



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 3(2020), Sayı 5, 158-174

Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi? Travma Sonrası Büyüme ve Kolektivistik Başa Çıkma Stillerinin İlişkisi*

Saniye ÇİMEN¹

Özet

Araştırmalar, travma yaşandıktan sonra kişilerde ya da hayata olan bakış açılarında olumlu değişimlerin de olabileceğini göstermiştir. Bu değişimin gerçekleşmesinde, psikolojik süreçlerin yanı sıra çevresel ve sosyal süreçlerinde önemi bulunmaktadır. Kişinin travmatik deneyiminin sonrasında, sosyal desteklere başvurması, travma sonrası büyüme katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma, travma sonrası büyüme durumu ile kolektivist başa çıkma stillerinin birbirleriyle ilişkisinin olup olmadığını saptama amacıyla planlanmıştır. Travma sonrası büyüme olumlu bir değişimi veya gelişimi ifade etmektedir. Travmanın değişmez ya da sabit bir sonuç olması yerine, devamlılığı olan bir süreç olduğu ifade edilmiştir. Travma sonrası büyüme kişinin, benlik algısını, başkalarıyla olan ilişkisini ve yaşam felsefesini daha olumlu bir çizgiye taşınmasını ifade etmektedir. Kolektivist başa çıkma stilleri ise, kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları sorunları daha çok kişiler arası ilişkilerle ya da toplumsal yöntemlerle çözmeye çalıştıkları bir baş etme yöntemini ifade etmektedir. Buna göre, kişiler sorunlarıyla baş etmek isterken, ailesel destek almak isteyebilir, dini ya da manevi yöntemler kullanmak isteyebilir, profesyonel psikolojik destek alabilir, sorundan kaçmayı tercih edebilir veyahut sorunla mücadele etmeyi de tercih edebilir. Bu çalışmada yapılan istatistiksel analizlere göre travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra travma sonrası büyüme durumunun cinsiyet sosyo-demografik değişkeni ile ilişkisi bulunamamıştır. Ayrıca kolektivist başa çıkma stillerinin de cinsiyet ile bir ilişkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Eğitim durumu, medeni durumu ve yaşadığı yer gibi demografik özelliklerin travma sonrası büyüme ve kolektivist başa çıkma stilleri ile ilişkili olmadığı gözlemlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Travma, Travma Sonrası Büyüme, Kolektivist Başa Çıkma Stilleri

If Something Not Killing Could Be Strengthned? The Relationship Between Collectivistic Coping Styles and Post Traumatic Growth

Abstract

Research has shown that after trauma, may be positive changes in people or their perspectives on life. In the realization of this change, it is important in the environment a land social processes as well as psychological

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Klinik Psikolog, Debi Hayat Beslenme ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi, saniyecimen18@gmail.com

processes. In this case, applying for social support contributes to post-traumatic growth. The aim of this study was determined whether post-traumatic growth status and collectivistic coping styles were related to each other. Post-traumatic growth explains a positive change or development. In addition, while people are trying to cope with their problems of collectives as well as collectivistic coping styles by exhibiting attitudes and behavior according to the world values. It is stated that trauma is continuous process instead of an invariant or constant result. Collectivistic coping styles include people trying to solve the problems they face in everyday life by interpersonal relationships or social methods. According to this, when people want to deal with their problems, they may want to take family support, want to use religious or spiritual methods, get Professional psychological support, choose to escape from the problem or choose to struggle the problem. According to the statistical analysis performed in this study, a positive correlation was found between post- trauma growth and collectivistic coping styles. In addition, there was no relationship between gender and collectivistic coping styles. It was observed that demographic characteristics such as educational status, marital status and place of residence did not correlate with posttraumatic growth and collectivistic coping styles.

Keywords: Post-traumatic Growth, Collectivistic Coping Styles

Giriş

Günümüze kadar travma ile ilgili çalışmalarda, travmanın sonrasında gerçekleşen tutum ve davranışlar incelenmiştir. Bu çalışmalar, travmanın sonrasında bazı psikolojik güçlükler ya da sıkıntılar yaşanabileceğini göstermektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2013). Fakat yakın dönemde yapılan çalışmalara göre, travmatik bir olay yaşanmasından sonra olumsuz belirtilerin dışında başka gelişmelerinde olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmalara göre kişi, travmatik bir olayın sonrasında, yaşadığı olayların etkisiyle geçmişteki haline göre psikolojik ya da kişisel anlamda büyüyerek hayatına devam edebilmektedir. Bu durumda kişinin travma sonrasında büyüme veya gelişme gösterebileceğini belirtilmektedir.

Travma sonrası büyüme, travmatik olay yaşandıktan sonra, olumsuz reaksiyonların geliştirilmesi yerine, daha olumlu bir büyüme ya da gelişmeyi ifade etmektedir. Travma sonrasındaki bu büyüme veya gelişim, kişinin kendine karşı bakış açısında bir değişim göstermesi olabilmektedir. Bunun yanı sıra kişiler, başkalarıyla olan ilişkilerinde, travmadan önceki yaşamına göre daha pozitif bir eğilim sergileyebilirler. Kişinin, hem kendisine yönelik tutum ve davranışları hem de başkalarıyla olan ilişkilerini daha olumlu yorumlamaya başlarken dolaylı olarak hayata olan bakış açıları da etkilenmiş olacaktır. Kişileri, bu süreçte travmanın sonrasında net bir sonuç yaşamalarının yerine uzun vadeli olan bir süreç olduğu düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2009).

