



TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE ANLAM: BİR VAKA ÖRNEĞİ

POST-TRAUMATIC GROWTH AND MEANING: A SAMPLE CASE

Rabia ERTEN¹, Ramazan KOCAKAYA²

1. Arş. Gör., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, rabia.erten@istanbul.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4825-4232>
2. Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, rmznkcky@kmu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-3217-7233>

Makale Türü Araştırma Makalesi
Article Type Research Article

Başvuru Tarihi/Application Date
15.11.2018

Yayına Kabul Tarihi/Acceptance Date
20.01.2020

DOI
10.20875/makusobed.483552

Öz

Bu çalışmada, trafik kazası geçiren ağır yaralanan kardeşinin bakımını üstlenen M.D.'nin, travma ile nasıl baş ettiği, travmanın M.D.'nin hayatında ne gibi değişikliklere yol açtığı sorularına cevap bulmak amaçlanmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda M.D. ile iki görüşme gerçekleştirilmiştir. İlk görüşme, kazadan 115 gün sonra gerçekleştirilmiştir. İlk görüşmede, kaza haberini aldığı günden, kardeşinin fizik tedavi görmeye başladığı günlere kadar olan süreç hakkında bilgi alınmıştır. İkinci görüşme ise kazanın üzerinden 263 gün geçtikten sonra gerçekleştirilmiştir. İkinci görüşmede ise daha çok M.D.'nin baş etme stratejileri ve kazadan sonraki yaşamı ile ilgili bilgiler alınmıştır. M.D. travma sonrası büyümenin alt boyutları olan kişisel güç, yeni fırsatlar, başkalarıyla ilişki ve manevi gelişim konularında gelişim göstermiştir. Aynı zamanda yaşadığı olayı anlamlandırdığı ifadelerinden anlaşılmaktadır. Sonuç olarak travma, kişilerin yaşamlarına sadece olumsuz yönde etki etmemekte, kişilere travma öncesine göre gelişme ve yeni anlamlar keşfetme fırsatı da sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Travma, Travma sonrası büyüme, Anlam*

Abstract

The aim of this study is to investigate how M.D., whose sibling had severe injury via a car accident, coped with trauma and what changes trauma caused in M.D.'s life. For the purpose of the study, two interviews were conducted with the M.D. The first interview was conducted 115 days after the accident. At the first interview, information about the process from the day of the accident to the time that her sibling started to receive physical therapy was obtained. The second interview was carried out after 263 days after the accident. In the second interview, information on coping strategies and on life after the accident was obtained. M.D. has shown development in terms of personal strength, new opportunities, relationships with others and spiritual development, which are sub-dimensions of post-traumatic growth. At the same time, it is understood from her statements that she interprets the event. As a result, trauma does not solely affect people's lives in a negative way, but it can also offer people the opportunity to develop new meanings in comparison with pre-trauma.

Keywords: *Trauma, Posttraumatic growth, Meaning*

EXTENDED SUMMARY

Research Problem

Within the scope of the study, it was aimed to understand the experiences of trauma and post-trauma of M.D. (22) that took care of her sister A.D. (13) who was seriously injured by a traffic accident.

Research Questions

How did M.D. respond to the traumatic incident? How does M.D. evaluate the traumatic incident? How did M.D. go through the process of post-trauma? How does M.D. evaluate herself and her life in the process of post-trauma?

Literature Review

When the international literature is examined; post-traumatic growth-themed studies, which show that trauma can have not only negative effects but also positive effects on people's lives, appear to be addressed since the 1990s. When the national literature is examined; although it has been observed that there is an interest in studies on post-traumatic growth in recent years, it is seen that the number of studies is not too much in general. It is seen that quantitative studies are more in number than qualitative studies. When evaluated in this sense, it is thought that this study, in which the relationship between growth and meaning after trauma is handled together, will contribute to the national and international literature.

Method

This study was designed according to the phenomenological research pattern, which is one of the qualitative research approaches. In the study, in-depth interview technique and as data collection tool, two Semi-Structured Interview Questionnaires which are prepared by researchers were used. In the first semi-structured interview questionnaire, there are questions about the incident from the participant's point of view, how the participant responded, and how she went through this process from the moment she received the news of her sister's accident to the moment her sister started to get physical treatment. In the second semi-structured interview questionnaire, there are questions about what M.D. did in her life after her sister's accident, how she evaluates her life, and how she evaluates this event. The first interview was held 115 days after the accident by the first author and lasted 97 minutes. The second meeting was held by the second author after 263 days after the accident and lasted 128 minutes. The interviews were recorded using a voice recorder with the permission of the participant. Voice recordings containing in-depth interviews were transferred to the texts with no change. As a result, 27 pages from the first interview and 33 pages from the second interview were gained as a text. The texts were analyzed through thematic analysis, and main themes and sub-themes were stated. Interview texts were read by two social workers and a psychological counselor who are continuing their master's education, in addition to the researchers, within the knowledge of the participant, and thus, reliability was tried to be provided.

Results and Conclusion

Post-traumatic growth refers to the positive changes and gains that occur after a stressful incident. As a result of the interviews with M.D., it was understood that he progressed in the areas of "personal power", "new opportunities", "spiritual change" and "relationship with others", which are the sub-dimensions of post-traumatic growth. It was seen that M.D. gained new skills and improved her existing skills which increased her resilience in terms of "personal power" after the traumatic incident. In the "new opportunities" sub-dimension, it is seen that he creates different alternatives for her plans and finds different ways to develop herself in her profession. The fact that M.D. kept her connection with God through prayer in the process he cared for her sister also her religious belief and her hope for the future stands out as the sources that empowered him. Her sister's recovery in this process corresponded to a situation that expanded her spirituality. Changes in M.D.'s relationship with others also occurred after the traumatic incident. M.D. comprehended the situation that people's behavior may have different contexts rather than the visible ones, developed reactions to avoid making exact decisions about people's behaviors, and became more selective in her friendships. M.D. has placed the traumatic incident as a meaningful experience in her own life. She has meaningfully linked the traumatic incident with her future and past experiences and with her perspective on life. Consequently, when the results of the study are evaluated in terms of M.D.'s experiences, according to the post-traumatic growth literature, it can be said that not only negative effects but also positive effects of trauma can occur in people's lives.

1. GİRİŞ

Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre travma; kaza, tecavüz veya doğal felaket gibi korkunç bir olaya verilen duygusal bir tepkidir. Travmatik olay ise; savaş, doğal afet, kaza, tecavüz, ameliyat, ölüm vb. gibi kişinin kendisinin veya yakınlarının yaşamını, fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden ya da böyle algılanan olaylardır. Olaydan hemen sonra, şok ve inkâr normaldir. Öngörülemeyen duygular, flashbackler, gergin ilişkiler ve baş ağrısı veya mide bulantısı gibi fiziksel belirtiler vb. uzun vadeli tepkilere örnek olarak gösterilebilir. Bu duygular normalken, bazı kişiler yaşamları boyunca zorluk çekerler (<http://www.apa.org/topics/trauma/>; Budak, 2017).

Bir travma deneyimi sonrası, kişinin söz konusu travmaya vereceği tepkiler farklı olabilmektedir. Kişilik özelliklerinin büyük önemi olmasına karşın sosyal destek de travma sonrası verilecek tepkinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Jeon ve arkadaşları (2015) travmanın olası sonuçlarını; travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası stres bozukluğu olarak üç şekilde değerlendirmişlerdir. Öte yandan, travmatik olayların sonucunda pek çok fizyolojik, duygusal, psikolojik problemlerin ortaya çıkacağına dair veriler bulunmaktadır. Travma konulu çalışmalarda araştırmacılar travmanın kişilerin hayatları üzerindeki olumsuz etkilerini detaylı bir şekilde araştırmalarına rağmen olumlu etkileriyle çok az ilgilenmişlerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455).

Türkiye'deki akademik literatürde travma sonrası büyüme konulu çalışmalara son yıllarda ilginin olduğu görülmekle birlikte, genel anlamda bir değerlendirme yapıldığında çalışmaların sayısının fazla olmadığı görülmektedir. Nicel çalışmaların ise, nitel çalışmalara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyüme ve anlam ilişkisinin ortaya koyulduğu bir çalışmaya ise araştırmalarımız neticesinde rastlanmamıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde travma sonrası büyüme ve anlam ilişkisinin bir arada ele alındığı bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında ilk olarak travmatik olaya verilen cevaplardan biri olan; travma sonrası büyüme kavramıyla ilgili bilgi verilmiş ve travma sonrası büyüme ile anlam ilişkisi üzerinde durulmuş; daha sonrasında travmatik bir olayı tecrübe etmiş bir kişiyle yapılan araştırmanın sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak ise, elde edilen veriler travma sonrası büyüme ve anlam ilişkisi bağlamında tartışılmıştır.

