





Travmaların Dönüştürücü Rolü: Olumlu Değişimler

 Dilruba İZGÜDEN¹
 Ramazan ERDEM¹

Transformative Role of Traumas: Positive Changes

Özet

Travmalar kişilerin yaşamlarında dönüm noktaları olarak görülebilen olaylar olup, bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Araştırma kapsamında travmaların kişilerin yaşamındaki dönüştürücü rolü üzerinde durularak, ortaya çıkan olumlu değişimler hakkında bilgilerin literatür çerçevesinde sunulması amaçlanmıştır. Bu minvalde ilk olarak travma sonrası ortaya çıkabilecek durumlar ele alınmıştır. Travma sonrasında ortaya çıkabilecek olan durumlar arasında yer alan olumlu değişimler travma sonrası büyüme şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmada travma sonrası büyüme kavramı temel olarak Tedeschi ve Calhoun'un görüşleri doğrultusunda kavramsal çerçevede ele alınmıştır. Bu bağlamda travma sonrası büyüme modellerinden işlevsel-betimleyici model kapsamında; travma öncesi kişisel özelliklerle birlikte, travma ve sonrası süreçleri ortaya konulmuştur. Son olarak travma sonrası büyüme çerçevesinde gerçekleşen olumlu değişimler (travma sonrası büyümenin boyutları) başlıklar halinde ele alınarak araştırma kapsamında travmaların olumlu yöndeki dönüştürücü etkileri incelenmiştir. Kavramsal inceleme sonucunda görülmüştür ki; travmatik olaylar kişilerin hem kendilerine hem de başkalarına olan bakış açısında değişimlere yol açarak; kişilerin kendilerine olan güvenlerinin artmasını, daha merhametli ve anlayışlı bir yaklaşımla kişilerarası ilişkilerinde de samimiyet duygusunun gelişmesini sağlayabilmektedir. Ayrıca yaşanan zorluklar sonucunda kişilerin olgunlaşma sürecine girerek, inançlarında gelişim sağlamakla birlikte, yaşamın değerini de daha fazla anladıkları ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: travma, işlevsel-betimleyici model, travma sonrası büyüme

Abstract

Aim: Traumas are events that can be seen as turning points in people's lives and can have positive and negative effects on people. Within the scope of the research, it is aimed to present information about the positive changes that have emerged within the framework of the literature by emphasizing the transformative role of traumas in people's lives. In this regard, the situations that may arise after trauma are first discussed. Positive changes, which are among the conditions that may occur after trauma, are expressed as post-traumatic growth. In the research, the concept of post-traumatic growth is basically discussed in the conceptual framework in line with Tedeschi and Calhoun's views. In this context, within the scope of functional-descriptive model among post-traumatic growth models; along with pre-traumatic personal characteristics, trauma and post-traumatic processes are revealed. Finally, the positive changes that occur within the framework of post-traumatic growth (dimensions of post-traumatic growth) are discussed under headings, and the positive transformative effects of traumas are presented within the scope of the research. As a result of the conceptual examination, it was seen that; traumatic events by causing changes in people's perception of both themselves and others; It can help people increase their self-confidence and develop a sense of sincerity in their interpersonal relationships with a more compassionate and understanding approach. In addition, it has been revealed that as a result of the difficulties, people enter the process of maturation and improve their beliefs, as well as understand the value of life more.

Key words: trauma, functional-descriptive model, posttraumatic growth

Alındığı tarih/Received Date:

17/09/2020

Kabul tarihi/Accepted Date:

15/10/2020

Sorumlu yazar:

Dilruba İZGÜDEN

e-mail:

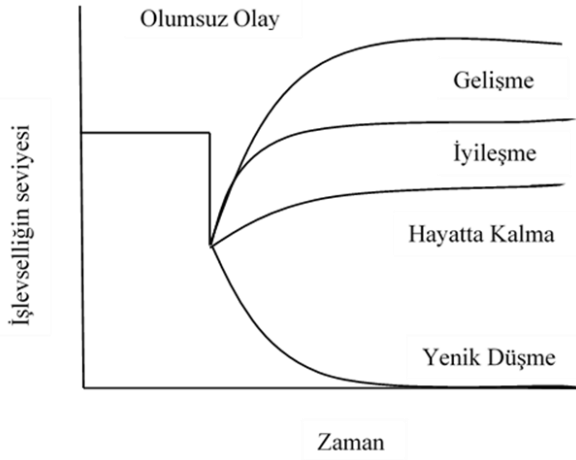
dilruhaizguden@sdu.edu.tr

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi,
İktisadi ve İdare Bilimler
Fakültesi, Sağlık Yönetimi
Bölümü, Isparta, Türkiye

*Bu makale Dilruba İzgüden'in
doktora tez çalışmasından
ürettilmiştir.

GİRİŞ

Travma kişilerin yaşam şartlarını güçleştiren, başa çıkması zor olan ve yaşamlarında kalıcı, çarpıcı şekillerde etkiler bırakabilen olayları yaşama yahut bu gibi olaylara tanıklık etme durumlarıdır (APA, 1994; Zara, 2011). Yaşanan travmalar kişilerde travmatik olay etkisi yaratarak bazı değişim ve dönüşümlerin yaşanmasına yol açabilmektedir (Wortman, 2004). O’Leary ve Ickovics travmatik olaylar sonucunda bireylerde gözlemlenebilen dört farklı durumun söz konusu olduğunu ifade ederek; konuya ilişkin aşağıdaki şekli ortaya koymuşlardır (Akt.: Carver, 1998).



