



**Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve
Psikolojik İyi Oluş Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi**

Merve Behice AL
Yüksek Lisans Tezi
Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**TRAVMATİK YAS, ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Merve Behice AL

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT

Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Merve Behice AL tarafından hazırlanan **Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu tez, 15/04/2024 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğı*’nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliğı ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı Adı SOYADI

İmza

Jüri Başkanı :

Doç. Dr. Ömer KARAMAN

.....

Danışman :

Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT

.....

Üye :

Doç. Dr. Fatma ALTINSOY

Prof. Dr. Mustafa Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tezin bizzat tarafımca hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

15/04/2024

Merve Behice AL

Teşekkür

Tez yazım sürecim boyunca büyük bir anlayışla yanımda olan ve bana umut veren, yol gösteren tez danışmanım saygıdeğer Dr. Öğr. Üy. Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT'e, lisans eğitimim boyunca bana mesleğimi bu denli sevdiren, beni psikolojik danışman olarak yetiştiren Hacettepe Üniversitesinin değerli Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hocalarına ve öğrenme yolculuğumda bana eşlik eden tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çocukluğumdan beri tüm hedeflerimi önemseyip onlara ulaşmam için olanak tanıyan, eğitim hayatımın başından son anına kadar hep yanımda olan canım AL ailesine teşekkürlerin en büyüğünü sunuyorum. Kilometrelerce uzaktan bile desteğini ve varlığını hep hissettiğim, varlığından güç aldığım sevgili annem Ayşe AL'a, kararlarım ve isteklerime hep saygı duyan sevgili babam Mahmut AL'a minnettarım. İyi ki benim ailemsiniz. Her yeni güne devam etmem için en büyük güç kaynağım olan, varlığıyla dünyamı güzelleştiren, hayatımın ışığı sevgili eşim Mahmut CANKI'ya tüm kalbimle teşekkür ediyorum. İyi ki vardınız, hep olun...

Başardıklarım ve başaracaklarım için, atlattığım tüm zorluklara rağmen yılmayan, devam etmekte ısrar eden gücüm için en çok da kendime teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak cumhuriyetimizin kurucusu ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e, bilim ve fennin ışığında ilerleyeceğimiz yarınlara tuttuğu ışığa ve biz kadınların toplumda söz sahibi olabilmesi için tanıdığı hak ve özgürlüklere teşekkürü bir borç bilirim...

İçindekiler

Teşekkür	i
İçindekiler.....	ii
Tablolar Listesi	vi
Özet	1
Abstract	4
BİRİNCİ BÖLÜM	7
1. Giriş.....	7
1.1. Problem Durumu	7
1.2. Araştırmanın Amacı.....	16
1.3. Araştırmanın Önemi	16
1.4. Sayıtlar	18
1.5. Sınırlılıklar	19
1.6. Tanımlar	19
1.7. Kısaltmalar	19
İKİNCİ BÖLÜM	21
2. Kuramsal Çerçeve	21
2.1. Kayıp ve Yas Kavramı.....	21
2.2. Yasın Genel Teorileri.....	22
2.3. Yas Çeşitleri	23
2.3.1 Patolojik Yas	23
2.4. Yas Belirtileri	25
2.5. Yas Tepkileri	26
2.5.1. Ortak Yas Tepkileri	27
2.6. Yas Süreci	27

2.6.1. Worden Yas Görevleri Modeli.....	29
2.6.2. Kubler Ross 5 Aşamalı Yas Modeli	30
2.6.3. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler	30
2.6.4. Yas Sürecinde Görülen Bazı Bozukluklar	32
2.7. Travmatik Yas	33
2.7.1. Travmatik Yas Tanı Ölçütleri	36
2.7.2. Travmatik Yas Risk Faktörleri.....	37
2.7.3. Travmatik Yas ve Tedavi Teknikleri.....	38
2.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	39
2.8.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri	40
2.8.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri	41
2.8.3. Şema Alanları ve Şema Alt Boyutları	43
2.8.4. Uyumsuz Şema Başa Çıkma Biçimleri	49
2.9. Psikolojik İyi Oluş	51
2.9.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	52
2.9.2. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	54
2.9.3. Öznel İyi Oluş	55
2.10. İlgili araştırmalar	56
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	63
3. Yöntem	63
3.1. Araştırma Deseni	63
3.2. Çalışma Grubu.....	63
3.3. Veri Toplama Araçları.....	64
3.3.1. Travmatik Yas Envanteri.....	65
3.3.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği.....	66
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	67
3.4. Verilerin Toplanması	68

3. 5. Verilerin Çözümlemesi	68
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	71
4. Bulgular	71
4.1. Betimsel İstatistikler	71
4.2. Demografik Değişkenler	74
4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	74
4.2.2. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	76
4.2.3. Kaybedilen Kişi ile Yakınlık Derecesi Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	78
4.2.4. Kaybedilen Kişinin Ölüm Nedeni Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	80
4.3. Regresyon Analizi	81
4.3.1. Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	82
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	83
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler	83
5.1. Sonuç	83
5.2. Tartışma	84
5.2.1. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	85

5.2.2. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması.....	91
5.3. Öneriler	93
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	94
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	94
KAYNAKÇA	96
EKLER.....	110
ÖZGEÇMİŞ.....	121



Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
2.1	Patolojik Yas ve Travmatik Yas Tanı Kriterleri	24
2.2	Ortak Yas Tepkileri	27
2.3	Travmatik Yasın, Yas ve TSSB ile Benzer Özellikleri	34
2.4	Travmatik Yasın, Yas ve TSSB ile Farklı Özellikleri	34
4.1	Kayıp Yaşamış Bireylerin Demografik Bilgilerine Ait Ortalama, Frekans ve Yüzde Analizi	70
4.2	Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler	71
4.3	Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları	73
4.4	Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	74
4.5	Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Kaybedilen Kişi ile Yakınlık Derecesine Göre ANOVA Sonuçları	76
4.6	Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas ve Kaçınma Şema Başa Çıkma Biçimlerinin Kaybedilen Kişi ile Yakınlık Derecesine Göre Tukey Post-Hoc Test Sonuçları	77
4.7	Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Kaybedilen Kişinin Ölüm Nedenine Göre Welch's T Testi Sonuçları	78



Özet

Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Merve Behice AL

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT

2024

Amaç: Travmatik yas kavramı, alanyazın incelendiğinde travma sonrası stres bozukluğu kriterleri içinde değerlendirilmektedir. Bu durum travmatik yas kavramının, travma sonrası stres bozukluğu gibi patolojik bir tabloyla karıştırılmasına ve travmatik olarak deneyimlenen yas yaşantısının henüz ağır bir bozukluk tablosuna doğru şiddetlenmediği durumlarda bireylerin TSSB tanısı almasına sebep olabilmektedir.

İncelenen alanyazında travmatik yas kavramı ile ilgili sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Aynı zamanda ulaşılabilen literatürde travmatik yas kavramının şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırmanın amacı, travmatik yas türünün tek başına bir kavram olarak tanı ve özelliklerini şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş değişkenleri çerçevesinde ayrıntılı şekilde incelemek, elde edilen sonuçlar doğrultusunda travmatik yasa sahip bireylere yaklaşım ile ilgili uygulayıcı ve araştırmacılara çeşitli önerilerde bulunmaktır.

Yöntem: Bu araştırma nicel modele göre tasarlanmış bir çalışmadır. Bu araştırmanın nicel boyutu için ilişkisel desen kullanılmıştır. Bu doğrultuda şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşun travmatik yas ile ilişkisine bakılmıştır.

Yapılan bu çalışmanın araştırma grubunu 6 ay-3 yıl içerisinde kayıp yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda kayıp yaşamış bireylerden ölçüt örnekleme yöntemi ile nicel veriler toplanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçüt örnekleme seçiminde, bireylerin 6 ay-3 yıl içerisinde yakın kaybı yaşamış olmaları ölçüt olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde 473 katılımcıya ulaşılmış ancak altı aydan daha kısa veya üç yıldan daha uzun süre önce kayıp yaşayan ve herhangi bir

kayıp deneyimi belirtmeyen 326 katılımcıya ait veriler araştırmadan çıkarılarak 147 katılımcının verileri ile çalışmaya devam edilmiştir. Bireylerin kaybettikleri kişilerin ölüm nedeni “beklendik” ve “ani ölüm” olmak üzere kategorize edilmiştir.

Bu araştırmada yakın kaybı yaşamış travmatik yas deneyimleyen bireylerin şema başa çıkma biçimlerini incelemek amacıyla Şema Başa Çıkma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Travmatik Yas Envanteri ölçme araçları kullanılmıştır.

Çalışmada veriler bireysel uygulama şeklinde toplanmış, araştırmada kullanılan ölçekler ise online ve yüz yüze olarak ulaşılan katılımcılara uygulanmıştır.

Bulgular: Kayıp yaşayan bireylerin deneyimledikleri travmatik yasın, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, eğitim düzeyine, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine, kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre farklılık gösterip göstermediği bir dizi parametrik testler ile analiz edilmiştir. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yasın, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek için regresyon analizi uygulanmıştır.

Sonuç olarak, kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve kaçınma şema başa çıkma biçiminin cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; yaşlı bireylerin eğitim düzeyleri bakımından travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık göstermediği, bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunduğu, psikolojik iyi oluş ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunmadığı, kaçınma şema başa çıkma biçimi ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunduğu; kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile yaşlı bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri arasında farklılık bulunmadığı; psikolojik iyi oluş ve travmatik yas arasında anlamlı ilişki olmadığı, travmatik yas ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde ilişki olduğu; kayıp yaşamış bireylerin yaş ve cinsiyetleri bireylerin deneyimledikleri travmatik yası yordamadığı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının deneyimledikleri travmatik yası yordamadığı, kaçınma şema başa çıkma biçiminin travmatik yası yordadığı ortaya konmuştur.

Travmatik yas ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Ancak şema başa çıkma biçimlerinden kaçınma biçiminin

travmatik yas ile arasında daha güçlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaçınma şema başa çıkma biçimine sahip yakın kaybı yaşamış bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik yas deneyimledikleri saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak, yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yasin, şema başa çıkma biçimleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ancak bireylerin psikolojik iyi oluşlarının deneyimledikleri travmatik yası yordamadığı görülmüştür. Şema başa çıkma biçimi alt boyutlarından kaçınmanın, travmatik yasin güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın alan yazına, araştırmacılara ve uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Travmatik yas, Şema başa çıkma biçimleri, Psikolojik iyi oluş

Abstract

Merve Behice AL

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences

Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Asst. Prof. Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT

2024

Purpose: The concept of traumatic grief is evaluated within the criteria of post-traumatic stress disorder when the literature is examined. This may cause the concept of traumatic grief to be confused with a pathological condition such as post-traumatic stress disorder, and individuals may be diagnosed with PTSD in cases where the traumatic grief experience has not yet intensified into a severe disorder.

A limited number of studies on the concept of traumatic grief were found in the literature reviewed. At the same time, no studies on schema coping styles and psychological well-being variables of the concept of traumatic grief have been found in the accessible literature. The aim of the research is to examine the diagnosis and characteristics of traumatic grief as a stand-alone concept in detail within the framework of schema coping styles and psychological well-being variables, and to make various suggestions to practitioners and researchers regarding the approach to individuals with traumatic grief in line with the results obtained.

Method: This research is a study designed according to the quantitative model. Relational design was used for the quantitative dimension of this research. In this regard, the relationship between schema coping styles and psychological well-being and traumatic grief was examined.

The research group of this study consists of individuals who have experienced loss within 6 months-3 years. In this context, quantitative data was collected from individuals who experienced loss using the criterion sampling method. In the criterion sampling selection used in this study, the fact that individuals experienced the loss of a relative within six months to three years was considered as a criterion. During the data collection process of the study, 473 participants were reached, but the data of 326 participants who experienced a loss less than 6 months or more than 3 years ago and did not indicate any loss experience were excluded from the study and the study continued with the data of

147 participants. The cause of death of the people they lost was categorized as "expected" and "sudden death". In this study, Schema Coping Scale, Psychological Well-Being Scale and Traumatic Grief Inventory measurement tools were used to examine the schema coping styles of individuals who experienced traumatic grief after experiencing a loved one.

In the study, data were collected in the form of individual application, and the scales used in the research were applied to the participants reached online and face to face.

Results: Whether the traumatic grief, schema coping styles and psychological well-being experienced by individuals who experienced loss differ according to gender, education level, degree of closeness to the lost person, and cause of death of the lost person were analyzed with a series of parametric tests. Regression analysis was applied to examine whether the traumatic grief experienced by individuals who experienced the loss of a loved one was predicted by their schema coping styles and psychological well-being.

As a result, traumatic grief, psychological well-being and avoidance schema coping styles experienced by individuals who have experienced loss do not differ according to gender, but overcompensation and surrender schema coping styles differ significantly according to gender; There was no significant difference between the variables of traumatic grief, psychological well-being and schema coping styles in terms of the education levels of the bereaved individuals, there was a significant difference between the traumatic grief experienced by the individuals and the degree of closeness with the lost person, and there was no significant difference between psychological well-being and the degree of closeness with the lost person. , there is a significant difference between the avoidance schema coping style and the degree of closeness to the lost person; There is no difference between the death of the deceased person and the traumatic grief, psychological well-being and schema coping styles experienced by the bereaved individuals; There is no significant relationship between psychological well-being and traumatic grief, but there is a positive relationship between traumatic grief and overcompensation and resignation schema coping styles; It has been revealed that the age and gender of individuals who have experienced loss do not predict the traumatic grief experienced by individuals, the psychological well-being of individuals does not predict the traumatic grief they experience, and the avoidance schema coping style predicts traumatic grief.

A positive relationship was found between traumatic grief and overcompensation and resignation schema coping styles. However, it was concluded that avoidance style of schema coping styles had a stronger relationship with traumatic grief. It has been determined that individuals who have experienced the loss of a loved one with an avoidance schema coping style experience higher levels of traumatic grief.

Conclusion and Suggestions: As a result, it was observed that the traumatic grief experienced by individuals who experienced the loss of a loved one was significantly predicted by their schema coping styles, but the psychological well-being of the individuals did not predict the traumatic grief they experienced. It has been determined that avoidance of schema coping style sub-dimensions is a strong predictor of traumatic grief. It is thought that the research will contribute to the literature, researchers and practitioners.

Keywords: Traumatic grief, Schema coping styles, Psychological well-being

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Araştırmanın birinci bölümünde çalışmanın konusuna dair problem durum özetlenmiş, araştırmanın amacı ve önemi açıklanmış, sayıtları ve sınırlılıkları belirtilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Bireyin sevdiği bir kişinin ölümü, değer verilen bir ilişkinin yitimi, iş, manevi değerler ve organ kaybı gibi yaşam olayları kayıp olarak değerlendirilmektedir. Kayıp sonucunda yaşanan acı bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu acı duygusu bazı durumlarda yasa dönüşebilmektedir. Yas duygusuna sevilen kişiyi kaybetmek, yakın bir bağın söz konusu olduğu ilişkinin bitimi, organ kaybı ya da iş kaybı gibi manevi değerlerin yitimi örnek verilebilir. Ancak geri dönülemezliği ve bir bitiş olması açısından ölüm, yaşanabilecek en acı verici somut kayıptır. Yas, kayıp yaşayan her birey için çok boyutlu ve zor bir süreçtir. Fakat patolojik bir durum değildir aksine doğaldır. Sevilen kişinin ölümü her birey için acı vericidir. Her insanın bu acıyı kendine özgü yaşaması nedeniyle yas tutmada birçok farklılık görülebilir. Yasa verilen tepkiler uzlaşma ve sakinlikten ciddi kriz tepkisine kadar değişir (Tuncer, 2019). Kayıp sonrası yaşanan sürecin sonunda bireyler kurdukları yeni bağlar sayesinde yaşamını yeniden şekillendirmelidir. Böylece yası gelişim için bir araç haline getirebilirler. Ancak bu doğal süreç aksi yönde işlerse, yas süreci tamamlanamaz ve kişinin işlevselliğinde bozulmalar meydana gelir (Özel ve Özkan, 2020).

Tıpkı bireysel farklılıklara göre yas boyutlarının çeşitlenmesi gibi yas belirtileri de duygusal, bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere çeşitlenmektedir. Duygusal belirtiler; öfke, üzüntü, suçluluk, şok, özlem, güvensizlik gibi duygulardır. Fiziksel belirtiler; ağızda kuruluk, nefes darlığı çekme, kalpte çarpıntı, midede boşluk hissetme, uyku problemleri, iştahsızlık ve yorgunluktur. Zihinsel belirtiler genellikle yas sürecinin ilk zamanlarında görülmekte ve kısa süre sonra kaybolmaktadır. Ancak bu belirtiler devam ederek depresyona da sebebiyet verebilmektedir. Bilişsel belirtiler; inkar, dikkat dağınıklığı, şaşkınlık, işitsel ve görsel varsanımlar, kaybedilen kişi ölmemiş gibi hissetme, kaybedilen kişi hakkında aşırı biçimde zihinsel meşguliyet yaşamadır.

Davranışsal belirtiler ise; ağlama, aşırı hareketlilik, sosyal ilişkilerde bozulma ve içe kapanma, kayıpla ilgili rüyalar görme, kayıpla ilgili eşyaları saklama, kaybı hatırlatan şeyler yapmak ya da aksine hatırlatıcılardan kaçınmak şeklindedir (Nazalı, 2013). Yas tutma sürecinin ilk dönemlerinde bedensel tepkiler hakimdir ancak daha sonra psikolojik tepkiler yoğunlaşmaya başlar. Birey günlük yaşantısına devam ettiği sürece ise bu psikolojik tepkiler azalmakta, kayba uyum sağlanmakta ve kaybı bir gelişme aracı olarak görmeye başlamaktadır (Arıcı, 2014).

Yas tepkileri her bireyde farklı olmakla birlikte ortak birçok tepki de görülmektedir. Bazı bireyler açıkça tepkilerini ortaya koyabilmektedir ancak bazıları bu tepkileri saklamaktadır. Normal yas süreci genelde 6-24 ay sürmekte ve zamanla yatışmaktadır. Sürecin ilerleyen evrelerinde bu tepkilerin sürmesi patolojik yasın belirtisi olabilmektedir (Bildik, 2013). Shear ve Shair (2005), olağan yas sürecini bireyin değer verdiği kişiyi kaybetmesiyle haftalar veya aylar süren derin üzüntü duyması şeklinde ifade etmiş ve yasın biricikliğini ve yas tepkilerinin bu doğrultuda çeşitlilik gösterebileceğini savunmuşlardır. Olağan yas süreci, kişinin kişilik özelliklerinden, geçmiş deneyimlerinden, kaybı algılayışından, kayıpla arasındaki ilişkinin niteliğinden ve sağlık durumundan etkilenmektedir. Yas sürecine ait genel beş özellik vardır. Bunlar; fiziksel problemler, kaybedilen kişiyle uğraş içerisinde olmak, suçluluk duygusu, düşmanca tepkiler ve davranış dinamiklerinin değişmesidir (Çelik, 2003).

Kayıp kavramı bireyi farklı şekilde etkileyen iki türe ayrılmaktadır. Olağan kayıp, ani olmayan kayıptır ve birey şok, keder ve iştah kaybı, uyku problemleri gibi tepkiler içeren yas sürecini yaşamaktadır. Olağan dışı kayıp ise, ani yaşanan, kayba sürekli maruz kalınan ya da kaybın travmatik şekilde algılanmasıyla oluşmaktadır (Arıcı, 2014). Yaşanan kayıp sonucu meydana gelen yas tepkilerinin travma tepkileriyle iç içe geçmesiyle travmatik yas meydana gelmektedir. Travmatik yas, kaybedilen kişinin beklenmedik biçimde ölmesi sonucu bireylerde gelişen belirti ve tepkilerdir. Travmatik yas sürecinde, normal bir yas sürecinden farklı olarak, ayrılık kaygısı kişi için yıkıcı ve şiddetli şekilde tekrarlayıcıdır (Tuncer, 2019). Birey, normal yas dönemlerinden herhangi birinde takılıp kalarak yas sürecini sağlıklı biçimde tamamlayamamaktadır ve bunun sonucunda sağlıklı tepkiler gelişmektedir (Bildik, 2013).

Psikolojik travma, fiziksel zarara yol açmayan tehdit edici yaşam olaylarını içerir. Bu olaylar, sevilen birinin kaybı veya ölümcül hastalıktan kurtulan kişiler gibi yas deneyimlerini de içermektedir. Ebeveyn kaybı ve çocuk kaybı, ölen bireylerin yas deneyimlerine özgü travmatik olaylar olarak belirtilir. Ancak literatürde bu olayların

incelenme olasılığı daha düşüktür. Bazı araştırmalar, tüm kayıp deneyimlerinin travmatik olduğunu ve travmatik yas potansiyeline sahip olduğunu belirtirken diğer araştırmalar travma ve yas arasında farklılıklar olduğunu düşünmektedir (Baş, 2016). Bazı araştırmalar mevcut DSM-IV(1994), TSSB ve majör depresif bozukluk tanımlarının kullanılmasını savunurken bazıları ise yasin bu bozukluklardan farklı olduğunu ve yoğun ve uzun süreli yasla ilişkili belirtilerin uzun süreli yas bozukluğu veya travmatik yas olarak daha iyi tanımlanabileceğini ileri sürmektedir (Prigerson ve diğerleri, 2009). Son yıllarda DSM-V baskısı için karmaşık yas veya uzamış yas bozukluğu için tanı kriterleri önerilmiştir ve şunları içerir: ayrılık kaygısı ve yası takip eden çeşitli bilişsel, davranışsal ve duygusal semptomlar, kayıptan sonra altı aydan daha uzun süre devam eden önemli fonksiyonel bozukluklar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Travmatik yas ise kaybedilen kişinin beklenmedik ve şiddetli biçimde ölmesi sonucu gelişir. Kaybın beklenmedik olması ve şiddet içermesi yas sürecini etkilemektedir. Olağan bir yas sürecinden ayrı olarak, ayrılık kaygısı kişinin işlevselliğinde bozulmalara sebep olacak şekilde yineleyici ve rahatsız edicidir (Bildik, 2013). Bireylerin deneyimledikleri yas sürecinde, olağan yas tepkilerinden farklı olarak ayrılık kaygısı gibi süreci tehlikeye atacak unsurları barındırması doğru teşhis ve tedaviyi gerektirmektedir. Bu nedenle, travmatik yas olgusunun diğer yas türlerinden bağımsız olarak öznel biçimde incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bireyin zamanla travmatik yas sorunu yaşamasına yol açabilen ve bireyin yas tutmasına engel olan dört temel etkenden söz edilmektedir. Birincisi, çocuklukta yeterince karşılanmamış ihtiyaçlar ve bireylerin olumlu duyguları hissetmelerini engelleyen duygusal yapılarıdır. İkincisi, bireyin ölen kişiye ciddi derecede bağımlı olması ve ölen kişiye dair bitirilmemiş işlerinin olmasıdır. Üçüncüsü, bireyin kaybettiği kişiyi ansızın ve travmatik bir şekilde kaybetmesidir. Son olarak da bireyin toplumsal engellemeler yüzünden yas tepkilerini tam anlamıyla ifade edememesidir (Arıcı, 2014). Travmatik yas sorunu yaşama ihtimalini artıran etmenlere bakıldığında karşımıza “erken dönem uyum bozucu şemalar” çıkmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, ihtiyaçlara ciddi ölçüde ket vurulması, önem verilen diğerlerinin seçici içselleştirmesi ve olumlu olanın aşırı verilmesi şema oluşumuna neden olmaktadır. Şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinden başlayarak çevreyle etkileşimi sonucunda bireyin kendisi, yaşamı ve ilişkileri hakkında oluşan bilişsel değerlendirmelerdir (Tuncer, 2019). Bireyler şemalarının getirdiği davranış örüntüleriyle yaşamaya alışık oldukları için bu doğrultuda yaşamaya devam ederler ve sahip oldukları şemalarla örtüşmeyen bir olay

yaşadıklarında, karşılaştıkları durumu şemalarına uygun bir biçimde algıladıkları için durumun gerçekliğini çarpıtabilirler. Şemaların ortaya çıkmasında rol oynayan karşılanmamış ihtiyaçlar söz konusu beş şema alanını, 18 alt şema boyutunu ve üç şema başa çıkma biçimini oluşturmaktadır (Young vd., 2015, s.25).

Travmatik olayların yarattığı zorluklar, ergenlik döneminde meydana gelen hızlı fiziksel, psikolojik ve bilişsel değişikliklerle vurgulandığından, bu zorluklarla esnek bir şekilde baş edebilme yeteneğinin özel bir öneme sahip olduğu varsayılmaktadır (Fu ve Chow, 2016). Şema baş etme stilleri ise herhangi bir problemle karşılaşma anında bireyin sağlıklı başa çıkmasını engelleyen tepkilerdir. Söz konusu baş etme stilleri, uzun vadede iyileştirici ve işlevsel davranış örüntüleri değildir. Uyumsuz baş etme tarzlarının, bireylerin uyum bozucu şemalarının sürekliliğini sağladığı ve güçlendirdiği de vurgulanmaktadır (Bayoğlu, 2019). Aynı şemalara sahip bireyler kullandıkları başa çıkma biçimleri farklı olduğu için çok farklı şemalara sahipmiş gibi görünebilmektedir. Aksine yalnızca kullandıkları baş etme biçimleri farklı olup kökeninde aynı şemalara sahip olabilmektedir. Bireylerin hangi başa çıkma biçimini kullanacaklarını belirleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır, bu faktörlerin en önemlilerinden biri doğuştan getirilen mizaç özellikleridir (Usluca, 2021). Farklı durumlarda farklı şemaların aktif hale gelebileceği gibi başa çıkma biçimleri de farklı durumlarda farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Aynı anda birden fazla şemanın aktif olabileceği gibi aynı anda birçok başa çıkma stili de ortaya çıkabilir (Altınok, 2021).

Uyumsuz başa çıkma stilleri alt başlıklar halinde incelenmiştir:

a. Şemaya teslim olma; kişinin şemanın getirdiği duygu, düşünce ve inanca teslim olmasıdır. Birey şemanın verdiği acıyı hissetmesine rağmen, savaştıkça yerine, çaresizce acıyı kabul edip teslim olmaktadır.

b. Şema kaçınması; birey şemanın tetiklenebileceği insanlardan veya durumlardan uzak durur, kaçınır. Şemaları hakkında düşünmekten kaçınan bireyler; düşünceler zihinlerine geldiğinde onları bastırma, bağımlılık etkisi olabilen madde kullanımı gibi kaçınma stratejileri geliştirirler. Şema kaçınma stiline bireyler genellikle duygularını bastırır ve duygularıyla yüzleşmekten kaçınırlar.

c. Şema aşırı telafisi; bireylerin şemalarının tam tersini ortaya koyacak davranışlar sergileme eğiliminde olmalarıdır. Eleştirilme endişesi taşıyan birinin

diğerlerini sıklıkla eleştirme eğiliminde bulunmasıdır. Bireyler aşırı telafi stili ile fark etmeden şemalarını pekiştirir ve kalıcı hale getirirler (Young vd., 2015, s.41-52).

Alanyazında travmatik yası inceleyen çalışmalarda erken dönem olumsuz çocukluk dönemi yaşantılarının meydana getirdiği uyum bozucu şemalar ve şema başa çıkma biçimlerinin yas üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Neria ve Litz (2004), yüksek kaygının üzücü yasla ilgili bilgileri işlemekten bilişsel kaçınmaya yol açabileceğini ve bunun da daha şiddetli ve kronik yas tepkilerine yol açabileceğini öne sürmüşlerdir. Anderson (2005), duygu temelli başa çıkma yöntemini kullanan annelerin daha yüksek düzeyde yas tutarken kaçınma başa çıkma yöntemini kullanan annelerin daha düşük düzeyde yas tuttuklarını bildirmiştir. Ayrıca annelerin çocuğun ani ölümüne verdiği yas tepkileri üzerinde çeşitli başa çıkma tarzlarının farklı faydalarının olduğunu vurgulamıştır. Babalar için duygusal ve aktif başa çıkma daha düşük sıkıntıyı öngörürken baskıcı başa çıkma biçiminin her iki ebeveyn için de daha yüksek TSSB'yi öngördüğünü ifade etmiştir. Nam (2015), olumsuz deneyimlerden aşırı derecede kaçınmanın bireyleri karmaşık yas da dahil olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara karşı daha savunmasız hale getirebildiğini savunmuştur. Baker ve diğerleri (2016), kaçınma başa çıkma biçimi davranışlarının ısrarla sürdürülmesi veya bu davranışlara aşırı güven duyulmasının akut yas süresini uzatabileceğini ve ciddi ve zayıflatıcı bir durum olan karmaşık yasin gelişmesine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir. Vasilopoulou ve diğerleri (2019), travmadan kurtulan bireyler üzerinde yeniden travmatize olmayı önleme ve tahmin edilemeyen veya stresli ortamlarla baş etmelerine olanak tanınması açısından kaçınma odaklı şemaların yaşlı bireyler üzerinde kısa vadede koruyucu olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların, çocukluk çağı travmatik deneyimleri ile kompleks TSSB arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini saptanmıştır. Alanyazında yer alan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalar ve baş etme biçimlerinin deneyimledikleri yas üzerinde etkisinin olabileceği değerlendirilmiştir. Uyum bozucu şemalar bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını uzun vadede olumsuz etkilemektedir. Bireylerin sergilediği başa çıkma biçimleri ise mevcut uyumsuz şemaların sürekliliğini sağlamakta ve varlıklarını güçlendirmektedir. Sağlıklı duygu ve düşünce yapısına sahip olmayan bireyin, ani ve beklenmedik bir kayıp yaşadığında zorlu bir yas süreci geçirebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın temel değişkenlerinden biri olarak şema başa çıkma biçimleri ele alınmıştır.

