

TRAVMA SONRASI BÜYÜME: BİR GÖZDEN GEÇİRME

Gizem AKCAN*

Öz

Travma, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, fiziksel veya yaşamsal bütünlüğe ilişkin bir tehdidin meydana geldiği ve kişinin mevcut baş etme yöntemleri ile üstesinden gelemediği olağan dışı olaylar olarak nitelendirilmektedir. Travmatik olayların olumsuz hem fiziksel sonuçları hem de anksiyete, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçları da bulunmaktadır. Travmatik sürecin, kişinin çaresizlik ve güçsüzlüğü ile yüz yüze gelmesi durumu olduğu belirtilmektedir. Travmatik olayların bireylerin bağ kurma, anlamlandırma ve denetleme duygularını, var olan başa çıkma mekanizmalarını olumsuz yönde etkilediği ve kişinin uç noktada çaresizlik ve dehşet yaşamasına yol açtığı bilinmektedir. Her travmatik olayın tüm bireylerde aynı etki ve sonuçta neden olmadığı dikkat çekmektedir. Travmanın bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu bilinmekle beraber; aynı zamanda travmatik olaylara maruz kalan insanların travmatik olayla mücadelelerinden iyi sonuçlar ortaya çıkabileceğini gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Travma sonrası ortaya çıkan tüm tepkilerin olumsuz olmadığı görülmekte ve bu durum travma sonrası büyüme (TSB) olarak adlandırılmaktadır. TSB'nin olduğu kişilerin özelliklerinin bilinmesi, travma mağdurlarının bu süreçten güçlenerek çıkmalarına destek olunması açısından önemlidir. Ayrıca, psikolojik travma ile ilgili alan yazında travma sonrası stres belirtileri ve TSB kavramlarının çok az sayıda araştırmada bir arada ele alındığı görülmektedir. Bu derleme, TSB kavramını açıklamak amacıyla hazırlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travmatik yaşantı, travma sonrası büyüme, travma mağduru

POST TRAUMATIC GROWTH: A REVIEW

Abstract

Trauma is characterized by unusual events, where there is a real death or death threat, a threat to physical or vital integrity, and where one can not overcome with the current coping strategies. Traumatic events have both negative physical consequences and various psychological consequences like anxiety, depression, alcohol and substance abuse, suicide and post-traumatic stress disorder. It is stated that individuals face with their desperateness and weakness during traumatic process. Traumatic events affect bonding, interpretation, inspection and coping skills of people and they lead to desperation and frightfulness. Every traumatic events do not lead to same effect and result on people. It is known that trauma has negative effects on individuals; at the same time, some studies show that people who are exposed to traumatic events may have good results from their struggles with traumatic events. All post-traumatic responses are not negative, and this condition is called as post-traumatic growth (PTG). Known properties of the individuals with PTG is important to support the trauma survivors to overcome this process as stronger. In addition, it is observed that the concepts of posttraumatic stress symptoms and PTG, as together, are dealt with in limited number of studies in the literature related to psychological trauma. The current article summarizes the concept of PTG.

Key Words: Traumatic event, post traumatic growth, trauma survivor

Travmatik yaşantılar, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidinin yaşandığı, ağır yaralanmanın veya bedensel bütünlüğe yönelik bir tehdidin meydana geldiği ve kişinin kendisinin yaşadığı veya şahit olduğu olaylar olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Öztürk (2017) travmatik yaşantıların, ruhsal açıdan deprem, sel gibi doğal felaketler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, işkence, cinsel taciz, çocuklukta yaşanan istismar, trafik kazaları, iş kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının konması, tehlikeli bir olaya tanık olmak gibi zorlayıcı ve kişinin başa çıkma

* Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

yeteneğini olumsuz yönde etkileyen travmatik olayları kapsadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Yüksel (2000) de, travmatik yaşantıların, hayatın normal akışı esnasında meydana gelen ve bireylerin başa çıkma mekanizmalarını devre dışı bırakarak onların hayata uyumlarını olumsuz yönde etkileyen yaşantılar olduğunu ifade etmektedir.

