

Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme



Pınar DURSUN¹, İbrahim SÖYLEMEZ²

ÖZET

SUMMARY

Posttraumatic Growth: A Comprehensive Evaluation of the Recently Revised Model

Son 30 yıldır, zorlu deneyimlerle mücadelenin bireylerde olumlu birtakım değişimlerin yaşanmasına yol açması anlamına gelen Travma Sonrası Büyüme (TSB) kavramsallaştırma çalışmaları yeni bulgularla gelişmeye devam etmektedir. Bu deneysel kanıtlar doğrultusunda, Tedeschi ve arkadaşları TSB modelini hem bir süreç hem de bir sonuç olarak öne sürmektedirler. TSB ile ilişkili psikolojik dayanıklılık, sosyokültürel etkenler ve bilgelik gibi kavramların rolleri, gözden geçirilmiş bu modelde daha belirgin hale gelmiştir. Yazarlar, nihai hedef olarak hedonistik bir mutluluk ya da iyilik hali (well-being) yerine, TSB alt boyutlarına ulaşmayı önermektedirler. Bununla beraber yeni model süregelen stres ile bilgelik artmasını, sorun çözme becerilerinin gelişmesini, yeni koşullara uygun yaşam senaryoları oluşturmayı, yaşama anlam kazandırma ile var olan şemaların yeniden yapılandırılması becerilerini de içermektedir. Ek olarak, son zamanlardaki çalışmalar, TSB sürecinde, paradoksal bir şekilde olumlu değişim ile olumsuz değişimin (Posttraumatic Depreciation/Travma Sonrası Yıpranma) birlikte deneyimlendiğini, ancak az da olsa olumlu değişimin yani TSB oranlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu yazının amacı, en son araştırma bulguları ile gözden geçirilmiş son modeli açıklamak ve alanyazın taraması ile klinik uygulamalara göz atmaktır.

For the last 30 years, the conceptualization studies of posttraumatic growth (PTG) which refer to the positive changes as a result of the struggle with adverse events, have been continuously evolving with new findings. In line with this empirical evidence, Tedeschi and colleagues have proposed a revised model in which PTG is accepted both as a process and an outcome. The roles of the concepts such as wisdom, resilience, socio-cultural factors are explained better. As the ultimate aim of the model, the authors suggest reaching the dimensions of PTG not hedonistic happiness or well-being. This new model include, gaining the wisdom that comes with the existing stress, possessing the newly achieved problem-solving repertoire, and also re-structuring new-life narratives, meaning of life and flexible schemas. Furthermore, the latest research has provided us the evidence that, in the process of PTG, paradoxically both positive (PTG) and negative changes (Posttraumatic Depreciation) are experienced together. But even though the difference is small, positive changes are consistently found to be greater. The aim of this paper is to describe the revised model with the latest empirical findings and provide a literature review with implications for clinical practice.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik travma, travma sonrası stres, travma sonrası büyüme, bilgelik

Keywords: Psychological trauma, posttraumatic stress, posttraumatic growth, wisdom

GİRİŞ

Travmatik yaşantılar, ruh sağlığını bozan kalıcı ve derin izlerin yanı sıra, acılardan anlam çıkarma, beceri gelişimi ve hayattan yeni dersler çıkarma gibi psikososyal işlevselliği artıran bir sürece de yol açmaktadır (bkz. Helgeson ve ark. 2006, Park 2010). Aslında, travmatik olayların, uzun vadede

kişide birtakım radikal dönüşümlere ve olumlu değişimlere yol açabileceği fikri, yüzyıllar boyunca felsefi, edebi/mitolojik ve dini kaynaklarda yer almaktadır (Affleck ve Tennen 1996). Nitekim postmodernizm arka planıyla 90'lı yıllardan itibaren ortaya çıkan Pozitif Psikoloji (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000) akımının etkisiyle, travmadan sonraki bu dönüşüm ve farklılaşma deneyimleri, Strese Bağlı Büyüme (Stress-related

Geliş Tarihi: 01.11.2018, **Kabul Tarihi:** 08.08.2019, **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 09.01.2020

¹Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniv. Psikoloji Bl. Afyonkarahisar, ²Uzm. Dr., İstanbul Adli Tıp Kurumu, Cinsel Travma Birimi, İstanbul.

PD: <https://orcid.org/0000-0002-1451-0998>, **İS:** <https://orcid.org/0000-0002-8104-6072>

Dr. Pınar Dursun, e-posta: dursun.pinar@gmail.com

Growth, Park ve ark. 1996), Karşıt/Ters Büyüme (Adversarial Growth, Linley ve Joseph 2004), Algılanan Fayda/Kazanım (Perceived Benefits, Tennen ve ark. 1992) ya da Fayda/Kazanım Arama/Bulma (Benefit Finding, Tomich ve Helgeson 2004) gibi modeller ile sistematik olarak araştırılmaya başlanmıştır. Tüm bu model ve yaklaşımların arasında en fazla deneysel araştırma, Travma Sonrası Büyüme (TSB, Posttraumatic Growth-PTG) modeli ve ölçeği ile gerçekleştirilmiştir (Tedeschi ve Calhoun 1995, 1996, 2004; Tedeschi ve ark. 1998).

Travmatik yaşantıların bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda olumlu sonuçlar doğurabileceği fikrini destekleyen çalışmalar, farklı yaş gruplarında (Levine ve ark. 2008, Park ve ark. 2005), farklı travmatik olaylarda (Crawford ve ark. 2014, Dursun ve ark. 2013, Moran ve ark. 2013, Pat-Horenczyk ve ark. 2015, Sawyer ve ark. 2010, Steger ve ark. 2008, Ullman ve ark. 2014) ve farklı kültürlerde (Ai ve ark. 2007, Aslam ve Kamal 2013, Powell ve ark. 2003, Schroeversve ark. 2010, Teodorescu ve ark. 2012) araştırılmıştır. Hatta son zamanlarda, bireyin kendi sınırlarını aşmasını sağlayan uzay yolculukları, tek başına kutup keşifleri ya da dünyayı dolaşmak gibi heyecan veren uzun süreli doğa deneyimlerinin de TSB benzeri değişim ve dönüşümlere yol açabildiği öne sürülmektedir (örn. Kjærgaard ve ark. 2015). Benlik algısını değiştiren bu tür deneyimlerin aslında “ölümle burun buruna gelmek” gibi, bir tür travmatik yaşantıdan kaynaklanıp kaynaklanmadığı ise halen bilinmemektedir. Bu heyecan verici deneyimlerin sonuçları, TSB sürecinin sonuçlarından farklılık göstermektedir. Ülkemizde de gün geçtikçe artan bu tür heyecan verici deneyimler ile büyümenin ilişkisi, gelecekteki çalışmaların konusu olabilir.

İlk önerildiği haliyle TSB modelinin (Tedeschi ve Calhoun 1995, 1996, 1998, 2004) geçerliliği ve evrenselliği kanıtlanmış olsa da sürekli eklenen yeni bulgularla, Calhoun ve ark. (2010a) ve ardından Tedeschi ve arkadaşları (2018) daha kapsamlı bir model geliştirmişlerdir. Bu yeni modeli özetlemek gerekirse, modele psikolojik dayanıklılık kavramı eklenmiş, TSB sürecinin her aşamasında devam eden ve yoğunluğu giderek azalan duygusal stresin normal ve beklenen bir durum olduğu, ancak farklı anlamlar taşıdığı ya da farklı roller üstlendiği kabul edilmiştir. Örneğin, travmanın hemen sonrasında aşırı duygusal stres, girici (intrusive) ruminasyona yol açarken; aynı duygusal stres, uygun koşullarda amaçlı (deliberate) ruminasyona sevk etmektedir. Ayrıca, modelde henüz yerini almasa da olumsuz değişim, yani Travma Sonrası Yıpranma (Posttraumatic Depreciation) gibi yeni kavramların da varlığı kabul edilmiştir. Bu bağlamda, bu yazının temel amacı, gözden geçirilmiş son modeli ve TSB sürecinin geldiği son noktayı kapsamlı bir biçimde açıklamak ve terapötik yansımaları gözden geçirmektir.

Travma Sonrası Büyüme (TSB) Nedir?

TSB modelini geliştiren yazarlar, travmayı, majör bir stresör ya da kriz ile eşanlı kullanmakta ve bireyin şemalarını, varsayım dünyasını sarsan ya da yıkan, öngörülemeyen ve beklenmedik, kişinin başa çıkma becerilerinin ötesinde her türlü “yaşam-değiştirici” (life-altering) olay olarak tanımlamaktadırlar (Tedeschi ve Calhoun 2004 s.1, Tedeschi ve ark. 2018 s.4). Büyüme ise, bireyin travmatik yaşantıdan önceki uyum işlevselliğinin ve farkındalığının ötesine geçebilme ve bir tür kişisel dönüşüm deneyimi olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun 2004 s.4, Tedeschi ve ark. 2018 s.4). Böylece, TSB kavramsal olarak, iyileşme (recovery), dayanıklılık (resilience) ve uyum (adjustment) gibi benzer kavramlardan ayrılmaktadır.

