

Verdensanskuelser etter en katastrofe

En traumatisk opplevelse kan føre til at mennesker endrer syn på hvor god og meningsfull verden er. At en ikke oppfatter verden slik som før, kan bidra til at en opplever seg selv som mer sårbar.

TEKST

Shirley Stormyren

Tine K. Jensen

PUBLISERT 1. desember 2008

ABSTRACT:

World assumptions following a catastrophe

The aim of this study was to investigate whether adolescents who experienced the tsunami in South-East Asia had experienced changes in their basic world assumptions after the traumatic event, and whether self perceived changes were related to the development of post traumatic stress. Eighty-eight Norwegian adolescents (48 females, 40 males), aged 12-18, were interviewed in their homes. Negative changes in world assumptions were expected. The results show, however, that most of the adolescents did not report changes in world assumptions. The changes that were reported went both in a positive and a negative direction. Some of the reported changes (both positive and negative) showed significant correlation with higher PTSD scores. Therapeutic implications are discussed.

Keywords: world's assumptions, catastrophes, adolescents, post traumatic stress, posttraumatic growth

EMNER

verdens antagelser

katastrofer

ungdom

Posttraumatisk stress

Posttraumatisk vekst

Studien er finansiert av Sosial- og helsedirektoratet, anbefalt av Regional etisk forskningskomité, og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Takk til Egil Nygaard for hjelp med statistiske analyser og tolkning av disse. Takk også til alle ungdommene som deltok i studien.

At det bare var en tilfeldighet at de døde, da blir det mye verre å tenke på. Ja, en 16-åring døde faktisk uten grunn liksom. Så da tenker jeg bare at det er vel en grunn for det liksom. Det er vel noen som mener noe med det som skjer (Jente, 18 år).

Fører alvorlige traumatiske hendelser til at ungdom mister troen på verden som god og forutsigbar? Sluttes de å tenke at menneskene er gode? Tenker de at alt som skjer, er helt tilfeldig og utenfor menneskers kontroll? Og i så fall, hvilken betydning kan dette

ha for utvikling av posttraumatisk stress? Denne artikkelen belyser disse spørsmålene ved å presentere hvordan 88 norske ungdommer, som var på ferie da tsunamien rammet Sørøst-Asia 2. juledag i 2004, resonnerer rundt grunnleggende oppfatninger om verden etter at katastrofen rammet dem.

Traumatiske hendelser kan virke inn på menneskers psykiske helse (Norris et al., 2002; Weisæth, 2005). Hvordan slike hendelser kan virke inn på menneskers grunnleggende forståelse av verden som trygg og meningsfull og på troen på mennesker som gode og forutsigbare, er ikke godt utforsket når det gjelder ungdommer.

Vi er ifølge Janoff-Bulman (1992) avhengige av å oppleve mennesker som gode og verden som et godt, forutsigbart og meningsfullt sted for å kunne fungere optimalt. Opplevelsen av denne tryggheten er ifølge henne grunnfestet i positive verdensanskuelser. Positive verdensanskuelser bidrar til at mennesker kan føle seg trygge i en verden hvor vi grunnleggende sett har begrenset eksistens og begrensede påvirkningsmuligheter. Hun postulerer at mennesker stort sett har tre grunnleggende verdensanskuelser: Verden er god, verden er meningsfull, og jeg er et verdig menneske (Janoff-Bulman, 1989). Hver av de tre grunnleggende verdensanskuelsene består av flere delanskuelser. Den første verdensanskuelsen, om godhet i verden, består av to delanskuelser: verden som et godt sted å leve og menneskene som gode. I denne konteksten representerer «verden» et abstrakt begrep som omfatter både mennesker og det som skjer i verden. Verden er stort sett god, trygg og ikke truende. Når vi tenker på menneskene som gode, tenker vi på at de grunnleggende sett er hjelpsomme, snille og varme. Mennesker har en tendens til å tenke at positive hendelser skjer oftere enn negative, og at alt som regel ender bra.

Den andre verdensanskuelsen handler om hvor meningsfull verden oppleves å være. De sentrale delanskuelsene innenfor denne kategorien handler om rettferdighet, kontrollerbarhet og tilfeldighet. Rettferdighet dreier seg om at ting som skjer, stort sett er rettferdige. Dette er nær forbundet med kontrollerbarhet, som handler om at man kan kontrollere hendelser gjennom å være et godt menneske. Når verden er rettferdig og kontrollerbar, rammes mennesker heller ikke helt tilfeldig. Oppfatningen av verden som meningsfull handler altså om en tendens til å tenke at ting skjer av en grunn. Vi forstår hvorfor ting skjer, og det gir en viss mening at det skjedde på den og den måten. Denne grunnleggende oppfatningen om verden som meningsfull gjelder ikke bare hvorfor noe skjer, men også hvorfor det skjedde med akkurat en bestemt person. Gode og ordentlige mennesker fortjener at gode ting skjer med dem, noe vi oppfatter som rettferdig. Indirekte betyr det at vi kan kontrollere hva som skjer med oss, gjennom våre handlinger. Handler vi godt og fornuftig, vil det gå oss godt. Meningsfullhet handler altså om opplevelsen av hva som er rettferdig, og bidrar til en følelse av kontroll.

Den tredje verdensanskuelsen handler om hvor verdifull en opplever seg selv. Rettferdighet, kontroll og tilfeldighet er viktige delanskuelser også i denne kategorien. Man oppfatter seg selv i varierende grad som et godt menneske, med ansvarsfull atferd og som heldig.

Janoff-Bulman (1989) hevder altså at de fleste har disse grunnleggende positive oppfatningene. Vi tar dem for gitt i vårt daglige liv, uten at vi nødvendigvis reflekterer over det. Vi kan tenke oss hvor strevsomt livet ville vært hvis vi hver dag antok at de menneskene vi traff, var slemme og ville oss vondt, at ting skjedde uten mening, eller at vi ikke fortjente et godt og verdig liv.

Hvordan verdensanskuelser dannes

Tanken om at mennesker har noen grunnleggende oppfatninger om verden og seg selv, er ikke ny. Janoff-Bulman (1989) henviser til tidligere teorier og begreper, som Parkes (1975) «antagelser om verden», Bowlbys (1969) «verdensmodeller» og Epsteins (1984) «virkelighetsteori», som forløpere for det hun kaller verdensanskuelser.

Grunnleggende, positive verdensanskuelser er rotfestet i tidlige barndomserfaringer preget av trygghet og tillit og etableres i tidlig samhandling med nære omsorgsgivere. Når barnets behov blir møtt og tilfredsstilt av barnets omsorgspersoner, utvikler barnet tillit til andre og til seg selv. Barnets tidlige erfaringer med andre generaliseres til mønstre av forventede samhandlingssekvenser. Barnet blir i stand til å lage skjemaer om en god og forutsigbar verden, hvor barnet har verdi. Disse verdensanskuelsene holder seg stabile, selv om de i løpet av oppveksten modifiseres noe (Janoff-Bulman, 1992).