Kayıp yaşayan bireylerin deneyimledikleri travmatik yas belirtilerini az ya da çok şiddette yaşaması birçok risk faktörü ile açıklanmaktadır. Bu risk faktörlerinden biri ise bireyin psikolojik sağlığıdır. Kayıptan önce psikolojik açıdan herhangi bir patolojisi bulunan, kaygı seviyesi yüksek ve intihar düşünceleri yoğun olan bireylerin travmatik yas deneyimleme riski daha yüksektir (Arıcı, 2014). Psikolojik açıdan iyi olma hali ise yalnızca ruhsal olarak herhangi bir patolojiye sahip olunmaması değildir. Yaşamdan haz duyma, yaşamdan haz duyma, mutluluk, gereksinimlerin giderilmesi gibi olumlu etmenler olarak ele alınmalıdır (Keleş, 2017). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sorumluluğunda olduğunu da ifade etmektedir. İnsanın, yaşamının bütün sorumluluklarını alabilmesi ve tercihlerinin sonuçlarını kabul etmesi psikolojik iyi oluş konusunda önemli bir noktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018). Psikolojik iyi oluş yapısının duygulanım boyutu, negatif duygulanım ve pozitif duygulanımdır. Pozitif duygulanım bireyin, diğerleri ve durumlara karşı pozitif tepkilerini ve genel pozitif duygu durumunu içermektedir. Negatif duygulanım ise olumsuz duyguların hissedilmesini içermektedir. Psikolojik iyi oluşun bilişsel boyutu ise; bireyin kendi yaşamından aldığı zevkle ilgili görüşlerini içermektedir. Bireyler baskın olumlu duygular hissettiklerinde, yaşamdan zevk aldıklarında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilebilir (Ryff, 1989). Olumsuz duygulanımın eşlik ettiği anlam arayışı, yaşlı bireylerin kayıplarından olumlu faydalar elde etmesini engelleyebilir. Negatif duygulanım, bireyin kayıplarından olumlu anlam bulma olasılığını azaltabilir çünkü bireylerin entelektüel öz-düşünüm yapma olasılıkları daha düşük olacaktır (Boyras vd., 2010).

Travmatik yas ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, sosyal kaynaklar gibi etmenlerin varlığının travmatik yası koruyucu faktör olarak yordadığı görülmüştür. Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991), travmatik kaybın üniversite öğrencilerinin dünyanın anlamlı olduğuna dair inançlarını azalttığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmacılara göre travmatik kayıp, insanların dünyayla ilgili temel varsayımlarını ciddi şekilde zorlayabilir. Büyük kayıplarla başa çıkma konusunda çok az deneyimi olan genç katılımcıların zorluklara karşı daha duyarlı olabileceklerini ve hayatlarındaki diğer olaylar üzerinde çok az kişisel kontrole sahip oldukları hissine kapılabileceklerini ifade etmişlerdir. Diğer taraftan aşırı stresle ilgili önceki deneyimlerin bireylerin ek strese dayanma yeteneğini azalttığını ileri sürülmektedir (Bar-tur Liora vd., 1997). Çalışmada, yakın bir aile üyesinin kaybının amaç ve anlam kaybına yol açabileceği örneklendirilmiştir. Farklı olarak kayıp grubu için daha düşük öz değer, daha az iyimserlik ve daha fazla dışsal kontrol odağı tespit edildiği

görülmüştür (Romanoff vd., 1999). Bir başka çalışmada, sevilen birinin kaybının ardından anlam arayışına girmenin olumlu anlam bulmayla sonuçlanabileceği tespit edilmiştir (Boyraz vd., 2010). Ayrıca travmatik yas yaşayan üniversite öğrencilerinin travmatik yas yaşamayan üniversite öğrencileri ile kıyaslandığında, psikolojik belirti puanlarının anlamlı bir şekilde daha yüksek çıktığını tespit edilmiştir (Avcı, 2021). Benzer olarak travmatik yasin gelişiminde psikolojik dayanıklılığın incelendiği çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile travmatik yas arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Zeybek, 2022). Alanyazında yer alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yas üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Olumlu duygulanımın önemi göz önüne alındığında sevilen birinin kaybı ardından olumlu anlam bulmanın sağlanmasında, yaşlı bireylerin olumlu duygulanım kapasitelerini artırmalarına yardımcı olmak ve anlamın yeniden yapılandırılmasını desteklemek için bireylerin negatif duygulanımlarını mümkün olduğu ölçüde azaltmak önemlidir. Bu nedenle yaşlı bireylerin kayıp deneyimlerini olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirmelerine yardımcı olmak, olumlu duygulanımın artmasına neden olabilir (Boyraz vd., 2010). Travmatik yas deneyimleyen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi destek ve tedavi noktasında önem taşımaktadır. Mevcut psikolojik iyi oluşları değerlendirilen yaşlı bireylerin olumlu duygulanım düzeylerinin artırılmasına destek olunarak yas sürecini daha sağlıklı geçirmelerinin sağlanabileceği düşünülmektedir. Yas sürecini sağlıklı geçiren bireylerin travmatik yas sorununu yaşama olasılıklarının azalabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın temel değişkenlerinden biri olarak psikolojik iyi oluş ele alınmıştır.

Alanyazında travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da mevcuttur. Harvey ve diğerleri (1992), kişinin anlam oluşturma sürecinde yer alan sosyal etkileşimden kaçınarak veya dikkatini dağıtarak kayıpla başa çıkmaya çalıştığında görece olarak olumsuz tepkilerin ortaya çıkacağını ileri sürmektedir. Kayba ilişkin duygu ve düşüncelerin örtülmesi, bireyin kendisini üzüntüden veya zarar verici duygulardan kurtarmasına yardımcı olmayacağını ifade etmişlerdir. Öte yandan çalışmalarda kayıp gruplarının çoğunda başa çıkma ve daha fazla iyimserlik ve ayrılmayla başa çıkma kullanımı ile hem öz değer hem de iyimserlik arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Romanoff vd., 1999). Benzer şekilde uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (Schmidt ve Joiner, 2004). Ayrıca şema alanları, şema baş etme biçimleri, psikolojik sağlık değişkenlerini incelediği çalışmanın sonucunda şema

baş etme biçimleri ve şema alanları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı değişken rol üstlendiği sonucu elde edilmiştir (Gök, 2012). Bir başka çalışmada uyum bozucu şemalar ve psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Majid vd., 2014). Sağ (2016), uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ile önemli bir ilişkisi olduğu öne sürülmüştür. Benzer olarak araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemaların, psikolojik iyi oluşun kendini kabul, ötekileriyle iyi ilişkiler ve yaşam anlamı alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Orang vd., 2017). Tuncer (2019), şema alanlarının tamamının psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Diğer taraftan uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik, başkaları yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Öztürk, 2019). Bu kapsamda literatürdeki çalışmalarda bu araştırmanın temel değişkenleri olan uyum bozucu şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yasın incelenmesi ve bu yas sürecinin şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş gibi farklı açılardan ele alınmasının literatür açısından oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla kayıp yaşamış bireylerin şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının, deneyimledikleri travmatik yası yordayıcı rolünün incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Travmatik bir deneyimin doğası ve yoğunluğu, uyum sağlayıcı varsayımları yeniden sağlamanın ve kayıpla başarılı bir şekilde baş etmenin zorluğunu etkilese de mevcut çalışmalar kişisel tutumların, inançların ve eğilimlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca kişisel özelliklerin göz önünde bulundurulması gerekir çünkü kişinin bireysel özellikleri yas sürecinin müdahale kısmı için önem teşkil etmektedir (Thompson, 1996). Literatürde travmatik yas sorununu ele alan çalışmalarda bireylerin demografik özellikleri ve kaybın niteliğinin travmatik yas üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Travmatik yasın cinsiyete yönelik farklılık gösterdiği çalışmalarda kadınların travmatik yas düzeylerinin erkeklerin travmatik yas düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Snell (1989) çalışmasında, eşlerini kaybetmiş erkekler arasında daha yüksek duygusal yalnızlık, daha sık duygusal başa çıkma davranışının göstergesi olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde çeşitli sosyodemografik özelliklere ilişkin araştırmalarda genellikle yaşlı kadınların erkeklere kıyasla kayıplara daha iyi uyum sağladıkları görülmüştür (Stroebe ve Schut'a göre, 2001). Bir başka çalışmada farklı travmatik olaylardan sonra TSSB gelişiminde cinsiyetin belirleyici olduğunu, savaş travmasının erkeklerde daha kötü sonuçlara yol açarken cinsel travmanın ise kadınlarda

daha kötü sonuçlara yol açtığını bildirmişlerdir (Buckner vd., 2004). Read ve meslektaşları (2011), üniversite öğrencilerinde kadın cinsiyetinin ani ve beklenmedik bir kayıptan sonra erkek cinsiyete göre daha yüksek TSSB gelişimi riski ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Cesur (2012), yas sürecinin travmatik bir hale gelmesinde kayıp yaşayan kişinin cinsiyetinin temel etkileri olduğunu görmüştür. Işık (2023), demografik değişkenlerden cinsiyetin travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Zeybek (2022) travmatik yasin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kayıp yaşamış bireylerin eğitim düzeyinin yas üzerinde etkisini inceleyen çalışmalarda ise farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Lopata (1993) çalışmasında, yüksek eğitilmiş eşlerini kaybetmiş kadınların daha düşük eğitilmiş eşlerini kaybeden kadınlara göre daha savunmasız olduklarını çünkü eğitilmiş dul kadınların daha yüksek destek standartlarına sahip olmalarına karşılık duygusal veya sosyal olarak daha aktif davranmadıklarını vurgulamıştır. Işık (2023), çalışma durumunun travma sonrası büyüme düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Zeybek (2022) eğitim düzeyi ilköğretim olanların travmatik yas puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Travmatik yasin bireyin kaybettiği kişiye olan yakınlığının incelendiği çalışmalarda ölen kişi ile ilişkinin niteliğinin travmatik yası anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Wayment ve Vierthaler (2002), kaybettiği kişiye yakın ilişki olan bireylerin yoğun düzeyde yas yaşadıklarını saptamıştır. Field ve Frederick (2004), zihinsel uğraşla kaybedilen kişi ile ilişkiye devam etmenin kaybın üzerinden geçen zamana bağlı olarak bireye güven verdiği ve duygu kontrolünü sağladığı görülmüştür. Cesur (2012), ölen kişinin yakınlık derecesinin yas sürecini travmatik bir hale dönüşmesinde temel etkileri olduğu görülmüştür. Kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile travmatik yas arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Wayment ve Vierthaler (2002), ansızın kayıp yaşayan bireylerin yoğun düzeyde yas yaşadıklarını saptamıştır. Cesur (2012), ölüm nedeninin yas sürecinin travmatik bir hale dönüşmesinde temel etkileri olduğunu ifade etmiştir.

Alanyazında yer alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin çok çeşitli demografik özelliklerinin yas üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Travmatik yas olgusu gibi çok daha patolojik bir tablo üzerinde bireylerin demografik özelliklerinin etkisinin olup olmadığına bakılması önem taşımaktadır. Bu sebeple kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının; cinsiyete, eğitim düzeyine, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine ve kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Sonuç itibariyle bu araştırmada travmatik yasın öznel biçimde ele alınarak, bireylerin tanı ve tedavisinde hem demografik hem de kayba ait özelliklerin incelenmesinin uygulayıcı ve araştırmacılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Travmatik yas ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunan alanyazına ise yaslı bireylerin şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının incelenerek gelecek çalışmalara yeni bakış açıları kazandırılacağı ümit edilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının yordayıcı rolünü saptamaktır. Bunun yanı sıra kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının bireylerin demografik özellikleri ve kaybın niteliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Bu amaçla oluşturulan ve araştırmanın kapsamı içerisinde değişkenleri incelemek üzere aşağıdaki sorular incelenmiştir:

1. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları;
 - a) Cinsiyete,
 - b) Eğitim düzeyine,
 - c) Kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine,
 - d) Kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları tarafından yordanmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sevilen bir kişinin ölümü, değer verilen bir ilişkinin son bulması, iflas, organ kaybı ve manevi değerlerin yitimi gibi yaşam olayları kayıp olarak değerlendirilmektedir. Her kayıp bireyde çeşitli olumsuz duygulara yol açmaktadır. Kayıp sonucu yaşanan acı veya üzüntü ise bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu acı ve üzüntü duygusu bazı durumlarda yasa dönüşebilmektedir (Tuncer, 2019). Yas, kayıp yaşayan her birey için zor bir süreçtir. Her insan bu süreci kendine özgü yaşar ve bu sebeple yas tutmada birçok farklılık görülebilir. Yas, doğal bir süreçtir ancak birey yası gelişimi için araç haline getiremez ve yas sürecini tamamlayamaz ise kişinin işlevselliğinde bozulmalar meydana

gelir (Özel ve Özkan, 2020). Kaybedilen kişinin beklenmedik ve şiddetli biçimde ölmesi sonucu bireylerde gelişen belirti ve tepkiler travmatik yas olarak nitelendirilmektedir. Beklenmedik gelişen kayıpların yasını tutmak, olağan kayıplara göre daha zor olmaktadır. Bireyde meydana gelen tepkiler süreklilik göstermektedir. Travmatik yas, diğer yas ifadelerine göre daha somut olduğu, içinde ayrılık kaygısını barındırdığı ve travma boyutları daha net çizildiği için alanyazında travmatik yas ifadesinin kullanılması savunulmaktadır (Arıcı, 2014). Bazı araştırmalar tüm kayıp yaşantılarının travmatik olduğunu ve bireylerde travmatik yas doğuracak potansiyeline sahip olduğunu belirtirken, diğer araştırmalar travma ve yas arasında farklılıklar olduğunu düşünmektedir (Baş, 2016). Bunun yanı sıra literatürde travmatik yasın yas ve TSSB ile benzerlik ve farklılıklarına yer verilmesine karşın DSM-V travmatik yas sorununu tanımlayan herhangi bir tanı kriterine yer vermemiştir (DSM-V, 2013, aktaran Arıcı, 2014).

Bireyler yakın kaybı gibi zorlu yaşam olaylarından fazlasıyla etkilenmekte ve zaman zaman desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Ölüm gibi bir gerçeğin olduğu dünyamızda, her insanın kayıp ve yası deneyimlemesi kaçınılmazdır. Bu çalışma ile yakın kaybı yaşamış bireylerin; yas süreçlerine etki eden faktörlere dikkat çekilerek, her birey için bu süreci sağlıklı biçimde tamamlamalarına kolaylaştırıcı etkide bulunacak faydalı öneriler sunulması ümit edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde travmatik yas sorununu TSSB, travma sonrası büyüme gibi kavramlar haricinde inceleyen az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Literatürde travmatik yas konusunda yapılan araştırmaların sayısının fazla olmaması bir eksiklik olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ile ilgili çalışma yapılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireyin zamanla travmatik yas sorunu yaşamasına yol açabilen ve bireyin yas tutmasına engel olan dört temel etken; çocuklukta yeterince karşılanmamış ihtiyaçlar ve bireylerin olumlu duyguları hissetmelerini engelleyen duygusal yapıları, bireyin ölen kişiye ciddi derecede bağımlı olması ve ölen kişiye dair bitirilmemiş işlerinin olması, bireyin kaybettiği kişiyi ansızın ve travmatik bir şekilde kaybetmesi ve bireyin toplumsal engellemeler yüzünden yas tepkilerini tam anlamıyla ifade edememesidir (Arıcı, 2014). Travmatik yas sorunu yaşama ihtimalini artıran etmenlere bakıldığında karşımıza “erken dönem uyum bozucu şemalar” çıkmaktadır. Şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinden başlayarak çevreyle etkileşimi sonucunda bireyin kendisi, yaşamı ve ilişkileri hakkında oluşan bilişsel değerlendirmelerdir (Tuncer, 2019). Travmatik olayların yarattığı zorluklar, ergenlik döneminde meydana gelen hızlı fiziksel, psikolojik

ve bilişsel değışikliklerle vurgulandığından, bu zorluklarla esnek bir şekilde baş edebilme yeteneğinin özel bir öneme sahip olduğu varsayılmaktadır (Fu ve Chow, 2016). Şema baş etme stilleri ise herhangi bir problemle karşılaşma anında bireyin sağlıklı başa çıkmasını engelleyen tepkilerdir. Söz konusu baş etme stilleri, uzun vadede iyileştirici ve işlevsel davranış örüntüleri değildir (Bayoğlu, 2019).

Kayıp yaşıayan bireylerin deneyimledikleri travmatik yas belirtilerini az ya da çok şiddette yaşaması birçok risk faktörü ile açıklanmaktadır. Bu risk faktörlerinden biri ise bireyin psikolojik sağlığıdır. Kayıptan önce psikolojik açıdan herhangi bir patolojisi bulunan, kaygı seviyesi yüksek ve intihar düşünceleri yoğun olan bireylerin travmatik yas deneyimleme riski daha yüksektir (Arıcı, 2014). Psikolojik açıdan iyi olma hali ise yalnızca ruhsal olarak herhangi bir patolojiye sahip olunmaması değildir. Yaşamdan haz duyma, mutluluk, gereksinimlerin giderilmesi gibi olumlu etmenler olarak ele alınmalıdır (Keleş, 2017). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sorumluluğunda olduğunu da ifade etmektedir. İnsanın, yaşamının bütün sorumluluklarını alabilmesi ve tercihlerinin sonuçlarını kabul etmesi psikolojik iyi oluş konusunda önemli bir noktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018).

Yakın kaybı yaşamış bireylerin sahip oldukları uyumsuz şema başa çıkma biçimlerinin, deneyimledikleri yas sürecini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, kayıp yaşamış bireylerin sahip oldukları şema başa çıkma biçimlerini anlama ve yas süreçleri üzerindeki etkisini vurgulamak amacıyla önemli bir rehber olarak değerdendirilebilir. Yas sorununun psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği gibi aynı şekilde kayıp yaşamış bireylerin mevcut psikolojik iyi olma hallerinin de deneyimlenen yas sürecini etkilediği düşünülmektedir. Bununla birlikte yas sürecini etkileyen faktörlerin şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş gibi farklı boyutlarla ele alınması müdahale tekniklerinin geliştirilmesine dayanak sağlayabilir. Dolayısıyla travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek adına bu çalışmanın literatüre fayda sağlayacağı umulmaktadır.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada; kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yasin, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları tarafından yordandığı hipotezinden yola çıkılmıştır. Araştırmanın verileri Travmatik Yas Envanteri (Baş, 2020), Şema Başa Çıkma Ölçeği (Bayoğlu ve Duy, 2020) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013) ile

toplanmıştır ve katılımcıların ölçek sorularına dürüst ve içten biçimde yanıt verdiği varsayılmıştır. Bununla ilişkili olan bir başka varsayım ise elde edilen verilerin güvenilir ve geçerli olduğu yönündedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada elde edilen bulgular, çalışmaya gönüllü olarak katılan örneklem ile sınırlıdır. Ancak örneklem araştırma evrenini yansıtır niteliğinde olması ile elde edilen bulgular evrene genellenmiştir. Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

Araştırmanın veri toplama sürecinde 473 katılımcıya ulaşılmış ancak 6 aydan daha kısa veya 3 yıldan daha uzun süre önce kayıp yaşayan ve herhangi bir kayıp deneyimi belirtmeyen bireylerden elde edilen veriler çıkarılarak 147 katılımcının verileri ile çalışmaya devam edilmiştir. Araştırmanın verileri 147 kayıp yaşamış bireylerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kayıp: Bireyin “sevilen ve bağlanılan birinin” kaybı yüzünden yaşanan durum olarak tanımlanmaktadır (Bildik, 2013).

Matem: Sevilen kişinin ölümü yüzünden üzüntü duyulan zaman olarak tanımlanmaktadır (Bildik, 2013).

Şema: Bireyin gelişiminin erken dönemlerinden başlayarak çevreyle etkileşimi sonucunda bireyin kendisi, yaşamı ve ilişkileri hakkında oluşan bilişsel değerlendirmelerdir (Tuncer, 2019).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin yaşamından aldığı zevk, pozitif duygularının yoğunluğu ve negatif duyguların daha az hissedilmesidir (Tutal, 2015).

Travmatik Yas: Kaybedilen kişinin beklenmedik ve şiddetli biçimde ölmesi sonucu bireylerde gelişen belirti ve tepkilerin olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Bildik, 2013).

Yas: Ölüm sonucu kayıp yaşamış bireylerde, kayba karşı verilen uyum tepkileri olarak tanımlanmaktadır (Bildik, 2013).

1.7. Kısaltmalar

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

PIOO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

ŞBÇÖ: Şema Başa Çıkma Ölçeği

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TSSR: Travma Sonrası Stres Rahatsızlığı



İKİNCİ BÖLÜM

2. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde konuyla ilgili kuramsal çerçeve açıklanacak ve alan yazındaki araştırmalar ele alınmıştır. İlk olarak araştırma konusuyla ilgili alanyazındaki kayıp ve yas, yasin boyutları, yas çeşitleri, yas belirtileri, yas tepkileri, yas süreci, travmatik yas, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş kavramları açıklanmıştır ve ilgili araştırmalar betimlenmiştir.

2.1. Kayıp ve Yas Kavramı

Sevilen kişinin ölümü her birey için acı vericidir. Her insan bu acıyı kendine özgü yaşar bu yüzden yas tutmada birçok farklılık görülebilir. Yasa verilen tepkiler uzlaşma ve sakinlikten ciddi kriz tepkisine kadar değişir. Bu ölüm deneyimine ilişkin yas tutma ikiye ayrılabilir, komplike ve komplike olmayan yas. Komplike olmayan yas, birey için önemli ilişkinin yitimi sonucu yaşanan normal süreçtir. Komplike yas ise kişinin uyumsuz davranışlara başvuracak derecede yoğun keder hissetmesidir. Bununla birlikte hayatın her aşamasında bireyler, bir ayrılık ve kayıp sonrasında yas ile yüzleşirler. Yas duygusuna sevilen kişiyi kaybetmek, yakın bir bağın söz konusu olan ilişkinin bitimi, organ kaybı ya da iş kaybı gibi manevi değerlerin yitimi örnek verilebilir. Ancak geri dönülemezliği ve bir bitiş olması açısından ölüm, yaşanabilecek en acı verici somut kayıptır. Kayıp sonrası yaşanan sürecin sonunda bireyler kurdukları yeni bağlar sayesinde yaşamını yeniden şekillendirmelidir. Böylece yası gelişim için bir araç haline getirebilirler. Ancak bu doğal süreç aksi yönde işlerse, yas süreci tamamlanamaz ve kişinin işlevselliğinde bozulmalar meydana gelir.

Kayıp sonrası yaşanan süreci açıklamak için üç farklı kavram vardır. (1) Kayıp yaşama; bireyin “sevilen ve bağlanılan birinin” kaybı yüzünden yaşanan durumdur. (2) Matem; sevilen kişinin ölümü yüzünden üzüntü duyulan zamandır. (3). Yas (grief); sonucunda sevilen bir kişiyi kaybetmiş bireylerde, kayba karşı verilen uyum tepkileridir (Bildik, 2013). Yas, kayba karşı tamamlanmamış planları, istek ve hayalleri içermektedir. Kayıp kavramı bireyi farklı şekilde etkileyen iki türe ayrılmaktadır. Olağan kayıp, ani olmayan kayıptır ve birey şok, keder ve iştah kaybı, uyku problemleri gibi tepkiler içeren

yas sürecini yaşamaktadır. Olağan dışı kayıp ise, ani yaşanan, kayba sürekli maruz kalınan ya da kaybın travmatik şekilde algılanmasıyla oluşmaktadır (Arıcı, 2014).

Yas, birçok farklı insanda birçok farklı tepkilere sebep olmaktadır. Bu tepkiler bireysel farklılıklara, kişinin kaybı algılayış şekline ve kişinin kayıpla arasındaki bağın niteliğine göre çeşitlilik göstermektedir. Bireysel farklılıklar göz önüne alındığında yasın boyutları da dört farklı boyutta çeşitlenmektedir. Bu boyutlar;

- Bilişsel boyut; bilgiye ihtiyaç duymak ve realiteyi anlamaya çalışmaktır.
- Duygulanım boyutu, duyguların ifade edilmesi gereksinimi bulunmaktadır.
- Davranış boyutu, çevreden gelen uyaranların etkisiyle kaybı fark etmeye ve anlamlı biçimde yorumlamaya çalışmaktır.
- Değer boyutu, yaşanan kayıpta bir anlam bulmaya çalışmaktır (Uzun, 2019).

2.2. Yasın Genel Teorileri

Freud'un Psikanalitik Kuramına göre, kayıp durumunda ölen kişinin ölümünün kabulüne yol açan "gerçeklik testi" yapılmalıdır. Bu yas sürecini normal bir şekilde tanımlayabilmek için, yaslı kişinin ölen kişiyle ilgili duygu, düşünce ve hatıraları üzerinde aşamalı şekilde kopuşu sağlayacak şekilde uğraş içinde olması gerekir. Sevilen nesneden gelen libido, egoyu diğer nesnelere yeni bağlar kurmak için serbest bırakacaktır. Kişinin kayıp gerçeğiyle yüzleşmesi, ölen kişinin anılarını gözden geçirmesi ve koşulları hatırlaması gerektiğini ölümün etrafında ölen kişiyle olan bağını gevşetmek amacıyla oldukça önemlidir. Bowlby Bağlanma Kuramında, ölüm aracılığıyla yaşanan bir kayıptan sonra sevilen kişi ile ilgili anıları ve düşünceleri düzenlemek için bireyin kayıp üzerinde uğraş vermesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca kaybedilen kişi olmadan yeni bir hayata adapte olmak, belirli aşamalardan şu sırayla geçmelidir; uyuşma, özlem ve arama, düzensizlik ve umutsuzluk, yeniden düzenleme. Rubin, İki Yönlü Yas Modelini literatüre iki baskın bakış açısını entegre etme girişimiyle geliştirmiştir. İki yönlü yas modelinin iki odaklı yaklaşımı, yas tutmaya uyumun sadece işlevsellik kaybı öncesi düzeyine geri dönüşte meydana gelmediğini aynı zamanda ölen kişiyle ilişkinin yeniden düzenlenmesinde de ortaya çıktığını savunur. Bu ikili bakış açısı karmaşık yas tepkilerini anlamda ve tedavi geliştirmede önemlidir. Bu model, iki farklı boyutun nasıl olduğunu açıklayacak süreçleri veya mekanizmaları tanımlamasa da yasın birçok yönüne çok boyutlu odaklanması nedeniyle önemlidir. Tüm yas tepkileri, iki farklı ancak birbiriyle

ilişkili yolda meydana geldiği şekilde değerlendirilir. Birinci yol, bireylerin travmatik olaylara nasıl tepki verdiği ve olayın bireyin işleyişi üzerindeki etkisiyle ilgilidir. Bu yol aynı zamanda kişinin kaybın ardından birçok yaşam alanındaki zorluklar ve değişikliklerle nasıl başa çıkıldığına da odaklanır. İkinci yol ise kayıp öncesi ve sonrası ilişkinin özelliklerini dikkate alarak, ölen kişi ile devam eden ilişkinin doğası ve kalitesi ile ilişkilidir (Ayaz, 2011).

2.3. Yas Çeşitleri

2.3.1 Patolojik Yas

Patolojik yas, kayıp sonrası yaşanan 6 ayın sonunda dahi bireyin işlevselliğinde artan bozulmalar yaşanmasıdır. Birey, normal yas evrelerinden herhangi birinde takılıp kalarak yas sürecini tamamlayamamaktadır ve bunun sonucunda patolojik tepkiler geliştirmektedir. Yas tutma süreci, ilerleyemeden bir noktada kalmakta ve sürekli yas tutma halini almaktadır. Patolojik yas sürecinde, olağan yas tepkileri yerine ani, aşırı ya da süregelen tepkiler ve tepkisizlik görülmektedir. Yas belirtileri genellikle inkâr ile ortaya çıkar. Birey, kayıp yaşantısını kabullenmekten kaçınmaktadır (Bildik, 2013).

Patolojik yas tipleri;

Karışık Yas: Bireyin kayıp sonrası 6 ay geçmiş olmasına rağmen yaşamdaki işlevselliğinin giderek bozulmasıdır. Karışık yas kendini kronik yas, gecikmiş yas veya patolojik yas gibi şekillerde kendini gösterebilmektedir.

Engellenmiş Yas: Yasa verilen tepki ya hiç yoktur ya da normalden azdır. Genellikle tüm hatırlatıcılardan kaçınma ile görülmektedir. Çevresel etmenler dışında, sebep genellikle kaçınan bağlanma stilidir. Bu tip çocuk ve yaşlılarda daha çok görülmektedir.

Uzamış Yas: Yas tepkilerinin kayıp yaşantısından hemen sonra değil de uzun bir süre geçtikten sonra görülmesidir. Kayıp yaşantısının hemen sonrasında ise bireyde uzun sürecek bir donukluk görülür.

Hipertrofik/Aşırı Büyüyen Yas: Çok büyük bir duygusal acı yaşanması söz konusudur ve bu acının süresinin kestirilmesi zordur. Genellikle 3-4 ay sonrasında yas tepkilerinin daha az yoğun olduğu görülür.

Kronik Yas: Birey tekrar tekrar üzüntü ve özlem duymakta ve kaybı yüceltmekten kendini alamamaktadır (Pınar, 2016). Yas tiplerinin en sık görülen çeşididir.

