

Travma Sonrası Büyüme İle Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examining The Relationship Between Posttraumatic Growth and Primary and Secondary Capabilities in The Context of Positive Psychotherapy

Azmi ÇAĞLAR 

Öz

Travma sonrası büyüme zorlu yaşam koşullarından sonra gelişen olumlu psikolojik değişimleri ifade eden bir kavramdır. Geçmişten bugüne birçok kavram ve psikoloji kuram yapıları ile ilişkileri inceleyen araştırmalar yapılmaktadır. Bu kapsamda mevcut araştırmada temel amaç pozitif psikoterapinin ana yapılarından biri olan birincil ve ikincil yetenekler ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri incelemek ve bu ilişkideki yordayıcı yetenekleri belirlemek hedeflenmektedir. İlişkisel tarama modeline göre göre tasarlanan araştırmanın çalışma grubu, 169'ü kadın, 54'ü erkek olmak üzere toplamda 223 travmatik yaşantıya sahip katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Gelişim Envanteri ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ile ikincil yeteneklerden düzen, başarı, itaat, adalet arasında ve birincil yeteneklerden sabır, zaman, ilişki, güven, umut, yumuşaklık/cinsellik, sevgi, inanç yetenekleri ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise birincil yeteneklerden ilişki ve umut yeteneklerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı saptanmış, ancak ikincil yeteneklerin travma sonrası büyümeyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ruh sağlığı alanında, travma müdahale çalışmalarında ve pozitif psikoterapiye dayalı geliştirilecek travma müdahale çalışmalarında kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoterapi, Travma Sonrası Büyüme, Birincil Yetenekler, İkincil Yetenekler

* Dr. Öğr. Üyesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, E-Posta: dr.azmicaglar@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-7924-2229.

Atıf için: Çağlar A. (2025). Travma sonrası büyüme ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 61(61), 86-100. DOI: 10.15285/maruaeabd.1425041

Abstract

Posttraumatic growth is a concept that refers to positive psychological changes that develop after difficult life circumstances. From past to present, research has been conducted to examine the relationship between many concepts and psychological theoretical structures. In this context, the main purpose of the current study is to examine the relationships between primary and secondary abilities, which are one of the main structures of positive psychotherapy, and posttraumatic growth and to determine the predictive abilities in this relationship. The study group of the research, which was designed according to the relational screening model, consisted of 223 participants with traumatic experiences, 169 of whom were female and 54 of whom were male. Personal Information Form, Posttraumatic Growth Inventory and Wiesbaden Positive Psychotherapy and Family Therapy Inventory were used in the study. According to the results of the study, statistically significant positive relationships were found between posttraumatic growth and the secondary abilities of order, success, obedience, justice and the primary abilities of patience, time, relationship, confidence, hope, softness/sexuality, love, and belief. According to another result of the study, relationship and hope abilities among the primary abilities predicted posttraumatic growth and explained 18% of the total variance, but secondary abilities did not predict posttraumatic growth. The research results can be used in the field of mental health, trauma intervention studies and trauma intervention studies to be developed based on positive psychotherapy.

Keywords: Positive Psychotherapy, Posttraumatic Growth, Primary Capabilities, Secondary Capabilities

Summary

Introduction

Traumatic experiences are considered as phenomena that can interrupt the coping mechanisms of individuals, terrify the person and cause various psychological effects after the event. Researchers have shown interest in determining the effects that develop after traumatic experiences and have been working in this field for many years. Recent studies indicate that psychopathologies such as post-traumatic stress disorder, depression and anxiety may develop after a traumatic experience, as well as the transformative power of the pain experienced (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Although we are never the same after a new and painful experience, it is stated that we can feel strong, whole and functional again, go beyond pain and transform the negative experience of PTSD into growth (Schiraldi, 2009). This concept, called posttraumatic growth, refers to the positive change that occurs as a result of struggling with extremely challenging life circumstances. This experience generally manifests as an increased appreciation for life, more meaningful relationships, an increased sense of personal power, shifting priorities, and existential-spiritual growth (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

From past to present, various psychological approaches have tried to explain the relationship between structures and trauma and intervention programs have been prepared accordingly. As a matter of fact, cognitive-behavioral treatment, exposure-based treatment, eye movement desensitization and reprocessing, and psychopharmacotherapy have been found to be effective methods in explaining trauma and reviewing interventions (Bradley et al., 2005). One of these approaches is positive psychotherapy. When the literature was examined, no research examining the

relationship between capabilities, one of the constructs of positive psychotherapy, and posttraumatic growth was found. In this context, this study aims to reveal the relationship between the primary and secondary capabilities of positive psychotherapy and posttraumatic growth. In the light of the scientific information to be revealed, it is thought that it will be a guide for interventions related to posttraumatic growth to be developed based on positive psychotherapy.

Method

This study, which aims to examine the relationships between posttraumatic growth and primary and secondary abilities in the context of positive psychotherapy, was designed according to the relational screening model, one of the general screening models.

Findings

It was examined whether posttraumatic growth differed in terms of gender variable and it was seen that there was no significant difference in posttraumatic growth levels according to gender ($t = .550$; $p > .05$). In addition, posttraumatic growth was positively correlated with the ability of order ($r = .138$), positively correlated with the ability of success ($r = .215$), positively correlated with the ability of obedience ($r = .155$), positively correlated with the ability of justice ($r = .142$), positively correlated with the ability of patience ($r = .214$), positively correlated with the ability of time ($r = .299$), positively correlated with the ability of relationship ($r = .351$), trust ability ($r = .255$), hope ability ($r = .392$), softness/sexuality ability ($r = .178$), love ability ($r = .263$), and faith ability ($r = .331$).