TSB, travma öncesi duruma dönmenin ötesinde, bilişsel, duygusal ve sosyal çaba gerektiren yeniden bir kendilik ve yaşam kurgusu ya da senaryosu (bkz. Stewart ve Neimeyer 2001) süreci olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve Calhoun 1996, 2004). Travmadan sonra birey, yeni duruma uyum sağlamak için, önceki deneyimlerinin üzerine, travmatik olayın öğretilerini de içine alan daha bütünlük, esnek ve gerçekçi bilişsel, duygusal ve sosyal tasarımlar inşa eder (Janoff-Bulman 2004). Bu yeniden yapılanmanın, bireyi bir tür bilgelige (wisdom) eriştireceği, yeni ve esneyebilen yaşam anlatıları ya da kurguları oluşturacağı ve bundan sonraki zorluklar karşısında daha dayanıklı olacağı varsayılır. Elbette, bireylerin bilgelik için travma yaşamaları gerekmez, ancak yine de kritik yaşam olaylarının bilgelik için hızlandırıcı olduğu varsayılır (Webster 2010). Nitekim pek çok araştırma, bilgelik ve TSB'nin olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamıştır (Aldwin ve Levenson 2004, Linley 2003, Webster ve Deng 2015). TSB sürecinde varılması gereken nihai hedefin, tıpkı Budizm ya da Sufizmde olduğu gibi diğerkam/özgeci bir güdüyle kendini kutsal bir göreve ya da hizmete koşulsuz adayabilecek kadar “benersizlik” ya da “benliğin tasfiyesi” (selflessness/no-self) makamı olabileceği de iddia edilir (Tedeschi ve McNally 2011, ayrıca bkz. Schimmel 2018).

TSB yolculuğu genel anlamda hem bir süreç hem de sonuçtur (Tedeschi ve ark. 2018, s.25). Başa çıkmaya çalışırken birey sürecin içindedir. Birey söz konusu sürecin içinde birtakım duygusal, bilişsel, davranışsal ve hatta biyolojik değişimler geçirdikten sonra TSB süreci tamamlanmaktadır. Süreç uzunca bir zaman dilimine yayılmakta ve her birey için öznel bir deneyim haline gelmektedir.

Bazı yazarlar, travmaların kendilik/benlik algısını etkilediğini, bireydeki duygusal, davranışsal ve bilişsel örüntüleri kalıcı olarak değiştirdiğini ve TSB sürecinin-özellikle kişisel güç boyutunda -aslında bir tür kişilik değişimine yol açtığını (Affleck ve Tennen 1996, Park ve ark. 1996) savunurlar. TSB'nin olumlu yönde bir kimlik değişimi (positive identity change) sağladığı bilirse de (bkz. Tedeschi ve ark. 2018, s.38), kişiliğin

genel anlamda değişebilir olup olmadığı halen tartışmalı bir kavramdır (bkz. Caspi ve ark. 2005, Fleeson 2004).

TSB Alt Boyutları

Tedeschi ve Calhoun'a (1996) göre, TSB beş alt boyutta değişimi içerir; travmatik olay sonucunda tüm boyutlarda ya da yalnızca belli boyutlarda değişim yaşanabilir (Tedeschi ve Calhoun 1996, 2004; Taku ve ark. 2008). Bu beş alt boyut, Kişisel güçlenme (Personal Strength); Yeni seçenekler (New Possibilities); Yaşamın değerini anlama (Appreciation of Life); Kişilerarası ilişkiler (Relating to Others) ve İnanç sisteminde değişim (Spiritual/Existential Change) olarak sıralanır. (1) Kişisel güçlenme, bireyin benlik algısında olumlu değişim anlamına gelir. Nietzsche'nin (1889/1998) ünlü "beni öldürmeyen şey güçlendirir" özdeyişi, yaşanan zorlukların bireyin stresle olumlu anlamda başa çıkma gücünü arttırmasını tarif etmektedir. Bu değişim boyutu, bireyin kendisini "kurban" (victim) olarak görme biçiminden "hayatta kalan, savaşçı" (survivor) olarak görmesine dönüşmesi sürecidir. Birey artık kendisini daha güçlü, cesur, gelebilecek olası olaylara karşı daha hazırlıklı ve benlik saygısı artmış biri olarak görmektedir. Birey, yaşamın kendisine de "dokunabileceğini" ve "kırılgan ve incitilebilir" olduğunu anlar, ancak bu kez kendine bir kalkan örmeyi başarmıştır. Kişisel kontrol duygusunu güçlendiren, dünyanın adaletli bir yer olduğuna ilişkin "bana bir şey olmaz" mitinin yerini "bunu atlattıysam, artık her şeyi atlatabilirim" söylemi almaya başlamaktadır. (2) Yeni seçeneklerin fark edilmesi; birey, bu boyutta yeni seçenekleri olduğunu fark ederek, hayata ve kendisine ilişkin daha önce görmediği ya da fark etmediği bakış açılarını keşfetmektedir. Birey, bu yetenekler doğrultusunda, kendisine yeni hedefler koyar, yeni amaçlar edinir ve yaşamını daha anlamlı hale getirmeye çalışır. Bu süreçte önceliklerini fark eder ve kendisinde var olan yeni yetenek ve becerileri açığa çıkarır. Bireyin yeni seçenekleri keşfetmesi, güçlendikten sonra olabileceği gibi, kişisel güç edinmeden de gerçekleşebilir. Örneğin, istismara uğramış bir birey, kendisindeki yeni yetenek ve becerileri daha önce fark etmemiş olabilir ve bu beceriler doğrultusunda, kendini toplumda bir tür farkındalık kazandırmaya adayabilir. (3) Yaşamın değerini anlama; bireyin yaşadığı her güne şükretmesi, "an" da kalabilmeyi öğrenmesi ve küçük olaylarla mutlu olabilmeyi keşfetmesi sürecidir. Bu boyut, bir tür yaşama atfedilen önem, değer ve şükran duygusundaki artış durumu ve yaşanmaya değer bir hayatın var olduğuna inanılmasıdır. Travma ile birlikte, yaşamın garanti altında olmadığı anlaşılır, yaşamın kendisi özel bir önem kazanır ve birey yaşadığı her güne ayrıcalık atfeder (Janoff-Bulman 2004). (4) Kişilerarası ilişkiler; bireyi daha seçici ilişkiler kurmaya yönlendirdiği bir boyut anlamına gelmektedir. Birey, yaşadığı her değerli günü yakın olduğu kişilerle daha derin ve anlamlı geçirme isteği taşımaktadır. Bu boyut, yaşamdaki gerçek önceliklerin keşfedildiği, her günün bir hediye olduğu ön kabulü ile yardımsever, anlamlı ve hoşgörü

merkezli ilişkilerin kurulması anlamına gelmektedir. (5) İnanç sisteminde değişim ya da maneviyatın güçlenmesi süreci; birey, kendiliğini ve dünyasını yeniden yapılandırırken, varoluşsal sorularla birlikte inançlarını da sorgular; bu travmatik olayların nedenini, anlamını, kendisinin sorumluluk payını bilmek ister. Yaşamın anlamı ile birlikte birey, bireysel olarak önemini, anlamını ve amaçlarını da sorgular. Bu bilişsel değerlendirme ya da analiz sürecini başarıyla atlatırsa, yeni ve adaptif bir manevi bakış açısı kazanır; dini inançları esner, değişir, dönüşür ve yeni duruma daha uygun hale gelir.

Kısaca, TSB sürecinde, hayal kırıklığı, takdir ve şükretmeye; öngörülemezlik, hazırlıklı olmaya; incinebilirlik ya da kırılabilirlik ise kişisel cesaret ve güce dönüşür (Janoff-Bulman 2004). Paradoksal bir biçimde bireyler "daha incinebilir ancak daha güçlü" hissederler. Alanyazında bu değişimlerin gerçek bir değişimi yansıtır yansıtmadığı ya da mağdurların öz bildirim ifadelerinin, inanmak istedikleri birer illüzyon ürünü olup olmadığı ile ilgili tartışmalar öteden beri yer almaktadır (illusory/perceived vs. actual growth, Frazier ve Kaler 2006, Frazier ve ark. 2009, Hobfoll ve ark. 2007, Lechner ve Antoni 2004, Taylor ve Armor 1996, Taylor ve Brown 1988). Bireyler belli boyutlarda bir değişim yaşadıklarına inansalar da ilgili iyi oluş ölçeklerinde travma öncesi ve sonrasında beklenen bir artışın olmadığı, daha çok bireylerin bu değişimlere inanmak istedikleri ya da sosyal ağlarının kendilerinden bu değişimi talep ettikleri yönünde bulgular ve yorumlar bulunmaktadır (bkz. Frazier ve Kaler 2006, Frazier ve ark. 2009). Zoellner ve Maercker'a (2006) göre ise TSB, hem illüzyonel hem de gerçek bir değişimi içermektedir. Yani, travma mağdurları, travmayla başa çıkmak için başta illüzyonel bir iyileşme sürecine inansalar da bu inanın kendisi gerçek bir dönüşüme neden olmaktadır. Bu yorum, TSB'nin sadece sonuç değil süreç olduğu görüşünü desteklemektedir. Bireyin duygusal stresini aşmak için illüzyonel bir değişim yaşadığına kendini inandırması, başa çıkma sürecinin bir parçası olarak kabul edilmelidir. Söz konusu illüzyonel değişim, gerçeklikle yüzleşememe değildir. Tam tersine, anlamlandırmak için gerekli olan bilişsel işleme sürecinin önemli bir parçasıdır. Jonhson ve Boals'un (2015) araştırmasına göre ise travmanın merkezi (event centrality), kişisel kimlik için bir kırılma noktası oluşturduğu takdirde, bireyler TSB sürecine girmektedirler. Bu bulgu aslında, yalnızca depresmel etkisi olan travmaların büyümeye yol açtığı sayılısını desteklemektedir (Tedeschi ve Calhoun 2004, s.5). Ek olarak, bugüne dek yapılan çalışmalar, TSB'nin varlığını kanıtlar niteliktedir. Örneğin, mağdurlarla yapılan bazı çalışmalarda "travma sonrası büyüme" başlığı ölçeklerde gizlenmiş, katılımcıların yine de TSB belirtileri gösterdiği saptanmıştır (Peterson ve ark. 2008). Bir başka örnekte ise, TSB bulguları, mağdurların yakınlarından elde edilmiştir (Blackie ve ark. 2015, Park ve ark. 1996, Weiss 2002). Weinrib ve arkadaşları (2006) bir toplulukta yaşayan kadınlar üzerindeki çalışmalarında, TSB'nin, sosyal beğenirlik/istenirlik düzeyi ile

olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Metaanaliz araştırmaları ise, en az bir boyutta-özellikle kişisel güçlenme ve kişilerarası ilişkiler alt boyutları- olumlu değişikliklerin bildirildiğini belirtmektedir (Helgeson ve ark. 2006, Sawyer ve ark. 2010).