1997 yılında Prigerson ve arkadaşlarının düzenlediği panelde patolojik yas alanyazını doğrultusunda “travmatik yas” teriminin kullanılması önerilmiştir (Prigerson vd., 1997, aktaran Çelik ve Sayıl, 2003, s.32-33). Patolojik yas, zaman zaman travmatik yas tepki ve belirtileriyle karıştırılmaktadır. Ancak tanılamada birtakım farklılıklar mevcuttur. Patolojik yas tanı kriterleri dört kategoriye ayrılırken travmatik yas tanı kriterleri iki kategoriden oluşmaktadır. Travmatik yas tanı ölçütü için A kriterinin mevcut iki koşulu da sağlanmalıdır. Ancak patolojik yas ölçütlerini ele aldığımızda A kriteri için koşul öne sürülmemiştir. Aşağıdaki tabloda iki yas tipini birbirinden ayıran belirti ve kriterler tanımlanmıştır:

Tablo 2.1

Patolojik Yas ve Travmatik Yas Tanı Kriterleri

Patolojik Yas Tanı Kriterleri	Travmatik Yas Tanı Kriterleri
A Kriteri: Ölen kişiyle ilgili kalıcı ve süregelen yas tutma hali, ölen kişiye özlem.	A Kriteri: Travmatik yas tanısı aşağıda verilen için iki koşulun da sağlanması gerekmektedir.
B Kriteri: Aşağıda sıralanan belirtilerden en az dördünün gün içerisinde birden fazla zorlayıcı biçimde görülmesi;	1. Kişinin bir yakınıni ani ve travmatik bir şekilde kaybetmesi,
1.Ölümü kabullenmede zorluk	2. Ölen kişiyle ilgili uğraşlar (arama, özleme) içinde olması.
2.Ötekilerine karşı güvensizlik	B Kriteri: Travmatize olmanın yasa özgün belirtileri. Aşağıda sıralanan belirtilerden en az dördünün olması gerekir.
3.Kayba karşı yoğun öfke ve acı	
4.Normal yaşama dönme zorluğu	

Patolojik Yas Tanı Kriterleri	Travmatik Yas Tanı Kriterleri
--------------------------------------	--------------------------------------

5. Boşluk hissi ve ötekileriyle ilişkilerde zorluk	1. Gelecekler ilgili anlamsızlık duygusu
6. Hayatın ölen kişi olmadan boş ve anlamsız olması inancı	2. Tepkisizlik, kopukluk, donukluk hissi
7. Gelecek ile ilgili karanlık düşünceler	3. Şok, taşlaşma hissi
8. Tedirgin olma hali	4. Ölüm gerçeğini kabul etmede güçlük
C Kriteri: Belirtilen semptomların bireyin işlevselliğinde bozulmalara neden olması	5. Hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi
D Kriteri: Yukarıda bahsedilen belirtilerin en az 6 ay süreyle devam etmesi (Prigerson vd., 1997, s. 616-623).	6. Kaybedilen kişi olmadan hayatın anlamlı olamayacağı inancı
	7. Bir parçasını yitirme hissi
	8. Dünyasının yıkıldığı duygusu
	9. Tedirginlik, güvensizlik
	10. Kaybedilen kişiye zarar verdiği dair gerçek dışı düşünceler
	11. Ölüme dair yoğun öfke, acı ve huzursuzluk hissidir.
	C Kriteri: Yukarıda bahsedilen belirtilerin en az 2 ay sürmesi tanı koymak için gereklidir. Ancak bu sürenin başlangıcı ile ilgili henüz bir karara varılmamıştır.
	D Kriteri: Yukarıda bahsedilen belirtilerin günlük işlevsellikte bozulmalara yol açmasıdır (Prigerson, 1999, s. 616-623).

2.4. Yas Belirtileri

Tıpkı bireysel farklılıklara göre yas boyutlarının çeşitlenmesi gibi yas belirtileri de duygusal, bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere çeşitlenmektedir.

Duygusal belirtiler; öfke, üzüntü, suçluluk, şok, özlem, güvensizlik gibi duygulardır. Fiziksel belirtiler; ağızda kuruluk, nefes darlığı çekme, kalpte çarpıntı, midede boşluk hissetme, uyku problemleri, iştahsızlık ve yorgunluk. Zihinsel belirtiler genellikle yas sürecinin ilk zamanlarında görülmekte ve kısa süre sonra kaybolmaktadır. Ancak devam edip depresyona da sebebiyet verebilmektedir. Bilişsel belirtiler; inkar, dikkat dağınıklığı, şaşkınlık, işitsel ve görsel varsanımlar, kaybedilen kişi ölmemiş gibi

hissetme, kaybedilen kişi hakkında aşırı biçimde zihinsel meşguliyet yaşama. Davranışsal belirtiler ise; ağlama, aşırı hareketlilik, sosyal ilişkilerde bozulma ve içe kapanma, kayıpla ilgili rüyalar görme, kayıpla ilgili eşyaları saklama, kaybı hatırlatan şeyler yapmak ya da aksine hatırlatıcılardan kaçınmak şeklindedir (Nazalı, 2013).

2.5. Yas Tepkileri

Bireyin tepkileri, sakinlik ve kabulden ciddi kriz tepkilerine kadar değişkenlik gösterebilmektedir. Bazı bireyler açıkça tepkilerini ortaya koyabilmektedirler ancak bazıları bu tepkileri saklamaktadır. Bu yas tepkileri her bireyde farklı olmakla birlikte ortak birçok tepki de görülmektedir. Normal yas süreci genelde 6-24 ay sürmekte ve zamanla yatışmaktadır (Bildik, 2013). Sürecin ilerleyen evrelerinde bu tepkilerin sürmesi patolojik yasin belirtisi olabilmektedir.

Lindemann, yas tepkilerini ikiye ayırarak sınıflandırmıştır. Gecikmiş yas tepkisi, bireyin tepkisini anormal davranışlar içermeyecek şekilde kayıp üzerinden zaman geçtikten sonra ortaya çıkarmadır. Çarpıtılmış yas tepkisi ise psikosomatik durumlar, belirli kişilere olağandışı düşmanca tavırlar sergilemek, önlenemeyen öfke gibi saldırgan duygularla başa çıkabilmek için tepkisiz kalmak, diğerleriyle ilişkilerde yetersizlik hissetmek, özkıyım riski yüksek depresyon tablosunun görülmesidir (Çelik, 2003). Yas tutma sürecinin ilk dönemlerinde bedensel tepkiler hakimdir ancak daha sonra psikolojik tepkiler yoğunlaşmaya başlar (Arıcı, 2014). Birey günlük yaşantısına devam ettiği sürece ise bu psikolojik tepkiler azalmakta, kayba uyum sağlanmakta ve kaybı bir gelişme aracı olarak görmeye başlamaktadır.

Beklenmedik ani kayıpların öfkeli duyguları tetiklediği görülmektedir. Bu öfke genellikle iki etmenle ilişkilidir. Ölüme engel olamamanın hüznü ve terk edilmiş hissetmektir. Hissedilen öfkenin sağlıklı bir çözüme bağlanması için ölümün kabul edilmesi ve doğrulanması gerekmektedir aksi takdirde öfke, bireyin çevresine kayabilmektedir (Maraş, 2016).

2.5.1. Ortak Yas Tepkileri

Tablo 2.2

Ortak Yas Tepkileri

Bedensel Tepkiler	Bilişsel Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
• Boşluk hissi • Solunum problemleri • Boğulacakmış gibi olma • Seslere karşı aşırı hassasiyet • Halsizlik ve çabuk yorulma • İştah problemleri	• İnanamama ve inanmayı reddetme • Konfüzyon • Ölen kişinin hala yaşıyor olduğu inancı • Ölen kişiyi görme ya da sesini duyma • Görsel ve işitsel halüsinasyonlar	• Şaşkınlık ve şok • Üzüntü • Öfke • Kendini ve diğerlerini suçlama • Yalnızlık • Umutsuzluk	• Ağlama • Odaklanamama • Arama ve çağırma • Ölen kişiyle ilgili hatırlatıcılardan kaçınma • Sosyal izolasyon • Uyku bozuklukları

2.6. Yas Süreci

Shear ve Shair (2005) normal yas sürecini, önem verilen kişinin kaybedilmesiyle haftalar veya aylar süren derin üzüntü duyulması şeklinde ifade eder. Shear ve Shair yasın biricik oluşunu bu doğrultuda da yasa verilen tepkilerin çeşitlenebileceğini savunurlar. Normal yas deneyimleyen bireyde yoğun özlem, istenmeyen düşünceler deneyimlenir. Yasa verilen ilk tepki zamanla etkisini yitirir, günlük işlere ilgi ve uğraş halinde olma yeniden başlar ve kayıp, kişinin devam eden hayatında bir anı olarak yerini alır. Bu bütünleşmede kaybedilen kişiye dair düşüncelerin, bireyin zihnindeki baskınlığı ve acı veren duygular da giderek sönmeye başlar (Öztürk, 2007).

Bowbly, kayba uyum sağlamının nasıl gerçekleştiğini tanımlamak için 4 aşamalı bir model önermiştir. Bu modele göre, bir yakını kaybetmenin ardından yas belirtileri göreli ve aşamalar yoluyla sırayla ifade edilir; şok-uyuşma, zlem arama, örgütsüzlük-umutsuzluk ve yeniden rgtlenme. Bu aşamaların kesin bir doğası yoktur. Belirli bir aşamadaki birey bir sonraki aşamaya geçebilir veya farklı zamanda bir önceki aşamaya da dönebilir. Ayrıca farklı evrelere ait yas belirtisi aynı anda ortaya çıkabilir. Kayıptan sonra inançsızlığın, öfkenin ve özlemin daha kısa sürede meydana geldiğini bulmuşlardır ancak kabul, yaslı kişilerde zamanla yasin en belirgin göstergesi olarak bulunmuştur. Yakınlarını kaybetmiş bireyler arasında bile sıkıntı ve kabulün beklenen bir şekilde dalgalanma eğiliminde olduğunu saptamışlardır. Ek olarak, kaybedilen kişi ile kurulan bağlardan vazgeçmenin veya devam eden bağların uyarlanabilir olup olmadığı, büyük lde bireye bağlıdır (Ayaz, 2011).

Yas, kayıp sonrası yaşanan normal bir tepkidir. Yas tepkisi, birey enerjisini kayıp sonrasındaki hayatına yönelttiğinde tamamlanmış olur. Uzmanlar yas süreci için 3 dönemden oluşan bir süreç modeli geliştirmişlerdir. Bu dönemler:

- 1- şok ve inkâr
- 2- Sıkıntı, huzursuzluk ve sosyal izolasyon
- 3- Yeniden yapılanma şeklinde ifade edilmiştir.

Yas süreci, bireyin kişilik özelliklerinden, önceki deneyimlerinden, kaybın algılama biçiminden, kayıpla arasındaki ilişkinin niteliğinden ve sağlık durumundan etkilenmektedir. Yas sürecine ait genel beş özellik vardır. Bu zellikler; fiziksel problemler, kaybedilen kişiye dair uğraş içerinde olma, suçluluk duygusu, düşmanca tepkiler ve davranış dinamiklerinin değişmesidir (elik, 2003).

Macnab'a göre yas sürecinin önünde 3 engel vardır. Birincisi, yanılsama olan kayıpla ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan acı çekme dürtüsüdür. ikincisi, ötekilerinin kayıp yaşayan bireye dair acı içindeymiş gibi davranmasına yönelik ısrarcı, baskılayan beklentisidir. Sonuncusu ise, yas tutan bireylerin duygusal olarak iyileşmeyi bir hedef haline getirmeleridir (Macnab, 1989, aktaran Berksun, 1995, s.81-82). Aslında olağan işleyen yas süreci müdahaleyi gerektirmez ancak hiçbir yas sürecinin olağan olup olmayacağını kestirmek imknsızdır.

Beş Aşamalı Modele benzer şekilde Hogan ve diğerleri (2001, s.1-32), Deneyimsel Modelde yas sürecinin 6 boyutunu tanımlamaktadır: “umutsuzluk, panik davranışı, suçlama ve öfke, kopukluk, dağınıklık ve kişisel gelişim”. Umutsuzluk boyutu; üzüntü, yalnızlık ve çaresizliği içerir. İkinci boyut panik davranışı, stresli durumun bir sonucu olarak kaygı, panik ve somatik tepkileri içerir. Üçüncü boyut suçlama ve öfke; yaşlı bireylerin sinirlilik, öfke ve adaletsizlik duygularını içerir. Dördüncü boyut kopukluk; değişen kimlik, sosyal izolasyon ve ölen kişiyle kaybedilen bağları içerir. Beşinci boyut düzensizlik, yaşlı bireylerin konsantrasyon ve hafıza sorunlarını içerir. Son boyut kişisel gelişim ise kayıp yaşantısından sonra daha şefkatli, olgun, iyimser ve affedici olma duygusunu içermektedir.

Bonanno ve Kaltman (1999, s.135-138), Dört Bileşenli Modeli duygu ve ilişki odaklıdır. Dört Bileşenli Modelde kayıp bağlamının, kayıpla ilgili özel anlamların, kaybedilen ilişkinin değişen temsillerinin ve başa çıkma ve duygu düzenleme süreçlerinin rolünün önemi vurgulanmaktadır. Yas süreci, kaybın anlamı, ölüm nedeni, ölen kişinin yaşı ve cinsiyeti, kayıp yaşayan bireyin ölen kişi ile ilişkisi tanımlanır. İlk bileşen, sosyal destek mekanizmaları ve kültürel ölüm anlayışlarını içerir. İkinci bileşen, ölümlle ilgili gündelik meselelerin ve varoluşsal kaygıların yorumlarını içerir. Üçüncü bileşen, kaybedilen kişinin zaman içinde değişen temsillerine odaklanır ve ölümden sonra kaybedilen kişiyle olan bağların etkilerini vurgular. Son bileşen ise baş etme ve duygu düzenleme süreçlerinde yakınına kaybetmiş bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ele alınmaktadır.

2.6.1. Worden Yas Görevleri Modeli

Worden’a göre (2003), yas sürecinin tamamlanması için yerine getirilmesi gereken 4 görev vardır. Bu görevler:

1- Kaybın gerçekliğini kabul etmek, kişiyi geri dönülemez şekilde kaybettiğiyle yüzleşmek gerekmektedir. Birey bilişsel olarak kaybı kavraya da duygusal kabullenme zaman alabilmektedir.

2- Yas sonucunda yaşanan acı hakkında çalışmak ifade etmek. Sevilen birinin kaybı ile oluşan acı, kabullenilmesi ve yaşanması gereken hem fiziksel hem de duygusal bir acıdır. Kayba bağlı duyguların bastırılması sürecin uzamasına neden olmaktadır.

3- Kaybedilen kişinin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamak. Bireyin, kaybın kendi hayatındaki rollerinin yitip gitmesine uyum sağlaması gerekmektedir. Bu görevin başarılması yas sürecinin sonucunu belirleyecektir. Sonuç ya ilerleme yönünde ya da büyümenin durması yönünde olacaktır.

4- Kayıpla olan ilişkiyi yeniden yapılandırma ve günlük hayata devam etmek. Birey kaybına yönelik uygun bir anı imgesi yaratmalıdır. Ölenle ilişkiyi sonlandırmak yerine anı ve düşüncelerini duygusal dünyasında uygun bir yere yerleştirmelidir. Bu aşama sürecin tamamlanmasından en çok zorlanılan görevdir (Worden, 2003).

2.6.2. Kubler Ross 5 Aşamalı Yas Modeli

1- İnkâr: Birey yaşadığı kayba inanmak istemez ve bir yanlışlık olduğu inancına sığınır. İnkâr ve şok hakim olan duygulardır.

2- Öfke: Gerçek kabule dilmiştir ancak diğerlerine karşı kıskançlık ve öfke duyulmaya başlanmıştır. Birey “neden ben?” sorusunu sormaya başlar.

3- Pazarlık: Gerçekle baş edebilmek için doktorla ve tanrıyla anlaşma yapmaya çalışır.

4- Depresyon: Pazarlık işe yaramayınca birey artık başarısızlığı ve kayıp için ağlayarak yas tutmaya ve depresif duygular hissetmeye başlar. Bu aşama bireylerin adeta kendi ölümlerinin yasını tuttukları şeklinde betimlenmektedir.

5- Kabullenme: Birey yaşadığı kaybı kabul ettiğinde daha gerçekçi davranışlar sergilemeye ve hayatını yeniden düzene sokmaya başlar. Ölüm kavramına alışma söz konusudur. Birey, sessiz bekleyiş dönemine girer (Kubler- Ross, 1969, aktaran Atılğan, 2016, s.42-43).

2.6.3. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

1- Kaybedilen kişinin kimliği: Birey ile kayıp arasındaki ilişkinin derecesi yas sürecini büyük oranda etkilemektedir. Ölen kişi yaşlı ya da çocuk olması yas tepkileri açısından büyük farklılık teşkil etmektedir.

2- Ölen kişi ile ilişkinin doğası: Birey ile kayıp arasındaki ilişkinin niteliği yasın yoğunluğunu ve gidişatını etkilemektedir (Ertem, 2019). Çatışmalı bir ilişki varsa kayıp

sonrası suçluluk duygusu meydana gelebilir. Eğer kayıp birey için bir bağlanma figürü ise birey de çaresizlik ve yalnızlık duyguları ortaya çıkabilir. Bu sebeple de bireyin kayba yum sağlaması zorlaşmaktadır (Maraş, 2014).

3- Ölüm biçimi: Ölümün nasıl meydana geldiği de süreci etkilemektedir (Ertem, 2019). Ölüm biçimleri dörde ayrılmaktadır. Normal ölüm, kaza, intihar ve cinayet. Kaybın ani şekilde meydana gelmesi daha çok yıkıma sebep olur. Olağan ölümlerde ise bireyin yas sürecine hazırlanması daha kolay olabilmektedir.

Bir kişiyi kaza dolayısıyla kaybeden kişiler yüksek düzeyde ayrılık kaygısı yaşarken, yakın bir kişiyi intihar dolayısıyla kaybetmek reddedilme duygusuna yol açar. Yapılan bir çalışmada ise şiddet içeren nedenlerden kaynaklanan ölümün karmaşık yas tepkilerine yol açmasına karşılık kişinin kayıp yaşantısını anlamlandırmasının, ölümün doğasının yas yoğunluğu üzerindeki etkisini büyük ölçüde belirlediği sonucuna ulaşılmıştır (Ayaz, 2011).

4- Geçmiş kayıpların varlığı: Kişinin daha önce kayıp yaşaması verdiği yas tepkileri ve önceki kayıplara dair yas sürecinin tamamlanması da süreci etkilemektedir. Eğer birey daha önceki kayıpta patolojik yas geliştirdi ise o zaman patolojik yas ortaya çıkma ihtimali artmaktadır.

5- Bireysel özellikler: Kişinin yaşı, cinsiyeti, bağlanma biçimi, baş etme mekanizmaları, inanç ve değerleri söz konusudur (Ertem, 2019). Bireyin kişilik özellikleri baş etmeye elverişli değilse karmaşık yas için risk faktörü oluşturabilir (Maraş, 2014).

Kayıp sonrası kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yas tepkisi ve depresyon yaşadıkları, eş kaybında ise bu cinsiyet farklılıklarının erkekler lehine değişmesinin muhtemel olduğu yapılan bazı araştırmalar aracılığı ile bulunmuştur (Ayaz, 2011).

6- Sosyal destek: Sosyal desteğin varlığı ve bireyin bunu algılayış biçimi uyumu etkilemektedir. Kayıp konuşulmuyorsa sosyal destek eksik olur ve yaşanan yas patolojik bir hal alır.

7- Yas sürecinde meydana gelen sıkıntılar: Kayıptan sonra yaşanan önemli olumsuz hayat olayları, krizler, kayıplar ve maddi güçlükler yasin karmaşık hale dönüşmesine sebep olabilir (Ertem, 2019).

8- Baş etme tarzı: Yapılan bazı araştırmalarda aktif baş etme, olumlu yeniden yapılandırma, destek arama gibi baş etme yöntemlerinin daha az komplike yas belirtisi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

9- Bilişsel şema ve inanç sistemleri: Kayıp yaşayan bireylerin olumsuz inançları ve yorumlamaları doğrudan komplike yas semptomlarıyla sonuçlanabilir (Maraş, 2014).

Bunlarla birlikte 4 temel etken bireyin yas tutmasına engel olmaktadır. Birincisi, çocuklukta gereksinimleri konusunda yeterince duyarlı olunmamış kişilerin duygusal yapılarıdır. İkincisi, bireyin kaybedilen kişiye aşırı bağımlı olması ve kaybedilen kişiyle bitirilmemiş işlerinin varlığıdır. Üçüncüsü, kaybın beklenmedik olmasıdır. Dördüncüsü ise, bireyin toplumsal engellemeler yüzünden yas tepkilerini bastırmasıdır (Arıcı, 2014).

2.6.4. Yas Sürecinde Görülen Bazı Bozukluklar

Düşünsel bozukluklar:

- a) Düşünce bozuklukları: Kayıp yaşayan bireyler genellikle ölümü kabullenmede zorlandıklarını ifade etmişlerdir.
- b) Benlik karmaşası: Kayıp yaşayan bireylerde görülen düşünce bozukluklarından biri de benliklerini kaybetmişler ya da kaybedilen kişi olmadan benlikleri eksik kalıyormuş gibi bir inanca kapılmalıdır.
- c) Geleceğe dair olumsuz algılar: Kayıp sonrası ilk dönemde kayıp yaşayan bireylerin çoğunluğu gelecek hakkında olumsuz düşüncelere kapıldıklarını ifade etmişlerdir (Shuchter ve Zisook, 1993).
- d) Süregelen anlam arayışı: Kayıp yaşayan bireyler dünyanın daha anlamsız ve kendilerinin diğerlerine kıyasla daha değersiz olduğunu düşünürler. Bu kişiler olayların tesadüfi geliştiğini ya da başkaları tarafından yaratıldığını ifade ederler (Lehman vd., 1987).

Emosyonel bozukluklar:

- a) Disforik emosyon: Kayıptan 6 ay sonra dahi sinirlilik, keder ve bazı negatif duygular (Bonanno vd., 1999).
- b) Yoğun özlem: Kaybı sonrası süreçte yoğun özlem duygusu bireylerin üçte ikisinde karşılaşılan bir durumdur (Parkes ve Weiss, 1983).

- c) Yalnızlık duygusu: Yoğun biçimde hem bireysel hem de sosyal açıdan yalnızlık hissetme. Kayıp yaşayan kişi fiziksel olarak da yalnızdır (Shuchter ve Zisook, 1993).
- d) Yas manisi: Kayıpla baş edememe sonucunda bireyde manik savunma yoluyla yası inkar etme, kabullenmeme görülür (Bonanno vd., 1999).

Sağlık bozuklukları:

- a) Somatik problemler: Solunum problemleri, kalpte çarpıntı, mide veya bağırsak sorunları, iştah problemleri, huzursuzluk hali ve uyku problemleri (Horowitz vd., 1997).
- b) Ölüm oranı: Kaybı takip eden aylarda ölüm oranının artması yas tutmanın dramatik sonuçlarından (Windholz vd., 1985).

Sosyal işlevsellikte meydana gelen bozukluklar:

- a) Sosyal izolasyon: Sosyal ortamlardan ve aktivitelerden uzak durma, diğer kişiler üzerinde negatif etki bırakma, aile veya kariyer gibi sosyal rollerle mücadele etme, bu rolleri yerine getirmede zorluk yaşama, iş performansını beğenmeme, herhangi bir problemle karşılaşma durumunda daha az güvenli hissetme (Lindemann, 1944).
- b) Yeni ilişkilerde zorluklar: Yas tutan kişinin geride kalan bireylerle arasındaki devam eden ilişkilerde bazı değişiklikler yaşanabilir (Zisook ve Zisook, 2005).

2.7. Travmatik Yas

Psikolojik travma, fiziksel zarara yol açmayan tehdit edici yaşam olaylarını içerir. Bu olaylar, sevilen birinin kaybı veya ölümcül hastalıktan kurtulan kişiler gibi yas deneyimlerini de içermektedir. Ebeveyn kaybı ve çocuk kaybı, ölen bireylerin yas deneyimlerine özgü travmatik olaylar olarak belirtilir. Ancak literatürde bu olayların incelenme olasılığı daha düşüktür. Bazı araştırmalar, tüm kayıp deneyimlerinin travmatik olduğunu ve travmatik yas potansiyeline sahip olduğunu belirtirken diğer araştırmalar travma ve yas arasında farklılıklar olduğunu düşünmektedir (Baş, 2016).

Bireyin zamanla travmatik yas sorunu yaşamasına yol açabilen ve bireyin yas tutmasına engel olan dört temel etkenden söz edilmektedir. Birincisi, çocuklukta

yeterince karşılanmamış ihtiyaçlar ve bireylerin olumlu duyguları hissetmelerini engelleyen duygusal yapılarıdır. İkincisi, bireyin ölen kişiye ciddi derecede bağımlı olması ve ölen kişiye dair bitirilmemiş işlerinin olmasıdır. Üçüncüsü, bireyin kaybettiği kişiyi ansızın ve travmatik bir şekilde kaybetmesidir. Son olarak da bireyin toplumsal engellemeler yüzünden yas tepkilerini tam anlamıyla ifade edememesidir. Travmatik yasta birey sadece sevilen kişiyi kaybetmemekte; yaşam standartlarını, sağlığını ve maddi düzeyini de kaybedebilmektedir. Bu doğrultuda travmatik yas, yas ve travma sonrası stres olgularına benzer özellikler taşısa da onlardan farklıdır. Travmatik yas, diğer yas ifadelerine göre daha somut olduğu için, içerisinde ayrılık kaygısı barındırdığı için travma boyutları daha net vurgulandığı için alanyazında travmatik yas ifadesinin kullanılması savunulmaktadır (Arıcı, 2014). Travmatik yas, yastan ve travma sonrası stres bozukluğundan farklı olduğu kadar benzerlikleri de mevcuttur. Aşağıda yer alan tablolara bakıldığında benzerlik ve farklılıklar oldukça nettir.

Tablo 2.3

Travmatik Yasın, Yas ve TSSB ile Benzer Özellikleri

Yas: Kayıptan sonra 6-12 ay devam eden belirtiler;

- Şiddetli hasret, üzüntü duyguları ve ağlama,
- Bireyin zihninde kaybedilen kişiye dair görüntü ve düşünceler,
- Kayba karşı duyulan öfke,
- Bazı fiziksel problemler (uykusuzluk, yorgunluk, ağız kuruluğu, iştah kaybı vb.),
- Dış dünyadan ve diğerlerinden geri çekilme (Shear vd., 2011, s.103-117).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu:

- Travmatik bir olayın yaşanması,
 - Şok ve çaresizlik duygularının hissedilmesi,
 - Zihinde engellenemeyen imajların/görsellerin canlanması,
 - Gerçi çekilme davranışlarının varlığı (Shear vd., 2005, s. 2601-2608).
-

Tablo 2.4*Travmatik Yasın, Yas ve TSSB ile Farklı Özellikleri*

Yas	Travmatik Yas
- Yaşanan kayba alışma, yaşama dair ilgi ve amaçların, yaşamdan zevk almanın ve tatmin olmanın yeniden yapılanmış olması, - Süregelelen yalnızlık hissinin olması, - Özlem duygusu halen devam etmese de bireyin işlevselliğini engellememesi, - Bireyin zihninde kaybedilen kişiyle anılar canlanmasına rağmen bireye acı vermemesi, - Zaman zaman kaybedilen kişiyle ilgili sanrıya benzer durumların yaşanması, - Kaybı hatırlatan özel günlerde acı duygusunun hissedilmemesi (Shear vd., 2011).	- Yas tepkilerinin şiddetli ve yineleyici olması, - Bireyin ölüm gerçeğini inkar etmesi veya şiddetli biçimde kabul etmesi, - Bireyin günlük işlevselliğindeki bozulmaların açıklanamayacak düzeyde görülmesi (Shear vd., 2011, s.163-117).
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	
- Fiziksel bir tehdit tetikler. - Korku ve dehşet duyguları hakimdir. - Kabuslar görülür. - Tetikleyici uyaranlar travmayla ilintilidir (Shear vd., 2005).	- Kaybın kendisi tetikleyicidir. - Üzüntü hakim duygudur. - Kabuslar yoğun değildir. - Kayıpla ilintili tetikleyicileri vardır. - Ölen kişiye karşı yoğun hasret. - Sık sık olumlu anılar hatırlanır (Shear vd., 2005).

Beklenmedik gelişen kayıpların yasını tutmak, olağan kayıplara göre daha zor olmaktadır. Bireyde meydana gelen tepkiler süreklilik göstermektedir (Arıcı, 2014). Ayrılık kaygısı günlük işlevselliği bozacak şiddette yineleyicidir. Bireyde oluşan tepkiler

sürekli ve bireyin günlük işlevselliğini önemli ölçüde bozar (Bildik, 2013). Travma tepkileri ve yas tepkilerinin birbirine karışması travmatik yası meydana getirmektedir.

Kadınlar erkeklere nazaran daha uzun yaşam süreleri olması sonucunda daha fazla kayıp yaşamaktadırlar ve kayıp yaşayan kadınlar erkeklere nazaran sosyal, duygusal ve maddi açıdan daha fazla etkilenmektedir. Travmatik yas deneyimleyen kadınların aynı sorunu yaşayan erkeklere göre benlik saygıları daha düşük, kaygı ve depresyon düzeyleri daha yüksek görülmektedir. Bu belirtiler kadınların yaşının daha küçük olmasıyla artabilmektedir. Erkekler ise travmatik yası genellikle sağlık ve bağımlılık yapan madde problemleri ile deneyimlemektedirler (Arıcı, 2014).

2.7.1. Travmatik Yas Tanı Ölçütleri

Burada yer verilen tanı ölçütleri 1999'da düzenlenen bir panelde travmatik yas için önerilen ancak DSM-IV'te (1994) TSSB içerisinde yer alan dört bölüm kriterden oluşur.

A Kriteri: Her iki alt koşulunda sağlanması tanı için ön koşuldur.

- 1- Önem verilen bir yakının ani ve şiddetli biçimde ölümü,
- 2- Bireyin ölen kişiyle ilgili uğraşları.

B Kriteri: Travma yaşamının yasa özgün semptomları. Aşağıda bulunan semptomlardan en az dördünün var olması gerekir:

- 1- Gelecek hakkında anlamsız hissetme
- 2- Duygusal olarak tepkisizlik, duygusal kopukluk, donuk hissetme
- 3- Şok ve taşlaşmış hissetme
- 4- Ölümü kabul etmekte zorluk yaşama
- 5- Hayatın anlamsız ve boş gelmeye başlaması
- 6- Kaybedilen kişi olmadan hayatın anlamsız olduğuna dair güçlü inanç
- 7- Eksik hissetme, bir parçasının kaybolduğu hissi
- 8- Kendi dünyasının dağıldığını düşünme
- 9- Güvende hissedememe
- 10- Kaybedilen kişiye zarar verdiği konusunda irrasyonel düşünceler
- 11- Ölüm konusunda aşırı öfke ve huzursuzluk hissetme

C Kriteri: Verilen semptomların en az iki ay sürmesinin teşhis koymada gereklidir. Ancak bu sürenin başlama zamanı hakkındaki görüşler hala kesin bir sonuca varmamıştır.

D Kriteri: Verilen semptomların sosyal işlevsellikte sorunlar yaratmasıdır (American Psychiatric Association, 1994).

Kayıp yaşayan birey A kriterlerinin tamamını, B kriterlerinden en az dördünü, en az iki ay süreyle (Kriter C) ve sosyal, mesleki veya diğer işleyiş alanlarında önemli bozulmalarla birlikte yaşadığında (Kriter D) travmatik yas tanısı konulabilmektedir (American Psychiatric Association, 1994, aktaran Tarım, 2019, s.29).

