

# Travma Sonrası Büyümenin Bir Yordayıcısı Olarak Bütünlük Duygusu

*Sense of Coherence as a Predictor of Posttraumatic Growth*

Mahire Olcay Çam , Hacer Demirkol 

## Öz

Travmanın, travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi ruhsal hastalıklara yol açtığı bilinmesine rağmen son 25 yıldır, bireyde olumlu bir değişime neden olabileceği üzerinde de durulmaktadır. Bu olumlu değişim günümüzde genellikle, "travma sonrası büyüme" terimi ile adlandırılmaktadır. Literatürde son dönemde travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan araştırmalarda, genellikle büyüme üzerinde etkili olabilecek faktörler üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Oldukça az sayıda araştırma yapılmasına rağmen, travma sonrası büyümede etkili olup olmadığı ilgi konusu olan en güncel kavramlardan biri ise, bütünlük duygusudur. Bu derlemenin amacı bütünlük duygusunun travma sonrası büyümeye etkisini güncel literatür ışığında tartışmaktır.

**Anahtar sözcükler:** Travma, travma sonrası büyüme, bütünlük duygusu.

## Abstract

Although it is known that trauma can cause serious mental disorders such as posttraumatic stress disorder, it is also emphasized that it may cause a positive change in the individual for the last 25 years. This positive change is generally referred as 'posttraumatic growth'. Recent studies related to posttraumatic growth focus on the factors that can be affective on growth. Although there are very few studies conducted, sense of coherence is one of the most recent concepts in terms of its correlation with posttraumatic growth. The aim of this review was to discuss the effect of sense of coherence on posttraumatic growth with emphasis on current literature.

**Keywords:** Trauma, posttraumatic growth, sense of coherence.

<sup>1</sup> Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir

✉ Hacer Demirkol, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Turkey  
hacer-demirkol@outlook.com

Geliş tarihi/Submission date: 09.02.2018 | Kabul tarihi/Accepted: 13.04.2018 | Çevrimiçi yayın/Online published: 15.05.2018

**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 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).

Travma sonrası büyümenin açıklanabilmesi için, öncelikle travmanın birey üzerindeki etkisine değinmek yararlı olacaktır. Travma, bireyin bildiği ve alışık olduğu dünya inancına zarar vermektedir. Dünya ya ait inancın aniden sarsılması ise, bireyin yoğun bir stres yaşamasına ve sonrasında ruhsal bozuklukların görülmesine zemin hazırlamaktadır (Tedeschi ve ark. 2007). Bir çok ruhsal bozuklukta olduğu gibi, travma sonrası büyüme gerçekleşirken de birey stres yaşamaktadır (Tedeschi ve Calhoun 2004, Tedeschi ve ark. 2007).

Travma sonrası büyüme, hiç stres yaşanmaması ile değil, travma ile sarsılan dünya inancının yeniden sorgulanması ile oluşmaktadır. Bireyin büyümede sorguladığı şey tam olarak yaşadığı olay değildir. Kayıp (Thomadaki 2017), fiziksel hastalık (Brix ve ark. 2013), savaş (Mahdi ve ark. 2014), göç (Teodorescu ve ark. 2012), çocuklukta cinsel istismar yaşama (Easton ve ark. 2013) gibi birbirinden oldukça bağımsız olaylarda travma sonrası büyümenin gerçekleştiği bildirilmektedir (Tedeschi and Calhoun 2004). Bu noktada büyüme yol açan travmanın kendisi değil, bireyin yaşamı yeniden anlamlandırmak ve var olan inançlarını değiştirmek için gösterdiği çabadır. Birey travma sonrası büyümede adım adım kendine özgü içsel bir süreç yaşamakta ve bu süreç içerisinde davranışlarında değişime gitmektedir (Tedeschi ve Calhoun 2004, Tedeschi ve ark. 2007).

Kişisel ve eşsiz bu yolculukta davranış değişikliği oluşturan asıl faktör, stresle beraber bilişsel süreçlerin aktif hale gelmesidir. Travmanın yaşandığı ilk zamanlarda birey, kendini aslında istemediği halde, travmatik olay ve içinde bulunduğu durum ile ilgili

“giriçi ruminasyon” (intrusive rumination) yaparken bulur. Bu evrede olumsuz, işlevsiz düşüncelerin ve incelemelerin akla gelmesi kaçınılmazdır. İlerleyen evrelerde, giriçi ruminasyonun yerini “yansıtıcı ruminasyona” (reflective rumination) bırakması, travma sonrası büyümenin oluşmasını mümkün kılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun 2004).

