ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ
ISSN: 1308–9196 / e-ISSN:1308-7363

Yıl: 18 Sayı: 51 Aralık 2025

Yayın Geliş Tarihi: 20.07.2025 Yayına Kabul Tarihi: 12.12.2025

DOI Numarası: https://doi.org/10.14520/adyusbd.1746858
Makale Türü: Derleme Makale / Review Article
Atıf/Citation: Birer, M. (2025). Aile Sistemi ve Travma Sonrası Büyüme (TSB) Süreci İlişkisi Üzerine Geleneksel Bir Derleme. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 1042-1076.

AİLE SİSTEMİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME (TSB) SÜRECİ İLİŞKİSİ ÜZERİNE GELENEKSEL BİR DERLEME

Pınar DURSUN KARSLI*

Öz

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan zorluklar ve acılar, kişilerin aynı zamanda psikolojik açıdan olgunlaşmasını ve güçlenmesini de sağlayabilmektedir. Bu kişisel dönüşüm süreci, Travma Sonrası Büyüme (TSB) olarak adlandırılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi vd., 2018). Ancak TSB süreci için, doğru ve uygun koşulların bir arada bulunması gerekmektedir. Bunların en başında da, destekleyici ve duyguların ifade edilmesini kolaylaştıran, güvenilir bir sosyal bağlam gerekmektedir. Kuşkusuz, aile, üyeleri için en güvenilir ve koşulsuz kabul edildiği bir ortam sağlar. Bu bakımdan, işlevsel bir ailenin, bireyleri TSB'e sevk etme gücü çok yüksektir. Ancak, aile, işlevsiz bir yapı ve işleyiş gösteriyor ve uygun olmayan başa çıkma stratejileri kullanıyorsa, TSB yerine, çeşitli travma psikopatolojilerinin de ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır. Bu nedenle, aslında TSB bireysel bir süreçten öte, ülkemiz gibi daha kolektif kültürlerde, aile yapısı ve işleyişi ile çok yakından ilgilidir. Ancak, alanyazında, aile ve TSB ilişkisine yeterince yer verilmemiştir. Bu nedenle bu geleneksel derleme türündeki yazıda amacımız, bir sistem olarak ailenin ve TSB ilişkisini varolan alanyazın bulgularıyla ilişkisini ortaya koymak ve ailenin olası olumlu etkisini incelemektir.

* Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, dursun.pinar@gmail.com, Afyon/Türkiye.

Anahtar Kelimeler: *Ruhsal travma, Travma Sonrası Büyüme (TSB), aile sistemi, başa çıkma stratejileri*

THE TRADITIONAL REVIEW ON THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FAMILY SYSTEM AND POST-TRAUMATIC GROWTH (PTG) PROCESS

Abstract

Adversities and pain, an integral part of life, can also lead to psychological maturation and growth. This process of personal transformation is announced as Posttraumatic Growth (PTG) (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018). However, the PTG process requires the appropriate conditions. At the top of those factors is the social context, which is a supportive and trustworthy environment that facilitates the expression of emotions. Undoubtedly, the family provides the most secure and unconditional environment for its members. In this respect, a functional family has a high potential to lead individuals to PTG. However, if the family exhibits a dysfunctional structure and functioning and uses maladaptive coping strategies, the emergence of various trauma psychopathologies, rather than PTG, becomes inevitable. Therefore, PTG is not an individual process; it is closely related to family structure and functioning in more collective cultures like ours. However, the literature has not adequately addressed the relationship between family and PTG. Therefore, our aim in this traditional review article is to reveal the relationship between the family as a system and PTG, concerning the existing literature findings, and to examine the probable positive impact of the family.

Keywords: *Psychological trauma, Posttraumatic Growth (PTG), family system, coping strategies*

1. GİRİŞ

Yaşam, travmatik yüzüyle bazen kişilere adaletsiz, çetin ve zalim gelebilir. Bu travmatik olaylar bazı bireylerde daha fazla iz bırakabilir ancak eş zamanlı, bazen uç noktalara iten bu zorlayıcı yaşam olayları, acılardan anlam çıkarma, beceri gelişimi ve yeni dersler öğrenme gibi psikososyal işlevselliği artıran bir sürece de

yol açabilir (Dursun Karslı ve Karslı, 2024; Park, 2010). Nitekim son on yıllarda pek çok araştırma, bazı bireylerin, travmatik olaylar sonrasında, yaşamla kurdukları ilişkilerin değiştiğini, farklılaştıklarını ve küçük şeylerle bile mutlu olabildiklerini göstermektedir. Bu tür değişimleri, Tedeschi ve Calhoun (1996, 1998) Travma Sonrası Büyüme (TSB) olarak adlandırmakta ve kişinin başa çıkma mekanizmalarının ötesinde kalan ve son derece zorlu yaşam krizleriyle mücadelenin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir dizi olumlu psikolojik değişiklik olarak tanımlamaktadırlar (Tedeschi vd., 2008; Tedeschi vd., 2018). Bu radikal değişimler, kendiliğinden doğmaz, tam tersine son derece sancılı bir dizi bilişsel ve duygusal uğraşı gerektirmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020). Kuşkusuz, bu uğraşının içinde, bireyin kendini en fazla güvende hissettiği ailesi hem travmaların önlenmesinde hem de travmaların işlenmesinde ve büyüme sürecine dönüşmesinde başat rollerden birine sahiptir. Kaldı ki, ikincil travmadan dolayı, diğer aile üyeleri de aslında birer TSB adayıdır. Ancak aile bir sistem olarak yeterince esnek ve güçlü değilse ve dayanışma (cohesion) düzeyi zayıf ya da dışarıdan gelen etkilere fazlaca açık ya da tam tersi aşırı değişime dirençli ve kapalı ise üyelerinin, TSB yerine, travmadan aşırı etkilenme ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) başta olmak üzere çeşitli psikopatolojiler geliştirme olasılığı daha yüksek olacaktır (Berger ve Weiss, 2009). Bu nedenle, sağlıklı ve işlevsel bir ailenin, travmayı doğrudan ya da dolaylı yaşayan tüm üyelerine yönelik hem koruyucu hem de iyileştirici bir önemi mevcuttur.

Ne var ki, aile ilişkilerinde travma sonrası büyüme kurgusu, son akademik tartışmalarda hak ettiği ilgiyi pek görememiştir. İlgili alanyazında aile, çoğu zaman sadece bir krizin ardından ortaya çıkan bir iyileştirici rolündeki yakınlık duygusu ve sosyal destek ile ilişkilendirilmektedir (Choi vd., 2023; Nik Jaafar vd., 2022; Nouzari vd., 2019). Oysaki, ailenin önleyici rolünün netleşmesi, hem iyileştirici hem koruyucu tüm karmaşık dinamiklerin kapsamlı bir biçimde araştırılması, zorluklarla karşılaşan bireylerde TSB deneyimini ve gelişimini nasıl etkilediği ve ne

ölçüde katkıda bulunduğu çok önem bir araştırma konusudur. Nitekim bu yöndeki kapsamlı araştırmalar, tedaviye ilişkin yeni bakış açıları ve içgörüler sağlayabilir. Zira, TSB yazarları, tedaviyle bağlantılı olarak, "uzman yoldaşlığı" ya da "uzman refakati" (expert companionship) adı altında, Bilişsel Davranışçı, Varoluşçu, Naratif ve Kişilerarası İlişkiler ekollerinden yararlanılan bütünleşik bir tedavi modelinden bahsetmektedirler (Tedeschi vd., 2018; Tedeschi ve Moore, 2021). Bu modelde terapiste, TSB sürecini kolaylaştıran (facilitator), kabullenici, sade bir rol biçilmektedir (Tedeschi vd., 2018). Daha açık ifadeyle uzman yoldaşlığı, terapistin bir teknikle doğrudan bir müdahalesi yerine, empatik bir tutum, sahici ve içten bir anlayışla TSB sürecine refakat etmesi (companion) ve süreci kolaylaştırması (facilitate) anlamına gelmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020; Tedeschi vd., 2018). Bu nedenle, ilk adımda TSB'nin ortaya çıkış süreci, kolaylaştırıcı rolündeki aile üyelerine düşmektedir. Her bir aile üyesi potansiyel birer "uzman yoldaşı" sayılabilir. Dolayısıyla, aile ilişkilerindeki karmaşık dinamiklerin kapsamlı bir şekilde araştırılması, TSB anlayışını büyük ölçüde geliştirebilir ve yaygınlaştırabilir. Bu nedenle, biz bu geleneksel derleme yazısında, varolan alanyazın araştırmaları üzerinden, bir sistem olarak aile ve TSB ilişkisini çeşitli başlıklar altında incelemeyi amaçladık. Burada amacımız, TSB sürecini, ailenin deneyimlediği çeşitli kayıplar, bu kayıplara ilişkin başa çıkma stratejileri, ailedeki iletişim tonu ve ailenin yapısı ve işleyişi ile ailedeki sosyodemografik hususlar gibi çeşitli özellikleri üzerinden doğrudan ve dolaylı olarak bugüne dek yapılmış olan çalışmalardan elde edilen sonuçları kabaca ortaya koymak ve bu bilgi ve bulguları, Türk psikoloji alanyazınına kazandırmaktır.