Kişiler, kendilerine ve başkalarına karşı bakış açılarını değiştirerek, maruz kaldıkları stresli durumlarla baş etme süreçlerini geliştirebilmektedirler. Bu sayede baş etme stratejileri, kişilerin yaşadıkları durumun rahatsız edici etkilerini azaltabilmelerine ya da daha az

hissetmelerine katkı sağlayabilmektedirler. Kişiler zorlu süreçlerle veya stresli durumlarla baş ederken problem odaklı veya duygusal odaklı tepkiler gösterebilirler. Kişiler, bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında, sorunu çözme çabasına girdikleri ya da sosyal ilişkilerinden destek aldıkları gözlemlenmiştir (Deniz ve Yılmaz, 2016).

Bunun yanı sıra sorunlarla baş etme stratejilerinde kişilerin sahip oldukları kültürün etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Kişinin, sorunlarla mücadele etme stilinde daha toplulukçu bir kültüre ait stratejilere başvurabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle kişilerin sorunlarıyla baş edebilme özelliğini incelemek için kolektivist başa çıkma stilleri ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır (Kağıtçıbaşı,2010).

Kabul, yeniden yapılandırma ve çabalama, aile desteği, din-maneviyat, kaçınma-ayrışma, ve özel duygusal paylaşımlar gibi alt faktörlerden oluşan kolektivistik başa çıkma stilleri Doğu ve Batı kültürlerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Yine benzer şekilde bireyci ve toplulukçu kültürlerle göre de farklılıklar geliştirebilmektedir (Heppner ve diğerleri, 2006). Kolektivist başa çıkma stillerinde kişiler, sahip oldukları inanç ve değerler doğrultusunda hareket ederek, stresli olaylarla ya da travmatik durumlarla başa çıkmaya çalışabilmektedirler. Bazen de bu zorlu sürecin daha kolay atlatılmasını sağlayabilmektedirler.

Kişiler, yaşadıkları sorunlar ya da stresli olaylar karşısında, en yakın sosyal ağlarından biri olan aile üyeleriyle paylaşarak başa çıkmayı tercih edebilmektedirler. Bunun yanı sıra duygularını ya da düşüncelerini bir profesyonelle paylaşarak başa çıkmayı düşünebilirler. Kişiler sorunlara karşı mücadeleci bir tutum sergilerken diğer yandan bu sorundan kaçınma-ayrışma davranışını da sergileyebilmektedirler. Travma sonrası büyümenin alt faktörlerinden biri de kişinin başkalarıyla olan ilişkisine bakış açısını da içermektedir. İnsan, kendisini başkalarıyla olan ilişkisine göre tanımlayan sosyal bir varlıktır. Bu nedenle stresli durumlarda da yaşadığı olayı anlamlandırmak ve başa çıkabilmek için sosyal ağlarına başvurabileceği düşünülmektedir.

Literatürdeki çalışmaların ışığında travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinde sosyal desteğin etkisi ve katkısı yadsınmamaktadır. Bu nedenle sosyal destek özelliği barındıran kolektivist başa çıkma stillerinin de travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinde için önemli bir unsur olduğu düşünülmüştür. Farklı toplumlarda kolektivist başa çıkma stilleri gözlenebilmektedir fakat toplulukçu kültürlerde kolektivist başa çıkma stilleri daha yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu nedenle travma sonrası büyümenin oluşabilmesi için kişinin sorunlarla baş ederken kolektivist özellikler barındıran stratejilere başvurabileceği düşünülmektedir.

Travma sonrası büyüme

Travma sonrası büyüme, travma deneyiminin sonrasında sadece olumsuz sonuçların doğmadığını, olumsuz sonuçların yanı sıra olumlu sonuçların da ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2009). Bunun yanı sıra, travma yaşantısından sonra çeşitli alanlarda değişiklikleri içermektedir. Bu değişiklikler daha çok olumlu değişiklikleri ifade etmektedir. Kişinin travmatik olay sonrasında psikolojik anlamda bir büyüme gerçekleştirebilmesi için zorlayıcı ya da yaşamını tehdit eden bir olay deneyimlemiş olması ve bu olay ile başa çıkabilmiş olması gerekmektedir (İnci ve Boztepe, 2013).

Deneyimlenen zorlayıcı olay, kişinin bilişsel anlamda değişiklikler yaşanmasına neden olabilmektedir. Kişinin travma sonrasında büyüme gösterebilmesi için kendisine dair algısında olumlu değişiklik veya yeniden yapılandırmalar yapmaktadır. Dolayısıyla travma yaşantısının sonrasında kişinin benlik algısında farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Kişinin travma deneyimi öncesine göre, başına gelen olumsuz olaylarla daha etkin bir biçimde başa çıkabildiğine dair bir bilgisinin oluşmasını sağlayabilir ya da başa çıkma becerisine katkıda bulunabilmektedir. Bu değişim, uzun bir süreci kapsayabileceği gibi hızlıca bir değişim sonucu travma sonrası büyümenin oluşabileceği düşünülmektedir (Yılmaz,2006).

