



# Researcher: Social Science Studies

(2017) Cilt 5, Sayı IV, s. 858-872

**RSSS**  
ISSN:2148-2691

## Travma Sonrası Gelişim, Büyüme, Kimlik Gelişimi ve Sosyal İlişkiler

Yener ÖZEN<sup>1</sup>

### Özet

Travma kişide kontrolü kaybetme hissi yaratan ve sonucunda kontrolsüz tepkiler bırakan olağanüstü durumlar olarak tanımlanır. Travma sonrası gelişim ise, ciddi stres içeren bir durumun ardından ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimdir. Kişiyi travma öncesi durumdan daha güçlü hale getirmesi de mümkündür. Travmatik olayın ardından yaşanan süreçte zaman içinde gelişebileceği gibi, bazı bireylerdeki değişim olaydan sonra birden de ortaya çıkabilir. Travmatik olaydan sonra birden iyileşme gösterebilir. Travma sonrası büyüme zaman içinde gelişebilir. Travma sonrası büyüme ile ilgili değişkenler şöyle sıralanır: Bilişsel değerlendirme (tehdit algısı, farkındalık, kontrol). Sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik ve eğitim düzeyi). Kişilik özellikleri (psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, iyimserlik, tutarlılık algısı). İnsanların travma ile başa çıkma tarzları ise: Sosyal destek ve duygudurum düzenlemesidir. Travma sonrası büyüme bireyde şu boyutlarda değişime uğratar; 1) Kendilik algısında yaşanan değişim 2) Kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim 3) Yaşam felsefesinde yaşanan değişimdir. Travma sonrası büyümenin evreleri ise şöyle sıralanabilir: Doğal olarak karışık ve karmaşık olan süreci düzenleme girişimidir. Birinci evrenin ana görevi güvenliğin tesis edilmesidir. İkinci evrenin ana görevi hatırlama ve yastır. Üçüncü evrenin ana görevi hayatla yeniden bağ kurmaktır. Yaşanan travmaya verilen bir diğer tepki biçimi ise travma sonrası gelişimdir. Yaşanan travma sonrası bireyler, bu olumsuz yaşantı sonucunda yenik düşüp travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilirler. Bunun dışında, yaşanan travmaya bir anlam yükleyerek yaşanan bu olumsuzluktan sonra gelişim de gösterebilirler.

### Anahtar Kelimeler

Travma  
Gelişme  
Büyüme  
Kimlik gelişimi  
Sosyal ilişki

## Post Traumatic Development, Growth, İdentity Development and Social Relations

### Abstract

Trauma is defined as extraordinary situations that cause a feeling of losing control over the person and result in uncontrolled reactions. Post-traumatic development is a positive psychological change that occurs after a state of severe stress. It is also possible to make the person stronger than before the trauma. As the traumatic event may develop over time, the change in some individuals may occur suddenly

### Keywords

Trauma,  
Development,  
Growth,  
Identity development,  
Social relationship

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr. Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, [yenerozen@erzincan.edu.tr](mailto:yenerozen@erzincan.edu.tr)

afterwards. He may suddenly recover after his traumatic event. Post-traumatic growth may develop over time. The variables related to posttraumatic growth are as follows: Cognitive assessment (threat perception, awareness, control). Socio-demographic characteristics (gender, age, socioeconomic and educational level). Personality traits (psychological robustness, endurance, optimism, consistency perception). The way people cope with trauma is to organize social support and mood. Posttraumatic growth changes in the following dimensions in the individual; 1) Change in the perception of the self 2) Change in the interpersonal relationship 3) Change in the philosophy of life. The stages of posttraumatic growth can be listed as follows: Naturally complex and complicated process is the attempt to regulate. The primary task of the first universe is to establish safety. The main task of the second universe is recollection and depression. The main task of the third universe is to reconnect with life. Another form of response to living trauma is post-traumatic development. Post-traumatic individuals can fall victim to this negative experience and experience post-traumatic stress disorder. Apart from that, they may show improvement after this negativity which is experienced by giving meaning to living trauma.

## GİRİŞ

Yaşanan acı deneyimlerle mücadele sonucunda ortaya çıkan olumlu bilişsel, duygusal ya da davranışsal değişimlerdir. Bilim insanları da bu ilginç dönüşüm hikayelerini incelemiş ve travma sonrası gelişim kavramını ortaya atmışlar. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar sonucu bireylerin hayatlarında, beş alanda önemli değişimler ve gelişimler olduğunu belirlemişler. Birincisi, *kişisel anlamda* meydana gelen değişikliklerdir. Başarıyla atlatılan bir travma sonucunda bireyler kendisini daha güçlenmiş, daha canlı, alçakgönüllü, insancıl ve özel hissedebiliyorlar. Bir bakıma kişiliğinde ve karakterinde olumlu yönde değişiklikler olabiliyor. İkinci olarak, birey, *kişilerarası ilişkilerinde* bir dönüşüm yaşıyor. Çevresindeki insanlara daha çok değer vermeye başlıyor. Arkadaşlarının ve yakınlarının kıymetini biliyor. Dostluk ve arkadaşlık gibi değerlerin önemini farkına varıyor. Kimseyi incitmemeye çalışıyor. İncitmek bir yana daha besleyici tarzda ilişkiler kuruyor. Zehirleyici iletişim tarzını terk ediyor. Değişimin yaşandığı üçüncü konu ise, *hayatın anlamı ve değeri* noktasındadır. Kişinin hayata bakışında ve yaşam felsefesinde önemli değişiklikler olabiliyor. Bedensel görünüş ve maddiyat gibi konuların önemsiz olduğunun farkını varıyor. Travma sonrası kalan yaşamını kimlerle ve nasıl geçireceği ile ilgili bir farkındalık yaşıyor. Yine, *şimdi ve burada'yı* yaşama konusunda bir dönüşüm ve farkındalık yaşıyor. Geçmiş ve gelecekle ilgili çok üzölmek ya da kaygılanmak yerine, yaşadığı anın kıymetini biliyor. Zamanın ne kadar önemli olduğunu fark ediyor. Yaşadığı her günün tadını çıkarma konusunda çabılıyor. Son olarak ise, yaşanan ve atlatılan travma sonrası birey, *manevi ve ruhsal anlamda* da dönüşümler yaşıyor. Dini ya da ruhsal yönelimlerde bulunabiliyor. Yaşamındaki güzel şeylerle ilgili şükran duyma davranışlarında artış oluyor.