Bilindiği üzere, geleneksel derlemeler, "genellikle seçilen konunun farklı boyutlarındaki ilerlemeleri inceleyen ve konuyu geniş bir yelpaze içerisinde değerlendiren" yazılardır (Erol, 2022:1). Bu bağlamda, geleneksel derlemelerin kendilerine özgü olarak geliştirilmiş resmi kuralları ya da yönergeleri bulunmamaktadır. Öte yandan, sistematik derlemeye benzer yapılandırılmış bir

yöntem de önerilmektedir (Wee ve Banister, 2015). Bu kapsamda, bu geleneksel derleme çalışmasında yöntem olarak; "yapılandırılmış arama stratejisi rehberi" (Structured Search Strategy Guidelines)" baz alınarak (bkz., Kable vd., 2012) Nisan 2025 ve Haziran 2025 tarihleri arasında kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Anahtar sözcükler; travma sonrası büyüme, travma sonrası gelişim, travma ve aile, travma sonrası büyüme ve aile, travma sonrası gelişim ve aile, travma sonrası stres bozukluğu ve aile dinamikleri, travma sonrası büyüme ve ailede kayıplar, travma sonrası büyüme ve ailede yas, travma sonrası büyüme ve ailede iletişim ve en son travma sonrası büyüme ve ailede başa çıkma mekanizmaları olarak seçilmiştir. Aramaya dahil etme kriterleri şunlardır; araştırma makaleleri, yüksek lisans ve doktora tezleri, önde gelen teorisyenlerin teorik makaleleri ve kitapları. Dışlama kriterleri ise; araştırma dışı makaleler veya konuyla doğrudan ilgili olmayan araştırma makaleleridir. Yalnızca İngilizce ve Türkçe çalışmalar ve temel teorik kitaplar bu derlemeye alınmıştır. Toplam yedi veritabanından (PsychINFO, ScienceDirect, EBSCOHost, Cochrane, Scopus, Google, PubMed) ilgili araştırmalar saptandıktan sonra, başlıklar ve özetler okunmuş, toplam 144 ilgili referans seçilmiştir. Ancak dahil etme kriterleri uygulandıktan sonra bu rakam, 101'e indirilmiştir. Daha sonra veriler üzerinden kaynaklar arasındaki örüntüler, temalar ve ilişkiler belirlenmiş ve çeşitli karşılaştırmalar yapılmıştır. Konunun ilgi derecesi, derinliği ve kapsamı doğrultusunda, eleştirel bir değerlendirme ve çeşitli çıkarımlar yapılarak, ortak başlıklar saptanmış ve 101 kaynak, 70'e indirilmiştir (Whittemore ve Knafl, 2005). Eleştirel değerlendirmenin ardından, 62 nicel araştırma makalesi (meta-analiz ve sistematik derlemeler dahil), 3 kitap, 3 teorik makale ve 2 geleneksel derleme yazısı kaynak olarak alınmıştır. Sonuç olarak, bu geleneksel derleme yazısına dahil edilmek üzere toplam 70 çalışmadan (nicel araştırma, kitap, teorik makale ve derleme) kaynak olarak faydalanılmış ve TSB'nin çok boyutlu bir süreç olarak ele alınması ve aile sistemi ilişkileri, ortak temalar gereği beş boyut altında analiz

edilmesine karar verilmiştir. Bu beş boyut, genelde TSB sürecini kolaylaştıran aile dinamiklerini içermektedir.

2. Travma Sonrası Büyümeyi (TSB) Anlamak

TSB, daha önce de ifade edildiği üzere, sistematik olarak ilk kez Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş, kişinin travmalarla mücadelesinin sonucunda gerçekleşen olumlu birtakım değişiklikler olarak tanımlanmaktadır. Aslında, travmatik olayların, kişi üzerinde pek çok köklü değişime ve bir tür dönüştürücü ya da olgunlaştırıcı etkiye yol açabileceği fikri tarihi, felsefi ve edebi metinlerde öteden beri yer almaktadır (Berger, 2023; Davis vd., 1998). Ancak sistematik ve operasyonel tanım ve ölçüm aracı ile daha önce kavramsallaştırılmamış olan TSB modeli, yazarları tarafından hayatın beş boyutunda bir yaşam değişimi (life-altering) ya da dönüşümü olarak sınıflamaktadırlar (Tedeschi vd., 2018, s.4). Potansiyel bu değişim alanları ya da altboyutlar, Kişisel Güçlenme (Personal Strength); Yeni Seçenekler (New Possibilities); Yaşamın Değerini Anlama (Appreciation of Life); Kişilerarası İlişkiler (Relating to Others) ve İnanç Sisteminde Değişimdir (Spiritual/Existential Change) (Tedeschi ve Calhoun 1996, 2004; Taku, 2014; Tedeschi vd., 2018). Birey bunlardan birini ya da bazılarını eş zamanlı olarak geliştirebilir.

TSB, travma veya diğer son derece stresli olayların ardından yeniden yapılanma sürecinin bir sonucu olarak bireylerin yaşayabileceği çeşitli olumlu ve köklü değişiklikleri yansıtan son derece stresli, sancılı ve aynı zamanda aşamalı bir süreçtir (Tedeschi vd., 2018). TSB, travma öncesi duruma dönmenin ötesinde, bilişsel, duygusal ve sosyal bir çaba gerektiren yeniden bir kendilik ve yaşam kurgusu veya anlatısı süreci olarak da tanımlanabilir (Stewart ve Neimeyer, 2001). Bu açıdan, TSB, daha yıkıcı sonuçlar yaşamadan zorluklara dayanma ya da toparlanma gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık (resilience) ile

karıştırılmamalıdır. Psikolojik olarak daha sağlam olan bireylerin, krizlerle daha iyi başa çıkabildiği için, travmalardan daha az etkilendikleri, temel şemalarının sarsılmadığı, bu nedenle de daha az TSB özellikleri gösterdikleri bilinmektedir (Bonanno vd., 2011; Levine vd., 2009;). Öte yandan, bireyin travmatik yaşantıdan önceki uyum işlevselliğinin ve farkındalığının ötesine geçebilmesi anlamına geldiği için (Berger, 2023), doğrudan iyileşme (recovery) ile de eş anlamlı tutulmamalıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi vd., 2018).

TSB hem bir süreç hem de bir sonuç olarak da tanımlanmaktadır (Tedeschi vd., 2018:25). Duygusal açıdan son derece zorlayıcı ve hatta ızdıraplı bir yolculuk içindeyken birey bu sürecin içindedir. Bu süreç dahilindeki duygusal, bilişsel ve davranışsal radikal değişimlerden sonra TSB süreci tamamlanmış olur. Süreç elbette her birey için öznel koşullara bağlıdır. Bir olay, bireyin varsayımsal dünyasını temelden yıktığında-sismik etkisi- ve etrafındaki dünyayı anlamaya yönelik anlam dünyasını ve bilişsel mekanizmalarını bozduğunda travmatik olarak sınıflandırılır (Janoff-Bulman, 2004). Bu yıkıcı deneyimleri, esnek ve bütünleşik bir anlatıya dönüştürmek ve yaşam amacını yeniden inşa etmek için, bireyin bilişsel işlemleme sürecine (önce intrusif/girici ruminatif bir analiz ardından yapıcı ve amaçlı (deliberate) bir ruminasyon/analiz) derinlemesine katılması gerekir (Tedeschi vd., 2018). Bu süreç içinde kişinin özgürce paylaşım yapabilmesi, yargılanmaması, ayrımcılığa uğramaması yani destekleyici bir sosyal bağlam çok elzemdir (Dickinson, 2021). Böylece, kişi yaşadıklarını kaygıdan uzak masaya yatırır ve yeni şemalarla kendine, çevresine, yaşama ve yaşamına ilişkin yeni bir anlatı, hikaye ve şemalar oluşturur (Berger, 2023; Dursun ve Söylemez, 2020). Çözülme (resolution), (Tedeschi ve Calhoun, 2008; Tedeschi vd., 2018, s.14) olarak da adlandırılan TSB için bütünleştirici bir deneyim, hedonistik bir mutluluk savunusundan öte, dünyayı tüm karmaşıklığı, dengeyi ve renkleri içeren zengin bir mozaik olarak kabul etmek, kendi yerini, değerini ve önemini bulmak, bireyin sadece bireysel yaşam doyumu elde etmeye değil; fakat kendini ortak iyiyi

güçlendirmeye adadığı engin bir bilgelik türü denilebilir. Aslında herkesin kendi senaryosunu ya da hikayesini yeniden yazması sürecidir. Bu sürecin de iyi olma/iyi oluş düzeyini artıracağı varsayılmaktadır. Bu nedenledir ki, TSB ızdıraplı duygusal ve bilişsel çaba gerektiren zorlu bir süreçtir (Tedeschi vd., 2018). Nitekim, TSB'nin pek çok çalışmada travmatik stres ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Kilmer vd., 2009; Linley ve Joseph, 2004). Oldukça acı verici hatta ızdıraplı koşulların varlığına rağmen, her travma durumunda TSB'nin ortaya çıkmasının garanti olmadığını belirtmek, bu kavramla iç içe geçmiş karmaşıklıkları vurgulamak önemlidir (Ramos ve Leal, 2013). Bu bakımdan, TSB, gelişimsel bir süreçle ortaya çıkan, çok yönlü, birtakım sosyodemografik, psikolojik, sosyal, manevi ve çevresel koşulların oluşturduğu karmaşık ve dinamik bir yapı olup yakın (aile ve çevre) ve uzak (içinde yaşanılan kültür) sosyal bağlam son derece önemlidir (Becknell, 2017; Dursun ve Söylemez, 2020). Tüm travma çalışmalarında olduğu gibi travma öncesi (pre-travma) kişisel özellikler ve koşullar, travmanın merkeziyeti, türü, yakınlığı ve süresi gibi travma ile ilgili özellikler (peri-travma) ve travma sonrasındaki (post-travma) kaynaklar ve koşullar gibi karakteristik özellikler, TSB süreci için de geçerlidir (Berger ve Weiss, 2009; Hobfoll vd., 2007; Thomas vd., 2021).