Yansıtıcı ruminasyon, depresyon gibi ruhsal bozukluklarda meydana gelen ve bireyin ruhsal sağlığını bozan giriçi ruminasyondan farklı bir özellik göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun 2004). Yansıtıcı ruminasyon, birey tarafından olay ve olayın sonuçlarını anlamak, problem çözmek, anı oluşturmak, öngörü sağlamak ve hayata anlam katmak için kasıtlı olarak yapılan bir düşünce yapısıdır. Bu düşünce yapısı bireye, var olan temel inançlarını değiştirmesi ve yaşam öyküsünü yeniden düzenlenmesi için fırsat sunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun 2004, Haselden 2014).

Yaşam öyküsünün yeniden şekillenmesinde, travmatik olayın yaşamı ikiye bölen (travma öncesi ve sonrası) bir durum olarak algılanmasını takiben, bilişsel bütünlük içerisinde yaşam öyküsüne dahil edilmesi önemlidir. Travmatik olayın yaşam öyküsüne dahil edilerek anlaşılabilir ve yönetilebilir olarak algılamaya başlanması, bireyinin kendini kurban olarak değil, hayatta kalan (survivor) olarak görmesini sağlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014).

Birey travma sonrası büyüme sürecinde, kendine hayatta kalan kişi unvanını verirken bir çok bilişsel süreç deneyimlemiş olur. Ancak travma sonrası büyümede en çok düşülen hatalardan biri, sadece bilişsel süreç olarak değerlendirilmesidir. Travma sonrası büyümede bireyin dünya ile ilgili yeniden bilgi sağlaması ve bilişlerini değiştirebilmesi için öncelikle dünyayı entelektüel ve duygusal olarak kavraması gerekmektedir (Tedeschi ve ark. 2007).

Bireyin dünyayı entelektüel ve duygusal olarak kavramasında etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin önceki kişilik yapısı, sosyokültürel etmenler, kişinin yaşam öyküsü, kendisine olan güveni, yakınları ile ilişkisi, pozitif bakış açısı gibi bir çok unsur travma sonrası büyümeyi etkilemektedir (Tedeschi ve ark. 2007). Örneğin, yakın insani ilişkilerin kurulduğu bir toplumda yaşayan bireyin, travma sonrası yaşadığı duyguları aktarması daha kolay olacak ve karşıdan yargılanmadan kabul edildiğini görmesi travma sonrası büyümeyi daha mümkün kılacaktır (Tedeschi and Calhoun 2004). Tüm bu etmenler düşünüldüğünde, travma sonrası büyümenin standardize edilmesinin mümkün olmadığı ve tam anlamıyla kişisel bir yolculuk olduğu görülmektedir (Calhoun ve Tedeschi 2006).

Kişisel bir yolculuk olan travma sonrası büyüme ile birey, kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesi olmak üzere üç temel alanda kendine özgü değişimler yaşamaktadır. Travma gibi zorlu bir olayla baş eden birey, kendini daha yeteri ve güçlü görmeye başlamaktadır. Kendine olan güvenin artması, bireyin hayata anlam katmak adına yeni aktiviteler edinmesine ve önemli adımlar atmasına yardımcı olmaktadır. Birey bu süreçte kendine daha fazla güvenirken, aynı zamanda incinebilir olduğunun da farkına varmaktadır. İncinebilirliğin kabulü ise, yaşamda kalabilmek adına daha güvenli adımlar atılmasını sağlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014).

Travma sonrası büyüme ile insan ilişkilerinde yaşanan değişim incelendiğinde, ilişkiler için harcanan çabada, empatide ve bağlılıkta artış olduğu görülmektedir. Empati ile beraber bireyin diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına olan farkındalığı artmaktadır. Travma yaşamış bireylerin çoğu, özellikle kendisi gibi travma yaşamış bireylere yardım etme konusunda isteklidirler. Yakınlık kurulan kişilerle duygusal paylaşımların

yapılması ve hayatta zorlanan kişilere yardım edilmesi, kişinin kendi iyileşme sürecine de katkı sağlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014).