Travma sonrası büyüme durumu, kişinin sosyal ilişkilerini de gözden geçirilip, yeniden yapılandırılmasına neden olabilmektedir. Kişiler travma deneyiminden sonra sosyal ilişkilerinde değişiklikler yapabilmektedirler. Travmatik yaşantıdan sonra tanıdıkları kişiler, aile ve arkadaş gibi yakın çevrelerinde bulunan sosyal ağlardan destek alabilmektedirler. Kendisi gibi travmatik deneyimlere sahip olan kişilere yönelik bakış açıları da değişime uğrayabilir. Bu değişim sonucunda da kişiler, sosyal ilişkilerinde bulunan kişilere yönelik daha pozitif bir tutum ve davranış içerisinde girebilmektedirler.

Kişinin, travmatik olay sonrasında hem kendisine hem de başkalarına olan bakış açısının değişebileceği gözlemlenmiştir. Bu durumun yanı sıra kişinin hayata bakış açısı da değişime uğrayabilmektedir. Deneyimlenen travmatik yaşantının ardından, sahip olduğu maddi ve manevi güçlerin değerli olduğunu farkına varabilmektedirler. Travmatik yaşantı öncesinde kıymetli olduklarını fark etmedikleri özelliklerinin veya ilişkilerinin önemini fark edebilmektedir. Ayrıca kişiler, hayatta farklı seçeneklerin de olduğunu algılamakta, bunun yanı sıra kişilerin sahip oldukları inançları ya da değerler bütününde de değişim gösterebilmektedirler (Yılmaz, 2016).

Kolektivistik başa çıkma stilleri

Zorlu yaşam koşullarında veya günlük hayatta karşılaşılan sıkıntı veren durumla başa çıkmanın çeşitli yolları mevcuttur. Bu başa çıkma yollarından biri de aile desteğidir. Kişiler, sorunlarıyla başa çıkabilmek için en yakınlarında olan veya biyolojik bağlara sahip olan kişilerin desteğine başvurabilmektedirler. Bu kolektivist başa çıkma yöntemi, kişilerin sorunu çözmede tek başına olmadığını hissederek sorunlarla başa çıkabilmesini sağlayabilmektedirler.

Kabullenme, Yeniden Yapılandırma, Mücadele başa çıkma stili ise yaşanan travmatik olay sonrasında kişiler yaşadıkları bu olayı inkar etmek yerine travmatik olaya ve olayın sonuçlarına kabul göstererek sorunlarla başa çıkabilmektedirler. Kişiler travmatik yaşantının ya da stres verici olaylarla başa çıkabilmek için süreçlerinde yeniden yapılandırmalar yaparak, kişinin bakış açılarında değişiklik yapmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla sorunlarla ya da stresli olaylarla başa çıkmada mücadele ve çabalamak için yeni yöntemlerin geliştirilmesinin sağlamaktadır.

Bazen de kişiler sorunlarıyla başa çıkmaya çalışırken kaçınma ya da ayrışma gibi davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu kolektivistik başa çıkma stiline göre kişinin sorunlar karşısında, başkalarıyla paylaşım içinde olmayabilirler ya da yaşanan olumsuz olaylar karşısında duygularını ya da düşüncelerini ifade etmekten kaçınabilmektedirler. Bunun yanı sıra kişiler sorunlara karşı çözüm üretmek yerine her şey yolundaymış gibi sorunu görmemezlikten gelerek sorunlarla başa çıkmaya çalışabilmektedirler. Kişilerin sistematik olarak aynı soruna maruz kaldıklarında ve de soruna maruz kalmaya devam edeceklerse, soruna karşı duyarsızlık geliştirebilecekleri düşünülmektedir (Siu ve Chang, 2011).

Bir diğer kolektivist başa çıkma stili olan din-maneviyat stiline göre kişilerin sahip olduğu değerler ya da inanışları günlük hayatta karşı karşıya kalınan sorunlarla daha etkin bir biçimde başa çıkmalarını sağlayabilmektedir. Bazen de sorunların ortaya çıkarttığı olumsuz duygu ve düşüncelerin daha farklı yorumlanmasını sağlayabilmektedir. Travmatik olayların sonrasında ya da stresli durumlara karşı kullanılan bir diğer kolektivist başa çıkma stili ise özel duygusal çıkışlardır.

Bu stile göre kişiler zor şartlar barındıran durumlarla başa çıkabilmek için profesyonel desteklere (Psikiyatrist, Psikolog) başvurumaktadırlar. Dolayısıyla travmatik olay deneyimlemiş ya da stresli olaylar yaşayan kişiler, meslek elemanlarından aldıkları destek ile sorunlarla başa çıkmak için yeni teknik ve yöntemler öğrenebilir ya da geliştirebilirler. Bu

sayede sorun karşısındaki bir daha etkin bir biçimde başa çıkabilmektedir (Yazıcı ve diğerleri, 2017).

Yöntem

Örneklem

Araştırmaya Mersin veya İstanbul ilinde yaşayan farklı meslek gruplarına mensup random seçilmiş 60 kişi katılmıştır. Araştırmanın %61,7'si kadın katılımcı olup, geriye kalan %38,3'ü erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %23,3'ü 18 ile 25 yaşları arasındadır. 25 ile 35 yaş grubuna giren katılımcılar ise örneklemin %51,7'sini oluşturmaktadır. Katılımcıların %18,3'ü ise 35 ile 45 yaş aralığındadır. Geriye kalan %6,7'si ise 45 ve 45 yaşın üzerinde bir yaş aralığındadır. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeylerini incelemek amaçlı yapılan betimsel analizler sonucunda katılımcıların %76,7'si üniversite mezunudur.

