



TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE GELİŞİM

Nesrin DUMAN

nesrinduman@bartin.edu.tr

ORCID: 0000-0002-2751-8315

POSTTRAUMATIC GROWTH AND DEVELOPMENT

ÖZ Travma sonrası büyüme, son derece zorlu yaşam krizleriyle mücadelenin sonucu olarak ortaya çıkan olumlu değişim deneyimidir. Travmanın akabinde hayatta kalan kişide gözlemlenen büyüme ve gelişim tek bir alanda olmayıp, birçok farklı alandaki değişimler ile kendini göstermektedir. Bu olumlu değişim; yaşamın daha fazla kıymetinin bilinmesi, daha anlamlı kişilerarası ilişkiler, artan kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve daha zengin varoluşsal ve manevi hayat da dâhil olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Travma sonrası büyüme terimi literatürde yeni olmasına rağmen, büyük iyiliğin büyük çileden gelebileceği fikri çok eski dönemlere dayanmaktadır. Travma sonrası büyüme ve gelişim konusunda son dönemlerde yapılan çalışmalar bu olgunun sistematik çalışılmasından ibarettir. Bu çalışma da travma sonrası büyüme konusunun daha iyi anlaşılmasına yönelik alanda yapılan çalışmalardan bir tanesidir. Bu amaçla alanyazın taranarak travma sonrası büyüme ve gelişim olgusu değerlendirilmiş, travma sonrası büyüme alanları ve bu alanlara etki eden faktörler anlatılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma, büyüme, gelişim, travma sonrası, gelişme.

ABSTRACT Posttraumatic growth is an experience of positive change as a result of the struggle against extremely difficult life crises. Observed growth and development in the trauma survivor is not limited by a single area, but changes might appear in many different areas. These positive changes can be revealed in different aspects including knowledge of the greater value of life, more meaningful interpersonal relationships, increased sense of personal power, changing priorities, and richer existential and spiritual life. Although the term post-traumatic growth is new in the literature, the idea that great benevolence can be a great ordeal is based on very ancient times of history. Recent studies on post-traumatic growth and development consist of the systematic study of this phenomenon. This study is one of the studies conducted in the field for a better understanding of post-traumatic growth. For this purpose, the phenom of posttraumatic growth and development was evaluated and development areas after traumatic experience and the factors affecting these areas were explained.

Keywords: Trauma, growth, development, posttraumatic, progress.

Derleme

Compilation Article

Geliş Tarihi

Received: 07.12. 2018

Kabul Tarihi

Accepted: 29.12.2018



GİRİŞ

Yunanca, Sanskritçe ve Persçe kökenli “tere” sözcüğü ile ilişkili olan “trauma” (travma) sözcüğünün etimolojisi M.Ö.1500’lü yıllara kadar dayanmaktadır. Kelime anlamıyla travma, “open hole” (açık delik) anlamında olup; burun deliği gibi bir deliği ya da daha geniş anlamıyla vücuttaki herhangi bir deliği ifade etmektedir. Sözcüğün bir diğer anlamı da deliksiz bir halden delikli bir hale değişmeye ya da geçiş yapmaya “passing through” işaret etmektedir. Bu nedenle bir biyolojik bedensel halden diğerine dönüşüm dile ve metaforlara yansımıştır. “Tere” sözcüğünün kendisi antik travma metaforlarından kaynaklanır ki bu metaforlar beden bütünlüğünde bir kırılmanın ve içinde bir deliğin olduğu bir durumdaki ani değişimi, bedensel ve ruhsal bütünlükteki değişimi resmederler (Wilson ve Lindy, 2013:35-6).