1.1. Travma Sonrası Büyüme

Travma sonrası büyüme; oldukça stresli bir olayla mücadele etmekten elde edilen kazançlar veya olumlu değişimleri; bireylerin, ailelerin ve toplulukların güçlendirilmesini, daha önce tanınmayan beceri ve yeteneklerin keşfedilmesini, ilişkilerin sıkılaşmasını ve dayanışmanın artırılmasını içerir (Berger, 2015). Travma sonrası büyüme, kişilerin psikolojik anlamda problem yaşayabilecekleri olumsuz şartlara uyum sağlama çabalarıyla birlikte ortaya çıkar (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 2). Travma sonrası büyüme olgusu yeni keşfedilen bir durum değildir. Eski Yunanlılar, İbraniler ve ilk Hristiyanların fikirleri ve yazıları ile Budizm, Hinduizm ve İslam'ın öğretileri, acının iyi gelme ihtimali üzerinde durmuştur. Daha yakın zamanlarda, klinisyenler ve sosyal bilimciler, büyük yaşam krizleriyle mücadelede olumlu bir değişim olasılığını ele almışlardır. Frankl (1961), Fromm (1947), Caplan (1964), Dohrenwend (1978) ve Yalom (1980) gibi sosyal bilimciler ve klinisyenler, bir şekilde kritik yaşam problemleri tarafından sunulan olumlu değişim olasılıklarını değerlendirmişlerdir (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrasında ortaya çıkan değişiklikler; kişinin kendini algılamadaki değişiklikler, kişinin ilişkide bulunduğu diğer kişilerle arasında ortaya çıkan değişiklikler ve yaşam felsefesinde meydana gelen değişiklikler olmak üzere üç kategoride değerlendirilmiştir. Daha sonrasında “*kişisel güç*”, “*yeni olasılıklar*”, “*başkaları ile ilgili ilişkiler*”, “*yaşamın takdir edilmesi*” ve “*manevi değişim*” olmak üzere beş boyutlu bir yaklaşım getirilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, s. 4-5).

Hayatlarında olağanın dışında beklenmedik değişikliklerle karşılaşan kişiler bu süreci geçirdikten sonra kendilerini daha güçlü hissedebilirler. Kişisel güçlülük/dayanıklılık kazanımlarının yanı sıra kişiler karşılaştıkları travmatik olay sonrasında hayatta yapmak istedikleri, gelecek planlamalarıyla ilgili farklı

alternatifler geliştirebilmekte, yeni yollar, yeni ilgi alanları keşfetmekte pek çok konu hakkında var olanın dışında yeni olasılıklara kapı aralamaktadırlar (Tedeschi ve Calhoun, 2006, s. 5). Bununla birlikte, travma deneyiminden sonra kişiler diğer insanlarla daha yakın ve içten ilişkiler geliştirebilirler. Ayrıca yaşadıkları olaydan sonra kendileri gibi travmatik yaşantılara maruz kalan kişilerle kurdukları ilişkilerin boyutu da olumlu özellikler gösterebilir; travma deneyimi olan kişiler acı çeken insanlarla geliştirdikleri ilişkilerinde güçlü bir şefkat duygusu hissedebilirler. Travma sonrasında ortaya çıkan bir diğer değişiklik ise; kişilerin dünya görüşlerinde, hayata bakış açılarında ortaya çıkan değişikliklerdir. Travmatik yaşantıdan sonra kişiler daha önce fark etmedikleri detayları fark edip bunlara önem atfedebilirken, tam tersi olarak travmatik olaydan önce önem verdikleri bazı şeylere artık önem vermeyebilirler. Kişiler yaşanan olumsuz olaylardan sonra maneviyat ve varoluşsal anlamda olumlu yaşam değişiklikleri gösterebilirler. Sadece dini bir inanca mensup olanlar değil onun haricinde herhangi bir dini inancı benimsemeyen kişiler de manevi boyutta gelişmeler yaşayabilirler. Yaşamın anlamı ve amacı ile ilgili konular, varoluşsal sorularla karşılaşılması bu alanı oluşturan deneyimlerin içerisinde yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 6; 2006, s. 5-6).

1.2. Travma Sonrası Büyüme ve Anlam İlişkisi

Anlam; “bir kelimenin, sembolün, işaretin, anlatımın, teorisinin vs. taşıdığı bilişsel veya duygusal içerik” şeklinde tanımlanmaktadır (Demir ve Acar, 1997, s. 21). Anlam sözcüğü farklı kullanımları içerisinde barındıran bir sözcüktür. Bu farklı kullanımlar genel itibarıyla üç kategori şeklinde değerlendirilebilir. İlk olarak; kökenbilimsel olarak incelendiğinde “zihin” sözcüğüyle ilişkili olan anlam sözcüğü bir şeyi düşünmek, ona niyetlenmek anlamına gelmektedir. Anlam sözcüğünün bir diğer kullanımı; gösterme, işaret etme, anlamlama süreçleriyle ilişkilidir. Son olarak; bir şey göstermeye, ifade etmeye niyetlenme veya bir şeyi düşünme eylemini belirtme olarak ilk iki kategorinin bir arada bulunduğu şekliyle kullanılmaktadır (Eagleton, 2012, s.52).

İnsan karşılaştığı olay ve nesnelere kendi algılayışına göre bir anlam atfeder. Varlığı tanımlamak ve anlaşılır bir hale getirmek zihnin temel görevlerindedir. Zihinsel organizasyonlar psikolojik yapıyı sıkıntıya sokan belirsiz durumları gidermek amacıyla taşımaktadır. Anlam kazanma süreci çok kısa bir zamanda oluşan veya olumlu birkaç deneyimle tamamlanan bir yapılanma özelliği göstermemektedir. Tecrübe edilen her yaşantının kişiler üzerinde bazen belirli veya belirsiz olmakla birlikte kesin etkileri bulunmaktadır (Bahadır, 2011, s. 20,61). Parçaların bütünüle olan ilişkisi anlamı ortaya çıkaran hususlardan biridir. Bütün anlamını kendisini oluşturan parçaların anlamından kazanır. Parçaların her birinden anlam elde edilmesi bütünü de anlaşılmasını sonrasında ise parçaların da daha iyi anlaşılmasını sağlar. Parça bütün ilişkisinin ortaya çıkardığı anlam insanların kişisel deneyimlerinde de görülür. İnsanlara olan her şey onların yaşamlarının bir parçasını oluşturur. Kişilerin çevreden etkilenmesi ve çevreyi etkilemeleri de anlamı ortaya çıkarır. Bireyin dışında gelişen bir olay kişiye zarar verdiği, yardımcı olduğu, onun iyileşmesini sağladığı için bir anlam ifade eder. Aynı şekilde kişilerden doğan gelişmeler ve değişiklikler de çevre üzerinde etkiler bırakır ve bu etkiler de aynı şekilde bir anlam ifade etmektedir. Anlamın ortaya çıkmasını sağlayan bir diğer husus da değerlerdir. Değerler insanlara karşılaştıkları durumlarla ilgili bir değerlendirme şekli sunar ve onlar aracılığıyla kişiler durumların kendilerinde uyandırdıkları memnuniyet, hoşnutsuzluk, haz, keder gibi duygularla ilişki kurarak anlam elde ederler. Örneğin; çiçeklerin kokusundan hoşlanan biri için çiçekler bir anlam ifade etmektedir. Dolayısıyla durumlar ortaya çıkardığı olumlu veya olumsuz duygular sayesinde anlam kazanırlar. Amaçlar ve hedefler ile durumlar arasındaki ilişki de anlamın oluşmasında etkili olan bir diğer husustur. Bir kişi için bir şey, emek sarf edilerek ulaşılacak bir hedefi ifade ediyorsa onun anlamı vardır. Bir ev inşa etmek isteyen biri için bu yolda atacağı her adım onun için anlamlıdır. Bir başkası için ise bu durum bir anlam ifade etmeyebilir. Aynı zamanda amaca ulaşmak için ihtiyaç duyulan araçlar da bu süreçte anlam kazanmaktadırlar. Ev inşa etmek isteyen biri için, evi konumlandıracağı bir arazi, tuğla, çimento gibi araçlar onun ilgisini çeken ve onun için bir anlam ifade eden araçlar olmaktadır. İnsan yaşamında kendisine amaçlar seçen ve bu amaçlar için araçlar arayan ve bu arayışıyla da kendisine ve çevreye anlam atfeden bir varlıktır (Rickman, 1992, 31-33). Kişilerin algılama süreçleriyle ilişkili olarak her insanın birbirinden farklı, yaşadığı hayata yüklediği kendine ait bir anlamlandırma biçimi vardır. Dolayısıyla

insanların tümü kadar “anlam” anlayışından bahsedilebilir. Arayışın şeklini kişilerin ihtiyaçları, istekleri belirlemektedir (Bahadır, 2011, s.37).