Travma sonrası büyüme, kişinin yaşam felsefesinde de değişime yol açmaktadır. En önemli değişim yaşamdaki öncelikler konusunda olmaktadır. Örneğin, travma sonrası büyüme ile para, aile ilişkilerden çok daha önemsiz bir meta haline gelebilir. Bu süreçte kişi yaşamdaki sıradan şeyler için bile şükran duyarak, yaşamdan daha keyif alır hale gelebilmektedir. Ayrıca birey anlam arayışı içerisine de girmektedir. Travmatik olayı sorgularken, var olmanın ne anlama geldiği üzerinde de düşünmeye başlamaktadır. Bu düşünme, spiritüel (manevi) bir değişimi de beraberinde getirmektedir. Bazı bireylerde bu değişim, manevi inançların azalarak tamamen kuşkucu olunmasına neden olurken, travma sonrası büyüme gerçekleşen bir çok bireyde manevi ve dini inanışların artmasına neden olmaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014).

Tüm bu açıklamalara ek olarak literatürde, travma sonrası büyümenin gerçek bir değişimden ziyade bir "illüzyon" olabileceğine dair görüşlerde bulunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun 2004, Tedeschi ve ark. 2007, Sumalla ve ark. 2009, Sarısoy 2012). "İllüzyon" ile gerçekte büyümenin gerçekleşmemesine rağmen, bireyin kendisini korumak adına, hayattaki bazı noktalara pozitif bakmaya çalışması kast edilmektedir. Bu kuşkuya neden olan en önemli sebep ise, büyümeyi ölçen araçların öznel değerlendirme yapan araçlar olması ve büyümenin dış gözlemciler tarafından doğrulamasının yapılamamasıdır (Tedeschi ve Calhoun 2004, Tedeschi ve ark. 2007, Sarısoy 2012).

Ölçüm araçları ile ilgili diğer önemli bir konu ise, büyümenin sadece büyümeyi ölçen araçlarla değerlendirme zorunluluğudur. Çünkü bazı şeylerin olumluya gitmesi, her zaman travma sonrası büyüme anlamına gelmemektedir. Örneğin, kabuslar nedeniyle uykuları bölünen bireyin artık kesintisiz uyuması, travma sonrası büyüme için yeterli bir kanıt değildir. Sayılan tüm bu sebepler nedeniyle, travma sonrası büyümenin ana teması üzerine şekillendirilmiş ve büyümenin dış gözlemciler tarafından da değerlendirilmesini mümkün kılan ölçüm araçlarının geliştirilmesi, doğru bilgi edinilmesi açısından araştırmacılara büyük yarar sağlayacaktır (Tedeschi ve Calhoun 2004, Tedeschi ve ark. 2007, Sarısoy 2012).

Geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının kullanımının yanı sıra, travma sonrası büyümeyi etkileyen faktörlerin incelenmesinin de, araştırmacılara büyük yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu derleme, büyüme üzerine etkili olabileceği düşünülen bütünlük duygusu hakkında bilgi vermek ve iki kavram arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yazılmıştır.

## Salutogenez

Dünya Sağlık Örgütü 1970 yılında sağlığı sadece hastalık ya da sakatlık durumunun olmayışı değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (WHO 1970). Bu yeni tanımla beraber dünya, bedensel ve ruhsal sağlığı birbirinden ayıran ve hastaları edilgen nesnelere olarak tedavi etmeye çalışan "biyotıp" modelini bırakarak, "biyopsikososyal" tıp modeline yönelmeye başlamıştır (Aksoy 2017, Bağ 2017).

Antonovsky, biyopsikososyal tıp anlayışını, biyotibbin etkisinde kaldığı gerekçesiyle eleştirmiştir. Biyopsikososyal tıbbın bireyi psikolojik ve sosyal yönden incelemesine karşın, bireysel ve tedavi odaklı olması nedeniyle kalıcı iyileşmeyi sağlayamayacağını belirtmiştir. Bu eleştiriyi takiben 1979 yılında, hastalıkla mücadele etmek yerine, sağlı-

ğın yükseltilmesi üzerine vurgu yapan salutogenez modelini açıklamıştır (Bağ 2017). Salutogenez kelimesi etimolojik olarak “salus” ve “genes” kelimelerinin birleşmesinden oluşmaktadır. Anlamı ise, “sağlığın ortaya çıkışı” ya da “sağlığın kökenidir”. “Salutogenez”, “hastalığın ortaya çıkışı” anlamına gelen “patogenez” kelimesinin tersi olarak türetilmiştir (Bağ 2017).