Hikayeleri ve onun muazzam sonuçları antik çağlardaki yazılara kadar uzanan travma sözcüğü günümüzde psikoloji biliminde yaygın şekilde kullanılmaktadır. Travma; ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, bireyin fiziksel veya yaşamsal bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıkması gibi beklenmedik, kişinin uyum sağlayıcı baş etme yollarını felç eden olaylar olarak tanımlanabilir (akt. İnci ve Boztepe, 2013:80). Oldukça stresli olaylar ya da büyük yaşam olayları (ciddi hastalık, trafik kazası, bir yakının ya da sevilen birinin ölümü, işsizlik, boşanma vb.) yıkıcı durumlara ve çeşitli davranışsal, psikolojik ve duygusal olumsuz sonuçlara yol açabilir (akt. Ramos ve Leal, 2013:43). Bu olayların yaşam boyu karşılaşılma sıklığı da oldukça yüksektir (Calhoun ve Tedeschi, 1999:1). Tehdite karşı verilen duygusal tepki, bir dengesizlik duygusu ve kontrol kaybını beraberinde getirir. Birey, geleceğe dair güvenini ve güvenlik duygusunu kaybederek, yeterli ruhsal organizasyon ve bunun sonucunda bir denge sağlayana kadar devam edecek olan travmatik bir sürece girer (Graf, 2015:1). Travmatik olaylar karşısında gösterilen tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu tepkiler kimi zaman, bireyin uyum sağlaması üzerinde psikolojik stres, depresyon, anksiyete ve hatta travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz etkiler şeklinde olabilmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:43). Örneğin çocuklarda, travma sonrası stres bozukluğu cinsel istismar sonrası sıklıkla gözlemlenen bir durumdur (Duman, 2018:649). Ancak travmatik bir olayla karşı karşıya kalmanın her zaman bu doğrultuda sonuçlar vermediği de görülmektedir.

Travmatik bir olayın kişiyi önceki durumundan daha güçlü hale getirmesi de mümkün olabilmektedir. Bu hususta yapılmış pek çok çalışma travmatik olay sonrası algılanan olumlu sonuçların varlığına işaret etmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:43). Bu olumlu değişimler, literatürde travma sonrası büyüme, strese bağlı büyüme, yarar bulma, algılanan faydalar, gelişme, olumlu yan ürünler, güç (stren) dönüşümü, olumlu psikolojik değişiklikler, büyüme, olumlu uyum sağlama ve olumlu adaptasyon gibi çeşitli kavramlar ile tanımlanmıştır. Bu terimler arasında bulunan travma sonrası büyüme; zorlu koşulların üstesinden gelmek için yapılan psikolojik ve bilişsel çabaların sonucu olarak yaşanan olumlu değişimleri tanımlamak için en yaygın kullanılan ifadedir.

TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE GELİŞİM

Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) travma sonrası büyüme kavramını; “büyük bir yaşam krizi ile mücadeleden kaynaklanan önemli olumlu değişim deneyimi” olarak tanımlanmaktadır (s.521). Travma sonrası gelişim olgusu yeni bir olgu değildir. İnsanın zorluklar yaşayarak bilgeliğe, doğruluğa ulaştığı inancı çok eski dönemlere dayanmaktadır. Antik İbraniler, Yunanlılar ve ilk dönem Hristiyanların yazıtlarının ve görüşlerinin bazılarıyla; Hinduizm, Budizm ve İslam öğretilerinin bazıları acı çekmenin dönüştürücü gücünün

unsurlarını içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004:2; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Son yıllarda yapılan çalışmalar ise; bu olgunun sistematik bir biçimde araştırılmasından ibarettir. Özellikle 1990'lerden itibaren travma ile mücadelede kaynaklanan büyümeye odaklanan bilimsel ilgi ortaya çıkmış, bu olgu üzerinde araştırılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2004:3). Adı sıklıkla travma sonrası büyüme kavramıyla birlikte anılan Tedeschi, bu olguyu travmatik bir yaşantıyı çözme mücadelesinden kaynaklanan bir işlevsellik düzeyindeki artış olarak açıklar (Graf, 2015:2). Yapılan çalışmalarda konu ile ilgili çok fazla ilerleme kaydedilmiş olmasına rağmen, travma sonra büyüme deneyiminin süreçleri, sonuçları ve bu sürece eşlik edenler hakkında hala çok az şey bilinmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004:3).

Literatürde, travma sonrası büyüme için katalizör görevi gören çok geniş kapsamlı bir dizi ana yaşam sorunları ortaya konmuştur. Bu yaşam krizleri arasında olumsuz olaylar yaşayan üniversite öğrencileri, kayıp ve yas, romatoid artrit, HIV, kanser, kemik iliği nakli, kalp krizi, bireyin çocuğunun sağlık sorunlarıyla mücadelesi, trafik kazaları, ev yangınları, cinsel saldırı ve cinsel istismar, savaş, göç ve rehin alınma gösterilebilir. Görüldüğü gibi travma sonrası büyüme fenomeni, çok geniş bir yelpazede travmatik koşullarla karşı karşıya kalan insanlarda görülebilmektedir (akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004:3).