3. Aile sistemi ve TSB İlişkisi

Aile dinamiklerinin daha iyi anlaşılması, potansiyel olarak travmatik deneyimlerin meydana geldiği ve geliştiği aile bağlamlarının incelenmesi ve tüm aile üyeleri ve olası ikincil travma yaşayan diğer üyelerin iyileşme sürecine odaklanan yardım ve destek sistemleri açısından pratik sonuçlar doğurmaktadır. Nitekim yapılan bir çalışmada, eşlerin travmatik stres düzeylerinin birbirinden etkilendiği ve benzer belirtiler gösterdikleri ortaya konmuştur (Nygaard vd., 2011). Bu bakımdan ailenin bir sistem olarak yapısı, kişiliği, sınırları ve dinamikleri ile başa çıkma mekanizmaları gibi özellikleri, üyelerinin travmayı deneyimleme ve sonrasında

ailecek TSB geliştirebilme potansiyeli açısından kritik bir role sahiptir (Nouzari vd., 2019).

3.1. Ailede Kayıp ve Yas Süreci

Kronik hastalık, ani ölüm, çatışma ve savaş gibi birçok durumda sevilen birinin kaybı veya ölümü, ailelerin yaşadığı en yaygın ve acı verici deneyimlerden biridir. Ailelerin yas tutma pratikleri, kayıpla başa çıkmanın ve yaşamaya devam etmenin anahtarı rolündedir. Aile sistemleri teorisi, ailenin etkileşim halindeki unsurlardan oluşan organize bir sistem olduğunu, unsurların birbirini etkilediğini ve stres faktörlerinden etkilendiğini öne sürer (Goff ve Smith, 2005; Liu vd., 2024). Her aile sistemi, üyelerin birbirleriyle ilişkilerini kısıtlayan veya kolaylaştıran yerleşik yapılara sahiptir. İstikrarlı ya da tutarlı bir aile sisteminde, karşılıklı etkiler birbirine bağlıdır ve öngörülebilirdir, farklı derecelerde bir araya gelir ve uyum olarak adlandırılır (Liu vd., 2024). Örneğin, tanıdık birinin ani bir ölümü durumunda, aile sistemi dramatik bir değişime uğrar, aile üyeleri arasında sorumlulukların dağılımında hızlı dalgalanmalar, güç mücadeleleri, aile üyeleri arasında değişen işlevsiz koalisyonlar ve diğer semptomlarla karakterize edilen kaosa dönüşme olasılığı fazladır (Albuquerque vd., 2018). Bu durum, yas tutma yerine, geniş bir tartışma zemini oluşturabilir ve aile üyeleri arasında düşmanca nitelikte karşıt görüşler meydana gelebilir.

Aile içi stres ve yas sürecinin dinamikleri açısından kilit öneme sahip olan ölen kişi/kayıpla ilgili farklı anlayışlar ile ilgili olarak alanyazında kısıtlı çalışmalar mevcuttur. Bu da aslında, kayıpla başa çıkma, yas tutma pratikleri ve TSB arasındaki ilişkinin gözden kaçmasına neden olur. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, özellikle çocukların travma sonrası sonuçları açısından, anne ya da babasını kaybeden çocukların geride kalan ebeveynlerin yas tutma pratiklerini benimsediklerini ve içselleştirdiklerini ortaya koymaktadır (Özel ve Özkan, 2020;

Venkatesan, 2022; Waugh vd., 2018). Daha açık bir ifadeyle, çocukların ölen ebeveynlerinin ardından nasıl başa çıkacaklarını tam olarak bilmemeleri, ailede daha büyük bir kargaşaya yol açarak, ilgili herkes için birbirinden kopuk bir yas süreci deneyimlemesine neden olmaktadır (Laceulle vd., 2015). Buna bağlı olarak da, ailedeki yas birliği ve dengeli tepkiler, özellikle küçük çocukların yas sürecini sağlıklı tamamlayabilmeleri açısından önemli bir faktördür. Nitekim, ölen kişiye ilişkin dengeli ve uyumlu bir anlayış veya tepki, aile kimliğini de etkili bir şekilde sağlamlaştırır, duygu yönetimini geliştirir ve sadece yas davranışlarını değil aynı zamanda iyileşme çabalarını aile üyeleri arasında teşvik eder (Liu vd., 2024). Aile sistemleri içindeki uyum, sevilen birinin kaybını takiben ortaya çıkan karmaşık duygusal atmosferin dağılmasında hayati bir rol oynar ve aile üyelerinin yaslarında birleşmelerini ve yas sürecine dahil olan herkese fayda sağlayan ortak bir anlayış ve kabul duygusunu teşvik eder (Hiller vd., 2018).

3.2. Aile İçi Başa Çıkma Mekanizmaları

Bir ailede meydana gelen herhangi bir travmatik olay, diğer aile üyelerinin de ikincil travma yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, TSB geliştirme sürecinde, birey aslında yalnız değildir ve ilk sosyal bağlam olan diğer aile üyeleri de birer TSB adaylarıdır. Ancak, TSB, travmanın doğal bir sonucu değil, tam tersi, adaptif başa çıkma stratejileri gerektiren, son derece stresli, duygusal ve bilişsel çaba içeren bir süreç olduğu unutulmamalıdır (Tedeschi vd., 2018). Kuşkusuz travmatik olaylar, başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak, sadece bireysel düzlemde değil, aynı zamanda aile dinamiklerini de derinden değiştirme potansiyeline sahiptir. Nitekim, aşırı stres faktörlerinin varlığı, ailelerin mücadelelerinde birleşmelerine ya da ezici zorluklar nedeniyle, eşlerin ayrılmalarına ya da aile üyelerinin dağılmasına neden olabilir. Örneğin, aile ve TSB arasındaki ilişki bağlamında yapılan, terminal dönem ya da nakil hastaları ve bakım verenler üzerine yapılan çalışmalarda, travma sonrası daha fazla büyüme

gösteren hastaların, onlara bakan kişilere kıyasla kabullenme, olumlu yeniden çerçeveleme, duygusal ve araçsal destek ile daha aktif başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır (Pérez-San-Gregorio vd., 2017a, 2017b). Ancak, kronik hastalıkla mücadele ve bakım verme durumlarında, bazı aile üyeleri, bakım verdikleri kişileri korumaya aşırı odaklanabilir ve kendi ihtiyaçlarını ihmal ederek hasta bakımına fazlaca öncelik verebilirler (Liu vd., 2018). Başka bir deyişle, bakım verenler bu ağır rol ve sorumlulukların üstesinden gelmenin zorluğu neticesinde boyun eğme duygusuyla mücadele ederler (Cormio vd., 2014). Bu durum elbette, bakım vermek noktasında sorumlu tutulabilecek diğer aile bireyleri için, son derece rahatlatıcı ve konforlu bir alan sağlar. Ancak, uzun vadede bu gibi yoğun ve boğucu koşullar ailelerin yaşadıkları sıkıntılarla yüzleşmesine ve aile üyeleri arasında çatışmalara neden olmakta ve hem tüm aile üyelerini hem de bakım veren kişiyi TSB sürecinden uzaklaştırmaktadır (Goff vd., 2020). Bazen de bakım verenler, hastayı aktif olarak dinlemek veya desteklemek yerine, bu kez de kendi duygularına daha fazla odaklanma eğilimindedir. Bu eşler ya da aile üyeleri genellikle olumsuz duygularını hastaya yüksek bir tonda ifade etmekte (expressed emotions) ve inkar ya da duygusal boşalım (venting) gibi uygun olmayan başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Bu durum kuşkusuz hastaların tedavisini olumsuz etkilediği gibi bakan kişinin de daha az TSB geliştirmesine yol açmaktadır (Cormio vd., 2014).