Finally, in the analysis of the prediction of posttraumatic growth within the framework of primary and secondary abilities, it was found that the independent variables of the model related to secondary abilities did not explain posttraumatic growth at a significant level ($p > .05$). However, in the analysis of the prediction of posttraumatic growth within the framework of primary capabilities, it was observed that the independent variables of the model, relationship and hope, predicted posttraumatic growth significantly and explained 18% of the variance ($R = .46$, $R^2 = .18$, $F = 7.253$, $p < .05$). When analyzed according to the importance levels of the independent variables, it is seen that hope ($\beta = .25$; $p < .05$) and relationship ($\beta = .21$; $p < .05$) have an increasing effect on posttraumatic growth, while other variables do not have a significant effect.

Conclusion, Discussion and Recommendations

In this study, the relationships between posttraumatic growth and primary and secondary abilities from positive psychotherapy constructs were examined. According to the results of the study, it was concluded that gender variable did not create a significant difference in terms of posttraumatic growth. Statistically significant positive relationships were found between posttraumatic growth and order, success, obedience, justice from secondary abilities and patience, time, relationship, trust, hope, softness/sexuality, love, faith from primary abilities. According to another result of the study, it was found that relationship and hope abilities among primary abilities predicted posttraumatic growth, but secondary abilities did not predict posttraumatic growth. The results of the current

research can be used in trauma intervention studies, in the field of mental health and in studies to increase posttraumatic growth. On the other hand, similar research can be designed as qualitative research.

Giriş

Travmatik yaşantılar bireylerin başa çıkma mekanizmalarını sekteye uğratabilen, kişiyi dehşete düşürüp olay sonrasında çeşitli psikolojik etkilerin görülebileceği olgular olarak değerlendirilmektedir. Araştırmacılar travmatik yaşantı sonrasında gelişen etkilerin saptanmasına ilgi göstermiş ve uzun yıllar bu alanda çalışmalar yapmıştır. Son yıllardaki araştırmalara bakıldığında travmatik yaşantı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilerin gelişebileceği gibi yaşanan acının dönüştürücü gücünün de olabileceğine işaret etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Her ne kadar yeni ve acı verici bir deneyimin ardından asla eskisi gibi olmasak da yeniden güçlü, bütün ve işlevsel hissedebileceğimizi, acının ötesine geçmeye ve TSSB'nin olumsuz deneyimini büyümeye dönüştürebileceğimizi ifade edilmektedir (Schiraldi, 2009). Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu kavram, son derece zorlu yaşam koşullarıyla mücadelenin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumlu değişimi ifade etmektedir. Bu deneyim genel olarak hayata karşı artan bir takdir, daha anlamlı ilişkiler, artan bir kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve varoluşsal-manevi gelişim şekillerinde kendini gösterir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Travmatik yaşantı sonrasında büyüme dönüşümünü ele alırken büyük yaşam krizlerinin tipik olumsuz psikolojik tepkilere yol açabileceği perspektifini göz ardı etmemek gerekir. Bu kapsamda travma sonrası büyüme yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya yol açabilen olumsuz koşullara uyum sağlama çabalarıyla eş zamanlı ortaya çıkan bir durumdur (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travmatik yaşantı sonucunda büyümenin yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile eş zamanlı ortaya çıkma durumu, travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkabilecek olumsuz ve olumlu tepkilerin anlaşılma ihtiyacını doğurmaktadır. Bu kapsamda insanların travmatik olaylara verdiği olumsuz tepkilere bakıldığında düşünceler, imgeler ve travmatik yaşantıya geri dönüşler rahatsız edici bir düzenlilikle bilince çıktığı görülmektedir. Diğer taraftan bireylerin kendileri hakkında düşüncelerini etkileyerek benlik saygısında da düşüşler görülmesi mümkün olabilmektir. Olayı anlamlandırmaya yönelik çabalar gelişerek yaşananların ne olduğunu anlama mücadelesi hiçbir zaman tam olarak sonlandırılmayacak acı verici ve zorlu bir yolculuğa dönüşebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu çerçevede travmatik yaşantı sonrasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda değişimler gözlenebileceği anlaşılmaktadır. Çağlar ve Deniz (2023) travmatik yaşantı sonrasında uyum sağlayıcı olmayan bilişsel yüklemelerin ortaya çıkabileceğini ve bu durumun ise travma semptomlarının sürdürülmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Travmatik yaşantı sonrasındaki bilişsel boyuttaki bu etkiler duyuşsal boyutta da ön plana çıkmaktadır. Nitekim stres yaratan olaylara maruz kalan bireylerin deneyimlediği yaygın duygunun suçluluk duygusu olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca öfke, korku, kaygı büyük yaşam sorunlarıyla uğraşan bireylerde görülebilmektedir. Benzer şekilde davranışsal boyuttaki olumsuz etkilere bakıldığında maddeyi kötüye kullanma, izolasyon, saldırgan davranışlar geliştirme gibi davranış değişimleri gözlenebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkabilecek olumlu değişimler ise alanyazında travma sonrası

büyüme kavramı ile açıklanmaktadır. Her türlü zor, trajik ve korkunç bir olay sonrasında travmatik yaşantıyla mücadele eden bazı kişiler bu olumlu yönde değişimi rapor etmişlerdir (Park, 1998). Travma sonrası gelişen olumlu değişim uyum sürecinin bir parçası olarak kişilikte ve varsayımsal dünyada değişimin meydana gelebileceğini kabul etmektedir ve bu değişiklikler şemanın olumlu bir şekilde yeniden yapılandırılmasını içermektedir. Travma sonrası yeniden deneyimleme, kaçınma ve aşırı uyarılma gibi öznel psikolojik deneyimlerin aksine, travma sonrası büyüme deneyimi daha çok kişilik şemasında ve insanların varsayımsal dünyalarında meydana gelen temel olumlu değişikliklerle ilgilidir (Joseph ve Linley, 2008).