Yüksek lisans mezunu katılımcılar örneklemin %11,7'sini oluştururken, ortaokul mezunu olan katılımcılar örneklemin %10'unu oluşturmaktadır. Katılımcıların %1,7'si ortaokul mezundur. Katılımcıların medeni durumunu inceleyen betimsel analizlere göre katılımcıların %53,3'ü bekar olup, %43,3'ü evlidir. Araştırmaya katılan katılımcıların %65,0 en az bir kez travmatik durum yaşadığını ifade etmiştir. Geriye kalan %35'si ise birden daha fazla travmatik durum yaşadığını ifade etmiştir.

Veri toplama araçları

Demografik bilgi formu

Katılımcıların, yaş, cinsiyet, eğitim, yaşadıkları yer, travmatik olay yaşamış olma durumları gibi maddeleri barındıran sosyal ve demografik özelliklerin değerlendirilmesi için kullanılan bir form oluşturulmuş ve kullanılmıştır.

Travma sonrası büyüme envanteri (Posttraumatic growth inventory)

Tedeschi ve Calhoun (1999) tarafından geliştirilen Travma sonrası büyüme envanteri, travma sonrasında bireyin psikolojik açıdan büyümesini ölçen öz bildirim dayalı bir değerlendirme envanteridir. 0 (Stresli olaylar sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.) ile 5 (Stresli olaylar sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.) arasında değerlendirme derecelerine sahip 6'lı likert tipi bir ölçektir. 21 maddeden oluşmaktadır.

Dirik ve Karancı (2008) tarafından yapılan çalışmada iltihaplı eklem romatizma hastalığına sahip Türk katılımcıların Travma Sonrası büyüme durumları incelenmiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısının .90 olduğu ve alt ölçeklerinin ise .88 ile .86 arasında değiştiği saptanmıştır. Alınan yüksek puanlar, kişinin travma sonrası büyüme gösterdiğini, travmanın olumlu sonuçlarını deneyimlediğini göstermektedir. Bu ölçek travma ile nasıl başa çıktıklarını, kendilik algılarını, diğerlerini ve olayların anlamlarını yeniden yapılandırma konusunda ne kadar başarılı olduklarını da gösterebilmektedir. Travma sonrası büyüme ölçeğinin Türkçe versiyonunun ile yapılan çalışmada yapılan faktör analizine göre varyansın %64'ünü açıkladığı saptanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .67 ile .85 arasında değiştiği belirlenmiştir (Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş, 2012).

Kolektivist başa çıkma stilleri envanteri

Heppner ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen bu envanter, kişilerin karşı karşıya kaldıkları zor şartlar altında nasıl başa çıktıklarını belirlemek için geliştirilmiştir. Öz bildirimine dayalı olan bu envanter 0 (bu stratejiyi hiç kullanmadım/uygun değil) ile 5 (çok fazla yardımcı oldu) farklı derecelerden oluşan 6'lı likert şeklindedir.

Alınan yüksek puanlar, bireyin sorunlar karşısında geliştirdiği başa çıkma stratejisinin daha çok kolektivistik olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin alt faktörleri; aile desteği, Kaçınma/Ayrışma, Din ve Maneviyat, Özel Duygusal Paylaşımlar ve Kabullenme/ Yeniden Yapılandırma/ Mücadele olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır.

Yazıcı ve arkadaşları (2017) Türk Kültürü'nde yaptığı uyarlama çalışmasına göre iki farklı örnekleme Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .81 ve .84 olduğu saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği çalışmalarına göre r değerinin .82 olduğu gözlemlenmiştir. Türk kültürüne yapılan uyarlama sonucunda bazı maddeler envanterden çıkarılarak 23 madde halinde kullanılmıştır (Yazıcı, Altun, Şahin, Tosun, Pekdemir ve Bulut-Yazıcı, 2017).

İşlem

Katılımcılara demografik bilgi formu ve envanterlerin bulunduğu anketler verilmiştir. Envanterleri ve demografik bilgi formunu doldurmaları ortalama 10-15 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu konusunda her bir katılımcı bilgilendirilmiştir. Ve verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı ifade edilmiştir.

