

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TRAVMA SONRASI  
BÜYÜMENİN BİLGELİK ALGISI VE OLUMLU  
ÇOCUKLUK YAŞANTISI İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HALİME ŞEYDA HORASANLI

ANKARA  
ŞUBAT, 2024



ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TRAVMA SONRASI  
BÜYÜMENİN BİLGELİK ALGISI VE OLUMLU  
ÇOCUKLUK YAŞANTISI İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HALİME ŞEYDA HORASANLI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

ANKARA  
ŞUBAT, 2024

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Halime Şeyda HORASANLI adlı öğrencinin hazırladığı “Pozitif Psikoloji Bağlamında Travma Sonrası Büyümenin Bilgelik Algısı ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı İle İlişkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.

|        | <u>Jüri Üyeleri</u> | <u>İmza</u> |
|--------|---------------------|-------------|
| Başkan | .....               | .....       |
| Üye    | .....               | .....       |
| Üye    | .....               | .....       |

#### ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. Mehmet İktbal YETİŞİR  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ**

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Halime Şeyda HORASANLI

## ÖZET

### POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN BİLGELİK ALGISI VE OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTISI İLE İLİŞKİSİ

HORASANLI, Halime Şeyda

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Şubat, 2024, xii + 96 Sayfa

Bu araştırmada, 18 ile 29 yaş arasındaki bir grup beliren yetişkinin, travmatik bir olay yaşamış olmaları durumunda, travma sonrası büyüme düzeylerinin bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantıları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ek olarak, bu yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin, travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, travma yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma ya da almama durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişip değişmediği de araştırılmıştır. Araştırmaya toplam 405 beliren yetişkin katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Travmatik Yaşantı Tarama Listesi,” “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X,” “Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği,” “Olumlu Çocukluk Yaşantısı Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Travma Öyküsü Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, beliren yetişkinlerde bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öte yandan, travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, travma yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma ya da almama dair değişkenlerin, travma sonrası büyüme düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır ve bu alandan çalışan araştırmalara ve psikolojik danışmanlara yönelik gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Travma sonrası büyüme, bilgelik, olumlu çocukluk yaşantısı, beliren yetişkinlik.

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF POST-TRAUMATIC GROWTH WITH PERCEPTION OF WISDOM AND POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOLOGY**

HORASANLI, Halime Şeyda

Master's Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

February, 2024, xii + 96 Pages

In this study, the aim was to investigate the levels of post-traumatic growth in a group of emerging adults aged 18 to 29 who have experienced a traumatic event, in terms of their perception of wisdom and positive childhood experiences. Additionally, the study examined whether the levels of post-traumatic growth levels in these adults vary significantly based on the type of exposure to the traumatic experience, the time elapsed since the traumatic experience, the frequency of trauma occurrence, and whether or not they received psychological support. A total of 405 emerging adults participated in the study. The data collection instruments used in the study included the “Traumatic Experience Screening List,” “Posttraumatic Growth Scale-X,” “Self-Assessed Wisdom Scale,” “Positive Childhood Experience Scale,” and the researcher-developed “Trauma History Form”. According to the research findings, there was a positive and significant relationship between wisdom, positive childhood experiences, and post-traumatic growth levels in emerging adults. On the other hand, variables related to the type of exposure to traumatic experience, the time elapsed since the traumatic experience, the frequency of experiencing trauma, and receiving or not receiving psychological support were found not to have a statistically significant relationship with the level of post-traumatic growth. The findings of this research were discussed within the framework of the relevant literature, and recommendations were provided for future research in this field for researchers and counselors.

**Key Words:** Post-traumatic growth, wisdom, positive childhood experience, emerging adulthood.

## ÖNSÖZ

Hem akademik olarak hem de bana olan güveni, samimiyeti ve destekleyici tutumu için tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK'e, tez savunma jürimde yer alan ve aynı zamanda yüksek lisans eğitim sürecimde öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli hocam Öğr. Üyesi Tansu Mutlu ÇAYKUŞ'a, tez savunma jürimde yer alan ve tezimi titizlikle değerlendiren, önemli katkılar sunan Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Tüm içtenliğiyle beni her daim destekleyen, neşesiyle motivasyonumu yüksek tutmama sebep olan meslektaşım Şeyma Nur MENEKŞE'ye, tez sürecimde desteklerini esirgemeyen, bildiklerini paylaşan ve her daim yanımda olduğunu hissettiren arkadaşlarım İpek Süeda ASLAN, Parsa SATTARPOUR, Şule ÇİÇEK'e, dikenli yolları aşarak çiçekli bahçeye ulaştığımı düşünen can dostlarım Sena SOLAK, Süheyla Beyza NURDOĞAN DEMİR'e ve isimlerini tek tek sayamayacağım tüm arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Her fırsatta bana duyduğu güveni gösteren annem Hayriye ASLAN'a ve tez sürecimde her anımda yanımda olan, kaygılarımı katlanabilir kılan, can eşim Yasin HORASANLI'ya teşekkür ederim.

*Aileme...*



## İÇİNDEKİLER

|                                                                           | Sayfa |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....                                     | iii   |
| ÖZET .....                                                                | iv    |
| ABSTRACT .....                                                            | v     |
| ÖNSÖZ.....                                                                | vi    |
| İÇİNDEKİLER.....                                                          | viii  |
| TABLolar DİZİNİ.....                                                      | xi    |
| KISALTMALAR .....                                                         | xii   |
| BÖLÜM 1.....                                                              | 1     |
| GİRİŞ.....                                                                | 1     |
| Problem.....                                                              | 1     |
| Amaç.....                                                                 | 5     |
| Önem.....                                                                 | 6     |
| Sınırlılıklar .....                                                       | 8     |
| Tanımlar.....                                                             | 9     |
| BÖLÜM 2.....                                                              | 10    |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....                              | 10    |
| Travma Sonrası Büyüme .....                                               | 10    |
| Kendilik Algısında Değişim.....                                           | 12    |
| Kişiler Arası İlişkilerdeki Değişim .....                                 | 12    |
| Hayat Görüşündeki Değişim .....                                           | 13    |
| Travma Sonrası Büyümenin Yaygınlığı ve Süreğenliği .....                  | 13    |
| Travma Sonrası Büyümenin Kuramsal Temelleri .....                         | 14    |
| Tedeschi ve Calhoun'un İşlevsel-Betimsel Modeli .....                     | 15    |
| Joseph ve Linley'nin Organizmik Değerlendirme Modeli.....                 | 18    |
| Schaefer ve Moos'un (1992) Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli ..... | 21    |
| Travma Sonrası Büyümenin Belirleyici Etmenleri.....                       | 22    |
| Bireysel Etmenler.....                                                    | 23    |
| Kişilik Özellikleri .....                                                 | 23    |
| Demografik Değişkenler .....                                              | 24    |
| Baş Etme Becerileri.....                                                  | 24    |
| Çevresel Etmenler .....                                                   | 25    |

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sosyal Destek Mekanizmaları .....                                                                                                              | 25 |
| Olaya İlişkin Değişkenler .....                                                                                                                | 25 |
| Bilgelik.....                                                                                                                                  | 26 |
| Olumlu Çocukluk Yaşantıları .....                                                                                                              | 30 |
| İlgili Araştırmalar .....                                                                                                                      | 32 |
| Travma Sonrası Büyüme ve Bilgelik ile İlgili Araştırmalar .....                                                                                | 33 |
| Travma Sonrası Büyüme ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı ile İlgili Araştırmalar ..                                                                  | 36 |
| BÖLÜM 3.....                                                                                                                                   | 38 |
| YÖNTEM .....                                                                                                                                   | 38 |
| Araştırmanın Modeli.....                                                                                                                       | 38 |
| Çalışma Grubu .....                                                                                                                            | 38 |
| Verilerin Toplanması .....                                                                                                                     | 41 |
| Travma Öyküsü Formu (TÖF).....                                                                                                                 | 42 |
| Travmatik Yaşantı Tarama Listesi (TYTL) .....                                                                                                  | 42 |
| Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X (TSBÖ-X).....                                                                                                   | 43 |
| Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (KYBAÖ) .....                                                                                           | 43 |
| Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ).....                                                                                                 | 44 |
| Verilerin Çözümlemesi .....                                                                                                                    | 45 |
| BÖLÜM 4.....                                                                                                                                   | 48 |
| BULGULAR VE YORUMLAR .....                                                                                                                     | 48 |
| Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya<br>İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular ..... | 48 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının<br>Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....          | 48 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma ve Süresi<br>Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                    | 49 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekli<br>Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....               | 51 |
| Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen<br>Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....              | 52 |
| Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Yordayan Değişkenlere<br>Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....                    | 53 |
| Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki<br>İlişkiler .....                                                   | 53 |
| Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal<br>Regresyon Analizi Bulguları.....                                      | 54 |

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                               | 55 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                  | 55 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma ve Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                           | 56 |
| Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekli Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                      | 58 |
| Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                     | 59 |
| Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Yordayan Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....                            | 60 |
| Beliren Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme Düzeyinin Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Değişkenlerinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması ..... | 61 |
| BÖLÜM 4.....                                                                                                                                                      | 64 |
| SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....                                                                                                                                        | 64 |
| Sonuçlar .....                                                                                                                                                    | 64 |
| Öneriler .....                                                                                                                                                    | 65 |
| Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....                                                                                                                             | 65 |
| Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler .....                                                                                                                    | 66 |
| KAYNAKLAR.....                                                                                                                                                    | 68 |
| EKLER .....                                                                                                                                                       | 85 |
| EK 1. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi .....                                                                                                                      | 86 |
| EK 2. Travma Öyküsü Formu (TÖF) .....                                                                                                                             | 87 |
| EK 3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X .....                                                                                                                        | 88 |
| EK 4. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği .....                                                                                                                | 89 |
| EK 5. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği .....                                                                                                                    | 90 |
| EK 6. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi İzin Metni.....                                                                                                            | 91 |
| EK 7. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X İzin Metni .....                                                                                                             | 92 |
| EK 8. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği İzin Metni.....                                                                                                      | 93 |
| EK 9. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği İzin Metni .....                                                                                                         | 94 |
| EK 10. Etik Kurul Onayı .....                                                                                                                                     | 95 |
| BENZERLİK BİLDİRİMİ .....                                                                                                                                         | 96 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                                                                                                                                                     | 97 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

| Tablo                                                                                                                                                                        | Sayfa |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı .....                                                                                                           | 39    |
| Tablo 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Beliren Yetişkinlerin Belirttikleri Travmatik Yaşam Olayları.....                                                                         | 40    |
| Tablo 3. Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantısına İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....                                | 46    |
| Tablo 4. Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları.....                          | 49    |
| Tablo 5. Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları .....                                     | 49    |
| Tablo 6. Psikolojik Destek Alma Süresine Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları.....                                                                            | 50    |
| Tablo 7. Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Psikolojik Destek Alma Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....             | 50    |
| Tablo 8. Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekline Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları .....                                                                   | 51    |
| Tablo 9. Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....           | 52    |
| Tablo 10. Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zamana Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları.....                                                                  | 52    |
| Tablo 11. Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları ..... | 53    |
| Tablo 12. Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik, Olumlu Çocukluk Yaşantısı Arasındaki İkili İlişkiler .....                                                                        | 54    |
| Tablo 13. Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....                                                                                | 54    |

## KISALTMALAR

|        |                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| APA    | Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychology Association)                                                   |
| DSM    | Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) |
| TSB    | Travma Sonrası Büyüme                                                                                          |
| TSBB   | Travma Sonrası Stres Bozukluğu                                                                                 |
| TYTL   | Travmatik Yaşantı Tarama Listesi                                                                               |
| TSBÖ-X | Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X                                                                                 |
| KYBAÖ  | Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği                                                                         |
| OÇYÖ   | Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği                                                                             |
| TÖF    | Travma Öyküsü Formu                                                                                            |

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın ortaya koyduğu problem durumu, belirlenen amaç ve alt amaçları, araştırmanın vurguladığı önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada ele alınacak kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

### Problem

İnsanlık tarihinde, insanın varoluşundan bu yana çeşitli zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşması olası bir durum olmuştur. Bu tarihsel süreçte, travmatik olaylara verilen bireysel tepkilerin açıklamalarıyla dolu olduğu gözlenmektedir (Monson ve Fiedman, 2018). Tarihsel bir perspektifle bakıldığında, başlangıçta travmanın psikolojik etkileri ile ilgilenilmediği ve bir bireyin travmatik yaşantı sonrasında yaşadığı psikolojik sorunların, ya o bireyin kişisel yatkınlığına ya da ruhsal bir soruna işaret ettiği düşünülmekteydi. Ancak günümüzde psikolojik travma anlayışı; histeri, savaş nevrozu, cinsel ve ev içi şiddet üzerine yapılan araştırmaların birleşimi üzerine inşa edilmiştir (Hermann, 2019).

Kişinin baş etme yeteneğini aşmasına sebep olan, doğal afetler, cinsel saldırı, trajik ölüm, başka birinin intiharı gibi yaşam deneyimleri, travmatik yaşantılar olarak değerlendirilir. Travmatik yaşantılar Amerikan Psikiyatri Birliğine (2013) göre, “*gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, yaşamsal bütünlüğe yönelik bir tehditle ortaya çıkan, ağır yaralanma ve kişinin yaşadığı, tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği olaylar*” olarak tanımlanmaktadır. Kişinin bilişsel şemalarını oturtamamasına ve kendilerini bir tehdit karşısında çaresiz hissetmelerine neden olması açısından stres veren yaşam olaylarından ayrılmaktadır (Courtois, 1999). Buna göre, kişinin yaşadığı travmatik yaşantılar bireylerde kısa ya da uzun süreli yıkıcı psikolojik etkiler bırakabilmektedir.

Travmatik etkilere yol açabilen olaylar alanyazında çeşitli kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler genellikle doğa kaynaklı olaylar (deprem vb.), insan eliyle kasıtlı olaylar (tecavüz vb.) ve insan eliyle kasıtsız olaylar (kazalar vb.) olmak üzere üç ana grupta

toplanmaktadır (Turan ve Aydın, 2019). Aynı zamanda yıkıcı psikolojik etkiler yalnızca doğrudan travmatik yaşantıya maruz kişilerde görülmemekte, olayı duyan veya gören bireyleri de aynı derecede etkileyebilmektedir (Figley, 2002). Bu bağlamda travmatik yaşantının oluşumu, bireylerin yaşadığı çeşitli yıkıcı olaylar ve deneyimleme yolu gibi farklı değişkenlere göre şekillenmektedir. Bu nedenle çalışmada yalnızca travmatik yaşantıya doğrudan maruz kalan bireyler değil, dolaylı maruz kalan bireyler de değişken olarak ele alınmıştır.

Farklı şekillerde deneyimlenebilen travmatik yaşantılar sıklığı hakkında alanyazında çeşitli çalışmalar mevcuttur. Dünya Sağlık Örgütü'nün 24 ülke ile gerçekleştirdiği ruh sağlığı araştırma sonucunda katılımcı grubun %70.4 oranında hayatları boyunca en az bir travmatik yaşantısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Benjet vd., 2016). Gül (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yetişkinlerin %67.3'ünün travmatik bir yaşantı ile karşılaştığı belirtilmiştir. Türkiye'de birinci sınıf üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise en az bir travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin %99.8 olduğu rapor edilmiştir (Dursun, Saraçlı ve Konuk, 2014). Üniversite öğrencilerinin yer aldığı bir başka çalışmada %55.8 ile %84.5 arasında değişen oranlarda öğrencilerin en az bir travmatik yaşantıya sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Smyth vd., 2008). Görüldüğü üzere, Türkiye'de ve dünya genelinde travmatik yaşantıların yaygınlığına yönelik farklı sonuçlar yer alsa da bu tür deneyimlerin nadir olmadığı açık bir şekilde görülmektedir. Ayrıca beliren yetişkinlik yaş ortalaması içerisinde yer alan üniversite öğrencilerine bakıldığında, yetişkinlere oranla beliren yetişkinlerin travmatik yaşantıya daha fazla maruz kaldığı söylenebilir. Fakat henüz beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ve travmatik yaşantı özelliklerine (travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen süre, travma yaşama sıklığı) yönelik derinlemesine araştırma bulunmamaktadır. Buradan hareketle çalışmada beliren yetişkinler ve travmatik yaşantı özelliklerinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Buna ek olarak travmatik yaşantı öncesi ya da sonrasında psikolojik destek alınmasının travma sonrası büyümeye etkisine dair alanyazında çok az araştırmaya rastlanmıştır. Travmatik yaşantıya sahip ve psikolojik destek alan yetişkin katılımcıların yer aldığı bir çalışmada, psikoterapi oturum sayılarının travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur (Gleeson vd., 2022). Bir diğer araştırma da ise, yetişkinlerin psikolojik destek alıp almama durumunun travma sonrası büyüme ile ilişkisinin olmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Gökmen ve Deniz, 2020). Bu açıdan psikolojik destek almanın travma sonrası büyümeye etkisine dair farklı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Bu

bağlamda beliren yetişkinlerin psikolojik destek alma durumu ve oturum sürelerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin araştırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında travma çalışmaları uzun yıllar boyunca travmanın yıkıcı etkisi üzerinde yoğunlaşmış olup travmatik yaşantının pozitif değişime etkisinin olacağı düşünülmemiştir. Doksanlı yıllardan itibaren ortaya çıkan, aynı zamanda son yıllarda ilgi gören Pozitif Psikoloji (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000) yaklaşımının etkisiyle, travmatik deneyimlerin olumlu değişime katkısı sistematik olarak araştırılmaya başlanmıştır (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Lerner ve Blow, 2011; Helgeson vd., 2006). Travmatik deneyimlerin insan psikolojisi üzerindeki etkileri inceleyen araştırmacılar, travmatik yaşantı ardından üç olası tepkiden bahsetmektedirler (O’Leary ve Ickovics, 1995). İlk olası tepkide maruz kalan, psikolojik travmadan etkilense de herhangi bir psikolojik sorun geliştirmemekte ve kısa bir süre sonra normal yaşamına dönmektedir. İkinci olası tepkide maruz kalan, psikolojik travmadan etkilenerek psikolojik sorun geliştirmektedir. Üçüncü olası tepkide ise maruz kalan, psikolojik travmadan etkilenir fakat ilk iki olası tepkinin tam aksine psikolojik işlevlerinin de ötesine geçme söz konusudur. Bahsedilen tepkilerden üçüncü olası tepki pozitif psikoloji yaklaşımının ilgi alanlarına giren “travma sonrası büyüme” kavramı ile açıklanmaktadır.

Travma sonrası büyüme, Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) tarafından *“zorlu yaşam krizleriyle mücadelenin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumlu değişim deneyimi”* olarak tanımlanmaktadır. Travma sonrası büyüme, travmatik deneyimin doğal bir sonucu değil, bireyin travmatik yaşantı sonrasında baş etme sürecinde gerçekleşmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travmatik bir olayın ardından, bireyler hem stresli bir durumla karşılaşabilirler hem de aynı zamanda kişisel büyüme deneyimi yaşayabilirler. Tedeschi ve Calhoun (2006) göre, travma sonrası büyüme, hem bir süreç hem de bir sonuç olup, bu büyüme deneyiminin içerdiği paradoksal yönler vurgulanmaktadır. Öyle ki, her bireyde bu büyümenin aynı ölçüde ve aynı etkide gerçekleşmeyebileceği, travma sonrası büyümeyi etkileyen çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin farklılık gösterebileceği belirtilmiştir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin travma sonrası büyüme göstermesini sağlayacak unsurları belirlemek önem arz etmektedir.

Travma sonrası büyüme beş farklı boyutta gözlemlenen bir süreçtir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bunlar; kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler, yeni seçenekler, inanç sistemi ve yaşam felsefesinde ortaya çıkan değişimlerdir. Kendilik algısındaki değişimde kişi kendisini daha güçlü, cesur ve benlik saygısı artmış biri olarak görmektedir.

Kişilerarası ilişkilerdeki değişimde, kişi yakın olduğu insanlarla daha derin ve anlamlı ilişki kurmayı, daha empatik olma şeklinde kendisini gösterebilmektedir. Yeni seçeneklerin fark edilmesinde, kişi daha önce hayata ve kendisine yönelik fark etmediği bakış açılarını keşfetmektedir. İnanç sisteminde değişiminde kişi inançlarını sorgulayarak yaşamdaki önceliklerini belirlemektedir. Yaşam felsefesindeki değişimde ise kişi “an” da kalabilmeyi öğrenerek küçük olaylarla mutlu olabilmeye başlamaktadır. Bu noktada birey travmatik yaşantı öncesi duruma dönmenin de ötesinde bilişsel, sosyal ve duygusal çaba gerektiren yeniden yapılanma sürecinden geçmektedir.

Calhoun ve Tedeschi (2004) travma sonrası büyümeyle ortaya çıkan yeniden yapılanmanın kişiyi, duygusal bir gelişim olarak nitelendirilen, aynı zamanda pozitif psikolojinin bir diğer önemli kavramlarından olan bilgelikçe ulaştıracağını belirtmektedir. Bu çerçevede, araştırmacılar (Aldwin ve Levenson, 2004; Linley, 2003; Tedeschi ve Calhoun, 2004), travmatik yaşantı sonrasında gerçekleşen travma sonrası büyüme boyutlarının yalnızca bilgelikle mümkün görüldüğünü belirtmektedir. Ancak, bireylerin bilgelik kazanmak için travmatik deneyimlere maruz kalmalarına gerek olmadığı vurgulanmaktadır. İlgili alanyazında, zor yaşam olayları ve bilgelik arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır (Mansfield, McLean ve Lilgendahl, 2010; Webster, 2003). Webster (2003) kritik yaşam olayları ve stres verici durumlarla başa çıkma çabasının bilgelik için hızlandırıcı olduğu varsaymaktadır. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenleme, mizah, değişime açıklık ve anımsama/yansıtıcılık alt boyutlarından oluşan bilgelik, iç görü kazanmada kritik bir rol oynadığı bilinmektedir (Webster, Weststrate, Ferrari, Munroe ve Pierce, 2018). Ancak beliren yetişkinlerin travmatik yaşantıya maruz kaldığı bağlamda, bilgelik ve travma sonrası büyümedeki rolü hakkında çözülmemiş sorular devam etmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlikte bilgelik algısının travma sonrası büyüme düzeyini yordama etkisinin belirlenmesi, bu konudaki tartışmaya katkı sunulması açısından önem taşımaktadır.

Travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu düşünülen olumlu çocukluk yaşantıları çalışmanın bir diğer değişkeni olarak ele alınmaktadır. Çocukluk yaşantılarına dair yapılan araştırmaların büyük bir kısmı, genellikle olumsuz deneyimlere odaklanmıştır (Tranter, Brooks ve Khan, 2021). Olumsuz çocukluk yaşantılarının travma sonrası stres bozukluğu (Terock vd., 2016) umutsuzluk (Gaskin-Wasson vd., 2017), depresyon (Huh, Kim, Lee ve Chae, 2017) gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olduğuna dair bir dizi çalışma bulunmaktadır. Aynı zamanda araştırmalar çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların, olumsuz çıktılarının olabileceğinin yanı sıra bireylerin güçlenerek de

ıkabileceğini göstermiştir (Jay, 2018). Yapılan araştırmalardan yola çıkararak çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerin bireyin yaşamındaki rolünü etkilediği ve travma sonrası büyümeyle de ilişkili olabileceği söylenebilir. Fakat alanyazında olumlu çocukluk deneyimlerinin travma sonrası büyümede etkisi yeteri kadar araştırılmamıştır. Pozitif psikoloji araştırmaları, bireyin yaşamında olumsuz duyguların veya deneyimlerin bulunmamasının, iyi bir yaşam ve ruh sağlığı için tek başına yeterli olmadığını göstermiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu durum, çocukluk döneminde olumsuz ve travmatik yaşantılardan bağımsız olarak iyi bir çocukluk geçirildiği anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla, çocukluktaki olumsuz ve travmatik deneyimlerin incelendiği kadar, olumlu deneyimlere de odaklanılması, bireyin ruhsal durumunu daha doğru bir şekilde değerlendirmek açısından önem taşımaktadır. Tüm bu bakış açıları değerlendirildiğinde, olumlu çocukluk yaşantılarının travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcılığının incelenmesinin, travma sonrası büyüme kavramının doğasını anlamada katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Özetle, bu araştırmada beliren yetişkinlik döneminde travmatik olayla karşı karşıya kalmış bireylerde pozitif psikoloji kavramlarından olan bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantılarının travma sonrası büyüme üzerindeki rolü araştırılmıştır. Ayrıca travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, travma yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma/almama durumuna göre travma sonrası büyümede farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi problem durumunu oluştırmaktadır.

### **Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı, 18–29 yaş arasında travmatik bir olay yaşamış beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin yordanmasında bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantılarının rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin, travma yaşantılarına (birden fazla travmaya maruz kalıp kalmama, travmatik yaşantıya maruz kalma şekli ve travma yaşantısının üzerinden geçen süre) ve psikolojik destek alıp almama durumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kapsamda mevcut araştırmanın alt amaçları aşağıda sıralanmıştır:

1. Travma yaşamış beliren yetişkinlerde travma sonrası büyüme düzeyi;

- a. Birden çok travmatik yaşantıya göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  - b. Psikolojik destek alma ya da almama durumlarına ve oturum sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  - c. Travmatik yaşantıya maruz kalma şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  - d. Travmatik yaşantının üzerinden geçen zamana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Travma yaşamış beliren yetişkinlerin bilgelik algısı, olumlu çocukluk yaşantıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

### Önem

Son yirmi yılda, hem uluslararası alanda hem de Türkiye’de, travma sonrası büyüme üzerine yapılan araştırmaların sayısında artış gözlemlenmiştir. Türkiye coğrafi konumu, kültürü, ekonomisi, eğitim düzeyi ve gelişmişlik düzeyi gibi faktörler nedeniyle travma kavramının sıkça karşılaşıldığı ülkelerden biridir. Maden kazaları, doğal afetler, çocuk istismarı, silahlı saldırılar, şiddet ve terör, Türkiye’nin gündemini oluşturan haberlerin büyük bir kısmını teşkil eden travmatik olaylardır. Bu sebeple, Türkiye’de travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bireylerin özelliklerinin anlaşılması, travma yaşayan insanların bu süreçten güçlenerek çıkmasına destek olunması açısından son derece kritiktir. Bu bağlamda, travma sonrası büyüme kavramının Türkiye’de araştırılması, bu alandaki bilgi birikimine katkı sağlayacak önemli bir girişim olarak değerlendirilmektedir.