Şekil 1. Travma Durumunda Potansiyel Tepkiler (Kaynak: O’Leary and Ickovics, Akt.: Carver, 1998: 246; Kallay, 2004: 60).

Travmatik olay deneyimlemeleri sonrasında yaşanabilecek durumlardan ilkinin yenik düşme; kişilerin psikolojik ve fizyolojik anlamda bozulmalar yaşayarak işlevselliğini yitirmesi durumu oluşturmaktadır. Travma sonrasında yaşanabilen bir diğer potansiyel tepki hayatta kalmadır. Bu durumda kişiler yaşanan olay sonrasında iyileşme yaşamakla birlikte eski işlevsellik seviyesini yakalayamayarak bunun altında bir seviyede yaşamını sürdürebilmektedir (Kallay, 2004). Travma sonrası gözlemlenebilen üçüncü durum ise kişilerin iyileşme yaşayarak olaydan önceki fonksiyonellik seviyelerine geri dönmeleri halidir. Dördüncü yani son olası durum olan gelişme durumunda ise kişilerin travmatik olay sonrasında işlevselliğini arttırarak eski durumlarının ötesine geçmeleri, büyüme yaşamaları söz konusudur (Carver, 1998).

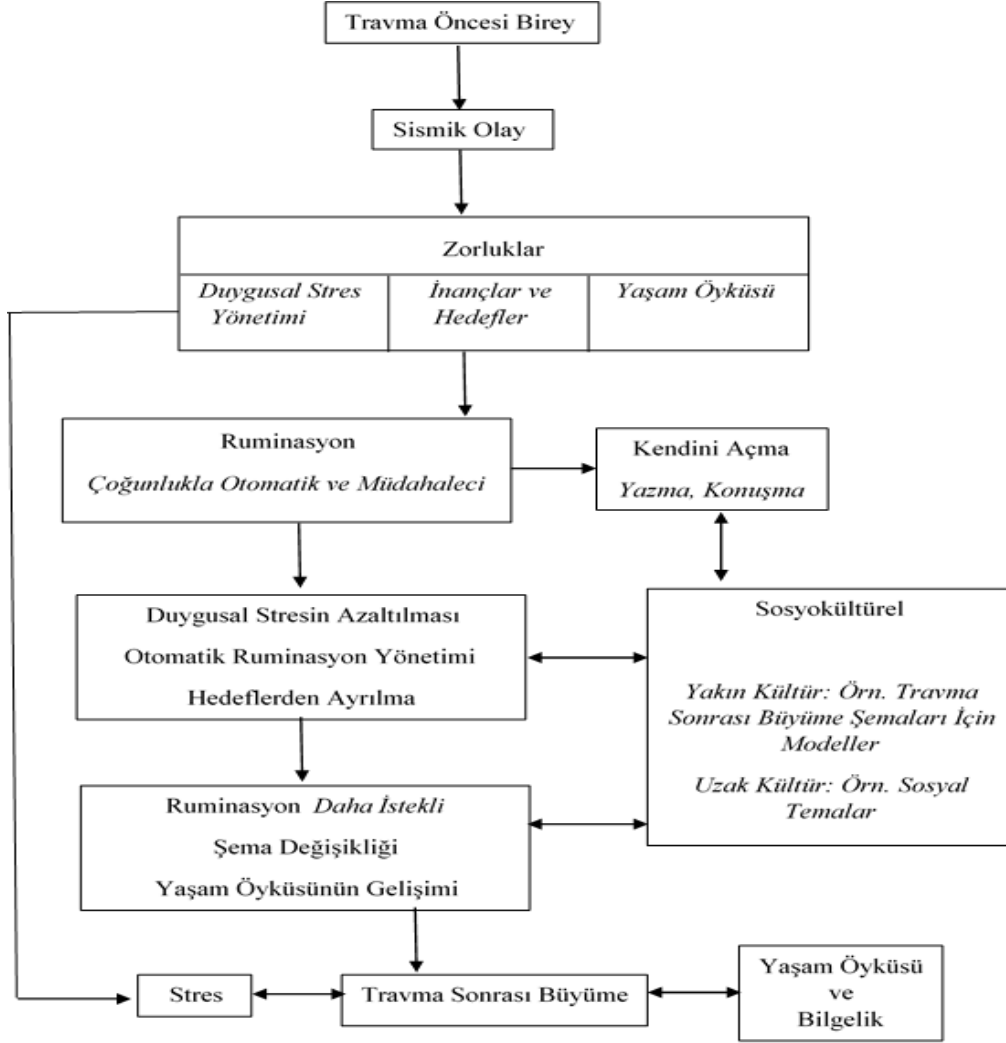
Travmatik olaylarla birlikte adaptasyon süreci gelişmektedir. Yaşanan travmaya uyum sağlama kişilerin iyileşme süreçlerini de beraberinde getirmektedir (Saakvitne et al., 1998).