Travmatik olayların sıradan talihsizliklerden farklı olarak, genellikle mağdurların yaşamına veya bütünlüğüne ilişkin tehditler içerdiği ve bireyler üzerinde bedensel ve ruhsal yönden önemli ve etkili yaralanma belirtilerine yol açtığı görülmektedir (Mum,2011; Sargın ve Akdan, 2016). Travma sırasında bireylerin yıkıcı bir güç tarafından çaresiz hale getirildiği dikkat çekmektedir. Bunlara paralel olarak Önder ve Tural (2004) da ruhsal travmanın, insanın güçsüzlüğü, zayıflığı ve çaresizliği ile yüzleşmesi durumu olduğunu belirtmektedir. Herman' göre (1992) bu yönüyle travmatik yaşantılar, insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini alt üst etmektedir. Bu bağlamda psikolojik travmanın, bireylerin yaşamlarında değişiklik yapmalarını gerekli kıldığı ve bireyler açısından yeniden uyumu gerektirdiği savunulmaktadır (Coddington, 1972).

Bunların yanı sıra, travmatik olaylar karşısında kişilerin gösterdikleri tepkilerin farklılık gösterdiği dikkat çekmektedir. Kılıç (2003), travmatik yaşantıların çeşitli olumsuz etkilerinin olduğunu ve travmatik olayların fiziksel sonuçlarının yanı sıra anksiyete, depresyon belirtileri, alkol ve madde bağımlılığı veya kötüye kullanımı, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçlarının da bulunduğunu savunmaktadır. Düzenlenen çalışmalarda, travmatik yaşantıların çoğu zaman ciddi derecede psikolojik strese yol açmasına rağmen, aynı zamanda travmaya maruz kalanların travma ile mücadelelerinin sonucunda olumlu psikolojik değişimlere neden olabildiği görülmüştür (Slyke, 2014). Bunlara ek olarak İnci ve Boztepe (2013), farklı inanç sistemlerinde de acı çekmenin insanı değiştirdiği ve olgunlaştırdığı konusunda inanışların bulunduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Tedeschi, Park ve Calhoun (1998), varoluşçu felsefede yer alan Kierkegaard ve Nietzsche gibi düşünürlerin fikirlerini temel alarak travmatik yaşantıyı, kişilerin yaşamın anlamını sorguladığı bir deneyim olarak nitelendirmektedir.

Sawyer ve Ayers (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin %30 ile %90' ının travmadan sonra bazı olumlu değişimler bildirdikleri görülmüştür. 'Travma sonrası büyüme (TSB)', 'güçlenme', 'travma sonrası gelişim' ve 'strese bağlı gelişim' gibi kavramlar, travma neticesinde gerçekleşen olumlu durumlar olarak ifade edilmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Özlü, Yıldız ve Aker, 2010). Bunların yanı sıra Shakespeare-Finch ve diğerleri (2003) de travma deneyiminin, öncelikler, yaşamın anlamı, ilişkilerin iyileştirilmesi ve kişisel güçlenme algısı gibi önemli olumlu değişikliklerin meydana gelmesinde etkili olduğunu savunmaktadır.

Bir birey tarafından travma ile mücadele sonucu bildirilen olumlu psikolojik değişimler olarak nitelendirilen ve TSB olarak da bilinen bu olumlu değişimler, yeni perspektiflerin gelişimini ve kişisel büyümeyi içermektedir (Zoellner ve Maercker, 2006; Kleim ve Ehlers, 2009). TSB kavramı; zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucunda gelişen pozitif yöndeki ruhsal değişiklikler, travmatik bir olay ve olayla mücadele çabaları sonrasında ortaya çıkan olumlu bilişsel, duygusal, davranışsal dönüşüm (Özlü, Yıldız ve Aker, 2010) veya bireyin kendisinin ya da bir yakının ölümüyle yakından ilişkili bir yaşam krizine karşı mücadele etmesi sonucu meydana gelen psikolojik olumlu değişim (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Tedeschi ve Calhoun, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Zoellner ve Maercker (2006) ise TSB'yi, travmatik stres ile başa çıkmanın

sonucunda gelişen bir baş etme mekanizması olarak değerlendirmektedir. Bu doğrultuda, TSB'nin stresli yaşam olaylarından zarar görmemeyi değil, bu olaylar neticesinde gerçekleşen olumlu değişimi ifade ettiği görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