Travma sonrası büyüme ile ilgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmaların daha çok bireylerdeki uyumsuz davranışlar ve olumsuz yaşantılar üzerinde odaklandığı dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalarda umutsuzluk (Kardaş ve Tanhan, 2018), depresyon (Kleim ve Ehlers, 2009; Morrill vd, 2008), olumsuz çocukluk yaşantıları (Jay, 2018) ve travma sonrası stres (Yılmaz ve Sahin, 2007; Dürü, 2006) gibi klinik konular üzerinde yoğunlaşıldığı görülmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında, pozitif psikoloji perspektifinden travma sonrası büyüme konusuna yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olduğu belirtilebilir (Bolat ve Taştan, 2020; Karaman ve Tarım, 2018). Travma sonrası çalışmaların klinik alanda önemli olduğu, tanı ve tedavi açısından katkı sağladığı bir

gerçektir. Ancak psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı uzmanlarının sadece uyumsuzluklara değil, aynı zamanda travma sonrasında ortaya çıkan olumlu gelişmelere de odaklanmaları önemli bir husustur. Travma sonrası olumlu gelişimlerin farkına varılması, travma yaşayan bireylere daha etkili ve kapsamlı yardım sunulmasına olanak sağlayabilir. Ayrıca olası travma yaşantılarına karşı bireyleri güçlendirebilmek için, travma yaşanmadan önce önleme ve güçlendirme çalışmalarının yapılması önem arz etmektedir. Bu bağlamda, yürütülen bu çalışma ile ilgili alanyazına, özelde ise travma yaşama riski olan bireylere ilişkin katkılar sunması beklenmektedir.

Öncesinde belirtildiği gibi, araştırmacıların travma sonrası büyümenin bilgelik gelişimiyle ilişkilendirilebileceğini öne sürmelerine rağmen (Tedeschi ve Calhoun, 2004), bu öneri nadiren ampirik olarak sınanmıştır (Bechara, Chen, Cowden, Worthington, Tedeschi ve Csikszentmihalyi, 2021; Plews-Ogan, Ardel ve Owens, 2019; Webster ve Deng, 2015). Bilgelik ile ilgili alanyazının artışına rağmen, bireylerin uzun süreli travmatik yaşantıya maruz kaldığı bağlamlarda, bilgelik iyi bir yaşamı teşvik etmedeki rolü dair çözümlenmemiş sorular hala mevcuttur (Baltes ve Smith, 2008). Ayrıca, bilgelik kavramının pozitif psikoloji alanında yaklaşık otuz yıldır kullanılmakta olmasına rağmen, Türkiye’de bu kavramla ilgili akademik alanyazın sınırlıdır. Bu bağlamda, bilgelik algısının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini anlamak, ilgili alanyazındaki boşluğu doldurma açısından bu araştırmanın önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Diğer yandan, beliren yetişkinler, içinde bulundukları gelişim dönemi gereği, eğitim hayatının sona ermesiyle birlikte, kendilerini ve çevrelerini tanımaya yönelik bir süreçten geçmektedir. Özellikle üniversite ortamı, bu dönemde bireylerin karşılaştıkları kaygı ve stres potansiyelini artırabilecek çeşitli koşulları içermektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu nedenle, beliren yetişkinlerin travmatik olaylarla baş çıkabilme, yaşamlarını olumlu bir perspektifle değerlendirebilme, özerk ve bağımsız bir şekilde hareket edebilme, kendi potansiyellerini keşfedebilme becerilerini geliştirebilme ve nihayetinde travma sonrası büyüme düzeylerini artıracak faktörlerin sistemli bir şekilde incelenmesi büyük bir önem arz etmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası büyüme yaşantısını deneyimlemek için genç yetişkinlerin en uygun aday olduklarını ifade etmektedir. Şemaların genç yetişkinliğe kadar oturulduğu düşünüldüğünden, bireylerin genç yetişkinlikte büyüme yaşantısını deneyimlemelerinin daha olası olduğunu öne sürmektedir. Buna ek olarak, alanyazındaki bilgelik ve yaş ortalamaları çalışmaları, bilgelik genellikle ergenliğin sonlarından itibaren belirmeye başladığını (Baltes ve

Smith, 2008) ve sıkça yetişkinlik döneminde olgunlaşma süreçleri ile bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır (Bluck ve Glück, 2005). Bu sebeple araştırmanın katılımcılarının 18 ile 29 yaş aralığındaki beliren yetişkin grubunda olması uygun bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmanın bir diğer önemi, travma sonrası büyümenin travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, travma yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma ya da almama değişkenleri ile ilişkisine bakılmasıdır. Bu süreçlerin incelenmesi bireylerin verdiği tepkilerin hangi değişkenler tarafından yordandığının belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Mevcut araştırmada travmatik yaşantıya dair değişkenlerin yer almasıyla travma sonrası büyümenin neden bazı bireylerde gerçekleştiği, bazı bireylerde ise gerçekleşmediğine dair yanıt bulunabilir. Bu bağlamda bireylerin travmatik yaşantı öncesi ve sonrasında ne tür önleme ve güçlendirme çalışmalarına yer verileceğine karar verilebilir. Alanyazında beliren yetişkinlerde travma sonrası büyüme travmatik yaşantıya maruz kalma şekline göre ve psikolojik destek alma ya da almama değişkenlerine yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Travmatik olay sonrası yıkıcı psikolojik etkiler yalnızca doğrudan travmatik yaşantıya maruz kişilerde görülmemekte, olayı duyan veya gören bireyleri de aynı derecede etkileyebilmektedir (Figley, 2002). Sonuç olarak, bu araştırma, beliren yetişkinlerde travmatik yaşantıya maruz kalmaya bağlı olarak ortaya çıkan travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri ele almaktadır. Travmatik yaşantının çeşitli boyutları, yaşanma sıklığı, geçen zaman ve psikolojik destek alma durumu gibi değişkenlerle ilişkilendirilerek incelenmiş ve bu faktörlerin beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini nasıl etkilediği anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, araştırma bulguları, travmatik olaylara verilen tepkilerin çeşitliliğini anlamak ve bireylerin travma sonrası büyüme süreçlerini desteklemek için önemli bilgiler sunmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmanın katılımcı grubu sadece 18–29 yaş aralığındaki travmatik yaşantısı olan bireylerden oluştuğu için elde edilen sonuçlar bu özelliklere sahip bireylere genellenebilir. Diğer bir sınırlılık olarak mevcut araştırmada travmatik yaşantıları belirlemek amacıyla “Travmatik Yaşantı Tarama Listesi”nde yer alan olaylar ele alınmıştır. Ancak bireyler bu yaşantılara sahip

olsa da travmatik bir etki etmemiş olabilir. Ayrıca araştırma kesitsel bir çalışma olduğu için elde edilen bulgulara dayanarak nedensellik çıkarımı yapmak mümkün değildir.

## **Tanımlar**

**Travma Sonrası Büyüme:** Travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkan pozitif değişimle beraber kişinin yaşamın belirli alanlarında daha iyi işlevsellik göstermesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu çalışmada travma sonrası büyüme Tedeschi ve Calhoun'un "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X"nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

**Bilgelik:** Bireyin yaşamı boyunca kurduğu iletişim, yargılar, karar alma ve öğrenmelerinden elde edilen niteliğe denmektedir (Webster, 2003). Pozitif psikoloji alanında öne çıkan karakter güçlerinden biridir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu çalışmada bilgelik Webster'in "Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği"nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

**Olumlu Çocukluk Yaşantıları:** Çocuğun sağlıklı büyümesine katkıda bulunan bu durum, mutluluk, sevgi, ilgi, takdir ve güven gibi olumlu yaşantıların etkisiyle şekillenir, çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimine olumlu bir etki sağlamaktadır (Doğan, 2020). Bu çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları Doğan'ın "Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği"nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

**Beliren Yetişkinlik:** Ergenliğin sonu ile yetişkinliğin başı arasında yer alan gelişim dönemidir (Arnett, 2000). Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemi, 18 ile 29 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır.

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, “travma sonrası büyüme” ve travma sonrası büyümeyi yordayabilecek potansiyel yordayıcılar olarak düşünülen “bilgelik algısı” ve “olumlu çocukluk yaşantıları” kavramlarına ilişkin kuramsal bilgiler üzerinde durulmuştur. Bu kavramların genel popülasyonla ve özellikle araştırmanın hedef kitlesini oluşturan beliren yetişkin bireylerle ilişkilendirilmesi amacıyla her bir kavramla ilgili alanyazındaki mevcut çalışmalara yer verilmiştir.

#### Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşantılar insanlık tarihi kadar eskilere dayanmaktadır. Travmatik yaşantının oluşturduğu olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlar kadar bu sonuçların üstesinden gelerek bireyin olumlu olarak değişebileceği ve güçlenebileceğine dair genel anlayış binlerce yıllıktır. Hinduizm, Budizm ve İslam öğretilerinde, acı çekmenin kişisel ve manevi bir dönüşüm aracı olabileceği düşüncesi yer almaktadır. Yani, bu dinlerde acı çekme deneyimleri, bireyin ruhsal gelişimi için önemli bir potansiyel olarak dönüştürücü gücü içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Yalnızca dini kaynaklarda değil edebiyat, felsefe ve görsel sanatlarda da travmatik yaşantı ile insanların ne şekilde değişim sağlayarak güçlendiği anlatılmıştır. Ayrıca Victor Emil Frankl’ın (1963) “İnsanın Anlam Arayışı” adlı eserinde zorlu yaşam olayları karşısında bireylerin daha farklı anlamlar üretmedeki önemine yer vermesi ile Maslow’un (1954) “kendini gerçekleştirme” basamağına ulaşmada trajedik yaşam olaylarıyla mücadele etmeyi vurgulaması, sosyal ve davranış bilimleri alanında çalışan araştırmacıların travma sonrası büyüme kavramını kaynaklarında yer verdiğini göstermektedir.

Her ne kadar acı ve kederin olumlu değişim ve dönüşümleri bazı filozoflar ve sosyal bilim araştırmacıları tarafından ve ayrıca inanç sistemlerinde bahsediliyor olsa da travma sonrası büyüme kavramı 1990’lara kadar tanımlanmamıştır. 1990’lı yıllarda ortaya çıkan Pozitif Psikoloji yaklaşımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), travmatik yaşantıların bireylerin duygu, düşünce ve davranış örüntüsünde güçlü değişim

ve dönüşüm yaratma potansiyeli olduğuna yönelik bakış açısı, travma alanında son yıllarda üzerinde çalışılan konular arasında yer almasını sağlamıştır (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Frederick ve Loewenstein, 1999; Karancı ve Erkam, 2007; Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1995; Yılmaz, 2006). Ancak travma yaşantısı sonrasında gerçekleşen pozitif değişimleri kavramsallaştırmak kolay olmamıştır. Bu sebeple araştırmacılar ve kuramcılar tarafından pek çok kavram ortaya atılmıştır. Yapılan alanyazın taraması sonucunda “stresle ilişkili gelişme” (Park, Cohen ve Murch, 1996), “travma sonrası kuantum değişimi” (Miller ve C’deBaca, 1994), “algılanan fayda” (McMillen ve Fisher, 1998), “kuvvetli büyüme/gelişme” (O’Leary ve Ickovics, 1995), “pozitif psikolojik değişimler” (Joseph, Williams ve Yule, 1993), “dönüştürücü baş etme” (Aldwin, 1994), “zorluklar karşısında gelişme” (Linley ve Joseph, 2004), “fayda arayışı” (Tennen ve Affleck, 2002) ve “derinleşmiş varoluşsal farkındalık” (Yalom ve Lieberman, 1991) kullanılan bazı kavramlar olarak sıralanmaktadır. Kavramların ortak noktası, araştırmacıların travmatik yaşantı sonrası olumlu değişimleri fark etmiş olmalarıdır. Bu çalışma kapsamında ise travmatik yaşantı sonrası olumlu değişim ve dönüşümler, pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların bir parçası olan “travma sonrası büyüme” kavramı ile ele alınmaktadır.

Baker, Efe ve Doğan (2019) travma çalışmalarının travmatik yaşantıların insanlar üzerinde üç temel doğurgusu olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; iyileşme, patoloji ve travma sonrası büyümedir. İyileşme, travmaya maruz kalan kişilerin, travmatik stres tepkileri gösterebilirler bile bu stres tepkileriyle göreceli olarak kolay baş edip, travma öncesi sahip oldukları normal işlevsellik düzeylerine dönmeleridir (Bonanni ve Mancini, 2008). Patolojide bireyler depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSBB) ve diğer kaygı bozuklukları gibi psikopatolojiler geliştirmektedir. Travma sonrası büyümede ise travma yaşamış bireylerin travmatik olay sonrasında normal işlevselliğinin ötesinde olumlu dönüşümler yaşamasıdır (Graf, 2014).

Travma sonrası büyüme kavramı, yaygın olarak travmatik bir olayın ardından ortaya çıkan pozitif değişimler olarak tanımlanmaktadır. Fakat travma sonrası büyüme, yalnızca bireyin travmatik yaşantı öncesi durumuna dönmesi değil, aynı zamanda daha derin anlamlar içeren bir kavramı temsil etmektedir. Birey travmatik yaşantı sonrasında belirli alanlarda daha yüksek işlev göstermektedir (Linley, 2003; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Buna göre, büyüme travmatik yaşantıyla kaybedilip kazanılan bir özellik değil, travmatik yaşantı sonrası kazanılan bir özelliktir (Linley, 2003). Bu olumlu değişimlerin kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi travma sonrası büyümenin boyutları açısından

da farklı oranlarda olabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireylerin genellikle üç boyutta olumlu değişiklikler bildirdikleri ve büyümenin en az üç boyutta sınıflandırılabilceğı görölmüştür (Joseph, 2009). Bu üç boyut kendilik algısında değışim, kişiler arası ilişkilerde değışim ve hayat görüşündeki değışim şeklinde adlandırılmaktadır.

### **Kendilik Algısında Değışim**

Bireyler karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için sahip olduklarını bilmedikleri içsel kaynakları kullanabildiklerini keşfederler. Örneğın, kendi kırılganlıklarını ve incinebilirliklerini fark ederek daha güçlü bir kendilik algısı geliştirirler. Başka bir deyişle, travmatik yaşantıyla başa çıkabilmenin bir sonucu olarak, bireylerde kendine güvenin arttığı ve kendi bakış açılarının değışebildiğı gözlemlenebilir (Dürü, 2006). Tedeschi ve Calhoun (2006, s. 5) “düşündüğümde daha çok daha çok dayanıklı ve güçlü olduğumu fark ettim” cümlesi ile kendilik algısındaki değışimi ifade ettiğini açıklamıştır.

Travma yaşantısı sonrasında kendilik algısındaki bir diğır değışim ise yeni olanakların keşfidir. Travmatik yaşantı, kişinin hayatta nelerin mümkün olduğu konusundaki algısını sıklıkla sarsabilir. Bazı insanlar daha önce düşünmedikleri yeni fırsatları ve yolları görebileceklerini fark edebilirler. Travmatik yaşantı sonrasında büyüme deneyimleyen kişilerin yeni ilgi alanları oluşturma ve denenmeyen etkinlikler buldukları görölmüştür (Tedeschi ve Calhoun, 1998).

### **Kişiler Arası İlişkilerdeki Değışim**

Kişiler arası değışim iki alanda gözlenmektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Bunlar “kendini açma, duygularını ifade etme” ve “başkalarına karşı şefkat ve şükran duyma” dır. Bireyler travmatik bir olayın ardından başkalarıyla daha güçlü, daha anlamlı ilişkiler geliştirebildiklerini ve kendilerini diğırlerine daha yakın hissettiklerini belirtmektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Örneğın, bireyler travmatik yaşantı sonrasında daha derin duygusal bağlar kurmayı, daha fazla empati duymayı ve daha fazla sevgi göstermeyi deneyimleyebilirler. Bununla birlikte duygularını ve deneyimlerini paylaşmaya daha açık hale gelebiliyorlar (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

## **Hayat Görüşündeki Değişim**

Bireyler travmatik bir olayın sonucu olarak yaşamda daha derin bir anlam ya da amaç duygusu geliştirebildiklerini keşfederler. “Yaşamdan zevk alma/anı yaşama” şeklinde ortaya çıkan bu değişim, kişide yaşamın bir sonunun olduğunu fark ederek önceliklerini sorgulamayı geliştirebilir. Travmatik yaşantı sonrası bireyler, varoluşsal sorularla tekrar yüzleştiklerini ve kendilerini daha büyük bir bağlam içinde olduklarını ifade etmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1998).

Tedeschi ve Calhoun (2006) travmatik yaşantı sonucu oluşan büyümenin beş alanda gözlendiğini işaret etmektedir. Bu beş alan ilişkilerdeki pozitif değişim, kişisel güçlülük, yaşamın değerini anlama, yeni fırsatları fark etme ve manevi değişim olarak sıralanabilir.

Travmatik yaşantı türünün, travma sonrası büyüme boyutlarını etkileyebileceğini öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Taku ve McLarnon, 2018). Bu bağlamda, kişilerarası ilişkilerde travmatik bir yaşantıya sahip bireylerin genellikle kendilik algılarında güçlenme ve önceliklerinde değişme deneyimlediği belirtilirken, kontrol edilemeyen travmatik olaylara maruz kalan bireylerin (örneğin, doğal afetler) daha çok varoluşsal alanlarda büyüme yaşadıkları gözlemlenmiştir. Görüldüğü üzere, travma sonrası büyüme değerlendirilirken kişinin yaşadığı travmatik yaşantı türü göz ardı edilmemelidir.

## **Travma Sonrası Büyümenin Yaygınlığı ve Süreğenliği**

Travma sonrası büyümemenin doğasının yanında yaygınlığı ve süreğenliğine yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır (Linley ve Joseph, 2004; Atwoli vd., 2015 ve Sears, Stanton ve Danoff-Burg, 2003). Travmatik bir deneyim yaşayan her 10 kişiden en az üç ila sekiz kişinin travma sonrası büyüme geliştirebileceği düşünülmektedir (Pat-Horenczyk vd., 2016). Buna ek olarak, bireylerin travmatik yaşantı sonrasında %3 ile %98 oranlarında büyümeyle ilgili ölçeklerdeki maddelere olumlu yanıtlar verildiği rapor edilmiştir (Joseph ve Linley, 2005). Dekel ve diğerleri (2016) 11 Eylül saldırısını yaşayan katılımcılardan oluşan araştırmasında, travma sonrası büyüme temalarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcı grubun yalnızca %10'unun travma öykülerinde travma sonrası büyüme temalarına rastlanmadığı rapor edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada bireylerin travma öykülerinde olumlu temalarla birlikte olumsuz temaların bir arada

olduğunu ve TSSB tanısı alan kişilerin belirli derecede büyümeye dair temalar ifade ettikleri gözlenmiştir. Benzer şekilde Tedeschi ve Calhoun (2004) travmatik yaşantı sonrasında bireylerin negatif, pozitif ve aynı zamanda her ikisinin de deneyimlenebilir olduğuna dikkat çekmişlerdir. Görüldüğü üzere, bireylerin travmatik yaşantı sonrasında büyüme yaşaması araştırmalardan da anlaşılabileceği gibi çok yüksektir.

Travma sonrası büyümenin ne kadar kalıcı olduğuna dair ise boylamsal çalışmalar yürütülmüştür. Marshall, Frazier, Frankfurt ve Kuijer (2015) Yeni Zelanda’da depreme maruz kalan bireylerle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmayı önemli kılan özellik ise depremden sonra ölçüm yapılan katılımcıların ikinci bir depremi yaşamış olmalarıdır. Araştırma sonucuna göre, ilk depremden sonra travma sonrası büyüme puanları yüksek olan katılımcıların (Eylül 2010) ikinci deprem (Şubat 2011) sonrasında da travma sonrası büyüme puanı yüksek çıkmıştır. Bir diğer araştırmada, 198 meme kanserini iki yıl boyunca izleyen araştırmacılar, hastalıktan hemen sonraki ölçümlerde travma sonrası büyüme puanlarının düşük olduğunu fakat 12 ve 24 ay sonra yapılan ölçümlerde oranın yaklaşık dört kat arttığı bulunmuştur (Pat-Horenczyk vd., 2016). Sonuç olarak, travma sonrası büyüme belirtilerinin zaman içinde azalıp artabileceği ve puanlarda dalgalanmalar gözlemlense de kalıcı olduğu söylenebilir.

### **Travma Sonrası Büyümenin Kuramsal Temelleri**

Travmatik yaşantıların sonrasında meydana gelen güçlü dönüşüm sürecini ve altında yatan dinamikleri açıklamak için çeşitli kuramsal görüşler ortaya konulmuştur. Alanyazında yer alan birçok travma sonrası büyüme modelleri yer almaktadır. En bilinenler arasında Tedeschi ve Calhoun’un (2004) “İşlevsel-Betimsel Modeli”, Joseph ve Linley’nin (2005) “Organizmik Değerlendirme Kuramı” ve Schaefer ve Moos’un (1992) “Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli” bulunmaktadır.

Bu kuramların temelleri Janoff-Bulman’ın (1989) “Temel Varsayımsal Modeli”ne dayanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2006; Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Bu modele göre, “travmatik yaşantılar aracılığı ile dünyaya ilişkin varsayımların yeniden yapılandırılması sonucu daha gerçekçi varsayımların inşa edildiği” görüşü yer almaktadır. Janoff-Bulman (2004) göre yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerle bireyler dünyanın iyiliğine, dünyanın anlamlılığına ve kendilik değerine göre “iyilik” ile ilgili temel varsayımlar geliştirmeye başlar. Başka bir deyişle, anne bebeğin ağlamasına yanıt vererek, bebek iyi ve anlamlı bir dünyanın varlığına dair şemalar geliştirir. Travmatik

yaşantıların beklenmeyen ve adil olmayan nitelikte olması, bireylerin iyilik üzerine inşa edilen temel varsayımları sarsar ve bireyin dünyaya yönelik inançları, aynı zamanda kendi incinebilirliğini yeniden değerlendirmesine neden olur. Dünyayı ve kendi iyiliğine yönelik yeniden anlamlandırma süreci, bilişsel işlemeyi aktifleştirerek travma sonrası büyümenin gerçekleşmesini sağlar (Janoff Bulman, 2004).

### **Tedeschi ve Calhoun'un İşlevsel-Betimsel Modeli**

Tedeschi ve Calhoun'un (1995) travma sonrası büyümenin dinamiklerini açıklamak amacıyla geliştirdikleri İşlevsel-Betimsel Modelinde, büyümenin travmatik yaşantının doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkmadığını, hem bir süreç hem de bir sonuç olduğuna ve yeniden yapılandırma süreci olarak ele alındığına dikkat çekmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu yeniden yapılandırma süreci deprem metaforu ile açıklanmıştır. Toplum deprem sonrasında neyin sarsıntıya dayanıp neyin dayanmadığını öğrendiğinden, fiziksel yapılar gelecekte şoklara karşı daha dayanıklı olacak şekilde tasarlanabilir. Deprem sonrası yapılan yeniden yapılandırma çalışmaları gibi travma sonrası büyümeyi belirleyecek olan, bireylerin bu yaşantıdan sonraki olayla başa çıkmak için verdiği mücadele olarak ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Buna rağmen araştırmacılara göre yaşanan olayların varsayımsal dünya için yeterince zorlayıcı olması, başka bir deyişle “sarsıcı olay” olarak tanımlanan bir olay olması gerekmektedir. Bireyler kısa veya uzun süre devam eden travmatik yaşantıya sahip olabilir. Uzun süreli travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin de travma sonrası büyüme yaşadığı belirtilmiştir. Fakat travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için, olayın etkilerinden kurtulmanın veya olayın yarattığı stresin belirli bir düzeyde hafiflemesinin gerekliliği önemli bir noktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Bu bağlamda yaşanan travmatik yaşantı türü ve travmanın düzeyinin önem taşıdığı söylenebilir.

İşlevsel Betimsel Model travma sonrası büyüme sürecini açıklarken bireyin kişisel özellikleri, sosyal destek mekanizmaları, bilişsel işleme ve duygu düzenleme üzerinde durmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Modelde ilk olarak bireylerin travmatik yaşantı öncesi özelliklerinin ele alınmasının uygun olacağı öngörülmüştür. Bu amaçla travma sonrası büyüme olasılığını etkileyebilecek dışa dönüklük ve deneyime açıklık olan iki temel kişilik özelliğinin, büyüme sürecini destekleyeceği bulgusuna ulaşılmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Buna göre, bu iki özelliğe sahip bireyler, travmatik yaşantılarda bile olumlu duyguların farkında olacak ve bu yaşantılarla ilgili bilgileri daha

etkili bir şekilde işleyerek sorunlara yaratıcı çözümler bulabilecektir. Dolayısıyla bireyler travmatik deneyimler veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında, geçmiş davranış kalıpları yerine o anki duruma uygun yeni örüntüler geliştirme olanağı bulabilecektir. Diğer yandan travmatik yaşantıyla karşı karşıya kalan bireyin stres veren duygularını yönetebilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Sebebi ise, bireyin başa çıkmayla beraber durumun değiştiğini algılayıp harekete geçiyor olması ve yapıcı bilişsel işlemenin gerçekleşmesine izin vermek için gerekli olduğu ifade edilmektedir (Dürü, 2006).