En yaygın kullanılan TSB 21-maddelik yetişkinler formunun (PTGI; Tedeschi ve Calhoun 1996) ülkemizde birkaç farklı yazar tarafından uyarlaması gerçekleştirilmiş ve çeşitli faktör yapıları elde edilmiştir (örn. Dirik ve Karancı 2008, Dürü 2006, Eren-Koçak ve Kılıç 2014, Kağan ve ark. 2012, Kılıç 2010, Magruder ve ark. 2015). Alanyazında, son yıllarda spirüel, varoluşsal ve maneviyat soru maddelerinin daha fazla olması gerektiği ile ilgili tartışmalarla birlikte (Hullmann ve ark. 2014, Morris ve ark. 2005), Türkiye, Japonya ve ABD'den alınan örneklerle, 5 alt boyutlu 25-maddelik genişletilmiş TSB formu (PTGI-X, Tedeschi ve ark. 2017) ile kısaltılmış 10-maddelik formu (PTGI-SF, Cann ve ark. 2010b) ve çocuklar için geliştirilmiş formu (PTGI-C, Cryder ve ark. 2005) bulunmaktadır.

Gözden Geçirilmiş Son TSB Modeli

Genel anlamda bu yeni model (Tedeschi ve ark. 2018), bugüne dek geliştirilen TSB modelleriyle (bkz. Tedeschi ve Calhoun 1995, 1996, 1998, 2004) aynı prensipleri barındırır da daha kapsayıcı, döngüsel ve çoklu ilişkiler içerir. Öncekilerden farklı olarak, gözden geçirilmiş bu son modelde, sosyal destek, kendini açma (self-disclosure), öz-analiz (self-analysis) ile sosyokültürel yakın ve uzak etkiler daha net ele alınmıştır. TSB sürecinin her aşamasında devam eden duygusal stresin varlığı, bu modelde daha da vurgulanmış olup, her aşamada bir tür tetikleyici rol oynamaktadır. En önemli fark ise, TSB yazarlarının, TSB sürecini olumsuz bir durumun olası kazanımlarından (benefits) çok daha öte, dopdolu "kişisel bir dönüşüm" (personal transformation) olarak kavramsallaştırmalarıdır. Nitekim, son araştırma verileri, zaman zaman eşanlımlı kullanılabilen (Lechner ve ark. 2003, Molsve ark. 2009) büyüme (growth) ile algılanan kazanım (perceived benefits) arasındaki ayrımı iyice netleştirmiştir (Jansen ve ark. 2011). Algılanan kazanımlar, olumsuz bir durumun kazandırabileceği olası faydalardır. Bu kazanımlar her zaman kimlikte ya da kişilikte kalıcı bir değişime yol açmayabilir. Örneğin, birey, hastalığını atlattıktan sonra fiziksel sağlığına daha fazla özen gösterebilir, madde kullanımını bırakabilir ya da arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isteyebilir. Kuşkusuz bu değişimler önemli ve değerlidir ancak kişisel bir dönüşüm içermeyebilir.

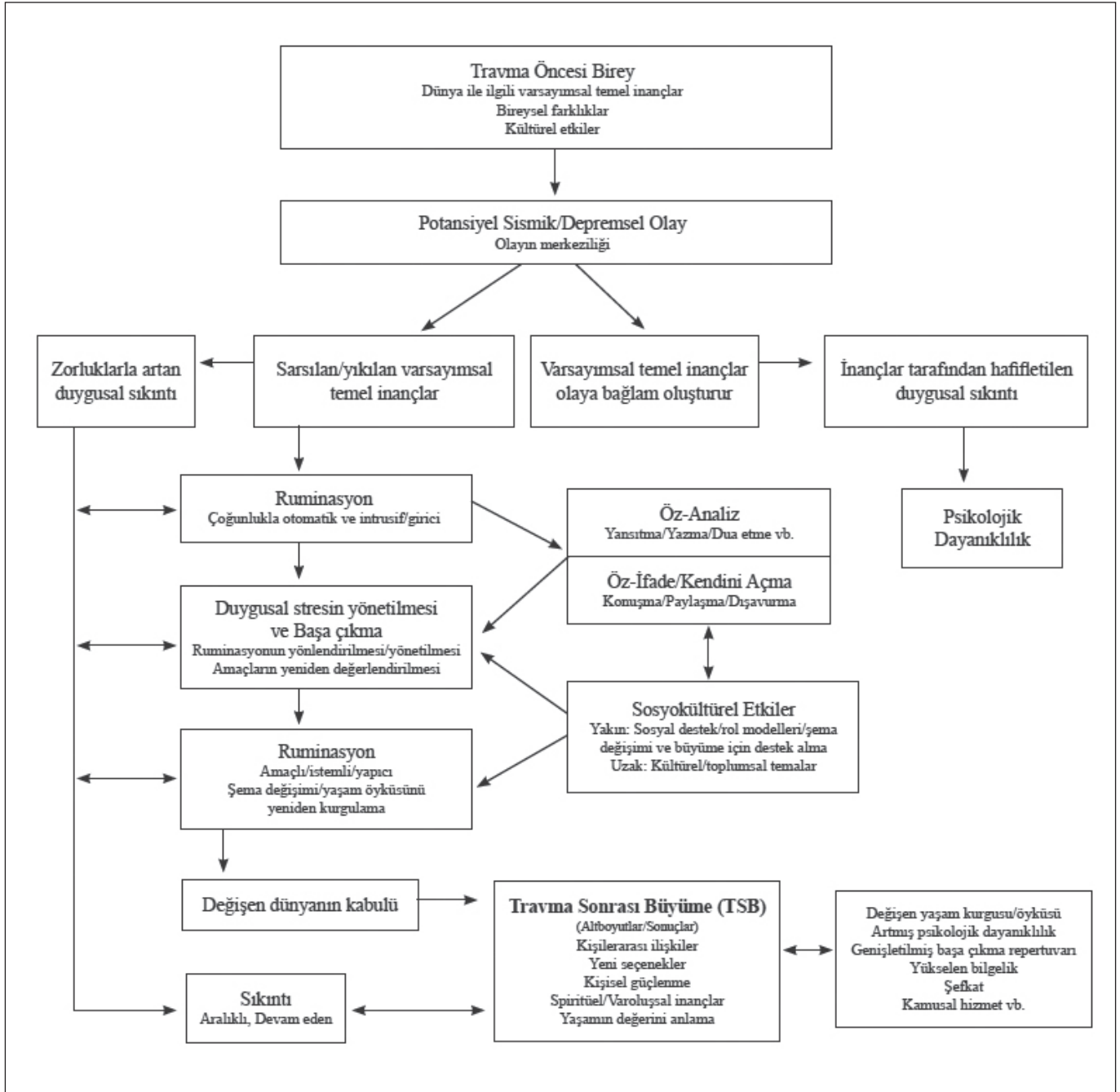
Gözden geçirilmiş modeldeki akışa göre (bkz. Şekil 1), TSB yine travma öncesi koşullar ile başlar, ancak bu modelde her birey TSB sürecine girmez. Aynı travmatik olay, herkeste aynı depresel etkiye sahip olmayacağı için, birey psikolojik olarak daha dayanıklı ise ya da bireyin temel şemaları olayı açıklamaya ve anlamlandırmaya yetiyorsa, birey TSB sürecine hiç girmez ve kişisel bir dönüşüm yaşamaz. Nitekim,

psikolojik olarak daha sağlam olan bireylerin travmadan daha az etkilendikleri, temel şemalarının sarsılmadığı, bu nedenle de daha az TSB gösterdikleri saptanmıştır (Levine ve ark. 2009, Westphal ve Bonanno 2007). Eğer, bireyin temel şemaları sarsıldıysa ve duygusal stresi çok fazlaysa, otomatik girici ruminasyon süreciyle TSB süreci başlar. Nihai hedef, amaçlı ruminasyon ile yeni yaşam anlatılarının benimsenmesi, yaşam öyküsünün kurgulanması, bilgelik ve süregelen duygusal stresin etkileşimiyle sentezlenen TSB aşamasına ulaşmaktır. Bireyin başarması gereken şey, bundan sonra gelecek olaylara daha hazırlıklı olmak ve olayları her seferinde yeniden TSB sürecine girmeden, daha güçlü karşılamak, şemalarda esneklik kazanmak ve belli bir psikolojik olgunluk düzeyine ulaşmaktır. Yaşam doyumu, iyilik hali (iyi hissetme) ve mutluluk, bu son modelde nihai hedefler değildir. TSB nedeniyle yaşam doyumu elde edilebilir ancak modelde bir hedef olarak yer almaz. Duygusal stres, büyümenin her aşamasında etkili olmaya devam etmektedir.

Şekil 1'de görüldüğü üzere bu model; 1) travma öncesi koşullar ve kişilik özellikleri, 2) olayın sismik etkisi, bilişsel işleme ve girici ruminasyon, 3) kabullenici ve empatik bir çevrede kendini ifade etme, kendini açma, öz-analiz ile duygusal düzenleme ve başa çıkabilme, 4) uzak ve yakın kültürel etkilerle sosyal destek, dini ve yeniden çerçevlendirme gibi adaptif başa çıkma stratejileri kullanma, 5) amaçlı ruminasyon ile anlamlandırma, değişimi kabullenme ve yeni şemalar üretme, 6) dünyayı anlamak için genişletilmiş, zenginleştirilmiş anlatılar ve kurgular oluşturma, artmış bilgelik, psikolojik dayanıklılık, esnek olabilme, sorunlarla başa çıkabilme repertuarının artması basamaklarını içermektedir. Ancak tüm süreç, belli bir sırayı takip etse de döngüsel ve karşılıklı etkileşimlidir.