Antonovsky'nin “salutogenez” kavramına geçmesi, yürüttüğü bir araştırma sonrasında olmuştur. Nazi toplama kamplarına tanıklık etmiş kadınlarla yürüttüğü bir araştırmada, kadınların %29'nun eş kaybı, kol/bacak kaybı ve ciddi hastalık yaşamasına rağmen, sağlıklı kaldığını tespit etmiştir. Antonovsky, bu zorlu deneyimlere rağmen, kadınların nasıl sağlıklı kaldıkları hakkında düşünmeye başlamıştır (Eriksson 2016). Bu düşünceler sonrasında Antonovsky, bireyin yaşamının sağlık ve hastalık olmak üzere iki eksen üzerinde olduğu ve bireyin bu iki eksen arasında hareket ettiği sonucuna varmıştır. Bireyin genetik, ekonomik, sosyal, mikrobiyolojik, kişisel, kültürel, jeopolitik nedenlerle stres yaşadığını ve yaşanan stresle baş edemediği zaman hastalık ekseninde doğru hareket ettiğini belirtmiştir (Volanen 2011, Bağ 2017).

Tüm yaşam olaylarını ve değişikliklerini de birer stresör olarak kabul eden Antonovsky, stresli olayları kontrol etmek yerine, stresle baş etme üzerine odaklanmıştır. Ayrıca Antonovsky stresli olayların, sağlığı etkilemesinin yanı sıra stresi yönetmek için gösterilen çabaların uzun vadede bireyin güçlenmesine yardımcı olacağını da belirtmiştir (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016).

Kısaca Antonovsky, kişinin hem içsel hem de dışsal kaynaklarına vurgu yaparak, sağlığa nasıl yönelebileceği üzerinde durmuştur. Daha sonrasında da, salutogenez modelinin temelini oluşturan genel direnç kaynakları ve bütünlük duygusu kavramlarını açıklamıştır (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016).

## Genel Direnç Kaynakları

Genel direnç kaynaklarının anlaşılabilmesi için öncelikle salutogenez modelinin içerisinde yer alan “Genel Direnç Eksikliği (GDE)” kavramı tanımlamak yararlı olacaktır. Genel direnç eksikliği, kişinin stresörle mücadele etmesini engelleyen tüm durumlardır. Genel direnç eksiklikleri iç ve dış kaynaklı olabilir. İçsel genel direnç eksikliğine ruhsal sıkıntılar, dışsal direnç eksikliğine maddi zorluklar örnek verilebilir (Bağ 2017).

Genel direnç kaynakları ise, insanların hayatlarını yapılandırılmış kılan, tutarlı ve anlaşılabilir olmasını sağlayan, bireyin sahip olduğu tüm kaynaklardır. Genel direnç kaynaklarına, para, bilgi, deneyim, benlik saygısı, sağlıklı yaşam davranışları, sosyal destek, gelenekler, zorlayıcı olaylara bakış açısı, sorumluluk duygusu örnek verilebilir. Bu kaynaklara sahip olmak baş etme kapasitesini arttırmaktadır. Bu kaynaklara sahip olmaktan daha önemli olan ise, bu kaynakları kullanabilmektir. Genel direnç kaynakları, güçlü bir bütünlük duygusunun da ana temasını oluşturmaktadır (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016).

## Bütünlük Duygusu

Uluslararası literatürde “Sense of Coherence (SOC)” olarak belirtilen bütünlük duygusu, sahip olunan tüm genel direnç kaynaklarını kullanarak, bireyin içinde bulunduğu durumu anlamasını, değerlendirmesini ve sağlığı geliştirmeye yönelik anlam bulmasını içermektedir. Bütünlük duygusu hayatta ne olduğunun önemi olmadan, onu yönetebil-

meyi algılama durumudur. Bir nevi hayata karşı bireyin duruşudur. Var olma, eyleme geçme, kendine güven, kaynakların belirlenmesi ve kullanılmasını sağlayan kişisel bir düşünce tarzıdır. Antonovsky'de birçok yazar gibi salutogenez modelinin içerisinde en fazla bütünlük duygusu üzerinde durmuştur (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016, Bağ 2017).

Antonovsky bütünlük duygusunun üç temel bileşeninden bahsetmiştir:

1. Anlaşılabilirlik: Bütünlük duygusunun bilişsel bileşenidir. Bireyin iç ve dış çevreden gelen uyarıyı, öngörülebilir, yapılandırılmış ve açıklanabilir olarak algılamasıdır.
2. Yönetilebilirlik: Bütünlük duygusunun davranış bileşenidir. Bireyin iç ve dış uyaranları karşılayabilmek için sahip olduğu genel direnç kaynaklarının farkına varması ve onlara başvurabilmesidir.
3. Anlamlılık: Bütünlük duygusunun motivasyonel bileşenidir. Kişinin hayatta karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmekte zorlansa bile, bu zorlukları aşmaya ve uyumlanmaya değer bulmasıdır (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016, Bağ 2017).