İstatistiksel analizler

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman sıralama korelasyon katsayısı saptanabilmesi için analiz edilmiştir. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. İstatistiksel analizler SPSS20 programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, yaş aralığı ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun yanı sıra yaş değişkeni ile kolektivist başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ayrıca cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, yaşadığı şehir gibi demografik değişkenler ile travma sonrası büyüme arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bunun yanı sıra cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, yaşadığı yer gibi demografik değişkenler ile kolektivist başa çıkma stilleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. İstatistiksel sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo 1. Travma Sonrası Büyüme ve Sosyodemografik özelliklerin ilişkisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
	1.000	.107	-0,005	-0,016	-0,035	-0,029
Travma sonrası büyüme		.155	.952	0,832	.639	.698
	60	60	60	60	60	60
Yaş	.107	1.000	-0,227	.085	.250	.692
	.155		0,002	.261	.001	.000
	60	60	60	60	60	60
Cinsiyet	-0,005	-0,227	1.000	.054	-0,068	.247
	.952	.002		.472	.366	.001
	60	60	60	60	60	60
Eğitim Durumu	.016	.085	.054	1.000	.247	.078
	.832	.261	.472		.001	.301
	60	60	60	60	60	60
Yaşadığı Yer	.035	.250	-0,068	.247	1.000	.126
	.639	.001	.366	.001		.094
	60	60	60	60	60	60
Medeni Durum	.029	.692	.247	.078	.126	1.000
	.698	.000	.001	.301	.094	
	60	60	60	60	60	60

Tablo 2. Kolektivist Başa Çıkma Stilleri ile Sosyo-demografik özelliklerin ilişkisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
	1.000	.077	-0,027	.015	.026	.080
Kolektivist Başa Çıkma Stilleri		.304	.721	.846	.731	.291
	60	60	60	60	60	60
	.077	1.000	-227	.085	.250	.692
Yaş			.002	.261	.001	.000
	.304					
	60	60	60	60	60	60
	-0,027	-0,227	1.000	.054	-0,068	-0,247
Cinsiyet				.472	0,366	.001
	.721	.002				
	60	60	60	60	60	60
	.015	.085	.054	1.000	.247	.078
Eğitim Durumu					.001	.301
	.846	.261	.472			
	60	60	60	60	60	60
	.026	.250	-0,068	.247	1.000	.126
Yaşadığı Yer						.094
	.731	.001	.366	.001		
	60	60	60	60	60	60
	.080	.692	-0,247	.078	.126	1.000
Medeni Durum					.094	
	.291	.000	.001	.301		
	60	60	60	60	60	60

Katılımcıların başından bir ya da birden fazla travmatik olay geçmesi ile kolektivist başa çıkma stillerinin alt faktörlerinden biri olan özel duygusal paylaşımlar faktörü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılar, travmanın sonrasında ruh sağlığı profesyonellerinden destek alması ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların başından bir ya da daha fazla travmatik olay geçmesi ile kolektivist başa çıkma stilleri ölçeğinin alt faktörü olan aile desteği alt faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre; araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların travmatik bir durum deneyimine sahip olması ile travmanın sonrasında sosyal ağlarından birini oluşturan aile desteği faktörü ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara ait istatistiksel veriler tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Travmatik deneyim yaşamış olma ile kolektivist başa çıkma stilleri ilişkisi

Değişkenler	Aile desteği	Özel duygusal paylaşımlar
Kişinin, bir ya da birden fazla travmatik olay deneyimlemiş olması	-285 .028 60	-299 .021 60

Travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stilleri değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre kişilerin travmanın sonrasında sürecinin daha olumlu yorumlaması, olgunlaşması ile kolektivist başa çıkma stillerinin kullanması arasında bir ilişki vardır. Kişiler toplumsal anlamda destek gördükçe, travma sonrası büyüme durumları artabilmektedir. Bu bulguya ait istatistiksel sonuçlar tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stili arasındaki ilişki

Değişkenler	Travma sonrası büyüme	Kolektivist başa çıkma stili
Travma sonrası büyüme	1	.774

Travma sonrası büyüme ve kolektivist başa çıkma ölçeklerinin, alt ölçeklerindeki korelasyonlar incelenmiştir. Yapılan analizlere göre; travma sonrası büyümenin alt ölçeklerinden biri olan benlik algısındaki değişim alt ölçeğinin, kolektivist başa çıkma stilleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Benlik algısında değişim alt ölçeğinin; aile desteği, kaçınma-ayrışma, din-maneviyat, özel duygusal paylaşımlar ve kabul, yeniden yapılandırma ile aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Bunun yanı sıra Travma sonrası büyümenin alt ölçeği olan yaşam felsefesinde değişim alt ölçeğinin, kolektivist başa çıkma stilleriyle ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analize göre yaşam felsefesinde değişim alt ölçeği; aile desteği, kaçınma-ayrışma, din ve maneviyat, özel duygusal paylaşımlar ve kabul yeniden yapılandırma alt ölçekleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca travma sonrası büyümenin bir diğer alt ölçeği olan başkalarıyla olan ilişkilerde değişim ölçeği ile kolektivist başa çıkma stillerinden olan aile desteği, kaçınma-ayrışma, din maneviyat, özel duygusal paylaşımlar, kabul ve yeniden yapılandırma alt ölçekleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulguların istatistiksel değerleri tablo 5’de özetlenmiştir.