BENZER KAVRAMLARLA İLİŞKİSİ

Travma sonrası büyüme (TSB), insanlarda aşırı stresli koşullar altında direnme ve zarar görmeme yeteneğinin ötesine geçen bir değişimi ifade etmektedir. Travma sonrası büyüme, öz dayanıklılık (resilience), uyum (sense of coherence), iyimserlik (optimism) ve dayanıklılık (hardiness) gibi benzer kavramların aksine, bir dönüşüm kalitesine veya işlevsellikte niteliksel bir değişime sahiptir (Tedeschi ve Calhoun, 2004:4). Bu benzer kavramlar arasında öz dayanıklılık kavramı; travma sonra büyüme olgusu açıklanırken en kafa karıştırıcı kavram olarak ortaya çıkmaktadır.

Öz dayanıklılık, olumsuz koşullarda etkili bir adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreci temsil eder. Dönüştürücü bir süreç olarak, öz dayanıklılık üç farklı ancak birbirine bağlı boyut ile karakterize edilir: iyileşme, direnç ve yeniden yapılandırma.

TSB yeniden yapılandırma sürecinin bir sonucu olarak tanımlanır, ancak TSB, pozitif ve negatif sonuçların her ikisiyle değil, sadece pozitif değişikliklerle ilgili olmasıyla öz dayanıklılıktan ayrılır. Bu ayrım, bazı tartışmaların da konusu olmuştur. Tedeschi ve Calhoun (2004) TSB geliştiren travma mağdurlarının yaşadığı sıkıntı seviyesinin, az dayanıklı bireylerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu nedendir ki, TSB sadece travmatik olaydan önce ve sonra net bir ayrım sağlayabilecek dönüştürücü bir süreçle ilişkilendirilen aşırı stresli durumlarda mevcut olmaktadır.

TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN GELİŞİMİNE KATKI SAĞLAYAN UNSURLAR

Travma sonrası büyüme; çevresel (travma stres düzeyi, sosyal destek, sosyokültürel etkiler) ve bireysel özellikler (kişilik özellikleri, stres yönetimi, baş etme mekanizmaları, duygusal kendini açma) gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:44; Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Çevresel özelliklere bakıldığında; stres düzeyinin oldukça yüksek olduğu en travmatik olayların dahi travma sonra büyümeye yol açmayı garantilemediği görülmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:47). Sosyal destek, başa çıkma sürecini ve travmatik deneyimlere başarılı şekilde uyum sağlamayı etkilemekte, bu durum sonrasında TSB için bir belirleyici olabilmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:48). Sosyokültürel açıdan bakıldığında ise cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi olmak üzere üç çevresel faktörün travma sonrası büyümenin

ortaya çıkmasında önemli olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, kadınların, gençlerin ve yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin genellikle büyüme veya fayda bulgularını bildirme olasılığı daha yüksektir (akt. Ramos ve Leal, 2013:48).