Travmatik olaylar sonucunda kişilerde işlev bozuklukları, psikolojik sorunlar gibi olumsuz sonuçlar gözlemlenebilmekle birlikte, kişi için “yeniden doğuş” şeklinde nitelendirilen dönüşümlerin de meydana gelebileceği dile getirilmektedir (Kallay, 2004). Travmatik olaylar sonrasında olumlu dönüşümlerin yaşayabileceği konusunda öncü isimlerden olan Caplan “Principles of Preventive Psychiatry” başlıklı eserinde zorlu yaşam krizleri sonucunda büyümenin gerçekleşebileceğini ifade etmiştir (Guise-Moores, 1965). Konuya ilişkin öncülerden bir diğeri olan Frankl (1985) “Man’s Search for Meaning” başlıklı kitabında yaşanan acılarda bireylerin bir anlam arayışına girdiğini ve olaylar sonrası kişiliklerinde ve cesaret duygularında gelişim yaşayabildiklerini dile getirmiştir. Yapılan güncel çalışmalarda da bireylerin maruz kaldıkları travmatik olaylar sonucunda gerçekleşen olumsuz yansımaların yanı sıra olumlu yönde değişimlerin de elde edildiği görülmüştür (Helgeson et al., 2006; Collicutt and Linley, 2006; Gallaway et al., 2011; Zarin et al., 2017). Bahsi geçen duruma ilişkin çeşitli kavramsallaştırmalar (gelişme, fayda sağlama, sıkıntı yoluyla büyüme, strese bağlı büyüme, travma sonrası büyüme, pozitif yeniden yorumlama, travma sonrası gelişim, yarar bulma) yapılmakla birlikte çalışma kapsamında travma sonrası büyüme kavramı üzerinde durulmuştur (Scheier et al., 1986; Carver, 1998; Park et al., 1996; Joseph and Linley, 2005; Helgeson et al., 2006; Kinsinger et al., 2006). Tedeschi ve Calhoun travma sonrası büyüme kavramını derinlemesine bir şekilde ele alarak konuyla ilgili pek çok çalışma ortaya koymuşlardır (Tedeschi and Calhoun, 1995; Tedeschi and Calhoun, 1996; Tedeschi et al., 1998; Calhoun and Tedeschi, 1998; Calhoun and Tedeschi, 1999; Calhoun and Tedeschi, 2001; Tedeschi and Calhoun, 2004a; Tedeschi and Calhoun, 2004b; Calhoun and Tedeschi, 2006; Tedeschi et al., 2017). Araştırma kapsamında travma sonrası büyüme süreci Tedeschi ve Calhoun’un geliştirdiği işlevsel-betimleyici model çerçevesinde incelenerek, travmaların olumlu yöndeki dönüştürücü etkileri detaylı biçimde ele alınacaktır.

Travma Sonrası Büyüme Modeli-İşlevsel Betimleyici Model

Travma sonrası büyüme sürecini ele alan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bu modellerden biri de Calhoun ve Tedeschi tarafından ortaya konulan işlevsel-betimleyici modeldir. Model araştırmacılar tarafından ilk olarak 1995 yılında ortaya konmakla birlikte, ilerleyen yıllarda

geliştirilmiştir (Tedeschi and Calhoun, 1995; 2006). Travma sonrası büyümenin işlevsel-
Tedeschi et al., 1998; Calhoun and Tedeschi, betimleyici modeli şekil 2’de görülmektedir.



Şekil 2. Travma Sonrası Büyüme Modeli (Kaynak: Calhoun and Tedeschi, 2006: 8)

İşlevsel betimleyici modelde ilk aşamada travma öncesi birey göz önüne alınmaktadır. Kişinin dünya görüşü, kişilik özellikleri, yetenekleri gibi unsurlar travma süreci ve sonrasında gelişim yaşanabilmesi, yaşanan gelişimin hangi boyutlarda kendini göstereceği gibi konular üzerinde etkili olmaktadır (Tedeschi and Calhoun, 1995; Calhoun and Tedeschi, 1998; Tedeschi and Calhoun, 2004a; Calhoun and Tedeschi, 2006).

Travmatik olaylar kişilerin yaşamlarında, dünya görüşlerinde sismik bir etkiye yol açarak hedef, inanç ve varsayımlarının sarsılması, duygusal stres yaşamaları benzeri zorlukların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir (Tedeschi and Calhoun, 1995; Calhoun and Tedeschi, 2006; Abel et al., 2014). Bununla birlikte kişiler yaşadıkları travmatik olayı, yaşanan olumsuzlukları sık sık düşünme ve

günlük yaşamlarında bu olumsuz düşüncelerden kurtulamama durumuna gelebilmektedirler (ruminasyon) (Higgins and Leibowitz, 1999; Russell, 2006). İlerleyen evrelerde ise kişiler yaşadıkları bu ruminasyon sürecini kontrol edebilir hale gelerek, durumu stresle başa çıkmak amacıyla kullanabilmektedirler (Tedeschi and Calhoun, 1995; Calhoun and Tedeschi, 1998). Modelde bireyin çevresindekilere travmatik deneyimi ile ilgili duygularını, düşüncelerini, olayın üzerinde oluşturduğu etkileri aktarması ve bulunduğu sosyokültürel çevresinin buna vereceği tepkilerin ne yönde olduğu da bu noktada ele alınmıştır (Tedeschi and Calhoun, 2004a; Calhoun and Tedeschi, 2006).