## TRAVMA SONRASI GELİŞİM

Travma sonrası gelişim yaşayanlar olumlu kazanımlarını yıllar boyunca muhafaza ederler. Travma sonrası gelişim yaşayan bireyler arasında daha düşük oranlarda depresyon ve daha yüksek seviyelerde iyi oluş görölmektedir. Travma sonrası gelişim yaşayanlar

başlarından geçen talihsiz olaylarla ilgili daha az rahatsız edici düşüncelere maruz kalmaktadır (Helgeson ve diğ, 2006). Travma sonrası gelişime götüren hadiseler bireyi derinden sarsan, sahip olduğu baş etme yöntemlerini ve dünyaya bakış açısını zorlayan olaylardır. Travma sonrası gelişim gösterenler iyi ki bunlar başıma geldi demezler. Yaşadıklarından sonra daha yardımsever bireyler olabilirler. Daha anlamlı ilişkiler bina etmiş olabilirler. Travma sonrası gelişimi herkes yaşayamaz. Aynı zamanda çok sıra dışı bir durumda değildir. Birçok insan travma süreci geçirir. Fakat gelişme fırsatı yakalayamaz (Sears ve diğ., 2006). Travmanın niteliği ve gerçekleştiği koşullar elbette çok önemli rol oynar travma sonrası gelişimin gösterilmesinde. Cinsel istismara uğramış bireylerin travma sonrası gelişim gösterme ihtimali, doğal afetlere yakalananlardan daha düşüktür.

Travma sonrası gelişimi destekleyen faktörler: *Sosyal destek*; birçok konuda olduğu gibi bireyin gelişimini destekler. Derin ilişkileri olanlar daha fazla travma sonrası gelişim yaşadıklarını ifade ederler. *Maneviyat*; maneviyat travma sonrası gelişimi artırır. Aynı zamanda travmatik hadiseler maruz kalmak bireyin maneviyatını da artırır. *Kabullenmek*; yaşamda bazı şeylerin değişmez olduğunu kabullenmek gelişime yardımcı olur. Makul bir yas yaşandıktan sonra kabullenmek gelişimi destekler. *Baş etme yöntemleri*; çözüm odaklı yaklaşım, olumlu yeniden yorumlama. Daha önce olumlu baş etme yöntemlerini tecrübe etmiş olan bireyin yeni zorluklarla karşılaştığında kendisini geliştirme ihtimali daha yüksektir. *Umut*; kontrol edemeyecekleri şeylerden ziyade kontrol edebileceklerine odaklanmaktır. *Cinsiyet*; kadın ve erkeklerin maruz kaldıkları travmalar farklılıklar göstermektedir. Fakat cinsiyetin travma sonrası gelişimi olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini tahmin etmemizde önemli bir faktör olmadığı ortaya konmuştur. *Kişilik*; beş büyük karakter özelliklerinden “açıklık” travma sonrası gelişimi destekler. Kendine güven; Kendine güveni yüksek olan birey vazgeçmeyerek yolunda devam edebilir. Böylelikle gelişim yaşama ihtimali artabilir. *Zaman*; bireyin travmaya maruz kaldıktan iki yıl sonra olumlu etkilerini görme ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir. Tehdidin boyutu; yaşanmış olan travmanın öznel büyüklüğü ile travma sonrası gelişim arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Haid, 2006; Helgeson, Renolds ve Tomich, 2006; Linley ve Joseph, 2004).

### TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travmatik olayın ardından yaşanan süreçte zaman içinde gelişebileceği gibi, bazı bireylerdeki değişim olaydan sonra birden de ortaya çıkabilir. Travmatik olaydan sonra birden iyileşme gösterebilir. Herman (1992) ‘de travma durumlarında iyileşme için üç evreden bahsetmiştir: Güvenlik, hatırlama ve yas, hayatla yeniden bağ kurma. **1- Güvenlik**: Kişinin yaşadıklarını ifade edebilmesi ve bunlara saygı duyulması, yaşadıklarını başka insanların da yaşadığı bilgisine sahip olması, gerekirse kişinin güvenli bir fiziksel ortama taşınması gibi unsurları içerir. Gerekirse, hastanın da işbirliği sağlanarak ilaç kullanımı iyileşmeye yönelik bir araç olarak söz konusu olabilir. **2- Hatırlama ve Yas**: Travmatik yaşantının derinlemesine ve ayrıntılarıyla anlatılması sürecidir. Bu süreçte, travmatik yaşantının özel anlamı araştırılır ve kişinin öyküsü yeniden yazılır ve yeniden anlamlandırılır. Bu eyleme, yoğun yas ve keder duyguları eşlik eder; kişinin yas tutması, kendi iç dünyasıyla tekrar teması geçmesi için imkânlar sağlar. Yas sürecinin sonunda, travmatik yaşantı geçmişe ait bir parça olarak merkezi özelliğini yitirir. **3- Yeniden Bağ Kurma**: Kişinin yeni hedefler koyup, hayata yeniden aktif olarak katılması sürecidir. Güç ve kontrol duygusu güçlenir, kişi yeni bir kendilik hissi geliştirir (Herman, 1992). Elbette, travma sonrası büyümeyi tüm travmatik yaşantı deneyimi olanlara genellemek olanaklı

görünmemektedir ve travmatik olaylarla karşılaşan kişilerin ne oranda travma sonrası büyüme gösterdikleri tam olarak bilinmemektedir.

### TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE GENEL BİR YAKLAŞIM

Travmatik bir olay sonrasında ortaya çıkan ve olumsuzluk yaratan belirtilerin yanı sıra, travma sonrası büyüme olarak nitelendirilen olumlu değişikliklerin de ortaya çıktığı, çalışmalarda rapor edilmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Travma sonrası büyüme ele alındığında, kişilerin genellikle üç boyutta olumlu değişiklikler rapor ettikleri belirtilmektedir (Joseph, Williams ve Yule, 1997). *Birincisi olayı yaşayanlar*, kişilerarası ilişkilerinde gelişme olduğunu, örneğin arkadaşlarına daha çok değer verdiklerini, daha yardımsever olduklarını ve kendilerini diğerlerine daha yakın hissettiklerini belirtmektedirler. *İkincisi*, kişilerin kendilerine bakış açıları değişmektedir. Kendilerini bir yandan daha dayanıklı görmekte, güçlü algılamakta bir yandan da kırılğanlıkları ve sınırlarını kabullenmektedirler. *Üçüncü olarak da*, yaşama bakışları ve felsefeleri değişmektedir. Örneğin her güne başlamanın kıymetini bilmekte, yaşamın bir sonunun olduğunu fark ederek önceliklerini değiştirmektedirler.

Travma sonrası büyümenin, travma sonrası stres belirtileriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğunu, bu alandaki çalışmaların çok yeni olması nedeniyle tam olarak bilinmediği belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Yazarlar, büyüme ve stresi ortaya çıkaran olayların aynı olay olduğunu altını çizmektedirler. Bir olayın kişide büyüme ortaya çıkarabilmesi için, sayıltılarını sorgulatması hatta yıkması gerektiği savunulmaktadır (Janoff-Bulman, 1992, 2004).