Calhoun ve Tedeschi (1998) travmatik yaşantı sonrası karşılıklı sosyal desteğin veya grupların, bireyin yeni bakış açıları kazanmasında ve olumlu şema değişikliklerine entegre etmesinde önemli yere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle benzer deneyimlere sahip kişilerin baş etme becerisine yönelik paylaşım ve anlatıları yararlı değişimleri başlatmak için yol gösterici olabilmektedir. Bireylerin bakış açısını olumlu yönde etkilemenin yanında inançların sunulması ve yaşantısını açıklamak için metafor kullanması travma sonrası büyüme deneyimi için gerekli olan şemaların gözden geçirilmesi için zemin hazırlamaktadır. Buna ek olarak, bireyin travmatik yaşantıya yönelik davranışları başkalarını etkileyebildiği gibi bireyin davranışları da diğer insanlardan etkilenmektedir. Bu sebeple, modele göre travma sonrası büyüme sürecindeki kişinin, kendine en uygun sosyal destek kaynaklarını bulması, bu süreci daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yapılan diğer araştırmalara göre de sosyal destek, zaman içinde istikrarlı ve tutarlı kaldığında, travma sonrası büyümenin gelişiminde güçlü bir rol oynayabilmektedir (Heindrich ve Ryff, 1993; Powell vd., 2003; Weiss, 2002).

Modele göre travmatik yaşantıya sahip bireylerin yaşamları genellikle öncesi ve sonrası olarak kavramsallaştırılır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Örneğin, çocuğun kaybından önce ve sonrası, doğal afetten önce ve sonrası, salgın hastalıktan önce ve sonrası. Başka bir deyişle travma sonrası büyümenin ortaya çıktığı durumlarda bireyin yaşamının ikiye ayrıldığı söylenebilir. Bunun sonucunda birey, yaşamını gözden geçirme fırsatı yakalayarak yaşam öyküsünü değiştirebilir ve yeniden yaşam öyküsü oluşturabilir. Bireyin yaşam öyküsünün olumlu yönde olması ise travma sonrası büyümenin gerçekleştiğinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

Travma sonrası büyümeyi etkileyen başka bir değişkenin ruminasyon olduğu ileri sürülmektedir (Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000). Ruminasyon, “bireylerin travmatik yaşantı sonrası olaylarla ilişkili tekrarlayıcı, sürekli ve problem çözme yollarını kullanmadan anlamlandırmaya yönelik düşünme biçimi” olarak tanımlanmaktadır

(Nolen-Hoeksama, 1998). Calhoun ve Tedeschi (2006) ruminasyonun iki şekilde ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Bunlar; zorlayıcı (insultif) ve planlı (deliberate). Tekrarlayıcı ve istemeyen düşünceler içerdiği düşünülen zorlayıcı ruminasyon, kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz yaşam olayları ile ilişkilidir. Planlı ruminasyon ise travmatik yaşantı sonrası mücadeleyle ortaya çıkan tekrarlayıcı, amaca yönelik düşünceler içermekte ve travma sonrası büyüme gibi pozitif olaylarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Buna göre, travmatik yaşantının hemen sonrasında tekrarlayıcı düşünceler otomatiktir ve istemsiz, girici biçimde tekrar tekrar verilerin işlenmesini sağlamaktadır. Ancak yaşanan travmatik yaşantının üzerinden zaman geçmesiyle beraber şemaları yeniden yapılandırmaya yönelik istemli ruminasyon ortaya çıkmaktadır. Bu istemli ruminasyonun travma sonra büyüme için gerekli olduğu savunulmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Modele göre, psikolojik sağlık ve travma sonrası büyüme ayrı boyutlar olarak ele alınmakta olup travma sonrası büyümedeki artışın psikolojik sağlığa son vermediği düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Göğüs kanserinden kurtulan kişilerin katılımcı olduğu bir araştırmada, bireylerin depresif belirti düzeylerinde farklılık olmamasına rağmen travma sonrası büyümede artış yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Cordova vd., 2001). Dolayısıyla, travma sonrası büyüme psikolojik sıkıntının veya sağlığın azalmasıyla aynı şey anlamına gelmemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Başka bir deyişle, bireylerin travmatik yaşantı sonrası öznel acıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri bir arada var olabilir (Yalom ve Lieberman, 199, akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Son olarak, modelin travma sonrası büyüme ile ilişkilendirdiği bilgelik kavramı bulunmaktadır. Travma sonrası büyümeyle ortaya çıkan yeniden yapılanmanın kişiyi, duygusal bir gelişim olarak nitelendirilen, aynı zamanda pozitif psikolojinin bir diğer önemli kavramlarından olan bilgeliğe ulaştıracağı varsayılmıştır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bireylerin yaşamlarında büyük zorluklarla karşılaşması, insan varoluşunun temel sorularını sormasına, hayatın bilinen ve bilinmeyenlerini tatmasına, hayatın bazı paradokslarını kabul edebilme becerisini geliştirebilir. Araştırmacılara göre, bunun ancak bilgelik ile mümkün olabileceği düşünülmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Alanyazında bilgelik ve travma sonrası büyümeye yönelik çok az çalışma bulunmaktadır (Bechara vd., 2021; Plews-Ogan vd., 2018). Araştırma bulguları modelin travma sonrası büyümenin bilgeliğe yol açtığı düşüncesini destekler niteliktedir.

Özetle, Tedeschi ve Calhoun'un İşlevsel-Betimsel Modeli bireyin kişisel özellikleri, sosyal destek grupları, bilişsel işleme ve duygu düzenlemesini dikkate alarak travma sonrası büyümeyi açıklamaktadır. Bireylerin travmatik yaşantıya verdiği tepki ve travma sonrası yaşadığı büyüme, olayın türü ve düzeyi ile ilişkilidir. Bu süreçte bireyin travma sonrasında yaşadığı ruminasyon, öznel acıdan bağımsız olarak büyümeyi destekleyebilir. Aynı zamanda travma sonrası büyümenin bireyleri bilgelik düzeyine ulaştırabileceğini ön görmektedir.

### **Joseph ve Linley'nin Organizmik Değerlendirme Modeli**

Organizmik değerlendirme modeli, travma sonrası büyümeyi açıklamayı amaçlayan sosyal-bilişsel bir modeldir. Joseph ve Linley (2005) travma sonrası büyümeyi açıklamaya yönelik ortaya atılan kuramların büyük çoğunluğunun yalnızca psikopatolojinin gelişimine odaklandığını ve açıklayıcı olmaktan çok tanımlayıcı olma eğiliminde oldukları yönünde eleştirmişlerdir. Buna göre, travma sonrası büyüme kuramları, büyük ölçüde psikososyal kuramcılarının çalışmalarından yararlanmış ve travma sonrası stresi anlamada kullanılan yapıların çoğunu büyüme anlayışına uyarlamıştır. Fakat bunu kendi büyüme modellerini TSSB alanyazınıyla açıkça bütünleştirmeye çalışmadan yapmaktadırlar. Araştırmacılara göre, organizmik değerlendirme modeli, insan deneyiminin hem olumlu hem de olumsuz yönlerine odaklanmakta olup, aynı zamanda travma sonrası büyümenin gelişimini, travma sonrası stres bozukluğu alanyazınıyla ilişkilendirmektedir. Diğer yandan, bu model pozitif psikoloji ile önceki insancıl ve varoluşçu kuramcılarının araştırmaları arasında bir köprü görevini üstlenmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme modeli, her insanın kendi en iyi yönlerini bilmeye yönelik doğuştan bir eğilime sahip olduğu fikrinin yer aldığı insancıl psikolojideki “organizmaya değer verme süreci”ne dayanmaktadır (Joseph ve Linley, 2005). Organizmik değer verme süreçleri tarafından yönlendirilen bireyler, kendilerini ve onlar için neyin önemli olduğunu bilmeleri ve bu içsel eğilimlere sadık bir şekilde hareket etmeleri ile karakterize edilmektedir (Joseph ve Linley, 2006). Araştırmacılar dört kuramsal ilke tanımlamış ve her ilkeyi ayrıntılı bir şekilde açıklamışlardır. Bu kuramsal ilkeler aynı zamanda travma sonrası büyüme sürecinin aşamaları olarak da ele alınmaktadır.

Kuramsal ilkelerden birincisi “tamamlama eğilimi (completion tendency)”dir. Organizmaya değer verme sürecinin bir parçası olarak görülen tamamlama eğilimi, travmatik yaşantıyla ilişkili bilginin var olan hafızaya entegrasyonudur. Birey varsayımsal dünyasını sarsan travmatik bir olayla karşılaştığında, ortaya çıkan yeni bilgileri anlamlandırmaya ve bir bütüne tamamlamaya yönelik içsel bir motivasyonu olduğu savunulmaktadır (Joseph ve Linley, 2006). Bununla birlikte, yeni bilgilerin işlenmesi aşamasında, travmaya yönelik bilgi aktif bellekte depolanarak travmatik yaşantı sonrasında görülen girici düşünceler ve kaçınma semptomları ortaya çıkabilmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Bu işleme süreci belirli bir noktaya kadar ulaştığında ve kaçınma semptomları mevcut olmadığında ikinci kuramsal ilkeye (aşamaya), başka bir deyişle “özümseme ve uyumsama”ya geçilmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Modele göre travmatik yaşantı ile ilgili yeni bilgilerin işlenmesi yalnızca iki yoldan biri ile olabilmektedir. Bireyler ya bu yeni bilgileri mevcut şemalarında özümsemekte ya da var olan şemalarını yenileyerek uyum sağlamaktadır. Özümsemede bireyler travmatik yaşantının önemiyle yüzleşmeyi tercih etmemekte ve travma öncesi şemalara yönelik çaba gösterdiğinden organizmik değerlendirme sürecini bastırmaktadır. Uyumsamada ise, bireyler yeni bilgilerle beraber mevcut şemalarını yenilemekte ve değiştirmektedir. Araştırmacılar, travma sonrası büyüme için özümseme yerine uyum sağlamanın gerektiğini ve bireyin doğal eğiliminin uyum sağlamak olduğunu öne sürmüştür (Joseph ve Linley, 2005). Ayrıca modelde pozitif uyumsamanın gerçekleşebilmesi için sosyal çevre desteğinin önemine vurgu yapılmaktadır. Buna göre otonomi, ilişkisel ve yetkinlik gibi temel ihtiyaçların geçmişte veya travma sonrası sosyal çevrede karşılandığı ölçüde, organizmaya değer verme sürecini kolaylaştıracağı ve pozitif uyumsamayı olası kılacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, bu ihtiyaçlar geçmişte veya travma sonrası ortamda karşılanmadığında, kişi negatif uyumsamaya yönelmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Üçüncü kuramsal ilke “anlamlandırma”dır. Joseph ve Linley’e (2006) göre, bireyler travmatik yaşantıdan sonra olayın ne olduğu, nasıl olduğu ve neden olduğuna yönelik sorular sormaya başlamaktadır. Kişi yaşadığı olayın sonrasında “neden, nasıl” gibi sorular soruyor ise bu anlamlandırma kapsayıcılık (meaning as comprehensibility) olarak sınıflandırılıyorken, felsefi ve varoluşsal bazı soruların sorulması ise önem olarak anlam (meaning as significance) şeklinde açıklanmıştır (Joseph ve Linley, 2006). Bu sorgulamalar olayla bağlantılı bilgilerin uyumsanmasına yol açan sorulardır ve

uyumsama pozitif veya negatif biçimde ortaya çıkabilmektedir. Kişi bu sorgulamaların sonucunda umutsuzluk ve çaresizlik hissediyorsa (örneğin, “Dünya, rastgele kötü şeylerin olduğu kötü bir yer ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok”) negatif uyumsamanın meydana geldiğinin göstergesidir. Tersine, kişi yaşam felsefelerini yeniden değerlendirip büyüme yaşıyorsa (örneğin, “Kötü şeyler rastgele olabilir, ben yaşamımın her anının değerini bilmeli ve ona göre yaşamalıyım”) pozitif uyumsamanın meydana geldiği söylenebilir (Joseph ve Linley, 2006). Modele göre, son kuramsal ilke ise “psikolojik iyi oluş” ve “özel iyi oluş” kavramları ile açıklanmıştır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin karakter güçlerini, hayattaki amaçlarının olmasını ve psikolojik olgunluğunu ifade etmektedir. Özel iyi oluş ise, bireylerin duygu durumundaki dengeyi ve genel mutluluğu ifade etmektedir. Joseph ve Linley (2006) travma sonrası stres bozukluğu olan insanları tedavi eden uzmanların özel iyi oluşa odaklandıklarını fakat büyümeyi de teşvik edebileceklerini yani psikolojik iyi oluş üzerinde de çalışmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bunun sebebinin ise, uzmanların büyümeyi desteklemekle beraber travmatik belirtilerin de zaman içinde ortadan kalkabileceği düşüncesidir. Başka bir deyişle, iki iyi oluş türünün birbiriyle ilişkili olmasından kaynaklı uzmanların psikolojik iyi oluşa odaklanmasıyla beraber özel iyi oluşa da katkı sağlayacağı söylenebilir.

Organizmik değerlendirme modelinde travmatik yaşantı sonrasında neden bazı kişilerin olumlu (örneğin, travma sonrası büyüme), bazı kişilerin ise olumsuzluk (örneğin, TSSB) içeren deneyimleri olduğu dört faktör ile açıklanmıştır (Joseph ve Linley, 2005). Bunlardan birincisi bireylerin var olan şemaları ile travmatik yaşantı sonrasındaki bilgilerin uyumsuzluk derecesidir. Kişinin var olan şemaları ile travmatik yaşantıyla ilgili bilgileri arasındaki uyumsuzluk ne kadar azsa, kişinin travmatik yaşantıların olumsuz etkilerine karşı dayanıklılığı o kadar artmaktadır. Bunun sebebi, bireylerin varolan şemalarında da travmatik yaşantı sonrasındaki bilgileri büyük ölçüde barındırmasıdır (Joseph ve Linley, 2005) Modele göre, ikinci diğer faktör travmatik yaşantı öncesi kişiliktir. Bireylerin travmatik yaşantıya karşı dirençli olabilmesi için otonomi, ilişkisellik ve yetkinlik gibi temel psikolojik ihtiyaçların çocukluk ve ergenlik döneminde karşılanmasının gerekli olduğu savunulmaktadır. Diğer yandan, bu öncelikli temel ihtiyaç doyumunu deneyimlememiş bireyler travmatik yaşantıyla başa çıkmada güçlük yaşayabilmektedir (Joseph ve Linley, 2011). Üçüncü faktör organizmik değerlendirme sürecinin farkında olmaktır. Bunun göstergesi bireyin çabalamasıyla gerçekleşmektedir. Son faktör ise sosyal çevredir. Buna göre travmatik yaşantı sonrası sosyal çevrenin

otonomi, ilişkisellik ve yetkinlik gibi temel psikolojik ihtiyaçları desteklediği ölçüde travma sonrası büyümenin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Tüm bu hususlar düşünüldüğünde, Organizmik Değerlendirme Modeli, travma sonrası büyümeyi sosyal-bilişsel bir yaklaşımla açıklamayı hedefleyen bir modeldir. Bu model, insan deneyiminin hem olumlu hem de olumsuz yönlerine odaklanır ve travma sonrası büyüme sürecini travma sonrası stres bozukluğu alanyazınıyla ilişkilendirir. Model, insancıl psikolojideki “organizmaya değer verme süreci” kavramına dayanır ve dört temel ilke üzerine kuruludur; tamamlama eğilimi, özümseme ve uyumsama, anlamlandırma ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş. Ayrıca kişilerin travmatik yaşantıya karşı dirençli olabilmeleri için varolan şemaları, kişilik özellikleri, farkındalıkları ve sosyal çevre desteği gibi faktörlerin etkileşimini vurgular. Özellikle, pozitif uyumsama ve travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi için otonomi, ilişkisellik ve yetkinlik gibi temel psikolojik ihtiyaçların travmatik yaşantı öncesi dönemde karşılanması önemli bir rol oynamaktadır. Organizmik değerlendirme modeli, travma sonrası büyümeyi anlamak ve desteklemek için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

### **Schaefer ve Moos’un (1992) Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli**

Travma sonrası büyüme kavramını açıklamaya yönelik geliştirilen bir diğer model “Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli”dir. Bu modele göre, travmatik yaşantı sonrasında kişinin gösterdiği baş etme becerilerinin kişisel, çevresel ve sosyal faktörlerle ilgili olduğu belirtilmektedir (Werdell ve Wicks, 2012). Kişisel faktörler içerisinde sosyodemografik değişkenler, travma öncesi deneyimler, kendine güven, motivasyon, sağlık durumu yer alırken, çevresel faktörlerde ise sosyal destek kaynakları, maddi kaynaklar ve kültürel yapı yer almaktadır. Schaefer ve Moos’a (1992) göre, kişisel ve çevresel faktör travmatik yaşantıyı yani olayın şiddeti, süresi, zamanı ve kişi üzerindeki etkisini şekillendirmektedir. Dolayısıyla, kişisel ve çevresel faktörler travma deneyim süreci ve sonuçlarıyla döngüsel bir şekilde etkileşim halindedir.

Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli, kullanılan başa çıkma tarzlarını kaçınmacı baş etme ve problem odaklı baş etme olarak ikiye ayırmıştır. Kaçınmacı baş etme, kişinin problemi önemsizleştirmeye ve problemin çözümünün olmadığına odaklanmayı tanımlarken, problem odaklı baş etmede kişi yaşamsal krizin mantıklı analizini yaparak, pozitif bakış açısıyla yeniden değerlendirmeyi, yardım aramayı ve çözüm için harekete geçmeyi içermektedir. Araştırmacılar travma sonrası büyüme

sürecine problem odaklı başa çıkmanın olumlu yönde katkı sağladığına dikkat çekmektedirler (Schaefer ve Moos, 1998).

Modelde bireylerin travma sonrası büyümeyi üç farklı alanda deneyimledikleri belirtilmektedir. Bunlar; sosyal destek kaynakları, kişisel kaynakların güçlenmesi ve etkili başa çıkma tarzları olarak belirtilmiştir (Schaefer ve Moos, 1998).

Özetle bu model, başa çıkma tarzlarını kaçınmacı baş etme ve problem odaklı baş etme olarak ikiye ayırmıştır. Kaçınmacı baş etme, problemleri önemsizleştirme ve çözümün olmadığına odaklanmayı içerirken, problem odaklı baş etme kişiye yaşamsal krizleri mantıklı analiz etme, pozitif bakış açısıyla yeniden değerlendirme, yardım arama ve çözüm için harekete geçme gibi becerileri kazandırır. Model, travma sonrası büyümeyi sosyal destek kaynakları, kişisel kaynakların güçlenmesi ve etkili başa çıkma tarzları gibi üç alanda deneyimlediğini ifade etmektedir.

Öncesinde belirtilen modellerin yanı sıra bu çalışma kapsamında ayrıntılı olarak ele alınmayan, travma sonrası büyümeyi açıklayan birçok model bulunmaktadır. Bu modellerin travma sonrası büyümeyi değerlendirmede farklılıkları olsa da benzer beş ana noktaları bulunmaktadır (Turan, 2019). Bunlar;

- Travma sonrası büyüme, şiddetli travmatik yaşantı sonrasında kişinin içinde bulunduğu acıyla mücadelesinin sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Her kuramda bilişsel süreçlerin (şemalar, yeniden yapılandırma ve bilişsel işleme) önemi vurgulanmaktadır.
- Yeniden anlamlandırma, tüm kuramlarda travma sonrası büyümenin ortak noktası olarak açıklanmaktadır.
- Sosyal destek kaynaklarının önemi yaklaşımlar tarafından vurgulanmıştır.
- Kuramlar travmatik yaşantı sonrası meydana gelen stresin şiddeti ve bu şiddetin travma sonrası büyümeye etkisine değinmiştir.

Kuramların bu ortak noktalarına rağmen vurguladıkları ana değişkenler farklılaşmaktadır. Başka bir deyişle, travma sonrası büyümenin altında yatan ana dinamik hakkındaki görüşleri farklıdır.

### **Travma Sonrası Büyümenin Belirleyici Etmenleri**

Alanyazında travma sonrası büyüme kavramı ile ilgili yapılan birçok çalışma, travmatik yaşantı sonrası herkesin travma sonrası büyüme deneyimlemediklerini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar kişiden kişiye değişen bu kavramın farklı faktörlerle ilişkili

olabileceğini düşünmüş ve buna dair araştırmalar gerçekleştirmiştir. Bunlar genel olarak bireysel etmenler (kişilik, demografik özellikler) ve çevresel etmenler (travma türü, şiddeti, yaşanma sıklığı ve sosyal destek) olarak gruplandırılabilir.

## **Bireysel Etmenler**

Bu grup içerisinde bireyin travma öncesi deneyimleri, kişilik özelliği ve demografik değişkenleri yer almaktadır.

**Kişilik Özellikleri.** Alanyazında Beş Faktör Kişilik Modeline göre (Goldberg, 1992), travma sonrası büyümenin kişilik özellikleri ile ilişkisi incelendiğinde, uyumluluk (Linley ve Joseph, 2004), sorumluluk (Karancı vd., 2012; Owens, 2016), dışadönüklük (Sheikh, 2004) ve deneyime açıklığın (Mattson, James ve Engdahl, 2018; Taku ve Matthew, 2018) travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, bu özelliklere sahip kişiler, travmatik yaşantı sonrasında olumlu duyguların farkında olacak ve bu deneyimlerle ilgili bilgileri daha etkili bir şekilde işleyerek travma sonrası büyüme olarak bildirilen şema değişikliğini üretebileceklerdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Diğer yandan, nevrotikliğin ise negatif yönde ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Linley ve Joseph, 2004). Başka bir deyişle, düşük nevrotiklik düzeyi bireyleri travma sonrası büyümeye duyarlı hale getirebileceği söylenebilir.

Yapılan başka diğer araştırmaya göre, “narsisizm”in de travma sonrası büyümenin yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır (Levi ve Bachar, 2019). Levi ve Bachar’a (2019) göre, narsist bireyler, olumlu atıfların benimsenmesi ve olumsuz atıfların dışlanmasıyla ilişkili kendini kandırma süreçlerini kullanmaya daha meyillidir. Bu nedenle, “olumsuz” bir özellik olmasına rağmen narsisizm, yanıltıcı bir kontrol duygusu sağlayabildiğinden (“Bu durumla yüzleşmek ve üstesinden gelmek için gerekli tüm niteliklere sahibim”) stresli olaylarla karşı karşıya kalındığında nispeten yararlı olabilmektedir.

Biyolojik kişilik özelliklerinin yanı sıra sosyo-bilişsel özelliklerin içinde yer aldığı tutarlılık duygusu (sense of coherence) (Xiu, Mc Gee ve Maercker, 2018; López vd., 2015) ve kontrol duygusunun da (Kaye-Tzadok ve Davidson-Arad, 2016) travma sonrası büyüme üzerinde pozitif olarak ilişkili olduğu görülmektedir.

**Demografik Değişkenler.** Farklı araştırmalardan elde edilen verilere göre, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve etnik köken gibi sosyodemografik özellikler travma sonrası büyümede belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Yapılan meta-analizler (Henson, Truchot ve Canevello, 2021; Helgeson vd., 2006) ile paralel olarak kadınların erkeklerden daha yüksek büyüme yaşadıkları rapor edilmiştir ( Nakayama vd., 2017; Jeon Yoo, Kim ve Lee., 2015; Jin, Xu ve Liu, 2014; Sharp, Redfearn, Timmons, Balfe ve Patterson, 2018). Bunun olası bir açıklaması olarak, güçlüklerle karşılaştıklarında kadınların deneyimlerini başkalarıyla paylaşmaya erkeklerden daha yatkın olmaları ve bunun da kasıtlı ruminasyon gibi bilişsel süreçleri kolaylaştırması olarak açıklanmaktadır. Bazı araştırmalarda ise, cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların olmadığını gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Polantinsky ve Esprey, 2000; Hirooka, Fukahori, Akita ve Ozawa, 2016). Benzer şekilde, yaş değişkenine yönelik alanyazında travma sonrası büyümeyle hem pozitif yönde ilişkisi olduğuna dair (Haspolat, 2019) hem de negatif yönde ilişkisine dair çalışmalar (Hirooka vd., 2016; Eze, Ifeagwazi ve Chukwuorji, 2020) dikkat çekmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, genç yaştaki bireylerin yaşlı bireylere göre daha yüksek büyüme seviyeleri bildirme eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Boyle, Stanton, Ganz ve Bower, 2017; Sharp vd., 2018). Bunun açıklaması olarak, şemaların genç yetişkinliğe kadar tamamlandığı düşüncesi ve buna bağlı olarak bireylerin genç yetişkinlikte büyüme yaşantısını deneyimlemelerinin daha olası olduğudur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bazı çalışmalarda ise çocukluk veya ileri yaşa kıyasla yetişkinlerde travma sonrası büyüme görülmesinin daha olası olduğu rapor edilmiştir (Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003). Sonuç olarak, travma sonrası büyümede cinsiyet ve yaş değişkenine yönelik araştırmalar çelişkili bulgular elde etmiştir. Eğitim düzeyinin travma sonrası büyüme ile ilişkisi incelendiğinde ise daha yüksek eğitim düzeylerinin büyümeyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir (Danahauer vd., 2013; Grace, Kinsella, Muldoon, Preedy ve Patel, 2015).

**Baş Etme Becerileri.** Travmatik yaşantı sonrasında bireyin baş etme becerileri olayı daha olumlu algılamasını, uyum sağlamasını ve olaylara anlam vermesini güçlendirdiğinden travma sonrası büyümeyi kolaylaştırmada büyük rol oynamaktadır. Prati ve Pietrantonio'nun (2009) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında 103 araştırmada çeşitli başa çıkma stratejilerinin travma sonra büyüme üzerindeki etkisini göstermiştir. Çeşitli araştırmalar bu çeşitli başa çıkma becerilerinden pozitif yeniden yapılandırma

(Hamama ve Sharon, 2013; Urcuyo, Boyers, Carver ve Antoni, 2005), dini başa çıkma (Weiss ve Berger, 2010; Joseph ve Linley, 2005), problem odaklı başa çıkma (Dirik ve Göcek-Yorulmaz, 2018; Rodríguez-Rey ve Alonso-Tapia, 2017) travma sonrası büyümeyle pozitif ilişkisi olduğuna dair bulgulara ulaşmıştır.

## **Çevresel Etmenler**

Bu grup içerisinde bireyin sosyal destek mekanizmaları, ve olaya ilişkin değişkenleri yer almaktadır.