Hvilken funksjon har positive verdensanskuelser?

Verdensanskuelser kan virke inn på menneskers forståelse av fortid og nåtid, og de kan påvirke deres forventninger om framtiden (Park & Folkman, 1997). Livet kan trues av mange farer: Vi kan når som helst bli påkjørt, falle og skade oss eller dø av sykdom. Men våre grunnleggende verdensanskuelser beskytter oss mot overdreven engstelse og gir oss en følelse av trygghet og usårbarhet.

Mennesker har en tendens til å vurdere seg selv og sine egne muligheter i framtiden mer optimistisk enn de vurderer andres muligheter (Taylor & Brown, 1988). Ifølge Janoff-Bulman (1992) har vi en tendens til å undervurdere muligheten for at negative ting skjer med oss selv, og overvurdere sjansen for at positive ting skjer. Denne positive forskyvningen er etablert tidlig i utviklingen. Vi fortsetter å oppfatte verden som trygg og forutsigbar selv om den ikke nødvendigvis er det. Selv om vi erkjenner at negative ting kan skje, tror vi at vår egen godhet og dyktighet vil beskytte oss, og at negative ting ikke vil ramme oss.

Endring av verdensanskuelser

Traumer kan føre til at menneskers verdensanskuelser brister. «Why me?» er ifølge Janoff-Bulman (1997, s.94) den uttalelsen hun etter 20 års praksis i feltet oftest har hørt hos personer eksponert for potensielt traumatiserende hendelser. Studier har vist at mennesker som har opplevd incest, voldtekt, brann, ulykke eller tap av forelder eller søsken, har mer negative verdensanskuelser enn dem som ikke har opplevd lignende hendelser (Franklin, Janoff-Bulman & Roberts, 1990; Giesen-Bloo & Arntz, 2005; Janoff-

Bulman, 1989; Magwaza, 1999; Matthews & Marwit, 2004; Owens & Chard, 2001; Solomon, Iancu & Tyano, 1997). Flere av disse studiene ble utført lenge etter at den traumatiske hendelsen hadde funnet sted, allikevel var verdensanskuelsene fortsatt negative. Traumatiske hendelser har derfor potensial i seg til å ødelegge menneskers opplevelse av trygghet og deres grunnleggende antagelse om en god og meningsfull verden (Janoff-Bulman, 1992).

Enkelte verdensanskuelser er mer sårbare for endringer enn andre, avhengig av hva slags type traumatisk opplevelse en har blitt utsatt for. For eksempel påvirkes selvverd spesielt ved mellommenneskelige overgrep (Giesen-Bloo & Arntz, 2005; Magwaza, 1999). I en studie hvor barnet hadde blitt myrdet, rapporterte foreldrene om lavere selvverd, mens foreldre som hadde mistet et barn i sykdom, rapporterte at verden var mindre meningsfull (Matthews & Marwit, 2004). Forfatterne av studien forklarer dette med at når et barn blir drept, er det mer nærliggende å bebreide seg selv, mens det vil kunne oppleves som mer tilfeldig og urettferdig når et barn dør av sykdom.

I en annen studie rapporterte personer som hadde opplevd tortur, om lavere selvverd enn personer som hadde opplevd tap (Magwaza, 1999). Videre rapporterte skoleungdom som overlevde en bussulykke, at de opplevde verden som et mindre rettferdig og mindre godt sted 7 år etter ulykken (Solomon et al., 1997). De rapporterte derimot ikke om lavere selvverd eller dårligere syn på mennesker. De overraskende funnene mener forfatterne av studien kan forklares ut fra hendelsens karakter. Bussulykken var en plutselig hendelse som rammet flere mennesker på en gang, og hendelsen skjedde heller ikke som følge av menneskelig overgrep. Resultatene støtter en antagelse om at ulike traumatiske hendelser kan påvirke de ulike verdensanskuelsene i forskjellig grad avhengig av spesifikke kjennetegn ved hendelsen.

Ikke alle studier har imidlertid funnet at traumer fører til endrede verdensanskuelser (McDermut, Haaga & Kirk, 2000; Overcash, Calhoun, Cann & Tedeschi, 1996). I en studie etter et jordskjelv på Island ble det ikke funnet negative endringer i forhold til antagelsen om godhet i verden eller i forhold til antagelsen om kontroll, slik en hadde forventet (Bödvarsdóttir & Elklit, 2004). Noen studier har også vist at religiøs overbevisning og sterk sosial støtte kan beskytte mot endring av verdensanskuelser (Overcash et al., 1996; Solomon & Laufer, 2004).

Negative verdensanskuelser og psykisk helse

Det er mye som taler for at det å ha negative verdensanskuelser over tid kan ha negative helsemessige konsekvenser. Solomon et al. (1997) fant at jo mer negativt syn på verden overlevende etter en bussulykke hadde, desto dårligere psykisk helse hadde de. Negative verdensanskuelser har vist sammenheng med økt sorgintensitet (Matthews & Marwit, 2004) og depresjon (Harris & Valentiner, 2002). Særlig har antagelsen om at ting skjer tilfeldig, vist sammenheng med depresjon (Janoff-Bulman, 1989; Solomon et al., 1997). Giesen-Bloo og Arntz (2005) fant at negative verdensanskuelser predikerte alvorlighetsgraden av borderline-personlighetsforstyrrelse.

Flere studier viser at negative verdensanskuelser har sammenheng med utvikling av posttraumatiske stressreaksjoner (Bödvarsdóttir & Elklit, 2004, Ginzburg, 2004; Jeavons & Godber, 2005; Jind, 2001). I en studie av 79 voksne kvinner som var utsatt for seksuelle overgrep som barn, fant Owens & Chard (2001) at de kvinnene som hadde høyest PTSD-skårer, også hadde lavest skårer på verdensanskuelser knyttet til selvverd. Videre fant Ginzburg (2004) en sammenheng mellom negative verdensanskuelser og PTSD hos infarkt-pasienter etter en uke og igjen etter syv måneder.