O'Leary ve Ickovics (1995), travmatik bir olayla karşılaşan kişilerin üç şekilde yaşamlarına devam edebileceklerini belirtmektedir. Kişiler olayı sadece atlattılar ve kurtulan olurlarsa, olaydan önceki işlevsellik düzeylerinden daha düşük bir düzeyde yaşamlarına devam etmektedirler. Kişiler eğer olaydan sonra iyileşirlerse, eski düzeydeki işlevselliklerine dönmektedirler. Bazı kişiler ise, gelişme göstermekte ve eskisinden daha üst düzeyde bir işlevsellik göstermektedirler. Yazarlar, kişinin gelişme göstermesinin kişisel ve çevresel kaynakların varlığıyla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Aktif başa çıkma kapasitesi, dayanıklılık, iyimserlik, olaylara esprili yaklaşabilme ve olumsuz olaylarda olumlu bir yan bulma yeteneği, gelişimi destekleyen kaynaklara örnek olarak verilmektedir.

Travmatik yaşantıların travma sonrası stres belirtilerine yol açmasının normal olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Pek çok yaklaşım, travmatik olayların sonuçlarını anlamaya çalışırken TSSB'yi merkeze koymaktadır. Christopher (2004) ise, travmatik bir yaşantının doğal sonucunun büyüme olduğunu öne sürmektedir. Yazara göre, travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasının nedeni, çevresel bir uyarana (travmatik olay) verilen doğal stres tepkisinin iyi ele alınamamasıdır. Stres tepkisinin altında, evrimsel psikolojik süreçler yattığı ve temel işlevinin hayatta kalma olduğu düşünülmektedir. Bu biyolojik yanıtın ortaya çıktığı sosyo-kültürel bağlam ve kişinin psikolojik yapısının, büyük oranda ortaya çıkan tepkinin biçimini belirlediği düşünülmektedir. Yazar tarafından, evrimsel süreçte en son kazanılan yetenek olan aklın bu stres tepkisiyle başa çıkmada önemli bir araç olduğu savunulmaktadır (Christopher ve diğ., 2004).

Schafer ve Moos (1998), kişisel sistemde sosyo-demografik değişkenler, özyeterlik, sağlamlık, motivasyon, sağlık durumu ve olaydan önceki deneyimler gibi özelliklerin önemli olduğunu belirtmektedirler. Çevresel sistemde ise ilişkiler, sosyal destek sistemleri,

ekonomik kaynaklar, ev ve içinde yaşanan toplumun özellikleri vurgulanmaktadır. Olayla ilgili faktörler arsında, olayın şiddeti, süresi, kişinin yaşam akışındaki zamanı, olaydan kişisel olarak mı yoksa toplumsal olarak mı etkilenildiği sıralanmaktadır. Başa çıkma yolları ve bilişsel değerlendirmeler, yazarlar tarafından ikiye ayrılmaktadır: problem odaklı yaklaşımlar ve kaçınmacı yaklaşımlar. Problem odaklı yaklaşımlar, olayı mantıksal bir şekilde analiz etmeye çalışmayı, olayı olumlu bir şekilde değerlendirmeye çalışmayı, yardım aramayı ve problemi çözecek davranışlarda bulunmayı içermektedir. Kaçınmacı yaklaşım ise, problemleri minimize etmeyi, problemi çözmek için hiçbir şey yapılamayacağına inanmayı, olayı çözenin doyumundansa farklı ödüller bulamayı ve duyguları aşırı ifade etmeyi belirtmektedir.

### **TRAVMA SONRASI GELİŞİM, KİMLİK GELİŞİMİ VE SOSYAL İLİŞKİLER**

Her yaştaki sağlıklı kişilik işlevleri, öncelikle kişinin kendisine güvenli bir zemini sağlayabilecek ve bunun için istekli olan uygun figürleri tanıyabilme becerisi ve ikinci olarak böyle figürlerle karşılıklı ödüllendiriciliği olan doyurucu bir ilişki için işbirliği yapabilme becerisi olarak tanımlanır (Bowlby, 1980). Travmatik yaşam olayları sonrası ortaya çıkan olumlu değişikliklerin öncüllerini ele aldıkları kapsamlı bir model önermişlerdir. Bu modelde, travma öncesi kaynakları, travma karakteristiklerini ve travma sonrası faktörleri kapsayan farklı faktör kümelerine ilişkin olumlu değişim açıklanmaktadır (Schaefer ve Moos, 1992). Bu modelde açıkça travmanın bireyi nasıl etkileyeceğini belirleyen kişilik özellikleri gibi travma öncesi karakteristikler ele alınmaktadır

#### **Kimlik Gelişimi ve Travma**

Bir travma öncesi değişken olarak kişilik özelliklerini ele alan çalışmalarda, gelişime, geçimlilik ve sorumluluk, dışadönüklük ve duygusal tutarsızlığın travma sonrası gelişim ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Tedeschi ve Calhoun (1996) dışadönüklük, gelişime açıklık ve iyimserlik özelliklerinin travma sonrası gelişimin özellikle yeni olanakların algılanması ve kişisel güçlülük alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Ancak literatürde iyimserlik (Bostock, Sheikh, ve Barton, 2009) gibi kişilik özellikleri ile travma sonrası gelişim arasında bir ilişkinin bulunmadığı araştırmalar da yer almaktadır. Helgeson ve arkadaşları (2006) fayda bulma değişkeni üzerinde yürüttükleri meta-analizde, duygusal tutarsızlık ile travma sonrası gelişim arasında ilişki bulamamışlardır. Buna karşın başka çalışmalarda, duygusal tutarsızlık ile travma sonrası gelişim arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Garnefski ve diğ., 2008).

Kişilik özellikleri, travma sonrası stres belirti şiddeti ve bunların etkileşimlerinin travma sonrası gelişim ve alanları üzerindeki rolü üzerine bazı kişilik özelliklerinin toplam travma sonrası gelişim ve alanları üzerinde kolaylaştırıcı bir rolü olduğunu söyleyebiliriz. Kişilik özelliklerinin, kişinin travmatik olaylara verdiği tepkileri şekillendirmede önemli olduğu ileri sürülmektedir (Morris ve diğ., 2005; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Sorumluluk, geçimlilik ve açıklığın, toplam travma sonrası gelişimin ve hemen hemen tüm alanlarının güçlü yordayıcıları olduğu görüşü vurgulanmaktadır. Belli kişilik özellikleri ile travma sonrası gelişimin belli alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, travma sonrası stres belirti şiddeti aracı olduğunda, dışadönüklüğün, yaşamın kıymetini anlama alanı dışındaki tüm alanlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. . Bu durum, destek arama, problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi yöntemleri kullanan dışadönük bireylerin baş etme stratejileriyle ilişkili olabilir (Connor-Smith ve Flachsbar, 2007).