Yaşanan travmatik olay kişilerin varsayımlarında sarsılmalara yol açtığından, bilişsel şemalarında da değişimlere ve kişinin yeni hedefler geliştirmesine sebebiyet vermektedir

(Joseph and Linley, 2005). Model çerçevesinde son aşamada, travma sonrası büyümenin bireylerin yaşama dair sergiledikleri bilgelik tutumlarında ve yaşam öykülerinde önemli gelişmeler sağlayacağı anlatılmaya çalışılmaktadır (Tedeschi and Calhoun, 2004a; Calhoun and Tedeschi, 2006).

Travma Sonrası Büyümenin Boyutları

Travma sonrası meydana gelebilecek olan olumlu durumların neler olduğu, diğer bir ifade ile travma sonrası büyümenin boyutları Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından en temel haliyle kendilik algısındaki değişim, kişilerarası ilişkilerde değişim ve yaşam felsefesindeki değişim olmak üzere üç başlık altında ele alınmıştır. Bununla birlikte yine araştırmacılar tarafından geliştirilen travma sonrası büyüme ölçeğinde kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi, kendilik algısındaki olumlu değişim (kişisel güçlenme), yaşamın değerini anlama ve inanç sistemindeki gelişim (manevi değişim) şeklinde beş boyut başlığı yer almakla birlikte literatür kapsamında temel üç boyutun başlıkları altında diğer boyutlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir (Tedeschi and Calhoun, 1996).

a. Kişilerarası İlişkilerde Olumlu Değişim

Travmatik olaylar bireylere kişilerarası ilişkiler noktasında önemli kazanımlar yahut kayıplar yaşatabilmektedir. Bu gibi süreçler adeta ilişkilere yönelik bir keşif dönemidir. Samimi ilişkilere sahip bulunduğu düşünülen kişiler bu süreçte kendini çekebilemekteyken, hiç umulmadık kişilerden destek görülerek ilişkiler geliştirilebilmektedir. Yaşanan zorlu süreçlerde kimin desteğinin görüldüğü, kime güvenilebileceği, gerçekten kimin yakın, samimi olduğu konularına ilişkin önemli bilgiler elde edilebilmektedir (Tedeschi et al., 1998; Tedeschi and Calhoun, 2004b). Pauls'un (2017) çalışmasında da görülmüştür ki; katılımcılar travma süreciyle birlikte çok yakın arkadaşları ile ilişkilerinin zayıflayarak kopma noktasına geldiğini, diğer yandan farklı sosyal ilişkilerinde ise olumlu yönde değişimlerin yaşandığını ifade etmişlerdir.

Yaşanan travmatik deneyimler sonrasında kişilerin ilişkilerinde bozulmalar, yıkımlar gözlemlenebildiği gibi ilişkilerin samimileşmesi, daha anlamlı hale gelmesi gibi olumlu değişimlerin yaşanması da söz konusu

olmaktadır (Schaefer and Moos, 1992; Calhoun and Tedeschi, 2006). Heidarzadeh ve arkadaşlarının (2018) kanser hastaları üzerinde yürütmüş oldukları çalışmada da görülmektedir ki; yaşanan travma sonrasında kişilerarası ilişkilerde daha etkili bir iletişim hâkim olmakta ve özellikle aile içi iletişimde görülen duygusal destek ve yakınlaşma da artmaktadır. Aile üyelerinin kanser gibi ciddi sağlık sorunları yaşamasının aile içi ilişkilerin daha sağlam temellere oturtularak, bağların güçlenmesine, aile üyelerinin yakınlaşmasına sebebiyet verebileceği söylenebilecektir (Schaefer and Moos, 1992; Calhoun and Tedeschi, 1999). Travma dönemlerinde kişilerin çevresindekiler tarafından gördüğü sosyal destek, travma sonrası dönemde daha yakın, içten, anlayışlı ve güven derecesi daha yüksek ilişkiler geliştirmesine imkân sağlamaktadır (Carver, 1998; Saakvitne et al., 1998; Lindstrom et al., 2013).

Tedeschi ve arkadaşları kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumlu değişimleri kendini açma ve duygularını ifade etme ile empati ve merhamet başlıkları ile detaylandırarak ele almışlardır (Tedeschi et al., 1998). Bu çerçevede travmatik olaylar sonrasında yaşanabilecek olan kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimlerden biri kişilerin kendini açması ve duygularını ifade etmesidir. Travmatik deneyimlere maruz kalan bireyler yaşadıkları olayları ve bu olayların yarattığı korku, endişe gibi duyguları paylaşma arzusu içerisine girebilmektedirler. Olayın bireyin kendi üzerinde oluşturduğu etkileri bir yakınına anlatması ve bu yolla destek alması söz konusu olmaktadır (Schaefer and Moos, 1992). Yaşadıkları travmaları çevresindekilerle paylaşma ihtiyacı hisseden kişilerin kendilerini ifade edebilme, anlatabilme, açıklayabilme becerileri de gelişecektir (Calhoun and Tedeschi, 1999). İletişim becerileri gelişen bu kişiler travma sonrasında da yeni ilişkiler geliştirme, var olan ilişkileri sürdürme noktalarında gelişim göstermiş olacaktırlar. Cordova ve arkadaşları (2001) yürüttükleri çalışma kapsamında travmatik deneyimlemelerin başkalarıyla paylaşılması durumunun, kişiye bu deneyimi tekrar değerlendirme imkânı sağladığını ifade etmişlerdir. Thilges (2013)'in kanser hastaları ile yürüttüğü çalışmada da hastalığı hakkında duygu ve düşüncelerini sosyal çevresine daha fazla anlatan, ifade eden kişilerde travma sonrası büyüme yaşama olasılığının daha yüksek seviyede olduğu ortaya konulmuştur.