Det finnes få studier som har undersøkt hvordan ungdommers verdensanskuelser påvirkes etter en traumatisk opplevelse, og vi kjenner ikke til studier som har utforsket dette etter en naturkatastrofe. Det er grunn til å tro at ungdommers verdensanskuelser påvirkes lettere enn voksnes. Ungdom er i utvikling og tilpasser seg lettere nye erfaringer enn det voksne gjør (Janoff-Bulman, 1992). Ungdomstiden defineres ofte som en overgangstid mellom barndom og den voksne verden og en periode da mange reflekterer over eksistensielle spørsmål som meningen med livet, egen identitet, osv. Dette gjør det spesielt interessant å studere denne gruppen nærmere. Problemstillingen som undersøkes i denne studien, er: Opplever ungdommer som var utsatt for tsunamien, at deres grunnleggende verdensanskuelser har endret seg? Og er det noen sammenheng mellom negative verdensanskuelser og utvikling av posttraumatiske stress-symptomer?¹

Metode

Utvalget

Utvalget består av ungdommer i alderen 12-18 som deltok i en landsomfattende intervjustudie 10-11 måneder etter tsunamikatastrofen. De ble rekruttert fra en spørreskjemastudie sendt til voksne som ankom Gardermoen fra katastrofeområdene i dagene etter katastrofen. Det finnes ingen sikre anslag på hvor mange ungdommer som befant seg i de rammede områdene. Ut fra tilgjengelige registre er det imidlertid anslått at det var 386 ungdommer mellom 12 og 18 år som ankom Gardermoen og ble registrert der. Det var 148 foreldre som svarte på spørreskjemastudien vedrørende 223 ungdommer i den aktuelle aldersgruppen. Av disse var det 88 ungdommer som deltok videre i intervjustudien. Disse ungdommene kommer fra 64 ulike familier. Aldersgjennomsnittet for ungdommene var 15,1 år, og det var 48 jenter og 40 gutter. Noen av ungdommene hadde opplevd at noen nære omkom, eller ble alvorlig skadet selv. Flesteparten hadde vært i fysisk fare. Mange var vitne til at andre mennesker fikk alvorlige fysiske skader, eller de så omkomne. Alle svarene er brukt i analysene, og ingen trakk seg underveis.

Intervjuene

Intervjuene ble foretatt i ungdommenes hjem av psykologer, psykiatere og pedagoger som hadde fått opplæring om traumer og intervjuteknikk. Ungdommene ble intervjuet alene.

I intervjuet ble ungdommene stilt følgende spørsmål om sine antagelser om verden:

1. Tenker du at verden er et godt sted?
2. Tenker du at mennesker stort sett er gode?
3. Tenker du at fæle ting kan skje med gode mennesker?
4. Tenker du at mennesker stort sett kan forhindre at dårlige ting skjer?
5. Tenker du at det som skjer, er helt tilfeldig?

Spørsmålene er utledet fra Janoff-Bulmans teori. Hvert av spørsmålene refererer direkte til hver av de postulerte verdensanskuelsene: Verden som god, mennesker som gode, verden som rettferdig, verden som kontrollerbar og verden som forutsigbar. Verdensanskuelsen om selvet som verdifullt er ikke tatt med, fordi Janoff-Bulman (1992) hevder at denne verdensanskuelsen blir mest påvirket ved mellommenneskelige overgrep, og vi ville således ikke forventet store endringer i denne som følge av en naturkatastrofe.

Etter hvert spørsmål ble ungdommene i tillegg spurt: «Har dette endret seg etter tsunamien?», «Fortell.»

PTSD hos ungdommene ble målt ved hjelp av *UCLAs PTSD-index for children* (Roderiguez, Steinberg, Saltzman & Pynoos, 2001; Steinberg, Brymer, Decker & Pynoos, 2004). Dette instrumentet er i utgangspunktet et selvrapporterings skjema, men ble i denne studien gjennomgått av intervjueren sammen med ungdommene. Det består av 20 spørsmål som skal måle posttraumatisk stress-symptomer hos barn den siste måneden. Instrumentet består av tre delskalaer - gjenopplevelse, unngåelse og fysisk reaktivering. Det er også to spørsmål om skyldfølelse og to spørsmål om frykt for at hendelsen skal skje igjen. Svarene graderes på en 5-punkts frekvensskala.

Analyse

Alle intervjuene ble tatt opp på bånd og transkribert. Den første delen av analysene besto av en opptelling av ungdommenes svar på de fem spørsmålene. Svarene ble delt inn i ja, nei og både/og, og de ble plassert i en både/og-kategori dersom de var tvetydige, for eksempel «det kommer an på» eller «både og».

Svarene på hvorvidt de mente at verdensanskuelsen hadde endret seg etter tsunamien, ble også talt opp. De fleste ungdommene kommenterte endringene de oppga, slik at endringene kunne klassifiseres som enten til det bedre, dvs. en styrket positiv verdensanskuelse, eller til det verre, dvs. en svekket verdensanskuelse. Når det ble oppgitt endring, uten at den ble spesifisert i positiv eller negativ retning, ble den registrert som udefinert. De ungdommene som ikke klarte å svare på spørsmålet om endring, er registrert som missing.

I de kvalitative analysene av svarene ble sentrale elementer ved Consensual Qualitative Research Method brukt (Hill, Thompson, Williams, & Nutt, 1997; Hill et al., 2005). Første trinn besto i at førsteforfatteren gikk igjennom alle intervjuene og trakk ut alt hver ungdom hadde svart på spørsmålene. Neste trinn besto i å analysere

ungdommenes refleksjoner med tanke på å finne fram til kjerneideer. Kjerneideer er sammenfatninger av data og beskriver hovedideen i det som blir sagt, men med færre ord. Kjerneideene bygget på språklige konsepter ungdommene brukte for at de skulle framstå så empirinære som mulig. Denne delen av analysen ble utført av førsteforfatter og annenforfatter uavhengig av hverandre og så sammenlignet. Der hvor det forelå uenighet, ble dette sammen med resten av resultatene lagt fram for forskergruppen. De endelige kjerneideene ble besluttet ved konsensus. Tredje trinn besto av kryssanalyser på tvers av ungdomsgruppen. Hensikten med denne delen av analysene var å finne felles temaer eller kategorier. I kryssanalyser beveger analysene seg opp i abstraksjonsnivå, slik at bruk av mer generelle og teoretiske begreper blir mulig. Også prinsippet om konsensus i forskergruppen ble brukt i denne delen av analysearbeidet.

For å kunne se om ungdommenes PTSD-skåre hadde noen sammenheng med ungdommenes verdensanskuelser, ble det først foretatt en independent sample T-test på hvert spørsmål, hvor de som hadde en positiv verdensanskuelse, ble sammenlignet med dem som hadde en negativ. Deretter ble det foretatt independent sample T-test for å se om det var noen sammenheng mellom PTSD-skåre og oppgitte endringer i verdensanskuelser, hvor de som oppga negativ, positiv og nøytral endring, ble sammenlignet med resten av utvalget.