2.7.2. Travmatik Yas Risk Faktörleri

Bireyin travmatik yas belirtilerini az ya da çok şiddette yaşaması birçok risk faktörü ile açıklanmaktadır. Risk faktörleri:

1. Kaybın şekli: Sevilen kişiyi cinayet, kaza veya intihar sonucunda kayıp yaşayan birey için yas süreci oldukça yıkıcı etkilerle geçebilmektedir. Kronik hastalık nedenli sevilen kişiyi kaybeden bireyler de aynı travmatik yas sorununu yaşayabilmektedir.
2. Kaybedilen Kişiyle Olan Yakınlık: Ölen kişi kayıp yaşayan birey ile yakın ve sıkı bağlar kurmuş ise travmatik yas belirtileri sergilemesi daha muhtemeldir.
3. Bireyin Ölüm Olayına Hazırlığı: Kaybın olumsuz veya çarpıtılmış şekilde algılanması, kayba hazırlıksız yakalanılması bireylerin kaybın ardından travmatik yas yaşamasında etkilidir.
4. Bireyin Yaşı: Daha genç yaşlarda kayıp yaşayan kişilerin travmatik yas deneyimleme ihtimali daha yüksektir.
5. Bireyin Cinsiyeti: Travmatik yas belirtilerinin kadınlarda daha çok görüldüğü birçok araştırma ile bulunmuştur. Ancak bazı araştırmalarda travmatik yas belirtilerinin kadın ve erkekte aynı oranda görüldüğü de belirtilmiştir.
6. Bireyin Çocukluktaki Bağlanma Stili: Kayıp yaşayan bireyin bağlanma stili güvensiz bağlanma ise travmatik yas yaşama riski daha yüksektir.

Ayrıca kişinin partnerine güvensiz veya kaygılı bağlanması partner kaybı yaşama durumunda travmatik yas yaşama ihtimalini artırmaktadır.

7. Bireyin Psikolojik Sağlığı: Kayıptan önce psikolojik açıdan herhangi bir patolojisi bulunan, kaygı seviyesi yüksek ve intihar düşünceleri yoğun olan bireylerin travmatik yas deneyimleme riski daha yüksektir.
8. Bireyin Fizyolojik Durumu: Kayıptan sonra bireyin yaşayabileceği kanser, kalp sorunu tansiyon problemleri gibi çeşitli fiziksel problemler travmatik yas ile ilişkili olabilmektedir.
9. Ailenin Bireyin Hayatındaki Konumu: Özellikle küçük çocuğu bulunan bir aile ise bireyin travmatik yas deneme ihtimali yüksektir. Ailede daha önce çok sayıda kayıp yaşanması ve aile öyküsündeki çözümlememiş yaslar da bireylerin travmatik yas deneyimleme riskini artırmaktadır.
10. Ailenin Kayba Verdiği Tepkiler: Ailenin kaybı anlamlandırış biçimi, anma stilleri kayıp yaşamış bireyin psikolojik durumunu etkilemektedir. Kaybedilen kişiyi anma biçimi ve ritüeller aşırı abartılı veya çok az şekilde ise ailenin travmatik yas süreciyle baş etmesi olumsuz etkilenebilmektedir.
11. Ailenin Mevcut Stres Etmenleri: Ailenin kayıp sürecinde başına gelebilecek diğer zorlu yaşam olayları da kayıpla başa çıkmayı zorlaştırmaktadır.
12. Toplumsal Etmenler: Bireyin sosyal destek unsurlarından mahrum olması travmatik yas sürecini olumsuz yönde etkilerken öte yandan destek kaynaklarının yeterli olması yas sürecini olumlu yönde etkilemektedir (Arıcı, 2014).

2.7.3. Travmatik Yas ve Tedavi Teknikleri

Travmatik yas, birden fazla boyutu olan bir süreçtir bu nedenle travmatik yas tedavisinde birçok müdahale tekniği ele alınmıştır. Travmatik yas tedavisinde en etkili müdahale bireyin ölen kişiyle güvenli bir ilişki kurmasıdır. Terapistin travmatik yas deneyimleyen kişiyi doğru anlarda onaylaması, açıklamalar yapması, beden dili ve ses tonuyla bireye anlaşıldığını ve dinlediğini hissettirmesi ile bu güvenli ilişki kurma müdahalesi sağlanmaktadır. Fiziksel müdahalelerde uzman bireye ilaç desteği almasını, uyku düzenine dikkat etmesini, egzersizler yapmasını, sağlıklı beslenmesini ve gevşeme egzersizleri öğrenmesini sağlamaktadır. Bilişsel müdahaleler ise ilk olarak terapistin

kayıp yaşamış bireyi travmatik yas konusunda bilgilendirmesi ile başlamaktadır. Daha sonra ise “ABCDEF modeli”, “Sokratik Sorgulama”, “Düşünce Durdurma”, “Bilişsel Prova”, ve “Bilişsel Açıdan Yeniden Çerçeveleme” gibi bilişsel tekniklerin bireyle birlikte uygulanmasını içermektedir. Bilişsel tekniklerde bireyin kayıp sonrası meydana gelen irrasyonel düşüncelerini, rasyonel olanlarla değiştirerek bireyin ölen kişiyle ilişkisini sağlıklı biçimde yeniden yapılandırması ve travmatik yas ile baş edebilmesi amaçlanmaktadır. Gestalt yaklaşımının “Boş Sandalye” gibi bireyin ölen kişiyle bitirilmemiş işlerini açığa çıkarıp duygu ve düşünceleriyle yüzleşmesini, ölümü kabullenmesini sağlayan birçok tekniği içermektedir. Travmatik yas nedeniyle duygu ve düşünce dünyası karışmış bireylerin, güvenli bir ortamda yeni roller ve davranışlar geliştirilmesiyle bireylerin yas ile baş edebilmesi sağlanmaktadır. EMDR müdahale teknikleri ise, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden yapılandırma gibi oldukça etkili teknikleridir. Amaç, bireyin ölen kişiyle ilgili olumsuz duygularını pekiştiren görüntüler duyarsızlaştırılırken ölen kişiye dair olumlu anıların hatırlatılmasıdır. Travmatik olan, bireyi engelleyen ve işlevsiz bilgi işlemesine neden olan olumsuz duygu yüklü görüntüler ritmik göz hareketleriyle zihinde tekrar uyarılmakta ve sağlıklı duygularla yeniden yorumlanması sağlanmaktadır (Arıcı, 2014). B. Ahşedilen tekniklere ek olarak sözel olmayan yas müdahaleleri de mevcuttur. Bunlardan birkaçı günlük tutma, mektup veya şiir yazma, sanatsal faaliyetlerde bulunma ve müzik ritimlerini kullanma gibi müdahalelerdir.

2.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema teorisine göre, bireylerin sağlıklı ve uyumlu gelişim gösterebilmeleri için çocukluk döneminde ötekilere güvenli bağlanma, özerklik, benlik algısı, duygu, düşünce ve gereksinimlerin ifade edilmesi, kendiliğindenlik ve oyun gibi temel evrensel gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir. Aksi takdirde gelişimin erken dönemlerinde gerçekleşen olumsuz deneyimler ile “erken dönem uyumsuz şemalar” oluşmaktadır (Erden ve Yiğit, 2015). Genellikle bir şema yalnızca patolojik duygusal deneyimler ve semptomlarla veya sosyal işlevlerdeki bozukluklarla ilişkilendirildiğinde patolojik olarak kabul edilmektedir. Herhangi bir kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşılamayan ve sadece sınırlı yaşam sorunları olan terapi hastaları genellikle şemaların yalnızca bir veya ikisinde yüksek seyir göstermektedir. Şiddetli kişilik bozukluğu olan bireyler ise şema alan ve boyutlarının çoğundan yüksek puanlar almaktadır (Young vd., 2015, s.17).

Piaget, şemaların bireyin doğuştan getirdiği mizaç özellikleriyle, deneyimlerinin etkileşiminden oluştuğundan ve yaşam boyu devam eden bir süreç olduğundan söz etmektedir (Tuncer, 2019). Şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinden başlayarak çevreyle etkileşimi sonucunda bireyin kendisi, yaşamı ve ilişkileri hakkında oluşan bilişsel değerlendirmelerdir. Şemalar bireyin dünyaya geldiği ilk andan itibaren şekillenmeye başlar ve bireyin dünyayı anlamlandırmasını sağlar (Şentürk, 2021).

Beck'e (1976) göre; bir şema aktive olduğunda şema ile ilgili deneyimler de geri çağırılmakta ve bireyin durumu yorumlama biçimini etkilemektedir. Böylece kişi yaşadığı durumu, mevcut şemaları çerçevesinde çözümlemektedir. Birey, şemayla uyumlu bilgileri çözümlemekte ancak şemayla ters düşen olguları reddetmektedir (Tutal, 2015).

Bilişsel Davranışçı Terapi kuramında “temel inançlar” olarak isimlendirilen şema kavramı, Beck tarafından kişinin çocukluk deneyimlerinden yola çıkarak kendisiyle ilgili oluşturduğu olumsuz inanç ve beklentilerini ifade etmektedir. Genellikle bireyin bilinçli farkındalık alanı dışında aktif olan, temel biliş katmanını oluşturan kararlı yapılar olarak ele alınmaktadır. Bu temel bilişsel yapıların ara inançlar ve bilinçli düzeyde de otomatik düşüncelere yol açtığı düşünülmektedir. Uyumsuz şemalar, uyumsuz otomatik düşüncelere yol açmaktadır (Young vd., 2015, s.17).

2.8.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Şemaları genellikle çocukluk travmaları tetiklemektedir. Bireyin yetişkinlikte deneyimlediği yaşantılar şemaları harekete geçirdiğinde; birey farkında olmadan yaşadığı durumu çocukluk çağındaki travmatik deneyimlerine benzer şekilde algılamaktadır. Dolayısıyla şemalardan biri tetiklendiğinde birey güçlü olumsuz duygular hissetmektedir. Köken olarak bakıldığında tüm şemaların travmatik bir deneyime sahip olduğundan söz edilmemesine rağmen şemaların tamamı yıkıcı bir etkiye sahiptir. Şemaların çoğunun kökeni ise geçmiş yaşam dönemlerinde düzenli olarak tekrarlanan yıkıcı yaşantılardır (Young vd., 2009).

Şemaların başlıca özelliklerinden biri de değişime dirençli bir yapıya sahip olmalarıdır. Şemalar, bireye yıkıcı olumsuz duygular hissettirmesine rağmen birey için tanıdık ve esasında rahat bir his oluşturur. Bireyler bu sebeple şemalarını tetikleyen durumlara karşı eğilimlidir. Dolayısıyla şemaların katı ve değişime dirençli yapıları

oluşmaktadır (Tutal, 2015). Şemalar deneyimler sonucu tekrarlayan, derinlerde yatan, bireyin hayatının merkezine yerleşen durum ve duygularla bütünleşip pekişebilmektedir. Bireyler şemalarının getirdiği davranış tanıdık olduğu için bu şekilde yaşamlarını sürdürürler. Şemaya ters düşen bir olayla karşılaştıklarında o olayı şemanın gerektirdiği inançla paralel bir biçime sokarlar ve olayı şemalara uygun hale getirmek için gerçekleri çarpıtabilirler (Güler, 2020). Birey tetikleyici bir durum yaşamadığı müddetçe şemalar sağlıklı durumdadır ve genellikle aktive değildir ancak tetikleyici bir olay anında şemalar yeniden aktif hale gelir ve seçici anımsama ve işleme sayesinde varlıklarını sürdürürler (Şentürk, 2021). Uyumsuz şemalar aktif hale geldiğinde “şema modları” olarak adlandırılan yoğun duygu durumları ortaya çıkmakta ve şema modu, bireyi çevreleyen davranışsal, duygusal, bilişsel ve nörobiyolojik durum olarak tanımlanmaktadır. Birden çok erken dönem uyumsuz şema aktif duruma geldiğinde ise en sık işlevsiz/uyum bozucu şema modları açığa çıkmaktadır (Young vd., 2015, s.53).

Young ve diğerleri (2013), erken dönem uyumsuz şemaların şu şekilde yapmıştır:

- Kapsayıcı temalar.
- Duyguları, yaşantıları, düşünceleri ve fiziksel duyumları içerirler.
- Kişinin kendiyle olan ilişkisini ve sosyal ilişkilerini dikkate alırlar.
- Çocukluk veya ergenlik döneminde gelişmeye başlarlar.
- Yaşam boyu komplike bir hal alarak dönüşürler.
- Ciddi oranda işlevsizdirler.

2.8.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Şemaların kaynağında travma yaşantıları, ihtiyaçların ciddi oranda engellenmesi, önem verilen diğerlerinin seçici içselleştirmesi ve olumlu olanın aşırı verilmesi etkilidir. (Young vd., 2009). Şemaların gelişiminde rol oynayan mizaç kalıtsaldır ancak şema oluşumunda mizaçla birlikte erken dönem karşılanmamış ihtiyaçların etkisi vardır. Erken dönemde bir çocuğun hangi temel ihtiyaçları olabileceğini Young şu şekilde açıklamıştır:

- Güvenli bağlanma ihtiyacı
- Özgürlük ihtiyacı
- Bağımsızlık, kimlik ve başarı ihtiyacı

- Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı
- Gerçekçi sınırlar (Young vd., 2013).

1) Temel Duygusal Gereksinimlerin Karşılanmaması: Young (2009); güvende olma, bakım ve ilgi görme, kabul ve onay görme, duygu ve düşünceleri ifade etme özgürlüğü, spontanlık, gerçekçi sınırlar, otonomi, rekabet ve kimlik algısı gibi giderilmesi gereken bazı evrensel temel duygusal gereksinimlerden söz etmiştir. Duygusal anlamda bastırılan veya giderilmeyen ihtiyaçlara sahip birey, ilerleyen süreçte giderilmeyen ihtiyaçlarını sağlıklı başa çıkma yöntemleriyle karşılamaya çalışır ve sonucunda da şemaları meydana gelmiş olur.

2) Erken Dönem Yaşam Olayları: Şemaların kaynağı çocukluk çağındaki negatif yaşantılardır. Sosyal ilişkiler ve çevre, kültürel faktörler gibi etmenler şemaların gelişimine etki edebilmektedir. Young ve diğerlerine göre (2009) şema, bireyin yaşamının ne kadar erken döneminde olursa aynı oranda güçlü ve yaygın bir yapıya sahip olmaktadır. Aşağıda sözü geçen 4 durumun şema oluşumunda önemli ölçüde payı vardır:

Gereksinimlerin engellenmesi: İlk çocukluk deneyimlerinde anlayış, sevgi ya da istikrar, kararlılık temel olan ihtiyaçları karşılanmaması anlamına gelmektedir. Duygusal yoksunluk ya da terk edilme gibi güçlü ve yıkıcı şemaların meydana gelmesinde önemli bir role sahiptir.

Travmatizasyon (kurban olma): Bireyin çocukluk yaşantılarında zarar görme ve mağdur edilme gibi travmatik deneyimlere maruz bırakılması anlamına gelmektedir. Güvensizlik, kusurluluk/utanç, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık gibi güçlü şemaların meydana gelmesinde önemli role sahiptir.

Aşırı korunma: Çocuğun otonomi ve gerçekçi sınırlar gereksinimlerinin dikkate alınmayarak; ebeveynlerin aşırı müdahaleci oldukları veya tutarlı sınır koymadıkları durumdur. Bu tutumlar bağımlılık/yetersizlik, hak görme/büyüklik şemalarının meydana gelmesinde etkilidir.

Seçici içselleştirme: Çocuğun önem verdiği kişilerin düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla seçici bir şekilde özdeşleşmesidir.

3) Duygusal mizaç: Bazı bireylerin sinirli, bazı bireylerin keyifli ya da sakin olması gibi her birey farklı kişilik yapılarına sahiptir. Bireysel özellikler kümesindeki

karışım ise mizaç olarak ifade edilmektedir. Farklı mizaçlar bireyi için farklı yaşam standartları yaratmaktadır ya da çocuğun benzer yaşam standartlarından farklı şekilde etkilenmesine neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.8.3. Şema Alanları ve Şema Alt Boyutları

18 erken dönem uyumsuz şema alt boyutunu içeren 5 temel şema alanı mevcuttur. Temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması sonucu ortaya çıkan şemalar detaylı bir şekilde ele alındığında söz konusu şema alanları ortaya çıkmaktadır (Young vd., 2009).

ŞEMA ALANLARI

- 1) **Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı:** Bu alandaki şemalar genellikle çocukluk döneminde kopuk, soğuk, reddedici aile ortamına sahip bireylerde meydana gelmektedir. Güvenlik, istikrar, bakım ve ilgi, empati, kabul ve onay gibi bazı temel gereksinimlerinin karşılanmaması sonucunda bu şema alanı oluşur. Bu şema alanında aşağıdaki alt boyut şemalar yer almaktadır:

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Bu şema boyutuna sahip bireyler; değer verdikleri kişilerin onlara destek ve yakınlık göstermediklerini düşünürler. Sık öfke patlamalarının yaşandığı, bakım verenlerin istikrarlı biçimde var olmadıkları, ebeveynlerden birinin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile ortamı terk edilme şemasını oluşturmaktadır. Genellikle bu şema bireyde gerçek ya da algılanan bir terk edilme veya ölüm yaşantısı sonucunda oluşmaktadır. Terk edilme şemasına sahip bireyler hayatlarındaki insanların onları terk edeceklerinden veya öleceklerinden korkmaktadırlar. Bu duygularla başa çıkabilmek için sevdikleri kişilere aşırı düşkünlük, aşırı müdahale ve kontrol etme, şiddetli kıskançlık duygusu ve şeklinde davranış örüntüleri sergilerler. Bazen de terk edilmemek için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınma söz konusu olabilmektedir (Young vd., 2009). Aşk ilişkilerinde sakinlik ve tutarlılık neredeyse hiç yok denebilecek kadar azdır. İlişki içerisinde yaşanan bazı küçük problemler dahi bu bireyler açısından facia olarak değerlendirilmektedir (Çelikkaya, 2021).

Güvensizlik/Suistimal Edilme: Güvensizlik şemasına sahip bireyler; başkalarından zarar göreceğine, onlara yalan söyleneceğine, kötüye

kullanılacaklarına veya aldatılacaklarına inanırlar. Ebeveynleri tarafından ihmal edilen, çevreye karşı aşırı şüpheli ebeveyn tutumlarına maruz kalmış bireylerde güvensizlik şemasının oluşması muhtemeldir. Diğerlerine karşı duyulan kuşku dolayısıyla bireyler kendilerini güvende tutmaya çalışmaktadır. Bu nedenle yakın ilişkilerden ve duygularını, düşüncelerini paylaşmaktan kaçınılmaktadırlar.

Duygusal Yoksunluk: Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler; bakım, empati, koruma gibi duygusal destek alma taleplerinin karşılanamayacağına inanmaktadırlar. Duygularını ifade edemeyen, çocuklarıyla yeterince ilgilenemeyen aile ortamları bu şemanın oluşmasında rol oynamaktadır. Bakım verenler fiziksel olarak çocuklarının yanındadır ancak duygusal ilişkileri olması gereken yerde değildir. Bu şemaya sahip bireyler tatmin edici ilişkiler kuramazlar ya da kurmaktan kaçınırlar. Bireyler genellikle beklentilerini ifade etmezler, zayıf yönlerini gizleyerek ihtiyaçlarını reddederler.

Kusurluluk/Utanç: Kusurluluk şemasına sahip kişilerin temel inançları, kendilerinin kusurlu, istenmeyen veya sevmeye layık olmayan bireyler şeklindedir. Kusurluluk şemasının temelini, bireyin benliğine ilişkin eksik ve kusur inancı oluşturmaktadır. Bireyler diğer insanların kendi kusurlarını fark etmemesi için onlarla samimi sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Bireyler davranışlarından dolayı değil varoluşsal olarak kusurlu oldukları inancına sahiptir (Güler, 2020). Bireyler diğerleri tarafından eleştirildiğinde aşırı hassasiyet, reddedildiğinde veya hatalarından dolayı utanç duygusuna, güvensizlik hissine, başkaları tarafından kıyaslamalara, kişisel farkındalık durumuna maruz kalabilmektedir.

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Sosyal izolasyon şemasına sahip kişiler; diğer insanlardan farklı olduklarına veya hiçbir gruba ait olmadıklarına inanmaktadırlar. Kusurluluk şemasında bireyler, diğerleri tarafından bir gruba dahil edilseler bile kendilerini hiçbir gruba ait hissetmezler. Genellikle maddi durumu kötü, eğitim seviyesi düşük aile ortamlarında geliştirilen bu şema, ailenin ilk ve tek eğitim almış bireylerinde daha yaygın şekilde görülür. Bu kişiler topluluk içerisinde asabi olurlar, ait olmaktan kaçınır. Bakım verenlerinin hatalarını toparlamak için çok çaba sarf ederler. Ek olarak, bu bireyler çoğunlukla depresyona eğilimlidir. Kalp, mide, uyku problemleri ve bağ ağrısı hissederler (Young vd., 2009).

2) Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı: Zedelenmiş özerklik şema alanına sahip bireyler; kendi kararları doğrultusunda bireysel hareket edebilme ve aileden ayrılarak bireyselleşememişlerdir. Çocukları için kendini feda etmiş, gereğinden fazla korumacı ya da ilgisiz aile ortamı zedelenmiş özerklik şema alanının meydana gelmesinde etkili olmaktadır. Bu şema alanında bireylerin kendilerine güveni olmamakta ve dış dünyada yeterli hissetmede zorluk yaşamaktadırlar. Bu şema alanında bulunan alt boyutlarda, bireylerin özgüven gelişimleri hasar almış, kimlik gelişiminden ve birtakım becerilerden yoksun kalmış ve çocukluk dönemine saplantılı özelliklere sahip bireyler yer almaktadır (Young vd., 2009). Bu şema alanında bulunan boyutlar:

Bağımlılık/Yetersizlik: Bağımlılık şemasına sahip bireyler; başkalarından yardım almadan günlük hayatlarını devam ettiremeyeceklerini, verilen görev ve sorumlulukların altından kalkamayacaklarını veya doğru kararlar veremeyeceklerini düşünmektedirler. Aşırı kaygılı, korucuyu, çocuğun karar almasına fırsat vermeyen aile ortamı bağımlılık şemasının oluşturmaktadır. Kendilerini insanlardan aşağı görürler, dolayısıyla öfke duygusuna kapılırlar. Çoğunlukla öfkeleri diğerleri tarafından olumlu karşılanmayacağı için öfke duygularını kendi içlerinde yaşarlar. Tüm bunların sonucunda ileride hayatlarına alacakları kişiyi de baskın karakterli, korumacı kişiler arasından seçerler. (Çelikkaya, 2021).

Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık: Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler; her an bir felaket yaşanabileceği ve kişinin bu felaket karşısında çaresiz kalacağı gibi gerçekdışı endişelere sahiptirler. Kaygılı ebeveyn tutumu ya da çocuklukta yaşanan doğal afet ve kaza gibi travmatik olaylar bu şemayı meydana getirmektedir. Kişi, yakın ilişkilerinde de korumacı, güçlü, her zaman onu dinlemeye ve tehlikelerden korumaya hazır hem fiziksel hem de finansal olarak güçlü bir eş seçmeye meyillidir. Bu kişiler, çoğunlukla kaygılı, aşırı önlem alan, sürekli güvence arayan ve dolayısıyla hem kendi hem de çevresindeki insanların sosyal hayatını kısıtlayan kişilerdir (Young vd., 2015, s.28).

İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik: İç içe geçme şemasına sahip bireyler, ebeveynleri ya da birden fazla kişiye aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık gösterme davranışları sergilemektedirler. İç içe geçme şemasında kişilerin kendilerine ait kimlik duygusunun gelişmemiştir. Bireyler, bağlandıkları kişiler olmadan hayatlarını idame ettiremeyeceklerine, onlarsız mutlu olamayacaklarına

yönelik bir inanç beslerler. Diğerlerine bağlı değil bağımlıdırlar. Kendini ayrı bir birey olarak görmezler, eksik olduklarına inanırlar ve bağlandığı kişi ya da kişilerin eksik yanlarını tamamladığına inanırlar. Bu şema patoloji boyutunda kimlik problemlerini temsil etmektedir (Young vd., 2013).

Başarısızlık: Başarısızlık şemasında bireyler; çaresizce başarısız olacaklarına ya da diğerleri gibi yeterli olamayacaklarına dair inanç taşırlar. Kişinin beceriksiz, yeteneksiz ve diğerlerinden aşağı statüde olma gibi olumsuz bir benlik algısı vardır. Çocuğunun başarısını veya başarısızlığını aşırı ciddiye alan, çocuğunu diğerleriyle aşırı kıyaslayan aile ortamı başarısızlık şemasının oluşmasında rol oynamaktadır. Başarı konusundaki eksikliklerini başka yönlerden kapatmaya çalışırlar (kendini feda etme, çekici olma vb.) ancak bu durum onları başarısızlık hissinden kurtaramaz (Çelikkaya, 2021).

- 3) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı:** Bu şema alanı; başkalarının haklarına saygı duymama, başkalarıyla iş birliği yapma, sözüne sadık olmama veya gerçekçi kişisel hedefler koyamama gibi zorluklar yaşarlar. Bu şema alanındaki alt boyutlara sahip bireylerin bencil, şımarık ve sorumsuz gibi kişilik özellikleri mevcuttur. Aile ortamının; çocuğa fazla tolerans tanınması zedelenmiş sınırlar şema alanını oluşturmaktadır. Çocukluk döneminde, bu bireylere diğerlerini dikkate almaları ya da onların uyduğu kurallara uymaları öğretilmemiştir. Yetişkinlikte; isteklerini dizginleme ve anlık zevklerinden vazgeçme konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu şema alanının boyutları:

Haklılık/Büyüklenmecilik: Haklılık şemasında bireyler; diğerlerinden yüce oldukları, farklı hak ve ayrıcalıklara sahip oldukları inancı taşırlar. Bu bireyler genellikle neyin gerçekçi olduğunu, koşulların neye el verdiğini dikkate almaksızın isteklerinin gerçekleşmesi için ısrarcı olmaktadır.

Yetersiz Özdenetim: Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler; kişisel hedeflerini gerçekleştirmek için kendilerinde yeterince özdenetim kuramamaktadırlar. Engellenme toleransları düşüktür. Çocuğa sınırlarını ve öğretmeyen ve yetersiz ya da aşırı aile ortamı yetersiz özdenetim şemasını oluşturmaktadır. Bireyler, kendilerini denetlemeyi kabul etmezler.

- 4) Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı:** Bireyler; kendi ihtiyaçlarını geri plana atmak pahasına başkalarının istek ve düşüncelerine aşırı önem vermektedirler. Sevgi ve onay kazanmak, ait hissetmek için diğerlerine aşırı önem verme söz konusudur. Kişi kendiyle ilgili her şeye karşı bastırma eğilimindedir ve kendini

ifade etme, özerk olmada zorlanmaktadır. Çocuğun koşullu kabul ve sevgi gördüğü aile ortamı bu şema alanını oluşturmaktadır. Kendi ihtiyaçlarına çocuğun ihtiyaçlarından daha çok önem veren aile ortamı bu şema alanının oluşumunda rol almaktadır. Bireylerin aile ortamlarından koşulsuz kabulü bulamadıkları için dış dünyadan kabul görme için çaba sergilemesi daha fazla görülür (Young vd., 2015, s.30).

Bu şema alanının alt boyutları:

Boyun Eğicilik: Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler; eleştirilmek veya terk edilmekten kaçınmak için kendi hayatları üzerindeki kontrolü başkalarına teslim etmektedirler. Başkaları tarafından kendi duygu, düşünce ve isteklerinin önemsenmediğine inanırlar. Bireylerde pasif agresif tepkiler ve öfke patlamaları görülmektedir. Birey çocukken ailesinden “senin ihtiyaçların önemli değil” mesajı almıştır ve ilgi görememe boyun eğicilik şemasının oluşmasına neden olmaktadır. Bireye göre kendi duygu ve düşünceleri önemsizdir. Hakimiyet daima başkalarında.

Kendini Feda: Kendini feda şemasına sahip bireyler; kendileri mutsuz olsa bile başkalarının ihtiyaçları karşılamak için aşırı uğraş içindedirler. Kendini feda şeması genellikle diğerlerine hassasiyet gösterdiği için ve bazen kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissetmesine sonucunda da hayal kırıklığı hissetmesine neden olmaktadır. Bireylerin kendini feda etmelerinin altında, suçluluk duygusunun ağırlığından kurtulmak, onaylanma ihtiyacı, duygusal bağın devamını sağlamak ve saygı görmek gibi nedenler yatmaktadır. Bireyler çevrelerindeki insanların yaşadığı acılara karşı aşırı hassasiyet gösterirler ve kendilerini motive etmeye çalışırlar. Çevrelerindeki insanlara odaklanırken bir beklentileri olmadığına inansalar da kendi ihtiyaçları görülmediğinde öfke, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi duygulara kapılırlar.

Onay Arayıcılık: Bireyler; diğerlerinin kabul, onay ve ilgisine, onlara uyum sağlamaya aşırı derecede önem vermektedir. Onay arayıcılık boyutundaki bireyler için, kişinin benlik algısı diğerlerinin fikirlerine bağlıdır. Birey, kendi gelişimi yerine diğerlerinin kendisi hakkındaki düşüncelerine yatırım yapar. Onay arayıcılık şeması bireyin akılcı olmayan, faydasız ve gerçekleşme olasılığı olmayan seçimler yapmasına neden olur (Young, 1994).

- 5) **Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı:** Bu şema alanındaki bireyler; duygu ve düşüncelerini bastırmaya aşırı eğilimlidirler. Mutlu olmak, kendini

ortaya koyabilmek, rahatlamak ve yakın ilişkiler kurabilmek için bireylerin odağı devamlı olarak kendini açıklama ve toplum tarafından kabul gören katı kurallar üzerindedir. Bu şema alanına mensup bireyler hayatı karanlık olarak kabul etmişlerdir. Bu şema alanının alt boyutları:

Karamsarlık: Bireyler; devamlı olarak hayatın olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. Genellikle işlerinin kesinlikle kötüye gideceği veya iyi şeyler yaşansa dahi en sonunda kötü biteceğine inanırlar. Yaşanan veya yaşanacak olayların hep olumsuz taraflarına odaklanan aile ortamları karamsarlık şemasını oluşturmaktadır. Bireyin sahip olduğu karamsar inançlar kişideki kaygı düzeyini artırırken dengesiz tutumlara da sebep olmaktadır.