Adler (2007, s. 7)’e göre; insanlar anlamlı ilişkilerin olduğu bir dünyada yaşarlar, nesnelere ilişkilerinden soyutlamadan insanlar için taşıdıkları öneme göre algırlarlar; anlamları bir kenara bırakıp sadece nesnelere odaklanan insan mutsuz olur, kendini diğer kişilerden soyutlamış olur ve yaptığı işler ona ve başkalarına fayda sağlamayarak anlamsızlaşır. Adler gerçeğin salt gerçek olarak değil de kişi tarafından yorumlanmış bir gerçek olarak, yani kişinin ona verdiği anlamla kavranabileceğini ifade etmektedir. İnsanlar meydana gelen durumları kendi yaşantıları bağlamında değerlendirip yorumladıkları, onlara cevap verdikleri, durumlarla diğer kişiler ve kendileri arasında ilişkiler kurdukları için anlamlı bulurlar. Etkileşimler sonucu ortaya çıkan bu anlam bazen karmaşık olmakla birlikte yine de durumla karşılaşan kişi için bu bir anlamdır. Bir kişinin bir durumla ilişki kurduğu anlam veya bir durumda bulunduğu anlam bir diğer kişi için farklı bir biçimde değerlendirilebilir; anlam öznel bir şeyi ifade etmektedir. İnsanların durumlara yükledikleri veya yaşamlarında buldukları anlamlar ve yaptıkları çıkarımlar, en iyi onların kendi ifadeleriyle anlaşılabilir (Rickman, 1992, 29-34).

Travmatik olaylarla karşılaşan kişilerin bu durum karşısında önceden herhangi bir hazırlıkları olmadığı için travma sonrasında anlamlandırma yapmak durumunda kalırlar. Travmatik deneyim kişinin yaşanan olayın sonrasında üzerinde çalışacağı yeni bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Travmanın üzerinde çalışılması; yeni tecrübenin anlamlandırılması ve kişinin hayatını bu yeni duruma göre tekrardan şekillendirilmesini içerir. Başarılı bir iyileşme, kişinin travmatik yaşantıyı anlaması sonucunda olur. Anlamaktan kast edilen ise; kişinin yaşadığı bu tecrübeyi kendi hayatıyla birleştirmesi ve yaşamını sürdürmeye devam etmesidir (Herbert, 2018, s. 24-25). Yaşantılardan kaynaklanan ve travma şeklinde adlandırılan durumlar kişileri sıkıntıya sokan etkenler değildir. Kişiler yaşantılarına attikleri anlamla kendilerini belirli bir yazgıya yükümlü kılarlar. Yaşantılara verilen anlamı durumlar belirlemez, kişilerin kendileri durumlara verecekleri anlamla kendi kendilerini belirler. Önemli olan anının kendisinden ziyade anıya nasıl bakıldığı ve nasıl bir bakış açısıyla değerlendirildiğidir. Anının şu an ve gelecekteki hayat için ifade ettiği anlam önemli olmaktadır (Adler, 2017, s.19,25). Travma yaşayan kişiler de bu şekilde bir anlam bulma sürecine girebilir ve bunun neticesinde travmatik yaşam tecrübesi içinde elde ettiği anlamla bir gelişme sergileyebilir. Schmid (2018, s.59) anlamın kişilere güç verdiğini, anlamsızlığın ise güç kaybettirdiğini, insanların anlam gördükleri takdirde pek çok şeye karşı bir dayanıklılık geliştirebileceklerini fakat anlam görmedikleri takdirde ise karşılaştıkları olayların üstesinden gelemeyeceklerini savunmaktadır.

İnsanlar bir şey üreterek, bir eylem ortaya koyarak, bir şey tecrübe ederek, birileriyle bir araya gelerek anlam bulurlar. Tüm bunların yanı sıra değiştirilemeyeceği düşünülen olaylarla karşı karşıya gelindiği vakit bile hayatta bir anlamın olabileceği mümkündür. Travmatik olaylar kimi zaman değiştirilemeyeceği düşünülen, kaçınılmaz bir acı ortaya çıkaran durumlar olmaktadır. Tam bu noktada kişi acı veren olay karşısında bir duruş geliştirerek bu durumu lehine çevirip buradan bir başarı hikâyesi ortaya çıkarabilir, bir zafer elde edebilir. Burada aslolan şey ise; kişinin olayı değil kendisini değiştirmesidir. Değiştirilemeyen bir durum karşısında kişi kendini değiştirmek durumunda kalacaktır ve bu değişim kişinin zor durum karşısında kendi potansiyelini açığa çıkarmasını sağlayacaktır. Frankl kendini değiştirme durumunu “kendi üstüne yükselmek, kendi ötesine gelişmek” şeklinde ifade etmektedir. Kişi varoluşunu salt kendini düşünerek değil tam tersi, kendini kendisinin dışında bir kişiye, bir duruma yöneltip kendisini aşarak gerçekleştirecektir (Frankl, 2007, s. 31,36).

Günümüzün ilerlemeci bakış açısıyla örülü modern dünyası insanda acının olmadığı bir varoluş tasavvuru inşa etmektedir. Dolayısıyla insan acıdan kaçmakta, acıya karşı fobik bir durum geliştirmektedir (Fromm, 2017, s. 46). Fakat acı, kader ve ölüm gibi hayatın önemli bileşenlerinden biridir. Acının olmadığı bir hayat insan yaşamının tamamlanmadığını, bir yönüyle eksik kaldığını göstermektedir (Frankl, 2013, s. 82). Acıdan kaçınma eylemi hayattan kaçma durumunu da beraberinde getirir. Gerçek acının kişi için bir anlamı bulunmaktadır ve acıya atfedilen anlamla birlikte acı, kişiler tarafından daha kolay kabul edilebilir olmaktadır (Geçtan, 2016, s.144). Acı, hayatın içinden çekip çıkarılamaz. Hayatın bir anlamı varsa, bu

bağlamda acının da bir anlamı vardır. Gerçek acı, anlam bulmaya yönelik süreçte harekete geçirici bir özellik taşımaktadır (Frankl, 2016, s.59-60).

2. YÖNTEM

Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımlarından olan fenomenolojik araştırma desenine uygun olarak tasarlanmıştır. Fenomenoloji, bireylerin olayları, durumları nasıl algıladıklarını anlamaya çalışır (Bal, 2013, s.27). Veri toplama süreci genellikle, fenomeni deneyimleyen bireylerle gerçekleştirilen görüşmeleri içerir (Cresswell, 2016, s.79). Bu çalışmada da; kendisi 22 yaşında bir kadın olan M.D.'nin, kardeşi A.D.'nin (13) geçirdiği kaza sonucunda travma fenomenini nasıl deneyimlediğini anlamaya çalışılmaktadır.

2.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan iki adet Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Çalışma kapsamında ilk kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunda; katılımcı M.D.'nin kardeşinin kaza haberini aldığı andan kardeşinin fizik tedavi görmeye başladığı günlere kadar olan süreçte katılımcının gözünden neler olduğu, katılımcının neler yaptığı, bu süreci nasıl geçirdiği ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunda ise; kardeşinin yaşadığı kaza olayından sonraki yaşamında M.D.'nin neler yaptığı, kendi yaşamını ve bu olayı nasıl değerlendirdiği ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.2. Verilerin Toplanma Süreci ve Analizi

Araştırmanın amacı kapsamında 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında Türkiye'de bir üniversitede Hemşirelik Bölümü'nde eğitimine devam eden M.D. ile yüz yüze derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın uygulanması için, M.D.'ye araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, istediği zaman araştırmadan çekilme hakkını kullanabileceği hususu belirtilmiş, yazılı ve sözlü olarak bilgilendirilmiş, onam alınmıştır.

İlk görüşme, kazadan 115 gün sonra birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiş ve 97 dakika sürmüştür. İkinci görüşme ise, kazanın üzerinden 263 gün geçtikten sonra ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiş ve 128 dakika sürmüştür. Yapılan görüşmeler katılımcının izni doğrultusunda ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınmıştır.

