Karancı ve Acartürk, 2005). Ayrıca TSB teriminin sağlık alanlarında da çalışıldığı dikkat çeken bir husustur. Şöyle ki travma sonrası büyüme araştırmalarında kanser gibi bireyin hayatını riske eden kritik düzeyde hastalık yaşayan kişilerde (Nenova vd. 2013; Sarısoy, 2012) ve çocuklarında çeşitli sağlık problemleri olan ana babalarda (Elçi, 2004; Boztepe vd. 2015) TSB'nin varlığına daha fazla yer verilmesi örnek gösterilebilir. Bu örneklerle ek olarak, doğa kaynaklı afetler, ani ölümden kaynaklı kayıplar ve savaş gibi çok sayıda travmatize edici olayın sonrasında oluşan TSB'nin, yaşama karşı aidiyet hissinin oluşması ve önceliklerin yeniden ele alınması, samimiyete dayalı ilişkiler geliştirilmesi, kişinin kendi güçlü yanlarını ön plana çıkarması, ortaya çıkan yeni imkanların farkına varma, manevi açıdan gelişim ve değişim olmak üzere yaşantıdaki beş farklı yönelimde meydana gelen farklılıklarla açıklandığı görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi vd. 1998). Yine paralel olarak King ve Hicks (2009) tarafından düzenlenen çalışmada TSB ile ilişkili olan yaşamsal anlamlılığın açık ve net biçimde anlaşılabilirliği, iyileştirici bağ kurma, yeni fırsatlara kapı aralama, bireysel psikolojik gücün artması ve ruhsal anlamda olumlu yönde farklılaşma olmak üzere beş temel önemli alanda spesifik düzeyde değişimin gerçekleştiği vurgulanmıştır.

Ayrıca Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik yaşantı geçiren bireyin 'bu durum ile başa çıkabildiysem, her şey ile başa çıkabilirim' şemasının oluşmasına katkı sağladığını savunmaktadır. Buradan hareketle, Covid-19 pandemisi sırasında travma sonrası büyüme sonucunda bu zorlu deneyimle baş etmiş bir bireyin 2023 Kahramanmaraş merkezli depreme maruz kalması durumunda diğerlerine nazaran bu zorlu deneyime daha farklı bir tepki verebilir. Üstelik travmatik yaşantının etkisini daha önce deneyimlediği üzere psikolojik büyüme için yeniden kullanabilir. İnci ve Boztepe (2013) tarafından ifade edildiği üzere travmatik yaşantının ardından yalnızca uyum göstermenin yanı sıra olumsuz yaşantının getirdiği farkındalıkla daha fazla doyum elde etme yönünde davranış değişimi gerçekleşebilir. Yani travma sonrası büyüme yalnızca travmatik yaşantı sonucu uyum sağlayıcı değil aynı zamanda eskiye göre daha da büyütücü bir süreci içermektedir. Bu sebeple travma sonrası büyüme bireyin hayatını zenginleştirici bir fırsat olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Jalali ve diğerleri (2023) Covid-19 pandemisi gibi travmatik bir deneyimin içerisinde bulunan öğrencilerin öz öğrenme becerilerinin ve özgüvenlerinin geliştiğini tespit etmişlerdir. Dolayısıyla günümüz koşullarında yaşanan travmalar yalnızca bıraktıkları etki ile değil aynı zamanda ortaya çıkardıkları yenilikler ile de travma sonrası büyüme de rol oynayabilir.