## İlişkisel Bozukluklar ve Travma

İnsanlar pek çok farklı yolla, güvenli olmayan bir dünyada güvenlik duygusu yaratmaya çabalar. Yeni bir ilişkiye başlamak bu yollardan biridir. İlk ilişkimiz olan bağlanmada ve ebeveynlerimizin birbiriyle kurdukları ilişki biçimlerine bakarak güvenliğin sağlanıp sağlanamayacağı, ya da bunun ne düzeyde olacağını öğreniriz. Bu yaşantıları zamanla değişebilen yaşamımız boyunca kurduğumuz yeni ilişkilerin etkisinde olacak şekilde süregiden ilişki modelleri olarak beraberimizde taşırız (Van Dijk, 2007).

Yukarıda anılan yaşam deneyimlerinin sıklıkla ani ve beklenmedik olmaları ve bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit etmeleri açısından önemi açıktır. İlişkilerin sona ermesinin ani ve beklenmedik olabildikleri bir kenara koyulursa, fiziksel bütünlüğe tehdit oluşturmaması nedeniyle sıradan insani deneyimlerin dışında bir anlama sahip olup olmadığı tartışılabilir. Alanyazın incelendiğinde, en uçtaki örneklerin fiziksel şiddet ya da istismarın olduğu durumlar olduğu bilinmektedir (Turner ve Lloyd, 1995; Foa ve Riggs, 1993). Aynı zamanda ayrılık yaşantılarına aşırı korku, çaresizlik hissi ve dehşete kapılma duyguları eşlik edebilmektedir. Özellikle yıl dönümleri gibi belli zamanlarda tetiklenen, olayı rüyada tekrar tekrar görme, geri gelme (flashback) yaşantıları, girici anılar gibi durumlar yaşanabilmekte ya da kişide daha farklı tepkilere neden olabilmektedir. Bunlardan bazıları kaçınma davranışları, hissizleşme, diğerleri ve dış dünyaya karşı ilgide azalma, aşırı uyarılma, huzursuzluk, öfke, şüphe, kıskançlık, uyku kalitesinde bozulma olarak sıralanabilir (Whisman ve Wagers, 2005).

İnsanlar sosyal varlıklar olmaları nedeniyle karşılıklılık ve bir arada olmaya yönelik bir istekle doğarlar. Son birkaç on yıla kadar psikologlar, insan gelişimin erken yetişkinlikle birlikte sonlandığına inanmaktaydılar (Santrock, 1997). Ortalama yaşam süresinin artmasıyla, araştırmacılar yetişkinlik dönemi gelişim süreciyle ilgilenmeye başlamışlardır ve yaklaşık 65 senedir Bağlanma Kuramı yaşam boyu süren insan ilişkilerinin psikolojik olarak incelenmesinde alana önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yalnızca bebeklik dönemindeki sağlıklı bağlanmanın yetişkinlikteki sağlıklı ilişkileri ortaya çıkarabileceği varsayımı göz ardı edilemez, ancak neyse ki insanların erken yaşlardaki zorlukların üstesinden gelebilecek “dayanıklılığı” geliştirebilmektedir.

Alanyazında bağlanma biçimlerinin travma, travma sonucundaki olumsuz duygulanım ve travma sonrası büyüme kavramlarını birlikte ele alan oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalardan birinin bulgularına göre, yüksek düzeyde işkence ve kötü muameleye maruz kalan Filistin’li erkek bireylerin düşük düzeyde travma sonrası büyüme ve yüksek düzeyde olumsuz duygulanım bildirdikleri rapor edilmektedir. Güvenli bağlanma biçiminin, travmatik deneyimler ve travma sonrası büyüme arasında ara bulucu rolüne; buna karşın güvensiz ve özellikle kaçınıcı bağlanma biçiminin yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili olduğuna işaret edilmektedir (Salo, Qouta ve Punamaki, 2005).

## TRAVMA SONRASI İYİ OLUŞ

Travma sonrası büyüme kavramının örneklerine Mısır mitolojisi, İslamiyet, Katolik inancı, Budizm ve Hinduizm öğretilerinde rastlamak mümkündür. Tedeschi ve Calhoun’a göre (1995) acı çekmenin evrensel doğasını anlamak Budizm dininin merkezi konularından biridir. Yazarlar Budist inancına göre kişinin acı çekmesine neden olan deneyimleriyle yüz yüze gelmesi ve hatta bu yaşantılara kucak açması gerektiğini ifade eder. Budizm’e göre kişi

sadece bu yolla bilgelik kazanabilmekte ve ileri bir anlayış seviyesine çıkabilmektedir. Tedeschi ve Calhoun'a göre acı çekmek Hinduizm'de de önemli bir role sahiptir (1995).

Yazarlara göre Hindu doktrini insanların bazen mutluluğun acıyla sonuçlanabileceğini, ama aynı zamanda kişinin acıyı deneyimlerinin mutluluk ve büyümeyi ortaya çıkarabileceğini anlamasının önemini vurgular. Felsefi metinlerde de uzun süren acıların ardından yaşanan büyüme deneyimlerine ait pek çok örnek bulunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin Nietzsche (1955) ve Kierkegaard'a (1983) ait yazılarda kişilerin acı veren olaylardan çıkardıkları olası yararları tartışılmıştır. Benzer şekilde Rollo May (1950) bireylerin yaşamlarında kendilerinde belirsizlik ve kaygı yaratan, otantik olmayan her şeyi çekip çıkarmaları gerektiği fikrini ortaya atmıştır. Ancak kişi bir kere bu eylemi gerçekleştirip bunun beraberinde getirdiği acıyı çektikten sonra gerçekten kim olduğunu ve nelerin kendisi için önemli olduğunu daha iyi anlayabilecektir. Antik Yunan ve Hıristiyanlığın ilk yıllarından, modern roman ve şiirlere kadar pek çok felsefi ve dini sorgulamada acı çekmenin anlamı kavranmaya çalışılmıştır. Yirminci yüzyılda ise, Maslow (1954) ve Yalom (1980) gibi bilim insanları yaşamsal krizleri değişim için bir yol olarak göstermişlerdir. Örneğin varoluşçu psikologlar, acı ve stres verici yaşantıların gelişim için bir fırsat olduğunu kabul eder ve travmayı anlam ve cesaretin bulunabildiği zaman olarak tanımlarlar (Akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004). Olumlu psikolojik değişim olgusu ilk olarak 1980'li yıllarda görgül olarak araştırılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve ark., 1998).

Bireylerin maruz kaldıkları yüksek düzeyde stres veren yaşam olayları sonucu yaşadıkları bu olumlu değişimi anlatmak için alanda farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Olumlu yöndeki psikolojik değişim olgusunun "travma sonrası büyüme", "yarar sağlama", "olumlu doğurgular", "olumlu psikolojik değişimler", "travmadan dönüşüm", "olumlu değişim", "gelişmek", "anlam bulma", "dönüşümsel baş etme", "olumlu yorumlama", "algılanan kazançlar", "iyiye gitme" gibi, farklı kuramcı ve araştırmacılar tarafından değişik biçimlerde ele alınıp kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme kuramına göre yüksek düzeyde stres yaratan bir olayın ardından yaşanan büyümenin kendilik algısında, insan ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde ortaya çıkan değişimler olmak üzere üç genel alanda gerçekleştiği düşünülür. (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Calhoun ve Tedeschi 1998).