Derinlemesine görüşmelerin yer aldığı ses kayıtları değiştirilmeden metinlere aktarılmıştır. Bunun sonucunda ilk görüşmeden 27 sayfa, ikinci görüşmeden ise 33 sayfalık bir metin elde edilmiştir. Metinler tematik analiz yoluyla analiz edilmiş, ana ve alt temalar belirlenmiştir. Görüşme metinleri araştırmacıların haricinde, katılımcının da bilgisi dâhilinde, yüksek lisans eğitimlerine devam etmekte olan iki sosyal hizmet uzmanı ve bir psikolojik danışman tarafından da okunmuş ve güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bulguları kapsamında öncelikle, travmaya maruz kalınan günden itibaren ikinci görüşmenin gerçekleştiği tarihe kadar olan dönemde M.D.'nin deneyimleri kronolojik olarak verilmiş, stres faktörleri ve güç kaynaklarına ilişkin bulgulara değinilmiştir. Daha sonra ise travma sonrası büyüme ve olayın anlamlandırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

M.D., haberi kardeşinin ve ailesinin yaşadığı şehirden farklı bir şehirde üniversite eğitimine devam ederken hiç beklemediği bir anda gelen bir telefon görüşmesiyle öğrenmiştir. Günlük rutini esnasında böyle bir haberi aldıktan sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Kardeşim aradı. A.D. kaza yaptı dedi. İşte araba çarptı dedi ve paramparça olmuş dedi direkt böyle. Paramparça olmuş dedi... Nasıl nasıl nasıl dedim yani nasıl oldu? Ne demek yani paramparça ne demek? Falan yaptım böyle. Zaten direkt böyle ağlamaya başladım. Sonra insan yani şey tam kafasında kuramıyor o anı. Çok böyle nasıl diyeyim? Ya şaşırtıyorsunuz. Bir anda geliyor o haber. Hiç beklemediğiniz bir anda... Ha ben mesela öyle

bir bağırdım ki o haberde... Zaten yere çöktüm direkt. Ağladım. Böyle yeri yumrukladım. Nasıl nasıl nasıl yani falan diye böyle. Çok yani böyle bağırdım yani ağlarken..."

M.D.'nin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere kendisi bir şok yaşamış ve bedensel ve duygusal anlamda travmatik olayın etkilerini üzerinde hissetmiştir. Ailede daha önce böyle bir olayın yaşanmamış olması ve M.D.'nin hemşirelik öğrencisi olmasına rağmen bu kadar ağır bir vakayla ilk kez karşılaşması olayın travmatik etkilerini arttıran risk etmenleri olarak öne çıkmaktadır.

"...Bir de hani biz daha önce hiç bu şekilde bir kaza, bundan öncesinde bir kere babam kaza yapmıştı ama babama bir şey olmamıştı yani. Bir o vardı yani. Onun haricinde böyle bir anda bir kaza vesaire. Çok şükür olmamıştı. İlkti"

"...Bir de benim gördüğüm en ağır vakaydı o. Ben hemşirelik öğrencisi olmama rağmen öyle ağır bir vaka görmemişim hayatımda..."

3.1. Hastanede Geçirilen Süreç

M.D.'nin kardeşi kazadan sonra 30 gün yoğun bakımda kalmıştır. M.D. kardeşini kazadan 4 gün sonra görebilmiştir. 4 günün sonunda kardeşiyle karşılaşma anını ve kardeşinin o halinin kendisini nasıl etkilediğini şu şekilde izah etmiştir:

"...Girdim odaya tekrar çıkmak istedim. Hani A.D. bu mu hani karıştırmadınız di mi falan demek için. Ama yok yani A.D. yazıyor kapıda, A.D. böyle. Neyse girdim çok kötü oldum, normalde kendimi hazırlamıştım, aynı zamanda bir hemşirelik öğrencisi olduğum için genel durumuna falan bakacaktım dosyasına bakacaktım. Ama onun o halinden gözümü alamadım. Şok aşaması dedikleri şeyi bir daha yaşadım..."

M.D. kaza haberini aldıktan sonra kardeşini gördüğünde ikinci kere olayın travmatik etkilerini hissetmiştir. Fakat hissettiği bu duygulara rağmen kardeşiyle kurduğu iletişimde davranışlarını kontrol edebilme gücü göstermiş, bu durumu şu şekilde izah etmiştir:

"...Ama ben sesimi çok kontrol ettim, çünkü öyle bir hastanın bizi duyabildiğini biliyorum. İşte böyle güzel, umut verici şeyler söyledim. Hiç hasta olduğumu bile söylemedim böyle. A.D. işte ben geldim, seni çok seviyorum, sen bizim en küçüğümüzsün, en şirinimizsin falan böyle... Bol bol dua et dedim biz senin için çok dua ediyoruz dedim. Sen çok güzelsin falan öyle şeyler söyledim, işte orda olan hepimizin ismini söyledim tek tek... Gözlerim yaşlı ayakta duramıyorum ama onun zaten gözü kapalı olduğu için beni görmüyordu. Sadece sesimle durumu kontrol altına almaya çalıştım. Bir yandan böyle bir duruyorum, bir kendime geliyorum nefesimi, sesimi falan ayarlıyorum sonra konuşuyorum."

M.D. kardeşiyle ilk karşılaşma anından sonra kardeşi yoğun bakımda kaldığı süre boyunca gidebildiği her gün kardeşinin yanına gitmiştir. M.D.'nin kardeşi gösterdiği olumlu gelişmelerden sonra bir ayın sonunda yoğun bakımdan çıkmış palyatif bakım servisine yerleştirilmiştir. Kardeşi yoğun bakımdan çıktıktan sonraki süreçte; M.D. kendisinin üniversite eğitimi başlayıp başka bir şehre gidene kadar kardeşinin yanında birincil bakım veren kişi olarak kalmıştır. M.D., kardeşi palyatif serviste kaldığı süre boyunca onun bakımını üstlenmiş ve onunla birlikte hastanede sürekli kalan ailedeki tek kişi olmuştur. Bu süreçte kardeşinin hemen hemen her ihtiyacını karşılamaya çalışmıştır. 55 gün boyunca her gün kardeşinin bakımını kendisi yapmış, hiç hastane dışına çıkmamış, bu konuda büyük bir özen göstermiştir. 55 gün sonra ilk defa eve gitmiştir. Hastanede kaldığı süre boyunca günlük rutinini M.D. şu şekilde ifade etmiştir:

"Sabah uyanıyorum işte yemek yediriyorum...böyle hiç saç baş topluyum, bir kendimi düzenliyorum hiçbir şey yok. Uyandığım gibi işte önce böyle yataklarını falan topluyorum, odayı düzenliyorum bir de şey; iyileşme sürecinde düzen çok önemli, ben zaten düzensiz duramam odam dağınık falan içim bunalır. Sonra bir de şey bir yandan da A.D. için düzenliyorum hani dağınık olmasın, huzursuz olmasın diye. Şey uyanıyorum işte böyle yemeğini falan hazırlıyorum; ha önce ellerini falan yıkıyorum, yüzünü falan yıkıyorum onun. İşte yemeğini falan yediriyorum. Ha altını değiştiriyorum, çarşaflarını değiştiriyorum... Yemeğini falan yediriyorum, sonra ağız bakımını falan yapıyorum, dişini falan fırçalıyorum, sonra masaj yapıyorum, fizik tedavi yapıyorum sürekli. Sonra noluyor? Tekrar yemek"

yediriyorum, sürekli yemek yediriyorum, yemek yediriyorum... Masaj yapıyorum, işte altını değiştiriyorum, ağzını siliyorum yıkıyorum, ne bileyim sürekli siliyorum, yıkıyorum sürekli, bütün hep onun etrafındayım, onunla konuşuyorum, ona televizyon açıyorum, işte pozisyon veriyorum sağa sola döndürüyorum.”

Bakıma ihtiyacı olan bir hastanın fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra M.D. sadece bu ihtiyaçları gidermek için kardeşine bakım yapmamış aynı zamanda duygusal anlamda da ona bakım vermiş, hem kendi moralini hem de kardeşinin moralini yüksek tutmaya çalışmıştır. Bakım süreci boyunca en ufak detaylara bile dikkat etmiş, bu konuda dikkatli olmaya çalışmıştır.

“... sürekli öpüyorum, temas çok önemli. Böyle elini tutuyorum, ne bileyim sarılıyorum ona... Sürekli konuşuyorum hiç durmam. Böyle var ya şu an A.D. benim bütün hayatımı bilir yani. Çünkü o kadar çok şey konuşmak zorundasınız ki; arkadaşlarımı anlatıyorum, işte gelecekteki planlarımı anlatıyorum, onun nasıl iyileştiğini anlatıyorum, evdekilerden bahsediyorum, sürekli konuşuyorum hani. Zaten onu yapmasam o bilinç, var olan bilinç de gelmez...”

M.D. yaklaşık 3,5 ay sonra kardeşinin yanından ayrılmış ve üniversite eğitimine devam ettiği şehre geri dönmüştür. Kardeşi kazadan sonraki 3,5 ay sonunda büyük bir gelişme göstermiş ve A.D.’nin sağlığıyla ilgili olumlu gelişmeler meydana gelmiştir. M.D. kardeşinin yanından ayrıldığı zaman kardeşinin sağlık durumunu şu şekilde izah etmiştir:

“... çok şükür şimdi konuşuyor, gülüyor böyle örnek bir hasta oldu herkese ve nasıl diyeyim herkesin Allah’a olan inancı arttı gerçekten... Şey yürüyor, konuşabiliyor sesi biraz kısık çıkıyor ama o da işte zamanla her geçen gün açılıyor, kendini daha iyi ifade ediyor, duygularını söylemeye başladı, hareket edebiliyor çok rahat bir şekilde oynuyor dans ediyor. Hani hasta olduğunu anlıyorsunuz zaten hareketleri biraz daha yavaş biraz daha şey ama felç durumu yok ayakta.”