**Sosyal Destek Mekanizmaları.** Tedeschi ve Calhoun'a (2013) göre, kişinin başkalarıyla içsel deneyimini paylaşması travmatik olayların bilişsel katılımını ve bilişsel işlenmesini desteklemektedir. Yapılan araştırmalar olumsuz duyguları dışa vurmanın travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Dirik ve Göcek, 2018; Ogińska-Bulik ve Kobylarczyk, 2015). Özellikle kişi deneyimini benzer travmatik deneyimler yaşamış kişilerle paylaştığında, kişinin kendi durumunu ve duygularını normalleştirme eğilimi göstermektedir (Palmer, Murphy ve Spencer-Harper, 2017; Richardson, 2016). Başka bir araştırmada ebeveynlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin çocuklarının büyüme ile ilgili deneyimlerini de etkilemektedir. Tayland'da 2004 tsunamisine doğrudan maruz kalan ailelerde, ebeveynlerin kendileri tarafından bildirilen travma sonrası büyüme düzeyi, çocuklarının travma sonrası büyümesinin önemli bir göstergesiydi (Hafstad, Gil-Rivas, Kilmer ve Raeder, 2010). Başka bir deyişle, travma yaşayan bireylerde büyümenin gelişmesinde karşılıklı bağlantıların ve ilişkiliğin önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

**Olaya İlişkin Değişkenler.** Yapılan araştırmalar travmatik yaşam olaylarının, travma türü, şiddeti, maruz kalma şekli ve yaşanma sıklığının deneyimlenen büyüme üzerinde belirleyici etmen olabildiği sonucuna ulaşmıştır. Travmatik etkiye neden olabilecek olaylar incelendiğinde en yüksek oranın sevilen birinin ölümü (31.4) ve yaralanma veya ölüme doğrudan maruz kalma (%23.7) olduğu bulunmuştur (Kessler vd., 2017). Bireylerin travmaya maruz kalma şekline yönelik araştırmalar ise çelişkili bulgulara sahiptir. Shigemoto, Low, Borowa ve Robitschek'in (2017) çalışması, travmatik yaşantıya maruz kalma şeklinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir

etkisi olmadığı sonucuna varırken, diğer araştırmalar ise doğrudan veya dolaylı maruz kalma şeklinin travma sonrası büyüme üzerinde belirgin farklara neden olduğu bulgularına ulaşmıştır (Thornton ve Perez, 2006; Val ve Linley, 2006; Manne, Ostroff, Winkel, Goldstein, Fox ve Grana, 2004). Travmatik olayın şiddetiyle ilgili araştırmalara bakıldığında, Solomon'un (2006) çalışmasında bireyin travmatik yaşantıdan etkilenme düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, yaşantıyı daha stresli bir şekilde yorumlayan katılımcılar, daha fazla büyüme eğilimi sergilemiştir. Bununla birlikte bireyin travmatik yaşantıdan orta veya düşük düzeyde etkilenmesinin yüksek düzeyde etkilenmeye göre daha az travma sonrası büyüme eğilimi göstermektedir (Doğançay, 2021). Travmatik yaşantıdan geçen süre ile ilgili yapılan derleme çalışmasında, travmatik yaşantıdan bu yana altı aydan kısa süre geçiren katılımcıların altı aydan fazla süren katılımcılara göre daha yüksek travma sonrası büyüme düzeyi olduğu bulunmuştur (Kaminga vd., 2019). Başka bir çalışmada ise altı aydan fazla süren grubun daha yüksek travma sonrası büyüme bildirdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Wang, 2016). Bu durumun kasıtlı ruminasyon ve travma sonrası büyümenin pozitif yönde ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür (Zhou ve Wu, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, travmatik yaşantının yaşanma sıklığına göre yapılan araştırma bulgularının farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Örneğin, Laufer ve Solomon (2006) travmatik yaşantının yaşanma sıklığı ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada ise, travmatik yaşantının yaşanma sıklığı ile travma sonrası büyüme arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır (Doğançay, 2021). Görüldüğü üzere, kişiden kişiye göre değişen travma sonrası büyüme kavramının farklı faktörlerle ilişkili olabileceği karmaşık bir yapıya sahiptir.

## **Bilgelik**

Uzun yıllardan beri din ve felsefe alanında incelenen bilgelik kavramı pozitif psikolojiye eğilim ve artan ilgiyle beraber psikoloji alanında da yakın zamanda araştırmacıların ilgisini çeken önemli kavramlardan biridir. Bilgelik, entelektüel ve olumlu yaşam tecrübeleri için Eski Çağlardan “Aydınlanma” dönemine kadar geçen sürede gerekli bir özellik olarak görülmekteydi. Aydınlanma dönemi sonrasında ise, bilgeliliğin önemi yerine güç merkezli bir anlayış hakim olmuştur. Ancak, pozitif çağda

gerçekleşen teknik ilerlemelere rağmen, insanın sağduyu ve mutluluğuna olumlu bir şekilde etki etmemesi, bilgi ile bilgelik arasındaki ayrımı daha belirgin hale getirmiş ve bu durum bilgeliğin yeniden önem kazanmasına neden olmuştur (Sternberg, 2003). Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychology Association [APA]) eski başkanlarından Sternberg (2003), “yakın gelecekte dünyanın yok olma tehlikesine karşı ihtiyaç duyulan şeyin bilgelik” olduğunu ifade etmiştir. Özellikle son yıllarda din ve felsefe alanlarından ziyade psikoloji ve eğitim bilimleri alanlarında bilgelik kavramına yönelik araştırmalar ciddi bir artış göstermiştir (Gugerell ve Riffert, 2011). Başka bir deyişle, bilgelik kavramı insanlık tarihinde çeşitli dönüşümler geçirmiştir ve hala farklı disiplinlerde önemli bir araştırma konusu olmuştur.

Bilgeliğin yapısının, anlamının ve süreçlerinin açıklanması zor olan bir kapsamı vardır. Bu duruma bağlı olarak kavramsal gelişimi bireyden bireye, toplumdan topluma ve farklı kuramsal bakış açısına göre değişiklik göstermektedir (Ardelt, 2003). Bu farklılıklara rağmen bilimsel araştırmanın ortak bir zeminde sürdürülmesi için tanımlama girişimlerinden geri durulmamıştır (Baltes ve Smith, 2008). Bilgelik kavramının sözlük anlamı Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre, “*bilge olma durumu ve niteliği*” ve “*İlk Çağ felsefesinde kendini tanımanın bilgisi*” olarak tanımlanmakta iken, bilge kavramı “*Geniş ve derin bilgi sahibi olan, bunu en doğru ve yararlı biçimde kullanan, iyi ahlaklı, olgun ve örnek (kimse); hakim*” şeklinde açıklanmaktadır. Oxford Kısaltılmamış Sözlük (Oxford Unabridged Dictionary) (1993) tarafından yapılan bilgelik tanımı ise “*yaşamla ilgili konular hakkında doğru kararlar verme yeteneğidir.*”

Sözlük anlamları dışında felsefe alanında köklü geçmişe sahip olan bilgelik kavramı, birçok filozof tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bilgiyi rasyonel açıdan ele alan Aristoteles, bilgeliği teorik ve pratik olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Teorik bilgelik bilgiye, pratik bilgelik ise sağduyuya dayandırılmaktadır (Westrate, Ferrari ve Ardel 2016). Sokrates, bilgeliği kişinin evreni değil kendini tanıması ve bilgisizliğinin farkında olması durumu olarak tanımlamıştır. “Kendini bil” ilkesi, bilgeliğe giden yolda bir adım olarak kabul edilmektedir (Komşu, 2011). Sokrates'in öğrencisi olan Platon ise, bilgeliği insanın içsel zihinsel çabalarıyla elde edilen yüce bir erdemlik olarak tanımlamıştır. Bilge kişi dünyanın değişken ve görünür yönlerinin ötesindeki sabit ve değişmez evrensel formları kavrayarak gerçekliği anlamaktadır (Akt. Çilingir, 2012, s. 12–15). İsminin anlamı “Bilge-Filozof” olan Konfüçyüs'a göre ise, bilgelik kişinin kendini ve başkalarını anlaması, içsel bütünlük ve toplumsal uyum için önemli bir değer olarak görülmektedir. Başka bir deyişle, gerçek ve doğru bilginin yaşama uygulanması

ve bu sayede toplumların korunması için önemli ve gerekli bir özelliktir (Fettahoğlu, 2003). Görüldüğü üzere, bilgelik kavramına yönelik felsefe alanındaki bakış açıları değişkenlik göstermektedir. Bu durumun psikoloji alanındaki gelişmeleri birikimli olarak etkilediği söylenilebilir.

Psikolojide bilgelik yaklaşımları bilgeliği kişilik ve zihin gelişimi bağlamında ele almıştır. Jung (1965) bilgelik kavramını inceleyen ilk psikologlardan birisidir. Bilgeliği “bireyleşme” (kişinin kendi benzersiz ve gerçek özünü keşfetme ve ifade etmesi) ile ilişkilendirmiştir. Başka bir deyişle bilgeliği “bireyin kendi gerçek benliğine ve içsel doğasına bağlı kalarak yaşaması” olarak tanımlamaktır. Bu, insanın içsel dünyasıyla bağlantı kurmasını, potansiyelini fark etmesini ve buna göre yaşamını şekillendirmesini içermektedir. İnsan gelişiminde bilgeliğin yerini inceleyen Erikson (1964) ise, gelişim modelinin son aşamasında yer alan yaşlılık dönemindeki özelliklerde hayatın gerçeklerini kabul etme, hayatın iniş çıkışlarını anlama ve genç nesillere rehberlik etme yeteneğini bilgeliğe giden yol olarak da ifade etmiştir. Ayrıca bireylerin karşılaştığı temel gelişimsel görevlerden biri olan “ego bütünlüğü” yani bireyin yaşamının geriye kalan kısmına dair duygu ve değerlendirmeyi ifade eden kavramla ilişkilendirmiştir (Akt. Clayton, 1975). Erikson’un öngördüğü gibi ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalar ego-bütünlüğü ile bilgeliğin olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Webster, 2010).

1980’lerden itibaren ise, psikolojide bilgelik üzerine ampirik araştırmalar öncelikli olarak bilgeliğin tanımlanmasına odaklanmıştır. Buna göre bilgelik kavramının tanımlanmasına yönelik örtük ve açık olmak üzere iki temel araştırma teorisi ortaya atılmıştır (Brown, 2004; Ardelt, 2003). Örtük bilgelik (implicit wisdom) teorilerinde bilgelik teriminin günlük dilde nasıl kullanıldığı ve bilge kişilerin nasıl karakterize edildiği sorusuna cevap aranmıştır (Clayton ve Birren, 1980). Bu araştırmalar ilk olarak Clayton tarafından 1976’da başlatılan araştırmaya dayansa da alanyazına bakıldığında Holliday ve Chandler (1986), Stenberg (1985), Orwoll ve Achenbaum (1993) ve Sowarka (1989) gibi araştırmacılar da örtük bilgelik kuramlarına yönelik çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu araştırmalara göre ise, genel olarak bilge insanlara atfedilen tipik beş özellikten söz edilmektedir: (a) Bilgelik, kendine özel bir anlam taşıyan bir kavramdır. Örneğin sosyal zeka, olgunluk veya yaratıcılık gibi diğer psikolojik kavramlardan açıkça farklıdır. (b) İnsan gelişiminin mükemmelliği ve idealleri ile ilgilidir. (c) İnsan işleyişinin entelektüel, duygusal ve motivasyonel yönlerinin koordineli etkileşimini içeren bir zihin durumunu tanımlar. (d) Bilgelik, dinleme, değerlendirme ve tavsiye verme yeteneği de dahil olmak üzere kişisel ve kişilerarası yeterlilikle ilişkili

olarak görülür. (e) İyi niyet barındırmanın yanı sıra kendisi ve başkalarının iyiliği için kullanılır (Baltes ve Staudinger, 2000). Açık bilgelik (explicit wisdom) kuramları ise bilgelik kavramının dile dayalı açıklamaların yanı sıra bilgeliğin deneysel yollarla nasıl çalışacağına odaklanmaktadır (Brown ve Greene, 2006). Bu tür çalışmalarda, bireylerin veya grupların bilgelik puanlarını cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlerle değerlendirmek amaçlanmaktadır. Ayrıca örtük ve açık bilgelik kuramları birbiriyle iç içe geçmiş durumdadır. Örneğin, örtük bilgelik kuramıyla sağlanan bilgi üzerine açık bilgelik kuramı üzerine bir çerçeve sunulmaktadır. Bu bağlamda bilgeliğe yönelik her iki kuramın da bilgeliğin kavramsallaştırmasında önem taşıdığı söylenebilir.

Alanyazında bilgeliğin tanımı konusunda bir fikir birliği olmamasına rağmen, yapılan araştırmalar, bilgeliğin birçok özelliğine vurgu yapmaktadır (Trowbridge, 2005; Kunzmann ve Baltes, 2005). Örneğin, pozitif psikoloji yaklaşımında bilgelik Peterson ve Seligman (2006) tarafından “kişinin daha iyi bir yaşam sürdürmesine katkıda bulunacak bilginin edinilmesi ve kullanılması” olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar altı temel erdem ve bunları geliştirmeye imkân veren 24 karakter gücünün sınıflandırmasını yapmışlardır. Bilgelik ise temel erdemden birisi olarak kabul edilmektedir. Buna göre bilgelik erdemi yaratıcılık (creativity), merak (curiosity), öğrenmeye açık oluş (love of learning), muhakeme (judgment) ve çok yönlü bakış açısı (perspective) karakter güçleri ile ilişkilendirilmiştir. Bir başka bilgelik özellikleri Rooney ve McKenna (2005) tarafından sınıflandırılmıştır. Bu bilgelik özellikleri karar almada mantıklı bir yaklaşım sergileyebilme, karar almada içsel ve duyuşsal yeterliliğini kullanabilme, etik ve ahlaki değerlere uygun erdemli olma, zorlu durumları pratik bir perspektiften ele alabilme, zorlu durumlarda olası sonuçları fark edebilme, yaşamın ötesine dair derinlemesine düşünme, çok yönlü saygı, yargı süreçlerinde açık ve estetik anlayışa sahip olma, insanlara karşı sevgi ve empatiyle yaklaşma özellikleriyle açıklanmıştır. Bu araştırma kapsamında da Webster’in (2003) “kendimizin ve başkalarının karşılaşması muhtemel kritik yaşam tecrübelerinin üstesinden gelmeyi kolaylaştıran yeterlilik, niyet ve davranış olarak” tanımlamasına dayalı olarak ele alınmaktadır (Webster, 2010). Webster bilgeliği deneyim (experience), duyuşsal düzenleme (emotional regulation), anımsama ve yansıtıcılık (reminiscence and reflectiveness), açıklık (openness) ile mizah (humor) olarak beş boyutta incelemiş, aynı zamanda bilgelik algısını ölçebilmek için “Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (Self-Assessed Wisdom Scale)” geliştirmiştir (Webster, 2003). Webster’e göre, deneyim boyutunda bilgeliğin oluşmasında bireyin genel deneyimlerinden ziyade kritik yaşam deneyimlerinin etkili olduğu görüşü yer almaktadır.

Bu boyuta göre, bilge bir kişi tekrarlayan olayları fark edebilmekte ve geçmiş, gelecek ve şimdiki olayların arasında ilişki kurabilmeyi ifade etmektedir. Duygusal düzenleme boyutunda ise karmaşık duyguların yapıcı bir şekilde kavranması ve bu bilgiyi problemin çözümü için kullanılması olarak açıklanmaktadır (Webster, 2003). Bu boyut birçok araştırmacı tarafından da bilgeliğin temel unsuru olarak kabul edilmiştir (Ardelt, 2003; Orwoll ve Perlmutter, 1990). Anımsama ve yansıtıcılık boyutu bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamı üzerine derinlemesine düşünmesi ve bağ kurmasıdır (Webster, 2003). Bu boyuta göre, bilge bir kişi olumlu veya olumsuz deneyimlerinden ders çıkararak içgörü geliştirmektedir (Webster, 2007). İnsanların deneyimlerine ve fikirlerine, farklı bakış açılarına ve yaşamın taleplerine esnek yanıtlar verebilme ise, açıklık boyutuyla ele alınmıştır (Webster, 2003). Buna göre, bilge birey diğer insanlara karşı daha anlayışlı ve yeni fikirlere açık davranışlar sergiler (Webster, 2007). Webster son olarak bilgeliğin bir diğer boyutunun mizah olduğunu belirtmektedir. Araştırmacıya göre, bilge bir kişi toplumla bağ kurulmasına ve stresin azalmasını sağlayan güçlü mizah anlayışına sahiptir. Buradan yola çıkarak bilgeliğin ve bilge kişinin özelliklerinin birden fazla olduğu söylenebilir.

Bigeliğin ele alındığı birçok çalışma bilgeliği stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmak ile ilişkilendirmiştir (Karelitz, Jarvin ve Sternberg, 2010; Ardelt, 2004). Buna göre, oldukça stresli ve travmatik yaşantılar bilgelik için bir katalizör görevi görme potansiyeline sahiptir (Webster ve Deng, 2015; Linley, 2003). Birçok araştırmacıya göre ise, bilge bireyler genellikle hayatın ciddi zorluklarını bilişsel-duygusal olarak başarılı güçler sergilemekte ve yaşanan kritik yaşam olaylarıyla travma sonrası büyüme tecrübelerini fark etmektedir (Aldwin ve Levenson, 2004; Glad vd., 2013; Linley, 2003; Mansfield, McLean ve Lilgendahl, 2010). Tüm bunlar sebebiyle, kişinin yaşamındaki travmatik yaşantılarla beraber travma sonrası büyüme yaşaması bilgelige de etki edeceği düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Araştırmanın odağı olan travma sonrası büyümenin yordayıcılarından olduğu düşünülen bilgelik kavramı da bu sebeplerden seçilmiştir.

### **Olumlu Çocukluk Yaşantıları**

Çocukluk dönemi, uzun yıllardır insanın doğasını anlama çabasında olan psikoloji biliminde ele alınan temel konulardan birisidir. Bu dönemdeki yaşam deneyimleri çok iyi hatırlanmakta ve yaşam boyu etkisini korumaktadır (Tarhan, 2016). Özellikle kişilerin

yaşamlarının erken dönemlerinde deneyimledikleri çocukluk yaşantılarının, yetişkinlik döneminde de uzun vadeli etkiler doğurabileceği üzerine birçok çalışma yer almaktadır (Bethell Jones, Gombojay, Linkenbach ve Sege, 2019; Demiriz ve Ulutaş, 2016; Burger, 2006). Ayrıca alanyazın gözden geçirildiğinde, birçok kuram ve kuramcının odak noktasının çocukluk yaşantıları olduğu görülmektedir. Bunlar arasında psikanalitik kuramın öncüsü olan Freud, çocukluk döneminin bireyin ileriki yaşamındaki kişilik özellikleri, davranışları ve duygusal durumlarını etkileyen önemli bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Burger, 2006). Alfred Adler'in (2000) bireysel psikoloji yaklaşımına göre, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı çevresel faktörler, aile yapısı ve sosyal ilişkileri, onun yaşamda ne tür yol izleyeceğini etkilemektedir. Başka bir deyişle, bu dönemde yaşanan olumlu ve olumsuz deneyimler, kişinin "yaşam tarzını" yani dünya görüşü ve yaşamın anlamına verdiği değere yön vermektedir. Bu sebeple, insan doğasının ve davranışlarının anlaşılması için çocukluk deneyimlerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin birlikte ele alınması gerekmektedir (Bethell, Jones, Gombojay, Linkenbach ve Sege, 2019). Bilişsel kurama göre ise, çocuklukta öğrenmelerin bireyin ilerleyen yıllarda davranış ve tutumlara yön verdiğini ve bunun sonucunda kalıcı davranışlara yol açmaktadır (Filiz, 2014). Bu görüşe benzer olarak, Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımında vurgulanan bir nokta da şemaların ve işlevsel olmayan inançların çocukluk döneminde ortaya çıkabileceğidir (Beck 2001; akt. Doğan ve Aydın 2019).

Olumlu yaşantı ve deneyimler, olumsuz çocukluk yaşantıları ve diğer olumsuz çevre koşullarının bireylerin yaşamındaki olası etkilerini azaltmada önemli bir koruyucu role sahiptir (Doğan ve Aydın 2019). Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin çocukluğunda duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimini olumlu etkileyen deneyimleri içermektedir. Bu yaşantıların arasında çocuğun aile üyeleri veya bakım verenler tarafından sevgi, ilgi ve şefkatle büyütülmesi, çocukluğunun kendini güvende hissettiği bir ortamda geçmesi, sosyal beceri fırsatlarına sahip olması ve duygusal yeterliliklerini öğrenme yer almaktadır (Sege ve Browne, 2017). Alanyazın incelendiğinde, araştırmaların çoğunluğunun olumsuz çocukluk yaşantılarına odaklandığı görülmektedir (Coffey, Warren ve Gottfried, 2015). Örneğin, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler (ebeveyn ilgisizliği, istismar, örselenme vb.) ile depresyon (Lee, 2012), madde ve alkol bağımlılığı, dissosiyatif kimlik bozukluğu (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012) uyumsuz şema ve otomatik düşünceler (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019) gibi değişkenleriyle ilişkisi bulunmuştur. Ancak pozitif psikoloji açısından bakıldığında, bireyin yaşamındaki olumsuz yaşantıların olmaması iyi bir çocukluk anlamına gelmemekte (Doğan ve Aydın 2019) ve ruh sağlığı açısından

yeterli görülmemektedir. Yani, olumlu yaşantıların araştırılması, bireylerin yaşamlarındaki zorlu yaşam şartlarını hafifletebileceği ve önleyici yaklaşımlar sunacağı öne sürülmektedir.

Alanyazında her ne kadar olumsuz çocukluk yaşantısına dair çokça araştırma yer alsa da son yıllarda olumlu çocukluk yaşantısına dair çalışmalara da rastlamak mümkündür. Gelişim psikolojisindeki yapılan araştırmalar, olumlu çocukluk yaşantılarının gelecekteki sosyal deneyimleri ve sağlıklı ilişkileri geliştirebileceğini ortaya koymaktadır (Narayan, Rivera, Bernstein, Harris ve Lieberman, 2018). Örneğin, çocukluk yaşantılarının yetişkin rollerini nasıl etkilediğini inceleyen bir araştırmada, kişilerarası ilişkiler ve okula bağlılık gibi bazı olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte önemli ölçüde daha iyi üretkenlik ve sorumluluk öngördüğünü ortaya çıkarmıştır (Kosterman vd., 2011). Başka bir araştırmada, aile sıcaklığı ve sosyal desteğin yetişkinlerde iyimserlik gibi uyumlu özelliklerle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Johnson, Bromley ve McGeoch, 2005). Crouch ve diğerleri (2019) çocukların ebeveynleriyle güvenli, istikrarlı ilişkisi olduğunda ve temel ihtiyaçları karşılanabildiğinde, zihinsel sıkıntı bildirme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Pozitif psikoloji bağlamında yapılan araştırmalara bakıldığında Doğan ve Yavuz'un (2020) çalışması sonucunda, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, başka bir çalışmada da olumlu deneyimler ve destekleyici ilişkilerin çocuklarda psikolojik sağlamlılığı geliştirilmesine yardımcı olduğu ve bunun da onların daha sonraki yaşamlarında olumsuz deneyimlere dayanmalarını sağladığı bulgularına ulaşılmıştır (Poole, Dobson ve Pusch, 2017; Sege ve Brown, 2017). Görüldüğü üzere, alanyazında elde edilen bulgular, olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin çeşitli alanlarda olumlu etkiler yaratmasının altını çizmektedir. Bu bağlamda, olumlu çocukluk yaşantılarına dair farklı örneklem gruplarıyla yapılacak olan çalışmaların, bu etkilerin daha derinlemesine anlaşılması açısından önemli bir katkı sağlayabileceği ifade edilebilir.

### **İlgili Araştırmalar**

Travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkan olumlu değişimler son yıllarda alanyazında dikkatleri üzerine çekmektedir. Bu pozitif değişimlerin içeriği ve hangi değişkenler tarafından etkilendiğine yönelik pek çok çalışma konusu ortaya çıkmıştır. Her ne kadar travma sonrası büyüme yeni bir kavram olmasa da araştırma konusu haline

gelmesi ve sistematik bir şekilde incelenmesi son yıllarda meydana gelmektedir (Duman, 2019). Bu nedenle, alanyazında yapılan çalışmaların analizi, travma sonrası büyüme kavramının doğasının anlaşılması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu bölümde travma sonrası büyüme kavramıyla ilgili alanyazında bulunan ve mevcut araştırmayla bağlantılı olduğu düşünülen çalışmalar özetlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, travma sonrası büyümenin ele alındığı araştırmalar oldukça çeşitli olmakla birlikte travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazındaki bu sınırlılıktan dolayı değişkenlerin farklı kombinasyonlarla ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda travma sonrası büyüme ve bilgelik ele alındığı çalışmalar ile travma sonrası büyüme olumlu çocukluk yaşantılarına yönelik çalışmalara yer verilmiştir. Bu bölümde yer alan çalışmalar yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar olarak ayrılmamış, ilgili araştırmalar kronolojik sıraya göre verilmiştir.

### **Travma Sonrası Büyüme ve Bilgelik ile İlgili Araştırmalar**

Bu araştırmada travma sonrası büyümenin yordayıcılarından biri olduğu düşünülerek bilgelik değişkeni seçilmiştir. Travma sonrası büyüme ve bilgelik ele alındığı çalışmaların yanı sıra travma sonrası büyüme ve bilgelikle yakından ilişkili olabilecek diğer değişkenlere yönelik araştırmalara da değinilmiştir. Bilgelikle yakından ilişkili olabilecek diğer değişkenler, Webster'in belirlediği bilgelik beş alt boyutları bağlamında ele alınmıştır. Bunlar; deneyim (experience), duygusal düzenleme (emotional regulation), anımsama ve yansıtıcılık (reminiscence and reflectiveness), açıklık (openness) ile mizah (humor).