Sırasıyla modeli açıklayacak olursak, en başta, bireyin travma öncesi kaynakları ve yatırımları, TSB süreci yönetilirken, faydalanılması açısından çok önemlidir. Psikolojik dayanıklılık dışında, dışadönüklük, yeniliğe açıklık, sorumluluk ve uyumluluk, öz yeterlilik, bilişsel beceriler, dindarlık ve dinsel değişime açıklık, umut, iyimserlik ve hatta yaratıcılık gibi bireysel karakter özellikleri ile algılanan sosyal destek, ekonomik güç gibi sosyal kaynakların daha fazla TSB'e yol açtığı bilinmektedir (Cohen ve ark. 2008, Forgeard 2013, Gül ve Karancı 2017, Hobfoll ve ark. 2007, Karancı ve ark. 2012, Tedeschi ve Calhoun 1996, Tennen ve Affleck 2008). Bireyin önceki travma deneyimleri arttıkça ve ruhsal durumu kötüleştiğçe, daha az TSB gösterdiği (Gül ve Karancı 2017), kadın olmanın (Vishnevsky ve ark. 2010) ve genç olmanın (Helgeson ve ark. 2006) TSB skorlarını artırdığı bilinse de halen travmanın çeşidine bağlı olarak farklı sonuçlar da çıkabilmektedir (bkz. Kılıç ve ark. 2016).

İkinci adım belki de travmanın depresel ya da sismik etkisi sonucu ortaya çıkan ve TSB için kilit noktalardan biri olan bireyin bilişsel işleme becerisidir. Travmanın, dünyanın nasıl bir yer olduğu, evrenin nasıl işlediği ve bireylerin bu



Şekil 1. Revize Edilen Travma Sonrası Büyüme Modeli (Tedeschi ve ark. 2018 s. 44)

düzendeki kendi yerleri ve misyonlarına dair pek çok inancı, varsayımı ve ön kabulleri ciddi biçimde zorladığı ve hatta yıktığı, bu nedenle “depresmel/sismik bir etkisi” olduğu zaten öteden beri bilinmektedir (Janoff-Bullman 1992, 2004). Travmatik yaşantıların psikiyatrik bozukluklara dönüşmesinde en önemli risk etmeninin travmanın şiddeti, süresi ve kişiye olan fiziksel ve duygusal yakınlık (Aker 2016) olduğu bulgusu mevcutsa da aynı travmatik olayın farklı bireylerde farklı etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle, travmanın karakteristiğinden öte, bireyin temel şemasını ne kadar sarstığı (sismik/deprem etkisi) ve bireyin başa çıkma biçimi, bilişsel ve

duygusal işleme yeteneği daha önemlidir (Calhoun ve ark. 2010a, Danhauer ve ark. 2013, Park ve ark. 2008, Triplett ve ark. 2012). Son bulgular, önemli olanın; dünya, gelecek ve benlik gibi temel şemaların sarsılma derecesi (Calhoun ve ark. 2010b, Lindstrom ve ark. 2013) olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle yazarlar, bir tür “psikolojik Richter” ölçümünden bahsetmektedir (Taku ve ark. 2015, s. 564). Psikolojik Richter’in yol açtığı travmatik stres derecesi konusundaki son çalışmalar ise, travmatik stres ile TSB arasında doğrusal (linear) ilişkiden daha güçlü eğrisel (curvilinear) bir ilişki olduğunu göstermektedir (Butler ve ark. 2005, Levine

ve ark. 2008, McCaslin ve ark. 2009, Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck 2014, Solomon ve Dekel 2007, ayrıca bkz. Kılıç ve Uluğ 2018). Başka bir deyişle, TSB'nin ortaya çıkabilmesi için "belli bir derecede" travmatik stres gerekmektedir. Bu kritik nokta, özellikle doğal afet ve savaş mağdurları için daha fazla geçerlidir (bkz. Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck 2014). Bu göreceli ve yeter miktardaki travmatik stres ve TSB ilişkisi Alman filozof W. F. Hegel (1807/1977) diyalektiğindeki gibi, karşıt güçlerin etkileşimini meydana getirir. Etkileşim sonucunda tamamlanan büyüme ise travmatik stres ile TSB'nin senteziyle oluşan değişimdir. Nitekim, başka bir meta-analiz çalışmasına göre ise, travmatik stres ile TSB belli bir eşzamanlılık gösterse de TSB gösteren bireyler zamanla daha az psikiyatrik bozukluk sergilemektedirler (Linley ve Joseph 2004).

TSB modeline göre, büyüme, travmanın kaçınılmaz ya da kendiliğinden ve otomatik bir sonucu değil, tam tersi bilinçli ve amaçlı olarak çaba sarf edilen anlama ve anlamlandırma sürecidir. Ancak bu bilinçli çabadan önce, travmanın depresyon etkisi ile birey istemeden bu yaşam deneyimlerini eski şemalarla sindiremediği (assimilation) ve henüz yeni şemalar da türetmediği (accommodation) için belli bir süre, girici, olumsuz ve disfori içerikli bir ruminasyon sürecine girmektedir. Travmatik olayın hemen arkasından oluşan bu yoğun ve duygusal strese yol açan ruminasyon dönemi, olayın neden ve nasıl meydana geldiği ile ilgili, en azından başlangıç aşamasında, yoğun düşünce, görüntü/imge ve anılarla karakterize olup, "olay anından nasıl kaçılabilir" (what-if) gibi karşı-olgusal düşünceler içermektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991, Nolen-Hoeksema ve ark. 2008). Endişeye (worry) benzer şekilde, birey, travmatik yaşantı ile kaybettiği kontrol duygusunu, kendine odaklanarak, ruminatif düşüncelerle kazanmaya çalışmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark. 2008; Watkins 2004, 2008). TSB sürecinde bu ruminasyon türünün tetikleyici bir işlevi vardır. Nitekim, Taku ve arkadaşlarının (2009) Japon ve ABD'li katılımcılarla yaptıkları çalışmalarında, olayın hemen arkasından görülen girici ruminasyonun, TSB sürecini yordadığı ortaya çıkmıştır. Ancak, bu ruminasyon süreci, kronik bir seyir izlediği takdirde, aktif ve yapıcı bir problem çözümü sunmak yerine, pasif bir şekilde olayın tekrar tekrar yaşanmasına, böylece daha fazla çaresizlik ve karamsarlık duygularına yol açabilir, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama gibi bilişsel çarpıtmalara neden olabilir (Nolen-Hoeksema 1991). Ancak alanyazında, bu geçmiş odaklı, kontrol ve istek dışı bireyin zihnine gelen ve yer kaplayan düşüncelerin, uyumlu/yapıcı ve uyumsuz çeşitleri olduğu bulgusu da giderek yaygınlaşmaktadır (Treyner ve ark. 2003, Watkins 2008). Nitekim, söz konusu yapıcı bir ruminasyon süreci -amaçlı ruminasyon-modelde tanımlanmakta ve TSB sürecinde çok önemli bir rol üstlenmektedir (bkz. Cann ve ark. 2011).

TSB sürecinin üçüncü adımında; birey, yapıcı olmayan "geviş getirme" (chewing the cud) türü girici ruminatif düşüncelerden, duygularını sözel ya da yazılı olarak ifade etme ya da

paylaşma sürecine girer. Herkes kendi hikayesini ya yüz yüze ya da günlük, blog ya da sosyal medya gibi çeşitli kanalları kullanarak aktarmak ister, bazen de politik bir dışavurum sergilerler. Böylece, bireyler duygularını sahici biçimde ve öze inerek ifade ederler. Bu durumda da bireyler, duygusal streslerini kontrol etmiş olur ve farkında olmadan kendilerini dinleyerek, söylediklerini ya da yazdıklarını analiz etmeye ve hem kendileriyle ilgili hem de travmatik olay hakkında farkındalık ve içgörü geliştirmeye başlarlar. Bu da bireyin benlik algısını (self-perception) olumlu yönde değiştirmektedir (Tedeschi ve ark. 2018 s.50). Kendini açmanın mekanizmasıyla ilgili olarak, bazı yazarlar, suçluluk ve utanma duygularının yerini önce öfkenin, ardından da kabullenmenin aldığını belirtmektedir (örn. Pennebaker ve ark. 1988, Ullman 2014). Benzer bir şekilde, Park ve arkadaşlarına (2008) göre, öfke, büyümeye giden yolda, travma ile başa çıkılmasını ve anlamlandırma sürecini (meaning-making) kolaylaştırırken, depresif duygular ise travmatik stres düzeyini artırmaktadır. Utanma duygusu, içsel ve bireyin kendi otantik varoluşuyla ilgili acı verici, katastrofik ve depresif duygulardan biridir. Öfkede ise, sorumlu dışsallaştırıldığı için, bireyin psikolojik iyilik halini daha olumlu etkilemektedir (bkz. Tangney ve ark. 1992). Dışavurmanın TSB üzerine etkisiyle ilgili olarak, Çin'de motor ve işyeri kazaları geçiren katılımcılarla yapılan bir çalışmada, geçirdikleri kazayla ilgili yüz yüze, telefon ya da internet üzerinden yaptıkları görüşmelerde duygu ve düşüncelerini daha sahici ve içten bir şekilde aktaranların daha yüksek TSB gösterdikleri saptanmıştır (Dong ve ark. 2015). Benzer şekilde, Afganistan'dan dönen asker mağdurlarla yapılan bir çalışma, duyguları dışavurmanın TSB sürecini kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Currier ve ark. 2013). Başka bir çalışmada ise, kendini açmanın, duygularını düzenleme için kullanılan sanatsal faaliyetlerin ve yaratıcılığın TSB'yi olumlu yönde yordadığı saptanmıştır. Hatta, yaratıcılığın artmasının, TSB sürecinin olağan bir çıktısı olması gerekliliği, yazarca tartışılmıştır (Forgeard 2013).