*Kendilik Algısında Yaşanan Değişim:* Travma sonrası büyüme için önemli aşamalardan biri bireylerin kendilerini başlarına gelenin kurbanı olarak değil, travma sonrasında hayatta kalan olarak görmelerinde yatmaktadır. Hayatta kalan rolünün, travmadan etkilenen kişinin kendini güçlü biri olarak algılaması ile başladığı düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu anlamda yaşanan değişimlerden biri "kendine yeterlik ve kişisel güçlülük hissinde artış" olarak değerlendirilir. Değişimin bir yönünün, hayatta kalan kişilerin sıklıkla güçlü olduklarına ve başka zorluklar karşısında hangi baş etme yöntemlerini kullanacaklarına dair hislerinin gelişmesiyle ortaya çıktığı düşünülür. Sonuçta bu bireyler olası yeni bir yaşam güçlüğünde daha az incinebilir olacak ve önceki deneyimden gelen büyümeyi ilerleterek gelişimlerini sürdürebileceklerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Zorlu deneyimlerin ardından kendilik algısında yaşanan bir diğer değişimin "incinebilirliğin fark edilmesi ve kabulü" olduğu ifade edilir. Travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bazı bireyler yaşamdaki incinebilirliklerine ve ölümlülüklerine dair artan bir farkındalık kazandıklarını ve hayatın değerli, kırılabilir ve hassas olduğunun farkına

vardıklarını dile getirmektedirler. İncinmeye ne kadar açık olduğumuzu fark etmek ilk başta kulağa olumlu bir değişim gibi gelmeyebilir, ancak hayatta hiç incinmeyeceğini düşünerek pek çok riskli ve sağlıksız davranış sergileyen kişilerle karşılaşmışızdır. Yazarlar böylesi bir farkındalığın bazı bireylerde olumlu bir değişim olarak algılanabileceğinden söz eder (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

*Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim:* Yukarıda ifade edilen kendiliğe yönelik değişim duygusu, kişinin kendine güvenme becerisi ve aynı zamanda kırılabilirliğin fark edilmesini içinde barındırır. Söz konusu değişimlerin insan ilişkileri üzerinde de etkilerinin olacağını düşünmek yanlış olmaz. Olayın ardından diğer insanlarla kurulan ilişkilerde değişimin bir kısmının, “kendini açma ve duyguların ifade edilmesi” alanında yaşandığı düşünülür. İnsanların olayla başa çıkma ihtiyacının sonucu olarak, olanlar hakkında konuşmalarının güçlü insani ilişkilerin ulaşılabilirliği ve önemini fark etmelerini sağlayabileceği düşünülür. Kişi belki daha önce hiç deneyimlemediği biçimde destek alma, verme ve kendini ifade etme olanağı bulabilmektedir. Aynı zamanda bireyler diğer insanlarla yakınlaşma konusunda kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade ederler. Bağlanma figürleri gibi kişi için önemli biriyle yaşanan kişilerarası bir travmanın, hastalıklar ya da doğal felaketler gibi travmalara göre farklı sonuçlar doğurabileceği ve bireyi farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir. Buna rağmen, örneğin kanser gibi kronik hastalıklarda hasta olan bireylerin eşlerine daha çok bağlandıkları, ilişkilerinin güçlenerek değiştiği ve eşlerde iki taraflı gelişimin gözlemlendiği bilinmektedir (Weiss, 2002).

Zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele etmiş kişilerin ifade ettikleri bir diğer değişim, “ilişkiler için harcanan çaba, empati ve bağlılıkta artış” olduğu yönündedir. Kişilerin sosyal ilişkilerindeki olumlu değişimin bir kısmı diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına yönelik artan bir hassasiyet ve ilişkilerin ilerletilmesi için daha çok çaba harcamanın sonunda gelmektedir (Collins ve ark., 1994). Bunun bir sonucu olarak travmadan etkilenen kişiler diğer insanlara yardım etmeye daha çok eğilimli olabilmektedir. Zor durumda olan diğer bireylere yardım etmek daha fazla iyileşmeye izin vermekte ve hala mücadele edenlerle sosyal karşılaştırma yolu ile bireyin zorluğu hakkında farkındalık sağlanabilmektedir (Tedeschi ve ark., 1998).

*Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişim:* Yaşamsal zorluklarla mücadele eden pek çok kişinin ifade ettiği bir diğer fayda, “hayatı kolaydan almak” ya da “yaşamaktan daha çok zevk almak” şeklinde ortaya çıkan yaşam felsefesinin değişmesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). İnsanlar bazen yaşadıklarının bir sonucu olarak hayatın başka yönlerini fark edebilir ve daha önce hiç dikkat etmedikleri gündelik yaşamdaki sıradan şeyler için şükran duyabilirler.

Fiziksel bütünlük için tehlike oluşturan durumlar, bireyin hayatın kendisine verilen ikinci bir şans olduğu duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. İnsanlar her bir günün değerini daha iyi bildiklerini ve küçük şeylerden daha çok zevk aldıklarını ve yaşamı daha basit biçimde ele aldıklarını belirtmektedirler. Bir diğer ifadeyle insanlar, başa çıktıkları olayın kendilerine “yaşamın değeri ve hayattaki öncelikleri” sorgulamayı öğrettiklerini ifade ederler. Örneğin önemli bir stresörün ortaya çıkması, yakın ilişkilerde bireylerin daha fazla zaman ayırmaları gerekliliğini fark etmelerini sağlayabilir. Bu anlamda bireyler söz edilen değişimlerin kendilerinin neyin önemli olduğu konusundaki hislerinde yüksek düzeyde olumlu değişim yarattığını fark edebilirler.



Sürecin bir diğer önemli parçası “varoluşsal konuların sorgulanması ve anlam arayışı”dır. Kişilerin bu bağlamda özelde olayın, genelde var olmanın ne anlama geldiğine yönelik bir sorgulama sürecine girdikleri ifade edilir. Yaşam felsefesinde meydana gelen değişikliklerin manevi bir içeriğe sahip olabildiği görülmüştür (Calhoun ve Tedeschi, 1989, 1990; Pargament, Smith, Koenig ve Perez, 1998). Bir başka deyişle anlam arayışı kişide ruhsal bir değişimi beraberinde getirebilmektedir. Bazı insanlar için majör bir travmaya maruz kalmak tatmin edici biçimde sonuçlanmayan manevi bir arayışı ortaya çıkarabilir. Böyle kişiler var olan manevi inançlarını kaybederek daha kuşkucu hale gelebilmektedir. Ancak travmanın kötü sonuçlarıyla mücadele etmek zorunda kalmış diğer birçok kişi için Tanrı’nın varlığına ilişkin inançlarda artış, dini gelenekleri uygulamaya başlama ya da dini inanışları daha iyi anlamının gerekliliğini düşünmenin gerçekleştiği ifade edilir (Scwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991).