TSB ile ilişkili yapılan bir araştırmada, travma sonucunda mağduriyet yaşayan bireylerin diğerleriyle daha anlamlı ilişki örüntüleri kurmayı sağlayan öz şefkat ve empati seviyelerinde önemli ölçüde artış meydana gelmiştir (Slyke, 2014). TSB oranında artış gösteren travma mağduru kişilerde yeni fırsatların doğması ve iyileştirici manevi güçte artış gibi durumların görülebildiği belirtilmektedir (Sheikh, 2008). Bu bağlamda birey, sınırlarını zorlayarak yüksek düzeyde öz yeterlik inancını güçlü bir şekilde gösterebilir. Aynı birey, travma sonrası yaşam değerlerinde olumlu bir farklılaşma yaşayabilir ve ileriye dönük daha tatminkâr bir yol haritası belirleyebilir. Son olarak travma ile yüzleşmiş bireyin psikolojik açıdan anlamlı bir değişim yaşayabildiği ve kendisiyle ilgili güçlü aitlik hissiyatı kurma hususunda daha kabiliyetli olarak algılandığı tespit edilmiştir (Sheikh, 2008). Fakat travmatik bir geçmişe sahip olma ya da travmatik bir yaşantı geçirmek bireyin TSB'si için yeterli olmayabilir. Şöyle ki travmatik olay haricinde, psikolojik bireysel özelliklerin (başedebilme teknikleri, özgüven), ekolojik kaynakların (sosyal destek sistemi, maddi kaynaklar) ve travmatik olayla ilgili değişkenlerin de TSB'yi tetiklemesinde önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Park, 1998; Abraido-Lanza vd. 1998). Tedeschi ve Calhoun (2004), kişinin travmatik bir olayı tecrübe etmesi sonucunda ruhsal büyümenin gerçekleşebilmesi için öncelikle olayın zedeleyici bir olay olması ve kişinin bu travma ile savaşması gerektiğine işaret etmektedir. Bu durumdaki zedeleyici olayın derecesi metaforik olarak sınava girecek öğrencilerin kaygı seviyesine benzetilebilir. Sınava girecek öğrencilerin belli bir seviyede kaygı taşıması önemli olarak görülmektedir ve bu kaygının öğrenciler için sınavda başarılı olmaları açısından tetikleyici bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Hamzah vd. 2018). Literatürdeki çalışmalar herhangi bir sınava girecek öğrencilerin orta düzey kaygıya sahip olmasının optimal düzey başarıyı getireceği yönünde görüş birliğindedir (Bhagat ve Menon, 2019; Hooda ve Saini, 2017). Travma sonrası büyüme için yaşanan zedeleyici olayı sınava girecek öğrencilerin kaygı düzeyine benzettiğimizde aşırı olması durumunda bireyin baş etmesi güçleşecek ve odak noktası kaybolacaktır (Baker vd. 2009; Robotham ve Julian, 2006; Karakartal, 2023). Düşük düzey olması durumunda ise bireyi tetikleyici herhangi bir etki göstermemesi sebebiyle bireyde istenen değişim ve hedef doğrultusunda gelişim sağlanamayacaktır. Bireyin baş edebileceği kadar az ama onu tetikleyecek kadar yüksek bir düzey, birey için istendik değişimin sağlanmasında optimal düzey olarak değerlendirilebilir.

2.2.Travma Sonrası Büyüme ile ilişkili Kavramlar

Yapılan araştırmalarda TSB ile çeşitli demografik bilgiler arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Slyke, 2014). Bu araştırmalardan bazıları ortaya çıkarmıştır ki kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla travma sonrası büyüme gösterirken genç yetişkin bireyler ise yaşça daha büyük bireylere oranla daha fazla travma sonrası büyüme göstermektedir (Linley ve Joseph, 2004). Yine Linley ve Joseph (2004) yaptıkları çalışmada TSB'nin refahın artışı ve eğitim düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca çok sayıda kişilik özelliğinin TSB ile ilişkili olduğu dikkat çeken bulgular arasındadır (Prati ve Pietrantonio, 2009). Buna benzer olarak Prati ve Pietrantonio (2009) yüksek dışa dönüklük, deneyime açık olma ve yumuşak başlılık niteliklerine sahip kişilerin işe yarar başa çıkma yetilerini aktif kullandıkları ve sosyal destek sistemlerini harekete geçirmekte güçlü olduklarını belirtmiştir. Tedeschi ve Calhoun (2004), kendini toparlama gücü, umut etme ve tutarlılık algısı kavramlarının TSB ile ilişkili olan değişkenler arasında olduğunu ifade etmektedir. Bu bulguya ek olarak Bossick (2008), iyimser bireylerin etkin mücadele etme hünerlerini kullanmaya, olayların pozitif taraflarını görmeye çalıştıklarını ve böylelikle var olan enerjilerini karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmek için harcadıklarını savunmaktadır.