Geçmişten bugüne çeşitli psikoloji yaklaşımlarının yapıları ile travma arasındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılmış ve buna ilişkin müdahale programları hazırlanmıştır. Nitekim travmayı açıklamaya ve buna yönelik müdahaleler gözden geçirildiğinde bilişsel-davranışçı tedavi, maruz bırakma temelli tedavi, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme ve psikofarmakoterapinin etkili yöntemler olduğu görülmüştür (Bradley vd., 2005). Bu yaklaşımlardan biri de pozitif psikoterapidir. Pozitif Psikoterapi, NossratPeseschkian tarafından 1970'ler ve 1980'lerde geliştirilmiş hümanist, psikodinamik bir psikoterapi biçimidir. Bu yöntem, psikoterapinin ana modalitelerinden yaklaşımları bütünleştirerek, hümanistik bir insan anlayışını ve terapötik ittifakı, bozuklukların psikodinamik anlayışını, kültüre, işe ve çevreye karşı sistematik bir yaklaşım ile diğer farklı yöntem tekniklerinin entegre edilebildiği hedefe yönelik beş aşamalı bir terapi sürecidir (Peseschkian ve Remmers, 2020). Pozitif psikoterapi perspektifinden travma incelendiğinde cinsel veya fiziksel saldırı gibi bireyi sarsan travmaları makro travma olarak değerlendirirken; aşığılanma, can kaybı, ihmal gibi travmalar mikro travmalar olarak nitelendirdiği görülmektedir. Buna ek olarak pozitif psikoterapi, travmanın olumlu olarak yorumlandığı ve bireyin yaşamını yeniden dengelemesi gücünü ve büyümeyi amaçladığı beş aşamalı bir müdahale yöntemi önerir (Sarı ve Eryılmaz, 2020). Diğer taraftan pozitif psikoterapinin önemli yapılarından biri de gerçek yeteneklerdir. Yetenekler, ebeveynler ve çocuk arasındaki erken dönem ilişkisi sonucunda gelişir. Çocuğun gelişimi ve ebeveynlerin ona karşı tutumları, kişilerarası ilişkilerin genel sorunlarına aktarılan bir yapı oluşturur. İçerik açısından yetenekler, ikincil ve birincil yetenekler olarak iki temel kategoriye ayrılır. İkincil yetenekler bilme kapasitesinin bir ifadesidir ve bilginin aktarılmasına dayanır. İkincil yetenekler arasında dakiklik, temizlik, düzen, uyma/itaat, nezaket/kibarlık, dürüstlük/açıklık, sadakat, adalet, başarı, tutumluluk, güvenilirlik yer almaktadır. Birincil yetenekler sevme kapasitesiyle ilgilidir. Ağırlıklı olarak duygusal alanla ilgilidirler ve tıpkı ikincil yetenekler gibi esas olarak bakım verenlerle, özellikle de anne ve babayla ilişkinin önemli bir rol oynadığı kişiler arası ilişkilerde gelişirler. Birincil yetenekler sevgi, zaman, ilişki, sabır, yumuşaklık/cinsellik, güven, umut, inanç gibi kategorileri kapsar. Birincil ve ikincil yetenek olarak adlandırılan bu yapılar her insanda mevcuttur ve gelişim sürecinde çevresel koşullara bağlı olarak şekillenirler. Yetenekler, kişinin pozitif bir parçasıdır ve varoluşunun birer göstergesidir. Yeteneklerin çok ya da az gelişmiş olması problemlerin kaynağı olabileceğini ve sağlıklı bir ruh sağlığı için yeteneklerin dengeli kullanılması gerektiğine işaret edilmektedir. Psikopatoloji ve yetenekler arasındaki ilişkilere bakıldığında henüz keşfedilmemiş, gizlenmiş veya psikolojik bir bozukluk tarafından engellenen yeteneklerine temas edilmenin önemine vurgu yapılmaktadır (Peseschkian, 1986, 1987, 2012).

Pozitif psikoterapi bağlamında travma çalışmalarına bakıldığında, Karagiorgou ve diğerleri (2017) pozitif psikoterapi müdahalelerinin temel yapıları kapsamında hazırlanacak müdahale programlarının travmatik yaşantıya maruz kalan katılımcılarda travma sonrası büyümeyi geliştirebileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Sarı ve Eryılmaz (2020) pozitif psikoterapinin, travma sonrası büyümeyi artırabileceğini ve travma sonrası bozuklukların semptomlarını azaltmaya yardımcı olabileceğine vurgu yapmaktadırlar. Buna ek olarak Ochoa-Arnedo ve diğerlerinin (2020) kanser hastalarına yönelik pozitif psikoterapi temelli hazırlanan programda, travma sonrası stres semptomlarını ve sıkıntıyı azaltmada etkili olduğunu rapor etmişlerdir. Alan yazında pozitif psikoterapi ve diğer çeşitli psikoterapilere ilişkin travma ve travma sonrası büyümeye ilişkin araştırmalar mevcut olsa da travma müdahale çalışmalarını teşvik etmek adına daha fazla veri toplanmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Magne vd., 2020). Nitekim Capaldi ve diğerlerinin (2024) yaptığı kanserden kurtulanlar arasında travma sonrası stres semptomları, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyümeye yönelik geliştirilen müdahalelerin kapsamlı bir incelemesinde kanserden kurtulanlarda TSSB ve TSB'yi hedef alan müdahalelerin umut vaat ettiğini, ancak bunların etkililiğini optimize etmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadırlar.