Bireysel özelliklere bakıldığında; yapılan araştırmalarda (örneğin Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004) dışadönüklük (extraversion), deneyimlere açıklık (openness to experience), uzlaşıcılık (agreeableness) ve dürüstlük (conscientiousness) kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme ile pozitif; nevroitik yapılanmanın ise negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Linley ve Joseph (2004)'in çalışmalarında sorun ve duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin PTG ile pozitif ilişkili olduğu; buna karşılık, inkâr, baskılama ve duygu bastırma ile karakterize başa çıkma yöntemlerinin kötü sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Travmaya ilişkin duyguların açığa vurulmasının da bilişsel işleme kolaylaştırdığı, bireyin olayı tanımlarken diğer fikirleri kabul etmeye istekli oluş halinin travmatik deneyimlerin bilişsel detaylandırılmasını kolaylaştırdığı ileri sürülmektedir (akt. Ramos ve Leal, 2013:47). Bireysel özellikler göz önüne alındığında, travmatik olayın öznel deneyimlerinden kaynaklanan algı temel olarak TSB'nin gelişimini etkilemektedir. Olayın travmatik olması; yaşantının bireyin varsayım dünyasını parçalamasına, dünyayı anlamak için var olan bilişsel şemalarını bozmasına bağlıdır. Janoff-Bulman (1989)'ın Temel Varsayımlar Modeli'ne göre bireyin sahip olduğu temel varsayımlar dünyanın iyiliği varsayımı, dünyanın anlamlılığı varsayımı, kendilik değeri varsayımı olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (akt. Ezerbolat ve Özpolat, 2016:21-2). Dünyanın iyiliği varsayımında birey kişisel olmayan dünyanın iyi bir yer olduğu ve insanların temelde iyi olduğu varsayımına sahiptir. Dünyanın anlamlılığı varsayımında insanların hak ettiklerini yaşadıklarına dair bir inanç söz konusudur. Kendilik değeri varsayımında ise kişinin kendi kişiliğiyle ilgili olumlu bir algısı bulunmaktadır ve sonuçları kontrol etmek için gerekeni yaptığı düzeyde adil bir dünyada incinmezdir. İşte travmatik olaylar getirdiği darbe ile tüm bu varsayımları sarsmaktadır. Kişinin dünya ve kendisiyle ilgili olumlu inançlarını sorgulamasına; kendi incinebilirliğini fark etmesine neden olur. Birey bu noktadan sonra yıkıcı bir yaşantıyı yeniden yapılandırmak için bilişsel işleme sürecine girmelidir ki bu süreç de en nihayetinde travma sonrası büyümeyi sağlayacaktır.

Travma sonrası büyüme tek bir boyutta büyüme anlamına gelmemektedir. Büyüme; başkalarına, yeni olasılıklara, kişisel güce, ruhsal büyümeye ve yaşam için takdire bağlı olan beş alandan birinde veya birkaçında fark edilebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996:459). Birkaç araştırmacı grubu (örn. Park, 2009; Tedeschi ve Calhoun, 1996, 2004), TSB'nin temel teorik modelini, önemli bir kayıp, fiziksel bozulma veya ölümün eşlik ettiği veya takip ettiği travmatik bir olaya maruz kalmayla başlatmaktadır. Bu yaklaşıma göre, TSB'nin gelişmesi için gerekli olan tetikleyici, travma ile ilgili algılanan tehdittir. Bu tehdit karşısında bireyler sıklıkla kişisel inanç sistemlerini ve travmanın anlamını, yaşam ve dünya hakkındaki yeni veya yeniden yapılandırılmış kişisel görüş ve varsayımlarına uydurmak için değiştirirler (Schmidt vd., 2017:1). Travmatik olaylar, bireyin dünyayı anlayabilmesinde büyük bir karışıklık yaratır ve bireyin travma öncesi dünya görüşü kayıp ve trajedinin ortaya çıkmasıyla geçersiz hale gelebilir. Bilişsel süreçler, kişinin dünya görüşünü yeniden inşa etme ve travmaya uyum sağlama çabasının önemli bir bileşeni olup; aynı zamanda travma sonrası büyümenin gelişiminde de önemli bir unsur olarak önerilmiştir (Calhoun vd., 2000:521-2).

TRAVMA SONRA BÜYÜMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Literatürde travma sonrası büyümeyi ölçen ölçeklere rastlanmaktadır. Görünümdeki Değişiklikler Anketi (*Changes in Outlook Questionnaire*) (akt. Joseph ve Linley, 2008; Joseph, Williams ve Yule, 1993); Strese Bağlı Büyüme Ölçeği (*Stress Related Growth Scale*) (Park vd., 1996); Algılanan Fayda Ölçeği (*Perceived*

Benefit Scale) (McMillen ve Fisher, 1998); Gelişim Ölçeği (*Thriving Scale*) (Abraído-Lanza, Guier ve Colón, 1998); ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri (*Posttraumatic Growth Inventory*) (Tedeschi ve Calhoun, 1996) bu gelişimi değerlendirmede en çok kullanılan ölçüm araçlarından olmuştur.