TSB'nin hayata karşı daha büyük bir isteklilik, öncelikleri değiştirme algısı, diğer bireyler ile daha yakın ilişkiler kurma, daha büyük bir kişisel güç, bireyin yaşamındaki yeni imkanların farkına varması ve manevi gelişim gibi durumları kapsadığı belirtilmektedir (Lykins ve diğer., 2007). Buna paralel olarak düzenlenen bazı araştırmalarda da, TSB'nin bireyin kendilik algısı üzerindeki olumlu değişim, diğer insanlar ile ilişkilerde ve yaşam felsefesinde değişim gibi boyutları içerdiği belirtilmektedir (Garland ve diğer., 2007; Özlü, Yıldız ve Aker, 2010). Ayrıca TSB sürecinin, bireyin dünyayı anlamasına ve yaşamdaki yerini sorgulamasına yol açabilecek büyük bir yaşamsal krizden sonra başladığı ve çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklı gelişim gösterdiği görülmektedir (Yılmaz, 2006).

TSB ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde, TSB'nin öncelikle depremler ve diğer doğal afetler gibi travmalara maruz kalan kişiler ile çalışıldığı görülmektedir (Guo ve diğer., 2004; Karancı ve Acartürk, 2005). Daha sonra, TSB kavramının sağlık alanında çalışıldığı dikkat çekmektedir. TSB çalışmalarına kanser, koroner arter hastalığı gibi yaşamı tehdit eden hastalıklar yaşayanlar bireylerde (Nenova ve diğer., 2013; Sarısoy, 2012) ve çocuklarında sağlık sorunları olan ebeveynlerde (Elçi, 2004; Boztepe, İnci ve Tanhan, 2015) daha fazla yer verildiği göze çarpmaktadır.

Bunlara ek olarak, doğal afetler, ölüm kaynaklı kayıp, savaş gibi birçok travmatik durumun ardından ortaya çıkan TSB'nin, yaşamın daha fazla takdir edilmesi ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesi, daha yakın ilişkiler geliştirilmesi, kişinin kendi gücünün daha fazla farkına varması, yeni olanakların fark edilmesi ve ruhsal olarak gelişim olmak üzere yaşantıdaki beş farklı alanda gerçekleşen değişikliklerle açıklandığı görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Benzer şekilde King ve Hicks (2009) tarafından yürütülen çalışmada da, TSB neticesinde yaşamın kıymetinin daha iyi anlaşılması, yakın ilişkiler, yeni olanakların farkına varılması, kişisel gücün artması ve maneviyatta olumlu yönde değişim olmak üzere beş temel alanda belirgin ölçüde değişim gerçekleştiği bulunmuştur. Travmatik olay neticesinde yaşamın kıymetinin daha iyi anlaşılması, önceliklerde değişim ve yaşamın sahip olunan farklı yönlerinden zevk alma olarak nitelendirilmektedir (Slyke, 2014).

Bu bağlamda İnci ve Boztepe (2013), kişilerin yaşamını daha çok takdir etmesi ve önceliklerini değiştirmesi ile önceden fark etmedikleri günlük hayatın parçası olan şeylerden daha fazla zevk almaya başlayabileceklerini belirtmekte ve bu sayede günlük hayatın rutinlerinin dışına çıkabileceklerini, önceliklerini değerlendirerek yaşamlarını kendileri için daha anlamlı ve doyumlu hale getirebileceklerini savunmaktadır. Bunun yanı sıra, bireylerin travmatik yaşantı sonrasında yakın ilişkilerine daha çok değer vermeye başlayabildikleri ve "kötü gün dostları" ile daha da yakınlaşabildikleri görülmektedir. Ayrıca Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik deneyimin bireylerde "bunun üstesinden geldiysem, her şeyin üstesinden gelirim" düşüncesinin gelişimine yol açtığını savunmaktadır.

TSB ile ilişkili düzenlenen bir diğer çalışmada, travma mağdurlarının başkaları ile daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmayı sağlayan şefkat ve empati düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Slyke, 2014). Diğer çalışmalardan elde edilen bulguları destekler şekilde Sheikh (2008) de, yüksek düzeyde TSB gösteren travma mağduru bireylerde yeni olasılıkların tanınması ve kişisel

güçte artış gibi durumların görülebileceğini savunmaktadır. Örneğin; birey daha yüksek düzeyde öz-yeterlilik ya da engelleri aşma yeteneğine daha güçlü bir inanç gösterebilir. Aynı birey, travma sonrası değerlerde bir değişim yaşayabilir ve geleceğe yönelik daha tatmin edici bir yol belirleyebildiğini fark edebilir. Son olarak, travma mağdurlarının, maneviyatta olumlu bir değişim yaşayabildikleri, kendilerini dini bağlılıklarına bakılmaksızın kendilerinden daha güçlü bir şeyle bağ kurma konusunda daha yetenekli olarak algıladıkları gözlemlenmektedir (Sheikh, 2008).