Resultater og diskusjon

Ungdommenes verdensanskuelser

I motsetning til det vi ville forventet ifølge Janoff-Bulmans teori, har de aller fleste ungdommene i denne studien fortsatt positive grunnleggende verdensanskuelser, selv etter tsunamien. Flesteparten av ungdommene mente at verden er et godt sted (66%). Ungdommenes refleksjoner omkring dette dreide seg i all hovedsak om at de opplever at de selv bor i et godt og trygt land. Denne erkjennelsen bidrar interessant nok til at de også gjør refleksjoner omkring det at andre ikke er så heldigstilte som dem selv. Det bidrar til en økt følelse av solidaritet og omsorg for andre som lider i andre deler av verden. En jente uttrykte dette slik: «Etter det skjedde, så har jeg blitt mer oppmerksom på det som skjer. At det faktisk er ganske mye jordskjelv, at det er mye sult. Jeg har liksom ikke tenkt så mye på andre mennesker rundt i verden før. Jeg har tenkt på vennene mine, ikke tenkt på alt det som skjer ute da. Og det er jeg mer oppmerksom på nå. Nå leser jeg mer i avisene. Følger mer med på tv og sånn» (jente 16 år). En 17-åring sa: «For eksempel når jeg sitter og ser på nyheter og det jordskjelvet som var nå, at jeg får innmari vondt i magen av de menneskene som er der...» Det at så mange av ungdommene har fått økt empatifølelse med andre, kan forstås som posttraumatisk vekst (Park & Folkman, 1997). Det er et økende fokus på at potensielt traumatiserende hendelser også kan føre til positive endringer omkring menneskers syn på livet og endringer i verdisyn (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Nesten alle ungdommene mente at mennesker stort sett er gode (91%). Deres refleksjoner omkring dette handlet om egne opplevelser under tsunamien og deres observasjoner av hvordan mennesker handlet i forhold til hverandre under katastrofen.

Spesielt thailendernes uselviske atferd har gjort et stort inntrykk på dem, og som vi senere skal se, er dette en viktig grunn til at mange ungdommer rapporterte om en styrket tro på mennesker etter tsunamien.

Når det gjelder den grunnleggende verdensanskuelsen knyttet til verden som meningsfull, består den av tre delanskuelser: rettferdighet, kontrollerbarhet og forutsigbarhet. Samlet sett har ungdommene også her fortsatt et positivt syn, men vi finner en større variasjon mellom delanskuelsene. De fleste mente at mennesker stort sett kan forhindre at dårlige ting skjer (65%). Dette er ifølge Janoff-Bulmans teori positivt og representerer en følelse av kontroll. I denne studien forventet vi at flere av ungdommenes opplevelser av maktesløshet eller mangel på kontroll ville påvirket disse delanskuelsene til å bli mer negative. Ut fra de beretningene vi har fått om bølgen som kom helt uventet og med så stor kraft at de som ble rammet av den, hadde lite handlingsrom, kunne vi anta at denne verdensanskuelsen ville være spesielt rammet. Hvorfor så mange ungdommer fortsatt har tro på at mennesker stort sett kan forhindre at dårlige ting skjer, er uklart. Noen av ungdommene tegner opp et skille mellom menneskeskapte og naturskapte katastrofer: «Naturkatastrofer og slike ting kan ikke hindres», mens ting som forurensning, krig, fattigdom og lignende nevnes som ting som kan hindres. Det kan tenkes at ungdommene sammenstiller disse tingene og kommer fram til at det er flere menneskapte hendelser i verden enn naturskapte, og at de derfor beholder denne antagelsen om kontroll. Naturkatastrofer defineres da som unntakene.

Når det gjelder områdene som refererer til forståelsen av rettferdighet og tilfeldighet, er ungdommene i dette utvalget mer negative. Med unntak av en mente alle at fæle ting kan skje med gode mennesker (99%), og over halvparten mente at det som skjer, stort sett er tilfeldig (60%). Alle disse ungdommene var involvert i en katastrofe hvor hundretusener døde. De var personlig vitne til at dette rammet blindt, og det er derfor ikke rart at de etter denne hendelsen opplever verden som urettferdig. De refererer også til sine egne erfaringer som begrunnelse. «Altså, jeg har liksom alltid vært klar over det, på en måte. Men nå har jeg liksom skjønt det sånn ordentlig at det skjer sånn» (jente 13 år). Dette henger også nært sammen med deres opplevelse av at det som skjer, stort sett er tilfeldig.

Selvrapporterte endringer i verdensanskuelser

I denne studien var vi ikke bare interessert i ungdommenes verdensanskuelser *per se*, men også i deres egen forståelse av om disse var blitt endret som en konsekvens av tsunamien. Resultatene viser at de fleste ungdommer ikke opplevde at deres verdensanskuelser hadde endret seg (se tabell 1). Interessant er det også at flere av dem som fortalte at de hadde endret syn på verden etter tsunamien, ikke bare rapporterte om negative, men også om positive endringer. I det følgende blir endringene i forhold til hvert av spørsmålene presentert og diskutert for seg.

TABELL 1. ANTALL (%) SVAR PÅ VERDENSANSKUELSESSPØRSMÅLENE, ENDRINGER AV DISSE OG TILHØRENDE GJENNOMSNIITTLIGE PTSD-SKÅRER

	Verdensanskuelser			Oppgitte endringer av verdensanskuelser			
	Ja	Nei	Både/ og	Endring verre	Endring bedre	Endring udefinert	Ikke endring
Verden som god	58 (66%)	18 (20%)	11 (12%)	19 (24%)	9 (12%)	4 (5%)	45 (58%)
Gj. PTSD-skåre	12***	21	12	24***	10	5	10**
Df	(73)			(74)	(74)	(74)	(74)
Menneskers godhet	80 (91%)	3 (3%)	5 (6%)	2 (3%)	14 (18%)	4 (5%)	58 (74%)
Gj. PTSD-skåre	13	21	18	8	21**	7	13
Df	(80)			(75)	(75)	(75)	(75)
Rettferdighet	1 (1%)	87 (99%)	-	12 (15%)	-	5 (6%)	63 (79%)
Gj. PTSD-skåre	0	13		16		11	13
Df	(85)			(77)		(77)	(77)
Kontrollerbarhet	56 (65%)	27 (31%)	3 (3%)	10 (14%)	1 (1%)	7 (10%)	55 (75%)
Gj. PTSD-skåre	14	12	23	19*	42**	10	11
Df	(80)			(70)	(70)	(70)	(70)
Tilfeldighet	53 (60%)	25 (28%)	10 (11%)	13 (17%)	10 (13%)	3 (4%)	51 (66%)
Gj. PTSD-skåre	13	16	10	15	21*	12	13
Df	(75)			(75)	(75)	(75)	(75)

*) Sign. $p \leq 0,05$; **) Sign. $p \leq 0,01$; ***) Sign. $p \leq 0,001$. T-test for uavhengige utvalg ble benyttet for å finne ut om det var en signifikant forskjell i PTSD-skåre mellom dem som svarte ja og dem som svarte nei på verdensanskuelsesspørsmålene. Samme T-test ble benyttet for å finne ut om det var en signifikant forskjell i PTSD-skåre mellom dem som oppga endring av verdensanskuelser mot resten av utvalget. Merk at når det gjelder spørsmålet om tilfeldighet, er et ja-svar uttrykk for at man har en negativ antagelse, i motsetning til de andre spørsmålene som er positivt formulert.