Bu ölçekler arasında travma sonrası büyüme konusunda kıymetli araştırmaları olan Tedeschi ve Calhoun'un geliştirdikleri ölçek önemli bir yere sahiptir. Tedeschi ve Calhoun (1996, 2004) geliştirdikleri Travma Sonra Büyüme Envanteri'ni 5 alan olarak tanımlamıştır: “kişisel güç”, “yeni olasılıklar”, “başkalarıyla ilişki kurma”, “yaşamın takdir edilmesi” ve “spiritüel değişim”. Yazarlara göre travma sonrası büyüme bu beş alanda meydana gelen değişimler ile gerçekleşmektedir.

Yaşamın Daha Fazla Takdiri ve Değişen Öncelikler Algısı: Travma ile karşılaşma neticesinde ortaya çıkan bilişsel yeniden yapılanma sayesinde birey, bireysel bir savunmasızlık/kırılganlık duygusu yaşar ve bunun neticesinde yaşamda belirli olayları tahmin edemeyeceğini veya kontrol edemeyeceğini anlar (akt. Ramos ve Leal, 2013:44). Birey yaşamın geçiciliğini fark edince, belirli olaylara verdiği önem derecesini değiştirmeye başlar; daha önce önemsiz veya değersiz olarak kabul ettiği küçük şeylere daha fazla dikkat eder. Örneğin kişi gündelik yaşamın parçası olan şeylerden daha çok keyif almaya başlayabilir (İnci ve Boztepe, 2013:81). Bu durum yaşam önceliklerinde değişim ve yaşamın daha fazla takdir edilmesi ile sonuçlanır (akt. Ramos ve Leal, 2013:44).

Diğerleriyle daha sıcak ve yakın ilişkiler: Kriz durumu sonrasında kişi, yaşadığı travmatik durumu anlamak, stres ve kayıpla baş etmek zorunda kalacaktır. Bu süreçle başa çıkabilmek için kişi, ailesinden ve arkadaşlarından yardım ve destek arayışına girebilir. Kişinin kişisel olumsuz deneyimleri hakkındaki kendini yakınlarına, destek aldığı kişilere açmasının bir sonucu olarak, birey diğerleriyle daha yüksek bir duygusal bağ, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ve samimiyet duygusu algılayabilir. Daha sonra, kişi diğerlerinden gelen yardımı daha iyi kabul etmeye ve hali hazırda var olan sosyal ağlardan daha iyi yararlanmaya ya da yeni ilişkilere yatırım yapmaya başlar. Bu şekilde kişide ilişkiler hakkında esnek bir düşünme biçimi oluşabilir. Böylece, birey için bazı ilişkiler zayıflayabileceği hatta bitebileceği gibi bazı ilişkiler daha anlamlı hale gelebilir (akt. Ramos ve Leal, 2013:44-5).

Daha yüksek bir kişisel güç: Daha fazla bireysel gücün algılanması, gelecekteki güçlükler ve zorluklarla başa çıkmak ve hatta değiştirilmesi gereken durumları değiştirmek için daha fazla yeteneğin tanınmasıyla ilgilidir. Kişi, travma meydana gelmeden önceki kendisiyle olaydan sonraki kendisini karşılaştırıldığında, daha fazla beceri ve güce sahip bir kişi olduğunu açıkça ayırt eder. Bununla birlikte, bu kişisel güç duygusu, bireyin kırılganlık algısı ve bir travmatik olayın kişinin hayatındaki olumsuz etkilerinin net bir şekilde anlaşılması eşliğinde gerçekleşir (akt. Ramos ve Leal, 2013:45).

Spiritüel gelişim: Stresli koşullar ile karşılaşma neticesinde ortaya çıkan bireysel gücün sonucu olarak, travmaya maruz kalanların deneyimleri, bir şekilde dini sorgulamalara veya dini ya da spiritüel konularla ilgili gelişime yol açar. Daha yüksek bir ruhani varlığa olan inanç travmadan sonra artabilir. Aynı zamanda, bu inanç bilişsel anlam bulma sürecinde bir başa çıkma mekanizması olarak da katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, dindar olmayan insanlar açısından bakıldığında, bu kişiler de spiritüel alanda bir miktar büyüme yaşayabilirler. Spiritüel büyümeyle ilgili deneyim, travma mağdurları arasında değişkendir ve dindarlığa ve maneviyata olan travma öncesi bağlılık durumuna bağlıdır (akt. Ramos ve Leal, 2013:45).