Bunların yanı sıra, travmatik bir deneyim yaşamış olan her kişide TSB gerçekleşmediği; travmatik deneyim yaşamamanın TSB için yeterli olmadığı dikkat çekmektedir. Travmatik olay dışında, bireysel özelliklerin (başa çıkma stratejileri, kendine güven), çevresel kaynakların (sosyal destek, maddi kaynaklar) ve travmatik olaya ilişkin değişkenlerin de TSB oluşmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Park, 1998; Abraido-Lanza, Guier ve Colon, 1998). Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik deneyim neticesinde büyümenin gerçekleşmesi için öncelikle olayın sarsıcı bir olay olması ve kişinin bu travma ile mücadele etmesi gerektiğini savunmaktadır.

Bunlara ek olarak, TSB ile ilgili düzenlenen çalışmalarda demografik bilgiler ve olaylar ile ilişkili farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir (Slyke, 2014). Çalışmalardan elde edilen bulgular neticesinde, kadınların erkeklere oranla ve genç yaştaki bireylerin yaşça daha büyük olanlara kıyasla daha fazla büyüme gösterdiği dikkat çekmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Ayrıca Linley ve Joseph (2004), TSB'nin yüksek gelir ve eğitim seviyesi ile ilişkili olduğunu belirtmekte ve tehlikenin algılanan tehdidinin, travmanın türü veya ciddiyeti ile kıyaslandığında TSB üzerinde daha etkili olduğunu savunmaktadır.

Ayrıca, birçok kişilik özelliğinin TSB ile ilişkili olduğu görülmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009). Kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Beş Faktör Kişilik Modeli'nin dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutlarının yüksek seviyedeki TSB; ancak yüksek seviyedeki nevroz alt boyutunun düşük seviyede TSB ile ilişki gösterdiği bulunmuştur (Sheikh, 2008). Buna paralel olarak Prati ve Pietrantonio (2009) tarafından yürütülen araştırmada da, yüksek seviyede dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık özelliklerini taşıyan bireylerin etkili başa çıkma becerilerine de sahip oldukları ve sosyal destek arama yatkınlıklarının daha fazla olduğu görülmüştür. Tennen ve Affleck (1998) ise, kendine güven, kontrol odağı ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin travmatik yaşantılar ile TSB arasındaki ilişki üzerinde etkilerinin olduğunu savunmaktadır.

Tedeschi ve Calhoun (2004), psikolojik sağlamlık (resilience), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısı (sense of coherence) değişkenlerinin TSB ile ilişkili olan kavramlar arasında yer aldığını belirtmektedir. Psikolojik sağlamlık, "zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi" olarak tanımlanmaktadır (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999). Dayanıklılık ise, zor yaşamsal deneyimler karşısında bireylerin kendilerini toparlama gücü (Garmezy, 1991) ya da değişimin veya felaketlerin başarılı şekilde üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Tedeschi ve Calhoun (2004), dayanıklılığı yüksek olan bireylerin hayata karşı meraklı, aktif ve yaşam üzerinde bir çeşit kontrol duygusuna sahip kişiler olduklarını belirtmektedir. TSB ile ilişkilendirilen diğer bir kavram olan iyimserlik, yaşamdaki birçok duruma karşı umutlu olmak veya yaşamda genel olarak iyi şeyler olacağı beklentisine sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bossick (2008), iyimser bireylerin aktif başa

çıkma becerilerini kullanmaya, durumun olumlu yönlerine odaklanabilmeye eğilimli olduklarını ve böylece sahip oldukları enerjilerini problemle başa çıkmak ve yeni çözüm yolları bulmak için kullanabildiklerini savunmaktadır. Bunların yanı sıra, TSB ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram da tutarlılık algısıdır. Tedeschi ve Calhoun (2004), tutarlılık algısı yüksek olan bireylerin olayları çözümlenebilir, anlayabilir, başa çıkma ve anlam çıkarabilme becerileri sayesinde stresle baş etme konusunda iyi bir konumda olduklarını belirtmektedir.

