

Travma Sonrası Büyümenin Bir Yordayıcısı Olarak Bütünlük Duygusu

Mahire Olcay Çam
Hacer Demirkol

Travma, kavramsal olarak geçmişten günümüze değişiklik gösteren ve değişim süreci halen devam eden bir terimdir (Çolak ve ark. 2010). Travmanın güncel tanımına bakıldığında, bireyin beklenmedik bir anda ölümle, ağır yaralanmayla ya da cinsel saldırıyla karşılaşması, bu durumlara tanıklık etmesi ya da öğrenmesi sonucunda oluşan, mevcut baş etme yöntemleri ile üstesinden gelinemeyen, fiziksel ve ruhsal sağlığa ciddi boyutta zarar veren durumlar olarak tanımlandığı görülmektedir (American Psychiatric Association 2013).

Travma mağduru bireyde, anksiyete, depresif duygudurum ve uyum bozukluğu gibi birçok ruhsal belirti görülebilmektedir (Johansen ve ark. 2006, Teodorescu ve ark. 2012, Can ve ark. 2013). Günümüzde travma sonrası oluşan ruhsal bozukluklar içerisinde üzerinde en çok durulan ise; kısa ve uzun vade de, dissosiyasyon, depersonalizasyon ve derealizasyon gibi belirtilerle kendini gösteren ve bireyin işlevselliğine büyük bir ölçüde zarar veren travma sonrası stres bozukluğudur (Breslau 2002, Johansen ve ark. 2006, American Psychiatric Association 2013, Güloğlu ve Kararımak 2013).

Travmanın, travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi ruhsal bozukluklara yol açtığı bilinmesine rağmen, son 25 yıldır bireyde olumlu bir değişime neden olabileceği üzerinde de durulmaktadır (Tedeschi and ark. 2007). Aslında bu düşüncenin temelleri çok eski kaynaklara dayanmaktadır. Eski Yunan mitojisinde ve İslamiyet, Yahudilik, Hristiyanlık, Budizm, Hinduizm gibi günümüzde birçok kişi tarafından kabul edilen dinlerde, acı çekmenin bilgeliğe ve doğruluğa yaklaştırdığı düşüncesinin olduğu bildirilmektedir (Calhoun and Tedeschi 2006). Eski kaynaklarda da bahsi geçen bu olumlu değişim, zaman içerisinde literatürde de yerini alarak, “pozitif psikolojik değişim”, “algılanan yarar”, “anlamı keşfetmek”, “strese bağlı gelişim” gibi terimlerle kavramsallaştırılmıştır. Günümüzde ise, en çok “travma sonrası büyüme” terimi ile adlandırılmaktadır (Tedeschi and Calhoun 2004, Karancı ve Erkam 2007).

düşünülerek yazılmıştır. Uluslararası literatürde bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az sayıda araştırmaya rastlanırken (Aguirre 2008, Walsh 2011, Arya ve Davidson 2015), ulusal literatürde bu kapsamda herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Yeterli sayıda araştırma olmaması sebebiyle, travma sonrası büyüme ve bütünlük duygusu arasında kesin bir ilişkiden şimdilik söz edilmesi doğru olmayacaktır. Travma sonrası büyüme ve bütünlük duygusu ile ilgili daha fazla bilgi birikimine ihtiyaç bulunmaktadır (Walsh 2011). Günümüzde bireylerin sıklıkla travmaya maruz kaldığı (Özen 2017) düşünüldüğünde ise, travmadan büyüyerek çıkılmasına yardımcı olabilecek her faktörün ayrıntılı bir şekilde ele alınmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda, travma sonrası büyüme ve bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin, tanımlayıcı tasarımdaki araştırmalarla incelenmesi önerilebilir. Ayrıca psikoterapi gibi dışsal müdahalelerin, bu iki kavram üzerine etkisinin incelenmesi de, bilgi birikimin artmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Aguirre MG (2008) An examination of the role of meaning in posttraumatic growth following bereavement (Doktora tezi). Alabama, Auburn University.
2. Aksoy DY (2017) Tıp ve güven: klasik ve alternatif perspektifler (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
3. Almedon AM (2005) Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to "light at the end of the tunnel? J Loss Trauma, 10: 253-265.
4. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA, American Psychiatric Association.
5. Arya B, Davidson C (2015) Sense of coherence as a predictor of post traumatic growth. Indian Journal of Health & Wellbeing, 6:634-636.
6. Bağ B (2017) Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinde salutogenez modeli. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9:284-300.
7. Breslau N (2002) Gender differences in trauma and posttraumatic stress disorder. J Gend Specif Med, 5:34-40.
8. Brix SA, Bidstrup PE, Christensen J, Rottmann N, Olsen A, Tjønneland A et al. (2013) Post-traumatic growth among elderly women with breast cancer compared to breast cancer-free women. Acta Oncol, 52:345-354.
9. Calhoun LG, Tedeschi RG (2006) The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice, (Eds LG Calhoun, RG Tedeschi):1-23. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates.
10. Can İÖ, Uyaniker ZD, Ulaş H, Karabağ G, Cimilli C, Salaçin S (2013) Travma mağdurlarında ruhsal travma bulguları. Noro Psikiyatrs Ars, 50:230-236.
11. Çamaş G (2017) Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin öz yeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
12. Çeçen AR (2007) Aile bütünlük (tutarlılık) duygusu ölçeği (ABDÖ-K) kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Kuram ve Uygulamada Eği-