Bütünlük duygusu, kişiyi anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik etmektedir. Bireye yaşamda hem neyin olduğuna hem de neyin olmaması gerektiğine dair anlam bulmasına yardımcı olmaktadır. Kişi bu anlam arayışı ile beraber, hangi amaçlar üzerine odaklanmasının yararlı olabileceğini anlayabilir. Kişinin sağlığı geliştirmeye yönelik amaçlar koyması, sağlık ekseninde kalmasına yardımcı olacaktır (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016, Bağ 2017).

Antonovsky, bütünlük duygusunun yaşamın ilk 30 yılında şekillendiğini ve sadece çok önemli yaşam olayları ile değişime uğrayabileceğini belirtmiştir (Volanen 2011). Ancak günümüzde bu görüşün aksine, bütünlük duygusunun yaşam boyu dinamik bir özellik gösterilebileceğine de değinilmektedir. Modern insanın yaşamın ilk 40 yılında, bağımsızlaştığı, toplumsal yapı ve ilişkiler içerisinde tecrübe kazandığı ve önemli yaşam olayının ne olması gerektiği hakkında karar verebildiği düşünüldüğünde, Antonovsky'nin bu fikri tartışmaya açık hale gelmektedir (Lindström ve Eriksson 2006). Ek olarak, dışsal bir müdahale olan psikoterapi ile bütünlük duygusunun değişebileceğine yönelik bir araştırmanın olduğu da bildirilmektedir (Bağ 2017). Antonovsky'nin bu görüşünün doğrulamasının yapılabilmesi için, prospektif özellikte, özellikle deneysel yapıda araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı bildirilmektedir (Volanen 2011, Bağ 2017).

Diğer bir tartışma konusu ise, yaşamı yönetilebilir, anlaşılabilir ve anlamlı olarak algılanmasında cinsiyet rollerinin etkili olup olmadığıdır. Antonovsky, bütünlük duygusu için cinsiyet rollerini ayrıca tartışmamış sadece yoksul ve işçi sınıfı kadınların düşük bütünlük duygusu için en büyük risk grubu olabileceğine değinmiştir (Volanen 2011). Günümüzde ise literatürde bu konuyla ilgili kesin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Örneğin, Volanen'in (2011) yaptığı araştırmada erkeklerin bütünlük duygusu puanı daha yüksek bulunurken, Horiguchi ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırmada kadınların bütünlük duygusu puanı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sebeple cinsiyet rollerini kültürel bağlamda tartışarak, daha geniş gruplarda genel direnç kaynaklarının ve bütünlük duygusunun incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Antonovsky ayrıca bütünlük duygusunun bireysel, grupsal ve toplumsal düzeyde uygulanabileceğinden ve ölçülebileceğinden bahsetmiştir (Lindström ve Eriksson 2006).

Literatürde, Antonovsky'nin kendisi tarafından geliştirilen 29 maddelik ve kısa formu olan 13 maddelik Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (Sense of Coherence Scale) bulunmaktadır. Ölçeğin kısa formunun Türkçe 'ye uyarlaması Scherler ve Lajunen (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin her iki formunda da her bir madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve puan arttıkça bireysel bütünlük duygusu da artış göstermektedir (Eşitmez 2014, Bağ 2017).

Ek olarak, orijinali Antonovsky ve Sourani (1988) tarafından 26 madde olarak geliştirilen ve daha sonra Sagy (1998) tarafından 12 maddelik kısa formu oluşturulan "Aile Bütünlük Duygusu (Family Sense of Coherence) Ölçeği" bulunmaktadır. Ölçeğin kısa formunun Türkçe geçerlik güvenilirliği Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Her madde orijinal ölçekte olduğu gibi 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve toplam puan arttıkça aile bütünlük duygusu da artmaktadır (Çeçen 2007).