Düzenlenen çalışmalara paralel olarak TSB ile ilişkili değişkenlerin incelendiği bir diğer çalışmada, umutsuzluk ve travma sonrası stres değişkenlerinin de TSB'nin anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur (Kardaş ve Tanhan, 2013). Araştırmadan elde edilen bulgular, TSB ile travma sonrası stres arasında düşük düzeyde ve pozitif bir yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Chan ve Rhodes (2013) tarafından Amerika'da yaşanan Katrina kasırgası sonrasında düzenlenen uzun dönemli bir araştırmada da travma sonrası stres ile TSB arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, TSB yaşayan bireylerin aynı zamanda stres belirtilerini de yaşadıkları söylenebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, TSB ile travma sonrası stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna dair bulguların olduğu (Solomon ve Dekel, 2007); ancak bu iki değişken arasında negatif bir ilişki bulunduğunu (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001) ya da herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını gösteren bulguların (Salsman ve diğer., 2009) da yer aldığı dikkat çekmektedir. Araştırmacılar, bu iki durumun aynı anda görülebildiğini ve birbirinden ayrı sonuçlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Ano ve Vasconcelles, 2005; Gerber ve diğer., 2011; Harris ve diğer., 2008). Kira ve diğerleri (2013) tarafından düzenlenen çalışmada, düşük veya yüksek düzey stresin yüksek büyümeyi yordamadığı; ancak, orta düzey stresin TSB'yi yordayan bir değişken olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, herhangi bir travmatik yaşantı sonrasında orta düzey stres yaşayan bireylerin TSB yaşama oranlarının daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Bunlara ek olarak, travmatik olaydan sonra geçen süre değişkeninin TSB ile travma sonrası stres düzeyi arasındaki ilişkide önemli rolünün olduğu düşünülmektedir (Kardaş ve Tanhan, 2013). Teodorescu ve diğerleri (2012) tarafından çeşitli ülkelerde travmatik yaşantılara maruz kalmış mülteciler üzerinde yapılan bir araştırmada, maruz kalınan travmatik olay sayısının ve travmatik olaydan sonra geçen sürenin uzunluğunun TSB'yi yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur. Düzenlenen çalışmada, TSB ile travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu, aradan geçen sürenin uzunluğunun büyüme ile pozitif, davranış sorunları ile negatif yönde ilişkili olmasından kaynaklandığını savunmaktadırlar (Teodorescu ve diğer., 2012).

TSB ile ilişkili olduğu düşünülen bir başka değişken de umutsuzluktur. Kardaş ve Tanhan (2013) tarafından düzenlenen çalışmada, umutsuzluk değişkeninin TSB üzerinde başat etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, umutsuzluk düzeyi yükseldikçe TSB düzeyi düşmekte; ancak umutsuzluk düzeyi düştükçe TSB düzeyi yükselmektedir. Bu durum, TSB'nin umutsuzluk ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Dürü (2006) tarafından yapılan araştırmada da, umutsuzluğun TSB'yi negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Umut teorisine göre, bireylerin umut yatkınlığı erken çocuklukta meydana gelmektedir (Slyke, 2014). Creamer ve diğerleri (2009) tarafından umudun travma mağdurları üzerindeki önemini incelemek amacıyla düzenlenen çalışmada, çocukluk çağı travmasının yetişkinlikte umut

seviyesinin ve travmatik yaşantı sonrasında gerçekleşen TSB'nin düşük olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, çocukluk çağı travması yaşamayan bireylerin yetişkinlikte yaşadıkları travma sonrasında TSB yaşama olasılıklarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Ayrıca, kişilik stillerinin ve baş etme mekanizmalarının da TSB sürecinde oldukça önemli rol oynadıkları görülmektedir (King ve Hicks, 2009). Paradoksal olmasına rağmen, travmanın yaşamı değiştiren olumsuz etkilerinin, travma mağdurlarının olaydan sonra hayatlarını ve dünya görüşlerini yeniden inşa etme çabalarıyla birlikte olumlu değişimler için bir katalizör olabileceği savunulmaktadır (Slyke, 2014).