Alanyazındaki bu ihtiyaç kapsamında travma sonrası büyümenin hem pozitif psikoterapi yapılarından birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerini saptamak hem de pozitif psikoterapi temelli geliştirilecek travma sonrası büyümeye ilişkin müdahale programlarına mevcut araştırmanın ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırma travma sonrası büyümeye ilişkin pozitif psikoterapinin birincil ve ikincil yetenekleri ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmada belirlenen araştırma soruları şu şekildedir:

1. Travma sonrası büyüme cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Travma sonrası büyüme ile birincil yetenekler arasında ilişki var mıdır?
3. Travma sonrası büyüme ile ikincil yetenekler arasında ilişki var mıdır?
4. Travma sonrası büyüme düzeyini, birincil yetenekler yordamakta mıdır?
5. Travma sonrası büyüme düzeyini, ikincil yetenekler yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Travma sonrası büyüme ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları araştırma sorularını saptamak adına uygun örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Buna ek olarak araştırmaya dahil edilme ve dahil edilmeme kriterleri belirlenmiş, kriterleri karşılayan katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Buna göre dahil edilme kriterleri

olarak 18 yaşının üstünde olmak, travmatik yaşantıya sahip olmak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmak şartı aranmıştır. Dışlama kriterleri olarak ise devam eden bir psikoterapi sürecinin olmaması ve psikiyatrik tanısının olmaması kriteri aranmıştır. Travmatik yaşantıya sahip olma kriteri travma tarama listesi kullanılarak saptanmıştır. Araştırmaya katılım kriterlerini karşılayan 223 bireye ulaşılmış ve demografik bilgi formu ile birlikte araştırmada kullanılan ölçme araçları uygulanmıştır. Katılımcıların 169'u (%75.8) kadın, 54'ü (%24.2) erkektir. Katılımcıların yaşları 18-45 arasında (ort = 23.53; SS = 8.10) değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilerin ortaya koyulması adına araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, travmatik yaşantıya sahip olma durumu sorulmuştur.

Travma Sonrası Gelişim Envanteri

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ve Tedeschi ve diğerleri (2017) tarafından revize edilen Travma Sonrası Gelişim Envanteri (Posttraumatic Growth Inventory) travmatik yaşantı sonrasında bireylerin geliştirdiği olumlu değişimleri ölçmek adına geliştirilmiştir. 25 madde ve 5 boyuttan oluşan ölçek 0 ile 125 puan arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar travma sonrası gelişimi ifade etmektedir. Revize edilmiş ölçeği iç tutarlık katsayısı .96 olarak rapor edilmiş ve 5 faktörlü yapı faktör analizi sonucunda elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Aydın ve Kabukçuoğlu (2020) tarafından yapılmıştır. 23 maddeden oluşan Türkçe form 0 ile 5 arasında derecelendirilen 6'lı likert tipinde bir ölçme aracıdır. 0 ile 115 arasında alınan puanlar değişmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında toplam varyansın % 66.7'sini açıklayan 5 faktörlü yapı elde edilmiştir. İç tutarlık katsayısı ise .93 olarak saptanmıştır. Mevcut araştırma için iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve .94 olarak saptanmıştır.

Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri

Peseschkian ve Deidenbach (1988) tarafından geliştirilen Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, pozitif psikoterapiye ait yapıları ölçen dörtlü likert tipinde bir envanterdir. 88 maddeden oluşan envanterin Türkçe uyarlama çalışmasını Sarı ve diğerleri (2010) gerçekleştirmiştir. Uyarlama çalışması sonucunda birincil ve ikincil yetenekler iki alt faktörde yer almış ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Kay kare değeri = 398.49; serbestlik derecesi 151 ve RMSEA değeri = 0.074 bulunmuştur. Bu değerler denge modeli için Kay kare değeri = 2.52; serbestlik derecesi 2 ve RMSEA değeri = 0.029, dörtlü model boyutları açısından ise Kay kare değeri = 0.02; serbestlik derecesi 2 ve RMSEA değeri = 0.00 olarak saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları birincil yetenekler için .75 ve ikincil yetenekler için .77 olarak saptanmıştır. Mevcut araştırma için iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve birincil yetenekler için .88 ve ikincil yetenekler için .89 olarak saptanmıştır.

Uygulama

Araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araçları belirlendikten sonra ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinlerin

alınmasının ardından araştırmanın yapılabilmesi adına etik kurul başvurusu Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na yapılmıştır. Bu kapsamda Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 04.01.2024 tarihli (No: 2024.01) etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılacak ölçme araçları ile birlikte araştırmaya gönüllü onay formu katılımcılar ile paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar, dahil edilme ve dahil edilmeme koşullarını sağlama durumuna göre araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama süreci sonucundan elde edilen veriler değerlendirmeye alınmış ve analizler yapılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada demografik veriler tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılarak değerlendirilmiş ve kullanılan ölçme araçlarının normallik varsayımları test edilmiştir. Normallik varsayımları kapsamında çarpıklık-basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre Travma Sonrası Gelişim Envanteri ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri birincil ve ikincil yeteneklerinin alt boyut toplam puanlarına ilişkin çarpıklık-basıklık katsayıları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Travma Sonrası Gelişim Envanteri ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri Birincil ve İkincil Yeteneklerinin Alt Boyut Toplam Puanlarına İlişkin Çarpıklık-Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık	Basıklık
Travma Sonrası Gelişim Envanteri	-.233	.014
İkincil Yetenekler		
Düzen	-.715	.383
Temizlik	-.116	-.819
Dakiklik	-.631	-.219
Nezaket	-.873	.773
Dürüstlük	-.689	.500
Başarı	-.296	-.139
Güvenirlik	-1.206	1.731
Tutumluluk	.354	-.600
İtaat	-.441	.071
Adalet	-.986	.872
Sadakat	-1.805	0.834
Birincil Yetenekler		
Sabır	-.151	-.271
Zaman	-.320	-.095
İlişki	-.431	.017
Güven	-.690	1.532
Umut	-.506	-.104
Yumuşaklık/Cinsellik	-.276	.038
Sevgi	-.613	.352
İnanç	-.773	.334