TSB sürecinin dördüncü adımında, bireyler yaşantılarını anlatırken, dinleyiciler, anlatan kişinin travmatik olaya farklı açılardan bakabilmelerini sağlayabilir; benzer deneyimi olan dinleyiciler ise anlatıcıya rol modeli olabilirler (bkz. Cobb ve ark. 2006). Bu bakımdan, duyguları ve düşünceleri derinlemesine dışavurmak ve eş zamanlı öz-analiz yapabilmek, dördüncü adım olan sosyal destek gibi stresle başa çıkma stratejileri açısından çok belirleyicidir (bkz. Prati ve Pietrantonio 2009). Sosyal destek, bireylerin şefkat, aidiyet, bağlanma, hoşgörü, duygu paylaşımı ve ilişkilerin değerini anlama gibi TSB sürecinin parçası sayılabilecek nitelikler getirir. Aynı zamanda sosyal ilişkiler somut materyal yardımı ve kaynaklara ulaşım rehberliğini de sağlar. Bu bakımdan manevi ve maddi yönden desteklenen bireyler güçlü hissediler. Nitekim, Schroevers ve arkadaşları (2010) kanserli hastalarla yaptıkları çalışmalarında duygusal desteğin, Dursun ve arkadaşları (2016) 2013

Colorado sel mağdurlarıyla yaptıkları çalışmalarında ise, algılanan sosyal desteğin büyümeye olumlu yönde katkı sağladığını saptamışlardır. Ancak arka planda gerek sosyal destek gerekse amaçlı ruminasyon dinamiklerini etkileyen, uzak (distal) ve yakın (proximate) sosyokültürel etkenler bulunmaktadır. Yakın kültürel etkenler, doğrudan ulaşılabilir aile, okul, arkadaşlık gibi sosyal kaynaklar iken; uzak etkenler, arka planda toplumun ortak inanç ve değer sistemini oluşturan bir tür toplumsal rehber ya da bellektir (bkz. Tedeschi ve Calhoun 2018, s.32; Triandis 2001). Calhoun ve arkadaşlarına (2010a) göre eğer bir kültür, arka planında, TSB sürecinin olabilirliğini pekiştirici gizil unsurlar barındırıyorsa, o kültürdeki bireyler daha fazla TSB göstermektedir. Yazarlar, ABD, Avustralya'dan daha dindar bir kültür olduğu için, büyümenin manevi değişim alt boyutunda daha fazla gerçekleştiği örneğini verirler (bkz. Morris ve ark. 2005). Nitekim, ülkemizde de Karancı ve arkadaşları (2012) normal popülasyon üzerindeki araştırmasında en fazla değişimin manevi/spiritüel alt boyutunda gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Benzer şekilde, Türkiye, Japonya ve ABD'nin karşılaştırıldığı bir çalışmada, toplam TSB ortalamaları en fazla Türk, ardından ABD örneklemelerinde gözlenmiş ve Türk örneğinde en fazla manevi ve kişisel güç alt boyutlarında değişim saptanmıştır (Tedeschi ve ark. 2017). Araştırma bulgularıyla paralel olarak, TSB izleri Türk ya da Anadolu kültürünü oluşturan din, tasavvuf ve genel olarak halk kültüründe aranabilir. Örneğin, dinsel ve tasavvufi boyutta Allah'a "tevekkül" etme yani Allah'a tam anlamıyla güvenme, O'ndan gelecek her iyi ya da kötü algılanan olaya "razı olma", "gönül hoşluğu ile karşılamaya da kabul etme/hamdetme" ve "Allah'ın kulları için neyin iyi, neyin kötü olduğunu bildiğine şüphesiz iman duyabilme" ve hatta olumsuzluklar karşısında bu durumu "Allah'ın kullarıyla ilgilenmesi" olarak okuyabilme anlayışı vardır (bkz. Schimmel 2018, s.25-27). Ek olarak, fani yaşamın bir sınav olduğu, krizlerin ise aşılması gereken sınavlar olduğu algısı, hatta "mutmain" bir nefse erişmek için çile çekmenin yani nefis terbiyesi yapmanın, sabretmenin ve şükretmenin önemi tasavvufi bakış açısında açıktır (bkz. Schimmel 2018, s.18-19). Tüm bu dini okumalar, TSB sürecini olumlu etkiliyor olabilir. Halk edebiyatında ise cefa (cefa çekmeden sefa göremezsin; rezil olmadıkça vezir olunmaz; bir oynamanın bir ağlaması vardır; yangın yerinin ekini güür biter), acı çekme (bela gelmeyince bal yenmez; düşmez kalkmaz bir Allah; kim tatmadı acıdan, anlamaz tatlıdan), çare ve destek (inleyen dinleyen vardır; derdini söyleyen devasını bulur; devasız dert olmaz; her kapının bir anahtarı vardır), sabır gösterme/sabretme (Allah büyüktür; ah yerde kalmaz; son gülen iyi güler; zaman her şeyin ilacıdır; sabrın sonu selamettir; tekkeyi bekleyen çorbayı içer), dayanıklılık (başa gelen çekilir; Allah dağına göre kar verir), alinyazısı/teslimiyet (iş olacağına varır; olacakra öleceğe çare bulunmaz; takdir tedbiri bozar), kaçınılmaz değişim (açılan solar, ağlayan güler; gelen geçer konan göçer), yetersiz destek (bendeki yara eldekine duvar deliği; ateş düştüğü yeri yakar), doğru şekilde

ve zamanında destek aramak (hasta hekimden derman gelmez; her sargı her yaraya sarılmaz; yara sıcakken sarılır) ve her şeye karşın acıların kalıcı izleri (çivi çıkar izi kalır; it kışı geçirir ama sen derisine sor) gibi TSB süreciyle ilişkili pek çok atasözleri ve deyişler bulunmaktadır (bkz. Yurtbaşı 2012). Halk edebiyatında, hayatın karşıtlıklar üzerinden doğal bir dengesinin, düzeninin yani anlamlı bir diyalektiğinin olduğu anlayışı yaygındır. Bu nedenle, çekilen sıkıntıların eninde sonunda bir karşılığı olacağı ve bireylerin doğru zaman, yer ve kişilerden derman bularak çözmeye çalışıp sabretmesi gerektiği mesajı verilmektedir. Bu da TSB sürecinde duygularını ifade etme, öz-analiz, sosyal destek arama ve yararlanma gibi süreçleri birebir desteklemektedir. Nitekim Türk alanyazınında, algılanan sosyal desteğin TSB skorlarını yordadığı pek çok araştırma yer almaktadır (Bozo ve ark. 2009, Dirik ve Karancı 2008, Gül ve Karancı 2017, Özlü ve ark. 2010, Tanrıverdi ve ark. 2012, Yılmaz ve Zara 2016).

Beşinci adımda, sosyal desteğin, kabullenici empatik bir çevrenin ve rol modellerinin varlığıyla, bireyler, kendilerini nesnel bir şekilde analiz edebildikleri yapıcı bir ruminasyon türü olan amaçlı ruminasyon sürecine girerler (Calhoun ve ark. 2010a, Cann ve ark. 2011). Bu süreç, yaşananları yeniden kavramsallaştırma ve anlamlandırmaya yardım eder. Anlamlandırma süreci, yaşadıklarını dile getirme, duygularını ifade etme, destek alma, kabullenme, yaşananlar ile ilgili bir perspektif değişimi ve en sonunda yeni şemaların üretilmesi demektir. Birey, bu kayıp deneyimi ile kendisinin ve yaşamının anlamını yeniden oluşturur; bir tür çözülme (resolution) yaşar (Tedeschi ve Calhoun 2008). Bu çözülme, kişisel bir dönüşüm ve bütünleştirici bir deneyimdir. Amaçlı ruminasyon ve TSB ilişkisi bakımından, Gül ve Karancı'nın (2017) Türk yetişkin çalışanlarla, Haselden'in (2014) ise hem Türk hem ABD'li öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırmasında, amaçlı ruminasyonun TSB sürecini anlamlı olarak yordadığı ortaya çıkmıştır.

TSB sürecinin tamamlanmasıyla, yani bir bakıma herkesin kendi hikayesini yeniden yazması süreciyle birey, hedonistik bir mutluluktan öte, dünyayı tüm karmaşıklığı, ahengi, dengesi ve renkleri ile zengin bir mozaik olarak kabul edip; kendi yerini, değerini ve önemini görel olarak elde etmektedir. TSB, sadece bireysel yaşam doyumunun elde edilmesi değil, bireyin kendisini şefkatli bir paylaşıma ve ortak iyiyi güçlendirmeye adanmış engin bir bilgelik aşamasıdır. Duygusal stres ise, değişimi ve büyümeyi tetiklemeye devam eder. Bundan sonraki sarsıntılara daha güçlü yanıt verme, karar verme, dayanıklılık, psikolojik hazırlık ya da hazır olma durumu, genişletilmiş problem çözme repertuarı, bilgelik, benmerkezci bakış açısının önüne geçen ve çok boyutlu düşünme becerisi olan öz-yansıtma (self-reflection) ve içgörü edinme, kendisine (self-compassion) ve çevreye şefkat gibi özellikler TSB sürecinin çıktılarındandır. Nihai bir mutluluk, iyilik hali ve yaşam doyumunu bu modelde varılması gereken son nokta değildir.