M.D. üniversite eğitimi için kardeşinin yanından ayrıldıktan sonra da Ekim ve Şubat ayları arasında uzaktan da olsa onunla irtibatını sürdürmüştür. Bu süreçte elinden geleni yapmaya çalışmıştır.

“Ona izlettirebilecek filmler, işte ne biliyim okutulabilecek kitaplar bunları hep mesela kardeşimgile anlattım işte şöyle yapabilirsiniz böyle yapabilirsiniz böyle ilgilenebilirsiniz vesaire...”

M.D. daha sonrasında Şubat ayında üç haftalık sömestr tatilinde memleketine gitmiş ve evde yine kardeşinin bakımıyla ilgilenmiştir.

3.2. M.D.’nin Stres Faktörleri

M.D. kaza olayından sonra çeşitli stres faktörleriyle karşılaşmıştır. Bunlardan ilki; A.D.’nin sağlık durumuyla ilgili bir belirsizliğin olmasıdır. M.D. bir yandan umut duygusuna eşlik eden davranışlar sergilemekte bir yandan da kardeşinin sağlık durumuyla ilgili birbirinden farklı söylemlere maruz kalmaktadır. Kardeşiyle yoğun bakım servisinde ilgilenen doktorlardan birinin kardeşinin sağlık durumu ve ilerleyen günlerde gelişme kat edip etmeyeceğine dair fikirlerini M.D. şu şekilde aktarmıştır:

“Yoğun bakımda kalan şey dedi; yaşasa da bizim sizin gibi olmayacak dedi...11. Gün müydü neydi bize dedi işte yaşarsa da bakım hastası kalacak dedi böyle... Sonra 13. Gün ölecek dedi 14. Gün ölecek, 15. Gün ölecek falan. 16. Gün A.D.’nin solunum borusu o boğazına koydukları o çıktı... Bu iyi bir şey. Artık kendisi soluk alıp vermeye başladı. 17. Gün baccaktan ameliyata aldılar bu iyi bir şey...”

Başka bir doktorun konuyla ilgili söylemlerini ise şu şekilde ifade etmiştir:

“Bir yandan da işte beyin cerrahı bize hep daha umutlu konuştu... Sonra gittim işte beyin cerrahı dedi ki; ya dedi erken konuşmuş dedi tam öyle bir şey diyemeyiz dedi. Dedim hocam siz tam iyileşirse agresif ve sinirli olabilir demiştiniz diyorum. Öyle dedim ama sonuçta beynin her yeri sarsılmış dedi, her yeri darbe almış dedi. O yüzden bir şey diyemem dedi.”

Neyse ben yine kaldım böyle bir şey demedim. Çok ümitsiz olmayın ama dedi bir ay sonra benim yanıma gelip hani böyle konuşabilen bir hasta da biliyorum dedi böyle...

Kardeşine bakım veren ve sürekli yanında bulunan kişi olduğu için diğer aile üyelerinden önce bu tür söylemleri ilk M.D. duymaktadır. Aile üyeleri de kardeşinin sağlığıyla ilgili gelişmeleri M.D.'den öğrenmektedir. M.D. ailesi ve hastane arasında aracı bir konumdadır ve onları da bu konu hakkında sürekli bilgilendirmektedir. Bu noktada M.D. doktorların söyledikleri olumsuz söylemleri aile üyelerine iletirken onların bu haberlerden olumsuz etkilenebilme ihtimallerini düşünerek dikkatli davranmaktadır. Bu süreçte yalnız kalması ve diğer aile üyelerinin sorumluluğunu alması da onun için önemli bir stres faktörü olarak değerlendirilmektedir.

“Ben mesela doktor bana kötü kötü söylüyordu, işte kötü şeyleri söylüyor. Ben telefonda az bir şey şeyleri söylüyorum, eve gidiyorum; böyle işte evde herkes bizi bekliyor ağızımızdan çıkacak... Telefondan duymak çok ayrı. Böyle yüz yüze biraz daha sakinleştirerek söylemek çok ayrı. Orda yine etrafımdaki insanları sürekli düşünüyordum; yani daha fazla yıkılmasınlar, umutlarını kaybetmesinler vesaire diye...”

Kardeşinin bakımını üstlendiği süre zarfı boyunca M.D., diğer aile üyelerinden daha fazla ön planda yer alarak kardeşinin yanından ayrılmamış onun bakım ihtiyacını karşılamıştır. Doktorların olumsuz söylemleri, diğer aile üyelerinin hastaneye sıklıkla gelememeleri ve M.D.'nin duygusal anlamda aile üyelerinin desteğini çok fazla hissedememesi bu süreçte M.D.'yi etkileyen stres faktörleri olarak öne çıkmaktadır. Özellikle bu süreçte ebeveynlerinin bu durumu kabullenememesi M.D.'yi duygusal anlamda etkilemiştir.

“...A.D.'nin yoğun bakımda olması falan bunlar beni çok yormadı biliyor musunuz Hocam. Beni şey çok yordu; annem böyle yanıma oturup A.D. ölsün ölsün ölsün hep bunu deyişi ve bunu aklına indirgeme, rasyonelleştirme diyoruz ya ona böyle çabalaması ve benim de sırf onun için dua etmemi istemesi o beni çok yormuştu. Hatta bi gün yine bunları yapıyor falan ben böyle ama o kadar zor bir şey ki; böyle elimi sıkarak dinliyorum ya hani böyle şeyim yani kendimi sıkıyorum kendi içimde ama onun da kimsesi yok onu da anlamaya çalışıyorum...”

Ailesinin kardeşine iyi bakım verme noktasında M.D.'nin güveninin olmaması onun kardeşi için endişe etmesine ve yeni bir stres faktörü olmasına sebep olmuştur. M.D. Ekim ayında kardeşinin yanından ayrılıp eğitim aldığı şehirde bulunduğu süre zarfında kardeşinin sağlığını düşündüğünü söylemiş, aklının onda kaldığını şu şekilde ifade etmiştir:

“...beni yoran süreç şey neydi biliyor musunuz? Aslında hocam ben A.D.'ye bakabilecek kimsenin olmamasından dolayı, bakmamalarından dolayı çok üzülüyordum. Beni üzen şey buydu...”

3.3. M.D.'nin Güç Kaynakları

M.D.'yi bu süreçte olumsuz anlamda etkileyecek, moral ve motivasyonunu düşürecek faktörler bulunmaktadır. Fakat M.D, olumsuz söylemlere inanıp davranışlarını o yönde değiştirmemiştir. Tüm bunlara rağmen kardeşine bakım vermeye devam etmiştir. M.D. bu süreçte kendisine güç veren faktörleri şu şekilde izah etmiştir:

“Bence umut, iman ve dua ben bu üçünün etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü ben mesela hep şey diye dua ediyorum; Allah'ım bana gören bir göz, duyan bir kulak anlayan bir beyin nasip et diye böyle hani bana bunu ver diye. Biz hani Allah'ın kapısına gittiğimiz kadar varız, istediğimiz kadar varız. Evet, Allah bize fazlasını veriyor ama biz bunu görmek istediğimiz kadar varız. Ya da işte çok dua ediyorum; böyle Allah'ım şöyle böyle hani, dua hani anlamlandırmayı bana nasip et diyorum ya da işte dediğim gibi umut; hani o da imandan kaynaklanan bir şey... Bu üç şey ya başka bir destek mekanizması zaten görüldüğü üzere yok yani onlar öyle.”

M.D. güç kaynaklarını umut, iman ve dua olarak belirtmiştir. Onun maneviyattan güç aldığı anlaşılmaktadır. M.D, kaza olayını duyduktan sonra ve hastanedeki tüm aşamalarda kardeşi için Allah'a dua

etmiş, dua etmenin kendisine güç verdiğiğine inanmıştır. M.D.'nin dua etmeye anlam yüklemesi ve buna özen göstermesi söylemlerinde sıklıkla dile getirdiği önemli bir unsur olarak öne çıkmıştır. M.D.'nin şu ifadeleri bu durumu desteklemektedir:

“Mesela en ufaktan tırnağını kesecekken bile dua ediyorum. Diyorum ki; Allah'ım nolur hareket etmesin, bir yeri kesilmesin, sürekli sürekli böyle. Ya da ne bileyim yemek yediyorum işte, bismillah Allah'ım nolur sen şifanı ver. Ya da ne bileyim böyle her şeyde, ya her şey tepeden tırnağa; işte Allah'ım yara izleri geçsin, işte sen eksiksiz kusursuz şifanı ver, sen bütün iç organlarını koru, böyle tek tek tek organlarının ismini sayıyorum, bütün vücut sistemini sayıyorum; işte beyin, sinir sistemi, işte duyu falan böyle, tek tek ama böyle çok detaylı bir şekilde hani; böbrekten karaciğere kadar, tırnağa kadar o kadar.”