Bu konuyla ilgili yapılmış çalışma sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenlerin incelendiği başka bir çalışmada, travma sonrası stres oluşumu ve umutsuzluk kavramlarının da travma sonrası büyüme ile istatistiksel olarak anlamlı oldukları tespit edilmiştir (Kardaş ve Tanhan, 2013). Çalışma bulgularına göre travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres oluşumu arasında zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu çalışma bulgusunu destekler nitelikte Chan ve Rhodes (2013) tarafından, 2005 yılında ABD'de meydana gelen ve insanlar üzerinde oldukça yıkıcı etkileri olan Katrina kasırgasının ardından yapılan uzun vadeli bir araştırmada da travma sonrası stres oluşumu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığı vurgulanmıştır. Dolayısıyla travma sonrası büyümeyi deneyimleyen kişilerin eş zamanlı olarak stres belirtilerini de deneyimledikleri sonucuna varılabilir.

Alanyazındaki çalışmalara göz atıldığında TSB ile travma sonrası stres oluşumu arasında olumlu bir ilişkinin varlığına işaret eden sonuçların olduğu (Solomon ve Dekel, 2007); lakin bu iki kavramın negatif yönlü ilişkilerinin de bulunduğunu (Frazier vd. 2001) veya ikisi arasında mevcut bir ilişkisizlik halinin de bulunduğunu gösteren bulguların (Salsman vd. 2009) da mevcut olduğu bilinmektedir. Araştırmacılar, bu farklı neticelerin eş zamanlı görülebileceğini ve birbirlerinden farklı sonuçlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedirler (Ano ve Vasconcelles, 2005; Gerber vd. 2011; Harris vd. 2008). Bu bulgulara ek olarak zayıf veya güçlü düzeydeki stres yüksek büyümeyi anlamlı yordamazken, orta düzey stres ile TSB arasında anlamlı bir farklılaşma vardır (Kira vd. 2013). Buna göre olağan bir travmatik yaşantının ardından ortalama düzeyde stres yaşayan kişilerin travma sonrası büyümeyi deneyimleme oranlarının daha fazla olması düşünülmektedir.

TSB ile travma sonrası stres arasındaki ilişkide, stres verici bir olay ya da durumun hemen ardından geçen zamanın ciddi bir pay sahibi olduğu söylenebilir (Kardaş ve Tanhan, 2013). Nitekim Teodorescu ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı ülkelerde travmatize edici yaşantılarla karşılaşmış mültecilerin karşılaştıkları travmatik olay adetinin ve travmatik olayın ardından geçen zamansal uzunluğun TSB'yi anlamlı olarak açıklamaktadır. Yine bu çalışmadaki bir diğer bulgu ise TSB ile travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) arasında ortalama düzeyde ve olumsuz yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanmış olmasıdır. Araştırmacılar bu durumu aradan geçen zamansal uzunluğun TSB ile pozitif, davranış problemleri ile negatif yönlü ilişki göstermesiyle açıklamaktadır (Teodorescu vd. 2012). TSB ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram umutsuzluktur.