Tablo 5. Travma Sonrası Büyüme Alt Ölçekleri İle Kolektivist Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Benlik algısında değişim	1	.652	.615	.431	.386	.533	.519	.519
		.000	.000	.001	.002	.000	.000	.000
	60	60	60	60	60	60	60	60
2.Yaşam felsefesinde değişimi	.652	1	.581	.451	.438	.527	.493	.419
	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001
	60	60	60	60	60	60	60	60
3.Başkalarıyla ilişkilerde değişim	.615	.581	1	.514	.384	.517	.519	.439
	.000	.000		.000	.002	.000	.000	.000
	60	60	60	60	60	60	60	60
4.Aile desteği	.431	.451	.514	1	.453	.355	.566	.558
	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	60	60	60	60	60	60	60	60
5.Kaçınma-ayrışma	.386	.438	.384	.453	1	.267	.494	.279
	.002	.000	.002	.000		.039	.000	.031
	60	60	60	60	60	60	60	60
6.Din ve maneviyat	.533	.527	.517	.355	.267	1	.465	.336
	.000	.000	.000	.000	.039		.000	.009
	60	60	60	60	60	60	60	60
7.Özel duygusal paylaşımlar	.519	.493	.519	.566	.494	.465	1	.494
	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	60	60	60	60	60	60	60	60
8.Kabul, yeniden yapılandırma	.595	.419	.439	.558	.279	.336	.494	1
	.000	.001	.000	.000	.031	.009	.000	
	60	60	60	60	60	60	60	60

Sonuç

Bu çalışmada literatürdeki benzer sonuçlarla karşılaştırılırken, literatürdeki bulgulardan farklı sonuçlarda elde edilmiştir. Araştırmada travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stillerinin ilişkisi incelenmiştir.

Literatürde, travma sonrası büyüme ile ilgili bir çok çalışma mevcuttur. Travma sonrası büyüme kavramı açıklanırken, kişinin, yaşanan travmatik olayları, daha öncesine göre daha pozitif bir düzlemde yorumlayarak, kişinin gelişim göstermesini ifade etmektedir. Birey, travma sonrası büyüyerek, kendisinin yeterlilik durumunun farkına varmaktadır. Bunun yanı sıra kişinin kendi kendini kontrol edebilme becerisi ve kendine olan saygısı da gelişebilmektedir (İnci ve Boztepe, 2013).

Bu çalışmada ise yaş değişkeni ile travma sonrası büyüme arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların belli bir yaş aralıklarında değerlendirilmiş olup, farklı yaş aralıklarında da travma sonrası büyümenin gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Farklı bağlamlara göre farklı yaş aralıklarında da travma sonrası büyümenin olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla küçük yaşta yaşanan travmatik bir olay, kişiler tarafından daha ileriki yaşlarda travmatik olarak yorumlanmayabilmektedir. Bu nedenle travma sonrasında büyüme göstermeleri de farklılaşacaktır.

Literatürdeki çalışmalarda travma sonrası büyümede kadınların, erkeklere göre daha çok büyüme gösterdiğini ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu çalışmanın bulgularına göre; travma sonrası büyüme puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Literatürdeki bulgulardan farklı olarak elde edilen bu bulguya göre, cinsiyet ve travma sonra büyüme arasında bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir. Literatürdeki bulgulardan farklı bir sonuçla karşılaşılmasının nedeni çalışmanın yapıldığı örneklemin demografik özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneklemin sahip olduğu eğitim seviyesi ve yaşadığı yer, iki cinsiyet arasında benzer tepkilerin gelişmesini sağlayarak, farklı puanların oluşmamasını neden olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların başından bir ya da daha fazla travmatik olay deneyimlemiş olma durumu ile Kolektivist başa çıkma stilleri ölçeğinin alt faktörü olan aile desteği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmadaki katılımcıların, literatürdeki çalışmalarla da benzer olarak, travma deneyimi olan kişilerin aile desteği arttıkça, yaşadıkları olayları daha az korkutucu yorumlama eğilimi içerisinde olabilecekleri düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra sosyal çevrelerinden biri olan aile unsurunun, kişiyi travmatik olaylara karşı daha koruyucu bir görev görebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle aile desteği azaldıkça, travmatik olayın olumsuz bir deneyime dönüşme olasılığı artmaktadır denebilir.

Çalışmamızda katılımcıların başından travmatik bir olay geçmesi ile kolektivist başa çıkma stillerinin alt faktörü olan özel duygusal paylaşımlar olarak adlandırılan faktör arasında

anlamli bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguya göre travmatik olay deneyimi olan katılımcılar, daha çok özel duygularını çıkışını kullanma eğiliminden uzak oldukları belirtilmiştir. Bu duruma göre travmatik olay deneyimi arttıkça kişilerin, psikolojik destek almak amaçlı psikolog veya psikiyatrist gibi bu alanda profesyonel kişilere başvurmadıkları gözlemlenmiştir. Diğer bir yandan özel duygusal paylaşımlar içerisinde bulunan kişilerin, karşı karşıya kaldıkları travmatik durumları daha az korkutucu veya başa çıkılabilir bir durum olarak yorumlayabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle özel duygusal paylaşımlarda bulunuyor olmak travmatik olay deneyimleme ihtimaline karşı koruyucu bir görev görebileceği düşünülmektedir.

Travmaya ne kadar uzun süre maruz kalınmışsa ve ne kadar çok zorlayıcı ise travma sonrası stres bozukluğu gösterme ihtimali o kadar yüksektir (Morrison,2016). Bu nedenle kişinin, travma yaşamasından sonra bu deneyimi ile ilgili herhangi bir müdahale yapılmazsa travma sonrası stres bozukluğu geliştirebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla kişinin travma sonrası kendini, başkalarını ve yaşamını olumlu yorumlamasını güç olabilmektedir. Sosyal destek ya da profesyonel destek aldıklarında travmanın sonuçlarına daha az maruz kalmış olup, deneyimledikleri olayı daha sonrasında kişisel anlamda da gelişim gösterebilecekleri düşünülmektedir.