Duyguları Bastırma: Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler; başkalarının kendisini eleştirmesinden, utanç duygusu veya isteklerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınmak amacıyla duygularını şiddetle bastırmaktadır. Kurallara uymaya hata yapmamaya aşırı önem veren aile ortamları duyguları bastırma şemasını oluşturmaktadır. Birey eğer duygularını bastırmazsa kontrolü kaybedeceğinden korkmaktadır.

Yüksek Standartlar: Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler; eleştirilmemek için, benimsenmiş hedeflere ulaşmak için yoğun çaba içerisindeyler. Başarının aşırı önemsendiği aile ortamları yüksek standartlar şemasını oluşturmaktadır. Bireyler kendilerine ve diğerlerine karşı kısıtlayıcı, eleştirel ve yargılayıcı olabilmektedir. Bireylerin genel duygularına kontrol, öfke ve hırs hakimdir. Yüksek standartlar şeması, mükemmeliyetçilik ile özdeşleşmektedir. Daha başarılı olmak için daha yıkıcı tutum içerisine girme durumu vardır. Bireyler işlerine odaklanmaktan günlük hayattan keyif alamazlar. Çevresindeki insanlar yüksek standartlara sahip olmadıkları için gergin olurlar.

Cezalandırılma: Cezalandırılma şemasına sahip bireyler; insanların hatalarının sonucuna şiddetli biçimde katlanmak zorunda olduklarına, hatta kendi hataları için de aynı cezanın geçerli olduğuna inanmaktadırlar. Hataları affetmekte zorlanmaktadırlar. Cezalandırıcı ebeveyn tutumu bu şemayı oluşturmaktadır. Cezalandırılma şeması bireyin kızgın ve anlayışsız olmasına sebep olmakta, öte yandan ise hataların affedilmesini de zorlaştırmaktadır (Young, 1994).

2.8.4. Uyumsuz Şema Başa Çıkma Biçimleri

Şema baş etme stilleri, bireyin karşılaşılan problemle işlevsiz bir şekilde başa çıkabilmesini sağlayan baş etme tarzlarını içermektedir. Bu işlevsiz başa çıkma tarzları problemlere çözüm üretmenin yanı sıra yardım alma önündeki bir engel şeklinde nitelendirilir ve Şema Terapi açısından uyumsuz başa çıkma davranışları olarak adlandırılmaktadır. Uyumsuz şema başa çıkma biçimleri, iyileştirici ve işlevsel değildir. Uyumsuz baş etme stillerinin, bireylerin sahip olduğu şemaların devamlılığını sağladığı ve şemaları pekiştirdiği vurgulanmaktadır. Young'un şema kuramına göre; davranışlar başa çıkma tepkilerinin bir parçası olduğu için davranışları yönlendirmektedir. Şema baş etme stilleri olumsuz, istenmeyen, rahatsızlık veren durumlara karşı "ne yapıyorum?" sorusunun cevabıyla ifade edilmektedir (Young vd., 2015, aktaran Bayoğlu, 2019, s.29).

Aynı şemalara sahip bireyler kullandıkları başa çıkma biçimleri farklı olduğu için çok farklı şemalara sahipmiş gibi görünebilmektedir. Aksine yalnızca kullandıkları baş etme biçimleri farklı olup kökeninde aynı şemalara sahip olabilmektedir. Bireylerin hangi başa çıkma biçimini kullanacaklarını belirleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır, bu faktörlerin en önemlilerinden biri doğuştan getirilen mizaç özellikleridir (Usluca, 2021). Farklı durumlarda farklı şemalar aktive olurken farklı durumlarda farklı başa çıkma biçimleri de çalışabilmektedir (Altınok, 2021).

Şema kuramına göre, başa çıkma biçimleri ile başa çıkma tepkileri iki ayrı kavram olarak ifade edilmektedir. Başa çıkma tepkileri, kullanılan başa çıkma biçiminin dışa yansımış hali ve o anda gözlemlenebilen bilişsel, duygusal ya da davranışsal bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Başa çıkma biçimi ise daha genel bir yapıyı ifade etmeye yarlamakta ve bireyin şemalarla mücadele etmek için kullandığı baş etme tepkilerini derleyici genel bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Usluca, 2021).

Uyumsuz başa çıkma stilleri üç başlık altında incelenmiştir.

a. Şemaya teslim olma; bireyin şemanın gerektirdiği şekilde davranma eğiliminde olmasıdır. Birey şemanın verdiği acıyı hissetse de şemalarıyla mücadele etmez ve çaresizce onları kabul eder. Bireyler hayatlarını şemalarına göre şekillendirip değiştirmeye başlarlar. Yaptıklarının farkında olmayan bireyler, çocukluk deneyimlerine dayanan şemalarına göre hareket ederler. (Güler, 2020). İlk olarak şema kabul edilir, farkına dahi varmadan kabul edilen şema gerçekleştirilir ve bunları destekleyecek

davranışlar sergilenir. Bir nevi “*kendini gerçekleştiren kehanet*” durumu yaşanır (Çelikkaya, 2021).

b. Şema kaçınması; birey şemayı tetikleyen tüm canlı veya cansız uyaranlardan kaçınmaktadır. Şemaları hakkında düşünmemeye çalışan bireylerin; bu tür düşüncelere kapıldıklarında bastırma, madde kullanımı kaçınma stratejileri kullandığı görülmüştür. Bireyler genellikle duygularını bastırma eğiliminde olurlar ve şemalarını tetikleyen durumlarla yüzleşmekten kaçınırlar. Terk edilme şemasına sahip birey korktuğu durum olan terk edilmeyi yaşamamak için ilişki kurmaktan kaçınabilir. Bu strateji ile kişi şemalarını kabul etmek konusunda direnç gösterir. Kabul etmediği için düzeltme yoluna da gidemez. Duygularını dikkate almadığı ve kabul etmediği için de kişi kendi kendine zarar verici duruma gelir ve bu durum da kötü sonuçlar doğurur (Çelikkaya, 2021). Bu başa çıkma biçimi, değişmesi zor olan biçimlerden biridir (Altınok, 2021).

c. Şemayı aşırı telafi etme; birey şemasının tam tersi şekilde davranışlar sergilemektedir. Bireyler aşırı telafi stili ile fark etmeden kalıcı şemalar oluştururlar (Güler, 2020). Bu baş etme stratejisini kullanan kişiler genellikle şemalarına karşı bir hamlede bulunmak için genellikle saldırgan bir tutum sergilerler. Özgüvenli, manipülasyon yapmaya açık, görünür olmayı ve bir unvan sahibi olmayı arzulayan, pasif agresif tutum ve davranışlar sergileyen kişilerdir. Çocukluğunda yıpranmış, sarsılmış bir kişinin ilerideki hayatında saldırgan davranışlar sergilemesi aşırı telafiye örnek teşkil eder. Kişinin asıl amacı ise şemalarının kendi üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerden kurtulmaktır. Bu başa çıkma biçimi, şemanın tersine davranılarak şemayı iyileştirecek bir baş etme biçimi olarak anlaşılabilir de aşırı telafi biçimi de eninde sonunda bireyin şemasını destekleyici bir işlev görmektedir. Bireyler aşırı telafi yüzünden aşırı otoriter olup, başkalarından uzaklaşabilirler. Bireye sağlıklı gibi görünse de aşırı telafi, genellikle aşırı, verimsiz ve duyarsızlığı beraberinde getirir. Narsistik kişiler, kusurluluk duygusuna aşırı telafide bulunup kendilerini üstün hissedebilirler ancak iç huzuru yakalayamazlar. Bu durum onları yalnızlaştırır ve bağlarını yitirirler (Young vd., 2015, s.49-52).

Şema iyileşmesi ve şema devamlılığı şeklinde iki temel şema işlemi mevcuttur. Bir şemayla ilgili bilinçdışı herhangi bir düşünce, duygu ve davranış şema üzerinde ya sürdürücü ya da iyileştirici etkiye sahiptir. Şema iyileşmesi, şema terapisinin danışanla çalışırken varmak istediği nihai noktadır. Şemaların değişime direnç göstermesi gibi bireylerin de şemalarını fark etseler bile şemadan ayrılmasında dirençle karşılaşır. Bireyin

kendisini ve dünyayı algılayışının merkezindeki inançtan vazgeçmesi hayata dair bütün bildiklerini geride bırakması anlamına gelir. Yıkıcı da olsa şemaların terapi sürecinde iyileşmesiyle şemalar daha nadir tetiklenme gösterir. Tetiklendiğinde ise birey bunu fark eder ve etkisini azaltacak becerileri edinmiştir. Şema devamlılığı ise şemanın varlığını ve etkisini korumasını sağlayan bilişsel, duygusal ve davranışsal bütün eylemleri içermektedir. Şemalar 3 temel mekanizma ile varlıklarını sürdürür. Bilişsel çarpıtmalar, örtük ya da doğrudan zarar verici yaşam örüntüleri ve şema başa çıkma biçimleri. Bireyi kendine zarar verici davranış örüntülerinde şemasını sürdürecektir nitelikte yaşam olaylarına odaklanmaktadır (Taşcıoğlu, 2022).

Alanyazında şemaların değişim yollarına yer verilmiştir:

- 1) “Şemaların yaşantı üzerinde etkileri nelerdir?” sorularına odaklanmak.
- 2) Çocuklukta oluşan şemanın yarattığı duyguyu hissetmek, şemanın kökenini anlamak ve şemanın yarattığı acıyı hissetmek.
- 3) Şemanın gerektirdiğinin aksine davranış geliştirmek, şemanın etki ettiği yaşam alanlarını akılcı biçimde çözümlemek gerekir.
- 4) Yaşantı ve duygularını ebeveynler ve kardeşlere ifade etmek, yakın görülen kişiye mektup yazmak şemanın sağaltılmasında etkili olur.
- 5) Şemaların etki ettiği yaşam alanlarını incelemek.
- 6) Yaşantısına etki eden şemayı keşfedip onu iyileştirmeye dair çaba göstermek.
- 7) Şemaların değişimi için ne kadar sürerse sürsün denemek.
- 8) Ebeveynleri affetmek. Travmatik deneyimlerde affetme eylemi daha zordur veya affetme söz konusu olmayabilir, bazı vakalarda ise ani affetme yaşanabilir (Güler, 2020).

2.9. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji kurucusu Seligman (1999, s.181), farklı bir yaklaşım katarak psikolojik iyi olma haline bakarken yalnızca güçsüzlüklere odaklanmanın yanı sıra, bireyin potansiyelini artırmak için güçlü yönlerinin keşfedilmesinin yollarının aranmasının da önemli olduğunu ifade etmiştir. Alanyazında “psikolojik iyi oluş” kavramını birçok kuramcı açıklamıştır. Adler, psikolojik olarak sağlıklı bir bireyi toplum, meslek, aşk gibi hayatın uğraştırıcı üç unsurunu başarılı bir şekilde çözümlemeye hazır

olarak nitelendirmektedir. Rogers ise psikolojik açıdan sağlıklı bireyleri işlevsellik düzeyi tam insanlar olarak tanımlamaktadır. Rogers'a göre işlevsel kişiler yeni ve farklı deneyimlere açık, diğerlerinin fikirlerinden etkilenmeyen ve kendi kararları doğrultusunda hareket edebilen, düşünce ve davranışlarında özgür kişilerdir. Jung, psikolojik iyi oluşun yaşam evrelerinin her birinde gerekli görev, sorumluluk ve işlevleri yapabilme yetisine ve bütünüyle bireyselleşme ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Ryff, 1989, s.1069-1081).

Psikolojik açıdan iyi olma hali yalnızca ruhsal olarak herhangi bir patolojiye sahip olunmaması değildir. Yaşamdan haz duyma, mutluluk, gereksinimlerin giderilmesi gibi olumlu etmenler olarak ele alınmalıdır. Bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamının değerlendirmesidir. Günümüzde iyi oluş kavramı, insanların duygu ve düşünce dünyalarını içeren bir çerçevede bireyin maksimum düzeydeki işlevini ifade etmektedir (Ryff, 1989, aktaran Keleş, 2017, s.154-167).

Psikolojik iyi oluş yapısının duygulanım boyutu, negatif duygulanım ve pozitif duygulanımdır. Pozitif duygulanım bireyin, diğerleri ve durumlara karşı pozitif tepkilerini ve genel pozitif duygu durumunu içermektedir. Negatif duygulanım ise olumsuz duyguların hissedilmesini içermektedir (Tutal, 2015). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sorumluluğunda olduğunu da ifade etmektedir. İnsanın, yaşamının bütün sorumluluklarını alabilmesi ve tercihlerinin sonuçlarını kabul etmesi psikolojik iyi oluş konusunda önemli bir noktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018). Psikolojik iyi oluşun bilişsel boyutu ise; bireyin kendi yaşamından aldığı zevkle ilgili görüşlerini içermektedir. Bireyler baskın olumlu duygular hissettiklerinde, yaşamdan zevk aldıklarında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilebilir (Tutal, 2015).

2.9.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Koruyucu faktörler, zorluğun etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu sağlayan olay veya durumlardır. Bireylerde ya da bireylerin çevrelerinde koruyucu faktörlerin bulunması; sorun öncesinde tedbir olarak sorunu önleme ve aynı zamanda problem olan davranışların görülme ihtimalini azaltma noktasında etkilidir. Bunun yanı sıra mevcut zorluğun bireyde oluşan etkisini azaltmak için kişinin iyi oluşunu artıran tutum ve davranışların kalıcılılaşmasına yardımcı olarak, zorluklar karşısında bireyin güçlü durmasını sağlar (Ryff, 1989, s.1069-1081).

Psikolojik iyi oluşu içeren çalışmalar koruyucu faktörleri iki alt boyutta ele almaktadır:

- **İçsel Faktörler:** Sosyal açıdan yeterli olma, sorunlarla baş edebilme, otonomi, anlam duygusu ve yaşam amaçları.
- **Dışsal Faktörler:** Yakın sosyal ilişkiler, güvenli bağlanma, olumlu aile ortamı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, ailede ve bulunulan toplumda eğitime verilen önem, maddi düzeydeki yeterlilik, olumlu arkadaş ilişkileri, sosyal çevre ve dayanışma, toplumdaki güven seviyesi (Ryff, 1989, s.1069-1081).

Psikolojik iyi oluşu ifade ederken bireyin herhangi bir zorluk yaşadığı anları da göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Herhangi bir risk ihtimalinin olmadığı anlarda kişinin; uyumlu, yeterli ya da olağan psikolojik iyi oluşunu değerlendirmek sağlıklı olmayacaktır. Alanyazın incelendiğinde çeşitli risk faktörlerine rastlanmıştır. Söz konusu risk faktörleri; erken doğum, genetik rahatsızlıklar, kişilik bozuklukları, ayrılma ve terk edilme veya ebeveynlerle birlikte yaşamak, erken ebeveyn olma, sosyoekonomik güçlükler, ihmal ve istismar, savaş durumları, doğal afetler, toplumsal travmalar şeklinde sıralanmaktadır (Kocaman, 2019). Ryff (1989, s.1069-1081), psikolojik iyi oluşu etkileyen altı faktörden söz etmiştir. Söz konusu faktörler;

Cinsiyet: Ryff kadınların ve erkeklerin psikolojik iyi oluşları arasında kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Kişilik: Araştırmalar sonucunda dışa dönüklük ve nevrotik kişiliklerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği gözlemlenmiştir.

Yaş: Ryff, kişisel gelişimin yaşla beraber azaldığını, çevresel kontrol ve özerkliğin yaşla birlikte arttığını ifade etmiştir. Çevresel kontrolün orta yaş ve yaşlı bireylerde daha iyi seviyede olduğu değerlendirilmektedir. Genç ve orta yaştaki bireyler kişisel gelişim süreci sebebiyle psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Sosyoekonomik Düzey: Maddi kaynaklar kişinin yaşam kalitesini etkileyen en önemli etmenlerden biridir.

Stresle Başa Çıkma: Bireyin yaşantılarını yorumlarken başvurduğu bilişsel yapıları ve baş etme stillerinin işlevselliği onların psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir.

Kültür: Kolektif ülkelerde yaşayan bireylerde mutlu olmak için özel bir çaba olmayışı diğer ülkelere oranla rahat ve esnek olmaları psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir (Ryff, 1989, aktaran Alacaoğulları, 2022).

2.9.2. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989, s.1069-1081), iyi oluşun yapısının yaşam doyumu ve mutluluk dikkate alınarak oluşturulmasını yetersiz bulmaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluşun yaşam tutumlarının da oluşturduğu çok boyutlu bir yapı olduğunu savunmaktadır. Ryff, kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin açıklamalarından temellendirdiği "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelini" oluşturmuştur. Ryff psikolojik iyi oluşla ilgili çok yönlü bakış açısı ile oluşturduğu modelini geliştirirken, Maslow; Rogers, Jung, Allport, Erikson, Buhler, Jahoda, Frankl, Neugarten' gibi birçok önemli kuramcılarının kuramlarından faydalanmıştır (Ryff, 1989, aktaran Öztürk, 2019, s.10).

Modele göre, bireyin kendisini olumsuz özelliklerine rağmen olduğu gibi kabul etmesi, başka insanlarla sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurabilmesi, özerk olabilmesi, yaşamda bir anlam bulması, yaşama dair amaçlarının olması ve kendisini geliştirerek, kendini gerçekleştirme psikolojik iyi oluşu oluşturmaktadır (Ryff, 1989, aktaran Küçük, 2020, s.35).

Güncel ele alındığı haliyle psikolojik iyi oluş Ryff (1989, s.1069-1081) tarafından ifade edilmiştir. Ryff'a göre olumlu psikolojik sağlığın bileşenleri;

- 1) **Kendini kabul:** Bireyin kendisi ve yaşamıyla ilgili olumlu yorumlarını, kişiliğin çeşitli yönlerini tanımayı ve kabul etmeyi ifade eder. Kendini kabul, ruhsal sağlığın en temel göstergelerinden biridir.
- 2) **Ötekileriyle olumlu ilişkiler:** Bireyin ötekileriyle iyi ilişkilerini, güçlü empatiyi, sevgi ve dostluk eğilimini ifade eder. Kendini gerçekleştiren insanlar, hümanist duygular besleyen, yakın arkadaşlıklar kurabilen bireylerdir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmak, olgun bir kişilik yapısının göstergesidir.
- 3) **Otonomi:** Kendi kararlarını verme yetisinin, kişiliğe ilişkin saptamaların, davranışlarını özgürlüklerine göre ayarlamanın bileşkesi niteliğindedir. Kişi kendi seçimleriyle yaşar ve toplumsal dayatmalara direnebilir. Özerk

kişi günlük yaşamı kuşatan normların kısıtlamalarından kendini kurtaran kişidir.

- 4) **Çevresel hâkimiyet:** Bireyin kendi yaşamını etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini, aktif katılımı ifade eder. Birey, kendine uygun koşullara sahip kişileri seçer veya kendi çevresini oluşturur. Olgun kişi, kendi dünyasından dış dünyaya yönelebilen ve karmaşık çevresel koşulları yönlendirebilme becerisine sahiptir.
- 5) **Hayat amacı:** Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı oluşunu temsil eder. Kişinin istekleri, hedefleri ve duygularındaki anlamlılık ve uyum olarak nitelendirilmektedir. Kişi yaşadığı hayatta kendine bir anlam bulur.
- 6) **Bireysel gelişim:** Kişinin kendini gerçekleştirmeye devam etmesini, yeni deneyimler yaşamasını ve potansiyele sahip olmasını ifade etmektedir. Deneyime açık olma kendini gerçekleştiren bireylerin özelliğidir. Yaşamın farklı zaman diliminde ve alanlarında yeni deneyim ve güçlüklerle karşılaşmak bu kişiler için gelişme ve kendini tekrar keşfetme fırsattır.

2.9.3. Öznel İyi Oluş

İyi oluş, insan işlevselliğini temsil eden ve yalnızca hasta olmama durumunun ötesinde bir deneyim olarak ifade edilmektedir. Öznel ve psikolojik iyi oluş kavramları bakış açısına bağlı olarak birbirlerinden farklı olsalar da bir dereceye kadar benzeşmektedirler. Fakat öznel iyi oluş hedonizm (hazcılık) kökenlidir ve iyi oluşun esasının haz ve mutluluk olduğunu savunmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise iyi olma halinin mutluluktan öte olduğunu ve eudomanizm kaynaklı yani insanın potansiyelinin olumlu yönde ortaya çıkarılmasını temel aldığından söz etmektedir (Sözer, 2017).

Bireylerin öznel iyi oluşunu artırmaya yönelik uygulayabileceği bazı yöntemler mevcuttur. Bu yöntemler aşağıdaki gibidir:

- Sosyal ilişkiler,
- Öznel iyi oluş düzeyini artıracak davranışlar sergilemek (glmek vb.)
- Öznel iyi oluşu korumak,
- Aktif faaliyetlerde bulunmak,

- Yaşama ve kişisel gelişime dair amaçlar belirlemek ve onları gerçekleştirmek (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

Öznel iyi oluş; bireyin kendini yeterli hissettiği, amaçlarına doğru yöneldiği, kendisini memnun edecek faaliyet ve ortamlarda bulunduğu zaman oluşmaktadır. Dolayısıyla Ryff'in sunmuş olduğu model öznel iyi oluşa giden bir tür geçit olarak nitelendirilebilir (Sözer, 2017).

2.10. İlgili araştırmalar

Literatürde travmatik yası inceleyen araştırmalar incelendiğinde Silverman ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada yakın zamanda eşini kaybeden yetişkinler arasında çocukluk ve yetişkinlik zorluklarının mevcut majör defresif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve travmatik yas tanıları üzerindeki etkisi karşılaştırılmıştır. Çalışmada ebeveyn ölümü, istismar, kardeş ölümü çocukluktaki üç olumsuzluk ve bir çocuğun ölümü, ölümcül olmayan travmatik olay ve bir kardeşin ölümü ise yetişkinlik dönemindeki üç olumsuzluk olarak nitelendirilmiştir. Çocukluk döneminde meydana gelen olumsuzluklar travmatik yas ve majör depresif bozukluk ile anlamlı bir şekilde ilişkiliyken yetişkinlik döneminde meydana gelen olumsuzluklar sadece travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Travmatik yasa karşı çocukluk dönemi yaşantılarından kaynaklanan bir savunmasızlık söz konusu olduğu ve yakın zamanda yaşanan travmaların eşini kaybetme döneminde ikincil travma sonrası stres bozukluğu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wayment ve Vierthaler (2002), bir önceki yıl aile üyelerinden birini kaybeden 18 yaş ve üzeri bireylere çeşitli ölçekler uygulayarak bireylerin bağlanma stilleri ile yaşadıkları yas arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, kaybettiği kişiye yakın ilişkisi olan ve ansızın kayıp yaşayan bireylerin şiddetli düzeyde yas deneyimledikleri, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise yoğun ve depresif duygularla birlikte yası deneyimlediği saptanmıştır.

Field ve Frederick (2004) kaybedilen kişi ile kurulan zihinsel temsilin yas ile başa çıkmada etkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya 4 ay-2 yıl önce eşini kaybeden 65 yaş üstü kadınlar katılmış ve katılımcılara çeşitli ölçekler kullanmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel uğraşla kaybedilen kişi ile ilişkiye devam etmenin bireye güven verdiği ve duygu kontrolünü sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte Neria ve Litz

(2004), yüksek kaygının üzücü yasla ilgili bilgileri işlemekten bilişsel kaçınmaya yol açabileceğini ve bunun da daha şiddetli ve kronik yas tepkilerine yol açabileceğini öne sürmüşlerdir. Bir başka çalışmada, duygu temelli başa çıkma yöntemini kullanan annelerin daha yüksek düzeyde yas tutarken kaçınma başa çıkma yöntemini kullanan annelerin daha düşük düzeyde yas tuttuklarını bildirilmiştir. Ayrıca annelerin çocuğun ani ölümüne verdiği yas tepkileri üzerinde çeşitli başa çıkma tarzlarının farklı faydalarının olduğu vurgulanmıştır. Babalar için duygusal ve aktif başa çıkma daha düşük sıkıntıyı öngörürken baskıcı başa çıkma biçiminin her iki ebeveyn için de daha yüksek TSSB'yi öngördüğü ifade edilmiştir (Anderson, 2005). Diğer taraftan, sevilen birinin kaybının ardından anlam arayışına girmenin olumlu anlam bulmayla sonuçlanabileceği tespit edilmiştir (Boyraz vd., 2010).

Cesur (2012) tarafından yapılan çalışmada; travmatik yas yaşayan kişinin demografik özellikleri, kayıp yaşantısına ait özellikler, travmatik yas ve travma sonrası büyüme değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yas sürecinin travmatik bir hale gelmesinde, kişinin cinsiyetinin, ölen kişiyle yakınlık derecesinin, ölüm nedeninin, ölüm yerinin ve cenazeye katılımın olağan yas sürecini travmatik hale getirmede etkili olduğu görülmüştür. Ek olarak, kayıp yaşayan kişinin eğitim düzeyi, daha önce kayıp yaşayıp yaşamadığı, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın beklenmedik ve travmatik oluşu travmatik yas sürecini anlamlı bir biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Alanyazında daha önce gerçekleştirilmiş araştırmalara bakıldığında Gök (2012), çalışmasında şema alanları, şema baş etme biçimleri, psikolojik sağlık değişkenlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda şema baş etme biçimleri de şema alanları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı değişken rol üstlendiği sonucu elde edilmiştir. Tomarken ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan genç yetişkinlerde travmatik yasin oranları ve travmatik yasin kişilik stilleri, travma öyküsü ve algılanan anlam arasındaki ilişkilerin incelemesinin amaçlandığını çalışmada genç yetişkin bireylerde yüksek düzeyde travmatik yas bulgusuna rastlanmıştır ancak travmatik yas ile kişilik stilleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Boogar ve Talepasand (2015) çalışmalarında kanser nedeniyle son 5 ay içinde kayıp yaşayan 226 kişinin savunma düzenekleri, kişilik yapısı ve sosyodemografik faktörlerin travmatik yasla ilişkisini incelemiştir. Nevrotik savunma mekanizmasına sahip bireylerin travmatik yas ve ölen kişinin yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna benzer olarak Nam (2015), olumsuz deneyimlerden aşırı derecede kaçınmanın bireyleri karmaşık yas da dahil olmak üzere

çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara karşı daha savunmasız hale getirebildiğini savunmuştur. Baker ve diğerleri (2016), kaçınma başa çıkma biçimi davranışlarının ısrarla sürdürülmesi veya bu davranışlara aşırı güven duyulmasının akut yas süresini uzatabileceğini ve ciddi ve zayıflatıcı bir durum olan karmaşık yasin gelişmesine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir. Vasilopoulou ve diğerleri (2019), travmadan kurtulan bireyler üzerinde yeniden travmatize olmayı önleme ve tahmin edilemeyen veya stresli ortamla baş etmelerine olanak tanınması açısından kaçınma odaklı şemaların yaşlı bireyler üzerinde kısa vadede koruyucu olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Avcı (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada travmatik yas yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, ruhsal belirtileri ve savunma mekanizmalarını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 30 kişi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, travmatik yası olan grubun travmatik yas şiddeti ile psikolojik belirtileri, kişilik özellikleri ve savunma düzenekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Öte yandan Zeybek (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada travmatik yasin gelişiminde psikolojik dayanıklılığın incelenmesi amaçlanmaktadır. Buna ek olarak çalışma; travmatik yas, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığın alt ölçekleri ile cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim düzeyi gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin de incelenmesini kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan bir yakını kaybetmesinin ardından en az 6 ay geçmiş olan 18-65 yaş aralığındaki 218'i (%76,8) kadın ve 66'sı (%23,2) erkek olmak üzere 284 katılımcı oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve travmatik yas arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Işık (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yas yaşantısı olan yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, travmatik yas ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum) ile vefat eden kişiye yakınlık, vefat eden kişinin ölüm nedeni, intihar düşüncelerinin varlığı ve psikolojik destek varlığının travma sonrası büyüme ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Örneklem, sevdiği bir yakını vefat eden 276 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 20 ile 66 arasında değişmektedir. Yapılan analiz sonucunda demografik değişkenlerden cinsiyetin travma sonrası büyümeyi yordadığı; çalışma durumu ve medeni durumun ise travma sonrası büyüme düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Araştırma değişkenlerinden yas sürecinde intiharı düşünmenin travma sonrası büyümeyi yordadığı; vefat eden kişiye yakınlık, vefat eden

kişinin ölüm nedeni ve kayıptan sonra psikolojik destek almanın ise travma sonrası büyüme düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur.

Alanyazında travmatik yası ele alan söz konusu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, travma ve yas birbirlerinden ayrı şekilde ele alınmakta ve ele alınırken birçok yaklaşımın teknikleri kullanılmaktadır. Kayıp yaşayan kişinin demografik bilgileri ve kayba dair özelliklerin travmatik yas üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak travmatik boyutta geçmiş yaşam deneyimleri bulunan bireylerin travmatik yas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınlarda görülen travmatik yas düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, sosyal kaynaklar gibi etmenlerin varlığı ise travmatik yas koruyucu faktör olarak değerlendirilmiştir. Uluslararası çalışmalardan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ise çocuklukta deneyimlenen zorlukların travmatik yasa karşı bir savunmasızlık yarattığı, genç yetişkin bireylerde daha yüksek düzeyde travmatik yas bulgusuna rastlandığı görülmüştür.

Şema başa çıkma biçimlerini ele alan alanyazın incelendiğinde Schmidt ve Joiner (2004) uyumsuz şemalar, olumsuz yaşantılar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler ve negatif yaşam olayları arasında anlamlı pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Young (2009)'ın yapmış olduğu çalışmada kaçınma, telafi etme gibi uyum bozucu şemalarla baş etme stillerinin bireyse kısa süreli rahatlama sağlayacağı fakat şemayı besleyip güçlendirdiği bunun da psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında rol oynayacağı değerlendirilmiştir.