Kardaş ve Tanhan (2013) yaptıkları araştırmada, umutsuzluk kavramının TSB'nin en önemli yordayıcılarından biri olduğunu bu bulgunun aksine umutsuzluk seviyesinin düşmesi, TSB hızını yükselmektedir. Buna göre TSB ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu söylenebilir. Bir başka araştırmacı olan Dürü (2006) yaptığı çalışmada umutsuzluk değişkeninin, TSB'nin en önemli negatif yordayıcılarından biri olduğunu belirtmiştir. Umut teorisi incelendiğinde bireylerin umuda eğilimleri birinci ve ikinci çocuklukta gerçekleşmektedir (Slyke, 2014). Umut etmenin travmaya maruz kalmış bireyler üzerindeki önemini test etme gayesiyle yapılan bir araştırmada, çocukluk çağı travmasının yetişkinlik sürecinde umut etme düzeyi ve zorlayıcı yaşam olayının ardından oluşan TSB'nin düşük olması ile ilişkili olduğu saptanmıştır. (Creamer vd. 2009) Buna göre çocukluk çağı travmasını deneyimlemeyen kişilerin yetişkinlik döneminde karşılaştıkları travma sonrasında TSB'yi yaşama ihtimalleri olasıdır. Ayrıca, kişilik tiplerinin ve savunma mekanizmalarının da TSB süreci içerisinde kayda değer bir role sahip oldukları ifade edilmektedir (King ve Hicks, 2009). Travmanın yaşamdaki paradigma değişimini ön gören istenmeyen etkilerinin, travmaya maruz kalmış bireylerin olay ya da durumdan hemen sonra aktüel yaşamlarını ve dünyaya karşı bakış açılarını olumlu biçimde yeniden organize etme uğraşlarıyla birlikte birtakım olumlu değişimler için aracı olabileceği düşünülmektedir (Slyke, 2014).

Bunların haricinde kabul etme, pozitif değerlendirme, dinî veya manevi yönelimler, sosyal destek sistemi, problem ve duygu odaklı yaklaşımlar gibi çok sayıda baş edebilme tekniğinin TSB üzerinde olumlu veya olumsuz yönde etkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Prati ve Pietrantonio, 2009). Olumlu anlamda yeniden gözden geçirme biçimindeki baş edebilme tekniğinin ya da bireyin travmatize edici durumu olumlu olarak bilişsel ölçüde yeniden değerlendirme yetisinin TSB ve travmatik yaşantılara başarıyla ayak uydurabilmek için ön kriter olduğu vurgulanmaktadır (Prati ve Pietrantonio, 2009).

Günümüze kadar yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, TSB ile ilişkili tutarsız yorumlamalara rastlanılması dikkat çekmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar TSB'nin bir tür ilizyon olduğunu ve algılanan TSB'nin bilişsel anlamda büyümeyi tam olarak yansıtmadığını belirtmektedir (Frazier vd, 2001). Bazı araştırmacılar ise bu yorumun aksine TSB'nin bir tür yanılsama olmadığını, algılanan TSB'nin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan olumlu bir farklılaşmaya yol açtığını belirtmektedir (Shakespeare - Finch ve Barrington, 2012). Ayrıca Slyke'a (2014) göre travmaya maruz kalmış kişilerin sosyal destek sistemlerinin, kişilik stillerinin ve mücadele etme stratejilerinin değerlendirilmesinin tedaviye olumlu yanıt verme açısından öneminin büyük olduğu söylenebilir. Bu kapsamda klinisyenlerin, travma ile yüzleşmiş bireylerin ruhsal büyümeye yönelik algılarını saptamasının ve desteklemesinin elzem olacağı düşünülmektedir. TSB'nin desteklenmesi, TSB algılamasına sahip olan travma mağduru danışanların iyileşme aşamasının önemli bir paydaşı olduğu söylenebilir (Çamaş ve Anayurt, 2022).