Katılımcıların başından geçen travmatik olay deneyimi ile travma sonrası büyüme ölçeğinin alt faktörü olan başkalarıyla olan ilişkilerinin değişimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgudan yola çıkılarak, kişilerin travmatik olayları deneyimlediklerinden sonra sosyal ilişkilerin, yeniden yapılandırılması fikri oluşabilmektedir. Kişiler, hem sosyal ilişkilerine olan bakış açıları daha olumlu yorumlamaya başlayabilir hem de ilişkileri içinde tutum ve davranışlarında daha pozitif bir eğilim sergileyebilmektedirler. Sosyal ilişkilerine eskiden vermedikleri önemi vermeye başlayabilir ya da bu ilişkiye karşı daha olumlu düşüncelere sahip olabilmektedirler.

Çalışmada, travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiye bakılarak, travma sonrası büyüme puanları arttıkça, kolektivist başa çıkma stilleri puanları da artmıştır. Dolayısıyla kişiler sorunlarıyla başa çıkabilmek için kolektivist başa çıkma stillerine başvurabilmektedirler. Bu bulgudan yola çıkarak travma sonrasında büyüme gösterme durumları arttıkça, daha çok en yakın sosyal ağları olan ailesel destek ya da dünya görüşlerine uygun manevi değerler gibi kolektivist başa çıkma yöntemlerine başvurabilmektedirler. Diğer bir bakış açısıyla kişileri günlük hayatta

karşılaştıkları sorunlarla kolektivist yöntemlerle başa çıktıkça, travma sonrası büyüme sağlayabildikleri düşünülmektedir.

Bu faktörlerden birinin de aile desteği olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bu çalışmaya göre, travma sonrası büyümenin olması için sosyal süreçlerinde aile desteği alınımının önemli olduğu öngörülmüştür (Ayaltı ve Bayraktar, 2017).

Kolektivist başa çıkma stillerinin alt faktörlerinden biri de aile desteği faktörüdür. Bu alt faktör bir çeşit sosyal destek alınımını ifade etmektedir. Literatürde sosyal destek ile travma sonrası büyüme ile ilgili bir çok çalışma mevcuttur. Bunun yanı sıra travma sonrası büyüme olgusunda çevresel faktörlerin en az diğer faktörler kadar önemli olduğu ifade edilmiştir (Sheikh, 2004). Ayrıca literatürdeki çalışmalar, travmatik olaylarla başa çıkma konusunda sosyal desteğin ilişkisinin incelendiği gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar gösteriyor ki; travma sonrası büyümede, sosyal destek önemli bir unsurdur (Prati ve Pietrantonio, 2009).

Kolektivist başa çıkma stillerinin bir diğer alt faktörü ise din ve maneviyat alt faktörüdür. Bu alt faktör kişinin, sorunlarıyla başa çıkmada, sahip oldukları değer ve inançların öğretilerine göre etkinlerde bulunmayı ifade etmektedir. Otizmlili çocuğa sahip ailelerle yapılan bir çalışmaya göre; otizmlili çocuğu olan annelerin, travma sonrası büyümelerinde etkili olan faktörün sosyal destek olduğu belirlenmiştir. Otizmlili çocuğa sahip babalarda ise travma sonrası büyümede etkili olan unsurun dindarlık olduğu gözlemlenmiştir (Elçi, 2004). Dolayısıyla kişiler kolektivist başa çıkma stillerinden biri olan din-maneviyat faktörü olan kişinin sahip olduğu değerler, travma deneyiminin sonrasında kendini ve yaşamı olumlu yorumlamasına veya algılamasına pozitif bir etkisi bulunmaktadır.

Bu çalışma, kişinin travma sonrası büyümesi ile kolektivist başa çıkma stillerinden biri olan özel duygusal paylaşımlarının ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu duruma göre kişiler, travma yaşadktan sonra ruh sağlığı alanında profesyonel destek verenlerden hizmet alıyor olması, kişinin travma sonrasında büyüme veya kişisel anlamda gelişim gösterebileceğini belirtmiştir. Ayrıca stresli olaylar karşısında, kolektivist başa çıkma stillerinin bir diğer alt faktörü olan özel duyguların çıkışı faktörü ise nadiren de olsa kullanıldığı gözlemlenmiştir (Allen ve Smith, 2015).

Kişilerin sürekli bir şekilde aynı stres verici olayla karşı karşıya kalması durumunda kolektivist başa çıkma stillerinden biri olan kaçınma-ayrışma stiline başvurdukları gözlemlenmiştir (Siu ve Chang, 2011). Literatürdeki bu bulgu kişilerin, sorunlarıyla başa çıkmak için sorundan uzaklaşmaya ya da sorunun kendisinde uyandırdığı duygudan

uzaklaşmaya başvurabileceklerini göstermektedir. Bu çalışmada kaçınma-ayırışma kolektivist başa çıkma stili ile travma sonrası büyüme ve alt faktörleriyle ilişkili olduğunu bulunmuştur.