George ve Mallery (2019) normallik değerlendirmesi için ± 2 değerinin çarpıklık-basıklık değerleri açısından kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedirler. Bu kapsamda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir. Araştırmanın ilk sorusu parametrik testlerden t testi ile, ikinci ve üçüncü sorusu pearson korelasyon katsayısı testi ile, dördüncü ve beşinci araştırma sorusunda ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinin varsayımları bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı tespit etmek adına matrisler incelenmiş ve varyans artış faktörleri ($VIF < 10$) ve tolerans değerlerine ($TV > .2$) bakılmıştır. Bu kapsamda çoklu doğrusal bağlantı bulunmadığı tespit edilmiştir. Araştırma soruları SPSS 22 paket programı ile çözümlenmiş ve anlamlılık değeri $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırma soruları çerçevesinde bu bölümde demografik değişkenler açısından travma sonrası büyüme incelenmiş, değişkenler arasındaki korelasyonlara bakılmış ve son olarak çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Demografik değişkenler açısından travma sonrası büyümenin farklılaşma düzeyleri

Travma sonrası büyüme ile cinsiyet değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve cinsiyete göre travma sonrası büyüme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($t = .550; p > .05$). Analiz sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

		$\bar{X} \pm SS$	t	p
Cinsiyet*Travma sonrası büyüme	Kadın (N = 169)	65.63 \pm 21.04	.550	.41
	Erkek (N = 54)	63.77 \pm 23.24		

t-test, * $p < .05$

Betimsel istatistikler ve Korelasyon incelemeleri

Yapılan incelemeler sonucunda çalışma grubunda yer alan katılımcılar travma sonrası gelişim envanterinden 65.18 \pm 21.55, ikincil yetenekler açısından düzen yeteneğinden 9.02 \pm 2.05, temizlik yeteneğinden 7.29 \pm 2.47, dakiklik yeteneğinden 8.93 \pm 2.27, nezaket yeteneğinden 9.54 \pm 1.86, dürüstlük yeteneğinden 9.44 \pm 1.75, başarı yeteneğinden 8.43 \pm 2.05, güvenilirlik yeteneğinden 9.98 \pm 1.77, tutumluluk yeteneğinden 6.63 \pm 2.41, itaat yeteneğinden 8.53 \pm 1.91, adalet yeteneğinden 9.90 \pm 1.88 ve sadakat yeteneğinden 10.33 \pm 1.79 puan almışlardır. Birincil yetenekler açısından sabır yeteneğinden 8.19 \pm 1.93, zaman yeteneğinden 8.69 \pm 1.84, ilişki yeteneğinden 8.69 \pm 1.95, güven yeteneğinden 9.27 \pm 1.53, umut yeteneğinden 9.57 \pm 1.85, yumuşaklık/cinsellik yeteneğinden 8.35 \pm 1.80, sevgi yeteneğinden 9.26 \pm 1.96 ve inanç yeteneğinden 9.35 \pm 2.14 puan almışlardır.

Travma sonrası büyüme ile düzen yeteneği arasında ($r = .138$) pozitif yönde, başarı yeteneği ile ($r = .215$) pozitif yönde, itaat yeteneği ile ($r = .155$) pozitif yönde, adalet yeteneği ile ($r = .142$) pozitif yönde, sabır yeteneği ile ($r = .214$) pozitif yönde, zaman yeteneği ile ($r = .299$) pozitif yönde, ilişki yeteneği ile ($r = .351$) pozitif yönde, güven yeteneği ile ($r = .255$) pozitif yönde, umut yeteneği ile ($r = .392$) pozitif yönde, yumuşaklık/cinsellik yeteneği ile ($r = .178$) pozitif yönde, sevgi yeteneği ile ($r = .263$) pozitif yönde ve inanç yeteneği ile ($r = .331$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Analizlere ilişkin veriler tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Travma Sonrası Gelişim Envanteri ^a	
	$\bar{X} \pm SS$	r
İkincil Yetenekler		
Düzen	9.02±2.05	.138*
Temizlik	7.29±2.47	.062
Dakiklik	8.93±2.27	.042
Nezakat	9.54±1.86	.058
Dürüstlük	9.44±1.75	.016
Başarı	8.43±2.05	.215**
Güvenirlik	9.98±1.77	.005
Tutumluluk	6.63±2.41	.055
İtaat	8.53±1.91	.155*
Adalet	9.90±1.88	.142*
Sadakat	10.33±1.79	.051
Birincil Yetenekler		
Sabır	8.19±1.93	.214**
Zaman	8.69±1.84	.299**
İlişki	8.69±1.95	.351**
Güven	9.27±1.53	.255**
Umut	9.57±1.85	.392**
Yumuşaklık/Cinsellik	8.35±1.80	.178**
Sevgi	9.26±1.96	.263**
İnanç	9.35±2.14	.331**