3. Tartışma ve Sonuç

Travma sonrası büyüme kavramı günümüz şartlarının çok hızlı değişmesi ve bireylerin daha fazla deneyim ile buluşması sonucunda büyük bir önem kazanmıştır. Travmatik yaşantıların karmaşık doğası travmayı yalnızca olumsuz olarak algılama ve doğrudan yok etmeye yönelik müdahaleler uygulama açısından bizi düşünmeye sevk etmekte ve travma sonrası büyüme kavramına yöneltmektedir. Bu noktada TSB kavramı travmatik yaşantıların ardından bireyin psikolojik büyüme yaşayabileceğini ön görmekte ve bu durumu yordayan değişkenlerin çalışılmasını gerekli kılmaktadır. Birçok farklı değişkenle ilişkili bulunan ve bu makalenin kapsamında tartışılan TSB kavramı için en önemli unsurlardan biri, bireyin travmatik olay karşısında bir savaş vermesi ve bu savaştan güçlü bir şekilde çıkmasıdır. Travmatik olayın bireyi tetikleyecek kadar yüksek ama bireyin baş edebileceği kadar düşük bir düzeyde olması TSB'nin ortaya çıkması için ön koşul olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüz koşulları açısından değerlendirildiğinde yaşanan depremler ve artan salgın hastalıklar ile karşılaşan bireyler birçok travmatik deneyime maruz kalmakta ve günümüz koşulları açısından bireyin güçlü kalmasının yanı sıra artık sürekli bir mücadele vermesinin gerekliliği göze çarpmaktadır. Her anlamda zorlaşan hayat şartları bireyin uzun soluklu mücadelesinde travma sonrası büyümeye ilişkin bazı kavramları daha fazla ön plana çıkarmış olabilir. Bu sebeple Covid-19 pandemisi ve 2023 Kahramanmaraş merkezli depremden önce gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarının değişebileceği ön görülerek gelecek çalışmaların travma sonrası büyüme ve ilişkili kavramları ardı ardına gelen travmatik deneyimlerin birikimli etkisi göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi, bu etkinin açığa çıkarılması ve bu konuda gerekli psikoeğitim programları ile terapötik müdahalelerin geliştirilmesi açısından faydalı olacaktır. Sonuç olarak TSB kavramı zorlayıcı ve stresli bir olayın ardından meydana gelen olumlu psikolojik farklılaşmayı ifade etmektedir. Bedenen ve zihnen maruz kalınan olay sonucunda çok sayıda normal olmayan tepki vermekle birlikte bireyin kendini tazeleme uğraşı süregelmektedir. Bazılarının bu uğraşları daha yoğun ve başarıyla bazılarının ise bu tazelenmeyi daha az başarabildiği görülmektedir. Travmanın birey üzerinde oluşturacağı etkinin öngörülmesinde bireyin içerisinde bulunduğu çevrenin yeterince destekleyici olup olmaması, bireyin sosyal destek sistemi içinde bu sisteme erişebilirliği ve bu sistemin öğelerinden faydalanabilmesi oldukça etkilidir. Travmaların çağında bireysel travmalar yerini deprem ve pandemi gibi afet travmalarına bırakmış, toplumsal değişimler birey üzerinde daha büyük bir etki bırakmaya başlamıştır. Travma sonrası büyüme bireysel bir kavram olarak günümüze kadar kullanılmasına rağmen artık günümüz koşullarına uygun olarak toplumsal bir büyümeden bahsetmek, toplumsal travmaların bireyi dönüştürücü etkisini sosyal sistemler üzerinden açıklayarak bilimin ivmesini günümüz koşullarına cevap veren bir şekilde değiştirmek ve dönüştürmek açısından yerinde olacaktır.