Travma sonrası büyümenin boyutlarından olan kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim çerçevesinde meydana gelebilecek diğer bir durum empati ve merhamet duygularının gelişmesidir. Cordova ve arkadaşları (2001) travmatik deneyimlemelerin kişilere başkalarını daha fazla düşünme, duygularını daha iyi ifade etme gibi konularda gelişim sağladığını belirtmektedirler. Kişiler travmatik olaylar sonucunda çevresindekilerin isteklerine, duygularına karşı daha duyarlı hale gelmekte ve ilişkilerini geliştirmek adına daha fazla gayret içerisinde olmaktadır (Collins et al., 1990). Schaefer ve Moss'un (1992) da ifade ettiği üzere travmatik olaylara maruz kalan kişiler kendisi gibi benzer zorluklar yaşayan kişilere karşı daha yoğun empati geliştirerek bu kişilere merhamet ve anlayışla yaklaşmaktadırlar. Bu noktada kişiler kendi travmatik deneyimlerini paylaşarak bu gibi bireylere yardımcı olarak onlara destek sağlayabilmektedirler (Tedeschi and Calhoun, 1995).

b. Kendilik Algısındaki Olumlu Değişim

Travma sonrası yaşanabilecek olumlu değişimlerden bir diğeri de kendilik algısında görülmektedir. Travmatik olaylarla mücadele ile birlikte kişiler kendilerini daha fazla tanıma imkânı bulmaktadırlar (Helge, 2003). Yüzleşilen travmalarla mücadeleyle birlikte bireylerin adaptasyon ve hayatta kalma becerileri gelişerek dayanıklılık, güçlenme yaşamaları söz konusu olabilmektedir (Saakvitne et al., 1998). Bu şekilde kişiler kendilerine ilişkin olumlu duygu ve düşünceler geliştirerek, kişisel güç unsurlarının farkına varmaktadırlar (Lindstrom et al., 2013).

Travmatik olay yaşayan bir kişiye eskiden güç, çözülmesi çok zor gelen problemler yaşananlar sonrasında başa çıkılabilir gelebilmektedir (Tedeschi and Calhoun, 2004). Böylece travmaların üstesinden gelen kişiler kendilerini daha güçlü, dayanıklı hissetmekte, karşılaştıkları problemleri yönetebilme noktasında da kendilerine daha çok güvenir hale gelmektedirler (Schaefer and Moos, 1992; Heidarzadeh et al., 2018). Tedeschi ve arkadaşları (1998) ortaya koydukları eserde, kendilik algısındaki olumlu değişim boyutunu kendine güven, savunmasızlık ve kurban-kurtulan (mücadele eden) alt başlıkları ile detaylandırmışlardır. Travmatik olaylar kişilerin kendilerine olan güvenlerine ilişkin önemli bilgiler edinmelerini sağlamaktadır (Tedeschi and

Calhoun, 1995). Heidarzadeh ve arkadaşları'nın çalışmasında kanser hastalarının zorlu mücadeleyi kazandıklarında yaşamlarında karşılına çıkabilecek diğer problemleri daha rahat bir şekilde atlabileceklerine, yönetebileceklerine dair inanç geliştirdikleri görülmüştür. Bu şekilde kişiler ileriki yaşamlarında meydana gelecek bir travmayla nasıl mücadele edeceklerini ve güçlü kalacaklarını bilerek olayla başa çıkabileceklerdir. Böylece travma sonrası dönemde kişiler travmatik olaylara ilişkin korkularını yenmiş ve mücadele ruhunu özümsemiş bir şekilde kendilerine güvende artış yaşamaktadırlar (Schaefer and Moos, 1992; Tedeschi et al., 1998; Heidarzadeh et al., 2018).

Tedeschi ve arkadaşlarının (1998) kendilik algısındaki olumlu değişim başlığı altında ele aldığı bir diğer husus savunmasızlıktır. Heidarzadeh ve arkadaşlarının çalışmasında yer alan katılımcıların kanser korkularının olması ve bunu yıkmaları sonucunda kişisel güçlenme yaşamaları durumunda da görüldüğü üzere; kişisel güçlenme bir bakıma savunmasızlık duygusu ile ilişki içerisindedir. Şöyle ki; kişiler travmatik olaylarla birlikte kendi başlarına geleceğini hiç düşünmedikleri, korktukları olayları deneyimleyerek savunmasızlıklarının farkına varmakta ve bu bilinçle travma sonrasında tehlikeleri algılayabilme ve psikolojik sağlık noktasında gelişerek, kişisel güçlenme yaşamaktadırlar (Weinstein, 1980; Helge, 2003; Tedeschi and Calhoun, 1995; Tedeschi and Calhoun, 2004a; Heidarzadeh et al., 2018).

Kendilik algısındaki olumlu değişim altında ele alınan diğer bir başlık ise kurban-kurtulan (mücadele eden)'dir. Burada kişilerin yaşadığı travmatik olayı yorumlama ve kendini bu olayda konumlandırma hususu önem arz etmektedir. Kişi yaşadığı travmatik olayı kendine yeni değerler, amaçlar, öncelikler belirlemek adına bir fırsat olarak görerek; kendini olay içerisinde bir kurban olarak görmek yerine mücadelecisi ve kurtulmuş kişi olarak gördüğünde travma sonrasında olumlu gelişim yaşaması daha olası olacaktır (Tennen and Affleck, 1998; Tedeschi et al., 1998).