^aPearson Korelasyon Analizi, * $p < .05$; ** $p < .01$

Travma sonrası büyümenin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi ile ilgili bulgular

Araştırma kapsamında birincil ve ikincil yetenek bağımsız değişkenlerinin travma sonrası büyüme bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığını ortaya koymak ve travma sonrası büyüme birincil ve ikincil yeteneklerin hangi düzeyde katkıda bulunduğunu saptamak adına çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Travma sonrası büyümenin birincil ve ikincil yetenekler çerçevesinde yordanmasına ilişkin yapılan analizde modelin ikincil yeteneklere ilişkin bağımsız değişkenleri travma sonrası büyüme

anlamli düzeyde aciklamadigi saptanmistir ($p>.05$). Ancak travma sonrası büyümenin birincil yetenekler çerçevesinde yordanmasına ilişkin yapılan analizde modelin bağımsız değişkenlerinden ilişki ve umut değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi anlamli düzeyde yordadigi ve varyansın %18'ini açıkladigi görülmektedir ($R = .46$, $R^2 = .18$, $F = 7.253$, $p<.05$). Bağımsız değişkenlerin önem düzeylerine göre incelendiğinde umudun ($\beta = .25$; $p<.05$) ve ilişkinin ($\beta = .21$; $p<.05$) artan düzeyde travma sonrası büyüme üzerinde etkisi varken, diğer değişkenlerin anlamli bir etkisi olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Birincil Yeteneklerin Travma Sonrası Büyüme Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE	β	t	TV	VIF	R	R ²	F(df)
Model							.46	.18	7.253 (8)
SABİT	7.016	9.709		.723					
Sabır	.487	.767	.044	.635	.773	1.294			
Zaman	.138	.943	.012	.147	.562	1.778			
İlişki	2.360	.851	.214	2.775*	.615	1.625			
Güven	-.630	1.141	-.045	-.552	.559	1.788			
Umut	3.006	.941	.258	3.193*	.563	1.777			
Yumuşaklık/Cinsellik	-.157	.818	-.013	-.192	.784	1.275			
Sevgi	.055	.864	.005	.063	.592	1.688			
İnanç	1.102	.811	.110	1.359	.564	1.772			

* $p<.05$

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, travma sonrası büyüme ile pozitif psikoterapi yapılarından birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninin travma sonrası büyüme açısından anlamli bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın birinci sorusuna ilişkin bulgular travma sonrası büyüme düzeylerinde cinsiyet açısından anlamli bir farklılaşma olmadığını ortaya koymaktadır. Alan literatürü incelendiğinde (Aliche vd., 2023; Bae vd., 2023; Garrido-Hernansaiz vd., 2023; Gökahmetoğlu, 2021; Koliouli ve Canellopoulos, 2021; Liu vd., 2023; Yan vd., 2021; Zhang vd., 2023) travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre anlamli düzeyde farklılaşmadığını rapor eden çalışmalar olduğu gibi anlamli farklılaşmanın olduğunu ve kadınların daha fazla travma sonrası büyüme gerçekleştirdiğini saptayan çalışmalarda mevcuttur. Diğer taraftan literatür de anlamli farklılaşmanın olduğunu saptayan araştırmalara daha az rastlanılmıştır. Bu durum travma sonrası büyümenin cinsiyet değişkeninden bağımsız bir durum olduğunu düşündürmek ile birlikte cinsiyet değişkeni ile farklı örneklerde yeni araştırmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

Travma sonrası büyüme ile ikincil yeteneklerden düzen, başarı, itaat, adalet arasında ve birincil yeteneklerden sabır, zaman, ilişki, güven, umut, yumuşaklık/cinsellik, sevgi, inanç yetenekleri ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamli ilişkiler saptanmıştır. Travma sonrası büyüme ve pozitif