Sarsılan temel varsayımların sorgulanması ve yeniden yapılandırması belirli bir süre gerektirdiğinden, büyümenin bir süreç olarak ele alınması daha uygun gözükse de, söz konusu olumlu değişimlerin, sürecin ilerleyen zamanlarında gelişebileceği gibi, bu boyutlardan bazılarının olayın hemen ardından ortaya çıkabileceği kuramın bir diğer önemli noktasıdır (Tennen ve Affleck, 1998).

Kuramsal modelde büyümeyi oluşturan belli başlı temel ilkelerden söz edilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bunlardan ilki, büyümeye dünyaya ilişkin temel inançların değişiminin eşlik etmesidir. İkinci ilke olarak, yaşantının ardından belirli varsayımların yanlış olduğunu ispat etmenin daha zor olabileceği ifade edilir. Bu ilkeye göre bazı sayılılar değişime daha dirençlidir, bu durumun inanç ya da varsayımların değişimi ile birlikte gözlenen büyümenin ortaya çıkma olasılığını azalttığı düşünülür. Üçüncü ilke, büyümenin oluşabilmesi için travmanın ardından hayat yeniden inşa edilirken sürecin bir miktar olumlu değerlendirmeyi içinde barındırmasının gerekli olduğudur. Bir diğer önemli ilke, farklı türden olayların farklı türden büyüme biçimlerini ortaya çıkarma olasılığıdır. Bu bağlamda kişinin yaptığı nedensel atıflar, örneğin olayın bireyin kendisinden, diğer insanlar tarafından ya da şans eseri gerçekleştiğine inanması, farklı büyüme deneyimlerine yol açıyor olabilir. Büyüme sürecine ait bir başka özellik, bu araştırmanın konusu açısından da önem taşıyan belirli türden kişilik özelliklerinin potansiyel büyüme yaşantısı üzerindeki dönüştürücü ya da sınırlandırıcı etkisidir. Aynı zamanda travmatik olayın yaşam öyküsünde ne kadar merkezi bir yere sahip olduğu, yani kişisel tarihçe açısından önem düzeyinin büyüme ile ilişkili olabileceği varsayılır. Son olarak, Tedeschi ve ekibi, büyüme sürecini diğer bir anlayışla “bilgeliliğin yapılandırılması” olarak tanımlamaktadır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998.).

Travma sonrası büyüme kavramının içeriğini oluşturan boyutlar olarak Tedeschi ve Calhoun (1996) beş temel değişim alanından söz eder. İlk olarak insanlar hayatta kendileri için yeni seçeneklerin olduğunu fark edebilirler (ör., “Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim”, ya da “Hayatıma yeni yön verdim”). Ardından, diğer insanlarla ilişkilerin olumlu şekilde değiştiği görülebilir. İnsanlar kendileri için önemli kişilerle yaklaşma ya da benzer zorluklardan geçmiş biriyle kendileri arasında bağlantı kurabilir (ör., “Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum” ya da “Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim”). Üçüncü olarak, travmanın olumsuz sonuçlarına karşı savaşıyor birey, artan bir güçlülük ve kendine güven duygusu deneyimleyebilir (ör., Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim” ya da “. Kendime olan güvenim arttı”). Dördüncü boyutta bazı insanlara hayata karşı genel olarak artan bir memnuniyet ve şükran duygusu hissettiklerini

belirtirler (ör., “Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum”, “Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum”). Son olarak, insanlar var oluşlarını sorgulayabilir ve spiritüel ya da dini alanda gelişim yoluyla anlam bulabilirler (ör., “Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum” ya da “Daha inanç sahibi biri oldum”).

İlgili yazında travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen bilişsel işleme, sosyal destek, psiko-sosyal stres ya da kişilik özellikleri gibi pek çok farklı değişkenden söz edilmekle birlikte, başlangıç açısından travma öncesinde var olan kişilik özellikleri ve stresle nasıl başa çıkıldığı ile belirlenen bir süreçtir (Linley ve Joseph, 2004). Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından ilgili değişkenlerin ele alındığı işlevsel-betimsel modele göre, büyümenin farklı boyutları bulunmakta, kişiler farklı boyutlarda gelişim gösterebilmekte ve bu gelişimin, kişilik özelliklerine, travmanın türüne ve sosyal destek mekanizmalarının işlevselliğine göre şekillendiği vurgulanmaktadır. Modele göre, inançlar, amaçlar, başa çıkmalar ve bilişsel şemalar gibi travma öncesi önemli kişilik özellikleri travmatik yaşantıdan sonra sarsılmakta, bu dönemde kişide tekrarlayıcı düşünceler ortaya çıkmakta ve böylece kişiler yaşantıyı anlamlandırmaya çalışmaktadırlar. Başlangıçta istemsiz olan bu çabalar, Travmanın yeniden yaşama ve kaçınma belirtileriyle paralellik göstermekte ve belirli mekanizmalar aracılığıyla yeni şemaların oluşmasında rol oynamaktadır. Bu sürecin sonrasında elde edilen yeni amaç, inanç ve davranış biçimleri ile uyum süreci gelişmektedir, yaşam öyküsü yeniden oluşturulmakta ve kurgulanmaktadır.

Kuramsal modele göre, insanların güç bir yaşantının ardından vereceği ilk tepki duygusal stresi kontrol etme ve güvenlik duygusuna dair bir miktar yanılmayı korumak amacıyla çoğunlukla şok ve inkârın bir yansıması olacaktır. Yazarlar bu tepkinin temel inanç ya da değer sisteminin (temel varsayımların) olayın hemen ardından sarsılmaması adına koruyucu bir görevi olduğunu belirtmişlerdir. Janoff-Bulman'ın (1992) çalışmalarının ardından Tedeschi ve Calhoun (1995), başlangıçtaki tepkilerin kişinin henüz belirli bir olayın önceden var olan şablonlara oturup oturmayacağını değerlendirmeye zorlanmamış olması nedeniyle dünyayı anlaşılabilir, anlamlı ve kontrol edilebilir bir yer olarak görebilmesini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Ancak ilk şokun idrak edilmesinin ardından, büyümenin yolunu açmak için kişinin bazı değer, varsayım ve şemalarını sınyıp muhtemelen bir kısmından vazgeçmesi gerektiği düşünülür. Bu nedenle, bakış açısındaki değişim kendilik ve dünyaya yönelik daha derin bir anlayışla betimlenir. Burada önemli bir nokta, yaşantının dünyaya ve kişinin bu dünyadaki rolüne ilişkin temel inançları sarsacak şiddette olması gerekliliğidir. Bu anlayışın bir sonucu olarak temel inançların yeniden gözden geçirilmesi, büyümenin önünü açan en önemli etkenlerdendir Yaşamsal öykü bozulduğunda ya da değiştiğinde, insanların olayın hemen ardından çoğunlukla istemedikleri halde kendilerini ne olduğu hakkında düşünürken bulabildikleri ifade edilir. Son dönemlerde, girici nitelikteki düşünce süreçlerinin zaman içinde amaçlı tekrarlayıcı düşünceleri ortaya çıkarabildiği ya da böylesi bir yapıya dönüşebildiği denencesi üzerinde durulmaktadır. Amaca ve sorun çözmeye yönelik böylesi maksatlı bir düşünsel tekrar biçiminin büyüme yolunda önemli bir adım olduğu düşünülür (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009).