Bazen de travmalar aile üyelerinin damgalanmasına ve travmaların utanç ile ilişkilendirilmesine neden olabilir. Üyelerinden birinin yaşadığı travmasıyla bağlantılı olarak, diğer aile üyeleri de damgalama ve utancın ağırlığını taşıyabilir ve bu durum tüm aile işlevselliğini ve doğal olarak travma sonrası büyümeyi olumsuz etkiler (Xiong vd., 2022). Aile üyelerinin, sevdikleri kişinin travmasına ne ölçüde uyum sağlayabildikleri ve bu travmatik olayları anlamlandırdıkları, daha sonraki hem bireysel hem de ailecek uyum işlevsellik düzeyleri için oldukça

önemlidir (Nouzari vd, 2019). Bir aile üyesinde, yaşadığı travmayı ve buna bağlı olarak aile içi ve dışı yaşamda meydana gelen değişiklikleri kabul etmeye ve anlamlandırmaya çalışırken, damgalanma ihtimali ile birlikte daha da acı verici ve zorlayıcı duygular ortaya çıkar (Jones, 2003). Ek olarak, damgalanan kişiler sosyal durumlardan aktif olarak kaçınmaya başlayabilir ve bu da onların destek görecek potansiyel etkileşimlerden geri çekilmelerine yol açabilir. Ayrıca, mevcut ilişkilerini utanç ve suçluluk duygularını dağıtmaya yardımcı olabilecek, iyileşmelerini hızlandıracak daha sağlıklı ilişkiler haline dönüştürmeyi de bırakabilirler. Bu durum da, utancın aile bireylerini birbirinden uzaklaştırdığı ve iletişim eksikliğini sürekli hale getirdiği bir döngü yaratıp, travmatik olayın TSB sürecine dönüşmesini engeller (Thomas vd, 2021).

Aile içi sosyal destek bağlamında yapılan kısıtlı araştırmalar, özellikle eşle olan ilişkinin kalitesinin, TSB süreciyle yakından ilişkili olduğunu açığa çıkarmaktadır. Eşler arasındaki ilişkinin kalitesi, TSB sürecini hızlandırmakta ve desteklemektedir, ancak ilişki kalitesinin çift yönlü bir etkisi mevcuttur. TSB sürecinin ilişki kalitesine ilişkin daha olumlu atıf ve algılara yol açtığı saptanmıştır (Suo vd., 2023). Ek olarak, birçok çalışma, eşlerden alınan desteği, daha düşük psikolojik sıkıntı seviyeleri, daha az travma sonrası stres, daha az girici/intrusif ruminasyon ve daha yüksek TSB seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Canevello vd., 2016; Nik Jaafar vd., 2022).

Aile içinde stresle başa çıkma bağlamındaki mevcut çalışmalar, farklı koşullara sahip olmalarına rağmen ailelerin, genellikle benzer başa çıkma kaynaklarını ve stratejilerini paylaştıklarını göstermektedir (Goff ve Smith, 2005; Hallorsdottir vd., 2022; Li vd., 2021). Bunun nedeni, bir aile sisteminde zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin, geçmişten gelen alışkanlıkların, dışa vurulan duygu ifadelerinin, destek sistemlerinin ve ilişkisel dinamiklerin karmaşık bir etkileşimi tarafından

oluşturulmasıdır (Pérez-San-Gregorio vd., 2017). Aynı zamanda, bu ortak başa çıkma kaynaklarının anlaşılması, zor deneyimler yaşayan aileler için dayanıklılığın artırılması, TSB kültürünün oluşması ve olumlu sonuçların teşvik edilmesi konusunda değerli bilgiler sağlayabilir (Goff ve Smith, 2005).

3.3. Ailenin Yapısı ve İşlevi

Aile yapısının travmatik bir olay yaşamanın sonuçları üzerinde güçlü bir etkisi olduğu varsayılmaktadır (Berger ve Weiss, 2009; Teixeira vd., 2018). Aile içinde mevcut olan kaynaklar ve travmayı tartışma olasılığı travma sonrası başa çıkmayı etkilemektedir. Aile yapısının değişkenleri arasında ebeveyn sayısı, eşle birlikte yaşama ve çocukların bakımı gibi ailelerin temel unsurları yer almaktadır (Berger ve Weiss, 2009). Bireysel özellikler, sosyal mekanizmalar ve aile değişkenlerinin tümü, travmaya maruz kalmanın sonuçlarını belirleyen faktörler olarak görülmektedir (Karslı, 2024).

Çocuklara bakım sorumlulukları açısından, bir yandan, işlevsel olmayan düzensiz aile sistemlerinde var olan destek amaçlandığı gibi gerçekleşmeyebilir. Öte yandan, daha uyumlu ve işlevsel bir ailede, aile üyeleri birbirlerine destekleyici ve onaylayıcı mesajlar gönderir ve etkili koruyucu stratejileri aktif olarak desteklerler. Bu durumun da bireylerin maruz kaldığı travmanın olumsuz etkilerini önemli ölçüde azaltabileceği öne sürülmektedir (Liu vd., 2024). Düzensizlik ve hatta kaotik aile yapısı, aile üyeleri arasında kırılganlığın artmasına yol açtığı varsayılan çok çeşitli aile dinamiklerini ve kalıplarını içermektedir (Karslı, 2024). Bu dinamikler, sağlıklı iletişimde azalma, kaotik etkileşimler veya sınırların bulanıklaştığı iç içe geçmiş aile ilişkileri ya da aşırı kapalı ve geçirgen olmama gibi özelliklerdir (Dickinson, 2021). Bu özellikler, genellikle duygusal ifade kapasitesinin azalmasına yol açmakta ve nihayetinde aile üyelerinin zorluklarla

veya stresli durumlarla başa çıkmak için güvenebilecekleri destek beklentilerini azaltmaktadır (Nygaard vd., 2011). Örneğin, bir aile sisteminde duygusal açıklık potansiyeli, kriz meydana geldikten sonra, krizin tüm yönlerinin tartışılmasını ve duygusal anlayışın ve şefkatin inşa edilmesini kolaylaştırırken, aile içindeki duygusal katılık, soğukluk ve kapalılık, krizlerin tartışılmasını ve analiz edilmesini engellemekte ve yanlış anlamalara yol açmaktadır (Berger ve Weiss, 2009; de Beijer vd., 2025). Krizlerin tartışıldığı ve anlayış ile yaklaşıldığı sistemlerde, krizlerden sonra, zaman zaman aile normlarının ve rollerinin yeniden yapılandırılması gerekebilir ve bu dönüşüm yalnızlaştırıcı bir krizden sonra ailenin çevresine yeniden uyumunu sağlayabilir. Bu etkileşim yoluyla aktarılan ortak deneyim, yeni içgörüler ve TSB süreci sağlayabilir ve aile bağlantısının yeniden yapılandırılması, aile üyelerinin kendilerini ve ilişkilerini yeniden tanımlamalarına ve yeni anlatı/naratif oluşturmalarına yardımcı olabilir. (Saltzman vd., 2013). Daha birleşik, destekleyici ve toplum odaklı olma eğiliminde olan aile üyeleri, sosyal olarak daha izole veya duygusal olarak daha içe kapanık olanlara göre daha güçlü bir TSB sergilemektedirler (Jones, 2003; Saltzman vd., 2013). Buna ek olarak, yapılan bir çalışmada, ailedeki çocukların kendi ebeveynlerinin yaşadıkları zorlukları anlayabildikleri ve ebeveynler yaşadıkları sıkıntıların neden sonuç ilişkisi bağlamında nedenlerini anlatma eğiliminde oldukları sürece, TSB özelliklerinin çocuklar tarafından da kazanıldığı ortaya konmuştur (Laceulle vd., 2015). Ülkemizde gerçekleştirilen yeni bir araştırmada, yetişkin bireylerde aile sağlığı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir (Kır Kara ve Uğuz, 2025). Bu çalışma sonucunda, aile ruh sağlığı ile TSB arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış olup, aile üyelerinin birbirlerine yönelik öz şefkat düzeylerinin, travma sonrası yaşantılarını daha olumlu yönde değerlendirmelerine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, aile üyelerinin sağladığı sağlıklı bir aile ortamı ve gösterdikleri öz şefkatin, bireylerin

travma sonrasında olumlu gelişimlerini desteklemede önemli faktörler olduğu ortaya çıkmıştır (Kır Kara ve Uğuz, 2025).