Kaynakça

- Abraído - Lanza, A.F., Guier, C. ve Colón, R. M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *Journal of Social Issues*, 54(2), 405-424. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01227.x>
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD). (2023). Kahramanmaraş Depremleri Ön Değerlendirme Raporu. <https://deprem.afad.gov.tr/earthquake-reports>
- Akyılmaz, D. ve Karka, O. (2011). Afetlerde Psikolojik İlk Yardım. *İstanbul AFAD yayınları*, 36ss.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*.
- Ano, G. G. ve Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Baker, J., Ainsworth, H., Torgerson, C. ve Torgerson, D. (2009). A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials evaluating the effect of hypnosis on exam anxiety. *Effective Education*, 1(1), 27-41. <https://doi.org/10.1080/19415530903043664>
- Bhagat, V. ve Menon, S. (2019). A Review Study on Self-hypnosis in the Management of High-Level Anxiety Affecting Educational Performance of University Students. *Research*

journal of pharmacy and technology, 12(4), 1986-1990.
<https://doi.org/10.5958/0974360X.2019.00332.9>

- Bossick, B. E. (2008). *An empirical examination of the relationship between posttraumatic growth and the personality traits of hardiness, sense of coherence, locus of control, self-efficacy, resilience, and optimism*. The University of Akron.
- Boztepe, H., Inci, F. ve Tanhan, F. (2015). Posttraumatic growth in mothers after infant admission to neonatal intensive care unit. *Paediatrica Croatica*, 59(1), 14-18.
<http://dx.doi.org/10.13112/PC.2015.3>
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Chan, C. S. ve Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of traumatic stress*, 26(2), 257-265. <https://doi.org/10.1002/jts.21801>
- Coddington, R. Dean. (1972). "The Significance of Life Events as Etiologic Factors in the Diseases of Children—II A Study of a Normal Population." *Journal of Psychosomatic Research*, 16(3), 205-213. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(72\)90045-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(72)90045-1)
- Creamer, M., O'Donnell, M. L., Carboon, I., Lewis, V., Densley, K., McFarlane, A. ve Bryant, R. A. (2009). Evaluation of the Dispositional Hope Scale in injury survivors. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 613-617. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.03.002>
- Crosby, L. M. S. W., Shantel, D., Penny, B. ve Thomas, M. A. T. (2020). Teaching through collective trauma in the era of COVID-19: Trauma-informed practices for middle level learners. *Middle Grades Review*, 6(2), 5.
<https://scholarworks.uvm.edu/mgreview/vol6/iss2/5/>
- Çamaş G. ve Anayurt A. (2022). Travma Mağdurlarına Yönelik Grup Müdahaleleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 14(2): 143-151. <https://doi.org/10.18863/pgy.939012>
- Dürü, Ç. (2006). Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elçi, Ö. (2004). Otizmi Olan Çocuk Ailelerinde Sosyal Destek, Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Stratejilerinin, Travma Sonrası Büyüme ve Tükenmişliği Yordama Düzeyi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Frazier, P., Conlon, A. ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1048.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.6.1048>
- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L. ve Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive care in cancer*, 15, 949-961. <https://doi.org/10.1007/s00520-007-0280-5>
- Gerber, M. M., Boals, A. ve Schuettler, D. (2011). The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), 298. <https://doi.org/10.1037/a0023016>
- Greup, S. R., Kaal, S. E., Jansen, R., Manten-Horst, E., Thong, M. S., van der Graaf, W. T. ve Husson, O. (2018). Post-traumatic growth and resilience in adolescent and young adult cancer patients: An overview. *Journal of adolescent and young adult oncology*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.1089/jayao.2017.0040>