Bunların yanı sıra, kabul etme, olumlu değerlendirme, dini veya manevi yöntemler, sosyal destek arama, sorun ve duygu odaklı yaklaşımlar gibi birçok farklı baş etme stiline TSB üzerinde oldukça etkili olduğu savunulmaktadır (Linley ve Joseph, 2004; Prati ve Pietrantonio, 2009). Olumlu olarak yeniden gözden geçirme şeklindeki başa çıkma yönteminin veya bireyin travmatik olayı olumlu bir şekilde bilişsel olarak yeniden değerlendirme kabiliyetinin TSB ve travmatik yaşantılara başarılı şekilde uyum sağlayabilmek için şart olduğu belirtilmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009).

Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, TSB ile ilişkili hala çelişkili görüşlerin bulunduğu dikkat çekmektedir. Bazı araştırmacılar, TSB'nin bir ilizyon olduğunu ve algılanan TSB'nin gerçek büyümeyi yansıtmadığını savunmaktadırlar (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001). Bazı araştırmacılar ise, TSB'nin bir ilizyon olmadığını, algılanan TSB'nin ve gerçek olumlu davranış değişikliğinin travma mağdurları için önemli olan diğer kişiler tarafından da desteklendiğini belirtmektedirler (Shakespeare-Finch ve Barrington, 2012).

Slyke (2014), travma mağdurlarının başkalarından destek alma isteklerinin, kişilik tarzlarının ve baş etme stratejilerinin değerlendirilmesinin tedavi süreci açısından büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır. Travma mağdurları arasındaki büyümeye ilişkin algıların terapistler tarafından belirlenmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Aktif büyümenin desteklenmesinin, TSB algısına sahip olan travma mağduru hastaların iyileşme sürecinin bir parçası olduğu görülmektedir.

Özetle, TSB kavramı oldukça stresli bir durum sonrasında gerçekleşen olumlu psikolojik değişimi nitelendirmektedir. Hem bedenimiz hem de zihnimiz, karşılaşılan olay neticesinde birçok alışılmadık tepki vermekte; aynı zamanda da kendini yenileme çabası içerisine girmektedir. Bazı bireylerin bu çabaları daha fazla iken bazılarının ise bu yenilenmeyi daha az başarabildikleri görülmektedir. Travmanın bireyde yaratacağı etkiyi belirlemede, bireyin yaşadığı ortamın destekleyici olup olmaması, bireyin sosyal destek kaynakları ile bu destek kaynaklarından yararlanabilmesinin kolaylığı veya zorluğu oldukça etkilidir. Travmayı bir deprem olarak değerlendirirsek, büyümeyi de deprem sonrası enkazın şehirden kaldırılması olarak nitelendirebiliriz. Depremlerin ardından yeni bir hayat kurmak, umutsuzluklarımızı yeni umutlarla değiştirmek, kayıplarımızın yerini yenileriyle doldurmak mümkündür.

KAYNAKÇA

Abraído-Lanza, Ana F., Guier, Carolina, Colón, Rose Marie. "Psychological Thriving Among Latinas With Chronic Illness." *Journal of Social Issues*, 54.2, 1998, ss. 405-424.

American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*, 1994.

Ano, Gene G., Erin B. Vasconcelles. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology*, 61.4, 2005, ss.461-480.

Benet-Martinez, Veronica, Oliver P. John. "Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait-Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English." *Journal of Personality and Social Psychology* 75.3, 1998, ss. 729.

Bossick, Brian Emil. *An Empirical Examination of the Relationship Between Posttraumatic Growth and the Personality Traits of Hardiness, Sense of Coherence, Locus of Control, Self-Efficacy, Resilience, and Optimism*. Diss. University of Akron, 2008.

Boztepe, Handan, Inci, Figen, Tanhan, Fuat. "Posttraumatic Growth in Mothers After Infant Admission to Neonatal Intensive Care Unit." *Paediatrica Croatica*, 59.1, 2015, ss. 14-18.

Calhoun, Lawrence G., Tedeschi, Richard G. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge, 1999.

Chan, Christian S., Jean E. Rhodes. "Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina." *Journal of Traumatic Stress*, 26.2, 2013, ss. 257-265.