Aile değişkenleri ile TSB arasındaki ilişkiler, ailenin işlevlerine ilişkin algı ve diğer öznel faktörler dikkate alınarak araştırılmıştır. Bir çalışma, algılanan aile kabulünün travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarını azalttığını ve TSB düzeyini artırdığını ortaya koymuştur (Waugh vd., 2018). Ailenin işlevleri açısından bakıldığında, ailenin duygusal destek kaynağı olarak algılanması hem TSSB belirtilerinin daha düşük hem de TSB'nin daha yüksek olmasına en güçlü katkıyı yapan faktör olmuştur. Travmanın ailecek kabulü ve desteği, kişinin başa çıkmasını destekleyen en önemli çevresel faktördür (Choi vd., 2023). Bugüne kadar, TSSB semptomlarının gelişiminde sosyal desteğin ve özellikle de aile desteğinin rolü pek çok kez incelenmiştir. Bu bakımdan bu çalışma ile de algılanan aile işlevlerinin TSB üzerinde olumlu bir etkisi olduğu doğrulanmaktadır (Choi vd., 2023; Thomas vd., 2021). İlginç bir şekilde, yapılan bir çalışmada, bir ya da birden fazla kız çocuğuna sahip olmak ya da sadece kız çocuklarıyla çevrili olmak daha düşük TSB seviyeleriyle bağlantılı bulunmuştur (Halldorsdottir vd., 2022). TSB sürecinin başlaması için depremsel ya da sismik bir etki yaratacak kadar güçlü travmatik bir olaya ihtiyaç vardır. Belki bir ya da daha fazla kız çocuğuna sahip olmak, bir tür psikolojik dayanıklılık yaratmakta ve TSB'yi tetikleyecek kadar anlam dünyasında sismik etkisi mevcut değildir.

Aile sistemi ve sınırlar, afetzedelerin TSB'sini etkileyen potansiyel bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, bir çalışmada, ailede mevcut olan stres faktörleri ve durumsal koşullar, özellikle de aile sisteminin içinde bulunduğu sosyal bağlam ve aile için mevcut olan kaynaklar dikkate alınmıştır (Ramos ve Leal, 2013). Bunun nedeni, aile üyelerinin bilişsel değerlendirmelerinin travma sonrasındaki uyumun kalitesini belirleme gücüdür. Başka bir deyişle, ailenin bir olayı anlama,

değerlendirme ve atıf düzeyi ile onunla başa çıkma çabası, bireysel aile üyelerinin nasıl uyum sağlayacağı üzerinde etkilere sahip olabilir (Berger, 2023). Gelişimsel geçmiş, aile üyelerinin ilişkilerinin kalitesi, geçmiş deneyimler ve sosyal kaynaklar bir araya gelerek hazır olma durumunu ve başa çıkma çabasını şekillendirir (Dagan ve Yager, 2019). Örneğin, bir travmanın hemen ardından, aile üyelerinin olayla ilgili iletişim süreci, anlayışı ve tartışmaları iyileşme sürecini doğrudan etkileyerek aile üyelerinin bilişsel değerlendirme ve destek alma konusundaki ek farkındalığını, başa çıkma ve iyileşme süreçlerini etkiler (Hobfoll vd., 2007). Örneğin, aile üyelerinin depresif, ruminatif/girici ve suçlayıcı tepkileri, diğer aile üyeleri arasında yayılabilir ve bu da tüm aile sisteminin sürece ilişkin bireysel sıkıntılar üzerinden olumsuz bir dönüşüm yaşamasına yol açabilir. Böylece, başlangıçta kendisi sıkıntı yaşamayan aile üyeleri de diğer üyeler ile birlikte sıkıntı yaşamaya başlayabilir ve aile, bir sistem olarak, krizi yönetemez duruma gelebilir (Li vd., 2021; Choi vd., 2023).

3.4. Ailedeki İletişim Kalıpları

Bir bireyin iletişime yönelik kişisel yaklaşımı ve iletişim biçimleri, içinde büyüdüğü aile ortamından doğrudan etkilenir (de Beijer vd., 2025). Ebeveynlik stilleri genel olarak *genel ve özel stiller* olarak ikiye ayrılabilir (Sloover vd., 2024). *Genel stiller*, ebeveynlerin çocukları için yarattıkları genel duygusal iklimi ifade ederken, *özel stiller* ebeveynlerin değerlerini iletmek veya daha geniş bir stili uygulamak için yaptıkları spesifik tutum ve hareketleri ifade eder. Aile içi iletişim, üyelerin yaşamları boyunca duygusal olayları nasıl deneyimlediklerini ve tepkilerini önemli ölçüde etkileyebilir (de Beijer vd., 2025). Bu deneyimler, okul heyecanı, romantik ilişkiler, evlilik veya mezuniyet gibi dönüm noktaları gibi biçimlendirici deneyimlerin yanı sıra kazalar, yakın bir akrabanın ölümü veya şiddet olayları gibi travmatik olayları da içerir.

Aile ortamı, çocuklar için olayların ve deneyimlerin önem sırasına göre algılanmasında kilit bir rol oynar. Başka bir deyişle, anne ve babalar, olaylara ilişkin verdikleri tepkilerle, anlatı oluşturma ve anlamlandırma süreçleri konusunda çocuklarına referans ya da önayak olurlar (Longbottom ve Slaughter, 2018). Tüm bu referanslar doğrultusunda, ailelerde hikayeler birikir, olaylar müzakere edilir, yorumlar onaylanır ve nihai "doğru" anlayışlar ve bilişsel atıflar zaman zaman bir kültürel birikim ya da miras olarak nesillerce sürdürülür (Hiller vd., 2018). Dolayısıyla, aile içindeki iletişim, travmatik olayın anlamlandırılmasını ve sindirilmesini güçlü bir şekilde etkiler. Başka bir deyişle, travmatik olayların aile içinde ele alınması sırasında, özellikle anne babaların iletişimden kaçınma, sessizlik, diyaloğa girme konusunda gözle görülür isteksizlikleri, kuşkusuz iyileşmeyi ve olası TSB sürecini olumsuz etkilemektedir (Haldorsdottir, 2022). Tüm bu davranışlar önemli yanlış anlamalara yol açabilir ve ailenin travmayı birlikte ele almasını ve değerlendirmesini engelleyebilir. Öte yandan, anlaşılmayan iletişim, ifade edilen duyguların genelleştirilmesi, aile üyeleri arasında duygusal anlayış eksikliği ve en başta travmayı kabullenme veya inkarına ilişkin farklı bakış açıları gibi mekanizmalar da iletişim engelleri içerisine girer (Choi vd, 2023; Thomas vd, 2021). Giderek artan sayıda çalışma, aile içi iletişim olumsuzluklarının travmanın psikolojik olarak işlenmesi üzerindeki etkisini rapor etmekle birlikte ancak çok azı aile içi iletişimin özellikle travma sonrası büyüme süreci üzerindeki etkisini incelemiştir (Haldorsdottir, 2022). Bu bakımdan aile içi iletişim kalıpları ve TSB üzerine araştırma yapmak, TSB alanyazınını zenginleştirecektir.

3.5. Ailenin Sosyodemografik Özellikleri

Her ne kadar sosyodemografik özellikler, aile sistemi ile doğrudan ilişkili yapısal bir etken olmasa da, pek çok araştırma, TSB ekseninde sosyodemografik etkenlerin ailenin çeşitli dinamiklerini olumlu ya da olumsuz anlamda etkilediğini ortaya koymaktadır (bkz., Halldorsdottir vd., 2022; O'Toole vd., 2022). Bu nedenle, bu noktayı, makalemizde ayrı bir başlık olarak değerlendirmek istedik. Nitekim, sosyodemografik özellikler, tüm psikiyatrik tanı ve prognoz süreçlerinde olduğu gibi, TSB süreci için de olası risk faktörlerindendir (Galea vd., 2005). Genel olarak sosyodemografik açıdan TSB alanyazınına bakıldığında, kadın olmak (Jin vd., 2014; Sharp vd., 2018), nispeten daha yaşlı olmak (50 üstü) (Ullman, 2014) ancak ihtiyar olmamak (Sharp vd., 2018), daha yüksek eğitim düzeyine sahip olmak (Danhauer vd, 2013), düzenli bir işe ve gelire sahip olmak (Sattler vd., 2014; Wu vd., 2016), TSB puanlarını yükseltmektedir. Elbette bu sosyodemografik etkenlere ek olarak, doğrudan (uyumluluk, açıklık ve dışa dönüklük vb.) ve dolaylı (iyimserlik, altruism/özgecilik) kişilik özellikleri de TSB'nin güçlü yordayıcılarındadır (Henson vd., 2021). Ailenin sosyoekonomik durumu da dahil olmak üzere tüm sosyodemografik özellikler genelde, travma öncesi başa çıkabilecek kaynaklara sahip olmanın ve iyileşme sırasında bunlara ulaşabilme olanaklarıyla ilişkilidir (Hobfoll vd., 2007).