- Guo, Y. J., Chen, C. H., Lu, M. L., Tan, H. K. L., Lee, H. W. ve Wang, T. N. (2004). Posttraumatic stress disorder among professional and non-professional rescuers involved in an earthquake in Taiwan. *Psychiatry research*, 127(1-2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.03.009>
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P. ve Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA pediatrics*, 169(8), 770-777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
- Hamzah, F., Mat, K. C., Bhagat, V. ve Mahyiddin, N. S. (2018). Test anxiety and its impact on first year university students and the over view of mind and body intervention to enhance coping skills in facing exams. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 11(6), 2220-2228. <https://doi.org/10.5958/0974-360X.2018.00411.0>
- Harris, J. vd (2008). "Christian Religious Functioning and Trauma Outcomes." *Journal of Clinical Psychology*, 64.1, ss. 17-29.
- Henson, C., Truchot, D. ve Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391. <https://doi.org/10.1002/jts.2490050305>
- Hooda, M. ve Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807-810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Iqbal, U., Perez, P. ve Barthelemy, J. (2021). A process-driven and need-oriented framework for review of technological contributions to disaster management. *Heliyon*, 7(11), e08405. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08405>
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Post traumatic growth: if something not killing could be strengthened?. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(2). <https://doi.org/10.5505/phd.2013.29392>
- Jalali, M., Moradi, V., Babaei, T. et al. Online education for prosthetics and orthotics students in the era of COVID-19 pandemic in Iran: challenges, opportunities, and recommendations. *BMC Med Educ* 23, 342 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04339-5>
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M. ve Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of personality*, 89(1), 145-165. <https://doi.org/10.1111/jopy.12591>
- Karakartal, D. (2023). Sınav Kaygısında Ebeveyn Tutumlarının Rolü Üzerine Bir Derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 421-431. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1266249>
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2013). Van Depremi'ni Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Katsaras, G. N., Vouloumanou, E. K., Kourlaba, G., Kyritsi, E., Evagelou, E. ve Bakoula, C. (2018). Bullying and suicidality in children and adolescents without predisposing factors: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 3, 193-217. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0081-8>

- Kılıç, C. (2003). Ruhsal travma sonrası stres bozukluğu gelişiminin belirleyicileri: Bir gözden geçirme. Aker ve ME Önder. *Psikolojik travma ve sonuçları*, 51-77.
- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330. <https://doi.org/10.1080/17439760902992316>
- Kira, I. A., Aboumediene, S., Ashby, J. S., Odenat, L., Mohanesh, J. ve Alamia, H. (2013). The dynamics of posttraumatic growth across different trauma types in a Palestinian sample. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 120-139. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.679129>
- Kleim, B. ve Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45-52. <https://doi.org/10.1002/jts.20378>
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R. ve Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088-1099. <https://doi.org/10.1177/0146167207303015>
- Mazidimoradi, A., Allahqoli, L. ve Salehiniya, H. (2023). The ambiguous future of the COVID-19 pandemic in the presence of a vaccine. *Health Science Reports*, 6(4). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1207>
- Menger, F., Mohammed Halim, N. A., Rimmer, B. ve Sharp, L. (2021). Post-traumatic growth after cancer: a scoping review of qualitative research. *Supportive Care in Cancer*, 29(11), 7013-7027. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06253-2>
- Mulvihill, D. (2005). The health impact of childhood trauma: An interdisciplinary review, 1997-2003. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 28(2), 115-136. <https://doi.org/10.1080/01460860590950890>
- Mum, N. (2011). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Çocuk ve Genç Tutuklularda Psikolojik Travma Deneyimlerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Naimi, T. M. (2022). Contextualizing Trauma in Trauma-Informed Interpreting: A Narrative Literature Review. *New Voices in Translation Studies*, 27(1), 1-36. <https://newvoices.arts.chula.ac.th/index.php/en/article/view/491/544>
- Nenova, M., DuHamel, K., Zemon, V., Rini, C. ve Redd, W. H. (2013). Posttraumatic growth, social support, and social constraint in hematopoietic stem cell transplant survivors. *Psycho-oncology*, 22(1), 195-202. <https://doi.org/10.1002/pon.2073>
- Özen, Y. (2019). Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi. *The Journal of Social Science*, 3 (5), 362-375. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjsosci/issue/43451/530003>
- Özlu, A., Yildiz, M. ve Aker, T. (2010). Post traumatic growth and related factors in caregivers of schizophrenia patients. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 11(2), 89.
- Önder, E. ve Tural, Ü. (2004). *Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Kılavuzu. Anksiyete Bozuklukları Tedavi Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği.
- Öztürk, E. (2017). "Travma ve Dissosiyasyon: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri." İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 1. Baskı.

- Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of social issues*, 54(2), 267-277. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01218.x>
- Perry, B. D. ve Pollard, R. (1998). Homeostasis, stress, trauma, and adaptation: A neurodevelopmental view of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 7(1), 33-51. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(18\)30258-X](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(18)30258-X)
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Reed, K. P., Cooper, R. L., Nugent, W. R. ve Russell, K. (2016). Cyberbullying: A literature review of its relationship to adolescent depression and current intervention strategies. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 37-45. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059165>
- Robotham, D. ve Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of further and higher education*, 30(02), 107-117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Ryan, C., Barba, A. ve Cohen, J. A. (2023). Family-Based Psychosocial Care for Transgender and Gender-Diverse Children and Youth Who Experience Trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2023.03.002>
- Salsman, J. M., Segerstrom, S. C., Brechting, E. H., Carlson, C. R. ve Andrykowski, M. A. (2009). Posttraumatic growth and PTSD symptomatology among colorectal cancer survivors: a 3-month longitudinal examination of cognitive processing. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(1), 30-41. <https://doi.org/10.1002/pon.136>
- Sargın, N. ve Akdan, M. F. (2016). *Sonsuz Acı: Psikolojik Travma. Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*. Konya: Çizgi Kitabevi, ss.5-16.
- Sarısoy, G. (2012). Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin ve Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Etkenlerin Meme Kanseri Hastalarında İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara:Hacettepe Üniversitesi.
- Sawyer, A. ve Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health*, 24(4), 457-471. <https://doi.org/10.1080/08870440701864520>
- Schneider, S. L. ve Council, M. L. (2021). Distance learning in the era of COVID-19. *Archives of dermatological research*, 313(5), 389-390. <https://doi.org/10.1007/s00403-020-02088-9>
- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G. ve Baird, L. (2003). The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 9(1), 58-71.
- Shakespeare-Finch, J. ve Allysa J. B. (2012). "Behavioural Changes Add Validity To The Construct Of Posttraumatic Growth." *Journal Of Traumatic Stress* 25.4: 433-439. <https://doi.org/10.1177/153476560300900104>
- Sheikh, A. I. (2008). Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 85-97. <https://doi.org/10.1080/09515070801896186>
- Slyke, J. V. (2013). Post-traumatic growth. *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*, 1-5.
- Solomon, Z. ve Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the*

International Society for Traumatic Stress Studies, 20(3), 303-312.
<https://doi.org/10.1002/jts.20216>

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
<https://doi.org/10.1007/BF02103658>

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Routledge.

Teodorescu, D. S., Siqveland, J., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T. ve Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway. *Health and quality of life outcomes*, 10(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-84>

Thomas, M. S., Crosby, S. ve Vanderhaar, J. (2019). Trauma-informed practices in schools across two decades: An interdisciplinary review of research. *Review of Research in Education*, 43(1), 422-452. <https://doi.org/10.3102/0091732X18821123>

Vaillancourt, T., Faris, R. ve Mishna, F. (2017). Cyberbullying in children and youth: Implications for health and clinical practice. *The Canadian journal of psychiatry*, 62(6), 368-373. <https://doi.org/10.1177/0706743716684791>

Witt, W. P., Harlaar, N. ve Palmer, A. (2023). The impact of COVID-19 on pregnant women and children: recommendations for health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 37(2), 282-288. <https://doi.org/10.1177/08901171221140641e>

Yılmaz, B. (2006). Search-Rescue Workers Posttraumatic Growth and Posttraumatic Stress Symptoms and Associated Variables. Doctoral thesis. Ankara: Ankara University Institute Of Social Sciences, Psychology Department.

Yüksel, Ş. (2000). Felakete uyum ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.
https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_70_5_11.pdf

Zhang, S., Liu, C. Y., Wang, F. ve Ni, Z. H. (2023). Post-traumatic growth among childhood cancer survivors: A qualitative meta-synthesis. *European Journal of Oncology Nursing*, 102289. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102289>

Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>