Calhoun ve Tedeschi (2006)'in eserinde travma sonrası büyüme kapsamında gerçekleşen olumlu değişimlerden olan yeni seçeneklerin fark edilmesi de kendilik algısındaki değişim başlığı altında ele alınmıştır. Travmatik olay kişilere yeni bir başlangıç imkânı sunabilmektedir (Exenberger, 2019). Yaşanan travmatik olaylarla

mücadelede kişiler yeni başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte, olay öncesinde keşfetmedikleri yeteneklerini fark edebilmekte, yeni aktivitelere ve ilgi alanlarına yönelebilmektedir (Tedeschi and Calhoun, 1996; Janoff-Bulman, 2004; Calhoun and Tedeschi, 2006).

c. Yaşam Felsefesindeki Olumlu Değişim

Travmatik olaylar sonucunda meydana gelebilecek olumlu değişimlerden biri de kişilerin yaşam felsefesindeki değişimlerdir (Tedeschi et al., 1998; Janoff-Bulman, 2004). Kişilerin yaşamlarında zorlu, acı verici olaylara maruz kalması yaşama dair dersler çıkarmasına ve daha üst bakış açısı ile ileriki olaylara yaklaşmasına imkân tanımaktadır (Kallay, 2004). Travmatik olayların insanın başına gelebileceğini kabullenen bireyler yaşamın ve sahip olduklarının kıymetini daha fazla anlayarak, hayatı daha dolu yaşama çabasında olmaktadır (Janoff-Bulman, 2004; Heidarzadeh et al., 2018).

Kişiler yaşadıkları travmatik olaylarla birlikte hayatın amacı, anlamı gibi konularda varoluşsal sorularla meşgul olmaya başlamakta ve yaşadıklarının bu anlam arayışında kendilerine yol gösterici olduğunu düşünmektedirler (Tedeschi and Calhoun, 2004b; Heidarzadeh et al., 2018). Genel hatlarıyla bahsedilen yaşam felsefesindeki olumlu değişim boyutu Tedeschi ve arkadaşları (1998) tarafından önceliklerin değişimi ve yaşamın değerini anlama, inanç sistemindeki gelişim, varoluşsal temalar ve anlam duygusu ve bilgelik alt başlıkları ile detaylı biçimde ele alınmıştır.

Önceliklerin değişimi noktasında; kişiler travmalarla mücadeleleri ile birlikte hayatın kendilerine sunulmuş ikinci bir şans olduğunu düşünerek, yaşamlarındaki önceliklere ilişkin değişimlere gitmektedirler (Schaefer and Moos, 1992; Tedeschi et al., 1998). Travmatik olaylar kişilere önceliklerini gözden geçirme imkânı sağlamaktadır (Lindstrom et al., 2013). Travmatik olay yaşanmadan evvel kişinin yaşamında çok önemli yere sahip olan bazı şeyler travma sonrasında eski önemini kaybedebilmekte ve eskiden önemsiz görülen şeyler ise kişi nezdinde çok daha anlamlı hale gelebilmektedir (Janoff-Bulman, 2004). Bu noktada kişiler aile içi ilişkilere yaşamlarında öncelik verme gibi değişimler yaşamaktadırlar (Calhoun and Tedeschi, 1999; Janoff-Bulman, 2004).

Travmatik deneyimler sonrasında bahsi geçen önceliklerdeki değişimlerin yanı sıra ortaya çıkan en önemli olumlu gelişimlerden biri de yaşamın değerinin anlaşılmasıdır. Acı verici olayları atlatarak ikinci şansı elde ettiğine inanan kişiler zengin bir yaşam takdiri içerisinde hayatlarını her anın değerini bilerek, daha az endişeli ve daha yaşam dolu insanlar haline gelebilmektedirler (Schaefer and Moos, 1992; Lindstrom et al., 2013; Pauls, 2017). Özellikle hastalığa ilişkin travmatik deneyimlemelere sahip olan kişilerin sağlıklarının değerini fazlasıyla anladıkları, yaşama yeni bir pencereden baktıkları, aldıkları sağlıklı bir nefesin bile kendileri için mutluluk sebebi olduğu görülmüştür (Heidarzadeh et al., 2018). Yanı sıra bir yakının kaybını yaşayan kişiler, beklenmedik bir anda yaşanan bu acı olay sonucunda değer verdikleri kişilere daha fazla zaman ayırma ve yaşamın değerini anlama konularında gelişim yaşamaktadırlar (Bower et al., 1998).

Travma sonrası büyüme çerçevesinde meydana gelebilen durumlardan bir diğeri kişilerin inanç sistemlerinde görülen gelişim sürecidir. Travmatik olaylar yaşayan kişiler anlam arayışlarına girerek, temel varoluşsal sorulara cevaplar aramaya başlamaktadırlar (Tedeschi et al., 1998; Calhoun and Tedeschi, 2006). Bu anlam arayışı içerisinde varoluşsal farkındalıkları gelişen kişiler kişisel güçlenme de yaşamaktadırlar (Yalom and Liebermana, 1991). Travmatik olaylar sonucunda kişinin manevi duygularında uyanış yaşaması, inanç sistemine ilişkin konuları daha derin bir şekilde anlayabilmesi, şükür duygusunun gelişmesi, manevi konularla daha fazla meşgul olması, inancına, üstün bir güce daha fazla bağlanması gibi inanç sisteminde olumlu gelişmeler görülebilmektedir (Tedeschi and Calhoun, 1996; Calhoun and Tedeschi, 2006; Lindstrom et al., 2013; Heidarzadeh et al., 2018).