Kuşkusuz işlevsel bir aileye sahip olmanın da tek başına kaynaklar bakımından önemi yüksektir. Ancak ailenin içinde bulunduğu sosyoekonomik düzey, ailenin genel olarak işlevselliğini yıpratan ve stres bağışıklığını düşüren kritik bir etkendir. Örneğin, daha düşük sağlık sigortası kapsam düzeyinin, akciğer kanseri olan hastalarda daha düşük TSB ile ilişkili olduğu görülmüştür (Marziliano vd., 2020). Ayrıca, büyük bir şehir üniversitesinde ikinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, daha düşük sosyoekonomik statüye sahip olanların daha düşük

düzeyde TSB puanı aldığı bulunmuştur. (Kim ve Kim, 2018). Benzer şekilde, ailenin sosyoekonomik durumu, özellikle ergenler için, birçoğu bireyin kontrolü dışında olan çok çeşitli sosyal koşulları kapsamaktadır. Sosyoekonomik gerginlik, özellikle, bir hane içindeki finansal kaynakların potansiyel kıtlığının önemli bir göstergesidir ve bu da aile düzeyinde hissedilen psikolojik sıkıntı düzeyini artırır (Goff vd., 2020). Psikolojik sıkıntı ya da gerginlikteki bu artışın, bu tür koşullardan etkilenen ergenlerin genel iyi oluş ve refahını doğrudan düşürmesi muhtemeldir. Örneğin, TSB deneyimlerinin yanı sıra stres düzeyleri de ölçülen genç ergenlerden oluşan geniş bir örneklemi içeren araştırma, daha varlıklı ailelerden gelen ergenlerin boş zaman fırsatlarına daha iyi erişme eğiliminde olduklarını ve daha adaptif ve proaktif başa çıkma stratejileri geliştirebildiklerini göstermiştir. Bu avantajlar, göreceli stres düzeylerini azaltmalarına ve nihayetinde içinde bulundukları koşullara daha iyi ve daha başarılı bir şekilde uyum sağlamalarına olanak tanımaktadır (Meyerson vd., 2011). Söz konusu çalışmada sosyoekonomik düzey travmatik etkenlere karşı koruyucu tek faktör olarak ortaya çıkarken, aile büyüklüğü, ebeveynlerin medeni durumu ve ebeveynlerin sağlık durumları gibi diğer değişkenlerin kayda değer bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Ancak, sosyoekonomik faktörler ile çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan TSB çalışmalarında her zaman tutarlı bulgulara rastlanmamaktadır. Nitekim, Güneydoğu Asya bölgesindeki tsunami felaketlerinden kurtulan çocuk ve ergenler üzerinde yapılan bir çalışma, yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durumun TSB'nin önemli belirleyicileri olmadığını ortaya koymuştur (Bernstein ve Pfefferbaum, 2018). Benzer şekilde, ABD Alabama'da yapılan bir çalışmada ise, çocukların yaşı, cinsiyeti, ırkı, kar amacı gütmeyen deneyimleri, sağlık sigortası ve aile büyüklüğünün çocukların TSB'si ile ilişkili olmadığı gözlenmiştir (Laceulle vd., 2015). Öte yandan, Japonya'da yapılan bir çalışma da, cinsiyet ve sosyoekonomik durumun ebeveynleri kanser olan çocuklarda TSB'yi önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur (Nakayama vd., 2017).

Kısacası, sosyodemografik özellikler ile ilişkili bu çelişkili sonuçlar, TSB'nin kültürel bir yapı mı, yoksa yalnızca travma çeşitleriyle ilişkili bir olgu mu olup olmadığı konusunda bizlere net bilgiler sağlamamaktadır. Bu bakımdan, bu tutarsız bulgular daha fazla çalışma yapılması gerektiğine işaret etmekte ve özellikle boylamsal çalışmaların daha ileri düzey bir içgörü ve kapsam sağlayabileceğini düşündürmektedir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

TSB, travmatik olaylardan sonra olumlu psikolojik değişim ya da dönüştürücü kişisel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi vd., 2018). Hem süreç hem de sonuç olarak, TSB, travma sonrası olumlu pek çok davranışsal adaptasyonu kapsamaktadır. Daha açık bir ifadeyle, travmatik bir olayla başa çıkmaya yönelik bilişsel ve duygusal çabalar, birtakım yakın ve uzak kültürel atmosfer ve destek sistemleri içinde pek çok olumlu yaşam değişikliklerinin ortaya çıkmasına neden olur (Dursun ve Söylemez, 2020). Büyüme, inançların ve şemaların yeniden düzenlenmesini içerir ve bu da yeni kazanılmış bir yaşam anlatısıyla, öyküsü ya da naratifiyle sonuçlanır (Ramos ve Leal, 2013; Stewart ve Neimeyer, 2001). TSB'yi teşvik ettiği düşünülen faktörler arasında; travma öncesi bireysel faktörler, travmanın demografik ve bağlamsal faktörleri ile travmanın varoluşun genel temellerinin dayandığı varsayımları ne ölçüde tehdit ettiği, travmanın ardından olayın bilişsel değerlendirilme ve müzakere edilme şekli ile elbette travmayla başa çıkarken kullanılan yöntemler ve onarıcı bir sosyal destek bağlamının varlığı sıralanabilir (Janoff Bulman, 2004; Tedeschi vd., 2018).

Aile, kendisi travmanın kaynağı olmadığı, işlevsel ve sağlıklı bir sistem olduğu sürece, en stresli ve kaotik durumlarda üyelerine en yakın, en güvenilir ve doğrudan sosyal destek kaynağıdır. Var olan çalışmalar, aileden gelen sosyal

desteğin travmatik bir olaydan sonra TSB'yi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Canevellov d., 2016; Dursun vd., 2016; Nik Jaafar vd., 2022; Suo vd., 2023). Birçok meta-analiz ve sistematik derleme çalışmaları, kanser teşhisi veya tedavisi, yas ve doğal afetler gibi olaylardan sonra eşin, arkadaşların ve sosyal ağlardan gelen araçsal ve duygusal desteğin TSB sürecindeki olumlu rolüne işaret etmektedir (Ma vd., 2022; Ning vd., 2023). Bu bağlamda, aile ortamı, travmatik olay gerçekleştikten sonra ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz değişikliklerin önemli bir belirleyicisidir. Ancak bu durum, TSB sürecine yönelik çeşitli sosyal destek düzeyleriyle ve çeşitleriyle yeterince incelenmemiştir. Bu açıdan aile ve TSB arasındaki çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Kuşkusuz, aile bir sistem olarak, tıpkı bireyler gibi aktif, dinamik ve olumlu ya da olumsuz değişime ayak uyduran bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, aile ve TSB ilişkisi de oldukça kapsamlı ve geniş ele alınmalıdır. Ne var ki biz bu derlemede, sadece belli başlıklar üzerinden, çalışmaların en fazla yapıldığı konulara ve ortak temalara değinebildik. Bu başlıklar, TSB sürecini kolaylaştıran etkenler üzerine odaklanmakla birlikte, patolojik ya da disfonskiyonel aile süreçleri, travma sonrası çatışma artışı, ebeveynleşme (parentification) ve aile içi rol değişimi, duygu regulasyonu ve iletişim kopmaları ve en son da özellikle intrusif ruminasyonun aile içi tetiklenmesi gibi olumsuz süreçlere daha az değinilmiş ve şimdilik kavramsal bir model ya da çerçeve sunmamaktadır. Bu bakımdan, aile, travma ve TSB ilişkileri her zaman farklı konulara ve başlıklara açık ve gebedir.

Sonuç olarak, gerek ailenin bir sistem olarak yapısı ve işleyişi ile gerekse diğer aile üyelerinin ikincil bir travma geliştirme potansiyeli ile TSB arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır. Ayrıca, aile bağlamı, travmatik deneyimi başta kabullenerek damgalanma ve utanç duygularının azalmasına, duygusal destek ve koşulsuz yakınlık göstererek intrusif/girici ruminasyon sürecinin daha kolay atlatılmasına ve duygusal ifade alanı yaratarak amaçsal (deliberate) ruminasyon düşüncelerine hız vererek, TSB sürecini kolaylaştırma

gücüne sahiptir (Liu vd, 2018; Liv vd., 2021). Öte yandan, aileden gelen yıkıcı eleştiri ve yargılayıcı bir dil kullanımı, özellikle travma sonrasında, daha düşük düzeyde TSB'yi yordamaktadır (de Beijer vd., 2025). Aile, doğru koşullar sağlayarak TSB sürecini filizlendirebildiği gibi, en derinden, yakıcı ve çoğu kez örtük bir biçimde travmanın ta kendisi de olabilir. Bu bakımdan, aile kavramı ve etkilerine dair çalışmalar çok değerli olup, TSB ile ilişkisi bağlamındaki yeni çalışmalarla ilgili alanyazının zenginleştirilmesi önem taşımaktadır.

Çıkar Çatışması Bildirimi:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek/Finansman Bilgileri:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı:

Uygulamalı bir saha çalışması içermediği için etik kurul kararına ihtiyaç duyulmamıştır.

KAYNAKÇA

Albuquerque, S., Narciso, I., & Pereira, M. (2018). "Posttraumatic growth in bereaved parents: A multidimensional model of associated factors." Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10(2), 199-207.

Becknell, J. S. (2017). "Building Blocks: A Multi-Theoretical Preventative Model to Promote Post-Traumatic Growth". Journal of Critical Issues in Educational Practice, 7(2), 1-9.

Berger, R. (2023). *The Routledge international handbook of posttraumatic growth*. New York: Routledge.