Kolektivist başa çıkma stillerinden biri olan kabul, yeniden yapılandırma, mücadele alt faktörü ile travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Literatürdeki bulgularda bu sonucu desteklemektedir. Travma sonrası büyümede, yeniden yapılandırmanın etkili olduğu belirlenmiştir (Stocktan, Hunt ve Joseph, 2011). Yaşanılan travmatik olay, kişinin hayatında bazı değişikliklere gitmesine neden olabilmektedir. Yaşadığı olayın sonuçlarını kabul ederek, hayatlarına devam etmelerinde başarılı olabilecekleri düşünülmektedir. Daha sonrasında ise kişiler yeni kararlar alabilir, yeni hedefler belirleyebilir sonuç olarak kendilerini yeniden yapılandırabilirler. Yeniden yapılandırma kolektivist başa çıkma stili, kişinin travma sonrasında büyümesini de sağlayacaktır.

Öneriler

Bu çalışma, travma sonrası büyüme ile kolektivist başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu alandaki çalışmalara katkı sağlamayı hedeflemiştir. Fakat çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Kişinin kolektivist başa çıkma stiline başvurmasında ya da travma sonrası büyüme göstermesinde başka demografik değişkenlerin de etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri de bireysel farklılıkların temel olarak kişilik özelliklerinin incelenmemiş olmasıdır.

Farklı kişilik tiplerinde, travma sonrası büyüme durumu ya da zorlu yaşam olayları karşısında tercih edeceği başa çıkma stilinin farklı olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, farklı demografik özelliklerin incelendiği ya da travma sonrası büyüme ve kolektivist başa çıkma stillerinin arasındaki ilişkiyi etkileyecek bir başka değişkenin daha dahil edilerek çalışılmasının da gerekli olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ahrabi, R. ve Akbari, B. (2015). Investigation of relationship between infertility stres, coping styles and perceived social support with marital satisfaction in infertile women. *Mediterranean Journal of Social Science*. 6(32),754-759.
- Allen, G.E. ve Smith, T.B. (2015). Collectivistic coping strategies for distress among polynesian americans. *Psychological Services*, 12(3), 322-329.

- Ayaltı Etişken, E.D. ve Bayraktar, S. (2017). Examination of factors related with posttraumatic growth in infertile individuals. *International Journal of Social Science and Education Research*, 3(4), 1216-1232.
- Bailey, F.ve Dua, J. (1999). Individualism – collectivism, coping styles and stress in international and Anglo-austalian students: a comparative study. *Australian Psychologist*, 34(3), 177-182.
- Bernardo, A.,Yeung, S., Wang, T., ve Pesigan, I. (2017). Pathways from collectivist coping to life satisfaction among Chinese: The roles of locus-of-hope. *Personality and Individual Differences*, 106(1), 253-256.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Dirik, G. ve Karancı, N. (2008).Variables related to posttraumatic growth in Turkish rheumatoid arthritis patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 193-203.
- Elçi, Ö. (2004). *Predictive values of social support, coping styles and stres level in posttraumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Garland, S., Carlson, L.E, Cook, S., Lansdell, L., ve Speca, M. (2007). A nonrandomized comparison of mindfulness-based stres reduction and healing arts programs for facilitating post traumatic growth and spirituality in cancer outpatient. *Supportive Care Cancer*, 15(8), 949-961.
- Heppner, P.P., Heppner, M.J., Lee,D., Wang, Y., Park, H., ve Wang, L. (2006). Development and validation of collectivistic coping styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 107-125.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?, *Journal of Pscihyatric Nursing*, 4(2), 80-84.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., ve Çavuş, H. (2017). Travma sonrası büyüme envanterinin Türkçe versiyonun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5),617-624.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim yayınları.
- Kanat Biçer, B. ve Yılmaz Özpolat, A. G. (2016). Kanser hastalarına travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.

- Moore, J.L. ve Constantine, G.M. (2005). Development and initial validation of the collectivistic coping styles measure with African, Asian and Latin American international Students. *Journal of Mental Health Counseling*, 27(4), 329-347.
- Morrison, J. (2016). *Made easy the clinician's guide to diagnosis*. New York: Guilford Press.
- Olçay-Gül, S., Olgunsoy, B. ve Ünal, Y. (2015). Yetersizliği olan ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ailelerin travma sonrası stres belirtileri ve sosyal destek düzeylerinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32), 211-245.
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support and coping strategies as factor contributing to posttraumatic growth: A meta analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. ve Calhoun, L. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71-83.
- Sheikh, A. (2004). Posttraumatic growth in the context of heart disease. *Journal of Clinical Psychological Medical Settings*, 11(4), 265-273.
- Sim, B.Y., Kim, Y.W., Kim, H., Kim, S.H. (2015). Post-traumatic growth in stomach cancer survivors: Prevalence, correlations and relationship with health-related quality of life, *European Journal of Oncology Nursing*, 19(3), 230-236.
- Siu, A. ve Chang, J. (2011). Coping styles and psychological stress among Hong-Kong University students: Validation of the collectivist coping styles inventory. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 33(2), 88-100.
- Stockton, H., Hunt, N. ve Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination and posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 85-92.
- Tedeschi, G. ve Calhoun, G. (1996). The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wei, M., Heppner, P. (2010). Racial discrimination stress, coping and depressive symptoms among Asian Americans: A moderation analysis. *Asian American Journal of Psychology*, 1(2), 136-150.