TABELL 1. ANTALL (%) SVAR PÅ VERDENSANSKUELSESSPØRSMÅLENE, ENDRINGER AV DISSE OG TILHØRENDE GJENNOMSNIITTLIGE PTSD-SKÅRER

Verden som god

Det var til sammen 42% av ungdommene som opplevde at de hadde forandret syn på verden etter tsunamien. De fleste av dem oppga at endringen hadde gått i negativ retning, noe som vil si at de synes verden er mindre god etter tsunamien enn før. Begrunnelsene mange gav for denne negative endringen, var knyttet til deres egne opplevelser av hvor grusom tsunamien hadde vært for dem og de andre rammede. Denne selvopplevelsen førte til at de i ettertid også orienterte seg mer i forhold til andre grusomme hendelser i verden, blant annet gjennom mediene. En jente på 13 år forklarer det slik: «Før så tenkte jeg ikke på katastrofer og sånt. Har tenkt annerledes etter tsunamien. Trodde aldri jeg kom til å oppleve en katastrofe før. Flere tusen som døde. Nå ser jeg på nyheter og sånt, og da ser jeg at det har skjedd mye fæle ting. Det har blitt mye verre etter at jeg var med i tsunamien.» En annen 13 år gammel jente uttrykte følgende: «Det blir liksom litt forskjellig på mange måter. At jeg føler liksom at nå kan det skje noe galt og ja. Før så trodde jeg at det var liksom trygt mesteparten, men det er jo litt annerledes nå etter dette.»

Terrorhendelser, som 11. september, ble det også referert til av noen av ungdommene som begrunnelse for hvorfor verden ikke bare er et godt sted.

Dette er en forventet endring ifølge Janoff-Bulmans teori. Det er mulig at denne opptattheten av andre katastrofer også kan sees på som et kjennetegn ved posttraumatisk stress. Barn som opplever ulykker, kan ofte oppleve økt årvåkenhet i forhold til fare. Noe av denne årvåkenheten tenkes å være opprettholdt av at de *legger mer merke til* ulykker eller nestenulykker. Gjennom dette får de hele tiden bekreftet at verden er farlig. Ehlers og Clark (2000) mener at denne opplevelsen av tilstedeværende fare hele tiden er en sentral opprettholdende faktor i forhold til PTSD.

På den andre siden viser analysene også det overraskende resultatet at så mange ungdommer opplevde en positiv styrking i sin oppfatning om verden som god (12%). Dette begrunnet enkelte med at verden var et bedre sted fordi det nå var flere som hjalp hverandre. En 16 år gammel gutt svarte slik: «Mitt syn forandra seg litt. Folk ga mye penger.» Noen ungdommer ga også uttrykk for at tsunamien hadde ført til at de hadde mer fokus på viktige verdier, for eksempel: «Jeg setter kanskje mer pris på livet og de jeg er glad i» (jente 15 år). «Vi mennesker er faktisk ganske heldige som lever og ikke mister hverandre sånn hele tiden hver dag, i hvert fall vi mennesker som har det godt» (jente 13 år). Disse ungdommene ser ut til å vektlegge det positive i livet og de menneskene de er glad i, i større grad enn tidligere. Dette er også et kjennetegn ved posttraumatisk vekst (Janoff-Bulman, 2006).

Mennesker som gode

Av dem som sa at deres syn på mennesker hadde forandret seg etter tsunamien (se tabell 1), hadde de aller fleste fått et mer positivt syn på menneskene (18%). Dette er den største positive endringen som ble oppgitt i studien. Som nevnt knyttet de denne

endringen i all hovedsak til den hjelpsomhet og medmenneskelighet de opplevde under tsunamien. En jente (16 år) reflekterte over en thailandsk kvinnes uselviske oppførsel: «Det var en dame som hadde reddet en ting ut av huset sitt. Det var et teppe. Det ga hun til oss, så vi skulle få sitte på teppet. Hun satt i skogen på et par blader. Delte liksom teppet sitt, det eneste hun hadde da, med oss.» En annen jente (13 år) fortalte at hun hadde blitt rørt over omsorgen hun fikk av en thailandsk kvinne: «Hun klarte ikke å prate ordentlig engelsk. Og så tok hun bare og så på meg og rørte håret mitt og sånn her og bare sa noe sånn der at hun så meg og...» Thailendernes villighet til å hjelpe andre, uten tanke på seg selv, ser ut til å ha gjort et stort inntrykk på disse ungdommene. Thailendernes altruistiske atferd kan ha vært med på å øke følelsen av trygghet og dekket behov for ivaretagelse i en uttrygg og skremmende situasjon.

Et par gutter oppga at de hadde fått et mer negativt syn på menneskene, selv om de fortsatt mente at mennesker hovedsakelig var gode. Disse guttene hadde negative erfaringer med andres oppførsel under tsunamien. Den ene gutten (16 år) ga uttrykk for at han hadde opplevd folk som egoistiske: «Ja, jeg synes det når folk har dødd og folk tenker mest mulig på seg selv.» Den andre gutten sier at han etter sine erfaringer «har blitt mer varsom og passer mer på».

Rettferdighet

Av de ungdommene som oppga at de tenkte annerledes på spørsmålet om fæle ting kan skje med gode mennesker, var det ingen som fortalte at verden opplevdes mer rettferdig etter tsunamien. Rimeligvis knyttet de fleste endringene til egenopplevelsene. Nå hadde de opplevd at verden ikke var rettferdig, fordi fæle ting hadde skjedd med gode mennesker under tsunamien. Noen var opptatt av at de selv og deres familie var gode, men at de likevel hadde blitt rammet. En jente (13 år) sa det slik: «Men jeg føler liksom ikke at vi var så veldig fæle mennesker. Men det skjedde noe dumt med oss. Vi var jo gode mennesker på en måte.» Dette opplevde noen som svært urettferdig. «Før tenkte jeg at de gode skulle få leve videre, og de onde skulle få igjen. De som var snille og sånt, mange døde bare. Mange ble tatt av bølgen» (gutt 16 år). En jente (12 år) fortalte at hun fortsatt følte seg beskyttet, til tross for sterke opplevelser: «Hilde var jo et godt menneske, hun da, jeg tenker at ting kan jo skje med alle, men liten sannsynlighet for at det skjer med meg, sånn.»

Kontroll

Av dem som sa at de hadde forandret mening om hvor mye kontroll de tenker at mennesker har (25%), oppga alle foruten en av dem som kommenterte endringen, at denne forandringen gikk i negativ retning. De tenkte at mennesker i mindre grad var i stand til å forhindre at dårlige ting skjer. «Jeg trodde vel mer på det at mennesker hadde litt mer kraft over hva som skjedde med en selv eller makt til det da, enn det jeg tenker nå» (jente 18 år). Det at ungdommene opplever mindre kontroll over omgivelsene enn før, fører ifølge Janoff-Bulman (1992) til at de føler seg mer ubeskyttet og sårbare. Det er ingenting mennesker kan gjøre for å forhindre grusomheter. Dette var

en forventet utvikling i forhold til teorien om verdensanskuelser, og det underlige er at ikke flere ungdommer har forandret oppfatning om kontroll.