Travma Sonrası Yıpranma (Posttraumatic Depreciation)

TSB ile ilgili en fazla tartışılan konulardan biri de bu denli kalıcı iz bırakan yaşam olaylarının, bireylerde yalnızca olumlu değişimlere mi neden olduğu sorusudur (örn. Tomich ve Helgeson 2004, Zoellner ve Maercker 2006). Bu tartışmalardan hareketle, Baker ve arkadaşları (2008) TSB ölçeğindeki olumlu maddelerin olumsuz versiyonlarını ayrı bir ölçek haline getirmiş ve bireylerin birebir aynı boyutlarda ne gibi değişimler yaşadığını araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda birebir aynı boyutta hem olumlu hem olumsuz değişim paradoksal gibi görünse de bazen bireylerin ikisini de aynı anda deneyimleyebildikleri ortaya çıkmıştır. Örneğin bir birey, “hayatımın değerini anladım” ifadesini olumlu yönde işaretlerken, “hayatımın değersizliğini anladım” ifadesini de olumlu yönde işaretleyebilir ya da genel anlamda “başkalarına karşı şefkat duygum arttı” ifadesine katılırken, kendini bazılarına karşı daha katılmış hissedebilir. Bu olumsuz değişimlere Travma Sonrası Yıpranma (TSY) (PTD; Posttraumatic Depreciation) adı verilmektedir. TSY, görel olarak yeni bir kavram olduğu için, alanyazında yayımlar kısıtlıdır.

Baker ve arkadaşlarının (2008) ABD, Barrington ve Shakespeare-Finch'in (2013) Avustralya örnekleminde elde ettiği bulgulara göre, travmadan sonra her iki değişim türü de -hem olumlu hem olumsuz- aynı anda deneyimlenmektedir. Ancak büyüme (olumlu değişim) oranları, TSY/yıpranmaya (olumsuz değişim) göre daha fazladır. TSY ile TSB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, yani birbirinden bağımsız yapılarıdır. Benzer şekilde, Cann ve arkadaşlarına (2010a) göre, TSB, amaçlı ruminasyon ile; TSY ise girici ruminasyon ile olumlu yönde ilişkilidir. Özellikle olayın hemen ardından yapılan girici ruminasyon ile uzun vadede yapılan amaçlı ruminasyon ve temel şemaların sarsılma derecesi büyümeyi anlamlı olarak yordamaktadır. Forgeard'ın (2013) bir topluluk araştırması sonuçlarına göre, TSB ortalama puanları TSY'den daha yüksektir ve girici ruminasyon TSY'yi, amaçlı ruminasyon ise TSB'yi ve yaratıcılık algısını olumlu yönde yordamaktadır. Michélsen ve arkadaşlarının (2017) İsveç'te 2004 Güneydoğu Asya Tsunami mağdurlarıyla gerçekleştirdikleri araştırmaya göre, daha şiddetli ve yoğun travmaya maruz kalanlar, -sahilde tsunamiyi yaşayanlar-, daha yüksek TSB ve TSY puanları göstermekte, ancak önceki araştırmalarla paralel bir şekilde, TSB oranları TSY'den daha yüksek çıkmaktadır. Yani travmalar olumsuz değişikliklere yol açsa da büyüme oranları daha fazladır. Faktör analizi bulgularına göre TSB ile TSY birbirinden bağımsız yapılarıdır, yani birey aynı anda hem olumlu hem olumsuz değişimleri tecrübe edebilir. Ancak henüz Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ya da travmatik stres ile olumsuz değişimlerin ilişkisinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır ve ülkemizde de henüz olumsuz değişimi ölçen bir araştırma bugüne dek gerçekleştirilmemiştir. Özet olarak, elde edilen veriler, travma sonrasında düşük

düzeyde de olsa, birtakım olumsuz değişikliklerin deneyimlendiğini ancak bu değişimlerin, TSB sürecinden bağımsız olduğunu, bir bakıma insanın travmaya yanıtının ne kadar karmaşık ve çeşitli olduğunu da kanıtlamaktadır.

Travma Sonrası Büyüme Sürecinin Terapötik Yansımaları

TSB modeli aslında klinisyenlere üç temel hatırlatmada bulunur. Birincisi, psikoterapide öteden beri tartışılan “gerekli ancak yetersiz” varsayılan Ortak Faktörler (Common factors, Frank 1971; bkz. Wampold 2015) yaklaşımının önemi; ikincisi, Rogerian bakış açısı (olumlu koşulsuz kabul, empatik bir dil, sahici ve dürüst bir tutum, bkz. Rogers 1959) ve üçüncüsü ise acılardan anlam çıkarılabileceği ve bu acı deneyimlerinin ödomonik (eudomonic) bir tarz, daha derin kişisel, ilişkisel ve spritüel bir farkındalık ve bilgece bir yaşam yönelimi kazandırabileceği gerçeğidir (bkz. Frankl 1963, Hall ve ark. 2010). Klinisyenler sahici bir terapötik ilişki (rapport) kurmalı, terapötik süreçte danışanın acısını dindirmek ya da acı çekmesini önlemenin dışında, bu acıların dönüştürücü bir etkisi olabileceğini kabul ederek ilişkiye başlamalıdır. Zira, terapötik ittifak (alliance) kurabilen terapistlerin, danışanların iyileşmesindeki katkısının, danışanların kurduğu ilişkilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Baldwin ve ark. 2007).

Tüm bu bakış açılarına dayanarak, Tedeschi ve Calhoun (2006) uygulama alanında, önce her bireyin kendi travmasında uzman olduğu görüşünden hareketle, “uzman yoldaşlığı/refakati” (expert companionship) adı altında, bağımsız bir terapötik ekol olmayan, ancak TSB sürecini kolaylaştıran (facilitator) sade bir rolden bahsetmişlerdir. Uzman yoldaşlığı, bir klinisyenin, uzman gözlüğüyle doğrudan bir müdahalesi yerine, empatik bir tutum, sahici ve içten bir anlayışla, TSB sürecine refakat etmesi (companion) ve süreci kolaylaştırması (facilitate) anlamına gelmektedir. Aslında bu yoldaşlık türü bir klinisyen tarafından BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) gibi yerleşik ekollerin altında da sunulabilmektedir. TSB'e ulaşmış pek çok bireyin terapi sürecinden geçmediği gerçeğinden hareketle, Rogerian (danışan-merkezli terapi) bakış açısını benimsemiş her aktif dinleyici de -herhangi bir aile üyesi ya da bir dost gibi- söz konusu yoldaşlık türünü gerçekleştirebilmektedir. Ancak son zamanlarda, uzman yoldaşlığı sağlayıcıların yararlanabileceği beş aşamalı büyüme-odaklı (growth-oriented) bir terapi modeli geliştirilmiş, özellikle asker mağdurlar için kullanılmaya başlanmış (Boulder Crest Retreat) ve başarılı sonuçlar elde edilmiştir (bkz. Tedeschi ve McNally 2011, Tedeschi ve Moore 2016).

Beş basamaklı büyüme-odaklı model şu adımları içermektedir. 1) Psikoeğitim (travmanın doğası ile ilgili bilgi verilmesi -normalizasyon süreci), 2) Girici ruminasyon ve duygusal tepkilerin düzenlenmesi (gevşeme egzersizleri, bilinçli farkındalık/mindfulness, sportif egzersizler, dışavurumcu teknikler), 3) Kendini açma (sahici sosyal destek ortamında

girci ruminasyondan, amaçlı ruminasyona geçiş için duygu ve düşüncelerin derin keşfi), 4) Travma öncesi, sırası ve sonrasında yaşam öykülerini yeniden kurgulamak ve bütünlemek (TSB sürecinin paradoksal doğasını kabul etmek-daha incinebilir ancak daha güçlü hissetmek), 5) Yeni yaşam anlamı, değerleri, öyküsü ve anlatıları oluşturmak ile beş alt boyutla TSB basamağına ulaşmak (gelecek travmalardan koruyacak psikolojik dayanıklılık elde etmek vb.).

Bu model dışında yukarıdaki beş basamaklı ilkelere dayanan kendine-yardım (self-help), BDT ve Alıştırma (Exposure) terapisi gibi standart travma terapilerinde, Öyküsel (Narrative) ve Dışavurumcu (Expressive) terapilerde kullanımı gibi spesifik birtakım müdahaleler de mevcuttur (bkz. Tedeschi ve ark. 2018). Örneğin, Shakespeare-Finch ve arkadaşları (2014) BDT ve Kişilerarası terapiyi bütünleştirerek, TSB ve dayanıklılığı güçlendirmeyi amaçlayan bir programı (PRO, Promoting Resilient Officers, Shochet ve ark. 2011), travmatik yaşantısı olan polisler için yedi hafta boyunca iki saatlik bir grup terapisi ile uygulamışlardır. Randomize kontrollü bu araştırma sonucunda deney grubunda, kontrol grubuna göre, TSB skorlarında anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde, Foster ve arkadaşları (2018) ruh sağlığı alanında çalışan hemşirelere iki günlük çalışma grubu çerçevesinde verdikleri dayanıklılık eğitimi (PAR, Promoting Adult Resilience) sonucunda, ön-test, son-test ve üç aylık izlem değerlendirmelerine göre, iyilik hali, anksiyete, işyeri stresi ve dayanıklılık ile ilgili anlamlı değişimler gözlenmiştir.