Gök (2012) yaptığı çalışmada demografik değişkenlerin ebeveynlik biçimleri, şema alanları, şema başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri; şema alanları, şema başa çıkma tarzları, psikolojik sağlık ile ilgili değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz ebeveynlik tutumları daha güçlü şema alanları ile ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, Zedelenmiş Sınırlar ile Zedelenmiş Özerklik şema alanları Telafi şema başa çıkma tarzı ile ilişkili çıkarken, Ayrılma/Reddedilme ile Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarının Kaçınma şema başa çıkma tarzı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farklılığı ile ilgili Shorey, Anderson ve Stuart (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, klinik popülasyonda erkekler ve kadınlar için en yaygın şemalar benzer olmasına rağmen kadınlar 18 erken dönem uyumsuz

şemanın 14'ünde erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte erkeklerin erken dönem uyumsuz şemaların hiçbirinde kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek puan almadıkları saptanmıştır. Cinsiyet farklılığı ile ilgili Gongora ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise ergen kızların ergen erkeklere göre daha fazla uyum bozucu şemaya sahip olduğu görülmüştür. Friedman (2013) tarafından yapılan bir araştırmada uyum bozucu şemalara sahip oldukları tespit edilen bireylerin depresyon puanlarının da yüksek olduğunu ve bu şemaların psikolojik sağlamlık düzeyi ile negatif yönlü korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Majid ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada Tahran'da yaşayan 250 lise öğrencisinin erken dönem uyum bozucu şemaların savunma biçimleri ile psikolojik dayanıklılığı üzerine ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda uyum bozucu şemalar ve psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Reza'zad ve arkadaşları (2015) uyum bozucu şemalar ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için uyum bozucu şemalara sahip kız öğrencilere yönelik psikolojik dayanıklılık geliştirme programı uygulamışlardır. Çalışma sonucuna göre kız öğrencilerin başa çıkma yeteneklerinde gelişim gözlemlenmiştir ve uyum bozucu şemalar ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Tuncer (2019), çalışmasında ergenlerin uyumsuz şemaları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Şema alanlarının tamamı, psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır. Türk (2019), çalışmasında genç yetişkin bireylerde geçmiş travmatik yaşantıların şemalar ile ilişkilerini incelenmiştir. Araştırma sonucunda çocukluk travmaları ile şemaların ilişkili olduğu saptanmıştır. Öztürk (2019), çalışmasında uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik, başkaları yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Güler (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyumsuz şemalar, şema baş etme stillerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 1000 katılmıştır. Araştırma sonucunda başarısızlık, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, duygusal yoksunluk şemalarının kaçınma şema baş etme stilini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma, tehditler karşısında

dayanıksızlık şemalarının kaçınma üzerinde daha anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Literatürde şema başa çıkma biçimlerini ele alan söz konusu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, şema alanları ebeveynlik biçimleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide; şema baş etme biçimleri de şema alanları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı değişken rol aldığı ortaya çıkmıştır. Ek olarak, kullanılan şema baş etme biçimlerinin psikolojik problemlerde etkisi olduğunu görülmüştür.

Psikolojik iyi oluşu ele alan alanyazın incelendiğinde Joiner (2004) şemalar ile iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki mevcuttur. Asghari ve diğerleri (2015) 467 katılımcıyla yaptıkları araştırmada şemalar ile psikolojik iyi oluş etkilerini incelemişlerdir. Şemaların olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Sağ (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemaların ve bilişsel bir koruyucu faktör olan pozitif algının depresyon ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisini ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-30 yaş 231 gönüllü birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, uyumsuz şemaların ve pozitif algının psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile önemli bir ilişkisi olduğu dolayısıyla uyumsuz şemaların temel bir risk ve koruyucu faktör olarak öne çıktığı görülmüştür.

Orang ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların, yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre erken dönem uyum bozucu şemaların, psikolojik iyi oluşun kendini kabul, ötekileriyle iyi ilişkiler ve yaşam anlamı alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Hashemipoor ve diğerleri (2019) tarafından 45-55 yaş 282 kadın katılımcıyla yapılan bir çalışmada şemalarla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda şemaların psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

Küçük (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 346 kişi katılmıştır. Araştırmadan sonucunda, yetişkinlerin kendilerine öz şefkat gösterme düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de aynı ölçüde yükseldiği görülmüştür. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip olmak psikolojik iyi oluş

düzeşini artırırken, tutarsız ebeveyn tutumu psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğere bulguya göre ise çocukluk döneminde herhangi bir tür şiddete maruz kalan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğı görölmüşür.

Yıldırım (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada uyumsuz şemalar ile depresyon ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde irrasyonel inanışların aracı rolü olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 166 kadın, 126 erkek ve 2'si diğere olmak üzere 18-60 yaş aralığında toplam 294 kişi katılmıştır. Yapılan yol analizi sonuçlarına göre uyumsuz şemalar ile depresyon ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde irrasyonel inanışların aracı rolü olduğı sonucuna varılmıştır.

Aslan (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada temel amaç, yaşam amaçlarını yazan ve yazmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile yaşam amaçları düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini için basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak 52 kadın (%52) 48 erkek (%48) toplam 100 kişi belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğı saptanmıştır. Yaşam amaçlarını yazan üniversite öğrencilerinin kişisel ilişki, toplumsal katkı, fiziksel sağlık, aileye katkı, ünlü olma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yazmayan gruba göre anlamlı derecede yüksektir. Kadınların anlamlı yaşam, aileye ve topluma katkı sağlama amaçları erkeklere göre anlamlı şekilde yüksektir.

Literatürde psikolojik iyi oluş kavramını ele alan söz konusu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, erken dönem uyum bozucu şemaların ve pozitif algının ruh sağlığı ile önemli bir ilişkisi olduğı bu sebeple de uyumsuz şemaların hem temel bir risk ve hem de koruyucu faktör olarak öne çıktığı nitelendirilmektedir. Bununla birlikte; demokratik ebeveyn tutumu psikolojik iyi oluşu artırırken, tutarsız ebeveyn tutumu psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Bir başka çalışmada ise uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel inanışların aracı rolü olduğı sonucuna varılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi başlıklarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, nicel çalışma modellerinden ilişkisel desene göre tasarlanmıştır. Nicel yönteme dayalı çalışmalar olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir biçimde ifade eden çalışmalardır (Robson, 2017).

Araştırma deseni, elde edilen bulguların daha kapsamlı, detaylı ve genellenebilir olması açısından nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada nicel yöntem kullanılarak sayısal veriler elde edilmiş; elde edilen veriler aracılığı ile değişkenler arası ilişki detaylı bir biçimde ve kendi bütünlüğü içinde betimlenmiştir. Bu doğrultuda şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşun travmatik yas ile ilişkisine bakılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bilimsel araştırmalarda doğru örneklem seçebilmek için geliştirilmiş çeşitli örneklem yöntemleri mevcuttur. Genel olarak nicel araştırmalarda kullanılan olasılıklı ve

nitel araştırmalarda kullanılan olasılıklı olmayan örneklem yöntemleri şeklinde iki farklı biçimde gruplanmaktadır. Ölçüt rnekleme, örneklemenin konuyla ilgili belirlenen niteliklere sahip kişilerden oluşturulmasıdır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış ölçüt/ölçütlere göre katılımcıların belirlendiği nitel örnekleme yöntemidir (Saban ve Ersoy, 2019). Bu araştırmada bireylerin 6 ay- 3 yıl içerisinde kayıp yaşamış olmaları ölçüt olarak nitelendirilmiş ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak çalışma grubu belirlenmiştir.

Araştırmanın alışma grubu, 2022-2023 eğitim ğretim yılında, 18 yaş ve üzeri kayıp yaşamış bireylerden oluşmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya katılmaya gönüllü olan 473 birey katılmıştır ancak literatürde bulunan travmatik yas ile alakalı bilgiler ışığında, bireylerin yaşadıkları kayıpları ne kadar süre önce yaşadıkları 6 ay-3 yıl süre aralığında sınırlandırılmış ve yaşadıkları kayıpların biçimi ise “ani ölüm” ve “beklendik ölüm” şeklinde kategorize edilmiştir. Bu nedenle 6 aydan daha kısa veya 3 yıldan daha uzun süre önce kayıp yaşayan ve herhangi bir kayıp belirtmeyen 326 katılımcıya ait veriler araştırmadan çıkarılarak 147 kayıp yaşamış bireyden elde edilen veriler ile çalışmaya devam edilmiştir. Yakınlarını ani ölüm nedeni ile kaybettiğini belirten bireylerin detaylı yanıtları “beyin kanaması, kalp krizi, cinayet, intihar ve kaza” vb. şeklinde değişmektedir. Yakınlarını beklendik ölüm nedeni ile kaybettiğini belirten bireylerin detaylı yanıtları “hastalık, doğal ölüm, fel, covid” vb. şeklinde değişmektedir.

Araştırmaya katılan kayıp yaşamış bireylerin yaş ortalamaları 24.4’tür. Katılımcılar 107 kadın (%72.8) ve 40 erkekten (%27.2) oluşmaktadır. Benzer şekilde 99 katılımcı öngörülen biçimde yakın kaybı yaşamış (%67,3) iken 48 katılımcı ani/beklenmedik biçimde (%32,7) yakın kaybı yaşamıştır. Katılımcılar 103 lisans (%70.1), 23 yüksek lisans/doktora (%15.6), 14 lise (%9.5) ve 7 nlisans (%4.8) eğitim düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar 90 akraba (%61.2), 40 aile bireyleri (%27.2) ve 17 arkadaş (%11.6) yakınlık derecesine sahip oldukları bireyleri kaybettiklerini ifade etmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada yakın kaybı yaşamış bireylerin şema başa çıkma biçimlerini incelemek amacıyla şema Başa ıkma lği (Bayoğlu ve Duy, 2020), Psikolojik İyi

Oluş Ölçeği (Telef, 2013) ve Travmatik Yas Envanteri (Baş, 2020) ölçme araçları kullanılmıştır.

3.3.1. Travmatik Yas Envanteri

Sevilen birini kaybetmenin yarattığı duygusal, bilişsel, fiziksel birçok belirtisi mevcuttur. Bu semptomlar genellikle zaman içinde azalır ve çoğu birey kayıp sonrası yaşama uyum sağlar. Ancak yaşlı bireylerin bir kısmı travmatik kayıplarda beklenen bir yas süreci deneyimlemez. Böyle bir durumda yas belirtileri kalıcı olabilir ve iyileşmek zorlaşır. Araştırmacılar bu durumun TSSB, anksiyete bozuklukları, depresyon ve diğer ruhsal sorunlar gibi farklı bir tanı ve tedavi gerektirdiğini iddia etmektedirler (Stroebe vd., 2007).

Türkiye'de en güncel tanı ölçütleriyle uyumlu, kalıcı ve karmaşık yas belirtilerini değerlendiren bir araca ihtiyaç vardır. Araştırmacılar, diğerlerinden farklı olarak, kayıp deneyimini bir ayrılık travması olarak değerlendirdikleri için “travmatik yas” terimini tercih etmişlerdir. Bu bağlamda, Travmatik Yas Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türk popülasyonunda yas düzeyini değerlendirmek için kapsamlı bir araç ihtiyacını karşılayacağı düşünülmüştür. Bu amaçla uzamış yas bozukluğu ve kalıcı karmaşık yas bozukluğu semptomlarının yoğunluğunu değerlendirmek için en genel ölçüm araçlarından biri olan Travmatik Yas Envanteri'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Bir diğer amaç ise yasin kişiye özgü doğasının önemi göz önüne alındığında, örtük semptom profillerini Travmatik Yas Envanteri puanları açısından test etmek ve yasla ilişkili semptomların farklı semptom örüntüleriyle ilişkili olup olmadığını incelemektir (Baş, 2020).

Travmatik Yas Envanteri Türkçe formu, Baş, Güngör, Ülbe ve Yüksel tarafından (2020) geliştirilmiş ve 18 maddeden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları, 18 maddelik versiyon için ilişkili iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı .94'tür (Baş, 2020). Bu çalışma için Travmatik Yas Envanterinin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ,936 ve Mc Donald için ,938 olarak bulunmuştur.

Korelasyon analizi, TGI-SR'nin yasla ilgili semptomlarla pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayırt edici geçerliliği test etmek için Gizli Profil Analizi yapılmış ve profiller olay etkisi, depresyon, kaygı ve stres düzeyleri açısından birbirinden önemli

ölçüde farklılık göstermiştir. Türkçe formda ilgili iki faktörlü yapının doğrulanmış olması envanterin hem toplam puan alınarak hem de alt boyutlarıyla geçerli olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Faktör analizi sonuçlarına ek olarak, envanterin Türkçe formunun hem ölçeğin tamamı hem de alt boyutları için iyi bir iç tutarlılık katsayı değerlerine sahip olduğu ve buna bağlı olarak güvenilir olarak kullanılabileceği belirlenmiştir. Bu bulgular, her ikisinin de eşzamanlı geçerliliğini desteklemektedir (Baş, 2020).

3.3.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği

Bireyler sorunlarla farklı destek ve kaynaklarla başa çıkmaya çalışmaktadır ve bu noktada birbirlerinden farklı şekilde başa çıkma davranışları göstermektedirler. Baş etme stilleri; işlevsel ve işlevsellikten uzak gibi kategorilere ayrılmaktadır. İşlevsel baş etme, aktif ve içsel baş etmeyi içerip destek arayışında olası çözümlere yansiyarak baş etmeyi temsil etmektedir. İşlevsel olmayan baş etme ise; uzaklaşma, inkar ve baskı, duyguları kontrol etme ve kadercı bir tutum sergilemeyi içerir. Gerginlikten kurtulmak, çatışmadan kaçınmak veya uzaklaşmak olumsuz sonuçlara yol açması beklenen negatif baş etme tarzları olarak ifade edilmektedir (Colomba vd., 1999).

Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ), şema başa çıkma yöntemlerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. ŞBÇÖ, 16 madde ve şema kaçınması, şema teslimi ve şemanın aşırı telafisi şeklinde 3 alt boyuttan oluşur. Yapılan analizler sonucunda, her üç alt ölçeğin de iç tutarlılığı yeterli bulunmuştur (Cronbach Alfa katsayısı aralığı=.72-.76). Ölçek 1-6 arasında likert türü bir derecelendirmeye sahiptir. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan şema başa çıkma davranışının arttığına işaret etmektedir. Şema Başa Çıkma Ölçeği' nin şema başa çıkma biçimlerinin üç alt boyutunu tek bir ölçme aracı içerisinde incelemesinin daha işlevsel olduğu belirtilmiştir (Bayoğlu ve Duy, 2020). Bu çalışma için gerçekleştirilen analizlerde ise teslim şema başa çıkma alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .62, kaçınma şema başa çıkma alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .61 ve aşırı telafi şema başa çıkma biçimi alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık sayısı ,55 bulunmuştur. Alt boyutlar bağlamında incelendiğinde iç tutarlılık katsayısının düşmesinde katılımcı sayısının etkisi olduğu düşünülmektedir. Ancak Şema Başa Çıkma Ölçeğinin tamamına bakıldığında ölçekten alınan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ,802 ve Mc Donald için ,804 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri olmasına rağmen Diener ve arkadaşları (2010), sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için yeni bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçek maddeleri çeşitli iyi oluş teorilerinin temel bileşenleri incelenerek oluşturulmuştur. Bu ölçek, anlamlı bir hayata sahip olma, kişinin günlük aktivitelere ilgi duyması ve bir işle meşgul olması gibi kişisel ve sosyal ilişkilere dayalı bazı maddeler içermektedir. Ek olarak bireyin önem verdiği aktivitelerde yeterli ve becerikli hissetmeye dayalı maddeler de mevcuttur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır ve maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8-56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin psikolojik güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Telef, 2013).

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasının örneklemi 339'u (%64) kız ve 190'ı (%36) erkek olmak üzere 529 öğretmen adayından oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu ve maddelerin tek faktör altında toplandığı saptanmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .56 ve .73 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .86$, $p < .01$). Araştırma sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Bu çalışma için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ,871 ve Mc Donald için ,875 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler, İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınan 2022-02 numaralı izin doğrultusunda, 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılında adı geçen üniversitede aktif öğrenci olarak öğrenim gören üniversite öğrencileri ve online ortamda çeşitli platformlar aracılığıyla ulaşılan 18 yaş ve üzeri kayıp yaşamış bireylerden toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi veri toplama yöntemiyle elde edilmiştir.

Araştırmanın veri toplama araçları uygulanmaya başlamadan önce katılımcılara, “Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı” kapsamındaki yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacağı, araştırmadan elde edilen verilerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanyazınında “Travmatik Yas” alanının gelişimine katkı sağlamanın amaçlandığı belirtilmiştir. Benzer şekilde verilerin 18 yaş ve üzeri, kayıp yaşamış bireylerden toplanacağı ifade edilmiştir. Ölçek uygulamaları sırasında katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, ölçek sonuçlarının yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve araştırmaya katılımın gönüllülük esaslı olduğu hususlarında da bilgi sunulmuştur.

Uygulamanın ilk kısmında Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ve kaybedilen kişinin ölüm nedeni hakkında bilgi toplanmıştır. Sonrasında katılımcılar Travmatik Yas Envanteri, Şema Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini tek oturumda doldurmuşlardır.

3. 5. Verilerin Çözümlemesi

Bu nicel araştırma tasarımında, veri toplama ve analiz süreçleri nicel araştırma yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma için toplanan veriler “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences (SPSS))” paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçmeden önce toplanan 473 veri, veri izleme metodu ile kontrol edilmiştir. Veri izleme metodu, hatalı veri girişi, uç değerler ve kayıp verilerin incelenmesidir (Kline, 2011). 6 aydan daha kısa veya 3 yıldan daha uzun süre önce kayıp yaşandığı ifade edilen ve herhangi bir kayıp yaşantısı belirtilmeyen veriler tespit edilmiş ve çalışmadan atılmıştır. Sonuçta, veri setinde 147 kullanılabilir veri kalmıştır. Gerekli örneklem büyüklüğünü hesaplamak için G*Power istatistiksel analizi

kullanılmıştır ve sonuçlar en az 129 kişiden oluşan bir örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermiştir (Faul vd., 2009). Araştırmanın veri setinde bulunan 147 veri, örneklem sayısının uygunluğuna işaret etmektedir. Tip 1 hata ile hata payı %5 kabul edildiğinde, bu örneklem sayısı ile hipotezlerin test edilebilir durumda olduğu anlamı çıkarılabilmektedir.

Verilerin çözümlenmesinde ilk olarak Betimsel veri çözümlemesi yapılmış ve katılımcıların sosyodemografik ve kayba dair bilgileri çözümlenmiş, frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Sonrasında Travmatik Yas Envanteri, Şema Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların minimum (min.) ve maksimum (max.), aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SD), güvenirlik katsayısı (α), çarpıklık ve basıklık katsayıları raporlanmıştır.

Araştırmanın değişkenlerine yönelik normallik varsayımları, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile test edilmiştir. Araştırma verilerinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında bulunması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu araştırmanın verilerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu aralıkta olduğu ve normal dağılım gösterdiğinin saptanması sonucunda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Ölçek puanlarını demografik değişkenler açısından karşılaştırmak için iki kategorili değişkenlerde Bağımsız Gruplar T-testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Burada eğitim düzeyi ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi gibi ikiden fazla değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasından tek yönlü varyans analizi (ANOVA); cinsiyet ve kaybedilen kişinin ölüm nedeni gibi iki değişkenden oluşan parametrelerin kıyaslanmasında ise Welch's t test kullanılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları doğrultusunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptandığında, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için Post-Hoc tamamlayıcı analiz tekniklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbiri ile ilişkilerini saptamak amacıyla da Regresyon Analizi yapılmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce regresyon analizinin ön şartlarından olan normal dağılım, çoklu doğrusal bağlantı, örneklem yeterliliği ve uç değerler incelenmiştir. Bu çerçevede, normal dağılım sağlamak için basıklık- çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması (Tabachnick ve Fidell, 2013), değişkenler

arasındaki çoklu doğrusal bağlantı sorununu ortadan kaldırmak için Tolerans değerlerinin .10 dan küçük ve VIF değerlerinin 10'dan büyük olması (Field, 2005) ve değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olması (Garson, 2006) ölçütleri dikkate alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programları aracılığıyla analiz edilmiş ve istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Regresyon analizinde araştırma sorularına bağlı olarak verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi hiyerarşik regresyon ve adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Travmatik yas envanterinden alınan puanlar yordanan değişken; şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş yordayıcı değişkenler olarak ele alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular bir sonraki bölümde detaylı olarak sunulmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Bu kısımda araştırmanın genel amacı ve alt amaçlarıyla ilgili yapılan analiz bulguları ve yorumlara yer verilmiştir. Ayrıca araştırma katılımcılarına ait demografik bilgilere ve araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistiklere, değişkenler arası regresyon analizine yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Bu araştırma, yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda araştırma 147 kayıp yaşamış kişinin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan kayıp yaşamış kişilerin demografik bilgilerine ait veriler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1

Kayıp Yaşamış Bireylerin Demografik Bilgilerine Ait Ortalama, Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları

Değişkenler		M	SD	f	%
Yaş	(18-54)	24.4	5.92		
Cinsiyet	Kadın			107	72.8
	Erkek			40	27.2
Kayıp biçimi	Ani/Beklenmedik			48	32.7
	Öngörülen			99	67.3
Eğitim düzeyi	Lise			14	9.5
	Önlisans			7	4.8
	Lisans			103	70.1
	Yüksek Lisans/ Doktora			23	15.6
Yakınlık	Aile Bireyleri			40	27.2
Derecesi	Akraba			90	61.2
	Arkadaş			17	11.6

Tablo 4.1'e göre, araştırmaya katılan kayıp yaşamış bireylerin yaş ortalamaları 24.4'tür. Katılımcıların %72,8'i kadın, %27,2'si erkektir. Benzer şekilde katılımcıların %67,3'ü öngörülen biçimde yakın kaybı yaşamış iken %32,7'si ani/beklenmedik biçimde yakın kaybı yaşamışlardır. Katılımcıların %70.1'i lisans, %15,6'sı yüksek lisans/doktora, %9,5'i lise ve %4,8'i ise önlisans eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %61,2'si akraba, %27,2'si aile bireyleri ve %11,6'sı ise arkadaş yakınlık derecesine sahip oldukları bireyleri kaybetmişlerdir.

Tablo 4.2

Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

	Travmatik Yas	Psikolojik İyi Oluş	Aşırı Telafi	Teslim	Kaçınma	Ort.	SD	Cronbach's α	Mc Donald's ω
Travmatik Yas						49.5	16.5	0.936	0.938
Psikolojik İyi Oluş	0.001					41.0	8.33	0.871	0.875
Şema Başa Çıkma Biçimleri								0.802	0.804
Aşırı Telafi	0.220*	- 0.253 **				15.5	3.75	0.558	0.586
Teslim	0.292***	- 0.362 ***	0.647 ***			15.4	3.95	0.622	0.625
Kaçınma	0.944 ***	0.012	0.263 **	0.276 ***		12.1	4.01	0.618	0.643

Min.	18	12	4	5	4				
Max.	90	56	24	24	20				
	Travmatik Yas	Psikolojik İyi Oluş	Aşırı Telfi	Teslim	Kaçınma	Ort.	SD	Cronbach's α	Mc Donald's ω
Skewness	0.083	-	-	-	-				
Kurtosis	-0.756	0.488	0.369	0.146	0.097				
		0.333	-	-	-				
			0.158	0.341	0.691				

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.2'e göre, ölçekler ve alt boyutlarına ait korelasyon incelendiğinde travmatik yas ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir. Travmatik yas ile aşırı telfi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde bir ilişki vardır ($r=0.22$, $p<0.05$ ve $r=0.29$, $p<0.001$) ancak şema başa çıkma biçimlerinden kaçınma biçiminin diğerlerine göre travmatik yas ile arasında güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.94$, $p<0.001$). Benzer şekilde psikolojik iyi oluş ile aşırı telfi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r= -0.25$, $p<0.01$ ve $r= -0.36$, $p<0.001$). Psikolojik iyi oluş ile kaçınma şema başa çıkma biçimi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Tablo 4.2 incelendiğinde, değişkenlerin tamamının çarpıklık basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık değeri ile incelenmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık-basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının yeterli olduğu belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell,2013). Mevcut dağılımdaki verilerin normal dağılım şartını sağladığı söylenebilir. Şema Başa Çıkma Ölçeğinin tamamına bakıldığında ölçekten alınan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ,802 ve Mc Donald için ,804 olarak bulunmuştur. Bununla beraber, hiyerarşik regresyon şartları olarak varyans enflasyon faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri de çoklu bağlantının varlığı açısından kontrol edilmiştir. Varyans Enflasyon Faktörü ve toleransı sırasıyla 5 ila 10'dan büyük ve 0,1 ila 0,2'den düşükse çoklu bağlantı işaret etmektedir (Kim, 2019). Ancak bu çalışmada, Varyans Enflasyon Faktörü (VIF)

değerlerinin 1,03 ile 1,94 arasında, tolerans değerlerinin ise 0,51 ile 0,94 arasında olması çoklu bağlantının bulunmadığını göstermektedir.

4.2. Demografik Değişkenler

Araştırmanın birinci problemi, “Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları; cinsiyete, eğitim düzeyine, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine ve kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre farklılık göstermekte midir?” olarak belirtilmiştir. Welch'in t testi, genellikle iki popülasyonun varyansları arasında fark olduğunda ve ayrıca örneklem büyüklükleri eşit olmadığında uygulanır (Derrick ve diğerleri, 2016). Bu kapsamda yakın kaybı yaşamış bireylerden alınan araştırma verileri Welch's t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Welch's T-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.3'te bulunmaktadır.

Tablo 4.3

Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	Ort.	SD	Welch's t değeri	df	P	Fark	Ort. Fark	SE	Cohen's d
Travmatik Yas	Kadın (107)	49.7	16.53	0.213	69.8	0.832	0.654	3.069	0.039	
	Erkek (40)	49.0	16.57							
Psikolojik İyi Oluş	Kadın (107)	40.6	8.61	-1.098	79.5	0.276	-1.593	1.451	-0.191	
	Erkek (40)	42.2	7.52							
Aşırı Telafi	Kadın (107)	15.8	3.85	2.099	81	0.039	1.347	0.642	0.363	
	Erkek (40)	14.5	3.30							
Teslim	Kadın (107)	15.9	4.09	2.2685	84.6	0.026	1.5	0.661	0.384	
	Erkek (40)	14.3	3.36							
Kaçınma	Kadın (107)	12.1	4.04	-0.0258	70.5	0.98	-0.019	0.744	-0.005	
	Erkek (40)	12.2	4.00							

Tablo 4.3'te anlaşıldığı üzere, kayıp yaşamış bireylerin aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri alt boyutlarında ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde

farklılık göstermektedir [Aşırı telafi: (Welch's t değeri=2.099, df=81, $p<0.05$), Teslim: (Welch's t değeri=2.2685, df=84.6, $p<0.05$).]. Katılımcıların travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve kaçınma şema başa çıkma biçimi alt boyut ortalama puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır [Travmatik yas: (Welch's t değeri=0.213, df=69.8, $p>0.05$), Psikolojik iyi oluş: (Welch's t değeri=-1.098, df=79.5, $p>0.05$), Kaçınma: (Welch's t değeri=-0.0258, df=70.5, $p>0.05$)]. Kayıp yaşamış kadın bireylerin aşırı telafi şema başa çıkma biçimi alt boyutunu sergileme düzeyleri ($\bar{x}=15.9$), kayıp yaşamış erkek bireylerin aşırı telafi şema başa çıkma biçimi alt boyutunu sergileme düzeyine ($\bar{x}=14.5$) göre daha yüksektir.

4.2.2. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü ANOVA Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.4'te bulunmaktadır.

Tablo 4.4

Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

	Eğitim	Ort		df					
	Düzeyi		.	SD	SE	F	1	df2	P
Travmatik Yas				13.8	3.70				
	Lise	14	42.4	7	6				
					5.25				
	Önlisans	7	56.6	13.9	5				
		10		16.5	1.63				
	Lisans	3	49.1	5	1				
Psikolojik İyi Oluş	Yüksek Lisans			17.4	3.64	2.02		20.	0.14
	/ Doktora	23	53.1	9	7	6	3	9	1
					1.56	1.11			0.36
	Lise	14	43.1	5.86	7	1	3	21	7

Şema Başa Çıkma Biçimleri						2.73				
	Önlisans		7	39.4	7.23	3				
			10			0.80				
	Lisans		3	40.4	8.21	9				
	Yüksek Lisans				10.1	2.12				
	/ Doktora		23	43.1	8	4				
						1.00				
	Lise		14	14.9	3.76	5				
						2.18				
	Önlisans		7	16.9	5.79	7				
Şema Başa Çıkma Biçimleri			10			0.35				
	Lisans		3	15.6	3.57	2				
	Aşırı	Yüksek Lisans				0.80	0.61	19.	0.61	
	Telafi	/ Doktora	23	14.7	3.88	9	5	3	4	4
Şema Başa Çıkma Biçimleri	Eğitim Düzeyi			Ort.	SD	SE	F	df1	df2	P
	Lise		14	14.1	3.15	0.842				
	Önlisans		7	15.6	5.09	1.925				
	Lisans		103	15.8	3.96	0.39				
	Yüksek Lisans/									
	Teslim	Doktora	23	14.7	3.9	0.814	1.364	3	20.2	0.282
	Lise		14	10.6	3.91	1.046				
	Önlisans		7	13.6	3.95	1.494				
	Lisans		103	12	4.02	0.396				
	Yüksek Lisans/									
	Kaçınma	Doktora	23	13	3.99	0.832	1.279	3	20.3	0.308

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.4'ten anlaşıldığı üzere, eğitim düzeyi bakımından travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Travmatik yas: (Welch's t değeri=2.026, $df=20.9$ $p>0.05$), Psikolojik iyi oluş: (Welch's t değeri=1.111, $df=21$, $p>0.05$), Aşırı

telafi: (Welch's t değeri=0.615, df=19.4 p>0.05), Teslim: (Welch's t değeri=1.364, df=20.2, p>0.05), Kaçınma: (Welch's t değeri=1.279, df=20.3, p>0.05)].

4.2.3. Kaybedilen Kişi ile Yakınlık Derecesi Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü ANOVA Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.5'te bulunmaktadır.