Coddington, R. Dean. "The Significance of Life Events as Etiologic Factors in the Diseases of Children—II A Study of a Normal Population." *Journal of Psychosomatic Research*, 16.3, 1972, ss. 205-213.

Calhoun, Lawrence G., Tedeschi, Richard G. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge, 1999.

Creamer, Mark ve diğer. "Evaluation of the Dispositional Hope Scale in Injury Survivors." *Journal of Research in Personality*, 43.4, 2009, ss. 613-617.

Dürü, Çağay. "Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi." Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Elçi, Özcan. "Otizmi Olan Çocuk Ailelerinde Sosyal Destek, Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Stratejilerinin, Travma Sonrası Büyüme ve Tükenmişliği Yordama Düzeyi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.

Fraser, Mark W., Maeda J. Galinsky, Jack M. Richman. "Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice." *Social Work Research*, 23.3, 1999, ss. 131-143.

Frazier, Patricia, Conlon, Amy, Glaser, Theresa. "Positive and Negative Life Changes Following Sexual Assault." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69.6, 2001, ss. 1048.

Garland, Sheila N ve diğer. "A Non-Randomized Comparison of Mindfulness-Based Stress Reduction and Healing Arts Programs for Facilitating Post-Traumatic Growth and Spirituality in Cancer Outpatients." *Supportive Care in Cancer*, 15.8, 2007, ss. 949-961.

Garnezy, Norman. "Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty." *American Behavioral Scientist*, 34.4, 1991, ss. 416-430.

Gerber, Monica M. Boals, Adriel, Schuettler, Darnell. "The Unique Contributions of Positive and Negative Religious Coping to Posttraumatic Growth and PTSD. " *Psychology of Religion and Spirituality*, 3.4, 2011, ss. 298.

Guo, Ya-Jun ve diğer. "Posttraumatic Stress Disorder Among Professional and Non-Professional Rescuers Involved in an Earthquake in Taiwan." *Psychiatry Research*, 127.1-2, 2004, ss. 35-41.

Harris, J. Irene, ve diğer "Christian Religious Functioning and Trauma Outcomes." *Journal of Clinical Psychology*, 64.1, 2008, ss. 17-29.

Herman, Judith Lewis. "Complex PTSD: A Syndrome in Survivors of Prolonged and Repeated Trauma." *Journal of Traumatic Stress*, 5.3, 1992, ss. 377-391.

İnci, Figen, Boztepe, Handan. "Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?" *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4.2, 2013, ss. 80-84.

Karanci, Nuray A., Acarturk, Ceren. "Post-Traumatic Growth Among Marmara Earthquake Survivors Involved in Disaster Preparedness as Volunteers." *Traumatology*, 11.4, 2005, ss. 307-323.

Kardaş, Ferhat, Tanhan, Fuat. "Van Depremi'ni Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. " Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2013.

Kılıç, Cengiz. "Ruhsal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişiminin Belirleyicileri: Bir Gözden Geçirme. Aker, Tamer ve Önder, M. Emin." *Psikolojik Travma ve Sonuçları*, 2003, ss. 51-77.

King, Laura A., Hicks, Joshua A. "Detecting and Constructing Meaning in Life Events." *The Journal of Positive Psychology*, 4.5, 2009, ss. 317-330.

Kira, İbrahim A., ve diğer. "The Dynamics of Posttraumatic Growth Across Different Trauma Types in a Palestinian Sample." *Journal of Loss and Trauma*, 18.2, 2013, ss. 120-139.

Kleim, Birgit, Ehlers, Anke. "Evidence for a Curvilinear Relationship Between Posttraumatic Growth and Posttrauma Depression and PTSD in Assault Survivors. " *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22.1, 2009, ss. 45-52.

Linley, P. Alex, Joseph, Stephen. "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review." *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17.1, 2004, ss. 11-21.

Lykins, Emily LB ve diğer. "Goal Shifts Following Reminders of Mortality: Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33.8, 2007, ss. 1088-1099.

Mum, Nuray "İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Çocuk ve Genç Tutuklularda Psikolojik Travma Deneyimlerinin Belirlenmesi. " Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Nenova, Maria ve diğer. "Posttraumatic Growth, Social Support, and Social Constraint in Hematopoietic Stem Cell Transplant Survivors." *Psycho-Oncology*, 22.1, 2013, ss. 195-202.