psikoterapi yapılarından birincil ve ikincil yetenekler ile ilişkisini açıklamada travma sonrası büyüme literatürü önemli bağlamlar sunduğu görülmektedir. Nitekim travma sonrası büyümeyi tanımlama çalışmaları çerçevesinde zorlu yaşam koşullarının ardından gelişen olumlu psikolojik değişiklikler üzerinde durulmuştur. Nitekim olumlu psikolojik değişikliklerin yaşamı takdir etme, kişisel güçlülük, yeni fırsatlar, başkalarıyla ilişkiler ve manevi değişim olmak üzere beş alanda gerçekleştiği ifade edilmektedir. Yaşamı takdir etme, bireylerin daha önce fark etmemiş olabileceği alanlarda daha çok minnettarlık göstermesi; kişisel güçlülük, bireylerin giderek artan kendine güven duygusuyla ilişkisi olan ve yaşam olaylarında kendine güvenin daha da artmış olmasını; yeni fırsatlar, yaşamda alternatif yolları görebilmeyi; başkalarıyla ilişkiler, sosyal destek ağının genişlemesini ve diğerleri ile daha açık ve doyum içeren ilişkilerin gelişmesini; manevi değişim ise varoluşsal konularda anlamın genişlemesini, inanç ve yaşam felsefesi ile ilgili değişimleri ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Tedeschi vd., 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi vd., 2017; Tedeschi vd., 2018). Bu kapsamda pozitif psikoterapinin yetenek tanımlamalarına bakıldığında (Eryılmaz, 2020) sabır yeteneğinin yeni fırsatlar boyutunda alternatif yollar görebilmeyi destekleyen bir yetenek olabileceği düşünülebilir. Alanyazına bakıldığında sabır yeteneği ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye yönelik Ahmadi (2023) tarafından yapılan araştırmada bireylerin sabır egzersizleri yapmalarının travma sonrası büyümeyi arttırdığını rapor etmiştir. Diğer taraftan inanç yeteneğinin manevi değişim alanında yaşam felsefesine yön verme konusunu destekleyen bir yetenek olabileceği değerlendirilebilir. Nitekim Mark ve diğerleri (2018) askeri personeller ile yapmış oldukları araştırmalarında travma sonrası büyümenin inanç yeteneğinin içinde olan kavramlardan biri olan maneviyatın önemli bir değişkenlerden biri olduğu vurgulanmıştır. Güven yeteneği ise kişisel güçlülük boyutunda ifade edilen özgüveni açıkladığı düşünülebilir. Bell ve diğerleri (2019) özellikle insan eliyle yaşantılanan travmaların güveni azalttığını ifade etmektedir. bu kapsamda güven yeteneğine yönelik yapılacak çalışmaların travma sonrası büyümeye katkı sağlayacağı düşünülebilir. Buna ek olarak zaman yeteneğinin kendi ilgi ve hobilerine yeterli zamanın ayrılabilmesi, zorlu yaşam koşullarında dürtüsel olmayıp her şeyin zamana ihtiyacı olduğunu ifade etmesi ve yeni insanlarla tanışmaya zaman ayırabilme olması nedeniyle başkalarıyla ilişkiler ve yeni fırsatlar boyutunu destekleyen bir yetenek olabileceği değerlendirilmektedir. Yumuşaklık/cinsellik yeteneğinin şefkate dayalı ilişkileri açıklayan bir yetenek olması nedeniyle başkaları ile ilişkiler boyutunu destekleyen bir yetenek olabileceği; sevgi yeteneği kendini olduğu gibi kabul etme ve her insanın içinde iyi olan bir parçanın olduğunu düşünebilmekle kişisel güçlülük ve başkalarıyla ilişkiler boyutlarını destekleyen bir yetenek olabileceği ifade edilebilir. Düzen, başarı ve adalet yetenekleri ise travma ile başa çıkma kaynakları çerçevesinde değerlendirebileceği söylenebilir. Çünkü travma sonrası büyüme süreci aslında pozitif psikoterapi şartlarını yeniden dengeleme sürecidir. Bireyler yeni bir beden, başarı, ilişkiler ve maneviyat dengesine girerler. Bu durum travma sonrası büyümeyi yetenekler çerçevesinde değerlendirmenin yanında pozitif psikoterapinin denge modeli kavramı ile de açıklanabilir olduğunu ifade etmektedir. Travma sonrası büyümedeki manevi değişim boyutu, denge modelinin dördüncü alanı olan gelecek/fantezi ile ilgilidir. Travma sonrası büyümede kişisel güçlülük, pozitif psikoterapide bir çatışma kaynağı olarak beden boyutuna karşılık gelir. Travma sonrası büyümede başkalarıyla ilişkiler, pozitif psikoterapideki ilişki boyutuna karşılık gelir. Travma

sonrası büyümedeki yeni fırsatlar denge modelinin diğere boyutlarına ve başarı boyutuna karşılık gelebilir (Sarı ve Eryılmaz, 2020).

Araştırmanın diğere bir sonucuna göre ise birincil yeteneklerden ilişki ve umut yeteneklerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı saptanmış, ancak ikincil yeteneklerin travma sonrası büyümeyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Nouzari ve diğere (2019) umudun travma sonrası büyüme açısından önemli bir değişken olduğuna işaret etmektedirler. Yine Byra (2016) uzun süreli travmatik omurilik yaralanması hastalarında travma sonrası büyümede umudun önemli bir rol oynadığını rapor etmektedir. Bu kapsamda umut yeteneğinin her zaman yaşam planlarının olması, gelecekle ilgili olumlu düşünmesi ve ümitsiz görünen durumlarda bir çıkış yolunun olabileceğini düşünmesi yeni fırsatlar ve kişisel güçlülük alanlarını destekleyen bir yetenek olabileceği değerlendirilebilir. Diğere taraftan ilişki yeteneği iyi ilişkilere sahip olmayı ifade etmesi ile başkalarıyla ilişkiler boyutunda işlev gösterebilen bir yetenektir. Alanyazına bakıldığında Scignaro ve diğere (2011) insanlarla iletişim halinde olmanın ve sosyal destek almanın travma sonrası büyüme kapsamında önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedirler. Buradan hareketle travma sonrası büyüme kapsamında ilişki yeteneğinin önemli bir faktör olduğu değerlendirilebilir.

Sonuç olarak travma sonrası büyüme ile pozitif psikoterapi yapıları arasında ilişkilerin olduğu ve ayrıca ilişki ve umut yeteneğinin travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür. Mevcut araştırma sonuçları travma müdahale çalışmalarında, ruh sağlığı alanında ve travma sonrası büyümeyi arttırmaya yönelik çalışmalarda kullanılabilir. Diğere taraftan benzer araştırma nitel araştırma olarak tasarlanabilir.

Etik Kurul İzni: Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 04.01.2024 tarihli ve 2024.01 karar numaralı onayı ile alınan izinle gerçekleştirilmiştir.