Tablo 4.5

Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Kaybedilen Kişi İle Yakınlık Derecesine Göre ANOVA Sonuçları

		Yakınlık	N	Ort.	SD	SE	F	df1	df2	P
		Derecesi								
Travmatik	Aile	40	56.5	17.04	2.695					
	Yas	Akraba	90	45.8	15.97	1.684				
		Arkadaş	17	52.2	12.2	2.96	6.046	2	45.7	0.005**
Psikolojik	Aile	40	42.2	8.26	1.307					
İyi Oluş	Akraba	90	40.6	8.27	0.871					
	Arkadaş	17	40.7	9.05	2.196	0.508	2	40.5	0.606	
Şema Başa Çıkma Biçimleri	Aşırı	Aile	40	15.9	3.55	0.561				
	Telafi	Akraba	90	15.4	3.93	0.414				
		Arkadaş	17	14.6	3.22	0.781	0.841	2	44.7	0.438
	Teslim	Aile	40	15.6	3.67	0.581				
		Akraba	90	15.5	4.11	0.433				
		Arkadaş	17	14.8	3.87	0.937	0.291	2	42.6	0.749
	Kaçınma	Aile	40	13.8	3.81	0.603				
		Akraba	90	11.3	4.02	0.424				

Arkadaş	17	12.9	3.18	0.771	6.137	2	45.2	0.004**
---------	----	------	------	-------	-------	---	------	---------

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.5'ten anlaşıldığı üzere, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ve travmatik yas arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [(Welch's t değeri=6.046, df=45.7, $p < 0.05$)]. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve kaybedilen kişi ile aile yakınlık derecesine sahip olma ortalama puanının diğer yakınlık dereceleri ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. ($\bar{x}$ =56.5). Aile bireylerini kaybetmenin travmatik yas üzerinde farklılık gösterdiği söylenebilir. Psikolojik iyi oluş ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [(Welch's t değeri=0.508, df=40.5, $p > 0.05$)]. Aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri alt boyutları ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır [Aşırı telafi: (Welch's t değeri=0.841, df=44.7, $p > 0.05$), Teslim: (Welch's t değeri=0.291, df=42.6, $p > 0.05$)]. Kaçınma şema başa çıkma biçimi alt boyutu ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur [(Welch's t değeri=6.137, df=45.2, $p < 0.05$)] . Aile bireylerini kaybetmiş bireylerin kaçınma şema başa çıkma biçimi ortalama puanının diğer kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($\bar{x}$ =13.8). Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve kaçınma şema başa çıkma biçiminin kaybedilen kişi ile aile yakınlık derecesine göre gösterdiği anlamlı farklılığı incelemek için Tukey Post-Hoc Test yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.6'da bulunmaktadır.

Tablo 4.6

Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas ve Kaçınma Şema Başa Çıkma Biçimlerinin Kaybedilen Kişi ile Yakınlık Derecesine Göre Tukey Post-Hoc Test Sonuçları

Değişken			Aile	Akraba	Arkadaş
Travmatik yas	Aile	Ortalama farkı	—	10.6**	4.24

		t-değeri		3.52	0.921
		df		144	144
Kaçınma	Aile	Ortalama farkı	—	3.51**	0.893
		t-değeri		3.4	0.795
		df		144	144

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.6'dan anlaşıldığı üzere, yakınlık derecesine göre travmatik yas (t-değeri, 3.52, $df = 144$, $p < 0.01$) ve kaçınma (t değeri= 3.4; $df=144$, $p < 0.01$) yakın akraba kaybı yaşayanlara göre aile bireylerini kaybedenlerin ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek olduğu Tukey post-Hoc Testi ile ortaya çıkmıştır.

4.2.4. Kaybedilen Kişinin Ölüm Nedeni Değişkenine Göre Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Welch's T-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.7'de bulunmaktadır.

Tablo 4.7

Kayıp Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşlarının Kaybedilen Kişinin Ölüm Nedenine Göre Welch's T Testi Sonuçları

		Ort.	SD		df	p	Ort. Fark	SE Fark	Cohen's d değeri
Travmatik Yas	Ani (48)	52.6	14.60						
	Öngörülen (99)	47.9	17.19	1.716	108	0.089	4.676	2.725	0.285

Psikolojik İyi Oluş	Ani (48)	39.6	8.80						
	Öngörülen (99)	41.7	8.04	-1.437	86	0.154	-2.164	1.506	-0.261
Aşırı Telaflı	Ani (48)	16.2	3.30						
	Öngörülen (99)	15.1	3.91	1.861	108.8	0.065	1.148	0.617	0.308
	Ani (48)	15.8	3.89						
	Öngörülen (99)	15.3	3.98	0.707	95	0.481	0.488	0.69	0.123
Kaçınma	Ani (48)	13.0	3.89						
	Öngörülen (99)	11.7	4.03	-1.809	96.1	0.074	1.252	0.692	0.314

Tablo 4.7’den anlaşıldığı üzere, kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır [Travmatik yas: (Welch’s t değeri= 1.716; df=108, $p>0.05$) , Psikolojik iyi oluş: (Welch’s t değeri=-1.437, df=86, $p>0.05$), Aşırı telafi: (Welch’s t değeri=1.861, df=108.8, $p>0.05$), Teslim: (Welch’s t değeri=0.707, df=95, $p>0.05$), Kaçınma: (Welch’s t değeri=-1.809, df=96.1, $p>0.05$),]. Cohen etki büyüklüklerini küçük ($d = 0,2$), orta ($d = 0,5$) ve büyük ($d \geq 0,8$) olarak sınıflandırmıştır (Derrick ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile travmatik yas arasında küçük düzeyde etki değeri olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ani ölüm nedeni ile yakın kaybı yaşayan katılımcıların sayısının az olmasından etkilenmiş olmakla beraber, ani ölüm nedeni ile yakın kaybı yaşamış bireylerin travmatik yas düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ($\bar{x}=52.6$).

4.3. Regresyon Analizi

Araştırmanın ikinci problemi, “Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları tarafından yordanmakta mıdır?” olarak belirtilmiştir. Bu problem kapsamında kayıp yaşamış bireylerden toplanan araştırma verileri hiyerarşik regresyon analizi ve kovaryans analizi

(ANCOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

4.3.1. Yakın Kaybı Yaşamış Bireylerin Deneyimledikleri Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları tarafından yordanıp yordanmadığı incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk aşamada, yakın kaybı yaşamış bireylerin yaşları veya cinsiyetlerinin travmatik yas deneyimlemeleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek için yaş ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak test edilmiştir. Daha sonra regresyon modeline psikolojik iyi oluş değişkeni eklenmiştir. Son olarak, bireylerin deneyimledikleri travmatik yasin, şema başa çıkma biçimleri tarafından yordanıp yordanmadığı belirlemek için hiyerarşik regresyon modeline eklenmiştir. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.8’de bulunmaktadır.

Tablo 4.8

Travmatik Yası Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları

	R²	Adj R²	F_(dfn, dfd)	B	SE	β	t
Model 1	0.0012	-0.0127	0.087 _(2, 144)				
Yaş				0.084	0.234	0.0301	0.359
Cinsiyet				-0.790	3.098	-0.0479	-0.255
Model 2	0.0012	-0.0197	0.057 _(3, 143)				
Psikolojik iyi oluş				0.002	0.166	0.0008	0.0096
Model 3	0.8958	0.8913	200.54 _(6, 140) **				
Aşırı Telafi				-0.373	0.159	-0.085	-2.344
Teslim				0.348	0.159	0.083	2.191
Kaçınma				3.874	0.119	0.943 ***	32.626

* $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$, $N=146$

Tablo 4.8'den anlaşıldığı üzere, hiyerarşik regresyonun ilk aşaması olan kovaryans analizinin yer aldığı Model 1'de görüldüğü gibi yaş ve cinsiyet değişkenleri bireylerin deneyimledikleri travmatik yası yordamamaktadır ($R^2 = 0.0012$, $\text{Adj}R^2 = -0.0080$, $F_{\text{change}}(2,144) = 0.087$, $p > .05$). Model 2'de görüldüğü gibi, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri deneyimledikleri travmatik yası yordamamaktadır ($R^2 = 0.0012$, $\text{Adj}R^2 = -0.0197$, $F_{\text{change}}(3,143) = 0.058$, $p > .05$). Model 3'te görüldüğü gibi, bireylerin şema başa çıkma biçimleri deneyimledikleri travmatik yası yordamaktadır ($R^2 = 0.8958$, $\text{Adj}R^2 = -0.8913$, $F_{\text{change}}(6,140) = 200.536$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre Model 3, bireylerin deneyimledikleri travmatik yası yordamada anlamlı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimi alt boyutlarından kaçınmanın ($\beta = 0.140$, $p < .01$) travmatik yasin güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kaçınma şema başa çıkma biçimine sahip yakın kaybı yaşamış bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik yas deneyimledikleri söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu kısımda araştırmanın sonuç, tartışma ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırmanın sonuçları şu şekilde maddelenebilir.

1. Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve kaçınma şema başa çıkma biçimi alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık bulunmamıştır. Kayıp yaşamış bireylerin aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Kadınların aşırı telafi şema başa çıkma biçimini sergileme düzeyleri erkeklerin aşırı telafi başa çıkma biçimini sergileme düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

2. Kayıp yaşamış bireylerin eğitim düzeyleri bakımından travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3. Kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve kaybedilen kişi ile aile yakınlık derecesine sahip olma puanlarının daha

yüksek olduğu bulunmuştur. Aile bireylerini kaybetmenin travmatik yas üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir. Psikolojik iyi oluş ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri alt boyutları ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Kaçınma şema başa çıkma biçimi alt boyutu ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile bireylerini kaybetmiş bireylerin kaçınma şema başa çıkma biçimi ortalama puanının diğer kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4. Kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ancak ortalama puanların etki değeri göz önünde bulundurulduğunda, ani ölüm nedeni ile yakın kaybı yaşamış bireylerin travmatik yas düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

5. Ölçekler ve alt boyutlarına ait ilişki incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve travmatik yas arasından anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Travmatik yas ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Ancak şema başa çıkma biçimlerinden kaçınma biçiminin travmatik yas ile arasında daha güçlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluş ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik iyi oluş ile kaçınma şema başa çıkma biçimi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

6. Kayıp yaşamış bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenleri bireylerin deneyimledikleri travmatik yas düzeyini yordamamaktadır. Yakın kaybı yaşamış bireylerin psikolojik iyi oluşlarının deneyimledikleri travmatik yası yordamadığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimi alt boyutlarından kaçınmanın, travmatik yası güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kaçınma şema başa çıkma biçimine sahip yakın kaybı yaşamış bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik yas deneyimledikleri söylenebilir.

5.2. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar literatürdeki mevcut bilgiler ışığında tartışılmıştır.

5.2.1. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

5.2.1.1. Cinsiyete yönelik bulguların tartışılması

Bu araştırmada yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve kaçınma şema başa çıkma biçiminin cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde ise travmatik yas ve şema başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili sonuçların ortaya konduğu görülmektedir. Lund ve diğerleri (1989) ve Gass (1989), kayıptan hemen sonra yaşlı kadınların daha fazla depresyona girdiğini belirten kanıtlar sunmuşlardır. Jacobs (1993), çeşitli yas çalışmalarını gözden geçirirken kadın genç bireylerde yasin neden olduğu psikiyatrik komplikasyon riskinin biraz daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Stroebe ve Schut (2001), yaşlı kadınların genellikle erkeklere göre kayıplara daha iyi uyum sağladıklarını belirtmiştir. Buckner ve arkadaşları (2004), farklı travmatik olaylardan sonra TSSB gelişiminde cinsiyete özgüllüğün olduğunu, örneğin savaş deneyiminin erkeklerde daha kötü sonuçlara, cinsel travmanın ise kadınlarda daha kötü sonuçlara yol açtığını vurgulamıştır. Read ve diğerleri (2011), üniversite öğrencilerinde kadın cinsiyetinin, ani ve beklenmedik bir ölümden sonra erkek cinsiyetine göre daha yüksek TSSB gelişimi riski ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. (Cesur (2012), yas sürecinin travmatik bir hale gelmesinde kayıp yaşayan kişinin cinsiyetinin temel etkileri olduğu görülmüştür. Işık (2023), demografik değişkenlerden cinsiyetin travma sonrası büyümeyi yordadığı bulunmuştur. Aslan (2023), kadınların anlamlı yaşam, aileye ve topluma katkı sağlama amaçları erkeklere göre anlamlı şekilde yüksektir. Zeybek (2022) travmatik yasin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Arıcı (2014), kadınlar erkeklere nazaran daha uzun yaşam süreleri olması sonucunda daha fazla kayıp yaşadıklarını ve kayıp yaşayan kadınların erkeklere nazaran sosyal, duygusal ve maddi açıdan daha fazla etkilendiğini ifade etmiştir. Travmatik yas deneyimleyen kadınların aynı sorunu yaşayan erkeklere göre benlik saygıları daha düşük, kaygı ve depresyon düzeyleri daha yüksek görülmektedir. Araştırma bulgularının literatürde yer alan çalışma sonuçlarıyla tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu farklılık, araştırmaya katılan bireylerin

cinsiyetlerinin homojen dağılım göstermemesi ile ilişkilendirilebilir. Araştırmada kayıp yaşamış erkek katılımcıların sayısı kadın bireylere oranla sayıca azdır.

Bu çalışmada cinsiyet değişkenli ile ilgili olarak elde edilen bir başka bulgu ise kadınların aşırı telafi şema başa çıkma biçimleri puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunun tespit edilmesidir. Literatürde şema başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği benzer çalışmalar bulunmaktadır. Stroebe ve Schut (2001), başa çıkma tarzının cinsiyetin yas üzerindeki etkisini hafifletebileceğini ifade etmişlerdir. Erkekler genellikle problem odaklı başa çıkma sergilerken kadınlar tipik olarak her iki problem ve çözüm odaklı başa çıkma biçimini de kullanırlar. Shorey ve diğerleri (2012), klinik popülasyonda erkekler ve kadınlar için en yaygın şemalar benzer olmasına rağmen kadınlar 18 erken dönem uyumsuz şemanın 14'ünde erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte erkeklerin erken dönem uyumsuz şemaların hiçbirinde kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek puan almadıkları saptanmıştır. Cinsiyet farklılığı ile ilgili Gongora ve diğerleri (2009), ergen kızların ergen erkeklere kıyasla daha fazla erken dönem maladaptif şemalara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kayıp yaşamış kadınların daha fazla aşırı telafi şema başa çıkma biçimini sergileme eğiliminde olmaları, cinsiyet normlarına bağlı davranış dinamikleriyle ilişkilendirilebilir. McMullen ve Gross (1983), kadınlar ve erkeklerin cinsiyete özgü sosyalleşme süreçleri nedeniyle önemli yaşam olaylarıyla farklı şekilde baş ettiklerini ifade etmiştir. Kadınlar erkeklere göre kendilerini açıklamaya daha isteklidirler ve desteğe ihtiyaçlarını erkeklere göre daha kolay kabul ederler, oysa erkekler stresle daha araçsal bir şekilde başa çıkma eğilimindedir. Bu doğrultuda, kadınların yas sonucu meydana gelen olumsuz duyguları içselleştirmesi, yas tepkilerini toplumsal beklentiler doğrultusunda yaşamaya çalışmaları veya duygusal anlamda içe dönük bir yapıya sahip olmaları bu sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Kadınlara kıyasla erkeklerin, duygusal tepkilerini daha dışa dönük yaşadıkları ve bu nedenle doğal yas tepkilerinin tam tersi davranışlar sergileme ihtiyacında bulunmadıkları ifade edilebilir.

5.2.1.2. Eğitim düzeyine yönelik bulguların tartışılması

Kayıp yaşamış bireylerin eğitim düzeylerinin; deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde ise kayıp yaşamış bireyin eğitim düzeyi ile travmatik yas,

şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Lopata (1993), yüksek eğitimli kadınların daha geniş bir bakış açısı olmasına karşı eşlerinin kaybetmelerinin hemen ardından empati ve güçlü destek sağlayamadıklarını ancak kayıp sonrası yaşama uyum sağlama noktasında daha donanımlı olabileceklerini belirtmiştir. Baarsen ve diğerleri (2001), yüksek eğitimli eşlerini kaybetmiş kadınların daha düşük eğitim düzeyine sahip eşlerini kaybetmiş kadınlara göre daha savunmasız olduklarını ifade etmiştir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip yaşlı kadınların, daha yüksek destek standartlarına sahip olmalarına rağmen duygusal ve sosyal olarak diğer kadınlara göre daha aktif davranmadıklarını vurgulamıştır. Işık (2023), çalışma durumunun travma sonrası büyüme düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını bulmuştur. Zeybek (2022) eğitim düzeyi ilkökul olanların travmatik yas puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürde bu konuda farklı sonuçların ortaya konmuş olması, bireylerin farklı sosyoekonomik ve kültürel süreçlerden geçmiş olmaları ile ilişkilendirilebilir.

Alanyazında kayıp yaşamış bireylerle ilgili yapılan diğer çalışmalarda birbirlerinden farklı sonuçlar elde edilmesinin yanı sıra bu araştırmanın eğitim düzeyi bulguları ile tutarlı sonuçlar da yer almaktadır. Her birey mizaç, geçmiş yaşam olayları, aile ortamı, ebeveyn tutumları, bağlanma stili, psikolojik dayanıklılık, olumsuz deneyimler, öz farkındalık vb. gibi birçok faktörün etkisiyle oluşan bir ruhsal yapıya sahiptir. Kişilerin duygusal tepkileri ve savunma mekanizmaları bu faktörler doğrultusunda çeşitlenir ancak eğitim düzeyi duygular üzerinde belirleyici bir etmen değildir. Bu çalışmada kayıp yaşamış bireylerin eğitim düzeylerinin; deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde farklılık yaratmamasında söz konusu faktörler etkili olabilir.

5.2.1.3. Kaybedilen kişi ile yakınlık derecesine yönelik bulguların tartışılması

Kayıp yaşamış bireylerin kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ve travmatik yas arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Araştırma bulgularının, literatürde yer alan travmatik yas ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla benzer sonuçların ortaya konduğu görülmektedir. Sanders (1979-1980), yaşlı ebeveynlerin eşini veya ebeveynini kaybetmiş olanlara göre daha yüksek suçluluk duygusu bildirdiklerini ifade etmiştir. Rando (1985), çocuk ölümlerinin diğer kayıp

türlerine göre özellikle travmatik bir kayıp biçimi olduğunu saptamıştır. Lehman ve diğerleri (1987), yakın bir aile üyesinin kaybının amaç ve anlam kaybına yol açtığı, kişinin yaşamın sorunları veya zorluklarıyla başa çıkma becerisine olan güvenini zayıflattığı, kişinin başkalarına güvenme yeteneğini aşındırdığı ve benlik saygısını azalttığı vurgulanmıştır. Lund ve diğerleri (1989), eş kaybından sonra bireylerin depresyona girdiğini gösteren kanıtlar bildirmiştir. Nolen-Hoeksema ve Larson (1999), çocuk kaybının kardeş, eş veya ebeveyn kaybından daha yoğun ve kalıcı yas ve depresyona yol açtığını tespit etmiştir. Wayment ve Vierthaler (2002), kaybettiği kişiye yakın ilişki olan bireylerin yoğun düzeyde yas yaşadıklarını saptamıştır. Field ve Frederick (2004), zihinsel uğraşla kaybedilen kişi ile ilişkiye devam etmenin kaybın üzerinden geçen zamana bağlı olarak bireye güven verdiği ve duygu kontrolünü sağladığı görülmüştür. Neria ve Litz (2004), yakın bir arkadaşın veya aile üyesinin kaybı bir meslektaşın veya tanıdık kaybından daha fazla zorluk gösterebileceğini belirtmiştir. Cesur (2012), ölen kişinin yakınlık derecesinin yas sürecini travmatik bir hale dönüşmesinde temel etkileri olduğu görülmüştür. Holland ve arkadaşları (2014), kaybın anlamının ölen kişiyle olan ilişki ile bağlantılı olduğu sonucuna varmıştır. Birinci dereceden akrabasını kaybeden bireyler, geniş bir aile üyesini veya arkadaşını kaybedenlere kıyasla kayıplarına daha az anlam yüklemiştir. Bu çalışmada, literatürde yer alan söz konusu çalışmalardan elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak kaybedilen kişi ile aile derecesinde yakınlığa sahip olmanın, travmatik yası deneyimlemede farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen aile, insan hayatı için belirleyici bir öneme sahiptir. Aile, bireyin dünyayı ve kendini tanımaya başladığı ilk alan olması nedeniyle anne, baba, kardeş, çocuk veya eş gibi aile üyeleri de kişinin hem kendine hem dünyaya bakışını belirlemektedir. Bununla birlikte her bir aile üyesine verilen değer farklıdır ancak kişinin hayatındaki diğer insanlara kıyasla aile daha önemlidir. Öte yandan aile, temel sosyal destek boyutları arasındadır. Birey, ailesinin varlığıyla kendini daha iyi ve psikolojik olarak daha dayanıklı hissedebilmektedir. Aile kaybı durumunda ise birey hissettiği acının yanı sıra en büyük sosyal destek unsurlarından birini de kaybetmektedir. Bu nedenle aile üyelerini kaybetmenin travmatik yas üzerinde anlamlı farklılığa yol açtığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Romanoff ve diğerleri (1999), farklı kayıplar farklı dünya görüşlerine

veya psikolojik sıkıntılara yol açmadığını, kayıp deneyiminin kaybın yokluğuna kıyasla ölçümlerde farklılığa yol açmayacağını ifade etmiştir. Bu doğrultuda, kaybedilen kişi ile yakınlık derecesinin “farklı kayıplar” bağlamında değerlendirilebilir. Kaybın niteliğindeki bu farklılık, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılar üzerinde belirleyici değildir. Psikolojik iyi oluş ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık bulunmaması, bireyin kaybettiği kişi ile ilişkisi ne olursa olsun kayıp sonrasında psikolojik olarak olumsuz etkileneceğiyle ilişkilendirilebilir.

Kaçınma başa çıkma biçimi ve kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Baker ve diğerleri (2016), ölen kişi ile olan ilişki ne olursa olsun kaçınmanın karmaşık yasın doğasında bulunan daha yaygın bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Ebeveyn kaybı, yas kaynaklı kaçınmanın en yüksek düzeyde olduğu kayıp türüdür. Aile bireylerini kaybetmiş bireylerin kaçınma şema başa çıkma biçimi ortalama puanının diğer kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Stroebe ve Schut (2001), bir çocuğun, eşin, kardeşin, ebeveynin, yakın arkadaşın, meslektaşın veya tanıdıkların her biri, kaybedilen ilişki açısından birey için farklı bir anlam taşıdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda birey, çevresindeki başka bir kişiyi kaybettiğinde bununla farklı şekillerde başa çıkabilir. Bir sevgiliyi ya da arkadaşı kaybettiğinde ilerleyen zamanlarda yeni bir ilişki edinebilir. Bir akrabasını kaybettiğinde kaybın gerçekliğini daha hızlı veya daha az yıkıcı biçimde kabullenebilir. Ancak aile üyelerinden birini kaybeden birey; bu ilişki yerine başka bir ilişki edinemez, kaybın gerçekliğini hızlı veya daha az yıkıcı olacak bir biçimde kabullenemez. Aile üyesinin kaybıyla sağlıklı baş edemeyen birey uyumsuz başa çıkma biçimleri geliştirir ve kayıptan kaçınmaya çalışabilir. Birey aile kaybının gerçekliğinden, kaybı veya kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçınabilir. Kaybedilen kişi ile aile yakınlık derecesine sahip olan bireylerin, kaybın gerçekliğini kabullenmekte zorlandıkları için kaçınma şema başa çıkma biçimini daha çok sergileme eğiliminde oldukları söylenebilir.

5.2.1.4. Kaybedilen kişinin ölüm nedenine yönelik bulguların tartışılması

Kaybedilen kişinin ölüm nedeni ve travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Ancak ani ölüm nedeni ile yakın kaybı yaşamış bireylerin travmatik yas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi

oluşun kaybedilen kişinin ölüm nedenine göre farklılaşmasıyla ilgili benzer sonuçların ortaya konduğu görülmektedir. Stroebe ve diğerleri (1988), kaybın beklenmesinin yas üzerindeki etkisinde kontrol algısının düzenleyici bir rol oynadığı gösterilmiştir. Kaybı beklenmeyen yaşlı bireylerin kaybın beklendiği kişilere göre daha fazla depresif belirtilere ve bedensel yakınmalara sahip olduğunu ancak yalnızca yaşlı kişinin dışsal bir kontrol odağına sahip olduğu durumlar bulunmuştur. Sanders (1989), ani ölümle ölen kişilerin duş eşlerinin iyileşme sürecinde eşi beklenen bir ölümle ölen kişilere göre daha fazla travma yaşadıklarını ifade etmiştir. Janoff-Bulman (1992), kayıp ani veya şiddetli ise ya da tecavüz veya saldırı gibi başka türde bir travma b-meydana gelirse inançların bozulmasının daha derin olabileceğini ifade etmiştir. Barnes ve diğerleri (1996), ölümün ani olmasının kayıp karşısında bildirilen duygusal tepkileri de etkilediğini bildirmiştir. Sevdiklerini beklenmedik bir şekilde kazada kaybeden kişiler, sevdiklerini hastalık nedeniyle ölen kişilere göre daha fazla olumsuz duygu ve daha az çözüm bildirmiştir. Raphael ve Martinek (1997), travmatik ölümün travmatik olmayan ölümden bulunmayan, ayrılık sıkıntısı ve uzun süreli acı çekme de dahil olmak üzere benzersiz bir dizi duygusal tepki sunduğunu öne sürmüştür. Marshall ve diğerleri (1997), ölümü öngörme fırsatı bulan bireyler için ölüm sonrası uyumun daha olumlu olacağı yönündeki hipotezlerini desteklemiştir. Wayment ve Vierthaler (2002), ansızın kayıp yaşayan bireylerin yoğun düzeyde yas yaşadıklarını saptamıştır. Matthews ve Marwit (2004), ebeveynlerin ani ve şiddetli ölümler nedeniyle yas tuttuğunu bulmuştur. Cesur (2012), ölüm nedeninin yas sürecinin travmatik bir hale dönüşmesinde temel etkileri olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte kayıp yaşantısının beklenmedik ve travmatik oluşunun, travmatik yas sürecini anlamlı bir biçimde yordadığı belirlenmiştir. Baker ve diğerleri (2016), ölüm nedeninin kısa süreli bir hastalık olduğu durumlarda kaçınmanın en yüksek düzeyde olduğu ve bunu intihar, cinayet, uzun süreli hastalık ve son olarak kazanın takip ettiği görülmüştür. Ölüm nedeni ne olursa olsun, ölüm nedeni ve yas ile bağlantılı kaçınmanın ölümün şiddetiyle ilişkili olmadığını ifade etmiştir.

Bu çalışmada, bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, psikolojik iyi oluş ve şema başa çıkma biçimleri ile kaybedilen kişinin ölüm nedeni arasındaki ilişkiye yönelik bulguların alanyazındaki çalışmalarla farklılık göstermesi, araştırmaya katılan bireylerin yaşadıkları beklendik kayıpların sayısının ani ölüm nedeni kayıplara göre daha fazla olmasından etkilenmiş olabilir. Bulguların etki değeri yorumlandığında ise değişkenler arası farklılık anlamlılık düzeyine ulaşmasa dahi ani ölüm nedeni ile yakın kaybı yaşamış

bireylerin deneyimledikleri travmatik yas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Arıcı (2014), bireyin kaybettiği kişiyi ansızın ve travmatik bir şekilde kaybetmesinin kişinin zamanla travmatik yas sorununu yaşamasına yol açabileceğini belirtmiştir. Kaybın niteliğindeki bu olağandışı durumun, yas sürecinin de olağan seyirde işlemesine engel olduğu ve bireyin kaybı daha yıkıcı algılamasına sebep olabileceği söylenebilir.

5.2.2. Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu çalışmadan elde edilen bir başka sonuç ise psikolojik iyi oluş ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öte yandan psikolojik iyi oluş ile kaçınma şema başa çıkma biçimi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Son olarak, yakın kaybı yaşamış bireylerin psikolojik iyi oluşlarının deneyimledikleri travmatik yası yordamadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş alanyazını incelendiğinde ise farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Florian (1987), yakın bir aile üyesinin kaybının amaç ve anlam kaybına yol açtığını ifade etmiştir. Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991), travmatik kaybın üniversite öğrencilerinin dünyanın anlamlı olduğuna dair inançlarını azalttığı bulunmuştur. Travmatik kayıp, insanların dünyayla ilgili temel varsayımlarını ciddi şekilde zorlayabilir. Janoff ve Bulman (1992), eğer kayıp doğal ise dünyayla ilgili güven, güvensizlik ve benzeri şeyleri içeren sağlıklı düşünce yapılarının kesintiye uğramayabileceğini ifade etmiştir. Barnes ve diğerleri (1996), kişinin anlam oluşturma sürecinde yer alan bilişsel-duygusal çalışmalardan uzun süreli kaçınarak veya dikkatini dağıtarak kayıpla başa çıkmaya çalıştığında göreceli olarak daha olumsuz psikolojik tepkiler ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Romanoff ve diğerleri (1999), tüm kayıp grupları için daha düşük öz değer, daha az iyimserlik ve daha fazla dışsal kontrol odağı düzeyleriyle ilişkilendirmiştir. Hayes ve diğerlerine göre (2004), deneyimsel kaçınma kötü ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilidir. Boyraz ve diğerleri (2010), olumsuz duygulanımın eşlik ettiği anlam arayışının yaşlı bireylerin öz-düşünüm yapma olasılıkları daha düşük olacağı için kayıplarından olumlu faydalar elde etmesinin engelleneceğini ileri sürmüştür. Zeybek (2022) psikolojik dayanıklılık ile travmatik yas

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Araştırmadan elde edilen psikolojik iyi oluş ve travmatik yas arasındaki ilişki sonucu ile alanyazında yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçlar tutarlı değildir. Boyraz ve diğerleri (2010), yaşlı bireylerin kayıp deneyimlerini olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirmelerine yardımcı olmanın olumlu duygulanımın artmasına neden olacağını ileri sürmüştür. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluşun travmatik yas deneyimlemeyi yordamadığı aksine travmatik yasin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Alanyazın ve bu araştırmanın sonuçları arasındaki farklılık, hipotezimizin tam tersi yönde bir ilişki bulunmasıyla ifade edilebilir.