Ulusal ve uluslararası literatürde mevcut bütünlük duygusu ölçekleri ile yapılmış çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Uluslararası literatürde, modelin kurucusu olan Antonovsky'den (1979) itibaren günümüze kadar bütünlük duygusunun incelendiği birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda; bütünlük duygusunun ruhsal sağlık için önemli unsurlar olan; ruhsal iyilik haline (Nilsson ve ark. 2010), anksiyetenin düşürülmesine (Moksnes ve ark. 2013a), yaşam doyumuna (Moksnes ve ark. 2013b), problem çözüme becerilerine (Maciejczyk 2013) ve benlik saygısına (Monksnes ve Lazarewicz 2016) olumlu katkı sağladığı bildirilmiştir.

Ulusal literatürde ise bütünlük duygusunun 2007 yılı itibariyle ele alınmaya başlandığı görülmektedir (Çeçen 2007). Bireysel bütünlük duygusu ile olumlu duygu durum ve yaşam doyumunu arasında pozitif (Öztekın 2008, Çeçen 2008), tükenmişliğin alt boyutu olan duyarsızlaşma ile negatif ilişki (Eşitmez 2014) bulunduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ek olarak, aile bütünlük duygusunun, yaşam doyumunun (Çeçen 2008), psikolojik yardım almaya ilişkin öz ve toplumsal damgalamanın (Çamaş 2017) ve problem çözüme davranışlarının (Turan 2015) yordayıcısı olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır.

Antonovsky'nin teorisi bilimsel açıdan büyük ilgi görmesine rağmen, duygularla karıştırılması ve yaşam boyu sürekliliğinin kanıtlanmamış olması noktasında eleştirilmiştir. Diğer bir eleştiri konusu ise bütünlük duygusu ölçeğinin, gerçekten doğru ölçüm yapıp yapmadığıdır. Çünkü açıklayıcı faktör analizinin yapıldığı bazı araştırmalarda, bütünlük duygusu ölçeğinin, hem tek boyutlu hem de üç alt boyutlu olarak bulunduğu belirtilmiştir. Bu sebeple, geçerlilik çalışmalarının daha kapsamlı yapılmasının, yararlı olacağı bildirilmiştir (Volanen 2011).

Tüm bu eleştirilere rağmen model, hastalık odaklı olmaktan uzaklaşma, bireyi merkeze alma, insanı çevresi ile bir bütün olarak düşünme ve sağlık üzerine odaklanma gibi yenilikçi bakış açısı nedeniyle günümüzde popülerliğini korumaktadır (Volanen 2011).

## Travma Sonrası Büyüme ile Bütünlük Duygusu

Literatürde son dönemde, travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan araştırmalarda, genellikle büyüme üzerinde etkili olabilecek faktörler üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Almedon 2005, Prati ve Pietrantonio 2009, Karancı ve ark. 2012). Oldukça az sayıda araştırma yapılmasına rağmen, travma sonrası büyümede etkili olup olmadığı ilgi konusu olan en güncel kavramlardan biri bütünlük duygusudur (Almedon 2005, Walsh

2011, Arya ve Davidson 2015).

Antonovsky bütünlük duygusu kavramını oluştururken, stresörlerin kontrol edilemeyeceğini, sağlıklı kalmak için önemli olanın strestle baş etmek olduğunu vurgulamıştır (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016). Travma sonrası büyümede de önemli olan, bireyin kontrolü dışında meydana gelen travmayı (stresörü) kabullenmesi ve Antonovsky'nin de vurguladığı gibi travmanın (stresörün) olumsuz etkileri ile baş edebilmesidir (Calhoun ve Tedeschi 2006, Tedeschi ve ark. 2007, Aguirre 2008, Haselden 2014, Eriksson 2016).

Travmatik büyümede kabullenmeyi sağlayan en önemli bilişsel aktivite yansıtıcı ruminasyondur. Travmayı ve travmanın sonuçlarını anlamak için yapılan ruminasyon (Tedeschi and Calhoun 2004, Haselden 2014) ile travmatik olay yaşam öyküsüne dahil edilmekte ve yaşam daha anlaşılabilir ve yönetilebilir algılanmaya başlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014).

Anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik, bütünlük duygusunun da iki önemli alt bileşenidir. Travma sonrası büyümenin bilimsel zemine oturtulabilmesi için uzun yıllardır çaba sarf eden Tedeschi ve Calhoun, bütünlük duygusunun olayları anlamayı, baş etmeyi ve yaşama dair anlam bulmayı sağlaması nedeniyle, travma sonrası büyümenin önemli bir yordayıcısı olabileceğini belirtmiştir (Tedeschi ve Calhoun 2004).