Hangi yöntem ya da ekol benimsenirse benimsensin, klinisyenlerin her şeyden önce TSB modeline hâkim olmaları ve TSB'nin uzun, çelişkili, stresli ve paradoksal bir süreç olduğunu bilmeleri gerekmektedir. TSB sürecinden erken ve didaktik bir biçimde bahsetmek, danışan ile ilişkinin bozulmasına ve danışanın direnç göstermesine neden olur. Travmanın ilk zamanlarında danışanlar, ruminatif bir şekilde aynı şeyleri defalarca anlatabilir, belirgin bilişsel hatalara sahip olabilir ya da kendilerini birden illüzyonel bir şekilde travmayı atlatmış hissedebilirler. Tüm bu süreçlerde, klinisyenler, semptomların bir an önce ortadan kalkmasını arzulayan bir dil kullanmak yerine, danışanın hızına ayak uyduran, konfüze olan dünyasını ve bakış açısını, özellikle başlangıçta, yalnızca anlamaya çalışan empatik bir tutum sergilemelidirler. Klinisyenler, kültürel farklılıkları gözeterek, danışanın hızına göre TSB'nin bir aşamasından diğerine geçişte yardımcı olacak hassas bir tavır sergilerken, sabırla travmanın her anlatılışındaki içerik, süreç ve duygulanım farklılıklarına odaklanmalıdır. Bununla birlikte, yine klinisyenler, danışanın kullandığı dile ortak olarak, -benzer metaforlar kullanmak gibi- duyguların adını doğru koymak ya da anlamını araştırmak gibi duygusal düzenlemeler yapmalı ve doğru zamanda doğru cesaretlendirmeler ve yönlendirmeler ile TSB sürecini doğru yönetebilmelidirler. Odaklanması gereken asıl nokta, travmatik olayın karakteristiği değil, sonrasında duygusal mücadele ile birlikte gelen

tüm bilişsel işleme süreci olmalıdır. Travmatik olayın değil, sonrasında mücadelesinin odak noktası olması gerektiği ise unutulmamalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Travmatik olaylar dünyada ve ülkemizde giderek artmakta ve bireylerde kalıcı izler bırakabilmektedir. Özellikle Kelly'nin (1955/1977) Kişisel Yapı Kuramı ve Janoff-Bulman'ın (1992) Varsayımsal Modeli ile temellenen bilişsel ve duygusal çabalarla dağılan hayat kurgusunu yeniden yapılandırma süreci olan TSB modeli (Tedeschi ve Calhoun 1996, 2004, 2018) deneysel araştırmalarla halen desteklenmeye devam etmektedir (Helgeson ve ark. 2006, Sawyer ve ark. 2010). TSB, travmatik yaşantıdan sonraki dönemin basit bir uyum sürecinin ötesine taşınabildiği bilgisini bize sunmaktadır. Yeni gözden geçirilmiş TSB modeli (Tedeschi ve ark. 2018) travma sonrasında süreci daha kapsamlı ve döngüsel ilişkilerle açıklamakta ve alana uygulanabilirliği ile de umut vaat etmektedir.

KAYNAKLAR

- Affleck G, Tennen H (1996) Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *J Pers* 64:899-922
- Ai AL, Tice TN, Whitsett DD ve ark. (2007) Posttraumatic symptoms and growth of Kosovar war refugees: The influence of hope and cognitive coping. *J Posit Psychol* 2:55-65
- Aker TA (2016) Travma ve tetikleyici etkenler ile ilişkili bozukluklar. *BJ Sadock, VA Sadock, P Ruiz (Ed) A Bozkurt (Çeviri ed), Kaplan Sadock Psikiyatri Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri. Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri, s. 437-46.*
- Aldwin CM, Levenson MR (2004) Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychol Inq* 15:19-22
- Aslam N, Kamal A (2013) Light at the end of the tunnel; posttraumatic growth among individuals exposed to flood 2010 in Pakistan. *J Pak Psychiatr Soc* 10:34-7
- Baker JM, Kelly C, Calhoun LG ve ark. (2008) An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two exploratory studies. *J Loss Trauma* 13:450-65
- Baldwin SA, Wampold BE, Imel ZE (2007) Untangling the alliance-outcome correlation: Exploring the relative importance of therapist and patient variability in the alliance. *J Consult Clin Psychol* 75:842-52
- Barrington A, Shakespeare-Finch J (2013) Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation as predictors of psychological adjustment. *J Loss Trauma* 18:429-43
- Blackie LE, Jayawickreme E, Helzer EG ve ark. (2015). Investigating the veracity of self-perceived posttraumatic growth: A profile analysis approach to corroboration. *Soc Psychol Personal Sci* 6:788-96.
- Bozo Ö, Gündoğdu E, Büyükaşık-Çolak C (2009) The moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism—posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *J Health Psychol* 14:1009-20.
- Butler ID, Blasey CM, Garlan RW ve ark. (2005) Posttraumatic growth following the terrorist attacks of September 11, 2001: Cognitive coping and trauma symptom predictors in an Internet convenience sample. *Traumatology* 11:247-67 .
- Calhoun LG, Cann A, Tedeschi RG (2010a) The posttraumatic growth model:

- Sociocultural considerations In T Weiss R Berger (Eds) Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe Hoboken New Jersey, Wiley Sons Inc s. 1-14.
- Calhoun LG, Tedeschi RG, Cann A ve ark. (2010b) Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychol Belg* 50:1-2.
- Cann A, Calhoun LG, Tedeschi RG ve ark. (2010a) Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *J Loss Trauma* 15:151-66.
- Cann A, Calhoun LG, Tedeschi RG ve ark. (2010b) A short form of the Posttraumatic Growth. *Inventory Anxiety Stress Copin* 23:127-37.
- Cann A, Calhoun LG, Tedeschi RG ve ark. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety Stress Coping* 24:137-56.
- Caspi A, Roberts BW, Shiner RL (2005) Personality development: Stability and change. *Annu Rev Psychol* 56:453-84.
- Cobb AR, Tedeschi RG, Calhoun LG ve ark. (2006) Correlates of posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence. *J Trauma Stress* 19:895-903.
- Cohen LH, Hettler TR, Pane N (2008) Assessment of posttraumatic growth RG Tedeschi, CL Park, LG Calhoun (Eds) Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. New York, Psychology Press, s. 23-42.
- Crawford JJ, Gayman AM, Tracey J (2014) An examination of post-traumatic growth in Canadian and American ParaSport athletes with acquired spinal cord injury. *Psychol Sport Exerc* 15:399-406.
- Cryder CH, Kilmer RP, Tedeschi RG ve ark. (2006) An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *Am J Orthopsychiatry* 76:65-9.
- Currier JM, Lisman R, Irene Harris J ve ark. (2013) Cognitive processing of trauma and attitudes toward disclosure in the first six months after military deployment. *J Clin Psychol* 69:209-21.
- Danhauer SC, Russell GB, Tedeschi RG ve ark. (2013) A longitudinal investigation of posttraumatic growth in adult patients undergoing treatment for acute leukemia. *J Clin Psychol Med S* 20:13-24 .
- Dirik G ve Karancı AN (2008) Variables related to posttraumatic growth in Turkish rheumatoid arthritis patients. *J Clin Psychol Med S* 15:193-203.
- Dong C, Gong S, Jiang L ve ark. (2015) Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychol Health Med* 20:154-64.
- Dursun P, Steger MF, Bentele C ve ark. (2016) Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado Floods. *J Clin Psychol* 72:1247-63.
- Dürü C (2006) Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren-Koçak E, Kılıç C (2014) Posttraumatic growth after earthquake trauma is predicted by executive functions: a pilot study. *J Nerv Ment Dis* 202:859-63.
- Fleeson W (2004) Moving personality beyond the person-situation debate: The challenge and the opportunity of within-person variability. *Cur Dir Psychol Sci* 13:83-7.
- Forgeard MJ (2013) Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychol Aesthet Creat Arts* 7:245-64.
- Foster K, Shochet I, Wurfl A ve ark. (2018) On PAR: A feasibility study of the Promoting Adult Resilience programme with mental health nurses. *Int J Ment Health Nurs* 27:1470-80.
- Frank JD (1971) Therapeutic factors in psychotherapy. *Am J Psychother* 25:350-61.
- Frankl VE (1963) Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York, Washington Square Press, s.88.
- Frazier P, Kaler ME (2006) Assessing the validity of self-reported stress-related growth. *J Consult Clin Psychol* 74:859-69.
- Frazier P, Tennen H, Gavian M ve ark. (2009) Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychol Sci* 20:912-9.
- Gül E, Karancı AN (2017) What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *J Trauma Stress* 30:54-62.
- Hall ME, Langer R, McMartin J (2010) The role of suffering in human flourishing: Contributions from positive psychology, theology, and philosophy. *J Psychol Theol* 38:111-21.
- Haselden M (2014) Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Çeşitli Değişkenlerin Türk ve Amerikan Kültürlerinde İncelenmesi: Bir Model Önerisi Hacettepe Üniversitesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara, Türkiye.
- Hegel GWF (1977) Phenomenology of the Spirit (AV Miller Trans) Oxford, Clarendon Press, s. 22.
- Helgeson VS, Reynolds KA, Tomich PL (2006) A meta-analytic review of benefit finding and growth. *J Consult Clin Psychol* 74:797-816.
- Hobfoll SE, Hall BJ, Canetti-Nisim D ve ark. (2007) Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Appl Psychol: Int Rev* 56:345-66.
- Hullmann SE, Fedele DA, Molzon ES ve ark. (2014) Posttraumatic growth and hope in parents of children with cancer. *J Psychosoc Oncol* 32:696-707.
- Janoff-Bulman R (1992) Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York, Free Press, s. 50
- Janoff-Bulman R (2004) Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychol Inq* 15:30-34.
- Jansen L, Hoffmeister M, Chang-Claude J ve ark. (2011) Benefit finding and post-traumatic growth in long-term colorectal cancer survivors: prevalence, determinants, and associations with quality of life. *Br J Cancer* 105:58-1165.
- Johnson SF, Boals A (2015) Refining our ability to measure posttraumatic growth. *Psychol Trauma* 7:422-9.
- Kağan M, Güleç M, Boysan M ve ark. (2012) Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı. *TAFMED* 11:617-24.
- Karancı AN, Işıklı S, Aker AT ve ark. (2012) Personality posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *Eur J Psychotraumatol* 3:17303.
- Kelly GA (1977) Personal construct theory and the psychotherapeutic interview. *Cognit Ther Res* 1:355-62.
- Kılıç C (2010) Posttraumatic growth in the Turkish population. Weiss T, Berger R (Eds), Posttraumatic growth and culturally competent practice (ss 49-64). Hoboken, NJ, John Wiley and Sons.
- Kılıç C, Uluğ ÖŞ (2018) Travma ve Sonrası: Hastalık mı, Büyüme mi? *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Sayı* 11:66-72.
- Kılıç C, Magruder KM, Koryürek MM (2016) Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Psychiatry* 53:110-23.
- Kjærsgaard A, Leon GR, Venables NC (2015) The psychological process of reintegration following a nine month/260 day solo sailboat circumnavigation of the globe. *Scand J Psychol* 56:198-202.
- Lechner SC, Antoni MH (2004) Posttraumatic growth and group-based interventions for persons dealing with cancer: What we have learned so far? *Psychol Inq* 5:35-41.
- Lechner SC, Zakowski SG, Antoni MH ve ark. (2003) Do sociodemographic and disease-related variables influence benefit-finding in cancer patients? *Psychooncology* 12:491-9.
- Levine SZ, Laufer A, Hamama-Raz Y ve ark. (2008) Posttraumatic Growth in Adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *J Trauma Stress* 21:492-6.
- Levine SZ, Laufer A, Stein E ve ark. (2009) Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *J Trauma Stress* 22:282-6.
- Lindstrom CM, Cann A, Calhoun LG ve ark. (2013) The relationship of core belief challenge rumination disclosure and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychol Trauma* 5:50-5.
- Linley PA (2003) Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *J Trauma Stress* 16:601-10.