Tilfeldighet

Av de ungdommene som oppga å ha forandret syn på hvor tilfeldig ting skjer (se tabell 1), oppga en del (17%) at ting oppleves mer tilfeldig nå enn før tsunamien. Denne endringen knyttet flere direkte til egne erfaringer under katastrofen: «Det er jo første gang vi dro til Thailand, og så skjedde det med en gang liksom. Folk som hadde hatt flere generasjoner der, hadde ikke sett noe, og så skjedde det akkurat når jeg var der liksom» (gutt 16 år). At noen ville legge mer vekt på tilfeldigheter, var en forventet endring. Mer overraskende var det at nesten like mange (13%) også opplevde at ting var *mindre* tilfeldige nå enn før tsunamien. En jente (18 år) som var opptatt av at ting nå opplevdes mindre tilfeldige enn før, la i sin kommentar vekt på at det må være en grunn til at ting skjer: «Jordskjelv holder seg til steder der hvor det allerede er, altså disse skorpene» (jente 18 år). Denne jenta brukte en naturvitenskapelig forklaringsmodell, mens en annen jente la mer vekt på en metafysisk forklaring: «Jeg bare føler at sånn, at alt som skjer med alle mennesker og alt er planlagt på en eller annen måte. Ja, skjebnen» (jente 17 år). Felles for disse ungdommene er at de ga uttrykk for at de har forsøkt å sette hendelsen inn i en sammenheng. Kanskje kan dette være et resultat av at de har strevd med å forstå katastrofen de plutselig ble rammet av. Konklusjonene de kommer fram til, er med på å skape en forståelse rundt det som skjedde.

Noen ungdommer var opptatt av religiøse forklaringer: «Mange snakket jo om dommedag og sånn eller altså det, vet ikke» (gutt 15 år). Andre sa eksplisitt at de ikke var religiøse: «Jeg tror ikke på noen religion i den grad, at jeg tror ikke at noen gud kan gjøre verden til et bedre sted. Jeg tror bare at menneskene kan gjøre det» (gutt 17 år). Det er interessant at ungdommene nevnte fraværet av religiøse forklaringsmodeller. Det er vanskelig å ta inn over seg det meningsløse i en slik katastrofe, og flere av ungdommene forsøkte å forklare hvorfor det skjedde. Noen tydde til metafysiske forklaringer, for eksempel at det var en mening med det, at det var forutbestemt, eller at de skulle lære av det: «Jeg tror det var bestemt. Fordi det var liksom bare bestemt at sånn skulle det være» (jente 15 år).

Verdensanskuelser og psykiske helse - målt ved PTSD

Som det framgår av tabell 1, ser vi at de som mener at verden *ikke* er et godt sted, har signifikant flere posttraumatiske stressreaksjoner enn dem som mener at verden er et godt sted. Dette funnet stemmer godt overens med tidligere forskning, hvor det er funnet en sammenheng mellom negative verdensanskuelser og PTSD (Bödvarsdóttir & Elklit, 2004, Ginzburg, 2004; Jeavons & Godber, 2005; Jind, 2001). Negative oppfatninger om menneskers godhet, rettferdighet, kontroll og forutsigbarhet viste imidlertid ingen sammenheng med posttraumatiske stressreaksjoner.

Når det gjelder sammenheng mellom *endrede* verdensanskuelser og utvikling av posttraumatiske stressreaksjoner, var det en sammenheng mellom endring i alle

verdensanskuelsene (unntatt rettferdighet), og flere posttraumatiske stressreaksjoner hos ungdommene. Overraskende var det at sammenhengen mellom endrede verdensanskuelser og flere posttraumatiske stressreaksjoner også gjaldt positive endringer i ungdommenes verdensanskuelser.

De ungdommene som etter tsunamien tenkte at verden er *mindre god*, eller at mennesker har *mindre kontroll*, hadde flere posttraumatiske stressreaksjoner enn resten av utvalget. Etter jordskjelvet på Island ble det ikke funnet noen signifikant forskjell mellom de som var rammet og kontrollgruppens antagelser om kontroll (Bödvarsdóttir & Elklit, 2004). Forfatterne antar at dette skyldes at ingen egentlig forventer å kunne ha kontroll over slike hendelser som en naturkatastrofe er. I vår studie ser vi at det er den opplevde *endringen* i antagelsen om kontroll som viser sammenheng med posttraumatiske stressreaksjoner, og ikke en negativ antagelse om kontroll generelt. Dette kan bety at de ungdommene som opplevde forandring i sin oppfattelse av verden, fikk flere stressreaksjoner. Alternativt kan man tenke seg motsatt årsaksrekkefølge, det vil si at ungdommene med flest stressreaksjoner utviklet negative tanker rundt kontroll. Det samme kan man tenke om ungdommene som opplevde verden som mindre god. De kan både ha opplevd endringen i verdensanskuelsen som stressende, og/eller de kan ha endret sine antagelser om verden grunnet posttraumatiske stressreaksjoner. Det er også mulig at den oppgitte negative endringen ikke er forbundet med reelle endringer i verdensanskuelser. Det kan hende at ungdommer som har mer posttraumatiske stressreaksjoner eller er deprimerte, vil kunne svare mer negativt på retrospektive spørsmål om endring enn personer uten slike reaksjoner. I så fall ville man forvente at det var en sammenheng mellom opplevd negativ endring og flere posttraumatiske reaksjoner på alle verdensanskuelsene. Dette fant vi ikke.

De ungdommene som oppga å ha fått en *mer positiv* verdensanskuelse om menneskers godhet etter tsunamien, viste seg også å ha flere posttraumatiske stressreaksjoner enn resten av utvalget. Denne sammenhengen viste seg også for de ungdommene som etter tsunamien mente at ting skjedde *mindre tilfeldig* enn før, noe vi karakteriserer som en positiv endring. Det at flere oppfatter verden som mindre tilfeldig, er ifølge Janoff-Bulman (1992) en måte å tenke på som kan gjøre det lettere å tilskrive mening til det som skjedde. Ungdommene i denne studien har opplevd overveldende naturkrefter. Er det slik at ungdommene som følge av dette har blitt mer tilbøyelige til å tenke at det finnes krefter i verden som mennesker ikke helt har oversikt over? Deres egne resonneringer rundt opplevelsen av at ting skjer mindre tilfeldig enn før, kan tyde på det. Slik sett kan dette kanskje sees som en økt oppmerksomhet rundt spirituelle temaer. Calhoun og Tedeschi (2006) tar opp fem områder som kan være uttrykk for positiv forandring eller vekst etter en traumatisk opplevelse: nye muligheter, relaterer annerledes til andre, personlig styrke, spirituell forandring, og at man setter mer pris på livet.