Walsh'ın (2011) yaptığı çalışmada ise, Tedeschi ve Calhoun'nun belirttiği bu görüşün aksine bir sonuç bulunmuştur. Yapılan çalışmada, travma sonrası büyüme ile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik alt boyutu arasında negatif, yönetilebilirlik alt boyutu arasında ise anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Arya ve Davidson'un (2015) farklı türde travma yaşamış bireylerle yürüttükleri çalışmada ise, Walsh'ın (2011) yaptığı çalışmanın aksine, travma sonrası büyüme ile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak, Aguirre'nin (2008) yaptığı çalışmada da, bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik alt boyutlarının travma sonrası büyümeye katkı sağladığı bildirilmiştir.

Travma sonrası büyüme ile yaşamı anlaşılabilir ve yönetilebilir olarak algılamaya başlayan birey, aynı zamanda yaşamı daha anlamlı kılmak için de uğraş vermektedir (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014). Travmatik olayla meydana gelen acı ancak kişi tarafından anlamlandırıldığında, acı olmaktan çıkabilecektir. Travma gibi yaşam olayları, yaşamın anlamını değiştirebilir ama kişi izin vermediği sürece anlam hiçbir zaman yok olmayacaktır. Yaşamdan nasıl anlam bulunur sorusunun muhatabı, kişinin tam olarak kendisidir. Kendi zor durumunu başarıya dönüştürebilecek tek varlık insanogludur. Acıya rağmen anlam bulmaya ve başarıya ulaşmaya çalışan birey ise, tutumlarında değişikliğe gitmektedir (Frankl 2014).

Travma sonrası büyümede anlam arayışına giren birey, genellikle yaşamdaki öncelikler konusunda tutum değişikliğine gitmektedir. Yaşamdaki sıradan şeylerin öncelikli hale gelmesi (hayatta kalma, aile ile yemek yeme vb.) hayata karşı şükran duygusunun artmasını sağlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014). Ek olarak acıya anlam katmakta, insan insana olan etkileşimin yararlı olduğu belirtilmektedir (Frankl 2014). Birey kendisini başkalarına katarak anlam arayışına geçebilirse, hem başkalarına hem de kendisine yardımcı olabilmektedir. Başkalarına yardım iyiliğe ve doğruluğa katkı sağladığı için, hayata anlam katmada bireye yardımcı olmaktadır (Yalom 1999). Travma yaşamış bireylerin çoğunun özellikle kendisi gibi travma yaşamış bireylere



yardım etme konusunda istekliğinin (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014) bu sebepten dolayı olduğu düşünülmektedir.

Travmatik olayla baş etme bireyin kendine olan güvenin artmasını da sağlamaktadır. Travma gibi zorlu bir olayla baş eden birey artık kendini daha yeterli ve güçlü görmeye başlamaktadır. Kendine olan güvenin artması bireyin hayata anlam katmak adına yeni amaçlar edinmesini ve önemli adımlar atmasını desteklemektedir (Calhoun ve Tedeschi 2006, Haselden 2014). Varoluşçu kuramın önemli temsilcilerinden olan Yalom'da hayata dair amaç ve ideallerin olmasının, anlam arayışına katkı sağlayacağını bildirmiştir (Yalom 1999).

Travmatik büyüme gerçekleştiren birey yaşamdaki en acımasız sorulardan biri olan hayatın anlamı ne sorusuna travmaya rağmen cevap bulmaya çalışmaktadır (Yalom 1999). Bütünlük duygusunun alt bileşeni olan anlamlılık bireye bu sorunun cevabını bulmak için hizmet etmektedir. Antonovsky, bütünlük duygusundaki anlamlılığı motivasyonel güç olarak tanımlamıştır. Bütünlük duygusuna sahip bireyin karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmekte zorlansa bile, hayatı anlamlandırmak adına bu zorlukları aşmaya ve uyumlanmaya değer bulacağını belirtmiştir (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016, Bağ 2017).

Literatürde bütünlük duygusunun alt bileşeni olan anlamlılık boyutu ile travma sonrası büyüme arasında ilişki olup olmadığının incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Walsh'in (2011) yaptığı araştırmada, travma sonrası büyüme ile bütünlük duygusunun alt bileşeni olan anlamlılık boyutu arasında ilişki bulunamazken, Arya ve Davidson (2015) ve Aguirre'nin (2008) yaptığı araştırmada, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bütünlük duygusunun anlamlılık alt boyutunun travma sonrası büyüme katkı sağladığı bildirilmiştir.