M.D.'nin süreç boyunca olaylara karamsar bir şekilde yaklaşmaktan ziyade umutlu ve iyimser bir şekilde yaklaşması da ona güç vermiştir. M.D. kardeşinin sağlığıyla ilgili umutlu olduğunu sıklıkla dile getirmiştir. M.D. kaza haberini alması ve kardeşini hastanede görmesi arasında geçen süre zarfındaki (kazadan sonraki ilk 4 gün) ruh halini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ben çok umutluydum, çok umutluydum... Ya ben zaten hiç ümidimi kaybetmedim ki. Yani nasıl diyim? Hiç kaybetmedim ümidimi. Evet, ölme ihtimali var bunu biliyoruz. Zaten bunla insan diyor; belki bir dakika sonra belki birazdan ölüm haberi gelecek. Bir yandan da evet işte yaşayacak falan diyorsunuz yani. İkisinin arasındasınız. Kesin bir şey yok. Böyle bekliyorsunuz, sadece bekliyorsunuz. Ama tabi bu bekleme sürecinde ben öyle kendimi yıpratıp işte böyle hüüngür hüüngür ağlayıp etrafa zarar verme falan yok. Çünkü hep şey dedim hani; Allah'tan gelmiş, sonuçta biz dedim hani; kader ve kazaya iman diyoruz...”

3.4. Travma Sonrası Büyümeye İlişkin Bulgular

Gerçekleştirilen ikinci görüşmede M.D. kendisiyle, kaza olayıyla ve geçirdiği süreçle ilgili değerlendirmelerde bulunmuştur. M.D.'nin yaptığı değerlendirmelerde olumlu söylemler öne çıkmaktadır. M.D.'nin yaşadığı olaydan sonra hayatının birçok alanında olaydan öncesine göre gelişme gösterdiği ve kendince anlamlar çıkardığı bu söylemlerinden anlaşılmaktadır. M.D. kişisel güç, yeni fırsatlar, başkalarıyla ilişki ve manevi gelişim konularında gelişim göstermiştir.

3.4.1. Kişisel Güç

M.D. geçirdiği süreçten sonra kendisini değerlendirmiş ve kendisiyle ilgili değişimler olduğunu ifade etmiştir. Bahsettiği değişimler onu güçlendiren, kendisini iyi hissettiren değişimler olmuştur. Geçirdiği süreçten sonra bazı noktalarda kişisel beceriler kazandığı var olan becerilerini de geliştirdiği söylemlerinden anlaşılmaktadır.

“Hayatta aslında böyle nasıl diyim; çok şükür öyle bi stres konusunda, üzüntü konusunda, üzüntü demiyim de böyle bir şeyin zirvesini yaşadığım için böyle artık küçük şeyler bana çok şey gelmiyor; arkadaş mevzusu mu aman çözülür şu mu aman böyle olur. Bunu bir de ertelemiyorum mesela o an yapılacaksa o an yapılacak o güzel mesela. A.D.'nin bakımında bu da mesela o an daha düzenli olmayı öğretti. Mutlaka işte eli yıkamıca, ayak yıkamıca şu bu. O günlük yaptığım aktiviteler aslında benim, şey yaptım daha bi düzene soktu, daha bi iyi oldum o konuda, konuyu anında çözmeyi öğrendim ya da nasıl diyim insan çözümlemesini daha iyi öğrendim, yaşamım süresince bunu uygulamam gerektiğini öğrendim.”

Olaydan sonraki süreçte M.D. etrafındaki insanların kendisinin değişen kişisel özellikleri, becerileri, kazanımları ile ilgili gözlemleri hakkında da fikir sahibi olmuştur. Ailesinin onunla ilgili belirttiği daha sakin ve sabırlı olması kişisel anlamda bir dayanıklılık geliştirdiğini ifade etmektedir.

“Mesela şey dedi annemgil bana aslında ben son zamanlar sakin biriydim de yine o kadar sakin olmam herkesi çok şaşırttı mesela herkes diyor ki M.D. sen bu kadar sabırlı bir insan değildin sana ne oldu falan diye böyle ben hani evet diyorlar ki evet eskisi kadar da sabırsız sinirli değilsin ama bu kadarına biz şaşıryoruz diyorlar.”

3.4.2. Yeni Fırsatlar

M.D.'nin üniversite öğrencisi olması ve hemşirelik bölümünde eğitim alıyor olmasının kardeşinin bakım sürecine katkısı olmuştur. Bunun yanı sıra kardeşinin bakımıyla ilgilenmesi eğitim hayatı ve geleceğiyle ilgili alacağı kararlarda da etkili olmuştur. Bakım sürecinde elde ettiği deneyimler geleceğiyle ilgili yeni alternatif planların oluşmasına zemin hazırlamış ve M.D. kendisini daha fazla geliştireceğini düşündüğü alanlara yönelmeye başlamıştır.

“...ben işte yüksek lisans doktora vesaire düşünüyodum. Dedim ki ben esaslar alanında yapıcım, çünkü esaslar hemşirelik birinci sınıf dersi. Hep diyorum ki; böyle artık ben temelden alıcım öğrencileri, birinci sınıfta siz hemşiresiniz bakın bi bakım uygularsanız insanın hayatı böyle böyle olabilir, şöyle şöyle olabilir. Yani merhametli hemşireler yetiştirmek insanları yetiştirmek istiyorum. O yüzden mesela ilgi odağımı da esaslara kaydurdım, ki psikiyatryi çok sevmeme rağmen. Psikiyatryi okuyarak, kendim araştırarak devam edip onun yerine esaslar alanında yoğunlaşmayı düşünüyorum. Bu bana mesela bu olayın kattığı bir tecrübeden kaynaklanıyor. Çünkü ben hep şey diyordum; psikiyatri, halk sağlığını da bir görelim sonra karar verelim diyodum; ta ki bu yaza kadar, bu yazdan sonra bu olayı yaşayınca tamam kesinlikle esaslar dedim.”

M.D.'nin ifadelerinden lisans eğitimi sonrasında ne yapacağına dair planlarının olayın etkisiyle birlikte daha fazla bir netlik kazandığı anlaşılmaktadır. Gelecek planlarıyla ilgili kendisine amaçlar belirleyen M.D. bu amaçlara ulaşmak için ise yeni fırsatlar keşfetmekte ve bunlardan kendi gelişimi için faydalanmaktadır. Sadece mesleki anlamda değil bunun yanı sıra bakım sürecinde kardeşi ve annesiyle arasındaki ilişkilerden elde ettiği deneyimler neticesinde kendisini geliştirecek olanaklardan yararlandığı da anlaşılmaktadır.

“...ben böyle bir süreç yaşadım ya diyorum ki hoca olursam diyorum şimdi boş bi şekilde gidemem diyorum... kendimi daha çok geliştiriyim, daha çok şey ifade ediyim, daha çok şey anlatıyorum ya da böyle bi mesela daha bi o Ocak ayı gerçekten benim için dönüm ya mesela okuyacağım kitapları böyle güzel bir şekilde belirledim okuma gruplarım var işte onlara daha aktif katılıyorum falan ya da işte Youtube'da sevdiğim birkaç video var onları izliyorum ya da kendime film izleme ödülü falan veriyorum uykumu düzenli tutuyorum...”

“...ben gerçekten annelik duygusunu yani hani onun biraz olsun ne demek olduğunu anladım yani mesela şu an pedagoji okumalarımı falan arttırdım...”

3.4.3. Başkalarıyla İlişki

Yaşadığı olaydan sonra M.D.'nin sosyal ilişkilere bakış açısında, insanlarla kurduğu iletişimde değişiklikler olmuştur. Bu süre zarfında aile üyelerini ve etrafındaki diğer kişileri gözlemlemesi ve onlarla ilişkisi sonucunda bazı konular hakkında düşüncelerinin farklılaştığını şu şekilde izah etmiştir:

“...mesela iletişim konusunda da ashında beni çok güçlendirdi. Kiminle ne konuşulabilecek, kiminle ne konuşulamayacağı ya da insanlarla kan bağınız olması tamamen her şey paylaşabileceğiniz anlamına gelmiyor, bunu da çok güzel bir şekilde öğrendim. Ya da bi nasıl anne olunur, nasıl baba olunur, nasıl anne olunmaz nasıl baba olunmaz? Ben bunun birebir örneğini de gördüm...”

Bu süreçte M.D.'nin öğrendiği şeylerden biri de olayların ve durumların farklı bağlamları olabileceğini fark etmesi olmuştur. Kişileri değerlendirirken kesin hükümler vermekten ziyade farklı bağlamların da göz önünde bulundurulması gerektiğini kavramıştır.