Noen studier har funnet en negativ sammenheng mellom vekst eller økt fokus på goder og stress-symptomer etter en traumatisk opplevelse (Aldwin, Levenson & Spiro, 1994;

McMillen, Smith & Fisher, 1997). Andre studier har funnet en positiv sammenheng (Laufer & Solomon, 2006; Solomon & Dekel, 2007), mens andre igjen ikke har funnet noen sammenheng (Lehman et al., 1993). Harms & Talbot (2007) fant en spesifikk sammenheng hvor de som satte mer pris på livet etter en trafikkulykke, også hadde mer pågående psykologiske vansker. Ifølge Calhoun og Tedeschi (2006) bør posttraumatisk vekst og posttraumatisk stress forstås som to uavhengige variabler og ikke som to motsetninger, noe som betyr at disse to fenomenene godt kan forekomme samtidig. Videre hevder de at det ofte er de som opplever mest stress, som også opplever mest vekst. Selv om en person klarer å utvikle seg som følge av en traumatisk erfaring, fjerner ikke det den pågående lidelsen som denne hendelsen har skapt (Laufer & Solomon, 2006).

Janoff-Bulman (2006) tenker seg at posttraumatisk vekst kan oppnås ved at en observerer egen mestring, eller ved at man revurderer sitt verdigrunnlag etter å ha opplevd hvor sårbare menneskene kan være. Det sistnevnte vil kunne føre til en endring i verdensanskuelse ved at de blir mer komplekse og igjen kan hjelpe individet til å være psykologisk forberedt på håndteringen av sine vansker. Grunnlaget for vekst og hvordan den finner sted, er ennå ikke godt nok kartlagt (Park & Helgeson, 2006). Det er behov for mer forskning på dette området, blant annet for å finne ut hvordan vekst er forbundet med helse og atferd, og hvilke mekanismer som ligger bak vekst.

Vi ser i denne studien at ikke bare negative endringer viser sammenheng med flere posttraumatiske stressreaksjoner, men også positive endringer. Disse funnene kan skyldes flere forhold. Ungdom tilpasser seg lettere nye erfaringer enn voksne og kan derfor i større grad forandre på allerede eksisterende skjemaer (Janoff-Bulman, 1992). Kanskje er det nettopp slik at denne fleksibiliteten også gjør at ungdommers verdensanskuelse ikke bare «knuses» som følge av traumatiske opplevelser, slik vi hadde forventet, men at de også lettere endres til det bedre. En positiv endring vil kanskje kunne fungere beskyttende i forhold til ungdommens videre utvikling. Hendelsens karakter kan også ha spilt en rolle i denne sammenhengen. Disse ungdommene var ikke rammet av en traumatisk hendelse påført av andre mennesker. De behøvde heller ikke å leve i det området hvor katastrofen hadde funnet sted, men kunne reise hjem til trygge og kjente omgivelser. Disse ytre forholdene kan ha vært med på å gi ungdommene en følelse av kontroll og forutsigbarhet.

Oppsummering og terapeutiske implikasjoner

I tråd med Janoff-Bulmans teorier og tidligere studier ville vi forventet at traumatiske erfaringer knyttet til tsunamikatastrofen ville ført til store endringer i ungdommens oppfatninger om verden som god, mennesker som gode, og verden som forutsigbar og rettferdig. Resultatene fra denne studien viser at dette ikke er entydig. Selv om mange ungdommer oppga at deres verdensanskuelse hadde endret seg, gjaldt dette langt fra de fleste. Endringene ungdommene oppga, varierte også for de forskjellige verdensanskuelsene.

Resultatene i denne studien må tolkes med forsiktighet. For det første vet vi ikke hva ungdommene tenkte om de grunnleggende verdensanskuelsene sine før tsunamien. Vi vet dermed ikke om endringene ungdommene rapporterte, er reelle, eller om de er påvirket av at dette er en retrospektiv studie. For det andre ble det bare stilt ett spørsmål til ungdommene knyttet til hver delanskuelse. Det kan hende vi kunne fått fram deres meninger fyldigere ved å ha flere ulike spørsmål knyttet til hver verdensanskuelse. Likevel er det en styrke i denne studien at ungdommene også fikk anledning til å utdype svarene sine. På den måten fikk vi tilleggskunnskaper om hvordan ungdommer resonnerer rundt sine verdensanskuelser.

Studien peker på en rekke forhold som det kan være viktig å reflektere over når man arbeider med traumatisert ungdom. For det første viser studien at en rekke ungdommer får endrede verdensanskuelser etter potensielt traumatiserende hendelser. Derfor kan det være nyttig for terapeuter å kjenne til litteraturen om verdensanskuelser og kartlegge om klientene deres har opplevd store endringer i disse. Har den berørte fått et mer negativt syn på verden, og tenker han/hun at livet er mindre meningsfullt (dvs. mindre rettferdig, mindre kontrollerbart og mer tilfeldig) enn før? Siden studier viser at det kan være en sammenheng mellom det å ha vedvarende negative verdensanskuelser og utvikling av helseproblemer, kan et viktig mål i behandlingen være å gjenopprette endrede verdensanskuelser. Terapeuten kan hjelpe ungdommen til å gjenvinne troen på menneskene som grunnleggende gode og verden som god, predikerbar og rettferdig. Dette kan bidra til at ungdommene kan føle seg trygge og verdifulle, og til at følelsen av kontroll kan gjenopprettes. Terapien kan på den måten rettes inn både mot bearbeiding av hendelsen og mot gjenoppbygging av en grunnleggende tro på verden som god og meningsfull. Ungdommer som har opplevd traumatiske hendelser, trenger hjelp med å bearbeide sine erfaringer slik at disse kan forstås på en nyansert måte. Målet med en vellykket bearbeiding kan være å utvikle mer komplekse skjemaer, som kan romme både godt og vondt (Bower & Sivers, 1998; Goenjian et al., 2005; Janoff-Bulman, 2006).

For det andre viser studien at det kan være de spesifikke forholdene ved den traumatiske hendelsen som spiller inn når det gjelder hvorvidt hendelsen leder til styrkede eller svekkede verdensanskuelser. Et sentralt aspekt ved tsunamikatastrofen er, som flere nevnte, thailendernes uegennyttige oppførsel. Dette er et gjennomgående tema i ungdommenes beretninger. Det ville vært interessant for eksempel å sammenligne disse ungdommenes verdensanskuelser med ungdommer som opplevde Hurricane Katrina. Historiene som framkom etter den naturkatastrofen, var kjennetegnet av alle de grusomheter som ble begått av menneskene i ly av katastrofen, som voldtekter, plyndring og vold. Mest sannsynlig vil slike erfaringer for en ungdom ramme deres tro på menneskers godhet, noe som ikke preget ungdommene etter tsunamien. Som terapeut må man derfor være var for den spesifikke opplevelsen ungdommer har hatt, og for hvordan akkurat denne opplevelsen har virket inn på deres verdensanskuelser.