## Sonuç

Bu derleme bireyin var olmasını, eyleme geçmesini, kendine güvenmesini, sahip olduğu kaynakları kullanmasını sağlayan bütünlük duygusunun, zorlu bir olaya rağmen güçlü kalabilmeyi sağlayan travma sonrası büyümenin (Lindström ve Eriksson 2006, Eriksson 2016, Bağ 2017) önemli bir yordayıcısı olabileceği düşünülmüş 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

Aguirre MG (2008) An examination of the role of meaning in posttraumatic growth following bereavement (Doktora tezi).

- Alabama, Auburn University.
- Aksoy DY (2017) Tıp ve güven: klasik ve alternatif perspektifler (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Almedon AM (2005) Resilience, hardness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to "light at the end of the tunnel"? *J Loss Trauma*, 10: 253-265.
- American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA, American Psychiatric Association.
- Arya B, Davidson C (2015) Sense of coherence as a predictor of post traumatic growth. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6:634-636.
- Bağ B (2017) Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinde salutogenez modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:284-300.
- Breslau N (2002) Gender differences in trauma and posttraumatic stress disorder. *J Gend Specif Med*, 5:34-40.
- 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.
- 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.
- Can İÖ, Uyaniker ZD, Ulaş H, Karabağ G, Cimilli C, Salaçin S (2013) Travma mağdurlarında ruhsal travma bulguları. *Noro Psikiyatr Ars*, 50:230-236.
- 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.
- Çeçen AR (2007) Aile bütünlük (tutarlılık) duygusu ölçeği (ABDÖ-K) kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7:1119-1220.
- 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.
- Çolak B, Kocurcan A, Özsan HH (2010) DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18:19-25.
- Easton SD, Coohy C, Rhodes AM, Moorthy MV (2013) Posttraumatic growth among men with histories of child sexual abuse. *Child Maltreat*, 18:211-220.
- 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.
- Eşitmez G (2014) Yoğun bakımda çalışan hemşirelerde bireysel bütünlük duygusu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Aydın, Adnan Menderes Üniversitesi.
- Frankl EF (2014) İnsanın Anlam Arayışı (Çeviri Ed. S Budak). İstanbul, Okuyan Us Yayınevi.
- Güloğlu B, Kararımkar Ö (2013) Güneydoğu gazilerinde travma sonrası stres bozukluğu gelişimi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14:237-244.
- Haselden M (2014) Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi (Doktora tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- 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.
- 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.
- Karanci AN, Erkam A (2007) Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress Health*, 23:315-322.
- Karanci AN, Işıklı S, Aker AT, Gül El, 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.
- Lindstrom B, Eriksson M (2006) Contextualising salutogenesis and antonovsky in public health development. *Health Promot Int*, 3: 238-244.
- 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.
- 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.
- 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.
- Moksnes UK, Espnes GA, Haugan G (2013a) Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychol Health*, 29:32-49.

- Moksnes UK, Lohre A, Espnes GA (2013b) The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Qual Life Res*, 22:1331-1338.
- Nilsson KW, Leppert J, Simonsson B, Starrin B (2010) Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *J Epidemiol Community Health*, 64:347-352.
- Özen Y (2017) Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 1:104-117.
- Öztekin C (2008) Cinsiyet, iç bütünlük ve fiziksel etkinliğin olumlu ve olumsuz duygu durumu üzerindeki rolü (Yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- 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.
- Sansoy G (2012) Trauma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Sumalla EC, Ochoa C, Blanco I (2009) Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion?. *Clin Psychol Rev*, 29: 24-33.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (2004) Post-traumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inquiry*, 15: 1–18.
- Tedeschi RG, Calhoun LG, Cann A (2007) Evaluating resource gain: understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Appl Psychol*, 56: 396-406.
- Teodorescu DS, Siqveland 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.
- Thomadaki OO (2017) Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: through the lenses of positive psychology. *Eur J Psychotraumatol*, 8: 1351220.
- Turan F (2015) Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması (Yüksek lisans tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Volanen SM (2011) Sense of coherence: determinants and consequences (Academic dissertation). Helsinki, University of Helsinki.
- 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.
- WHO (1970). WHO Definition of Health. Available from <http://www.who.int/> (Accessed at 21.12.2016).
- Yalom I (1999) Varoluşçu Psikoterapi (Çeviri Ed. Z İlyidoğan Babayigit). İstanbul, Kabalık Yayınevi.

---

**Yazarların Katkıları:** Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

---

**Authors Contributions:** All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

---