İşlevsel-betimleyici modelde travma sonrası büyümenin sonuçları arasında da yer alan bilgelik de yaşam felsefesindeki olumlu değişimler boyutu içerisinde ele alınmaktadır. Bilgelik travmalar sonucunda meydana gelebilen olumlu psikososyal yansımalarındandır (Webster and Deng, 2015). Travmatik olaylar sonrası sürece adaptasyon sağlayabilen bireyler bilgelige erişebilecek ve yaşamda acıların ve zevklerin bir arada olabileceğini, bu gibi deneyimlemelerin insanları daha fazla olgunlaştırabileceğini düşünerek kişisel gelişim yaşayabileceklerdir (Helge, 2003; Linley, 2003; Kallay, 2004).

SONUÇ

Araştırma kapsamında travmaların kişilerin yaşamındaki dönüştürücü etkisi ortaya konulmuştur. Bu bağlamda travma sonrasında gelişebilecek durumlara O'Leary ve Ickovics'in "travma durumunda potansiyel tepkiler" şekli ile yer verilmiştir. Görüldüğü üzere; kişiler travma sonrasında eski yaşamlarından daha kötü duruma gelebilecek yahut geçmiş durumlarını koruyabileceklerdir. Bunun yanı sıra travmatik olaylardan sonra eski işlevselliklerinin üzerine çıkarak gelişim de yaşayabilmektedirler. Bu araştırmanın temel konusu olan travmanın olumlu yönde oluşturduğu değişimler, travma sonrası büyüme süreci Calhoun ve Tedeschi'nin ortaya koyduğu ve geliştirdiği işlevsel-betimleyici model yoluyla ele alınmıştır. Travma sonrasında büyüme süreci yaşanmasında etkili olan unsurlara ve süreç içerisinde gerçekleşen aşamalara ilişkin bilgiler model çerçevesinde ortaya konulmuştur. Görülmüştür ki; travma öncesinde kişinin mevcut olan kişilik özellikleri travma sonrası büyüme yaşayabilme noktasında önemlidir. Ek olarak travmayla mücadele sürecinde kişinin sosyal çevresinden gördüğü desteğin ve başkalarıyla gerçekleşen paylaşımlarının da karşılaşılan

olumsuzlukların olumlu yöne evrilmesi noktasında katkı sağlayacağı anlaşılmıştır. Modelde travmatik olaylarla mücadele eden, başa çıkma yolları geliştiren kişilerin bilişsel şemalarında da değişimler yaşayacağı ve olgunlaşma evresine geçiş yapabileceği yani travma sonrasında olumlu değişimler yaşayabileceği ortaya konulmuştur. Travma sonrası büyüme kapsamında gerçekleşen olumlu değişimler temelde Tedeschi ve Calhoun (1995: 30) tarafından kendilik algısındaki değişim, kişilerarası ilişkilerde değişim ve yaşam felsefesindeki değişim olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır. İncelenen literatür ışığında anlaşılır ki; travmatik olaylar sonucunda kişiler kendilerine ve çevresindekilere ilişkin bakış açılarını değiştirerek yaşamlarında yenilikleri karşılayabilmektedirler. Yaşadıkları zorlu olaylarla birlikte çıktıkları anlam arayışı yolculuğunda inançlarının kuvvetlendiği; kişilerarası ilişkilerinde daha derin, güçlü bağlar kurdukları; verdikleri mücadele sonucunda da kendilerine güvenlerinde artış sağladıkları görülmektedir. Ek olarak sağlıklarının ve yaşamın değerini anlayarak, daha dolu bir yaşam serüveni içerisine girdikleri de görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Abel, L., Walker, C., Samios, C. and Morozow, L. 2014. Vicarious posttraumatic growth: predictors of growth and relationships with adjustment. *Traumatology: An International Journal*; 20(1): 9-18.
- American Psychiatric Association, (APA). 1994. *Amerikan Psikiyatri Birliđi: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. 4. Baskı (DSM-4), (Çev. E. Körođlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E. and Fahey, J. L. 1998. Cognitive Processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*; 66(6): 979-986.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. 1998. Posttraumatic Growth: Future Directions, *Posttraumatic Growth: Positive Changes in The Aftermath of Crisis*, Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun, pp. 215-238, London: Routledge.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. 1999. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*, Charlotte: Routledge.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. 2001. *Posttraumatic Growth: The Positive Lessons of Loss, Meaning Reconstruction & The Experience of Loss*, Ed. R. A. Neimeyer, 1. Edition, pp.157-172, American Psychological Association.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. 2006. *The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework*, *Handbook of Posttraumatic Growth*, Ed. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, pp. 1-23, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C. S. 1998. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*; 54(2): 245-266.
- Collicutt M. J. and Linley, P. A. 2006. Post-traumatic growth in acquired brain injury: A preliminary small scale study. *Brain Injury*; 20(7): 767-773.
- Collins, R. L., Taylor, S. E. and Skokan, L. A. 1990. A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*; 8(3): 263-285.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R. and Andrykowski, M. A. 2001. Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*; 20(3): 176-185.
- Exenberger, S., Kumnig, M., Juen, B., Rumpold, G. and Siller, H. 2019. Dimensions of posttraumatic growth in a german-speaking sample using mixed methods. *European Journal of Psychotraumatology*; 10(1701258): 1-11.
- Frankl, V. E. 1985. *Man's Search for Meaning, The 60th Anniversary Edition of The Classic Bestseller*, New York: Pocket Books.
- Gallaway, M. S., Millikan, A. M. and Bell, M. R. 2011. The association between deployment-related posttraumatic growth among us army soldiers and negative behavioral health conditions. *Journal of Clinical Psychology*; 67(12): 1151-1160.
- Guise-Moores, S. 1965. Principles of preventive psychiatry-book reviews. *Mental Health*; 24(4): 174.
- Heidarzadeh, M., Rassouli, M., Brant, J. M., Mohammadi-Shahbolaghi, F. and Alavi-Majd, H. 2018. Dimensions of posttraumatic growth in patients with cancer: A mixed method study. *Cancer Nursing*; 41(6): 441-449.
- Helge, D. 2003. *Acıyı Güce Dönüştürmek-Duygularınızdan En İyi Şekilde Yararlanmanızın Yolları*, (Çev. G. Koca), 1. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. and Tomich, P. L. 2006. A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*; 74(5): 797-816.
- Higgins R. L. and Leibowitz, R. Q. 1999. *Reality Negotiation and Coping: The Social Construction of Adaptive Outcomes, Coping: The Psychology of What Works*, Ed. C. R. Snyder, pp. 20-49, Clarendon Press.