## **TRAVMA SONRASI BÜYÜME KURAMINA KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM**

Psikoloji biliminin geçmişi boyunca “kültür” kavramı her zaman araştırmacıların dikkatini çekmiştir, ancak farklı biçimlerde açıklanmaya çalışılsa da henüz üzerinde anlaşmaya varılan bir tanıma ulaşamamıştır. Calhoun ve Tedeschi'ye göre (2013) kültürün üzerinde uzlaşılan birkaç özelliğinden biri, doğrudan biyolojik faktörlerin bir ürünü değil,

insanlar arası etkileşimlerin bir sonucu ve sosyal bir yapı olmasıdır. Bu özellik bağlamında, diğer insanlarla nasıl bir arada olunacağı ve davranılacağına yönelik genel evrimsel bir hazırlıkla doğsak da, ne yaptığımız ve nasıl etkileşime girdiğimiz içinde büyüüp geliştirdiğimiz sosyal etkiler tarafından belirlenir. Kurama göre kültürün bir diğer özelliği, bir nesilden diğerine çevresel etkenlerle taşınıyor olmasıdır. Buna göre içine doğduğumuz, genellikle aile ya da akran grupları ile kavramsallaştırılan daha küçük birimlerin neye inanmamız, nasıl davranmamız ya da düşünmemiz gerektiği üzerinde örtük ya da açık bir rol oynadığı düşünülür. Böylece söz konusu grubun geçmiş öyküsü, önem verdiği değer yargıları, sahip oldukları temel inançları, kişinin grup içindeki yeri ve kendisinden üstlenmesi beklenen rollere dair inançları, istendik davranışa yönelik genel normlar, iyi bir hayatın ne anlama geldiğine yönelik tanımlar gibi etkenlerin hepsi kültürel bağlam içerisinde değerlendirilir.

En genel anlamıyla kültür, bir grup insanın bireysel ve toplu yaşamlarını anlamada, düzenlemede ve yapılandırmada kullandıkları inançlar ve adetler sistemi olarak tanımlanmakta (Parekh, 2002) ve o gruba ait fikir, şema, değer, norm ve amaçları içermektedir (Fiske, 2002; akt, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2013). Bu açıdan bakıldığında bir kişi dini, sosyal, cinsel, politik ya da etnik köken gibi pek çok farklı kültürün bir parçası olabilir ve kişiler arası ilişkiler birey tarafından bu çerçevede anlaşılıp yapılandırılabilir. Bu nedenle aile, arkadaşlık ya da romantik ilişkilerin nasıl başladığı, devam ettiği ve bazen sona erdiğini kültürel bileşenleri göz ardı ederek açıklamak güçtür. Dâhil olunan grupların bireyin davranışları üzerinde kültürel bir güç olması her zaman gerekmemekle birlikte, örneğin “Amerikalı” ya da “kadın” olmanın bazı bireysel farklılıkları açıklayacağını düşünmek mümkündür.

## SONUÇ

Çeşitli dünya görüşünü yansıtan varsayımsal inançlarda kültüre ya da belirli varsayımları şekillendirmiş olan önceki yaşam deneyimlerine bağlı farklılıkların bulunabileceği düşünülmektedir (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2013; Nisbett, 2003). Sosyal ve çok kültürlü bileşenler bağlamında travma sonrası büyüme kuramı, insanların “birincil referans grupları” olarak tanımlanan, etkileşimde buldukları gruplara aidiyet hissettiğini ifade eder. Bu konuda istisnalar olmakla birlikte çoğu kişi aile, arkadaş grupları ya da romantik eşleri tarafından onaylanmak ve kabul görmek ister. Söz konusu temel referans grupları yüksek düzeyde stres veren yaşam olayları karşısında bireylere etkili bir sosyal destek kaynağı sunması açısından da önem taşır (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2013). Ayrıca kişilerin iletişim içinde olduğu bu referans grupların, kişinin olaydan sonra hayatını nasıl yaşaması gerektiğine, yaşamsal önceliklerinin neler olduğuna, hayatın manevi boyutuna ya da diğer alanlara yönelik deneyimlediği değişim üzerinde de etkili olduğu belirtilmektedir.

Bunun yanı sıra, insanların ilişkilerin sona ermesi karşısında verdikleri tepkilerde sosyal norm ya da kuralların etkisi dikkate alınması gereken bir diğer önemli konudur. Örneğin, bir kültürde duyguların açıkça ifade edilmesi cesaretlendirilirken, diğerinde engellenebilir; ya da bazı kültürel gruplarda yaşamsal kriz karşısında kadınların ağlamasına izin verilir, hatta beklenirken, erkeklerin duygularını ifade biçiminde daha fazla kontrol sahibi olması beklenir. Kuramsal olarak büyümenin ifade edilmesine yönelik kendini açma davranışlarının sosyal destek ya da kabul ile karşılanmasının, krizle etkili biçimde başa çıkma ve olası travma sonrası büyüme yaşantısının deneyimlenebilmesine katkıda bulunabileceği varsayılır (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2013).

Olumsuz yaşam deneyimleri ve travmalar, hayatın getirileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Az veya çok, küçük ya da büyük bu tür olumsuz deneyimleri ya da daha ileri boyutta travmatik olayları, her birey yaşamında tecrübe etmektedir. Yılmazlık ya da kendini toparlama gücü gibi farklı isimlerle ele alınan psikolojik sağlık, bireyin yaşadığı olumsuz olaya karşı esnek olması, yaşadığı olumsuzluktan çıkabilmesi ve kendini toparlayabilmesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, bu bireylerin özsaygı, öz-yeterlilik ve sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bunların dışında, yumuşak başlılık, esneklik, içten denetimli olma, alternatif bakış açılarına sahip olma, iyimserlik gibi unsurlar psikolojik sağlık gösteren bireylerde görülen özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bireylerin özellikleri olarak ise yoksulluk, düşük sosyo-ekonomik düzey, olumsuz ve yetersiz aile ilişkileri ve anne babanın eğitim düzeyinin düşük olması gibi unsurlar görülmektedir. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında psikolojik sağlamlık ile ilgili sevindirici haber, bu özelliğin geliştirilebilir bir değişken olmasıdır.