Kaynakça

- Ahmadi, K. (2023). The COVID-19 crisis as a practice of patience and an opportunity for post-traumatic growth: a narrative review. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(2). <https://doi.org/10.5812/mejrh-134646>
- Aliche, C. J., Ifeagwazi, C. M., ve Ezenwa, M. O. (2023). Relationship between mindfulness, meaning in life and post-traumatic growth among Nigerian cancer patients. *Psychology, Health ve Medicine*, 28(2), 475-485. <https://doi.org/10.1080/13548.506.2022.2095576>
- Bae, K. R., So, W. Y., ve Jang, S. (2023). Effects of a post-traumatic growth program on young Korean breast cancer survivors. *Healthcare*, 11(1), 140. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010140>
- Bell, V., Robinson, B., Katona, C., Fett, A. K., ve Shergill, S. (2019). When trust is lost: The impact of interpersonal trauma on social interactions. *Psychological medicine*, 49(6), 1041-1046. <https://doi.org/10.1017/S003.329.1718001800>
- Bradley, R., Greene, J., Russ, E., Dutra, L., ve Westen, D. (2005). A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *American journal of Psychiatry*, 162(2), 214-227. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.2.214>
- Byra, S. (2016). Posttraumatic growth in people with traumatic long-term spinal cord injury: predictive role of basic hope and coping. *Spinal Cord*, 54(6), 478-482. <https://doi.org/10.1038/sc.2015.177>

- Çağlar, A., ve Deniz, M. E. (2023). The improvement of post-traumatic cognitive attribution scale: its relationship with loneliness and depression. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144.023.04748-1>
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Capaldi, J. M., Shabaniyan, J., Finster, L. B., Asher, A., Wertheimer, J. C., Zebrack, B. J., ve Shirazipour, C. H. (2024). Post-traumatic stress symptoms, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth among cancer survivors: a systematic scoping review of interventions. *Health Psychology Review*, 18(1), 41-74. <https://doi.org/10.1080/17437.199.2022.2162947>
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Garrido-Hernansaiz, H., Rodríguez-Rey, R., Collazo-Castiñeira, P., ve Collado, S. (2023). The posttraumatic growth inventory-short form (PTGI-SF): A psychometric study of the Spanish population during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(20), 17513-17522. <https://doi.org/10.1007/s12144.021.02645-z>
- George, D., ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework. In S. Joseph ve P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 3-21). John Wiley ve Sons, Inc.
- Karagiorgou, O., Evans, J. J., ve Cullen, B. (2018). Post-traumatic growth in adult survivors of brain injury: A qualitative study of participants completing a pilot trial of brief positive psychotherapy. *Disability and Rehabilitation*, 40(6), 655-659. <https://doi.org/10.1080/09638.288.2016.1274337>
- Koliouli, F., ve Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma ve Dissociation*, 5(2), 100209. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100209>
- Liu, A., Xu, B., Liu, M., Wang, W., ve Wu, X. (2023). The reciprocal relations among self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake: a three-wave cross-lagged study. *Journal of mental health*, 32(3), 634-642. <https://doi.org/10.1080/09638.237.2023.2182411>
- Magne, H., Jaafari, N., ve Voyer, M. (2020). Post-traumatic growth: some conceptual considerations. *L'encephale*, 47(2), 143-150. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.021>
- Mark, K. M., Stevelink, S. A., Choi, J., ve Fear, N. T. (2018). Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and environmental medicine*, 75(12), 904-915. <https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105166>
- Nouzari, R., Najafi, S. S., ve Momennasab, M. (2019). Post-traumatic growth among family caregivers of cancer patients and its association with social support and hope. *International journal of community based nursing and midwifery*, 7(4), 319. [10.30476/IJCBNM.2019.73959.0](https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.73959.0)
- Ochoa-Arnedo, C., Casellas-Grau, A., Lleras, M., Medina, J. C., ve Vives, J. (2021). Stress management or post-traumatic growth facilitation to diminish distress in cancer survivors? A randomized controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 715-725. <https://doi.org/10.1080/17439.760.2020.1765005>

- Park, C. L. (1998). Implication of posttraumatic growth for individuals. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis* (pp. 153-177). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Peseschkian, H., ve Remmers, A. (2020). Positive Psychotherapy: An Introduction. E. Messias, H. Peseschkian ve C. Cagande (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications* (pp. 11-32). Springer.
- Peseschkian, N. (1986). *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer Science ve Business Media.
- Peseschkian, N. (2012). *Positive family therapy: The family as therapist*. Springer Science ve Business Media.
- Peseschkian, N. ve Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener inventar zur positiven psychtherapie und familien therapie* (WIPPF). NewYork, Springer-Verlag.
- Sarı, T., Eryılmaz, A. ve Varlıkl-Öztürk, G. (2010). Adaption of wippf to Turkish culture. This Study Presented 5th World Congress on Positive Psychotherapy, 9-12 Oct, İstanbul/Turkey.
- Sarı, T., ve Eryılmaz, A. (2020). Positive Psychotherapy in PTSD and Post-traumatic Growth. E. Messias, H. Peseschkian ve C. Cagande (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications* (pp. 153 – 163). Springer.
- Schiraldi, G. R. (2009). *The post-traumatic stress disorder sourcebook*. New York: McGraw-Hill.
- Scrignaro, M., Barni, S., ve Magrin, M. E. (2011). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients. *Psycho-oncology*, 20(8), 823-831. <https://doi.org/10.1002/pon.1782>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., ve Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., ve Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 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
- Yan, S., Yang, J., Ye, M., Chen, S., Xie, C., Huang, J., ve Liu, H. (2021). Post-traumatic growth and related influencing factors in discharged COVID-19 patients: a cross-sectional study. *Frontiers in psychology*, 12, 658307. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658307>
- Zhang, N., Bai, B., ve Zhu, J. (2023). Stress mindset, proactive coping behavior, and posttraumatic growth among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(3), 515–523. <https://doi.org/10.1037/tra0001377>