Berger, R. & Weiss, T. (2009). "The Posttraumatic Growth Model: An Expansion to the Family System". Traumatology, 15(1), 63-74. https://doi.org/10.1177/1534765608323499

Bernstein, M., & Pfefferbaum, B. (2018). "Posttraumatic Growth as a Response to Natural Disasters in Children and Adolescents". Current Psychiatry Reports, 20, 1-10. https://doi.org/10.1007/s11920-018-0900-4

Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). "Resilience to loss and potential trauma". Annual Review of Clinical Psychology, 7, 511-535. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526

Canevello, A., Michels, V., & Hilaire, N. (2016). "Posttraumatic growth: Spouses' relationship quality and psychological distress." Journal of Loss and Trauma, 21(6), 548-559.https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1159112

Choi, H., Cho, C., & Lee, H. (2023). "Complicated grief, PTSD, and PTG in bereaved family: Moderating effect of resilience and family support". Journal of Loss and Trauma, 28(2), 145-160. https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084843

Cormio, C., Romito, F., Viscanti, G., Turaccio, M., Lorusso, V. & Mattioli, V. (2014). "Psychological well-being and posttraumatic growth in caregivers of cancer patients". Frontiers in Psychology, 5, 1342. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01342

Dagan, Y., & Yager, J. (2019). "Posttraumatic growth in complex PTSD". Psychiatry, 82(4), 329-344. https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1639242

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. (1998). "Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning". Journal of Personality and Social Psychology, 75, 561-574.

de Beijer, D., Sloover, M., Heesen, K., & van Ee, E. (2025). "Parent–Child Communication after Parental Exposure to Potentially Traumatic Events: A Systematic Review". Trauma, Violence, & Abuse, 15248380251343187.

Dickinson, S. (2021). "Post-traumatic growth in the twenty-first century: how current trends may threaten our ability to grow after trauma". The Journal of Positive Psychology, 16(4), 503-511. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752782

Dursun Karslı, P., Karslı, T.A. (2024). "Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkmada Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rolleri". Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(3), 875-892., https://doi.org/10.31592/aeusbed.1510696

Dursun, P., & Söylemez, İ. (2020). "Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme". Türk Psikiyatri Dergisi, 31(1), 57-68. https://doi.org/10.5080/u23694

Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., & Schulenberg, S. E. (2016). "Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods". Journal of Clinical Psychology, 72(12), 1247-1263. https://doi.org/10.1002/jclp.22344

Erol, A. (2022). "Derleme yazmanın temel ilkeleri". Nöropsikiyatri Arşivi, 59(1), 1-2. https://doi.org/10.29399/npa.28093

Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). "The epidemiology of Post-traumatic stress disorder after disasters". Epidemiologic Reviews, 27, 78-91. https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003.

Goff, B. S. N., & Smith, D. B. (2005). "Systemic traumatic stress: The couple adaptation to traumatic stress model". Journal of Marital and Family Therapy, 31(2), 145-157. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01552.x

Goff, B. S. N., Ruhlmann, L. M., Dekel, R., & Huxman, S. A. (2020). "Trauma, posttraumatic stress, and family systems". The Handbook of Systemic Family Therapy, 4, 267-296. https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch93

Halldorsdottir, B., Michel, G., & Baenziger, J. (2022). "Post-traumatic growth in family members of childhood cancer survivors—an updated systematic review". Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice, 4(4). https://doi.org/10.1097/or9.0000000000000087.

Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). "What promotes post traumatic growth? A systematic review". European Journal of Trauma & Dissociation, 5(4), 100195.https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195

Hiller, R. M., Meiser-Stedman, R., Lobo, S., Creswell, C., Fearon, P., Ehlers, A., ... & Halligan, S. L. (2018). "A longitudinal investigation of the role of parental responses in predicting children's post-traumatic distress". Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59(7), 781-789. https://doi.org/10.1111/jcpp.12846

Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J. & Palmieri, P. A. (2007). "Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful"l. Applied Psychology: An International Review, 56, 345–366. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x

Janoff-Bulman, R. (2004). "Posttraumatic growth: Three explanatory models". Psychological inquiry, 15(1), 30-34.

Jones, D. W. (2003). "Shame and loss: Narrative and identity in families with a member suffering from mental illness". International Journal of Critical Psychology, 10, 69-93.

Kable, A. K., Pich, J., & Maslin-Prothero, S. E. (2012). "A structured approach to documenting a search strategy for publication: A 12 step guideline for authors". Nurse Education Today, 32(8), 878–886. http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2012.02.022

Karslı, T.A. (2024). "Postmodern Dünyada Duygu Koçluğu-Odaklı Aileler ve İletişimde Usta Çiftler". Turkish Studies (Elektronik), 19(4), 2091-2105

Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., Buchanan, T., & Taku, K. (2009). "Use of the revised posttraumatic growth inventory for children". Journal of Traumatic Stress, 22(3), 248-253. https://doi.org/10.1002/jts.20410

Kim, M. Y., & Kim, Y. (2018). "Factors affecting posttraumatic growth among college students". Open Nursing Journal, 12, 238-247. https://doi.org/10.2174/1874434601812010238

Kır Kara, G., & Uğuz, Ş. (2025) "Yetişkinlerde Aile Sağlığı ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi". Uluslararası Davranış, Sürdürülebilirlik ve Yönetim Dergisi, 12(22), 1-11.

Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). "The relationship between posttraumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups". Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 49(12), 1903–1910. https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5

Laceulle, O. M., Kleber, R. J., & Alisic, E. (2015). "Children's experience of posttraumatic growth: Distinguishing general from domain-specific correlates". PloS one, 10(12), e0145736. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145736

Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). "Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth". Journal of Traumatic Stress, 22(4), 282-286. https://doi.org/10.1002/jts.20409

Li, Y., Ying, J., Zhang, X., Li, H., Ma, D., Zhao, Y., & Sun, J. (2021). "Coping strategies mediate the association between family functioning and posttraumatic growth in family caregivers of people with dementia". Aging & Mental Health, 25(9), 1684-1691. https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1786800

Linley, P. A, & Joseph, S. (2004). "Positive change following trauma and adversity: A review". Journal of Traumatic Stress, 17(1), 11-21. https://doi.org/10.1023/B.0000014671.27856.7e

Liu, S., Curenton, S. M., Sims, J., & Fisher, P. A. (2024). "The promotive and protective effects of parents' perceived changes during the COVID-19 pandemic on emotional well-being among US households with young children: an investigation of family resilience processes". Frontiers in Psychology, 14, 1270514. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270514

Liu, Y., Li, Y., Chen, L., Li, Y., Qi, W., & Yu, L. (2018). "Relationships between family resilience and posttraumatic growth in breast cancer survivors and caregiver burden". Psycho-oncology, 27(4), 1284-1290.**https://doi.org/10.1002/pon.4668**

Longbottom, S., & Slaughter, V. (2018). "Sources of children's knowledge about death and dying". *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *373*(1754), 20170267. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0267

Ma, X., Wan, X., & Chen, C. (2022). "The correlation between posttraumatic growth and social support in people with breast cancer: A meta-

analysis". Frontiers in Psychology, 13, 1060150. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1060150

Marziliano, A., Tuman, M. ve Moyer, A. (2020). "The relationship between post-traumatic stress and post-traumatic growth in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis". Psycho-Oncology, 29(4), 604-616. https://doi.org/10.1002/pon.5314

Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). "Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review". Clinical Psychology Review, 31(6), 949-964. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003

Nakayama, N., Mori, N., Ishimaru, S., Ohyama, W., Yuza, Y., Kaneko, T., Kanda, E., & Matsushima, E. (2017). "Factors associated with posttraumatic growth among parents of children with cancer". Psycho-Oncology, 26(9), 1369–1375. https://doi.org/10.1002/pon.4307

Nik Jaafar, N. R., Abd Hamid, N., Hamdan, N. A., Rajandram, R. K., Mahadevan, R., Mohamad Yunus, M. R., & Leong Bin Abdullah, M. F. I. (2022). "Posttraumatic growth, positive psychology, perceived spousal support, and psychological complications in head and neck cancer: evaluating their association in a longitudinal study". Frontiers in Psychology, 13, 920691. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920691

Ning, J., Tang, X., Shi, H., Yao, D., Zhao, Z., & Li, J. (2023). "Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis". Journal of Affective Disorders, 320, 117-132. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114

Nouzari, R., Najafi, S. S., & Momennasab, M. (2019). "Post-traumatic growth among family caregivers of cancer patients and its association with social support and hope". International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 7(4), 319–328. doi: 10.30476/IJCBNM.2019.73959.0

Nygaard, E., Wentzel-Larsen, T., Hussain, A., & Heir, T. (2011). "Family structure and posttraumatic stress reactions: a longitudinal study using multilevel analyses". BMC Psychiatry, 11, 1-9. https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-195

O'Toole, S., Suarez, C., Adair, P., McAleese, A., Willis, S., & McCormack, D. (2022). "A systematic review of the factors associated with post-traumatic growth in parents following admission of their child to the intensive care unit". Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 29(3), 509-537.

Özel, Y., & Özkan, B. (2020). "Psychosocial approach to loss and mourning". Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 12(3), 352-367. https://doi.org/10.18863/pgy.652126

Park, C. L. (2010). "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events". Psychological Bulletin, 136, 257-301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). "Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events-Current status and future directions". Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(5), 791-796. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791.