“...bu arada bu bakış açısı olayını çok kavradım. Bi de bakış açısından dolayı insanları çok yargulamamayı gerçekten çok iyi anladım. Çünkü biz yaşadığımız şeye göre, mesela herkesin o yaşadığı şeye göre etkenleri farklı, mesela; birininki ayrı, birininki ayrı, birinin şu bu. Ben onu çok hani anladığım için, artık insanlara mesela yüklenmiyorum düşünce tarzından dolayı, hayata bakış açısından dolayı, hatta bu sene bayağı bir olgunlaştığımı düşünüyorum...”

3.4.4. Manevi Değişim

M.D.'nin kardeşinin bakımıyla ilgilendiği süreçte inanç ve dua aracılığıyla Allah ile kurduğu ilişki, geleceğe dair umutlu olması ve umut kavramını da inanca dayandırması ona manevi anlamda güç vermiştir. Bu sebeplerden dolayı M.D. olaydan sonra hayatında manevi anlamda değişiklikler olduğunu ifade etmiştir. M.D. büyük bir hassasiyet göstererek kardeşinin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Kardeşinin sağlığıyla ilgili gelişmeler ise bir anda olmamış yavaş yavaş olmuştur. M.D. bu zaman zarfında iyileşmenin ne kadar zaman aldığını görmüş ve gündelik hayatta basit bir şekilde algılanabilecek eylemleri yapabilmenin bile ne kadar değerli olduğunu fark etmesini şu şekilde izah etmiştir:

“Öncelikle; çok aşırı derecede şükretmeyi öğrendim. Çünkü ben A.D.'nin bi bardağı bir su sebilinden su doldurmasını kazadan 86 gün sonra tam anlamıyla yapabilmesini gördüm ve öyle bir süreçti ki... Tam anlamıyla bardağı hani su dökmeden doldurabilmesi 26 günümü aldı... Mesela o yüzden şu an hani insanlar bir bardağı şöyle tutar içer ya ben hani bunu tutabildiğim için şükrediyorum mesela, o bence bana en çok şey katan odur. Yani zaten bunu yaşadktan sonra işte dediğim gibi çok her şey bir stres, stresör kaynağı olarak gelmiyor insana”

Kardeşinin kaza olayıyla birlikte yaşanan süreçlerde sürekli dua ettiğini belirten M.D., kardeşinin bu süreçte adım adım iyileştiğini görmüştür. Bu sebeple M.D., bu durumun dua etme davranışını olumlu yönde pekiştirdiğini ifade etmiştir.

“Hani yine dua ediyordum ama bu kadar böyle işlediğini birebir görmek insanın duaya olan bağlılığını arttırıyor yani.”

3.5. Olayın M.D. Tarafından Anlamlandırılmasına İlişkin Bulgular

M.D. olaydan önceki yaşamında karşılaştığı olaylar sonucunda elde ettiği deneyimlerle kardeşinin kaza olayı ve kendi geçirdiği süreç arasında bir bağ kurmuştur. Bu durum M.D.'nin hayatında meydana gelen olaylar arasında ilişki kurmasını sağlamıştır. M.D.'nin kendi hayatına bu şekilde bakması onun kaza olayını ve kendi sürecini anlamlandırmasını sağlamıştır. M.D. olaydan önce çocuklarla çalışma ve iletişim konusunda tecrübe edinmesini, kardeşinin bakım sürecinde onunla daha sağlıklı bir iletişim kurmasına katkı sağladığını şu şekilde ifade etmiştir:

“...Bi de şeyi fark ettim; Allah aslında beni bu sürece önceden hazırlamış. Çünkü ben bunun öncesinde; sevgi evlerine gittik mesela biz bir dönem boyunca falan, ordaki çocuklara işte nasıl davranacağımızı falan öncesinde hocamız bize anlatıyordu mesela, ya da bir araştırıyorduk falan o şekilde gidiyorduk. Bi çocukla nasıl iletişim kuracağımı biraz öğrenmiştim diyebilirim. Sonra o yıl mesela çocuk dersi almam falan, onun mesela çok büyük etkisi oldu. Sonra o süreci yaşayınca dedim ki; ya evet hani ben bunun için de bi donatılmışım.”

M.D.'nin söylemlerinde öne çıkan ifadelerden biri de kaza olayını “nimet” olarak değerlendiriyor olmasıdır. M.D.'nin bu şekilde bir değerlendirme yapmasında yine kazadan önce ve sonra yaşananlar arasında bir ilişki kurması ve olaylar arasında bir anlam bağı inşa etmesi rol oynamaktadır. M.D.'nin şu ifadeleri bu durumu desteklemektedir:

“Ben bu olayı aslında bir nimet olarak görüyorum. Çünkü mesela geçen gün de fark ettim babam tekrardan çocuk yetiştirmenin ne demek olduğunu farkına vardı. Bence onlarda unutulmuş bir duyguydu. Şu an mesela A.D.'ye en eğitici davranan kişilerden biri yine babam...”

M.D.'nin kendisinden dört yaş küçük fiziksel engelli bir kız kardeşi (F.D.) daha vardır. Olaydan sonra M.D. kız kardeşinin ailedeki rolüyle ilgili yeni anlamlar oluşturmuştur.

“...F.D. mesela sanki bugüne özel saklanmış gibi böyle annem hata yaptığında mesela ben yokum F.D. diyo ki işte anne bak şöyle yaparsan böyle olur falan bak böyle yap falan annemin aslında aklı oluyor bazen çünkü gerçekten çok akıllı bir kız işte....ben mesela onu fark ettim F.D.'nin evdeki konumunu yerini çok iyi oturttuğum şu an ya da annem dahi bunu

fark etti... Biz dedi hep F.D. hasta diyoduk ama dedi F.D'nin akli var dedi o yüzden dedi aslında beden çok da şey değilmiş dedi..."

M.D. bu süreçte istemeyerek eğitim almaya başladığı hemşirelik mesleğini ve bu bölümde neden okuduğunu da anlamlandırmıştır. M.D. üniversite sınavına iki kere girmiş ve hayalindeki mesleğe yetecek bir puan değil de ikisinde de hemşireliğe yetecek bir puan almıştır. Yaşadığı bu olay sonucunda M.D. neden iki kere sınava girdiğini, başına gelen talihsizlikleri ve neden hemşirelik bölümünde eğitim aldığını anlamlandırmıştır.

"...ben mesela süreci yaşayınca dedim ki; ya dedim iyi ki bir yıl daha kalmışım. Mesela düşünsenize ben işte diyetisyen olsam atanmış gitcem olacak, kardeşimin o bakım süresine katılmış olmayacağım ya da bu kadar bilinçli... ben hani bir hemşirenin öğrendiği bakımla bir diyetisyenden çok farklı alanlar. Ben mesela hemşireliğin hem diyetisyenlik hem fizyoterapistlik hem bi doktorluk yani hem de bütün meslekleri kapsayan bir şey olduğunu gördüm orda, iyi ki dedim hemşire olmuşum dedim. Ben ona nasıl bakılacağını biliyordum. Mesela hemen böyle araştırıyordum, araştıracağım kaynakları görüyordum. Aslında Allah beni hemşire yaptı ama A.D.'nin sürecine hazırladığı için de hemşire yaptı yani ve beni sadece bir hemşire de yapmadı. Aslında beni çok büyük bir vaka görmüş bir hemşire yapıyor şu an, inşallah hani bu kadar vakayı görüp, bu yaşadığı deneyimi anlatabilecek bir hoca da yapar."

M.D. sadece olaydan önceki geçmiş yaşantılarıyla olay arasında anlam bağı kurmamış aynı zamanda olaydan sonra yaşadığı durumlarla ilgili de kaza olayı arasında bir ilişki kurmuştur. Kazadan sonra M.D.'nin yakın bir arkadaşının yeğeni sağlık problemleriyle dünyaya gelmiştir. M.D. arkadaşının yaşadığı bu durum ile kendi deneyimi arasında bir anlam bağı kurmuş ve bu durumu şu şekilde aktarmıştır:

"...böyle bir süreç yaşadım, aslında Allah bana bunu yaşattı ama benden iki hafta sonra bir arkadaşım çok ciddi, bir onların da bir yeğeni çok ciddi böyle travmatik bir olayla... Çok sağlıklı doğan bir çocuk olmadı. Ben mesela ona dedim ki; bak dedim hani Allah önce bunu bana yaşattı benim olayımla seni hazırladı sonra sana bunu verdi dedim. Yaşadığımız şeylerin aslında bir zincirleme olarak gittiğini birebir gördüm."