Kaynaklar

- tim Bilimleri, 7:1119-1220.
13. Çeçen AR (2008) Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4:19-30.
 14. Çolak B, Kokurcan A, Özsan HH (2010) DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. Kriz Dergisi, 18:19-25.
 15. Easton SD, Coohy C, Rhodes AM, Moorthy MV (2013) Posttraumatic growth among men with histories of child sexual abuse. Child Maltreat, 18:211-220.
 16. Eriksson M (2016) The sense of coherence in the salutogenic model of health. In The Handbook of Salutogenesis (Eds MB Mittelmark, S Sagy, M Eriksson, GF Bauer, JM Pelikan, B Lindström, G Espnes):91-96. Cham, Springer International.
 17. Eşitmez G (2014) Yoğun bakımda çalışan hemşirelerde bireysel bütünlük duygusu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Aydın, Adnan Menderes Üniversitesi.
 18. Frankl EF (2014) İnsanın Anlam Arayışı (Çeviri Ed. S Budak). İstanbul, Okuyan Us Yayınevi.
 19. Güloğlu B, Kararımak Ö (2013) Güneydoğu gazilerinde travma sonrası stres bozukluğu gelişimi. Anadolu Psikiyatri Derg, 14:237-244.
 20. Haselden M (2014) Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi (Doktora tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
 21. Horiguchi M, Tanaka G, Ogasawara H, Maruyama R (2016) Gender-based relationship between eating behavior and sense of coherence in Japanese young adults. Soc Behav Pers, 44:45-58.
 22. Johansen VA, Wahl AK, Eilertsen DE, Hanestad BR, Weisaeth L (2006) Acute psychological reactions in assault victims of non-domestic violence: peritraumatic dissociation, post-traumatic stress disorder, anxiety and depression. Nord J Psychiatry, 60:452-462.
 23. Karancı AN, Erkam A (2007) Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. Stress Health, 23:315-322.
 24. Karancı AN, Işıklı S, Aker AT, Gül Eİ, Erkan BB, Özkol H et al. (2012) Personality, posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. Eur J Psychotraumatol, 3:1-14.
 25. 685. Lindstrom B, Eriksson M (2006) Contextualising salutogenesis and antonovsky in public health development. Health Promot Int, 3: 238-244.
 26. 686. Maciejczyk J, Liszka P (2013) Sense of coherence and stress-coping strategies in officers of different police force divisions. Pol J Aviat Med Psychol, 19:37-48.
 27. 687. Mahdi HK, Prihadi K, Hashim S (2014) Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: a study in Baghdad, Iraq International Journal of Evaluation and Research in Education, 3:197-204.
 28. 688. Moksnes UK, Lazarewicz M (2016) The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13-18 years-the role of sex and age differences. Pers Individ Dif, 90:150-154.
 29. 689. Moksnes UK, Espnes GA, Haugan G (2013a) Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. Psychol Health, 29:32-49.
 30. 690. Moksnes UK, Løhre A, Espnes GA (2013b) The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. Qual Life Res, 22:1331-1338.
 31. 691. Nilsson KW, Leppert J, Simonsson B, Starrin B (2010) Sense of coherence and

Kaynaklar

- psychological well-being: improvement with age. *J Epidemiol Community Health*, 64:347-352.
32. 692. Özen Y (2017) Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 1:104-117.
 33. 693. Öztekin C (2008) Cinsiyet, iç bütünlük ve fiziksel etkinliğin olumlu ve olumsuz duygu durumu üzerindeki rolü (Yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
 34. 694. Prati G, Pietrantonio L (2009) Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis. *J Loss Trauma*, 14: 364-388.
 35. 695. Sarısoy G (2012) Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
 36. 696. Sumalla EC, Ochoa C, Blanco I (2009) Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion?. *Clin Psychol Rev*, 29: 24-33.
 37. 697. Tedeschi RG, Calhoun LG (2004) Post-traumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inquiry*, 15: 1-18.
 38. 698. Tedeschi RG, Calhoun LG, Cann A (2007) Evaluating resource gain: understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Appl Psychol*, 56: 396-406.
 39. 699. Teodorescu DS, Siqueland J, Heir T, Hauff E, Wentzel-Larsen T, Lien L (2012) 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 Qual Life Outcomes*, 10: 1-16.
 40. 700. Thomadaki OO (2017) Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: through the lenses of positive psychology. *Eur J Psychotraumatol*, 8: 1351220.
 41. 701. Turan F (2015) Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması (Yüksek lisans tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
 42. 702. Volanen SM (2011) Sense of coherence: determinants and consequences (Academic dissertation). Helsinki, University of Helsinki.
 43. 703. Walsh S (2011) An exploration of the relationships between posttraumatic growth, sense of coherence and meaningfulness, in the South African context (Masters thesis). South Africa, University of the Witwatersrand.
 44. 704. WHO (1970). WHO Definition of Health. Available from <http://www.who.int/> (Accessed at 21.12.2016).
 45. 705. Yalom I (1999) Varoluşçu Psikoterapi (Çeviri Ed. Z İyidoğan Babayigit). İstanbul, Kabalcı Yayınevi.