Pérez-San-Gregorio, M. Á., Martín-Rodríguez, A., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., Pérez-Bernal, J. & Gómez-Bravo, M. Á. (2017a). "Coping strategies in liver transplant recipients and caregivers according to patient posttraumatic growth". Frontiers in Psychology, 8, 18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00018

Pérez-San-Gregorio, M. Á., Martín-Rodríguez, A., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., Pérez-Bernal, J., Conrad, R., & Gómez-Bravo, M. Á. (2017b). "Post-traumatic growth and its relationship to quality of life up to 9 years after liver transplantation: a cross-sectional study in Spain". BMJ Open, 7(9), e017455. doi:10.1136/ bmjopen-2017-017455

Ramos, C., & Leal, I. P. (2013). "Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts". Psychology, Community & Health, 2, 43-54. https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39

Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2013). "Enhancing family resilience through family narrative co-construction". Clinical Child and Family Psychology Review, 16, 294-310. https://doi.org/10.1007/s10567-013-0142-2

Sattler, D. N., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). "Trauma-exposed firefighters: Relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience". Stress and Health, 30(5), 356–365. https://doi.org/10.1002/smi.2608

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. https://doi.org/10.1002/pon.4682

Sloover, M., Stoltz, S. E., & van Ee, E. (2024). "Parent–child communication about potentially traumatic events: A systematic review". Trauma, Violence, & Abuse, 25(3), 2115-2127. https://doi.org/10.1177/15248380231207906

Stewart, A. E., & Neimeyer, R. A. (2001). "Emplotting the traumatic self: Narrative revision and the construction of coherence". The Humanistic Psychologist, 29(1-3), 8-39. https://doi.org/10.1080/08873267.2001.9977006

Suo, R., Ye, F., Xie, M., Zhang, X., Li, M., Zhang, Y., ...& Yan, J. (2023). "The relationship of marital adjustment and posttraumatic growth in female breast cancer patients and their husbands". Psychology, Health &

Medicine, 28(2), 401-407. https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2067339

Taku, K. (2014). "Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians". Personality and Individual Differences, 59, 120-123. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.003

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma". Journal of Traumatic Stress, 9(3), 455-471. https://doi.org/10.1007/BF02103658

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

Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). "Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy". Journal of Psychotherapy Integration, 31(2), 180-194.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (2008). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. New York: Psychology Press.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York: Routledge.

Teixeira, R. J., Pereira, M., Faria, S., Ferreira, G. M. M., & Pereira, M. G. (2018). "Depression, anxiety and stress in adult children caregivers of oncological patients". Advances in Mental Health Studies. https://doi.org/10.29290/AMHS.1.1.2018.1-25

Thomas, E. A., Owens, G. P., & Keller, E. M. (2021). "Relationships among non-interpersonal and interpersonal trauma types, posttraumatic stress, and posttraumatic growth". Journal of Clinical Psychology, 77(11), 2592-2608.https://doi.org/10.1002/jclp.23190

Ullman, S. A. (2014). "Correlates of posttraumatic growth in adult sexual assault victims". Traumatology, 20(3), 219–224. https://doi.org/10.1037/h0099402

Venkatesan, S. (2022). "Loss, grief, bereavement, and mourning in children". International Journal of Recent Scientific Research, 13(3), 619-24. http://dx.doi.org/10.24327/ijrsr.2022.1303.0129

Waugh, A., Kiemle, G., & Slade, P. (2018). "What aspects of post-traumatic growth are experienced by bereaved parents?" A systematic review. European Journal of Psychotraumatology, 9(1), 1506230. https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1506230

Wee, B. V., & Banister, D. (2015). How to Write a Literature Review Paper? Transport Reviews, 36(2), 278–288. https://doi.org/10.1080/01441647.2015.1065456

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). "The integrative review: updated methodology". Journal of advanced nursing, 52(5), 546-553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

Wu, K. K., Leung, P. W. L., Cho, V. W., & Law, L. S. C. (2016). "Posttraumatic growth after motor vehicle crashes". Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 23(2), 181–191. https://doi.org/10.1007/s10880-016-9456-9

Xiong, T., McGrath, P. J., Stewart, S. H., Bagnell, A., & Kaltenbach, E. (2022). "Risk and protective factors for posttraumatic stress and posttraumatic growth in parents of children with intellectual and developmental disorders". European Journal of Psychotraumatology, 13(1), 2087979. https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2087979

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Posttraumatic growth (PTG) is a complex and gradual process that reflects the variety of positive changes that individuals may experience as a result of a reconfiguration process following trauma or stressful events. This outcome is not merely a singular event; it forms an integral part of the individual adjustment process and is closely tied to the unique subjective experience in a family context. With regard to the relations among family social systems and PTG, existing studies highlight several aspects in the sequencing of family relations in the post-crisis process, the process through which they contribute to PTG. Moreover, adopting a more interactive understanding of post-traumatic growth could provide fresh and insightful perspectives into how family relations influence and contribute to the experience and development of PTG in individuals facing adversity.

Understanding Posttraumatic Growth

PTG is defined as a set of positive psychological changes that result from the struggle with highly challenging life crises (Tedeschi & Calhoun, 2004). PTG has been manifested in different domains: Personal Strength (PS), Relating to Others (RO), Appreciation of Life (AL), Spiritual Change (SC), and New Possibilities (NP). PTG is both a process and an outcome. An event is classified as traumatic when it fundamentally disrupts an individual's hypothetical world and their world of meaning and cognitive mechanisms for understanding the world around them. To transform these devastating experiences into a flexible and integrated narrative and rebuild their life purpose, individuals must deeply engage in cognitive processing (first an intrusive ruminative analysis, then a constructive (deliberate) rumination/analysis). During this process, the ability to share freely, without being judged or stigmatized, and thus a supportive social context, is crucial. Thus, the individual can discuss their experiences without anxiety and construct a new narrative about themselves, their lives, and their experiences, using new schemas.

Literature Findings on the Relationship between the Family System and PTG

A better understanding of family dynamics has practical implications for examining the family contexts in which potentially traumatic experiences occur and develop, as well as for developing assistance and support systems. Indeed, one study demonstrated that spouses' traumatic stress levels are influenced by each other and that they exhibit similar symptoms (Nygaard et al., 2011). Therefore, the family's structure as a system, its personality, boundaries,

dynamics, and coping mechanisms play a critical role in determining its members' potential to experience trauma and subsequently develop PTG as a family.

Loss and Grief in the Family

In many situations, such as chronic illness, sudden death, conflict, and war, the loss or death of a loved one is one of the most common and painful experiences that the families can encounter. Family systems theory posits that a family is an organized system of interacting elements; these elements influence each other and are affected by stressors (Goff & Smith, 2005; Liu et al., 2024). Indeed, a balanced and harmonious understanding or response to the deceased effectively solidifies family identity, improves emotion management, and promotes mourning behaviors and recovery efforts among family members (Liu et al., 2024).

Family Coping Mechanisms

Traumatic events have the potential to profoundly alter not only individual but also family dynamics, depending on coping mechanisms. The presence of extreme stressors can cause families to unite in their struggles or face separation due to overwhelming challenges. Indeed, any traumatic event occurring within a family can cause other family members to experience secondary trauma. Therefore, the individual is not alone in developing PTG; other family members and the primary social context are also candidates for PTG.

Structure and Function of the Family

Family structure is assumed to powerfully impact the consequences of experiencing a traumatic event (Berger & Weiss, 2009; Teixeira et al., 2018)—the resources available within the family and the ability to discuss the trauma influence post-traumatic coping. Family structure variables include key family elements such as the number of parents, cohabitation with a spouse, and childcare (Berger & Weiss, 2009). Individual characteristics, social mechanisms, and family variables are all considered factors that determine the consequences of trauma exposure.

Communication Patterns in the Family

An individual's approach to communication and communication styles are directly influenced by the family environment in which they grow up (de Beijer et al., 2025). The family environment plays a key role in children's perception of the significance of events and experiences. In other words, through their reactions to

events, parents serve as a guide for their children in the process of creating narratives and making sense of them. In line with all these references, stories accumulate within families, events are negotiated, interpretations are validated, and ultimate understandings of "truth" are sometimes perpetuated across generations (Hiller et al., 2018). Therefore, communication within the family strongly influences the meaning-making and processing of traumatic events.

Socioeconomic Status of the Family

Socioeconomic factors are potential risk factors for PTG, as they are for all psychiatric diagnostic and prognostic processes (Galea et al., 2005). For example, lower health insurance coverage is associated with lower PTG in patients with lung cancer (Marziliano, Tuman, & Moyer, 2020). Furthermore, a study of sophomores at a large urban university found that those with lower socioeconomic status had lower PTG scores (Kim & Kim, 2018).

Conclusion and Recommendations

The family, as long as it is not the source of trauma itself but a functional and healthy system, is the closest, most reliable, and most direct source of social support for its members in the most stressful and chaotic situations. Numerous meta-analyses and systematic reviews point to the positive role of instrumental and emotional support from spouses, friends, and social networks in the PTG process, particularly after events such as cancer diagnosis or treatment, bereavement, and natural disasters (Ning et al., 2023). In this context, the family environment is an important determinant of positive and negative changes in relationships after trauma. Further studies on the relationship between family and PTG are needed in this regard.