Bechara ve diğerleri (2021) yaş aralığı 18 ile 90 arasında değişen Kolombiyalı iç savaştan sağ kurtulan 528 katılımcının bulunduğu araştırmada travma sonrası büyüme, bilgelik, affedicilik ve umut arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda travma sonrası büyüme, bilgelik, affedicilik ve umut özelliği arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, travma sonrası büyümenin doğrudan veya dolaylı olarak umut ve affedicilik özelliği yoluyla bilgelikçe yol açabileceği ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, travma sonrası büyümenin bilgelik gelişmesine yol açabileceği teorisiyle örtüşmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Plews-Ogan ve diğerleri (2018) yaş aralığı 26 ile 89 arasında değişen 87 kronik ağrısı olan ve yaşları 28 ile 65 arasında değişen ciddi tıbbi hata yapan doktor

katılımcıların yer aldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın genel amacı, affedicilik, minnettarlık ve maneviyat erdemlerinin, travma sonrası büyüme ve bilgelik arasındaki ilişkileri incelemektir. Bunun için üç model ortaya atılmış ve test edilmiştir. Birinci modelde affedicilik, minnettarlık ve maneviyat erdemlerine sahip olan bireylerin zorluklar karşısında travma sonrası büyüme yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun da bilgelikle ilişkili olması bekleniyordu. İkinci modelde affedicilik, minnettarlık ve maneviyat erdemlerinin travma sonrası büyüme ve bilgelğe aracılık edeceği düşünülmüştür. Üçüncü modelde ise, travma sonrası büyümeden ziyade bilgelğin affedicilik, minnettarlık ve maneviyat erdemlerine olumlu bir şekilde ilişkili olacağını öngörmüştür. Yapılan araştırma sonuçları, erdemlerin travma sonrası büyümeyi kolaylaştıracağını ve daha sonrasında bilgelğe yol açacağını varsayan birinci modelde veriler uymamış ve bu nedenle reddedilmiştir. İkinci ve üçüncü modelin sonuçlarına göre ise, travma sonrası büyümenin maneviyat erdemi ve bilgelikle olumlu ilişkisi olduğuna ulaşılmış, aynı zamanda bilgelğin affedicilik, şükran ve maneviyat erdemlerini arttırdığı bulgusu ortaya çıkmıştır.

Webster bilgelğin bir yönü olarak duygu düzenleme ve mizahın önemine değinmiştir. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği tarafından değerlendirilen mizah türü; kendini fazla ciddiye almamayı, hayata karşı ironik bir duruş geliştirmeyi, mizahı başkalarını rahatlatmak için kullanmayı ve zorlu yaşam stresleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmayı içermektedir. Duygusal düzenleme ise karışık duygular (örneğin dokunaklılık) dahil olmak üzere sayısız duygusal durumu tanımlama ve uyarlanabilir şekilde kullanma yeteneğini içermektedir (Webster, 2010). Bu bağlamda travma sonrası büyümenin mizah ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Devam eden kısımda, travma sonrası büyüme mizah ve duygu düzenlemenin ele alındığı çalışmalar yayınlanma tarihine göre sırasıyla sunulmuştur.

MacQuarrie (2019) olumsuz çocukluk deneyimleri yaşamış 18–75 yaş arasındaki ruh sağlığı profesyonellerinde mizahın travma sonrası büyümedeki yerini araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre uyarlanabilir mizah ile travma sonrası büyümeye arasında pozitif ilişki vardır. Bu bağlamda mizah travma sonrası büyümeye aracılık etmektedir. Aynı zamanda uyarlanabilir mizah ve olumsuz çocukluk yaşantıların varlığı, travma sonrası büyümenin belirleyici faktörleri arasındadır.

Karami, Kahrazei ve Arab (2018) en az 18 yaşından büyük, son iki ayda tanı almış ve en az 6–12 ay hastanede tedavi gören 89 lösemi hastasının katılımcı olduğu araştırmada mizah, umut ve travma sonrası büyümenin rolünü araştırmıştır. Araştırma

sonucunda, mizah toplam puanı ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ve regresyon analizi sonuçları mizah toplam puanının travma sonrası anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Ayrıca aşamalı regresyon analizi sonuçları mizah toplam puanının umudu anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna da ulaşılmıştır.

Yu ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duygulanım, öz yeterlilik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcı grubu Çin'in Southwest ve Xinqiao Hastanesi'nde çeşitli kanser hastalığı olan 23 ile 78 yaş arasındaki 208 kişiden oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, duygu düzenleme ve öz yeterliğin travma sonrası büyümeyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Olumlu duygulanım, duygularını ifade edebilme ve genel öz yeterlik travma sonrası büyümeye kısmen aracılık ederken, duygularını bastırmanın travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği bulunmuştur. Yani, olumlu duygulanım, duygularını ifade edebilme ve genel öz yeterlik, kanserden kurtulanlar arasında travma sonrası büyümenin önemli belirleyicileridir denilebilir.

Top (2021), yeni tip pandemi dönemini incelediği çalışmasında, yaş aralığı 18–65 olan 558 gönüllü katılımcıdan oluşan bir grup üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeye olan etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme stratejileri, kişilik özellikleri ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü anlamlı istatistiksel ilişkiler bulunduğunu göstermiş ve regresyon analizi sonuçları, duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrası büyümeyi yordayıcı gücüne sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Thomas (2020) üniversitelerin psikoloji bölümünde okuyan ve travmatik yaşantısı bulunan 230 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve travma sonrası büyümede duygusal zekanın aracılık yönünü araştırmıştır. Bulgular, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal zekanın travma sonrası büyümeyle pozitif ilişkileri olduğunu göstermektedir. Ara değişken analizlerinde, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal zekayla yüksek oranda ilişkilidir ve bu da daha yüksek travma sonrası büyümeye yol açmaktadır. Bu sonuçlar duygusal zekanın, duygu düzenleme stratejilerinin travma sonrasında uyum sağlayıcı işleyişi kolaylaştırabilen bir mekanizma olduğunu göstermektedir.

## **Travma Sonrası Büyüme ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı ile İlgili Araştırmalar**

Bu araştırmada travma sonrası büyümenin yordayıcılarından biri olduğu düşünülmüş ve olumlu çocukluk yaşantısı değişkeni seçilmiştir. Alanyazında travma sonrası büyüme ve olumlu çocukluk yaşantısının ele alındığı çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple travma sonrası büyüme ve olumlu çocukluk yaşantıları ile yakından ilişkili olabilecek diğer değişkenlere yönelik araştırmalara da değinilmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin çocukluğunda duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimini olumlu etkileyen deneyimleri içermektedir. Bu yaşantıların arasında çocuğun aile üyeleri veya bakım verenler tarafından sevgi, ilgi ve şefkatle büyütülmesi, çocukluğunun kendini güvende hissettiği bir ortamda geçmesi, sosyal beceri fırsatlarına sahip olması ve duygusal yeterliliklerini öğrenme yer almaktadır (Sege ve Browne, 2017). Bu bağlamda güvenli bağlanma stili, olumlu ebeveyn tutumları, aile desteği ve pozitif ebeveyn stilleri gibi değişkenlerin travma sonrası büyüme ile ilişkisine yönelik yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Schmidt ve diğerleri (2012) bağlanma stili, sosyal destek ,başa çıkma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Katılımcılar, 18 yaşından büyük kanserden kurtulan 40'ı kadın 14'ü erkek toplamda 54 kişiden oluşmaktadır. Ayrıca araştırmaya uygunluk açısından mevcut herhangi bir klinik psikiyatrik tanıyı bildirmemiş olmaları ve bunun dışında genel sağlık durumlarının iyi olduğunu bildirmiş olmaları şartı aranmıştır. Araştırma bulgularına göre travma sonrası büyüme ve bağlanma stillerinden yalnızca güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zhou ve diğerleri (2019) yaş aralığı 11–19 ile değişen, Wenchuan depremini yaşamış 872 ergenin katılımcı olduğu araştırmada, travma sonrası büyüme ve ebeveyn bağlılığına yönelik çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn bağlanma puanlarının travma sonrası büyümeyle doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ebeveyn bağlılığının güvenlik duyguları, adalet inançları ve bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla travma sonrası büyüme üzerinde aracı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçların sebebi olarak olumlu bir ebeveyn-ergen ilişkisi oluşturması olabileceği düşünülmüştür.

Zhen ve Zhou (2022) ebeveyn-çocuk iletişiminin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın katılımcı grubu Çin'de COVID-19'un patlak vermesinden

altı ay sonra, ciddi şekilde etkilenen ve yaşları 15 ile 18 arasında değişen 683 ergenden oluşmaktadır. Ebeveyn-çocuk iletişimi ölçülürken açık ve sorunlu olarak ikiye ayrılmıştır. Açık ebeveyn-çocuk iletişimi, ebeveynlerin çocuklarıyla bilgi ve ihtiyaçlarını paylaşmalarına, çocuklarına olan güvenlerini artırmalarına ve dolayısıyla yardım ve destek sağlamalarına yardımcı olmayı içermektedir. Bu araştırma sonucunda, açık ebeveyn-çocuk iletişimi ile travma sonrası büyüme arasında doğrudan ve pozitif bir ilişki olduğu ancak açık ebeveyn-çocuk iletişimi ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Ayrıca sorunlu ebeveyn-çocuk iletişimi doğrudan ve pozitif olarak travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkiliyken travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonuçları ortaya çıkmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında, travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantılarına yönelik yapılan araştırmalardaki sınırlı sayıdaki bulgular, bu değişkenlerin potansiyel önemini vurgulamaktadır. Araştırmamız, bu kritik değişkenlerin etkileşimini ve bireylerin yaşamında oynadığı benzersiz rolü daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza katkı sağlayarak, psikoloji uygulamalarında bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu noktada, travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantılarına yönelik daha fazla derinlemesine araştırma yapılmasının, bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyebilecek önemli bir stratejik adım olacağı öne sürülmektedir.

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde; çalışmanın modeli, çalışma grubu, çalışmanın verilerini toplamak amacıyla kullanılan araçlar, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın, travma yaşamış beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile bilgelik algısı ve umut arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan nicel bir çalışmadır. Bu sebeple araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmada bağımlı değişken travma sonrası büyüme, bağımsız değişkenler ise bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantılarıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, aynı zamanda bu modelde var olanı gözlemleyebilmek esastır (Karasar, 2011).

#### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu yaş aralığı 18 ile 29 arasında değişen, travmatik yaşantısı olan 405 katılımcıdan oluşmaktadır. Travma sonrası büyümeden bahsedebilmek için bireylerin travmatik yaşantıya sahip olması gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmada toplamda 510 beliren yetiştikine ulaşılmıştır ancak katılımcıların travmatik yaşantısı olup olmadıkları “Travmatik Yaşantı Formu” ile belirlenmiş ve hiçbir travmatik yaşantıya sahip olmayan veya 18 ile 29 yaş arasından olmayan bireylerin verileri ( $n = 105$ ) araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası büyüme kavramının doğasına uygun olarak, katılımcıları belirlemede amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlgili özelliklere sahip bireylere ulaşabilmek, amaçlı örnekleme yönteminin temel amacıdır (Erkuş, 2021).

Araştırmanın çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı*

| Değişkenler ve Değişken Kategorileri    |                      | <i>n</i> | %    |
|-----------------------------------------|----------------------|----------|------|
| Cinsiyet                                | Kadın                | 292      | 72.1 |
|                                         | Erkek                | 113      | 27.9 |
| Yaş                                     | 18–19 yaş            | 15       | 3.7  |
|                                         | 20–21 yaş            | 104      | 25.7 |
|                                         | 22–23 yaş            | 96       | 23.7 |
|                                         | 24–25 yaş            | 84       | 20.7 |
|                                         | 26–27 yaş            | 52       | 12.8 |
|                                         | 28–29 yaş            | 54       | 13.3 |
| Medeni Durum                            | Bekar                | 351      | 86.7 |
|                                         | Evli                 | 52       | 12.8 |
|                                         | Boşanmış             | 2        | .5   |
| Eğitim Düzeyi                           | Lise                 | 153      | 37.8 |
|                                         | Üniversite           | 252      | 62.2 |
| Gelir Düzeyi                            | Düşük                | 60       | 14.8 |
|                                         | Orta                 | 330      | 81.5 |
|                                         | Yüksek               | 15       | 3.7  |
| Birden Fazla Travmatik Yaşantı          | Var                  | 240      | 59.3 |
|                                         | Yok                  | 165      | 40.7 |
| Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman | Bir aydan kısa       | 16       | 4.0  |
|                                         | 1 ile 3 ay arası     | 54       | 13.3 |
|                                         | 3 ile 6 ay arası     | 66       | 16.3 |
|                                         | 6 ay 3 yıl arası     | 107      | 26.4 |
|                                         | 3 ile 5 yıl arası    | 46       | 11.4 |
|                                         | 5 yıldan fazla       | 116      | 28.6 |
| Psikolojik Destek Alma Durumu           | Ever                 | 174      | 43.0 |
|                                         | Hayır                | 231      | 57.0 |
| Oturum Süresi                           | 1–5 oturum arası     | 62       | 15.3 |
|                                         | 5–10 oturum arası    | 76       | 18.8 |
|                                         | 10–20 oturum arası   | 19       | 4.7  |
|                                         | 20 oturum ve fazlası | 17       | 4.2  |

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin %72.1'inin ( $n = 297$ ) kadın ve %27.9'unun ( $n = 113$ ) erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun yaşları incelendiğinde, en çok 20–21 yaş aralığında (%25.7,  $n = 104$ ) katılımcının olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir oranının (%62.2,  $n = 252$ ) üniversite mezunu olduğu ve medeni durum incelendiğinde, çoğunluğun %86.7'sinin ( $n = 351$ ) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların %81.5'i ( $n = 330$ ) orta , %14.8'i ( $n =$

60) ise düşük gelire sahip olduğu görülürken, %3.7'sinin ( $n = 15$ ) ise yüksek gelir düzeyi olduğu görülmektedir.

Travmatik yaşantıya dair değişkenler incelendiğinde, katılımcıların %59.3'ünün ( $n = 240$ ) birden fazla travmatik yaşantıya sahip olduğu, %40.7'sinin ( $n = 165$ ) ise yalnızca bir travmatik yaşantıya sahip olduğu görülmektedir. Öte yandan katılımcıların travmatik yaşantılarının üzerinden geçen zamana bakıldığında, en çok altı ay ve üç yıl arası (%26.4,  $n = 107$ ) ve beş yıldan fazla (%28.6,  $n = 126$ ) katılımcıların olduğu görülmektedir. Katılımcıların %43'ü ( $n = 174$ ) psikolojik destek almış iken, %57'si ( $n = 231$ ) psikolojik destek almamıştır. Psikolojik destek alan katılımcıların oturum süreleri incelendiğinde, %15.3'ünün ( $n = 62$ ) 1–5 oturum arası, %18.8'inin ( $n = 76$ ) 5–10 oturum arası, %5.7'sinin ( $n = 19$ ) 10–20 oturum arası, %4.2'sinin ( $n = 17$ ) 20 oturumdan fazla psikolojik destek aldığı görülmektedir.

Tablo 2

*Çalışma Grubunda Yer Alan Beliren Yetişkinlerin Belirttikleri Travmatik Yaşam Olayları*

| Travmatik Yaşantılar                                                                                  | <i>n</i>        | %        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
| Sevilen ya da yakın birinin ölümü                                                                     | 259             | 30.9     |
| Doğal afet                                                                                            | 197             | 23.5     |
| Yaşamı tehdit eden bir hastalık                                                                       | 100             | 11.9     |
| Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı                                                            | 90              | 10.7     |
| Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalmak | 63              | 7.5      |
| Bir yabancınn cinsel saldırısına maruz kalmak                                                         | 50              | 6.0      |
| Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalmak         | 35              | 4.2      |
| Tanımadığınız biri tarafından cinsel olmayan saldırıya maruz kalma                                    | 29              | 3.5      |
| Travmatik Yaşantılar                                                                                  | <b><i>n</i></b> | <b>%</b> |
| Askeri bir çatışma veya savaş alanında bulunma                                                        | 11              | 1.3      |
| Hapishanede bulunma                                                                                   | 2               | 0.2      |
| İşkenceye maruz kalma                                                                                 | 2               | 0.2      |
| Diğer                                                                                                 | 1               | 0.1      |

Katılımcı grubun travma sonrası büyüme düzeylerinden bahsedebilmek için travmatik yaşantıya sahip olmaları gerekliliği doğrultusunda uygulanan form ile çalışma grubunda yer alan beliren yetişkinlerin travmatik yaşantılarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Tablo 2’de çalışma grubunda bulunan beliren yetişkinlerin travmatik yaşantılarına ilişkin dağılım sunulmuştur. Tablo 2 incelendiğinde, travmatik yaşantısı olan 405 katılımcının yer aldığı bu çalışmada çoğunluğun yakın birinin ölümü ( $n = 259$ , %30.9), doğal afet ( $n = 197$ , %23.5), yaşamı tehdit eden bir hastalık ( $n = 100$ , %11.9) ve ciddi bir kaza ( $n = 90$ , %10.7) gibi yaşantılara maruz kaldıkları anlaşılmaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmanın veri toplama süreci, gerekli etik izinlerin alınmasının ardından Ankara Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylandıktan sonra başlatılmıştır. Veri toplama aşamasına geçilmeden önce, ölçek izinleri alınarak ölçeği geliştiren kişilere e-posta yoluyla ulaşılmış ve kullanım izinleri sağlanmıştır. Veri toplama süreci, hem kâğıt-kalem formu hem de çevrimiçi ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşmak için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi içerisinde yer alan olayları işaretlemiş olan katılımcılardan önce ölçeği doldurmaları istenmiştir. Ayrıca, kişinin birden fazla travmatik olayla karşılaştığı durumlarda, en etkileyici olan olayı, bu olaya nasıl maruz kaldığı, psikolojik destek alma durumu gibi detayları cevaplamaları istenmiştir. Kâğıt-kalem formu ile uygulamalarda, araştırmanın amacı, süresi, gönüllülük esası ve bilgilerin gizliliği gibi konuları içeren bir "Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu" kullanılmıştır. Çevrimiçi ortamda, veriler anket sitesi (Google Formlar) üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara bu form yazılı olarak sunulduktan sonra, araştırmacı tarafından özet bilgiler verilmiş ve katılımcılardan gönüllü olarak katılım onayı almıştır. Katılımcılara ulaşmak için çalışma linki sosyal medya sitelerinde duyurulmuş ve 18–29 yaş aralığında beliren yetişkin kadın ve erkeklerin araştırmaya gönüllü olarak katılımları rica edilmiştir. Çevrimiçi linki tıklayan kişiler, araştırmanın özet bilgisini görmüş ve daha sonra daha detaylı bilgiler içeren "Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu" ile karşılaşmışlardır. Onay veren katılımcılara ölçek seti, hem çevrimiçi hem de kâğıt-kalem formunda sunularak doldurmaları istenmiştir. Elde edilen veriler, analiz için uygun hale getirilmiştir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplamak için Foa, Cashman, Jaycox ve Perry (1997) tarafından geliştirilen, Dürü ve Işıklı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Travmatik Yaşantı Tarama Listesi; Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen, Işıklı ve Dürü (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği; Webster (2003) tarafından geliştirilen, Turgut ve Nazlı tarafından Türkçeye uyarlanan Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği ve Doğan (2020) tarafından geliştirilen Olumlu Çocukluk Yaşantısı Ölçeği kullanılmıştır.

### **Travma Öyküsü Formu (TÖF)**

Katılımcılara ait; birden fazla travmatik olayın olup olmaması, travma maruz kalma şekli, travmatik olaydan önce ve travmatik olay üzerinden geçen zaman, travmatik olay yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma/almama durumu gibi travmaya ait bilgileri almayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda travma türü Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM V]) (APA, 2013) tanı kriterlerinde belirtilen maruz kalma türleri göz önünde bulundurularak “Doğrudan ben yaşadım”, “1. Dereceden yakınımın başına geldi”, “Olaya şahsen tanık oldum” ve “Sosyal medya aracılığı ile tanık oldum” seçeneklerini içeren çoktan seçmeli bir soruyla ölçülmüştür. Ölçeklerin bütünlüğünü sağlamak amacıyla, travmatik yaşantıya yönelik maddeler, Travmatik Yaşantı Tarama Listesi uygulandıktan sonra katılımcılara verilmiştir.

### **Travmatik Yaşantı Tarama Listesi (TYTL)**

Travmatik Yaşantı Tarama Listesi, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin travma sonrası stres bozukluğunu ölçen ilk bölümünü oluşturur. Bu liste, bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri 12 farklı olayı ve bu olaylar dışında kalan diğer yaşantıları belirlemek için "diğer" seçeneğini içerir. Ayrıca, birden fazla olay belirtilmesi durumunda en etkileyici olanın tespitini amaçlayan bir madde de ölçekte yer almaktadır.

## **Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X (TSBÖ-X)**

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin travma sonrası büyüme süreçlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek beş alt boyut (kişisel güç, diğerleri ile ilişkiler, yeni olasılıklar, hayatı takdir ve inanç sistemindeki değişimler) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte, inanç sistemindeki değişimleri ölçmeye yönelik alt boyut sadece iki madde içermektedir. Yapılan araştırmaların analizi sonucunda ise, bu maddelerin inanç sistemi değişikliklerini yeterince ölçemediği tespit edilmiştir. Bunun üzerine inanç sistemindeki değişimler alt boyutunun maddelerini genişletilmesine yönelik çalışma yürütülmüş ve ölçek revize edilmiştir. Bu amaçla ölçeğe üç madde daha eklenerek Amerika Birleşik Devletleri, Japonya ve Türkiye’de gerçekleşen üç farklı kültür ve örnekleme test edilmiştir (Tedeschi, Cann, Taku, Şenol-Durak ve Calhoun, 2017). Türkiye örnekleme ortalama yaşı 21.9 olan 502 lisans düzeyindeki üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Türkiye örnekleminde elde edilen sonuçlara göre ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik iç-tutarlılığının .96 düzeyinde olduğu rapor edilmiştir. Türkçe formunda ölçeğin alt boyutları, Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı kişisel güç alt boyutu için .85, diğerleri ile ilişkiler alt boyutu için .88, yeni olasılıklar alt boyutu için .86, hayatı takdir alt boyutu için .81 ve spiritüel/varoluşsal değişim alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Revizyon çalışması sonucunda elde edilen ölçek beş alt boyutu ölçen 25 maddeden oluşan bir ölçek haline getirilmiştir. Cevaplama sistemi her ifade için “(0) Hiç yaşamadım ve (5) Çok fazla yaşadım” arasında altılı Likert ölçeği şeklindedir. Her madde için puanlar 0 ile 5 arasında değişmektedir ve ölçeğin toplamından elde edilebilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 125'tir. Yüksek puan, travma sonrası büyüme düzeyinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada ölçeğin güvenirliği, Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı ile değerlendirilmiştir. Tüm ölçek maddeleri üzerinden hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı, .93 olarak bulunmuştur. Ayrıca, alt boyutlara özgü güvenirlik değerleri şu şekildedir: Kişisel güç için .85, ilişkiler için .83, yeni olasılıklar için .79, hayatı takdir için .72 ve spiritüel/varoluşsal değişim için .85.

## **Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (KYBAÖ)**

Webster (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek bireylerin kendileri ile ilgili bilgelik algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin orijinal formu 40 maddeden ve beş

alt boyuttan oluşmaktadır: Kritik yaşam deneyimleri, anımsama/yansıtıcılık, deneyime açıklık, duygu düzenleme ve mizah. KYBAÖ'nün geliştirildiği ilk aşamada 18 ile 74 yaş aralığındaki bireylerle çalışılmış ve ölçeğin ilk hali 30 maddeden oluşturulmuştur (Webster, 2003). Daha sonraki aşamada ise, 17 ile 92 yaş arasındaki bireylerle yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin son hali 40 maddeye genişletilmiştir (Webster, 2007). Ölçeğin iç-tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) bütünü için .91, ölçeğin alt boyutlarından kritik yaşam deneyimi için .83, duygu düzenleme için .81, yansıtıcılık için .85, açıklık için .74 ve mizah için .82 olduğu bulunmuştur (Webster, Westerhof ve Bohlmeijer, 2014). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Turgut ve Nazlı (2021) tarafından yapılmış ve bu ölçek beş alt boyuttan altı Likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı duygu düzenleme alt boyutu için .77, anımsama/yansıtıcılık alt boyutu için .83, deneyim alt boyutu için .78, mizah alt boyutu için .77, açıklık alt boyutu için .64 ve ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .89 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmanın veri analizinde, ölçeğin tümünden alınan toplam puanlar kullanılmıştır. Tüm ölçek maddeleri ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı ise .90'dır.

### **Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)**

Doğan ve Aydın (2020) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin olumlu çocukluk yaşantılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 22 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçek aracıdır. Ölçek beşli Likert tarzında bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin güvenirliği iki farklı yöntemle incelenmiştir. Buna göre; Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .96, bileşik güvenirlik katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasının örneklemini 1331 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18–70 ve yaş ortalamaları 32.9'dur. Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, faktör yükleri .40 ile .86 arasında değişen ve toplam varyansın %55'ini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapı, farklı bir örneklemin doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle incelenmiş ve uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması sonucunda, ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek üzere Cronbach alfa iç-tutarlık

katsayısı .96 ve bileşik güvenirlik katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğe ait madde toplam korelasyonu değerleri, .37 ile .83 arasında değişmektedir.

Bu çalışmada, tüm ölçek maddeleri ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Çözümlemesi

Katılımcıların verilerinin değerlendirilmesinde IBM SPSS 27.0 programı kullanılmıştır. İlk olarak, verilerin temizlenmesi amacıyla asıl analizlere uygunluğunu sağlamak üzere gerekli işlemler gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, ulaşılan 510 çalışma grubu içinde travmatik yaşantısı olmayan 105 kişi belirlenmiş ve bu kişiler veri setinden çıkarılmıştır. İkinci aşamada, önceki bölümde açıklanan kâğıt kalem ve çevrimiçi yöntemlerle elde edilen veri setlerinin ortalamaları, Bağımsız Gruplar için *t*-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Her iki yöntem arasındaki fark üzerine yapılan analizler sonucunda, özellikle araştırma sorusu ve model testleri kâğıt kalem yöntemi ile çevrimiçi yöntem arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Bu anlamlı farklılık tespit edilmediğinden dolayı, veriler tek bir veri seti haline getirilerek analizlere devam edilmiştir.

Beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, yaşama sıklığı, üzerinden geçen zaman ve psikolojik destek alma/almama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla İlişkisiz Örneklemeler *t*-testi ve ANOVA kullanılmıştır. İlişkisiz Örneklemeler *t*-testi, iki bağımsız örneklemin ortalama değerleri arasındaki farklılığın anlamlılığını değerlendirirken; ANOVA testi, iki ya da daha fazla bağımsız örneklemin ortalamaları arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018).

Sonraki aşamada ise, çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan bazı varsayım testleri (örn., uç değer analizi, normallik testi, çoklu bağlantılılık) incelenmiştir. Uç değerlerin tespiti için standartlaştırılmış *z* puanları hesaplanmıştır. Çalışma grubu 100 kişinin üzerindeki veri örneklemini için, *z* puanlarını +4 ile -4 aralığı dışında kalan değerleri uç değer olarak tanımlama kriterine göre değerlendirmiş (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012) ve tüm verilerin +4 ile -4 aralığında olduğu görülmüştür. Bu bağlamda uç değer olmadığına dair çıkarım yapılmıştır.

Regresyon analizleri için bir diğer önemli koşul, kullanılan tüm değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu bağlamda, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık kat sayıları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

*Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantısına İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

|                             | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>SS</i> | <i>Çarpıklık</i> | <i>Basıklık</i> |
|-----------------------------|----------|-------------|-----------|------------------|-----------------|
| Travma Sonrası Büyüme       | 405      | -.201       | .903      | -.201            | -.261           |
| Bilgelik                    | 405      | -.204       | .658      | -.204            | -.006           |
| Olumlu Çocukluk Yaşantıları | 405      | -.337       | .918      | -.337            | -.619           |

Tüm analizlerde, normal dağılımın kabul edilebilir değer aralığı olarak Büyüköztürk (2018) tarafından belirtilen -1.0 ile +1.0 sınırları göz önüne alınmıştır. Bu bağlamda değişkenlerin kabul edilebilir çarpıklık-basıklık değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan normal dağılıma sahiptir.

Çoklu regresyon analizi için gerekli koşullardan birisi de çoklu bağlantılılık yani, bağımsız değişkenler arasında yüksek derecede ilişkinin bulunmamasıdır Bu varsayım kapsamı için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .80 ve üzeri olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2018). Çalışmadaki çoklu bağlantılılık için bağımsız değişkenler arasındaki “Pearson Korelasyon Katsayısı Testi” kullanılmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı, sürekli ve birbirleriyle normal bir dağılıma sahip olan değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini değerlendirmek amacıyla kullanılır (Büyüköztürk, 2018). Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 12’de incelenmiştir. En yüksek korelasyon katsayısı .47 olarak görülmekte ve bu sonuç değişkenler arasında yüksek derece de ilişkin olmadığına işaret etmektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantıları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz, birbirleriyle ilişkili iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenin toplam varyansını açıklama, açıklanan varyansın yorumlanması, istatistiksel anlamlılık ve bu bağımsız değişkenlerin bağımlı

değişkenle olan ilişkisinin yönü hakkında bilgi sunan analiz türüdür (Büyüköztürk, 2018). Bu çalışmada tüm anlamlılık düzeyleri .05 ve .01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.



## BÖLÜM 4

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde mevcut araştırmanın temel ve alt amaçları doğrultusunda yapılan veri analizlerinin bulgularına yer verilmiş ve bu bulgulara yönelik yorumlar sırasıyla sunulmuştur.

#### **Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bu kısımda, araştırmanın temel amaçları arasında beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme gelişim süreçlerinde ilgili alanyazın çerçevesinde önemli olduğu düşünülen çeşitli travmatik yaşantıya ilişkin değişkenlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, birden fazla travmatik yaşantının olup olmaması, bireyin psikolojik destek alıp almama durumu ve süresi travmatik yaşantı değişkenleri olarak sıralanabilir.

#### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin birden fazla travmatik yaşantının varlığı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4'te analiz sonuçları detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 4

*Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları*

| <i>Değişkenler</i>                        |     | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------------------------------|-----|----------|-------------|-----------|----------|----------|
| Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı | Var | 240      | 3.61        | .90       | -.098    | .65      |
|                                           | Yok | 165      | 3.62        | .91       |          |          |

$p < .05$ ,  $**p < .001$

Tablo 4 incelendiğinde, birden fazla travmatik yaşantısı olan beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme puan ortalamalarının ( $Ort. = 3.61$ ) yalnızca bir olay yaşayanlardan ( $Ort. = 3.62$ ) daha düşük olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $t = -.098$ ,  $p > .05$ ).

#### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma ve Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik destek alma değişkeni ile anlamlı farklılıkları belirlemek üzere bağımsız örneklem için  $t$ -testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile psikolojik destek alıp almama durumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı konusunda kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır. Tablo 5'te analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5

*Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları*

| <i>Değişkenler</i>            |     | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------------------|-----|----------|-------------|-----------|----------|----------|
| Psikolojik Destek Alma Durumu | Var | 174      | 3.63        | .85       | .345     | .40      |
|                               | Yok | 231      | 3.60        | .93       |          |          |

$p < .05$ ,  $**p < .001$

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik destek alan beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme puan ortalamalarının ( $Ort. = 3.63$ ) psikolojik destek almayanlara göre ( $Ort. =$

3.60) daha yüksek olduğu ancak elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $t = .345, p > .05$ ).

Beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme toplam puanlarının, psikolojik destek alma sürelerine yönelik değerlendirmeler için bağımsız örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen temel istatistikler, verilerin genel dağılımını Tablo 6’da göstermekte olup, psikolojik destek alma sürelerine göre travma sonrası büyüme puanlarının nasıl değişebileceği hakkında genel bir bakış sunmaktadır. Ayrıca, ANOVA sonuçları Tablo 7’de detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 6

*Psikolojik Destek Alma Süresine Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları*

| <i>Psikolojik Destek Alma Süresi</i> | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>Ss</i> | <i>sh</i> |
|--------------------------------------|----------|-------------|-----------|-----------|
| 1 ile 5 oturum arası                 | 62       | 3.57        | .76       | .09       |
| 5 ile 10 oturum arası                | 76       | 3.71        | .89       | .10       |
| 10 ile 20 oturum arası               | 19       | 3.74        | .91       | .21       |
| 20 oturum ve fazlası                 | 17       | 3.41        | .96       | .23       |
| Toplam                               | 174      | 3.63        | .85       | .06       |

Tablo 6 incelendiğinde, travma sonrası büyüme puan ortalamalarının en yüksek 3.74 ile 10 ile 20 seans arası psikolojik destek alan katılımcılara aittir. Bunu sırasıyla 3.71 ortalama ile 5 ile 10 seans, 3.57 ortalama ile 1 ile 5 seans, 3.41 ortalama ile 20 seans ve fazlası takip etmektedir.

Tablo 7

*Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Psikolojik Destek Alma Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

|       | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | <i>Sd</i> | Kareler Ortalaması | <i>F</i> | <i>p</i> | Anlamlı Fark |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------------------|----------|----------|--------------|
| Maruz | Gruplararası      | 1.749           | 3         | .583               | .786     | .50      | ---          |
| Kalma | Gruplariçi        | 126.030         | 170       | .741               |          |          |              |
|       | Toplam            | 127.779         | 173       |                    |          |          |              |

$p < .05, **p < .001$

Tablo 7'ye travma sonrası büyüme toplam puanlarının psikolojik destek alma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{3,170} = .786, p > .05$ ).

### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekli Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme toplam puanlarının, maruz kaldıkları travmatik yaşantı türlerine bağlı olarak ortaya çıkabilecek farklılıkları değerlendirmek adına bağımsız örneklemeler için tek yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin özetlenmesi amacıyla elde edilen betimsel istatistikler Tablo 8'de yer almaktadır, bu tablo, farklı travmatik yaşantı türlerine göre büyüme puanlarının dağılımını açıklamaktadır. ANOVA sonuçları ise Tablo 9'da detaylı bir şekilde sunulmuş, istatistiksel olarak belirlenen farklılıklar, beliren yetişkinlerin yaşadıkları travmatik deneyimlere bağlı olarak büyüme düzeylerinde nasıl değişiklikler olduğunu açıklamaktadır.

Tablo 8

*Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekline Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları*

| <i>Maruz Kalma Şekli</i>   | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>Ss</i> | <i>sh</i> |
|----------------------------|----------|-------------|-----------|-----------|
| Doğrudan Kendisi           | 202      | 3.64        | .94       | .06       |
| Birinci Dereceden Yakını   | 74       | 3.67        | .88       | .10       |
| Olaya Şahsen Tanık Olma    | 39       | 3.36        | .90       | .14       |
| Sosyal Medya Aracılığı ile | 90       | 3.62        | .83       | .08       |
| Toplam                     | 405      | 3.61        | .90       | .04       |

Tablo 8 incelendiğinde, travma sonrası büyüme puan ortalamalarının en yüksek 3.67 ile birinci dereceden yakınının başına gelmiş olan katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla 3.64 ortalama ile doğrudan, 3.62 ortalama ile sosyal medya aracılığıyla ve 3.36 ortalama ile olaya şahsen tanık olan katılımcılar takip etmektedir.

Tablo 9

*Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

|             | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p   | Anlamlı Fark |
|-------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-----|--------------|
| Maruz Kalma | Gruplararası      | 2.796           | 3   | .93                | 1.142 | .32 | ---          |
|             | Gruplariçi        | 327.217         | 401 | .81                |       |     |              |
|             | Toplam            | 330.013         | 404 |                    |       |     |              |

$p < .05$ ,  $**p < .001$

Tablo 9 incelendiğinde, travma sonrası büyüme toplam puanlarının travmatik yaşantıya maruz kalma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{3,401} = 1.142$ ,  $p > .05$ ).

#### **Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Travmatik yaşantıdan etkilenen bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini, yaşantılarından ne kadar süre geçtikten sonra ne şekilde deneyimlediklerini anlamak amacıyla, bağımsız örneklem için gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre çeşitli zaman dilimlerindeki travmatik yaşantıların, bireylerin büyüme deneyimlerini nasıl etkilediğini anlamak için yapılan bu analiz, Tablo 10’da sunulan betimsel istatistiklerle desteklenmiştir. ANOVA sonuçları ise Tablo 11’de detaylı bir şekilde yer almaktadır, istatistiksel olarak elde edilen bulgular, travmatik yaşantının zaman içinde nasıl bir değişim gösterdiğini ve bu değişimin bireylerin büyüme düzeylerine olan etkisini göstermektedir.

Tablo 10

*Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zamana Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Puan Ortalamaları*

| Geçen Zaman          | n   | Ort. | Ss  | sh  |
|----------------------|-----|------|-----|-----|
| Bir aydan kısa       | 16  | 3.24 | .86 | .21 |
| 1 ile 3 ay arası     | 54  | 3.63 | .76 | .10 |
| 3 ile 6 ay arası     | 66  | 3.79 | .90 | .11 |
| 6 ay ile 3 yıl arası | 107 | 3.63 | .95 | .09 |
| 3 ile 5 yıl arası    | 46  | 3.67 | .82 | .12 |
| 5 yıldan fazla       | 116 | 3.51 | .93 | .08 |
| Toplam               | 405 | 3.61 | .90 | .04 |

Tablo 10 incelendiğinde, travma sonrası büyüme puan ortalamalarının en yükseği 3.79 ile travmatik yaşantının üzerinden 3 ile 6 ay arası geçen katılımcılara ait olduğu görülmektedir.

Tablo 11

*Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

|             | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p   | Anlamlı Fark |
|-------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-----|--------------|
| Maruz Kalma | Gruplararası      | 5.731           | 5   | 1.146              | 1.410 | .21 | ---          |
|             | Gruplarıçi        | 324.282         | 399 | .813               |       |     |              |
|             | Toplam            | 330.013         | 404 |                    |       |     |              |

$p < .05$  ,  $**p < .001$

Tablo 11 incelendiğinde, travma sonrası büyüme toplam puanlarının travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (  $F_{5,399} = 1.410$ ,  $p > .05$ )

### **Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Yordayan Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bu bölümde, araştırmanın temel amaçları arasında yer alan ve travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu düşünülen bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordama düzeyi çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

### **Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkiler**

Travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiş olup Tablo 12’de sunulmuştur. Korelasyon katsayıları, .00 ile .30 arasında düşük, .30 ile .70 arasında orta ve .70 ile 1.00 arasında ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2020).

Tablo 12

| <i>Travma Sonrası Büyüme, Bilgelik, Olumlu Çocukluk Yaşantısı Arasındaki İkili İlişkiler</i> |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Ölçekler</i>                                                                              | <i>1.</i> | <i>2.</i> | <i>3.</i> |
| 1. Travma Sonrası Büyüme                                                                     | 1.00      | .47*      | .28*      |
| 2. Bilgelik                                                                                  |           | 1.00      | .07       |
| 3. Olumlu Çocukluk Yaşantısı                                                                 |           |           | 1.00      |

Not: \*  $p < .05$ ,  $n = 405$

Tablo 12 incelendiğinde, travma sonrası büyüme ile bilgelik toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki ( $r = .47$ ,  $p < .05$ ), travma sonrası büyüme ile olumlu çocukluk yaşantısı toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ) ve bilgelik ile olumlu çocukluk yaşantısı toplam puanları arasında ise anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır ( $r = .07$ ,  $p > .05$ ).

Elde edilen bulgular, beliren yetişkinlerin bilgelik düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığını ve olumlu çocukluk yaşantılarının düzeyi yükseldikçe beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin arttığını göstermektedir.

### **Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

Araştırma soruları kapsamında yordayıcı değişkenler olan bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantısının, travma sonrası büyüme üzerindeki yordama gücü çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'te detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 13

| <i>Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi</i> |          |                       |                                      |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|--------------------------------------|----------|----------|
| <i>Değişken</i>                                                                       | <i>B</i> | <i>SH<sub>B</sub></i> | <i><math>\beta</math><br/>(Beta)</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
| Sabit                                                                                 | .100     | .27                   |                                      | .36      | .000     |
| Bilgelik                                                                              | .62      | .05                   | .45                                  | 10.80    | .000     |
| Olumlu Çocukluk Yaşantısı                                                             | .24      | .04                   | .25                                  | 6.01     | .000     |

Model:  $R = .53$ ,  $R^2 = .29$ ,  $F(2, 402) = 82.08$ ,  $p = .00$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F = 82.08, p < .01$ ). Bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları toplam puanları travma sonrası büyüme puanlarındaki değişimlerin %28.6'sını açıklamaktadır. Sonuç olarak, bulgular beliren yetişkinlerde bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantıları puanları arttıkça, travma sonrası büyüme düzeyinin artacağını göstermektedir.

### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya İlişkin Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, birden fazla travmatik yaşantının olup olmaması ve bireyin psikolojik destek alıp almama durumu özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Birden Fazla Travmatik Yaşantının Varlığı Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların birden fazla travmatik yaşantıya sahip olmalarının, travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye yol açmadığı görülmektedir. İncelenen alanyazında, bu konudaki araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu bulgunun desteklenip desteklenmediği konusunda çeşitli görüşlerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Doğançay'ın (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında travma sonrası büyüme düzeyinin birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalmasına göre istatistiksel olarak anlamlı olmayan sonuçlara ulaşmıştır. Benzer şekilde başka bir araştırmada, yaşları 18 ile 60 olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin travma sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Gökmen ve Deniz, 2020). Bu iki araştırma mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Alanyazında bu çalışmalarda elde edilen bulguların aksine travma sonrası büyüme düzeyi ile birden fazla travmatik yaşantının varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Avustralya'da lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, travma sayısı arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin anlamlı bir şekilde arttığına dair bulgulara ulaşılmıştır (Morris, 2005). Benzer şekilde Laufer ve Solomon (2006) tarafından yürütülen bir araştırmada, terör

saldırılarına maruz kalan İsraili ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, travmatik olay sayısı ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, öğrencilerin yaşadıkları travmatik olayların artmasıyla birlikte travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Birden fazla travmatik yaşantı varlığının travma sonrası büyüme ile ilişkisine yönelik her ne kadar tutarlı bulgulara ulaşılmasa da bunun özellikle kültürel farklılıklar ve örneklem grubunun mevcut çalışmadan farklılıklarından kaynaklı araştırma sonuçlarını etkilemiş olabileceği söylenebilir. Bireyler travmatik yaşantılara kendi kültürel değerlerine ve normlarına yönelik farklı tepkiler verebilir. Kültürel normlar, bireylerin duyguları ifade etme biçimlerini ve sosyal destek arayışlarını etkileyebilir. Bu bağlamda kültürler arası farklılıkların bu tepkileri şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin yaş ortalamaları 18 ile 29 arasında değişmektedir. Bu durumda katılımcıların mevcut çalışmayla kıyaslandığında yaş farklılıkları ve riskli bölgelerde bulunmaları beliren yetişkinlerde birden fazla travmatik yaşantı varlığı ve travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusunu açıklayabilir. Diğer yandan mevcut çalışmada travma sonrası büyümenin birden fazla travmatik yaşantısı olan bireylerle anlamlı ilişkiler bulunmaması Türkiye’de yapılan çalışmalarla paralel bir bulgu olduğunu göstermektedir.

Birden fazla travmatik yaşantıların varlığı, travma sonrası büyüme üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmayabilir. Bunun yanı sıra bireylerin travmatik yaşantılara verdiği anlam, sosyal destek mekanizmalarıyla nasıl iletişim kurdukları ve bu yaşantıları nasıl işledikleri gibi faktörler travma sonrası büyüme düzeyini etkileyebilir (Hamama ve Sharon, 2013; Ogińska-Bulik ve Kobylarczyk, 2015). Sonuç olarak, bu bulgu, travma sonrası büyüme ile birden fazla travmatik yaşantının varlığı arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulamaktadır.

### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma ve Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Araştırma bulgularından bir diğeri katılımcıların psikolojik destek alma ve psikolojik destek alma sürelerinin travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farka sebep olmadığıdır. Başka bir deyişle, psikolojik destek almanın veya

bu destek sürelerinin fazla olması, bireylerin travma sonrası büyüme düzeyini etkilemede belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna işaret etmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu değişkenlere yönelik çok az araştırmaya rastlanmıştır. Elde edilen bulguyu destekleyen Gökmen ve Deniz'in (2020) yetişkinlerle yürüttüğü araştırmada, travma sonrası büyüme düzeyinin psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı fark olmadığını rapor etmiştir. Bulguların istatistiksel anlamsızlığı, psikolojik destek almayan bireylerin de travma sonrası büyüme süreçlerini deneyimleyebilecekleri ve bu deneyimlerin psikolojik destek alınmış grup ile benzer olabileceği ihtimalini ortaya koyduğu düşünülmektedir. Psikolojik destek alma süresi değişkenine göre alanyazında yalnızca bir tane araştırmaya rastlanmıştır. Gleeson ve diğerleri (2022) yaşları 18 yaşından büyük ve daha önce en az bir tane travmatik yaşantısı olan katılımcılarla gerçekleştirdiği bu çalışmada daha fazla sayıda psikolojik terapi seansı almış kişilerin daha yüksek travma sonrası büyüme bildirdikleri bulgusuna ulaşmıştır.

Psikolojik destek alma değişkenine yönelik veriler toplanırken yalnızca katılımcıların psikolojik destek alıp almadıkları ve ne kadar süre destek aldıklarına odaklanılmıştır. Katılımcılardan psikolojik desteği aldığı ekol, düzenli katılımı, kendi isteğiyle gidip gitmediği, psikolojik destek almanın niteliği, psikolojik destek sağlayan ruh sağlığı uzmanıyla olan ilişki kalitesi ve psikolojik desteği alma sebebine yönelik değişkenlerin ayrıntılı bilgilerin alınmaması, travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmaması bulgusunu açıklayabilir. Örneğin literatürde travma sonrası büyüme yerine travma sonrası stres bozukluğu üzerinde yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalara bakıldığında EMDR'in travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde oldukça etkili olabildiğini rapor edilmiştir (Bal, 2020; İzci ve Ünveren, 2017). Benzer şekilde yakın zamanda yapılan ve 114 çalışmayı içeren bir meta analiz araştırmasında EMDR'in travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde çok kısa sürede oldukça etkili olduğuna yönelik kanıtlar rapor edilmiştir (Lewis, Roberts, Andrews, Starling ve Bisson, 2020). Her ne kadar travma sonrası büyüme ve psikolojik destek alma niteliğine yönelik kısıtlı çalışmalar yer alsa da yapılan travma sonrası stres bozukluğu çalışmaları bu bağlamda önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra bireysel farklılıklar psikolojik destek almanın travma sonrası büyüme düzeyinde istatistiksel olarak anlamlılık elde edememesine neden olabilir. Her birey farklı bir geçmişe, kültüre ve kişisel özelliklere sahiptir. Dolayısıyla travmatik yaşantılara tepkisinin de farklı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple psikolojik destek alma süreci de bireyden bireye

değişkenlik gösterebilir. Bireylerin kişisel özellikleri ve yaşantıları, destek süreçlerinin kişiselleştirilmesini sağlıyor olabilir.

Bireylerin çeşitli başa çıkma stratejilerine yönelmeleri, travmatik yaşantılara tepkisinin karmaşıklığını yansıtabilir. Yani, psikolojik destek almayı tercih etmeyen bireyler, kendi içsel kaynaklarına veya başka sosyal destek mekanizmalarını kullanarak travma sonrası büyüme süreçlerini yönetmeye çalışabilirler. Bu bağlamda, psikolojik destek almanın travma sonrası büyüme üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını düşünülmektedir.

### **Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Travmatik Yaşantıya Maruz Kalma Şekli Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin travmatik yaşantıya maruz kalma şekline göre anlamlı bir farklılık göstermediği noktasında önemli bir bulgu sunmaktadır. Başka bir deyişle, bireylerin travmatik yaşantıya doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalmasının travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde farka neden olmadığı söylenebilir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın alanyazındaki benzer ve farklı çalışmalarla uyum içinde olduğunu göstermektedir. Doğançay (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada travmatik olaya maruz kalma biçimiyle travma sonrası büyüme düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmanın mevcut araştırmayla örnekleminin benzer olması ve araştırma bulgularını destekler nitelikte olması önem taşımaktadır. Diğer yandan, ebeveyn meme kanseriyle mücadele eden ergenlerle gerçekleştirilen nitel bir çalışmada, katılımcıların travmatik yaşantıya doğrudan maruz kalmamasına rağmen başkalarının acılarına maruz kalmasıyla travma sonrası büyüme geliştirdikleri rapor edilmiştir (Kissil, Niño, Jacobs, Davey ve Tubbs, 2010). Benzer şekilde hayatının erken dönemlerinde bir akrabasının ciddi hastalığı nedeniyle travmatik yaşantıya sahip genç yetişkinlerin, doğrudan ciddi bir hastalığı olan bireylerle benzer düzeyde travma sonrası büyüme geliştirdikleri bulunmuştur (Loiselle, Devine, Reed-Knight ve Blount, 2011). Yetişkin katılımcıların olduğu başka bir çalışmada da travmatik yaşantıyı doğrudan veya dolaylı olarak deneyimleyen kişiler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Val ve Linley, 2006). Anlaşılabacağı üzere, alanyazında olayı doğrudan veya dolaylı olarak deneyimleme şeklinin travma sonrası

büyüme düzeyi üzerinden anlamlı farklılıklara neden olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Alanyazın ve mevcut araştırma bulgusunun olası açıklaması ise travmatik yaşantıların doğrudan veya dolaylı olarak bireyler üzerindeki etkilerinin karmaşık bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bireylerin travmatik yaşantılara maruz kalma şeklinin, travma sonrası büyüme üzerinde etkili olmaması, bu yaşantıların birey üzerinde duygusal ve psikolojik gelişimine tek yönlü bir etki yapmadığını işaret edebilir. Başka bir deyişle, travmatik yaşantılara maruz kalmış bireyler arasında, bu deneyimleri yaşamına nasıl entegre ettiği, başa çıkma stratejileri, sosyal destek mekanizmaları ve kişisel güçlükler gibi faktörlerin önemli olduğu düşünülebilir. Ayrıca birey için bu travmatik yaşantılar, zorlayıcı bir olay olabilir. Katılımcı grubun beliren yetişkinlerle sınırlı olması ve alanyazında bu değişkene yönelik nicel araştırmaların az olması sebebiyle travma sonrası büyüme düzeylerinin travmatik yaşantıya maruz kalma şekline göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini açıklamaktadır.

### **Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Travmatik Yaşantı Üzerinden Geçen Zaman Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Bu çalışmada beliren yetişkinlerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, mevcut araştırmanın, benzer konuda yapılmış önceki çalışmaların sonuçları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Örneğin genç yetişkin ve ergenlerle yapılan bir çalışmada travma sonrası büyümenin kişisel güçlülük, yeni fırsatları fark etme ve manevi değişim alt boyutlarıyla ilişkisiz bulunmuştur (Wolchik, Cox, Tein, Sandler & Ayers, 2009). Yine aynı şekilde ergenlerle yapılan başka bir çalışmada travma sonrası büyüme ve travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı rapor edilmiştir (Milam, Ritt-Olson ve Unger, 2004). Farklı örneklem grubu olarak üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da aynı bulgulara ulaşılmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu benzer bulgular, mevcut araştırmayla uyumludur ve travma sonrası büyüme ile geçen zaman arasında genel bir istatistiksel ilişki olmadığına işaret etmektedir. Diğer yandan alanyazında travma sonrası büyüme ve travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin bulunduğu

alışmalara da rastlanmaktadır. Danhauer ve diğerkleri (2013) katılımcıları meme kanseri olan kadınlarla yaptığı bir çalışmada travmatik yaşantı ardından geçen sürenin travma sonrası büyüme yi pozitif yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Helgeson, Reynolds ve Tomich (2006) meta analiz çalışmalarında travmatik yaşantı üzerinden geçen zamanın, daha düşük depresyon ve daha yüksek olumlu duygulanımın önemli bir göstergesi olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışmada travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman moderatör değışken olarak ele alınmıştır. Travmatik yaşantıdan bu yana geçen süre iki yıldan fazla olduğunda, travma sonrası büyümenin daha az depresyona yol açtığı ve daha fazla olumlu duygulanımla istatistiksel olarak güçlü ilişkide olduğu rapor edilmiştir. Bu tür çalışmalar, bireylerin travmatik olaylardan sonra yaşadıkları büyüme sürecinin zamanla değışebileceğini ve farklı faktörlere bağılı olarak şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Travma sonrası büyüme düzeyi ve travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman arasında istatistiksel olarak anlamsız olmasının olası nedenlerinden birisinin bireysel güçlükler olabileceğı düşünölmektedir. Bunlar; psikolojik zorluklardan, duygusal sıkıntılardan veya sosyal ilişkilerde yaşanan problemlerden olabileceğini düşündürmektedir. Örneğın, daha önce yaşanan travmatik deneyimlerin varlığı, bireyin yeni travmatik olaylarla başa çıkma kapasitesini etkileyebilir. Bu nedenle, bireysel güçlükler, bireyin travmatik yaşantılara karşı nasıl tepki verdiğini ve zaman içinde nasıl bir büyüme süreci yaşadığını anlamada kritik öneme sahiptir. Bir diğerk faktörün ise travmatik yaşantı ardından geçen zamanın niteliğı ile olduğu düşünölmektedir. Yani o süre içerisinde terapötik müdahaleler ve sosyal destek kaynakları, bireyin bireysel güçlükleriyle başa çıkma yeteneğini etkileyebilir.