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda görüldüğü üzere aile üyelerinden birinin maruz kaldığı hastalık, kaza vb. travmalar tüm aile üyeleri için de bir travmaya dönüşmekte ve sadece olayı birebir deneyimleyen üyeyi değil tüm aile üyelerini etkilemektedir. Travmatik olayın olumsuz etkilerinin yanı sıra aynı zamanda kişilerin hayatlarına olumlu anlamda katkıları da olmaktadır. Usluoğlu (2018) tarafından yapılan çalışma kapsamında kanser hastası çocuğu olan ailelerde ebeveynler ve kardeşlerle yapılan görüşmeler sonucunda kardeşler hastalık sürecinde kendi hayatlarıyla ilgili yaptıkları değerlendirmelerde; diğer kişilerle ilişkileri, kendileriyle ilgili algıları ve yaşamın değeriyle ilgili olarak; ebeveynler ise, kardeşlerin belirttiği temalara ek olarak manevi hayatlarında da olumlu değişikliklerin olduğunu belirtmişlerdir. Ortaya çıkan bu olumlu değişiklikler ise, travma sonrası büyüme teması çerçevesinde değerlendirilmiştir. Çalışma neticesinde katılımcı M.D.'nin literatüre uyumlu olarak kişisel güç, yeni fırsatlar, başkalarıyla ilişki ve manevi gelişim konularında büyüme gösterdiği anlaşılmaktadır.

Çalışmamızın önemli bulgularından biri de; travma ile baş etmede, travma sonrası büyüme ve olayın anlamlandırılmasında dinin etkili rol oynadığıdır. Tel (2017) tarafından travma deneyimine sahip üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin inanç sistemlerinde, diğer insanlarla ilişkilerinde ve kendileriyle ilgili algılarında değişimler olduğu ve bu alanlarda büyüme yaşadıkları tespit edilmiştir. Prati ve Pietrantonio (2009) yaptıkları meta-analitik çalışmalarında iyimserlik, sosyal destek ve baş etme stratejilerinin travma sonrası büyümeye etkisini incelemişlerdir. 103 çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, dini başa çıkma ve olumlu yeniden değerlendirme, en büyük etki büyüklüğüne sahip olarak bulunmuştur. Dini başa çıkma yolları stresli yaşam olayları karşısında kişilerin başvurdukları yollardan biridir. Eryücel (2013) ilişki problemleri, sağlık, vefat, ekonomik sorunlar, doğal afet gibi yaşam olaylarıyla karşılaşan kişilerle yaptığı çalışmada katılımcıların yarısının olumlu dini başa çıkma yollarını

kullandıklarını tespit etmiştir. Beklemediği bir anda stresli bir olayla karşılaşan M.D'nin dini tutumları olayla baş etmesinde rol oynamıştır. Kavas (2015), Karakaş ve Koç (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da, kişilerin stresle baş etmede dini tutumlarının önemli bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Dini başa çıkma yollarını kullanan M.D.'nin ifadelerinden bu etkenlerin onda psikolojik anlamda bir dayanıklılık oluşturduğu da anlaşılmaktadır. Batan ve Ayten (2015) tarafından yapılan çalışmada dini başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir yönde ilişki bulunmuştur. M.D'nin geçirdiği stresli süreçte dini tutumları yaşamına ve yaşadıklarına anlam atfetmesine yardım etmiştir. Aydın (2017) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin dini tutumları ve hayatlarına atfettikleri anlam arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerin iyimser ve umutvar olmaları olayla başa çıkmalarında bir etken olarak değerlendirilmektedir. M.D.'nin ifadeleri incelendiğinde kardeşinin iyileşeceğine dair iyimser ve umutvar tavrı dikkat çekmektedir. Karaman ve Tarım (2018) travma deneyimi olan üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, travma sonrası büyüme ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Şahin ve arkadaşları (2011) ise; üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve yaşama atfettikleri anlam ile öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmişler ve öğrencilerin umut ve yaşamda anlam algılarıyla öznel iyi olma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Çalışmamıza konu olan vakada kaza sonrası bakım sorumluluğu doğmuştur. M.D., kardeşinin bakım sorumluluğunu üstlenmiş ve bu süreçte en önemli destek kaynağı manevi değerler ve inançları olmuştur. Bakıma ihtiyacı olan hasta kişilerin bakımını sağlayan bireyler duygusal, sosyal ve psikolojik anlamda güçlükler yaşayabilmektedir. Dolayısıyla bakım veren kişilerin bu süreçte maddi ve manevi anlamda desteğe ihtiyaçları olmaktadır. Bakım sürecinde kişilerin içinde buldukları duruma anlam yüklemeleri onlara güç sağlayabilmektedir. Kişilerin dini tutumları, manevi değerleri bu durum karşısında onlara olumlu anlamda katkı sağlayabilmektedir. Karataş (2011) tarafından bakıma ihtiyacı olan kişilerin bakımını üstlenen aile bireyleriyle yapılan araştırmada dini tutumların, manevi değerlerin bakım sürecinde bakım verenleri güdüleyen etmenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamıza konu olan vakada M.D., travmaya maruz kaldığı andan itibaren büyük üzüntü ve endişe duymuş ve deneyimsel kaçınmaya başvurmamıştır. Kashdan ve Kane (2011) bir travma sonrasında daha fazla sıkıntı ve deneyimsel kaçınma konusunda daha düşük bir güven bildiren kişilerde en yüksek büyüme ve anlam bildirildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç itibarıyla travma, kişilerin hayatlarında ciddi bir stres kaynağıdır. Uygun baş etme yollarına başvurulmadığında ve gerekli sosyal desteğe ulaşılmadığında kişilerin yaşamlarında birtakım olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Ancak bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak da söylenebileceği üzere travma, deneyimleyen kişiler açısından yalnızca olumsuz bir şekilde sonuçlanmamaktadır. Aynı zamanda birtakım gelişme fırsatları da sunmaktadır. Travma öncesine göre daha anlamlı ya da daha otantik bir yaşamın kapılarını da aralayabilmektedir. Bu gelişim fırsatı muhtemelen insanlığın varoluşundan bu yana sunulmaktadır ancak bu durumu psikoloji biliminin fark etmesi son birkaç on yıldaki gelişmelerle mümkün olmuştur.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2017). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (13.baskı). (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları. American Psychological Association. Erişim 28 Ekim 2018, <https://www.apa.org/topics/trauma/>
- Aydın, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum İle Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 6 Sayı: 4, 89-108
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din Logoterapik Bir Araştırma*.(2. Baskı). İstanbul:İnsan Yayınları.
- Bal, H. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemi*. Isparta: Fakülte Kitabevi Yayınları.
- Batan,S. N.; Ayten, A. (2015). Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 15, Sayı 3, 67-92.
- Berger, R. (2015). *Stress, Trauma, And Posttraumatic Growth: Social Context, Environment, And Identities*. New York: Routledge.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth A Clinician's Guide*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. (3.baskı). (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Demir, Ö ve Acar, M. (1997). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. (2. Baskı). Ankara: Vadi Yayınları.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın Anlamı*. (2. Baskı). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 23, s. 251-271
- Frankl, V. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. (10.baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. (2007). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. (5.baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. (2016). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. (2.baskı). (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2017). *Olma Sanatı*. (2. baskı). (O. Düz, Çev.). Say Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve Psikiyatri*.(9. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Herbert, C. (2018). *Travma Sonrası Psikolojik Tepkileri Anlamak*. (4.baskı). (N. Azizlerli ve R. Güneş, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Jeon, S. W., Han, C., Choi, J., Pae, C.-U., Chae, J.-H., Ko, Y. H., Ko, Y.H., Yoon, H.-K., Han, C. (2015). Posttraumatic Growth and Resilience: Assessment and Clinical Implications. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 54(1), 32-39.
- Karakaş, A.C.; Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 3, 610-631
- Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma Sonrası Büyüme, Sosyal Problem Çözme ve İyimserlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 10, sayı:20, 190-198.
- Karataş. Z. (2011). *Evde Bakım Hizmeti Sunan Aile Bireyi Bakıcıların Moral Ve Manevi Değerlerinin Başa Çıkmadaki Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kashdan, T. B., Kane, J. Q. (2011). Post-Traumatic Distress And The Presence Of Post-Traumatic Growth And Meaning İn Life: Experiential Avoidance As A Moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89.
- Kavas, E. (2015). Dini Tutum Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı:37, 143-167.
- 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.
- Rickman, H.P. (1992). *Anlama ve İnsan Bilimleri*. (M. Dağ, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Schmid, W. (2018). *Mutsuz Olmak Bir Yüreklendirme*. (8. Baskı). (Çev. Tanıl Bora). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., Pala, H., (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut Ve Yaşamda Anlamın Rolü, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tedeschi R.G. ve Calhoun L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring The Positive Legacy Of Trauma, *Journal Of Traumatic Stress*, 9(3), :455-471.
- Tedeschi R.G. ve Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations And Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi R.G. ve Calhoun L.G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & Practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates. Publishers.
- Tel, F. D. (2017). *Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Aracılık Rolü*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Usluoğlu, F. (2018). *Kanser Hastası Çocuğu Olan Ailelerin Dayanıklılık, Travma Sonrası Büyüme ve Hastalık Sürecine İlişkin Deneyimleri*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu Psikoterapi*, (2.baskı). (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.