For det tredje er det viktig å ikke anta at alle traumer virker likt, eller at alle traumer har en negativ innvirkning på menneskers verdensanskuelser. I denne studien oppga flere

av ungdommene at de hadde fått mer positive verdensanskuelser etter katastrofen, noe som kan være et uttrykk for posttraumatisk vekst. I tillegg kom flere ungdommer med uttalelser om at de setter pris på livet, at de forstår hvor heldige de er som bor i et trygt land, osv., noe som også kan være et uttrykk for posttraumatisk vekst. I en oppfølgingsstudie NKVTS nettopp har avsluttet, ble de samme ungdommene kartlagt med hensyn til posttraumatisk vekst. En nærmere analyse av disse resultatene vil muligens kunne fortelle oss i hvilken grad tsunamihendelsen har ført til posttraumatisk vekst. Om det i en terapiprosess burde være et mål å ikke bare redusere symptomer, men også å fremme vekst, kan diskuteres. Joseph og Linley (2006) poengterer at behandling som hjelper i forhold til å redusere posttraumatiske stress-symptomer, ikke nødvendigvis fasiliterer vekst. Mer kunnskap om sammenhengen mellom posttraumatisk stress og posttraumatisk vekst trengs for å kunne vite hvordan terapeuter kan tilrettelegge for dette.

Shirley Stormyren

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

Kirkeveien 166

0407 Oslo

E-post s.d.stormyren@nkvts.unirand.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 12, 2008, side 1498-1506

TEKST

Shirley Stormyren

Tine K. Jensen, Professor og psykologspesialist. Psykologisk Institutt UiO og Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).

KONTAKT: t.k.jensen@nkvts.unirand.no

+ **Vis referanser**

Referanser

Aldwin, C. M., Levenson, M. R. & Spiro, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effect? *Psychology and Aging*, 9(1), 34-44.

Bower, G. H. & Sivers, H. (1998). Cognitive impact of traumatic events. *Development and Psychopathology*, 10(4), 625-653.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, vol. 1: Attachment. London: Hogarth.

Bödvarsdóttir, I., & Elklit, A. (2004). Psychological reactions in Icelandic earthquake survivors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(1), 3-13.

Calhoun, G. & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. I L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (red.), *Handbook of posttraumatic growth* (s. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ehlers, A. & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.

- Epstein, S. (1984). Controversial issues in emotion theory. *Review of personality and social psychology* (5), 64-88.
- Franklin, M., Janoff-Bulman, R. & Roberts, J. E. (1990). Long-term impact of parental divorce on optimism and trust: Changes in general assumptions or narrow beliefs? *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 743-755.
- Giesen-Bloo, J. & Arntz, A. (2005). World assumptions and the role of trauma in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 197-208.
- Ginzburg, K. (2004). PTSD and world assumptions following myocardial infarction: A longitudinal study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 286-292.
- Goenjian, A. K., Walling, D., Steinberg, A. M., Karayan, I., Najarian, L. M. & Pynoos, R. (2005). A prospective study of posttraumatic stress and depressive reactions among treated and untreated adolescents 5 years after a catastrophic disaster. *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2302-2308.
- Harms, L. & Talbot, M. (2007). The aftermath of road trauma: Survivors' perceptions of trauma and growth. *Health & Social Work*, 32(2), 129-137.
- Harris, H. N. & Valentiner, D. P. (2002). World assumptions, sexual assault, depression, and fearful attitudes toward relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(3), 286-305.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., Williams, E. N. & Nutt, E., (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Nutt, E., Hess, S. A. & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research. An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In M. Power & C. R. Brewin (red.), *The transformation of meaning in psychological therapies* (s. 91-106). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (red.), *Handbook of posttraumatic growth* (s. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jeavons, S. & Godber, T. (2005). World assumptions as a measure of meaning in rural road crash victims. *Australian Journal of Rural Health*, 13(4), 226-231.
- Jind, L. (2001). Do traumatic events influence cognitive schemata? *Scandinavian Journal of psychology*, 42(2), 113-120.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041-1053.
- Laufer, A. & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.
- Lehman, D., Davis, C., DeLongis, A., Wortman, C., Bluck, S., Mandel, D. et al. (1993). Positive and negative life changes following bereavement and their relations to adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 90-112.
- Magwaza, A. S. (1999). Assumptive world of traumatized South African adults. *The Journal of Social Psychology*, 139(5), 622-630.
- Matthews, L. T. & Marwit, S. (2004). Examining the assumptive world views of parents bereaved by accident, murder, and illness. *Omega*, 48(2), 115-136.
- McDermut, J. F., Haaga, D. A. F. & Kirk, L. (2000). An evaluation of stress symptoms associated with academic sexual harassment. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 397-411.

- McMillen, J. C., Smith, E. M. & Fisher, R. H. (1997). Perceived benefit of mental health after three types of disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 733-739.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E. & Kaniasty, K. (2002). 60,000 Disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, 65(3), 207-239.
- Overcash, W. S., Calhoun, L. G., Cann, A. & Tedeschi, R. G. (1996). Coping with crises: An examination of traumatic events on religious beliefs. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(4), 455-464.
- Owens, G. P. & Chard, K. M. (2001). Cognitive distortions among women reporting childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 16(2), 178-191.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Park, C. L. & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events - current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 791-796.
- Parkes, C. M. (1975). What becomes of redundant world models? A contribution to the study of adaptation to change. *British Journal of Medical Psychology*, 48(2), 131-137.
- Roderiguez, N., Steinberg, A. M., Saltzman, & Pynoos, R. S. (2001). PTSD index: Psychometric analysis of the adolescent version. Paper presented at the Annual meeting of the International Society of Traumatic Stress Studies, New Orleans, L.A.
- Solomon, Z., Iancu, I. & Tyano, S. (1997). World assumptions following disaster. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1785-1798.
- Solomon, Z. & Laufer, A. (2004). In the shadow of terror: Changes in world assumptions in Israeli youth. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 9(3-4), 353-364.
- Solomon, Z., Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress* 20(3), 303-312.
- Steinberg, A. M., Brymer, M. J., Decker, K. B. & Pynoos, R. S. (2004). The University of California at Los Angeles posttraumatic stress disorder reaction index. *Current Psychiatry Reports*, 6, 96-100.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Weisæth, L. (2005). Kollektiv traumatisk stress: Kriser, katastrofer, krig. I R. Ekman & B. Arnetz (red.), *Stress. Molekylerna, individen, organisationen, samhället* (s. 316-341). Stockholm: Liber.