Sonuç olarak, mevcut araştırma, travma sonrası büyüme ile travmatik yaşantıdan geçen zaman arasında genel bir istatistiksel ilişki olmadığını göstermekle birlikte, alanyazındaki diğerk bulgularla birlikte ele alındığında, bu ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin travma sonrası büyüme süreçleri, sadece geçen zamanla değış, aynı zamanda çeşitli değışkenlere de bağılı olabilir.

### **Beliren Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Yordayan Değışkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantısı değışkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

## **Beliren Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme Düzeyinin Bilgelik ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Değişkenlerinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması**

Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme süreçlerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülen bilgelik kavramı detaylı bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, beliren yetişkinlerin bilgelik düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004) bireylerin travma sonrası büyümeyi deneyimledikçe, bu değişikliklerin yaşamla ilgili genel bilgeliğin gelişimi ve insanların yaşamları hakkında düşünmek için sahip oldukları genel çerçevenin daha da geliştirilmesiyle devam eden, karşılıklı bir etkiye sahip olduğu varsayımında bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen verilere göre travma sonrası büyümenin bilgeliğin gelişimiyle sonuçlanabileceği varsayımını destekler niteliktedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde Webster ve Deng (2015) tarafından genç yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada bilgelik ve travma sonrası büyüme düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Buradan hareketle, mevcut araştırmanın örneklemini ve bulgularını destekler nitelikte olması sebebiyle önem taşıdığı söylenebilir. Benzer şekilde, Bechara ve diğerleri (2021) ve Plews-Ogan ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları da bu araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Bechara ve diğerleri (2021) Kolombiya’da uzun süren iç savaştan sağ kurtulan katılımcılarla yapılan çalışmalarında da travma sonrası büyüme, bilgelik, affedicilik ve umut değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre travma sonrası büyüme ve bilgelik değişkenleri birbiriyle pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Benzer şekilde ve Plews-Ogan ve diğerleri (2019) travma sonrası büyüme düzeyinin ve bilgelikle olumlu ilişkisi olduğu rapor etmiştir. Bilgeliğin karakter gücü olarak ele alındığı başka bir çalışmada da travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Peterson vd., 2008). Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonuçları, alanyazındaki diğer çalışmalarla uyumlu bir şekilde, travma sonrası büyüme düzeyinin bireylerin bilgelik seviyelerini etkileyebileceğini öne süren önceki bulguları desteklemektedir. Sonuçlar, beliren yetişkinlik sürecinde bilgeliğin, çeşitli travma sonrası büyüme boyutlarında etkili bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, literatürde daha önce belirtilmeyen bir perspektif sunarak, bilgeliğin travma sonrası büyüme üzerindeki potansiyel rolünü vurgulamaktadır. Mevcut çalışma, beliren yetişkinlikte bilgeliğin, travma sonrası büyüme

üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak kabul edilmesi açısından, alanyazın ile tutarlı görünmektedir.

Bilgeliğin travma sonrası büyümeyi etkileyen bir yordayıcı faktör olması, bireylerin travmatik yaşantılara duygusal olarak sağlıklı yanıt vermesini ve bu duyguları olumlu bir dönüşüm sürecine yönlendirme yeteneklerini yansıtmaktadır. Ayrıca bireylerin travmatik yaşantıların varlığını daha derinlemesine anlamalarını ve bu yaşantılardan öğrenme sürecini içselleştirmelerini sağlayabilir. Sonuç olarak, bireyin kritik yaşam deneyimlerinden ders çıkarması, duygusal zekasıyla başa çıkma, geçmiş üzerine düşünme ve anlamlandırma yeteneği, farklı bakış açılarına açıklık gösterme ve mizahi bir perspektife sahip olma gibi özelliklerin, travmatik yaşantılar sonrasında büyüme süreçlerini etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan olumlu çocukluk yaşantılarının beliren yetişkinlerde travma sonrası büyüme düzeyini doğrudan, düşük düzeyde pozitif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Yani çocukluk döneminden gelen olumlu yaşantıların, bireylerin travmatik yaşantılara verdikleri tepkileri ve bu yaşantılardan sağladıkları büyümeyi etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla travmatik yaşantı sonrası süreçlerin, çocukluk döneminden gelen destek ve güven duygularıyla etkileşime girebileceği düşünülmektedir. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantısının düşük düzeyde yordayıcılığı travma sonrası büyümenin tek ya da en belirgin yordayıcısı olmadığı anlamına da gelmektedir. Başka bir deyişle, travma sonrası büyümenin çok faktörlü bir süreç olduğunu ve çocukluk döneminden gelen olumlu yaşantıların sadece bir etken olduğunu vurgulamaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme ile olumlu çocukluk yaşantısına dair bir araştırmaya rastlanmamış olup daha çok psikolojik sağlamlık değişkeniyle ele alındığı görülmüştür. Travma sonrası büyüme gibi bireylerin olumsuz deneyimlere rağmen olumlu tepkiler verebilme kapasitesine değinen psikolojik sağlamlık kavramı, kişilerin gelişimine ciddi tehdit oluşturabilecek olumsuz yaşam olaylarına rağmen olumsuzlukların üstesinden gelebilmek için olumlu tepkiler verebilme ve etkili başa çıkma becerilerini kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Travma sonrası büyümeyle benzerlik gösteren bu kavramın ilgili alanyazında araştırma sonuçlarına bakılmıştır. Bazı araştırmalarda, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlık değişkenini pozitif anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmiştir (Doğan ve Yavuz, 2020; Kocatürk ve Çiçek, 2021). Bu, çocukluk döneminden gelen destekleyici yaşantıların bireylerin olumsuzluklarla başa çıkma kapasitesini artırabileceğini ve

dolayısıyla travma sonrası büyüme de katkı sağlayacağını göstermektedir. Ayrıca mevcut araştırmanın sonuçları da alanyazındaki diğer çalışmaları destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ancak, dikkat çekici bir şekilde, diğer bazı araştırmalarda olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı negatif anlamlı bir şekilde yordadığına dair bulgulara da rastlanmaktadır (Aziz ve Yıldırım, 2020; Kelifa, Yang, Herbert, He ve Wang, 2020; Savi Çakar, 2018). Bu durum, olumlu çocukluk deneyimlerinin, bazı durumlarda bireyleri aşırı korunma veya başka faktörlere karşı savunmasız kılma potansiyeline işaret edebilir.

Travma sonrası büyüme bağlamında bu çelişkili bulgular, bireylerin geçmiş deneyimlerinin ve büyüme süreçlerinin karmaşıklığını vurgular. Bu, travma sonrası büyüme üzerinde etkili olan faktörlerin, bireyden bireye değişebileceğini ve bu süreçlerin geniş bir yelpazede farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Ayrıca çocukluk döneminden gelen destek, güven, sevgi ve olumlu ilişkiler, bireyin travmatik yaşantılara karşı daha adaptif bir yanıt geliştirmesini sağlayarak travma sonrası büyüme süreçlerine olumlu katkılarda bulunabileceği düşünülmektedir. Çocukluk döneminden gelen destek ve olumlu yaşantılar, bireylerin travmatik yaşantılara daha sağlıklı bir şekilde yanıt verme potansiyelini artırabilir. Ancak bunun yanı sıra diğer etkileyen faktörlerin de dikkate alınması önemlidir. Örneğin bireyin travmatik yaşantılara verdiği anlam, kullanılan başa çıkma yöntemleri, sosyal destek mekanizmaları gibi faktörler de bu ilişkide rol oynayabilir

## BÖLÜM 4

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, mevcut araştırma sürecinde elde edilen bulguların sonuçlarına ve bu bağlamda hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### Sonuçlar

Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantıları açısından incelenmesi ve travmatik yaşantıya maruz kalma şekli, travmatik yaşantı üzerinden geçen zaman, travma yaşanma sıklığı ve psikolojik destek alma/almama durumlarına göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, aşağıdaki temel sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Birden fazla travmatik yaşantısı olan beliren yetişkinlerin, tek bir travmatik yaşantıya sahip olan beliren yetişkinlere göre travma sonrası büyüme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.
2. Psikolojik destek alan beliren yetişkinlerin, psikolojik destek almayan beliren yetişkinlere göre travma sonrası büyüme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.
3. Psikolojik destek alan beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri aldıkları psikolojik destek oturum sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
4. Araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri travmatik yaşantıya maruz kalma şekline göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.
5. Araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri travmatik yaşantı üzerinden geçen zamana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
6. Beliren yetişkinlerde bilgelikğin travma sonrası büyüme düzeylerinin pozitif ve anlamlı bir yordayıcısıdır.

7. Beliren yetişkinlerde olumlu çocukluk yaşantısının travma sonrası büyüme düzeylerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcısıdır.

## **Öneriler**

Araştırmanın bu bölümünde, mevcut araştırmanın sonuçlarına ilişkin araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Sunulan önerilerin, bilgelik, travma sonrası büyüme gibi araştırma konularındaki değişkenlerle ya da beliren yetişkinler gibi gelişim dönemleriyle ilgili çalışmalara çeşitli perspektiflerde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Araştırmacılara yönelik sunulan öneriler şu şekildedir:

1. Beliren yetişkinlerde travma sonrası büyümeyi artırmaya yönelik programların oldukça az olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarından yararlanarak psikolojik danışma merkezleri/birimleri aracılığıyla travma sonrası büyümeyi artırmaya yönelik müdahale programları geliştirilebilir. Geliştirilen programlarda bilgelik, olumlu çocukluk yaşantısı ve diğer değişkenlerin varlığının travma sonrası büyümeye etkileri incelenebilir.
2. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, olumlu çocukluk yaşantılarına yönelik ölçek maddelerinin anne ve baba olarak iki ayrı grupta değerlendirilmesi araştırmada ebeveynlere yönelik kapsayıcı bilgi sunabilir.
3. Gelecekte yapılacak çalışmalarda travma sonrası büyüme ile psikolojik destek alma durumuna ilişkin araştırmalar, bireylerin psikolojik desteği aldığı ekol, düzenli katılım, ilaç kullanımı, psikolojik destek alma sebebi vb. maddelerle daha kapsayıcı olacak şekilde incelenebilir. Bu bağlamda psikolojik destek almanın sadece kendisi üzerinden değil, aynı zamanda alınan destek kalitesi üzerinden değerlendirilme yapılması daha kapsamlı bir bilgi sunacaktır.
4. Travmatik yaşantının hemen ardından eken dönemde alınan destek, bireyin travma sonrası büyüme sürecini etkileyebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda,

psikolojik destek alma sürelerinin yanı sıra başlangıç zamanının da araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5. Bu çalışma nicel bir araştırmadır ve travmatik yaşantıların etkisi kişiden kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Bireyler üzerinde çocukluktan yetişkinliğe gelinceye kadar gerçekleşen değişimlerin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda nitel ve boylamsal araştırmalarla belli konular daha derinlemesine incelenebilir.
6. Bu çalışmada bütün travmatik yaşantılar ele alınarak travma sonrası büyüme, bilgelik ve olumlu çocukluk yaşantısı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bir sonraki araştırmalarda spesifik bir travmatik yaşantısı olan bireylere yer verilmesi, o travmatik yaşantıya yönelik derinlemesine incelenme sağlayabilir. Örneğin yalnızca doğal afetle karşılaşılınan bireyler ile çalışmalar yürütülebilir.
7. Bu çalışmada travma sonrası büyüme ve bilgeliliğin alt boyutlarındaki ilişkilere bakılmamıştır. Gelecek araştırmalarda travma sonrası büyümede ve bilgelik değişkeninde yer alan alt boyutların diğer değişkenlerle ele alınması daha derinlemesine bilgi sunacaktır.

### **Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

Psikolojik danışmanlara yönelik sunulan öneriler şu şekildedir:

1. Psikolojik danışmanların aileleri, çocuklarının olumlu çocukluk deneyimlerini artırmaya yönelik bilinçlendirme ve destek programlarına dahil etmesi önemlidir. Bu bağlamda okullarda ve psikolojik danışma merkezlerinde aile içi iletişim ve ilişkileri güçlendirmeyi amaçlayan atölye çalışmaları düzenlenebilir.
2. Psikolojik danışmanlar, beliren yetişkinlerin travmatik yaşantılarına uygun ve onların ihtiyaçlarına odaklanarak kişiselleştirilmiş travma sonrası büyümeyi artırmayı amaçlayan programlar geliştirebilirler. Bu programda pozitif psikoloji odaklı teknikler ve uygulamaların beliren yetişkinlerin güçlü yönlerini keşfetmelerine ve olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
3. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık birimlerinde çalışan uzmanların öğrencilere travma sonrası büyüme hakkında bilgi vererek travma sonrası büyümeyi destekleme konusunda geniş bir etki alanı oluşturabilirler. Travmatik

yaşantılarla başa çıkmanın zorlu bir süreç olduğu ve bu süreçte yardım almanın, adaptasyonu desteklemenin bir yolu olabileceği vurgulanabilir. Bu bakış açısı, beliren yetişkinlerin destek almaktan ekinmemelerini teşvik eder ve onlara bu süreçte kendilerini gl hissetmeleri için bir firsat sunabilir.

4. Bireyle psikolojik danışmanlık uygulamalarında, bireylerin olumlu çocukluk deneyimlerini hatırlatacak ve bu deneyimlerle bağlantı kurmalarını sağlayacak psikolojik danışmanlık teknikleri geliştirilebilir. Bireylerin bu olumlu çocukluk deneyimlerinin hatırlatılması ve kullanılması travmatik yaşantılarla baş etmelerine katkıda bulunabilir.
5. Okul sistemleri, bilgelik gelişimini destekleyen özel dersleri içeren bir müfredatı benimseyebilir. Öğrencilere, yaşam zorluklarına karşı sağlıklı başa çıkma stratejileri ve düşünsel esneklik kazandırmayı amaçlayan eğitim materyalleri sağlanabilir.
6. Okullar, ğrencilerin travmatik deneyimleriyle başa ıkmaalarına yardımcı olacak uzman destek hizmetlerini artırmalıdır. Öğrenci sağlığı ve refahını destekleyen psikolojik danışmanlık programları güçlendirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Adler, A. (2005). *Sorunlu Okul Çocuğu*, (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Cem Yayınevi.
- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 15(1), 19–22. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/20447195>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324. doi: 10.1177/0164027503025003
- Ardelt, M. (2004). Where can wisdom be found? *Human Development*, 47(5), 304–307. doi: 10.1159/000079158
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50. Erişim adresi: [https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_27682/cogepderg-17-39](https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27682/cogepderg-17-39).
- Atwoli, L., Stein, D. J., Koenen, K. C., & McLaughlin, K. A. (2015). Epidemiology of posttraumatic stress disorder: prevalence, correlates and consequences. *Current Opinion in Psychiatry*, 28(4), 307. doi: 10.1097/YCO.0000000000000167
- Aziz, I. A., & Yıldırım, M. (2020). Investigating relationship between psychological trait resilience and forgiveness among internally displaced persons. *Psychology, Community & Health*, 8(1), 263–274. doi: 10.5964/pch.v8i1.313
- Bal, F. (2020). Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) yönteminin psikolojik-psikiyatrik kökenli hastalıkların tedavisinde etkililiği: Sistematik derleme. *Euroasia Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(3), 110-116.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56–64. doi: 10.1111/j.1745-6916.2008.00062.x
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.122

- Beals, J., Manson, S. M., Shore, J. H., Friedman, M., Ashcraft, M., Fairbank, J. A., & Schlenger, W. E. (2002). The prevalence of posttraumatic stress disorder among American Indian Vietnam veterans: disparities and context. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(2), 89–97. doi: 10.1023/A:1014894506325
- Bechara, A. O., Chen, Z. J., Cowden, R. G., Worthington Jr, E. L., Tedeschi, R., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Adapting positively to trauma: associations of posttraumatic growth, wisdom, and virtues in survivors of civil war. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(10), 1292–1306. doi: 10.1080/10926771.2021.1970672
- Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., & Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample: Associations across adverse childhood experiences levels. *JAMA pediatrics*, 173(11). doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.3007
- Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 84–109). Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511610486.005
- Bolat, T., Bolat, O. İ. ve Taştan, S. (2020). Örgütsel Destek, Sosyal Bağlılık ve Dünyaya İlişkin Varsayımlarının Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü: Pazollenjlam. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 361–402. doi: 10.16953/deusosbil.554080
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369–375. doi:10.1542/peds.2007-1648
- Boyle, C. C., Stanton, A. L., Ganz, P. A., & Bower, J. E. (2017). Posttraumatic growth in breast cancer survivors: does age matter? *Psycho-Oncology*, 26(6), 800–807. doi: 10.1002/pon.4091
- Brown, S. C. (2004). Learning across campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45, 134–148. doi: 10.1353/csd.2004.0020
- Brown, S. C., & Greene, J. A. (2006). The wisdom development scale: Translating the conceptual to the concrete. *Journal of College Student Development*, 47(1), 1–19. doi: 10.1353/csd.2006.0002.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cakar, F. S. (2018). The role of resilience and gender in the relationship between adults' childhood traumatic experiences and psychological symptoms. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 114–131. doi: 10.9779/PUJE.2018.209

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93–102. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/20447209>
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521–527. doi: 10.1023/A:1007745627077
- Clayton, V. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictory cognition. *Human development*, 18(1–2), 119–128. doi: 10.1159/000271479
- Clayton, V. P., & Birren, J. E. (1980). The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic. *Life-Span Development and Behavior*, 3, 103–135. doi: 10.1017/CBO9780511610486
- Coffey, J. K., Warren, M. T., & Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401–1421. doi: 10.1007/s10902-014-9556-x
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176–185. doi: 10.1037/0278-6133.20.3.176
- Courtois, C. A. (1999). *Recollections of sexual abuse: Treatment principles and guidelines*. WW Norton & Co.
- Crouch, E., Radcliff, E., Strompolis, M., & Srivastav, A. (2019). Safe, stable, and nurtured: Protective factors against poor physical and mental health outcomes following exposure to adverse childhood experiences (ACEs). *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12, 165–173. doi: 10.1007/s40653-018-0217-9
- Çilingir, L. (2012). Bilgelik Uğraşı Olarak Felsefe. *Felsefe Dünyası*, 55, 7–38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/felsefedunyasi/issue/58324/846629>
- Çoban, D. A. ve Gündoğmus, I. (2019). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Profiline Cinsel ve Cinsel Olmayan Travma Tiplerine Göre Karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 470–477. doi: 10.5455/apd.21884
- Çokluk, Ö. ve Köklü N. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Danhauer, S. C., Case, L. D., Tedeschi, R., Russell, G., Vishnevsky, T., Triplett, K., ... & Avis, N. E. (2013). Predictors of posttraumatic growth in women with breast cancer. *Psycho-oncology*, 22(12), 2676–2683. doi: 10.1002/pon.3298

- Dekel, S., Hankin, I. T., Pratt, J. A., Hackler, D. R., & Lanman, O. N. (2016). Posttraumatic growth in trauma recollections of 9/11 survivors: A narrative approach. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 315–324. doi: 10.1080/15325024.2015.1108791
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? Bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16–24. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/33906/375319>
- Dirik, G., & Göcek-Yorulmaz, E. (2018). Positive sides of the disease: Posttraumatic growth in adults with type 2 diabetes. *Behavioral Medicine*, 44(1), 1–10. doi: 10.1080/08964289.2016.1173635
- Doğan, T. ve Aydın, F. T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Hayef: Journal of Education (Online)*, 17(1), 1–19. doi: 10.5152/hayef.2020.1925
- Doğançay, H. M. (2021). *Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara, Türkiye.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178–184. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijar/issue/43278/493781>
- Dursun, P., Saracli, S., & Konuk, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 702–706. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.454
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Erkuş, A. (2021). *Bilimsel Araştırma Süreci*. Ankara. Seçkin Yayıncılık.
- Eze, J. E., Ifeagwazi, C. M., & Chukwuorji, J. C. (2020). Core beliefs challenge and posttraumatic growth: Mediating role of rumination among internally displaced survivors of terror attacks. *Journal of Happiness Studies*, 21, 659–676. doi: 10.1007/s10902-019-00105-x
- Fettahoğlu, S. (2003). Konfüçyüs ve öğretisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(16), 305–324. doi: 10.17120/omuifd.76174.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1433–1441. doi: 10.1002/jclp.10090
- Filiz, B. S. (2014). *Öğrenme ve Öğretme Kuram ve Yaklaşımları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9(4), 445. doi: 10.1037/1040-3590.9.4.445
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (1963).
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation.
- Gaskin-Wasson, A. L., Calamaras, M. R., LoParo, D., Goodnight, B. L., Remmert, B. C., Salami, T., & Kaslow, N. J. (2017). Childhood emotional abuse, self/other attachment, and hopelessness in African-American women. *Attachment & Human Development*, 19(1), 22–37. doi: 10.1080/14616734.2016.1249895
- Gleeson, A., Curran, D., Simms, J., Dyer, K., Fletcher, S., & Hanna, D. (2022). The role of trauma, psychological therapy, and trauma appraisals in predicting posttraumatic growth. *Traumatology*. doi: 10.1037/trm0000393
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. doi: 10.1037/1040-3590.4.1.26
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72–93. Erişim adres: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turksosbilder/issue/59442/837790>
- Grace, J. J., Kinsella, E. L., Muldoon, O. T., & Fortune, D. G. (2015). Post-traumatic growth following acquired brain injury: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1162. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01162
- Graf, N. M. (2014). War and post traumatic growth. In C. R. Martin, V. R. Preedy, & V. B. Patel (Eds.), *Comprehensive guide to post-traumatic stress disorder* (pp. 1–10). Cham: Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-08613-2\_59-1
- Gugerell, S. H., Riffert, F. (2011). On defining “Wisdom”: Baltes, Ardelt, Ryan, and Whitehead. *Interchange*, 42, 225–259. doi: 10.1007/s10780-012-9158-7
- Gül, E. (2014). *Prevalence rates of traumatic events, probable PTSD and predictors of posttraumatic stress and growth in a community sample from İzmir* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Türkiye.
- Gündüz, A. ve Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ile Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar, Uyumsuz Şemalar, Anksiyete ve Depresif Belirti Şiddeti ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4). doi: 10.5505/kpd.2019.72621

- Hafstad, G. S., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Raeder, S. (2010). Parental adjustment, family functioning, and posttraumatic growth among Norwegian children and adolescents following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(2), 248–257. doi: 10.1111/j.1939-0025.2010.01028.x
- Hamama, L., & Sharon, M. (2013). Posttraumatic growth and subjective well-being among caregivers of chronic patients: A preliminary study. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1717–1737. doi: 10.1007/s10902-012-9405-8
- Haspolat, A. (2019). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology and Aging*, 8(3), 327–338. doi: 10.1037/0882-7974.8.3.327
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.797
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195. doi: 10.1016/j.ejtd.2020.100195
- Hermann, J. (2019). *Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre* (6. Basım) (Çev. Tamer Tosun). İstanbul: Literatür
- Hirooka, K., Fukahori, H., Ozawa, M., & Akita, Y. (2017). Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 955–965. doi: 10.1111/jan.13196
- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger. doi: 10.1159/isbn.978-3-318-03259-8
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders*, 213, 44–50. doi: 10.1016/j.jad.2017.02.009
- İzci, F., & Ünveren, G. (2017). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi ve göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6, 31-38. doi: 10.5455/JCBPR.236616
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*, 15(1), 30–34. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/20447198>

- Jay, M. (2018). *Die Macht der Kindheit. Wie negative Erfahrungen uns stärker machen* (Çev. A. Assaf ve H. Kober). Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Jeon, M., Yoo, I. Y., Kim, S., & Lee, J. (2015). Post-traumatic growth in survivors of allogeneic hematopoietic stem cell transplantation. *Psycho-oncology*, 24(8), 871–877. doi: 10.1002/pon.3724
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 1903–1910. doi: 10.1007/s00127-014-0865-5
- Johnson, J. G., Bromley, E., & McGeoch, P. G. (2005). Role of childhood experiences in the development of maladaptive and adaptive personality traits. In J. M. Oldham, A. E. Skodol, & D. S. Bender (Eds.), *The American Psychiatric Publishing textbook of personality disorders* (pp. 209–221). American Psychiatric Publishing, Inc..
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. doi: 10.1016/j.cpr.2005.12.006
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316–325. doi: 10.1002/cpp.1798
- Joseph, S., Yule, W., Williams, R., & Andrews, B. (1993). Crisis support in the aftermath of disaster: A longitudinal perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 177–185. doi: 10.1111/j.2044-8260.1993.tb01042.x
- Jung, C. G. (1965). The relations between the ego and the unconscious. In M. Fordham, H. Head, & G. Adler (Ed.), *Collected Works* (C. 7). Princeton University Press.
- Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma Sonrası Büyüme, Sosyal Problem Çözme ve İyimserlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 190–198. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/diclesosbed/issue/61627/920356>
- Karami, A., Kahrazei, F., & Arab, A. (2018). The role of humor in hope and posttraumatic growth among patients with leukemia. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(3). doi: 10.22038/JFMH.2018.10642
- Karanci, A. N., & Erkam, A. (2007). Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 315–322. doi: 10.1002/smi.1154
- Karanci, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H., & Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: Factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European journal of psychotraumatology*, 3(1), 17303. doi: 10.3402/ejpt.v3i0.17303

- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (38. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Van Yüziüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1–36. doi: 10.23891/efdyu.2018.60
- Karelitz, T. M., Jarvin, L., & Sternberg, R. J. (2010). The meaning of wisdom and its development throughout life. *The Handbook of Life-Span Development*. doi: 10.1002/9780470880166.hlsd001023
- Kaye-Tzadok, A., & Davidson-Arad, B. (2016). Posttraumatic growth among women survivors of childhood sexual abuse: Its relation to cognitive strategies, posttraumatic symptoms, and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(5), 550–558. doi: 10.1037/tra0000103
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q., & Wang, P. (2020). Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse & Neglect*, 106, 104480. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104480
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Ferry, F. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1–16. doi: 10.1080/20008198.2017.1353383
- Kissil, K., Niño, A., Jacobs, S., Davey, M., & Tubbs, C. Y. (2010). “It has been a good growing experience for me”: Growth experiences among African American youth coping with parental cancer. *Families, Systems, & Health*, 28(3), 274–289. doi: 10.1037/a0020001
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45–52. doi: 10.1002/jts.20378
- Kocatürk, M., & Çiçek, İ. (2023). Relationship between positive childhood experiences and psychological resilience in university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 78-89. doi: 10.1017/jgc.2021.16
- Komşu, U. C. (2011). Konfüçyüs ve Sokrates’ in Eğitim Felsefelerinin Yetişkin Eğitimi Açısından Karşılaştırılması. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 12(4).
- Kosterman, R., Mason, W. A., Haggerty, K. P., Hawkins, J. D., Spoth, R., & Redmond, C. (2011). Positive childhood experiences and positive adult functioning: Prosocial continuity and the role of adolescent substance use. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 180-186. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.11.244

- Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 110–135). Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511610486.006
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*, 15(3), 187–197. doi: 10.1037/a0024810
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429–447. doi: 10.1521/jscp.2006.25.4.429
- Lee, S. (2012). Kinder des Krieges. *Trauma & Gewalt*, 6(2), 94–107.
- Levi, E., & Bachar, E. (2019). The moderating role of narcissism on the relationship between posttraumatic growth and PTSD symptoms. *Personality and Individual Differences*, 138, 292–297. doi: 10.1016/j.paid.2018.10.022
- Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., & Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11, 172–196. doi:10.1080/20008198.2020.1729633
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601–610. doi: 10.1023/B:JOTS.00000004086.64509.09
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11–21. doi: 10.1023/B:JOTS.00000014671.27856.7e
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2005). The human capacity for growth through adversity. *American Psychologist*, 60(3), 262–264. doi: 10.1037/0003-066X.60.3.262b
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of loss and trauma*, 16(2), 150–159. doi: 10.1080/15325024.2010.519287
- Loiselle, K. A., Devine, K. A., Reed-Knight, B., & Blount, R. L. (2011). Posttraumatic growth associated with a relative's serious illness. *Families, Systems, & Health*, 29(1), 64–72. doi: 10.1037/a0023043
- López, J., Camilli, C., & Noriega, C. (2015). Posttraumatic growth in widowed and non-widowed older adults: Religiosity and sense of coherence. *Journal of Religion and Health*, 54, 1612–1628. doi: 10.1007/s10943-014-9876-5

- MacQuarrie, J. K. (2019). *Humor as a mediating factor for posttraumatic growth in mental health professionals who have faced adverse childhood experiences*. Michigan School of Psychology. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/humor-as-mediating-factor-posttraumatic-growth/docview/2277490478/se-2>.
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 442–454. doi: 10.1097/01.psy.0000127689.38525.7d
- Mansfield, C. D., McLean, K. C., & Lilgendahl, J. P. (2010). Narrating traumas and transgressions: Links between narrative processing, wisdom, and well-being. *Narrative Inquiry*, 20(2), 246–273. doi 10.1075/ni.20.2.02man
- Marshall, E. M., Frazier, P., Frankfurt, S., & Kuijer, R. G. (2015). Trajectories of posttraumatic growth and depreciation after two major earthquakes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 112–121. doi: 10.1037/tra0000005
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22, 326–347. doi: 10.1111/j.1467-6494.1954.tb01136.x
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*, 183(9–10), e475-e480. doi: 10.1093/milmed/usx201
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22(3), 173–187. doi: 10.1093/swr/22.3.173
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., & Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192–204. doi: 10.1177/07435584032582
- Monson, C. M., & Friedman, M. J. (2006). Back to the future of understanding trauma: Implications for cognitive-behavioral therapies for trauma. In V. M. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma* (pp. 1–13). The Guilford Press.
- Morrill, E. F., Brewer, N. T., O'Neill, S. C., Lillie, S. E., Dees, E. C., Carey, L. A., & Rimer, B. K. (2008). The interaction of post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 17(9), 948–953. doi: 10.1002/pon.1313

- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 575–585. doi: 10.1002/jts.20067
- Nakayama, N., Mori, N., Ishimaru, S., Ohyama, W., Yuza, Y., Kaneko, T., ... & Matsushima, E. (2017). Factors associated with posttraumatic growth among parents of children with cancer. *Psycho-oncology*, 26(9), 1369–1375. doi: 10.1002/pon.4307
- Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. W., & Lieberman, A. F. (2018). Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child Abuse & Neglect*, 78, 19–30. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.09.022
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, 9(3), 216–219. doi: 10.1207/s15327965pli0903\_5
- Ogińska-Bulik, N., & Kobylarczyk, M. (2015). Relation between resiliency and post-traumatic growth in a group of paramedics: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(4), 707–719. doi: 10.13075/ijom.1896.00323
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121–142. Erişim adresi: <https://europepmc.org/article/med/9373376>
- Orwoll, L., & Achenbaum, A. (1993). Gender and the development of wisdom. *Human Development*, 36(5), 274–296. doi: 10.1159/000278214
- Orwoll, L., & Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*, 160–177. doi: 10.1017/CBO9781139173704.009
- Owens, G. P. (2016). Predictors of posttraumatic growth and posttraumatic stress symptom severity in undergraduates reporting potentially traumatic events. *Journal of Clinical Psychology*, 72(10), 1064–1076. doi: 10.1002/jclp.22309
- Oxford English Dictionary (1993). *Oxford University press*. Retrieved from <https://www.oed.com/>
- Palmer, E., Murphy, D., & Spencer-Harper, L. (2017). Experience of post-traumatic growth in UK veterans with PTSD: A qualitative study. *BMJ Military Health*, 163, 171–176. doi: 10.1136/jramc-2015-000607

- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x
- Pat-Horenczyk, R., Saltzman, L. Y., Hamama-Raz, Y., Perry, S., Ziv, Y., Ginat-Frolich, R., & Stemmer, S. M. (2016). Stability and transitions in posttraumatic growth trajectories among cancer patients: LCA and LTA analyses. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(5), 541–549. doi: 10.1037/tra0000094
- Peterson, C. (2006). The Values in Action (VIA) Classification of strengths. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29–48). Oxford University Press.
- Plews-Ogan, M., Ardelt, M., & Owens, J. (2019). Growth through adversity: Exploring associations between internal strengths, posttraumatic growth, and wisdom. *The Journal of Value Inquiry*, 53(3), 371–391. doi: 10.1007/s10790-018-9659-4
- Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 109–118. doi: 10.1023/A:1007870419116
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: The protective role of psychological resilience. *Child Abuse & Neglect*, 64, 89–100. doi: 10.1016/j.chiabu.2016.12.012
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71–83. doi: 10.1002/jclp.10117
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. doi: 10.1080/15325020902724271
- Richardson, K. M. (2016). The surviving sisters club: Examining social support and posttraumatic growth among FDNY 9/11 widows. *Journal of Loss and Trauma*, 21(1), 1–15. doi: 10.1080/15325024.2015.1024558
- Rodríguez-Rey, R., Palacios, A., Alonso-Tapia, J., Pérez, E., Álvarez, E., Coca, A., ... & Belda, S. (2017). Posttraumatic growth in pediatric intensive care personnel: Dependence on resilience and coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 407–415. doi:10.1037/tra0000211
- Rooney, D., & McKenna, B. (2005). Should the knowledge-based economy be a savant or a sage? Wisdom and socially intelligent innovation. *Prometheus*, 23(3), 307–323. doi: 10.1080/08109020500211025

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99–125). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M., & Park, C. L. (2012). The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *Journal of Health Psychology, 17*(7), 1033–1040. doi: 10.1177/1359105311429203
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: Benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*(5), 487–497. doi: 10.1037/0278-6133.22.5.487
- Sege, R. D., & Browne, C. H. (2017). Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic pediatrics, 17*(7), S79–S85. doi: 10.1016/j.acap.2017.03.007
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Sharp, L., Redfearn, D., Timmons, A., Balfe, M., & Patterson, J. (2018). Posttraumatic growth in head and neck cancer survivors: Is it possible and what are the correlates?. *Psycho-Oncology, 27*(6), 1517–1523. doi: 10.1002/pon.4682
- Sheikh, A. I. (2004). Posttraumatic growth in the context of heart disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 11*, 265–273. doi: 10.1023/B:JOCS.0000045346.76242.73
- Shigemoto, Y., Low, B., Borowa, D., & Robitschek, C. (2017). Function of personal growth initiative on posttraumatic growth, posttraumatic stress, and depression over and above adaptive and maladaptive rumination. *Journal of Clinical Psychology, 73*(9), 1126–1145. doi: 10.1002/jclp.22423
- Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., Heron, K. E., Wonderlich, S. A., & Pennebaker, J. W. (2008). Prevalence, type, disclosure, and severity of adverse life events in college students. *Journal of American College Health, 57*(1), 69–76. doi: 10.3200/JACH.57.1.69-76
- Sowarka, D. (1989). Weisheit und weise Personen: Common-Sense-Konzepte älterer Menschen [Wisdom and wise persons: Common-sense concept of older individuals]. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 21*(2), 87–109.

- Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607–62. doi: 10.1037/0022-3514.49.3.607
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511509612
- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054–1063. doi: 10.5336/medsci.2011-26947
- Taku, K., & McLarnon, M. J. (2018). Posttraumatic growth profiles and their relationships with HEXACO personality traits. *Personality and Individual Differences*, 134, 33–42. doi: 10.1016/j.paid.2018.05.038
- Taku, K., & McLarnon, M. J. (2018). Posttraumatic growth profiles and their relationships with HEXACO personality traits. *Personality and Individual Differences*, 134, 33–42. doi: 10.1016/j.paid.2018.05.038
- Tarhan, N. (2016). *10 Adımda Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2006). Time of change: the spiritual challenges of bereavement and loss. *Omega: Journal of Death and Dying*, 53(1–2), 105–116. Retrieved from <https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–472. doi: 10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 405–419). John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9780470939338.ch25
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. doi: 10.1002/jts.22155
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge. doi:10.4324/9781315527451
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584–597). Oxford University Press.

- Terock, J., Van der Auwera, S., Janowitz, D., Spitzer, C., Barnow, S., Miertsch, M., ... & Grabe, H. J. (2016). From childhood trauma to adult dissociation: The role of PTSD and alexithymia. *Psychopathology*, 49(5), 374–382. doi: 10.1159/000449004
- Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P., & Tekie, Y. T. (2020). Posttraumatic growth among undergraduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology*, 26(1), 68–73. doi:10.1037/trm0000203
- Thornton, A. A., & Perez, M. A. (2006). Posttraumatic growth in prostate cancer survivors and their partners. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(4), 285–296. doi: 10.1002/pon.953
- Top, E. G. (2021). *Covid 19 pandemisi sürecinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeye etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul Türkiye.
- Tranter, H., Brooks, M., & Khan, R. (2021). Emotional resilience and event centrality mediate posttraumatic growth following adverse childhood experiences. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 165–173. doi: 10.1037/tra0000953
- Trowbridge, R. H. (2005). *The scientific approach of wisdom* (Unpublished doctoral dissertation). University Cincinnati, Ohio. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/scientific-approach-wisdom/docview/304911491/se-2?accountid=9645>
- Turan, N. (2019). Travma Psikolojisi. Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe ve T. Doğan (Editörler), *Travma ve Travmatik Tepkiler* (ss. 107–142). Ankara: Pegem Akademi.
- Turan, N. ve Tanacıoğlu Aydın, B. (2019). Travma Psikolojisi. Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe ve T. Doğan (Editörler), *Travma ve Travmatik Tepkiler* (ss. 1–23). Ankara: Pegem Akademi.
- Turgut, Ö., ve Nazlı, S. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 425–448. doi: 110.21764/maeuefd.638315
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
- Urcuyo, K. R., Boyers, A. E., Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2005). Finding benefit in breast cancer: Relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychology and Health*, 20, 175–192. doi: 10.1080/08870440512331317634

- Val, E. B., & Linley, P. A. (2006). Posttraumatic growth, positive changes, and negative changes in Madrid residents following the March 11, 2004, Madrid train bombings. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 409–424. doi: 10.1080/15325020600685519
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163–183. doi: 10.2190/AG.65.2
- Webster, J. D. (2010). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 17, 70–80. doi: 10.1177/2167696817707662
- Webster, J. D., & Deng, X. C. (2015). Paths from trauma to intrapersonal strength: Worldview, posttraumatic growth, and wisdom. *Journal of Loss and Trauma*, 20, 253–266. doi: 10.1080/15325024.2014.932207
- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. doi: doi.org/10.1080/13607863.2014.908458
- Webster, J. D., Weststrate, N. M., Ferrari, M., Munroe, M., & Pierce, T. W. (2018). Wisdom and meaning in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(2), 118–136. doi: 10.1177/2167696817707662
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13–22. doi: 10.1023/A:1020782619051
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20(2), 65–80. doi: 10.1300/J077v20n02\_04
- Weiss, T., & Berger, R. (2010). Posttraumatic growth around the globe: Research findings and practice implications. In T. Weiss, & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: lessons learned from around the globe*, 189–195. doi: 10.1002/9781118270028
- Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. John Wiley & Sons.
- Weststrate, N. M., Ferrari, M., & Ardelt, M. (2016). The many faces of wisdom: An investigation of cultural-historical wisdom exemplars reveals practical, philosophical, and benevolent prototypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 662–676. doi: 10.1177/014616721663807
- Wolchik, S. A., Cox, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Ayers, T. S. (2009). Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 58(2), 107–128. doi: 10.2190/OM.58.2.b

- Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 243, 408–415. doi: 10.1016/j.jad.2018.09.023
- Xiu, D., Mc Gee, S. L., & Maercker, A. (2018). Sense of coherence and posttraumatic growth: The moderating role of value orientation in Chinese and Swiss bereaved parents. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 259–270. doi: 10.1080/15325024.2018.1436120
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334–345. doi: 10.1080/00332747.1991.11024563
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yılmaz, B., & Sahin, N. H. (2007). Posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in rescue workers. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22, 119–137. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320070000m000151.pdf>
- Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., & Wang, T. (2014). Effects of emotion regulation and general self-efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: Assessing the mediating effect of positive affect. *Psycho-Oncology*, 23(4), 473–478. doi: 10.1002/pon.3434
- Zhen, B., Yao, B., & Zhou, X. (2022). How does parent–child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *Journal of Affective Disorders*, 306, 1–8. doi: 10.1016/j.jad.2022.03.029
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). The relationship between rumination, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after earthquake: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 193, 242–248. doi: 10.1016/j.jad.2015.12.076
- Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Trajectories of posttraumatic growth among adolescents over time since the Wenchuan earthquake. *Journal of Adolescence*, 74, 188–196. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.06.009



**EKLER**

## EK 1. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi

(Örnek Maddeler)

Birçok kişi yaşamının bir noktasında çok zorlayıcı bir olaya veya travmatik yaşantıya tanık olur. Aşağıda travmatik yaşam olaylarının bir listesi var. **Tanık olduğunuz /Doğrudan** yaşadığınız travmatik yaşantılar varsa eğer önündeki yuvarlağı boyayınız.

- o Doğal bir afet (Örneğin: Sel, büyük bir deprem, hortum, tayfun, yangın)
- o Ciddi bir kaza, yangın, patlama (Örneğin: İş, araba, uçak, deniz kazaları)
- o Sevilen ya da yakın birinin ölümü
- o Yaşamı tehdit eden bir hastalık
- o Aile üyelerinden biri veya tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalmak (Örneğin: Fiziksel saldırı, dayak, silahla tehdit, saldırılıp soyulma)
- o Tanımadığınız biri tarafından cinsel olmayan saldırıya maruz kalma (Örneğin: Fiziksel saldırı, dayak, silahla tehdit, saldırılıp soyulma)
- o Aile üyelerinden biri veya tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalmak (Örneğin: Tecavüz, tecavüz girişimi veya cinsel amaçlı dokunma)

## EK 2. Travma Öyküsü Formu (TÖF)

1-Yukarıda belirttiğiniz ve size en çok zorlayan olaya nasıl maruz kaldınız?

- a) Doğrudan ben yaşadım
- b) 1. Dereceden yakınımın başına geldi
- c) Olaya şahsen tanık oldum
- d) Sosyal medya aracılığı ile tanık oldum

2- Travmatik olay ne kadar zaman önce oldu?

- a) Bir aydan kısa
- b) 1-3 ay arası
- c) 3-6 ay arası
- d) 6 ay 3 yıl arası
- e) 3-5 yıl arası
- f) 5 yıldan fazla

4-Daha önceden psikolojik destek aldınız mı? (Psikolojik danışman, psikolog,psikiyatri)

- a) Evet
- b) Hayır

5- Eğer psikolojik destek aldıysanız ne kadar süre boyunca aldınız?

- a) 1-5 seans arası
- b) 5-10 seans arası
- c) 10-20 seans arası
- d) 20 seans ve fazlası

### EK 3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X

(Örnek Maddeler)

Aşağıda, sizi en fazla etkileyen yaşamsal krizin bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz.

|                                                                        | Hiç yaşamadım | Çok az yaşadım | Biraz yaşadım | Orta düzeyde yaşadım | Oldukça fazla yaşadım | Çok fazla yaşadım |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Hayatımda neyin önemli olduğu ile ilgili önceliklerimi değiştirdim  |               |                |               |                      |                       |                   |
| 2. Hayatımın değerini daha çok takdir ediyorum                         |               |                |               |                      |                       |                   |
| 3. Yeni ilgi alanları geliştirdim                                      |               |                |               |                      |                       |                   |
| 4. Kendime daha çok güvenim var                                        |               |                |               |                      |                       |                   |
| 5. Manevi konuları daha iyi anlıyorum                                  |               |                |               |                      |                       |                   |
| 6. Zor durumda kaldığımda insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım. |               |                |               |                      |                       |                   |

#### EK 4. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıda, insanların kendileri ile ilgili kullandıkları bir grup ifade verilmektedir. Bu ifadeler, insanların yaşam olaylarına bağlı olarak kendilerini nasıl algıladıkları ile ilgilidir. İfadelere katılma düzeyinize göre (1= Hiç katılmıyorum, 6= Tamamen katılıyorum) yanıt veriniz. Verilen seçenekler arasında doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Her bir ifade için genellikle nasıl düşündüğünüze işaret eden yanıtı veriniz.

|                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Hayatımda acı verici birçok olayın üstesinden geldim.          |   |   |   |   |   |   |
| 2. Duygularımı mevcut duruma göre ayarlamak benim için kolaydır.  |   |   |   |   |   |   |
| 3. Sık sık geçmişim ve bugünüm arasındaki bağlantıları düşünürüm. |   |   |   |   |   |   |
| 4. Kendi şaşkınlıklarına gülebilirim.                             |   |   |   |   |   |   |
| 5. Farklı düşünmemi gerektiren kitapları okumaktan hoşlanırım.    |   |   |   |   |   |   |
| 6. Pek çok hayati karar vermek zorunda kaldım.                    |   |   |   |   |   |   |

## EK 5. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıda çocukluk yaşamınız ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 11 (ON BİR) yaşından önceki yaşamınızı düşünerek cevaplayınız.

|                                                                  | Hiç katılmıyorum | Çoğunlukla katılmıyorum | Biraz katılıyorum | Çoğunlukla katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| 1. Çocukluğumda bir hata yaptığımda ailem affediciydi.           | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |
| 2. Çocukken birçok arkadaşım vardı                               | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |
| 3. Ailem bana önemli ve değerli bir kişi olduğumu hissettirirdi. | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |
| 4. Çocukluğumda iyimser birisiydim.                              | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |
| 5. Ailem bana içten bir ilgi gösterirdi                          | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |
| 6. Çocukluğuma ilişkin anılarım çoğunlukla olumludur.            | 1                | 2                       | 3                 | 4                      | 5                   |

## EK 6. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi İzin Metni



### Travmatik Yaşantı Tarama Listesi ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği

şeyda Vural

1 Aralık 2022 14:47

Alıcı: psysed:

Merhaba Sedat Hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınız yerindedir.

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi şeyda Horasanlı. Yüksek lisans tezimde kullanmak amacıyla "Travmatik Yaşantı Tarama Listesi" iznine ihtiyaç duymaktayım.

Konu ile ilgili yardımcı olursanız sevinirim. İlginiz için çok teşekkür ederim.

Saygılarımla..

Halime şeyda Horasanlı



### Travmatik Yaşantı Tarama Listesi ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği

SEDAT İşIKLI

2 Aralık 2022 09:24

Alıcı: şeyda Vu

Merhaba Halime,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Tüm ölçeği ve ilişkili bilgiyi ekli dosyada bulabilirsiniz.

Kolaylıklar,

Doç. Dr. Sedat İşıklı

[Alınılan metin gizlendi]

## EK 7. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X İzin Metni



### Travma Sonrası Büyüme-X Ölçeği İzni

Şeyda Vural  
Alıcı: emreser

31 Ekim 2022 11:51

Merhaba,  
Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeyda Vural.  
Sizin Tedeschi, Cann ve Taku ile geliştirmiş olduğunuz "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X"ni tezimde kullanmak istiyorum.  
Tezim kapsamında araştırmamda yer vermek için sizden izin almak istiyorum.  
Konu ile ilgili yardımcı olursanız sevinirim.

Saygılarımla,  
İyi çalışmalar.



### Travma Sonrası Büyüme-X Ölçeği İzni

Emre şenol durak  
Alıcı: Şeyda Vural <

11 Kasım 2022 19:53

Merhaba Şeyda,

Epey yoğun bir iş halindeyim. geç döndüm sana.  
Travma sonrası gelişim ölçeğini "Beliren yetişkinlerde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak bilgelik algısı ve olumlu  
çocukluk yaşantıları" başlıklı ve Doç.Dr. Gökhan Atık danışmanlığında yürüttüğünüz tez çalışmanızda aşağıda yazan  
hususlar çerçevesinde kullanabilirsiniz

İyi çalışmalar...

\*\*\*\*\*

## EK 8. Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği İzin Metni



### Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği

Şeyda Vural  
Alıcı: Serap N.

31 Ekim 2022 11:54

Merhabalar Serap hocam,  
Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeyda Vural.  
Sizin Özden Turgut ile Türkçeye uyarlamış olduğunuz "Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği"ni tezimde kullanmak istiyorum. Tezim kapsamında araştırmamda yer vermek için sizden izin almak istiyorum.  
Konu ile ilgili yardımcı olursanız sevinirim.

Saygılarımla,  
İyi çalışmalar.



### Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği

ozden turgut  
Alıcı: "vuralse"

31 Ekim 2022 13:22

Merhaba Şeyda,

KYBAÖ'yü tezinizde kullanmanız için gerekli olan ölçek maddeleri ve ölçeğe dair bilgiler ektedir. Başarılar dilerim.

## EK 9. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği İzin Metni



### Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Şeyda Vural

31 Ekim 2022 11:52

Merhaba,  
Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeyda Vural.  
Sizin geliştirmiş olduğunuz "Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği"ni tezimde kullanmak istiyorum. Tezim kapsamında araştırmamda yer vermek için sizden izin almak istiyorum.  
Konu ile ilgili yardımcı olursanız sevinirim.

Saygılarımla,  
İyi çalışmalar.



### Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Tayfun Doğan  
Alıcı: Şeyda Vu

31 Ekim 2022 21:58

Merhaba,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan  
[www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net)

## EK 10. Etik Kurul Onayı

### ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

**Karar Tarihi** : 02/01/2023

**Toplantı Sayısı** : 01

**Karar Sayısı** : 05

05- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü yüksek lisans öğrencisi **Halime Şeyda HORASANLI**'nin "Pozitif Psikoloji Bağlamında Travma Sonrası Büyümenin Bilgelik Algısı ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı ile İlişkisi" başlıklı teziniz ile ilgili 20.12.2022 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü yüksek lisans öğrencisi **Halime Şeyda HORASANLI**'nin "Pozitif Psikoloji Bağlamında Travma Sonrası Büyümenin Bilgelik Algısı ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı ile İlişkisi" başlıklı teziniz ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR

02/01/2023

## BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Pozitif Psikoloji Bağlamında Travma Sonrası Büyümenin Bilgelik Algısı ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı İle İlişkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <b>Rapor Tarihi</b>      | : 25.02.2024 |
| <b>Gönderim Numarası</b> | : 2268276856 |
| <b>Sayfa Sayısı</b>      | : 66         |
| <b>Sözcük Sayısı</b>     | : 18541      |
| <b>Karakter Sayısı</b>   | : 132837     |
| <b>Benzerlik Oranı</b>   | : 10         |
| <b>Savunma Tarihi</b>    | : 02.02.2024 |

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Halime Şeyda Horasanlı

**Tarih:** 25.02.2024

**İmza:** .....

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

**Adı ve Soyadı** : Halime Şeyda Horasanlı :

**E-Posta Adresi**

### Akademik Bilgiler

#### Öğrenim Durumu:

| Derece | Bölüm/Program                          | Üniversite          | Yıl       |
|--------|----------------------------------------|---------------------|-----------|
| Lisans | Rehberlik ve Psikolojik<br>Danışmanlık | Ankara Üniversitesi | 2016-2020 |