Travmalar nedense sürekli olarak bıraktıkları kötü sonuçlar üzerinden değerlendirilir. Bu sonuçlar; ölüm, sağlığın olumsuz etkilenmesi, maddi kayıplar, göçler, iş kaybı, üzüntülülük gibi ruhsal sonuçlar olabilir. Bu sonuçlar üzerine yüzlerce binlerce araştırma dizayn edilmiş ve sunulmuştur. Tabi ki hepsi hayatımıza ve bilime çok katkısı olan araştırmalardır, inkar edilemez. Travma pratiğimize sonsuz katkıları olmuştur. Ancak ruhsal travmaların bir boyutu da vardır ki çoğu zaman gözden kaçmış, üzerinde durulmamış ve bunun sonucu olarak da insanların bu konudaki farkındalığı geri planda bırakılmıştır. Bu boyut; *travma sonrası büyüme* kavramıdır. Travma sonrası büyüme veya travma sonrası gelişim de diyebileceğimiz kavram özellikle ruh sağlığı profesyonellerinin ilgi alanı olmuştur. Bu kavram zaten hayatın içinde olan; din, edebiyat, gelenekler ve mitolojilerde acı sonrası mutluluk/ rahatlama/ yaşama dokunma gibi düşünce zenginlikleri şeklinde karşımıza çıkan yabancı olmadığımız bir kavramdır.

Travma sonrası gelişim kavramı ciddi stres içeren bir durumun ardından ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimi anlatmak için kullanılan bir terimdir. Travma sonrası gelişim kavramı travmadan sonra oluşan stres tepkileri ile birlikte oluşan değişimlerdir. Yani hem bedenimiz hem de zihnimiz, meydana gelen olaya karşı bir sürü alışılmadık tepki verirken bir yandan da kendini yenileme çabası içerisine girer. Bazı insanların bu çabaları gözle görülür derecede yüksek seviyedeyken bazıları ise bu tür çaba içerisinde daha az kalabilirler. Çünkü travma sonrasında bireyin yaşadığı ortamın destekleyici olup olmaması, bireyin sosyal destek kaynakları ile bu destek kaynaklarından yararlanabilmesinin kolaylığı veya zorluğu travmanın etkisinin çabuk atlatılıp atlatılmayacağını belirleyen önemli etkenlerdir. Travmadan daha yardımsever bir insan olarak çıkmak, ailesine karşı daha sabırlı olmak, işinde başarılı olmak için daha çok motivasyon dolu olmak pekala mümkündür. Mizah yapmak, daha yaratıcı ve yapıcı olmak *büyüme*'nin en güzel sonuçlarından.

## KAYNAKÇA

- Bostock, L., Sheikh, A. I., ve Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, V:16/4, Pp:4281-296.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*, Vol. 3: Loss, sadness and depression. New York: Basic Books.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma*, V:5/1, Pp:150-155
- Christopher, M., Lawson, R., ve Peck, H. (2004). Creating agile supply chains in the fashion industry. *International Journal of Retail and Distribution Management*, Vol. 32/8, Pp. 367-376
- Collins, M. D., Lawson, P. A., Willems, A., Cordoba, J. J., Fernandez Garayzabal, J., Garcia, P., Cai, J., Hippe, H., ve Farrow, J. A. E. (1994). The phylogeny of the genus *Clostridium*: proposal of five new genera and eleven new species combinations. *Int J Syst Bacteriol*. V:44, Pp:812-826.
- Connor-Smith, J.K., ve Flachsbar, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *J. Personal. Social Psychology*. V:93, Pp:1080-1107
- Foa, E. B., ve Riggs, D. S. (1993). Post-traumatic stress disorder in rape victims. Ed. J. Oldham, M. B. Riba ve A. Tasman. *American Psychiatric Press Review of Psychiatry*, V:12, Pp:273-303.
- Garnefsk, N., Koopman, H., Kraaij, V., ve Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*. V:32, Pp:449-454.
- Haid, R.W. (2006). Lumbar interbody fusion: state-of-the-art technical advances. Invited submission from the joint section meeting on disorders of the spine and peripheral nerves. *J. Neurosurg Spine* 1: 24-30.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*, Basic Books, New York.
- Helgeson, V.S., Reynolds, K.A., ve Tomich, P.L.A. (2006). A metaanalytic Review of Benefit Finding and Growth. *J. Consult Clin Psychol*. V:74/5, Pp:797-816
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models, *Psychological Inquiry*. V:15, Pp:30-34
- Joseph, S., Williams, R., ve Yule, W. (1997). *Post-traumatic Stress: Psychosocial Perspectives on PTSD and Treatment*. Chichester: Wiley.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, V:17, Pp:11-21.

- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Morris, A.S., Robinson, L., ve Eisenberg, N. (2005). *Applying a multimethod perspective to the study of developmental psychology*. In: Eid M, Diener E, editors. *Handbook of multimethod measurement in psychology*. Pp: 371-384 Washington, DC: APA Books.
- Nisbett, R.E. (2003). *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently and why*. New York: Free Press
- O'Leary, V. E. ve Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, V:1, Pp:121-142.
- Parekh, B. (2002). *Çok kültürlülüğü Yeniden Düşünmek; Kültürel Çeşitlilik ve Siyasi Teori*. Bilge Tanriseven (Çev.), Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., ve Perez L. (1998) 'Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors', *Journal for the Scientific Study of Religion*. V:374, Pp:710-24.
- Salo, J.A., Quota, S., ve Punamaki, R. (2005). Adult attachment, posttraumatic growth and negative emotions among former political prisoners. *Anxiety, Stress, and Coping*, V:18, Pp:361-378.
- Santrock, J. W. (1997). *Life-span development*. (6th ed.). Madison: Brown & Benchmark Publishers.
- Sears, H. A., Byers, E. S., Whelan, J.J., ve Saint-Pierre, M. (2006). If it hurts you, then it is not a joke": Adolescents ideas about girls' and boys' use and experience of abusive behavior in dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence* V:21, Pp:1191-1207.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. Ed. B. N. Carpenter. *Personal coping, theory, research, and application*. Westport, CT: Praeger.
- Schwartzberg, S. S., ve Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*. V:10, Pp:270-288
- Taku, K., Tedeschi, R. G., Cann, A., ve Calhoun, L. G. (2009). [The culture of disclosure: Effects of perceived reactions to disclosure on posttraumatic growth and distress in Japan](#). *Journal of Social and Clinical Psychology*, V:29/10, 1226-1243.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, V:9, Pp:455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, V:15, Pp:1-18.

- Tennen, H., ve Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Turner, R.J., ve Lloyd, D.A. (1995). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *J. Health Soc Behav.* V:36, pp:360-376
- Van Dijk, Teun. (2007). "Comments on Context and Conversation". In *Discourse and Contemporary Social Change*, edited by Norman Fairclough, Giuseppina Cortese and Patrizia Ardizzone, Pp:281-316. Bern: Peter Lang.
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, V:20, Pp:65-80.
- Whisman, M. A., ve Wagers, T. P. (2005). Assessing relationship betrayals. *Journal of Clinical Psychology*. V:61, Pp:1383-1391.