Yeni olasılıklar: Sıkıntı ile mücadele sürecinde hayatta kalan kişi, yaşamında birden çok alanda yeni seçenekler keşfeder. Yeni bir yaşam yolunun yaratılması, travmadan önce var olmayan yeni olasılıklara ve

fırsatlara yol açan, geçmiş varsayımları ve temel inançları değiştiren yeni bir yaşam felsefesi algısı ile ilgilidir (akt. Ramos ve Leal, 2013:45).

SONUÇ

Travmalar yaygın olarak neden olduğu olumsuz sonuçlar ile bilinmektedir. Savaşlar, göçler, hastalıklar, ameliyatlar, sevilen kişilerin kaybı, kazalar, yaralanmalar ve cinsel saldırılar gibi olgular söz konusu olduğunda ilk akla gelen bu sarsıcı olayların bireylerin ruhsallıklarında bıraktıkları olumsuz izler ve bu konuda yapılacak müdahaleler olmaktadır. Ancak ruhsal travmaların bir yönü daha vardır ki bu yön arka planda kalmıştır. Bu olumsuz sonuçların önlenemediği ve bazı insanların bu negatif durumlar ile başarılı bir biçimde başa çıkabildiği durumlara ilişkin literatür ne yazık ki oldukça kısıtlıdır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998:1). Acı ve zor deneyimlerin insanın ruhsal gelişimine katkı sağladığı inancı çok eski dönemlerden beri bilinmektedir. Bu nedendir ki son dönem bilimsel çalışmalarında karşılaşılan “travma sonrası büyüme” olgusu sadece tanım ve sistemli araştırmalara başlanması itibarıyla yenidir. Travmatik deneyimlerin olumlu bir sonucu olarak karşımıza çıkan travma sonrası büyüme olgusu ruh sağlığı profesyonellerinin ve diğer sağlık çalışanlarının daha çok üzerinde çalışmalar yapması gereken bir olgudur. Bu nedenle ülkemizde travma sonrası büyümeyle ilişkili olabilecek kişisel ve çevresel özelliklerin daha kapsamlı incelendiği çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Abraído-Lanza, A. F., Guier, C. ve Colón, R. M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *The Journal of Social Issues*, 54, 405-424. doi:10.1111/j.1540-4560.1998.tb01227.x
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521–527. doi:10.1023/a:1007745627077
- Calhoun, L. (Ed.) ve Tedeschi, R. (Ed.). (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth*. New York: Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Çoban, F., Odacıoğlu, C. ve Saygılı, M. (2018). *Mütercim tercümanlık öğrencilerinin akademik başarı puanlarına göre duygusal zekâ, kültürel zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Gönül Erdem Nas. (Ed.), Dil ve Edebiyat Yazıları. (s.157-89) içinde. Bilgin Kültür Sanat Yayınları:Ankara.
- Duman, N. (2018). Çocuk cinsel istismarında masalların terapötik kullanımı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi/ The Journal of International Social Research*, 11(59):647-52. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2672>
- Ezerbolat, M. ve Yılmaz Özpolat, A. G. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 24:20-8.
- Graf, N. M. (2015). War and post traumatic growth. C. R. Martin, V. R. Preedy, V. B. Patel (E.Editör). *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorder* içinde. DOI 10.1007/978-3-319-08613-2_59-1



- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2):80-4.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2):113-36. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2008). *Psychological assessment of growth following adversity: A review*. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 22-36). New Jersey: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118269718.ch2>
- Joseph, S., Williams, R. ve Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6:271-9.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1):11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- McMillen, J. C. ve Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22, 173-187. doi:10.1093/swr/22.3.173
- Park, C. L., Cohen, L. ve Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64:71-105
- Ramos, C. ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43-54, doi:10.5964/pch.v2i1.39
- Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M. ve Park, C. L. (2017). Posttraumatic growth reported by emerging adults: a multigroup analysis of the roles of attachment, support, and coping. *Springer, Curr Psychol*, DOI 10.1007/s12144-017-9670-0
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9:455-71.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. (Weiner, I. B. Ed.). London:Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Wilson, J. P. ve Lindy, J. D. (2013). *Trauma, culture, and metaphor: pathways of transformation and integration*. UK:Routledge.