- Linley PA, Joseph S (2004) Positive change following trauma and adversity: A review. *J Trauma Stress* 17:11-21.
- Magruder KM, Kılıç C, Koryürek MM (2015) Relationship of posttraumatic growth to symptoms of posttraumatic stress disorder and depression: A pilot study of Iraqi students. *Int J Psychol* 50:402-6.
- McCaslin SE, de Zoysa P, Butler LD ve ark. (2009) The relationships of posttraumatic growth to peritraumatic reactions and posttraumatic stress symptoms among Sri Lankan University Students. *J Trauma Stress*, 22:334-9.
- Michélsen H, Therup-Svedenlöf C, Backheden M ve ark. (2017) Posttraumatic growth and depreciation six years after the 2004 tsunami. *Eur J Psychotraumato* 8:1302691.
- Mols F, Vingerhoets AJ, Coebergh JW et al (2009) Well-being, posttraumatic growth and benefit finding in long-term breast cancer survivors. *Psychol Health* 24:583-95.
- Moran S, Schmidt J, Burker EJ (2013) Posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder in veterans. *J Rehabil* 79:34-43.
- Morris BA, Shakespeare-Finch J, Rieck M ve ark. (2005) Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *J Trauma Stress* 18:575-85.
- Nietzsche F (1998) *Twilight of the idols*. Oxford, Oxford University Press, s. 2
- Nolen-Hoeksema S (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol* 100:569-82.
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J (1991) A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *J Pers Soc Psychol* 61:115-21.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S (2008) Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci* 3:400-24.
- Özlü A, Yıldız M, Aker T (2010) Sizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatı Derg* 11:89-94.
- Park CL (2010) Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychol Bull* 136:257-301.
- Park CL, Aldwin CM, Fenster JR ve ark. (2008) Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11 2001 terrorist attacks. *Am J Orthopsychiatry* 78:300-12.
- Park CL, Cohen LH, Murch RL (1996) Assessment and prediction of stress-related growth. *J Pers* 64:71-105.
- Park CL, Mills-Baxter MA, Fenster JR (2005) Posttraumatic growth from life's most traumatic event: Influences on elders' current coping and adjustment. *Traumatology* 11:297-306.
- Pat-Horenczyk R, Perry S, Hamama-Raz Y ve ark. (2015) Posttraumatic growth in breast cancer survivors: Constructive and illusory aspects. *J Trauma Stress* 28:214-22
- Pennebaker JW, Kiecolt-Glaser JK, Glaser R (1988) Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *J Consult Clin Psychol* 56:239-45
- Peterson C, Park N, Pole N ve ark. (2008) Strengths of character and posttraumatic growth. *J Trauma Stress* 21:214-7.
- Powell S, Rosner R, Butollo W ve ark. (2003) Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *J Clin Psychol* 59:71-83.
- Prati G, Pietrantonio L (2009) Optimism social support and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *J Loss Trauma* 4:364-88.
- Rogers CR (1959) *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin ss.51-6.
- Sawyer A, Ayers S, Field AP (2010) Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 30:436-47.
- Schimmel A (2018) *Tasavvuf Notları, (Çev.: D. Yabul), İstanbul, Sufi Kitap, ss. 9-27.*
- Schroevers MJ, Helgeson VS, Sanderman R ve ark. (2010) Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psychooncology* 19:46-53.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) *Positive psychol: An introduction*. *Am Psychol* 56:216-7.
- Shakespeare-Finch J, Lurie-Beck J (2014) A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *J Anxiety Disord* 28:223-9.
- Shakespeare-Finch J, Shochet IM, Roos CR ve ark. (2014). Promoting posttraumatic growth in police recruits: preliminary results of a randomised controlled resilience intervention trial. Australia & New Zealand Disaster & Emergency Management Conference, Surfers Paradise (QLD), 5-7 Mayıs 2014, Queensland, Avustralya: Association for Sustainability in Business Inc.
- Shochet IM, Shakespeare-Finch J ve ark. (2011) The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) program. *Traumatology* 17:43-51.
- Solomon Z, Dekel R (2007) Post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among Israeli ex-POWs. *J Trauma Stress* 20:303-12.
- Steger MF, Frazier PA, Zaccanini JL (2008) Terrorism in two cultures: Stress and growth following September 11 and the Madrid train bombings. *J Loss Trauma* 13:511-27.
- Stewart AE, Neimeyer R (2001) Emplotting the traumatic self: Narrative revision and the construction of coherence. *Humanist Psychol* 29:8-39.
- Taku K, Cann A, Calhoun LG ve ark. (2008) The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *J Trauma Stress* 21:158-64.
- Taku K, Cann A, Tedeschi RG ve ark. (2015) Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychol Trauma* 7:563-9.
- Tanrıverdi D, Savas E, Can G (2012) Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pac J Cancer Prev* 13:4311-4.
- Tangney JP, Wagner P, Gramzow R (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *J Abnorm Psychol* 101:469-78.
- Taylor SE, Armor DA (1996) Positive illusions and coping with adversity. *J Pers* 64:873-98.
- Taylor SE, Brown J (1988) Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychol Bull* 103:193-210.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (1995) *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousands Oaks CA, Sage s. 29.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (1996) The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress* 9:455-71.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq* 15:1-18.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (2006) *Expert Companion: Posttraumatic growth in clinical practice*. L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum, ss 291-310.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (2008) Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Stud* 32:27-39.
- Tedeschi RG, Cann A, Taku K ve ark. (2017) The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *J Trauma Stress* 30:11-8.
- Tedeschi RG, McNally RJ (2011) Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *Am Psychol* 66:19-24.
- Tedeschi RG, Moore BA (2016) *A Model for Developing Community-Based, Grass Roots Laboratories for Postdeployment Adjustment*. *Mil Psychol* 31:6-10.
- Tedeschi RG, Park CL, Calhoun LG (Eds) (1998) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah NJ Erlbaum s. 3.
- Tedeschi RG, Shakespeare-Finch J, Taku K ve ark. (2018) *Posttraumatic growth: theory, research, and applications*. New York, Routledge, ss. 3-164.
- Tennen H, Affleck G (2008) *Personality and Transformation in the face of adversity* RG Tedeschi CL Park LG Calhoun (Eds) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. New York Psychology Press, ss. 65-98.
- Tennen H, Affleck G, Urrows S ve ark. (1992) Perceiving control construing benefits and daily processes in rheumatoid arthritis. *Can J Behav Sci* 24:186-203.
- Teodorescu DS, Siqveland J, Heir T ve ark. (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 Qual Life Outcomes* 10:84.
- Tomich PL, Helgeson VS (2004) Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychol* 23:16-23.
- Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S (2003) Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognit Ther Res* 27:247-59.
- Triandis HC (2001) Individualism-collectivism and personality. *J Pers* 69:907-24.
- Triplett KN, Tedeschi RG, Cann A ve ark. (2012) Posttraumatic growth meaning in life and life satisfaction in response to trauma. *Psychol Trauma* 4:400-10.
- Ullman SE (2014) Correlates of posttraumatic growth in adult sexual assault victims. *Traumatology* 20:219-24.
- Vishnevsky T, Cann A, Calhoun LG ve ark. (2010) Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychol Women Q* 34:110-20.
- Wampold BE (2015) How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry* 14:270-7
- Watkins E (2004) Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Pers Indiv Differ* 37:679-94.
- Watkins ER (2008) Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychol Bull* 134:163-206.
- Webster JD (2010) Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *J Adult Dev* 17:70-80.
- Webster JD, Deng XC (2015) Paths from trauma to intrapersonal strength: worldview posttraumatic growth and wisdom. *J Loss Trauma* 20:253-66.
- Weinrib AZ, Rothrock NE, Johnsen EL ve ark. (2006) The assessment and validity of stress-related growth in a community-based sample. *J Consult Clin Psychol* 74:851-8.
- Weiss T (2002) Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *J Psychosoc Oncol* 20:65-80.
- Westphal M, Bonanno GA (2007) Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Appl Psychol* 56:417-27.
- Yılmaz M, Zara A (2016) Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anadolu Psikiyatr De* 17:5-11.
- Yurtbaşı M (2012) Sınıflandırılmış Atasözleri Sözlüğü İstanbul: Excellence Publishing, ss.4-157.
- Zoellner T, Maercker A (2006) Posttraumatic growth in clinical psychology-A critical review and introduction of a two-component model. *Clin Psychol Rev* 26:626-53.