Özlü, Aslı, Yıldız, Mustafa, Aker, Tamer. "Posttraumatic Growth and Related Factors in Caregivers of Schizophrenia Patients." *Issues*, 12, 2010, ss. 15.

Öztürk, Erdiñ. "Travma ve Dissosiyasyon: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri." İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri,1. Baskı, 2017.

Önder, Emin, Tural, Ümit. "Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Kılavuzu. Anksiyete Bozuklukları Tedavi Kılavuzu." Ankara: Türk Psikiyatri Derneği, 2004.

Park, Crystal L. "Stress-Related Growth and Thriving Through Coping: The Roles of Personality and Cognitive Processes." *Journal of Social Issues*, 54.2, 1998, ss. 267-277.

Prati, Gabriele, Pietrantonio, Luca. "Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis." *Journal of Loss and Trauma*, 14.5, 2009, ss. 364-388.

Salsman, John M. ve diğeri. "Posttraumatic Growth and PTSD Symptomatology Among Colorectal Cancer Survivors: A 3-Month Longitudinal Examination of Cognitive Processing." *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18.1, 2009, ss. 30-41.

Sargın, Nurten, Akdan, Müberra Feyza. *Sonsuz Acı: Psikolojik Travma. Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2016, ss.5-16.

Sarısoy, Gizem. "Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin ve Travma Sonrası Büyüme Yordayan Etkenlerin Meme Kanseri Hastalarında İncelenmesi". Yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2012.

Sawyer, Alexandra, Ayers, Susan. "Post-Traumatic Growth in Women After Childbirth." *Psychology and Health*, 24.4, 2009, ss. 457-471.

Shakespeare-Finch, Jane E. ve diğeri. "The Prevalence of Post-Traumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel." *Traumatology*, 9.1, 2003, ss. 58-71.

Shakespeare-Finch, Jane, And Allysa J. Barrington. "Behavioural Changes Add Validity To The Construct Of Posttraumatic Growth." *Journal Of Traumatic Stress* 25.4 (2012): 433-439.

Sheikh, Alia I. "Posttraumatic Growth in Trauma Survivors: Implications for Practice." *Counselling Psychology Quarterly*, 21.1, 2008, ss. 85-97.

Slyke, Jenna Van. *Post-Traumatic Growth*.2014.

Solomon, Zahava, Dekel, Rachel. "Posttraumatic Stress Disorder and Posttraumatic Growth Among Israeli Ex-Pows." *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20.3, 2007, ss. 303-312.

Sümer, Nebi, Sümer, H. Canan. "Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği." *Yayınlanmamış Çalışma*. 2005.

Tedeschi, Richard G., Calhoun, Lawrence G. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma." *Journal of Traumatic Stress*, 9.3, 1996, ss. 455-471.

Tedeschi, Richard G., Park, Crystal L., Calhoun, Lawrence G. *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Routledge, 1998.

Tedeschi, Richard G., Calhoun, Lawrence G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15.1, 2004, ss. 1-18.

Tennen, Howard, Affleck, Glenn. "Personality and Transformation in Me Face of Adversity." *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, 1998, ss. 65.

Teodorescu, Dinu-Stefan ve diğer. "Posttraumatic Growth, Depressive Symptoms, Posttraumatic Stress Symptoms, Post-Migration Stressors and Quality of Life in Multi-Traumatized Psychiatric Outpatients with a Refugee Background in Norway." *Health and Quality of Life Outcomes*, 10.1, 2012, ss. 84.

Wagnild, Gail, Young. Heather. "Development and Psychometric." *Journal of Nursing Measurement*, 1.2, 1993, ss. 165-178.

Yılmaz, Banu. "Search-Rescue Workers Posttraumatic Growth and Posttraumatic Stress Symptoms and Associated Variables." Doctoral thesis. Ankara: Ankara University Institute Of Social Sciences, Psychology Department, 2006.

Yüksel, Şahika. "Felakete Uyum ve Ruh Sağlığı". *Klinik Psikiyatri*, 3, 2000, ss. 5-11.

Zoellner, Tanja, Maercker, Andreas. "Posttraumatic Growth in Clinical Psychology—A Critical Review and Introduction of a Two Component Model." *Clinical Psychology Review* 26.5, 2006, ss. 626-653.