- Janoff-Bulman, R. 2004. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*; 15(1): 30-34.
- Joseph, S. and Linley, P. A. 2005. Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*; 9(3): 262-280.
- Kallay, E. 2004. Posttraumatic growth: A brief review. *Psychology Review*; 24: 55-85.
- Kinsinger, D. P., Penedo, F. J., Antoni, M. H., Dahn, J. R., Lechner, S. and Schneiderman, N. 2006. Psychosocial and sociodemographic correlates of benefit-finding in men treated for localized prostate cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*; 15(11): 954-961.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. 2013. The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*; 5(1): 50-55.
- Linley, P. A. 2003. Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*; 16(6): 601-610.
- Park, C. L., Cohen, L. H. and Murch, R. L. 1996. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*; 64(1): 71-105.
- Pauls, J. E. 2017. The Impact of Posttraumatic Growth on Authentic Leader Development: Five Portraits of Women Cancer Survivors in Leadership, Doctoral Dissertation, School of Professional Studies of Gonzaga University, USA.
- Saakvitne, K. W., Tennen, H. and Affleck, G. 1998. Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: constructivist self development theory. *Journal of Social Issues*; 54(2): 279-299.
- Schaefer, J. A. and Moos, R. H. 1992. Life Crises and Personal Growth, *Personal Coping: Theory, Research, and Application*, Ed. B. N. Carpenter, pp. 149-170, Praeger Publishers, Greenwood Publishing Group.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. and Carver, C. S. 1986. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*; 51(6): 1257-1264.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 1995. *Trauma and Transformation, Growing in the Aftermath of Suffering*, USA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G. and 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., Park, C. L. and Calhoun, L. G. 1998. Posttraumatic Growth: Conceptual Issues, *Posttraumatic Growth: Positive Changes in The Aftermath of Crisis*, Ed. Tedeschi, R. G., Tedeschi, R. G., Park, C. L. and Calhoun, L. G., pp. 1-22, Routledge.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 2004a. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*; 15(1): 1-18.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 2004b. A Clinical Approach to Posttraumatic Growth, *Positive Psychology in Practice*, Ed. P. A. Linley, and S. Joseph, pp. 405-419, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Durak, E. Ş. and Calhoun, L. G. 2017. The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*; 30(1): 11-18.
- Tennen, H. and Affleck, G. 1998. Personality and Transformation in the Face of Adversity, *Posttraumatic Growth: Positive Changes in The Aftermath of Crisis*, Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park and L. G. Calhoun, pp. 65-98, Routledge.
- Thilges, S. R. 2013. A Longitudinal Study of Posttraumatic Symptoms and Posttraumatic Growth in Oncology Patients, Doctoral Dissertation, Illinois Institute of Technology, Chicago.
- Webster, J. D. and Deng, X. C. 2015. Paths from trauma to intrapersonal strength:

- Worldview, posttraumatic growth, and wisdom. *Journal of Loss and Trauma*; 20(3): 253-266.
- Weinstein, N. D. 1980. Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*; 39(5): 806-820.
- Wortman, C. B. 2004. Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*; 15(1): 81-90.
- Yalom, I. D. and Lieberman, M. A. 1991. Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*; 54(4): 334-345.
- Zara, A. 2011. Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları, İmge Kitabevi.
- Zarin, S. S., Khanjani, M. S., Foroughan, M., Hosseini, M. A., Bakhshi, E. and Kamali, M. 2017. Relationship between locus of control with posttraumatic growth among individuals with spinal cord injury. *Journal of Modern Rehabilitation*; 11(2): 109-118.