Araştırmanın bir başka sonucuna göre, bireylerin şema başa çıkma biçimlerinin deneyimledikleri travmatik yası yordadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın bulgularına benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Silverman ve arkadaşları (2001) travmatik yasa karşı çocukluk dönemi yaşantılarından kaynaklanan bir savunmasızlık söz konusu olduğunu saptamışlardır. Baarsen ve diğerleri (2001), yastan kısa bir süre sonra yalnızlık duyguları esas olarak duygusal başa çıkma davranışıyla ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Blackledge ve Hayes (2001), olumsuz deneyimlerden aşırı derecede kaçınmanın bireyleri karmaşık yas da dahil olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara karşı daha savunmasız hale getirebileceğini ifade etmiştir. Anderson ve diğerleri (2005), baskıcı başa çıkmanın hem anne hem de babalar için daha yüksek TSSB'yi öngördüğünü bildirmiştir. Aynı zamanda kaçınma odaklı başa çıkmanın daha düşük yas düzeyleriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bonanno (2005), kaçınmanın yaşlı bireylerde daha kötü sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğuna dair kanıtlar sunmuştur. Shear ve diğerleri (2007), kayıpla ilgili hatırlatıcılardan kaçınmanın yaşlı bireyin kaybın gerçekliğini yeni hayatına entegre etmesini engelleyerek yas sürecini karmaşıktırabileceğini öne sürmüştür. Bu çalışmada, travmatik yas ile aşırı telafi ve teslim şema başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ancak kaçınma şema başa çıkma biçiminin bireylerin deneyimledikleri travmatik yası daha güçlü biçimde yordadığı görülmüştür. Kaçınma şema başa çıkma biçimine sahip yakın kaybı yaşamış bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik yas deneyimledikleri söylenebilir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın bulgularının alanyazından elde edilen bilgilerle tutarlı olduğu görülmektedir.

Kayıp yaşamış bireylerin travmatik yas deneyimlemelerinin, şema başa çıkma biçimlerinin tamamını sergilemelerini aynı oranda artırmasında yas sonucu meydana gelen yıkıcı duygusal tepkilerin etkisi olduğu söylenebilir. Yas yaşayan bireyler duyguları

daha yoğun ve gerçekliği daha yıkıcı veya çarpık algılayabilmektedir. Anlamlandırma ve yorumlamadaki bu değişim bireylerin karşılaştıkları zorluk karşısında tıpkı erken dönem uyum bozucu şemaların baş etme stillerinde olduğu gibi sağlıklı ve işlevsiz tepkiler vermesine neden olabilmektedir. Bireylerin kaçındıkları için daha fazla travmatik yas yaşadığı da söylenebilir. Boelen van den Bout ve van den Hout (2006), yaşlı bireylerin anlamlı bir kaybın ardından sıklıkla kayıpla ilişkili güçlü duygusal acısını ya kayıpla ilgili acı veren düşünce ve duyguları kasıtlı olarak bastırarak ya da uyaranlardan kaçınarak yönetmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Bir başka çalışmada kaçınmanın başlangıçta bireyin kaybı işlemesi ve tatmin edici devam eden yaşamı yeniden kurması için yoğun acıdan bir miktar rahatlamaya izin verirken uzun vadede ısrarla sürdürülen kaçınma stratejilerinin akut yas süresini uzatabileceği ve karmaşık yas gelişmesine neden olabileceğini vurgulamıştır. Bu anlamda, kaçınılan şey daha güçlü biçimde travmaya dönüştüğü ifade edilebilir (Shear, 2010). Percival'a göre (1999), travmatik olayların yarattığı zorluklarla esnek bir şekilde baş edebilme yeteneğinin özel bir öneme sahip olduğu varsayılmaktadır. Şeffaflık ile hissedilen duygular üzerinde yoğun paylaşımda bulunmak deneyimlenen yası travmadan uzaklaştırıp normalleştirebilir. Ancak ülkemizdeki kültürel ve toplumsal kalıp yargılar, beklentiler göz önünde bulundurulduğunda acı veya üzüntü veren şey yok sayılmalı, konuşulmamalı ve acıdan kaçınılmalıdır. Bu nedenle de bireyler yaşadıkları yastan kaçındıkça daha çok travmatik yas deneyimleme eğiliminde olabilmektedir. Bu sonuçlar, travmatik yas değerlendirme, tedavi ve müdahalesinde şema başa çıkma biçimlerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Diğer taraftan Şema Terapi modelinin teorik temellerine destek sağlamakta ve yaşlı insanlarda yas şiddetini azaltmada bilişsel müdahalelerin potansiyel faydasını önermektedir (Vasilopoulou vd., 2019). Bu doğrultuda, uzmanlar travmatik yas tanı ve değerlendirmesinde kayıp yaşamış bireylerin sahip oldukları şema başa çıkma biçimlerini göz önünde bulundurmalı, tedavi ve müdahale sürecinde şema başa çıkma biçimleri için Şema Terapi ekolünden faydalanmalıdırlar.

5.3. Öneriler

Bu çalışma, yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın çalışma grubu 18 yaş ve üzeri kayıp yaşamış bireylerle sınırlıdır. Farklı yaş grubuna mensup bireylerle yeni araştırmalar yürütülebilir.
- Bu araştırmanın değişkenleri travmatik yas, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşturma. Bulgular doğrultusunda şema başa çıkma biçimlerinin travmatik yas üzerinde farklılaşan bir değişken olduğu ancak psikolojik iyi oluşun farklılaşan bir değişken olmadığı görülmektedir. Gelecek çalışmalarda travmatik yas sorunu daha farklı değişkenlerle ele alınabilir. Örneğin; travmatik yas deneyimleyen bireylerin bilişsel çarpıtmaları veya travmatik yasin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Bu çalışmanın araştırma deseni ilişkisel model olarak belirlenmiştir. Sonraki araştırmalarda karşılaştırmalı araştırma deseni gibi farklı araştırma modellerinden faydalanılabilir. Böylece kayıp yaşamış olağan yas deneyimleyen bireylerle travmatik yas deneyimleyen bireylerin yas süreçleri arasındaki benzerlik ve farklılıklar gözlenebilir.
- Kayıp yaşamış bireylere Şema Terapi müdahale teknikleri uygulanarak deneysel çalışmalar yapılabilir. Örneğin, bu araştırmanın sonuçlarına göre şema başa çıkma biçimlerinin kayıp yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yası yordadığı görülmektedir. Travmatik yas ve şemalar arasındaki bu ilişkiyi anlayabilmek için kayıp yaşamış bireylerle deneysel çalışmalar yürütülebilir.
- Nicel ölçme araçları yerine gözlem ve görüşme teknikleri gibi nitel veri toplama araçlarından yararlanılabilir. Ek olarak, karma yöntemler araştırma yaklaşımı ile de yeni çalışmalar yürütülebilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas üzerinde bireylerin kaybedilen kişi ile yakınlık derecesi ve kaybedilen kişinin ölüm nedeni farklılık yaratmaktadır. Bireylerin demografik özellikleri ve yaşanan kaybın

niteliği deneyimlenen travmatik yasin teşhis ve değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

- Araştırma bulgularında da yer aldığı gibi, kayıp yaşamış bireylerin şema başa çıkma biçimleri deneyimledikleri travmatik yası yordamaktadır. Bireylerin şema alanlarının incelenmesi, sahip oldukları şema başa çıkma biçimlerine ulaşmak için oldukça önemlidir. Öncelikle yakın kaybı yaşamış bireylerin şema alanları incelenerek şema başa çıkma biçimlerinin işlevselliği değerlendirilebilir. Bu değerlendirme sonucunda, sağlıklı şema başa çıkma biçimlerinin tedavisi için Şema Terapi ekolünden faydalanılabilir.
- Uygulanacak Şema Terapi müdahale teknikleriyle, bireylerin deneyimledikleri travmatik yas düzeyi azaltılabilir ve kayıp sonrası yaşama uyum arttırılabilir.
- Yakın kaybı yaşamış bireylerin deneyimledikleri travmatik yas üzerinde şema başa çıkma biçimlerinin etkisi göz önünde bulundurularak travmatik yasa müdahale teknikleri için kapsamlı bir tedavi planı oluşturulabilir. Bilişsel ve davranışçı müdahale tekniklerinden yararlanılarak farklı ekollerle tedavi planı çeşitlendirilebilir.
- Sonuç olarak bu araştırma, bireylerin demografik değişkenleri ve şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin deneyimledikleri travmatik yası açıkladığını ortaya koymaktadır. Bireyler şemalarının sürekliliğini arttırıcı şema başa çıkma biçimlerinden kaçınılmalıdır. Dolayısıyla travmatik yas deneyimleyen bireylere erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili bilgilendirme sağlanarak öz farkındalığın oluşması desteklenebilir.

Uzun bir araştırma sürecinin sonunda özgün bir araştırma sorusunu incelemek amacıyla ortaya çıkan bu tez çalışmasından elde edilen sonuçların, kayıp yaşamış bireylerin yas süreçlerine katkı sağlaması ve gelecek çalışmalarla geliştirilmesi, kayıp sonrası psikopatolojinin teşhis ve tanı sürecinde travmatik yas sorununun öznel biçimde değerlendirilmesi, yaşlı bireylere destek programlarında Şema Terapi kullanımının yaygınlaşması ümit edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkol, S. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemaların her bir partnerin evlilik tatmini üzerindeki etkileri: şema başa çıkma tarzlarının ve algılanan partner duyarlılığının aracı rolleri* (Tez No. 481560) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aksöz Efe, İ. (2015). *Yas sürecinde sosyal, bilişsel ve duygusal stratejiler* (Tez No. 439234) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alacaoğulları, S. (2022). *Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirti düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 748216) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altınok, Ç. (2021). *Genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların incelenmesi* (Tez No. 706700) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- American Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan* (5.Baskı). (Köroğlu, E., Ed.). Hekimler Yayın Birliği, (Orijinal basım 2013).
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders*. DC: Author, Washington.
- Anderson, M. J., Marwit, S. J., Vandenberg, B., & Chibnall, J. T. (2005). Psychological and religious coping strategies of mothers bereaved by the sudden death of a child. *Death Studies*, 29(9), 811–826. <https://doi:10.1080/07481180500236602>
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Tez No. 308446) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi* (Tez No. 358194) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Asghari, F., Alipour, G., Sayadi, A., & Entezari, M. (2015). The moderating role of gender in relationship between early maladaptive schemas and subjective wellbeing. *An International Peer-Reviewed Journal*, 4(4), 499-595.
<https://doi:10.5505/kpd.2017.29292>
- Aslan, B. (2023). *Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* (Tez No. 772955) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atılğan, Y. (2016). *Van-Erciş depreminde yakın kaybı yaşamış ergenlerin travma sonrası stres düzeyleri ve yas süreçlerinin incelenmesi* (Tez No. 428451) [Yüksek lisans tezi, Mevlana Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Avcı, M. (2021). *Objektif ve projektif testler bağlamında travmatik yas yaşayan ile yaşamayan üniversite öğrencilerinin ruhsal süreçlerinin incelenmesi* (Tez No. 680457) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayaz, T. (2011). *Bağlanma stilleri, başa çıkma ve duygulanım düzenleme stratejilerinin yas konusunda katkıda bulunan rolleri* (Tez No. 300751) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, N. (2018). Nitel araştırma yöntemleri: etnoloji. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 2 (2), 60-71. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub377>
- Ayrancı, E. (2015). *Algılanan sosyal desteğin, erken uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve şema başa çıkma süreçlerinin demans hastalarının birinci basamak bakıcılarının iyi oluş ve tükenmişlik düzeylerini yordayıcı rolleri* (Tez No. 381701) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baarsen, Marjolein I. & Broese van Gr, B. (2001). Partner loss in later life: gender differences in coping shortly after bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 6(3), 243–262. <https://doi:10.1080/108114401753201688>
- Baker, A. W., Keshaviah, A., Horenstein, A., Goetter, E. M., Mauro, C., Reynolds, C. F., & Simon, N. M. (2016). The role of avoidance in complicated grief: a detailed examination of the grief-related avoidance questionnaire (GRAQ) in a large sample of individuals with complicated grief. *Journal of Loss and Trauma*, 21(6), 533–547. <https://doi:10.1080/15325024.2016.1157412>
- Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (42), 1-21. <https://doi:10.15285/maruaebd.826728>

- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Barnes, M. K., Harvey, J. H., Carlson, H., & Haig, J. (1996). The relativity of grief: Differential adaptation reactions of younger and older persons. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1(4), 375–392. <https://doi:10.1080/10811449608414395>
- Bar-tur Liora, Levy-shiff, R., & Burns, A. (1997). Past traumatic losses and their impact on the well-being of elderly men. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(4), 379–395. <https://doi:10.1080/15325029708415515>
- Baş, S. (2016). *Kederli bireylerde travma sonrası gelişim ve temel yas: yasin beş aşamasının incelenmesi* (Tez No. 447767) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baş, S., Yüksel, Ö., Ülbe, S. ve Güngör, D. (2022). Travmatik yas envanteri-kişisel rapor (TGI-SR) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenirlik. *Ölüm Araştırmaları*, 46(6), 1481-1489. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1850551>
- Baykuzu, G. (2016). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantılar, travma sonrası stres belirtileri, yasal yollara başvuru tercihleri ve adil dünya inancı arasındaki ilişki* (Tez No. 417237) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayoğlu, F. ve Duy, B. (2019). *Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rolü* (Tez No. 589064) [Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayoğlu, F. ve Duy, B. (2020). Şema Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4289-4316. <https://doi.org/10.26466/opus.805108>
- Berkun, O. (1995). Psikososyal ve medikal yönleriyle kayıp, yas, ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 68-69. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000126
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 243–255. [https://doi:10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::A-JCLP100210974679\(200102\)>3.0.CO;2-1](https://doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::A-JCLP100210974679(200102)>3.0.CO;2-1)
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-776. <https://doi:10.1037/0033-2909.125.6.760>

- Boogar, I. R., & Talepasand, S. (2015). The role of defense mechanisms, personality and demographical factors on complicated grief following death of a loved one by cancer. *Iranian journal of psychiatry*, 10(2), 7.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1657–1672. <https://doi:10.1016/j.brat.2005.12.006>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Boyratz, G., Horne, S. G., & Sayger†, T. V. (2010). Finding positive meaning after loss: the mediating role of reflection for bereaved individuals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 242–258. <https://doi:10.1080/15325020903381683>
- Breslau, N., Chilcoat, H. D., Kessler, R. C., & Davis, G. C. (1999). Previous exposure to trauma and PTSD effects of subsequent trauma: Results from the Detroit Area Survey of Trauma. *American Journal of Psychiatry*, 156, 902–907. <https://doi:10.1176/ajp.156.6.902>
- Buckner, J. C., Beardslee, W. R., & Bassuk, E. L. (2004). Exposure to violence and low-income children's mental health: Direct, moderated, and mediated relations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 413–423. <https://doi:10.1037/0002-9432.74.4.413>
- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Tez No. 519994) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cacciatore, J., & Thieleman, K. (2012). Pharmacological treatment following traumatic bereavement: a case series. *Journal of Loss and Trauma*, 17(6), 557–579. <https://doi:10.1080/15325024.2012.688699>
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasın ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri* (Tez No. 314977) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cesur Soysal, G. (2021). Uzamış yas: ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde bir inceleme. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 221-240. <https://doi.org/10.31682/ayna.716004>

- Colomba, M. V., Santiago, E. S., & Rosselló, J. (1999). Coping strategies and depression in Puerto Rican adolescents: An exploratory study. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 5(1), 65-75. <https://doi:10.1037//1099-9809.5.1.65>
- Creswell, J.W. (2018). Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. M. Bütün. ve S.B. Demir (Çev.). *Nitel araştırma yöntemleri* (s. 69-110).
- Çelebi, B. M. (2019). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları, yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi* [Uzmanlık tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Çelik, S. ve Sayıl, (2003). I. Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: travmatik yas. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 29-34. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000193
- Çelikkaya, Ş. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 566501) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çolak, G.V. ve Hocaoglu, Ç. (2021). Kayıp ve yas: bir gözden geçirme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1), 56-62. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi:10.1007/s11205-009-9493-y>
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4 (1), 1-17.
- Erden, G. ve Yiğit, İ. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Turkish Journal of Psychology*, 30(75), 47-59.
- Ertem, A. (2019). *Huzurevinde kalmakta olan yaşlılarda karmaşık yas ve hayata küsme* (Tez No. 543258) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi:10.3758/brm.41.4.1149>
- Field, N. P. & Friedrichs, M. (2004). Continuing Bonds in Coping with The Death of a Husband. *Death Studies*, 28, 597– 620. <https://doi:10.1080/07481180490476425>

- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: SagePublication.
- Florian, V. (1987). Meaning and purpose of bereaved parents who lost a son during military service. *C k r a U'Revachu*, 7, 242-252. <https://doi:10.2190/DL22-HKCY-02XQ-3TB4>
- Fu, F., & Chow, A. (2016). Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24–35. <https://doi:10.1080/15325024.2016.1161428>
- Garson, D. (2006). *Testing of assumptions*. <https://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/assumpt.htm>
- Gass, K. A. (1989). Appraisal, coping, and resources: Markers associated with the health of aged widows and widowers. In D. A. Lund (Ed.), (pp. 79-94). Washington, DC: Hemisphere.
- Germain, A., Shear, K. M., Walsh, C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Reynolds, C. F., & Silowash, R. (2013). Dream Content in Complicated Grief: A Window into Loss-Related Cognitive Schemas. *Death Studies*, 37(3), 269–284. <https://doi:10.1080/07481187.2011.641138>
- Gongora, V., A. Grinhauz & N. Suárez Hernández. (2009). Eating Disorders in Adolescents: A Study of Behaviours and Cognitions. *Psicologia Clinicay Psicopatologia*. 16, 25-31. <https://doi:10.1192/bjp.bp.114.152371>
- Green, B. L. (2000). Traumatic Loss: Conceptual and Empirical Links Between Trauma and Bereavement. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5(1), 1–17. <https://doi:10.1080/10811440008407845>
- Gök, A.C. (2012). *Psikolojik iyi oluş ile ilişkili faktörler: erken dönem uyumsuz şemalar, şema baş etme süreci ve ebeveynlik stilleri* (Tez No. 321180) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güler, K. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisi* (Tez No. 628437) [Doktora tezi, İstanbul Doğu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hashemipoor, F., Jafari, F., & Zabihi, R. (2019). Maladaptive schemas and psychological well-being in premenopausal and postmenopausal women. *Przegląd Menopauzalny= Menopause Review*, 18(1), 33. <https://doi:10.5114/pm.2019.84155>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553–578. <https://doi:10.1007/BF03395492>
- Hetzel-Riggin, M. D., & Roby, R. P. (2013). Trauma Type and Gender Effects on PTSD, General Distress, and Peritraumatic Dissociation. *Journal of Loss and Trauma*, 18(1), 41–53. <https://doi:10.1080/15325024.2012.679119>
- Hogan, N. S., Greenfield, D. B., & Schmidt, L. A. (2001). Development and validation of the Hogan Grief Reaction Checklist. *Death Studies*, 25(1), 1-32. <https://doi:10.1080/07481180125831>
- Holland, J. M., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2014). Validation of the integration of stressful life experiences scale–short form in a bereaved sample. *Death Studies*, 38(4), 234–238. <https://doi:10.1080/07481187.2013.829369>
- Horowitz, MJ., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, GA., Milbrath, C., & Stinson, CH. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder, *Am J Psychiatry*, 154, 904- 910. <https://doi:10.1176/ajp.154.7.904>
- Işık, E.İ. (2023). *Travmatik yas yaşantısı olan yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme düzeyine etkisi* (Tez No. 788685) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Jacobs, S. (1993). *Pathologic grief*. American Psychiatric Association.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Keleş, H. (2017). Anlamlı iş ve psikolojik iyi oluş ilişkisi, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kıvanç, D.T. (2020). *Psikolojik belirtiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki: üstbiliş ve duygu düzenlemenin rolü* (Tez No. 690517) [Doktora tezi, İstanbul Doğu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kim J. H. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean journal of anesthesiology*, 72(6), 558–569. <https://doi.org/10.4097/kja.19087>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling*. The Guilford Press.

- Kocaman, E. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 541377) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Korkmaz, İ. (2020). Oral, B. ve Çoban, A (Ed), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (s.147-159) içinde. Pegem Akademi.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Tez No. 642381) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Lehman, DR., Wortman, CB., & Williams, AF. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 218- 231. <https://doi:10.1037//0022-3514.52.1.218>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief, *American Journal of Psychiatry*, 101, 141- 148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Lopata, H. Z. (1993). The support systems of American urban widows. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R.O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement:Theory, research and intervention* (pp. 381-396). Cambridge University Press.
- Lund, D. A., Caserta, M. S., & Dimond, M. F. (1989). Impact of spousal bereavement on the subjective well-being of older adults. In D. A. Lund (Ed.), *Older bereaved spouses* (pp. 3-15). Hemisphere.
- Macnab F. (1989) *Life after Loss*. Millenium Books.
- Majid, S. J., Hamid Reza, H., & Mohammad Mehdi, B. (2014). ‘The relationship between defense styles and early maladaptive schemas 54 with resilience in boy students of high school in Tehran city’. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 8(30), ss.7- 16.
- Maples, M. R. (1998). Mental ghosts and the process of grief. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(2), 217–231. <https://doi:10.1080/10811449808414443>
- Maraş, A. (2014). Komplike yas: derleme ve vaka çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1 (1), 41-59. <https://doi.org/10.31682/ayna.470560>

- Maraş, A. (2016). *Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yasın yorumlayıcı fenomenolojik yöntem ile analizi* (Tez No. 439229) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Marshall, M., Catanzaro, S. J., & Lamb, D. H. (1997). Anticipatory grief and postdeath adjustment. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(4), 323–344. <https://doi:10.1080/15325029708415512>
- Matthews, L. T. & Marwit, S. J. (2004). Examining the assumptive world views of parents bereaved by accident, murder, and illness. *Omega: Journal of Death and Dying*, 48, 141–162. <https://doi:10.2190/KCB0-NNVB-UGY6-NPYR>
- McMullen, P. A., & Gross, A. E. (1983). Sex differences, sex roles, and health-related helpseeking. In J.D. Fisher, A. Nadler, & B.M. Depaulo (Eds.), *Newdirections in helping* (pp.233-263). Academic Press.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Muz, E. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki bağımlılığı ve aldatma eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 722477) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Nam, I. (2015). Suicide bereavement and complicated grief: experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 325–334. <https://doi:10.1080/15325024.2015.1067099>
- Nazalı, P. (2013). *Komplike yas nedeniyle tedavi edilen hastalarda yas süreci ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki: izlem çalışması* (Tez No. 361304) [Tıpta uzmanlık tezi, Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Neria, Y., & Litz, B. T. (2004). Bereavement by Traumatic Means: The Complex Synergy of Trauma and Grief. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 73–87. <https://doi:10.1080/15325020490255322>
- Orang, S., Razini, H. H., & Abdollahi, M. H. (2017). Relationship between early maldaptive schemas and meaning of life and psychological well-being of the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(3): 326-345. <https://doi:10.21859/sija.12.3.326>
- Özel, Y. ve Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 352-36. <https://doi.org/10.18863/pgy.652126>

- Özen, Z.D. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi ve ayrılma anksiyetesi ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 739786) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, Ö. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesi* (Tez No. 607657) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, R. (2007). *Temel yas unsurlarının türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Tez No. 236696) [Yüksek lisans tezi, Van 100.Yıl Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk Zeybek, H. (2022). *Travmatik yasin gelişimde psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi* (Tez No. 747967) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Parkes CM, Weiss R (1983/ 1995). *Recovery from bereavement*. Aronson.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Sage Publications.
- Percival, A. (1999). Traumatic events in the lives of adolescents. *Pediatric Nursing*, 11(6), 40– 42.
- Pınar, Z. (2016, Ağustos 12). Yas çeşitleri ve terapileri. *Doktor Takvimi*. <https://www.dokortakvimi.com/blog/yas-cesitleri-ve-terapileri>
- Prigerson HG, & Bierhals AJ (1997) Traumatic Grief as a Risk Factor for Mental and Physical Morbidity. *Am J Psychiatry*, 154, 616-623. <https://doi:10.1176/ajp.154.5.616>
- Prigerson, HG., & Shear, MK. (1999). Consensus Criteria for Traumatic Grief. *Br J Psychiatry*, 174, 67-73. <https://doi:10.1192/bjp.174.1.67>
- Prigerson, HG., & Bridge, J. (1999). Influence of traumatic grief on suicidal ideation among young adults. *Am J Psychiatry*, 156, 1994-1995. <https://doi:10.1176/ajp.156.12.1994>
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6, 8.
- Rando, T. A. (1985). Bereaved parents: Particular difficulties, unique factors, and treatment issues. *Social Work*, 30, 19–23. <https://doi:10.1093/sw/30.1.19>

- Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Assessing traumatic bereavement and posttraumatic stress disorder. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 373–395). Guilford Press.
- Read, J. P., Ouimette, P., White, J., Colder, C., & Farrow, S. (2011). Rates of DSM-IVTR trauma exposure and posttraumatic stress disorder among newly matriculated college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3, 148–156. <https://doi:10.1037/a0021260>
- Reza'zad, M. B., Mohammadi, A. Z., & Niosha, B. (2015). 'Effect of Resiliency Training on incompatible in secondary school girl students of 2013-2014 academic years in Tehran'. *DU. Journal, Humanities and Social Sciences*, 8(1), 261-276.
- Robson, C. (2022). Çinkır, Ş. ve Demirkasımoğlu, N. (Çev. Ed.) *Bilimsel araştırma yöntemleri: gerçek dünya araştırması* (21-22) içinde. Anı Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2017).
- Romanoff, B. D., Israel, A. G., Tremblay, G. C., O'Neill, M. R., & Roderick, H. A. (1999). The Relationships Among Differing Loss Experiences, Adjustment, Beliefs, and Coping. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4(4), 293–308. <https://doi:10.1080/10811449908409738>
- Rozalski, V., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2016). Circumstances of Death and Complicated Grief: Indirect Associations Through Meaning Made of Loss. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 11–23. <https://doi:10.1080/15325024.2016.1161426>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saban, A. ve Ersoy, A. (2019). *Eğitimde nitel araştırma desenleri*. Anı Yayıncılık.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 447670) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sanders, C. (1979-1980). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. *Omega*, 10, 303-322. <https://doi:10.2190/X565-HW49-CHR0-FYB4>
- Sanders, C. M. (1989). *Grief: The mourning after*. New York: Wiley.
- Schmidt, N. B., & Joiner Jr, T. E. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 65-72. <https://doi:10.1023/B:JOBA.0000007457.95008.d2>

- Schwartzberg, S. S., & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*, 272-288.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions, 1*(3), 181–182. <https://doi:10.1177/10983007990010030>
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R. & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association, 293*, 2601-2608. <https://doi:10.1001/jama.293.21.2601>
- Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. *Omega (Westport), 61*(4), 357–369. <https://doi:10.2190/om.61.4.f>
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., & Keshaviah, A. (2011). Complicated Grief and Related Bereavement Issues for DSM-5. *Depression and Anxiety, 28*, 103-117. <https://doi:10.1002/da.20780>
- Shear, K. & Shair, H. (2005) Attachment, Loss, and Complicated Grief. *Developmental Psychobiology, 47*, 253-267. <https://doi:10.1002/dev.20091>
- Shorey, R. C., S. E. Anderson & G. L. Stuart. (2012). Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults. *Substance Use & Misuse, 47*, 108–116. <https://doi:10.3109/10826084.2011.629706>
- Shuchter, Z. (1993). The course of normal grief. In M., Stroebe, W., Stroebe, & R., Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 23- 43). Cambridge University Press.
- Silverman, G. K., & J. G. Johnson. (2001). "Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. *Isr J Psychiatry Relat Sci 38*(3-4): 202-15.
- Snell, W. E. Jr. (1989). Willingness to self-disclose to female and male friends as a function of social anxiety and gender. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*, 113-125. <https://doi:10.1177/0146167289151011>
- Sözer, Ö.T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kimlik duygusu, dini yönelim ve psikolojik iyi oluş* (Tez No. 458180) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Stroebe, W., Stroebe, M., & Domittner, G. (1988). Individual and situational differences in recovery from bereavement: A risk group identified. *Journal of Social Issues, 44*, 143-158. <https://doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02082.x>

- Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, & H. Schut (Eds.), *New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care* (pp. 349-374). American Psychological Association.
- Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2007). Health consequences of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960–1973. <https://doi.org/10.1177/089198878800100411>
- Şehitoğlu, G. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 685137) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şentürk, Ö. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemaların romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisi* (Tez No. 669544) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme* (Tez No. 578264) [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taşcıoğlu, E.Ç. (2022). *Babaların ebeveynlik tarzlarının erken dönem uyum bozucu şemaları ve şema baş etme biçimleri açısından incelenmesi* (Tez No. 736954) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Telef, B. B. (2011, Ekim 3-5). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Kongre bildirisi] 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://doi:10.13140/RG.2.1.2414.4480>
- Thompson, S. C. (1996). Barriers to maintaining a sense of meaning and control in the face of loss. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1(4), 333–357. <https://doi:10.1080/10811449608414393>
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225. <https://doi:10.1007/s10902-005-4754-1>
- Tomarken, A., Roth, A., Holland, J., Ganz, O., Schachter, S., Kose, G., & Nelson, C. J. (2012). Examining the role of trauma, personality, and meaning in young prolonged grievers. *Psycho-Oncology*, 21(7), 771-777. <https://doi:10.1002/pon.1983>

- Tuncer, E. (2019). *Ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile iyi oluşlarının ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 567194) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tutal, N. (2015). *Aile işlevi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* (Tez No. 381800) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Usluca, M. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler* (Tez No. 698925) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Uzun, T. (2019). *Ergenlerin yas karşısındaki tutumlarının psikopatolojik belirtiler açısından incelenmesi* (Tez No. 581430) [Yüksek lisans tezi, Samsun 19 Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, E. (2014). *Çocuk istismarı ve ihmalinin psikopatolojik semptomatolojiye etkileri: erken dönem uyumsuz şemaların ve şema baş etme süreçlerinin rolleri* (Tez No. 379993) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vasilopoulou, E., Karatzias, T., Hyland, P., Wallace, H., & Guzman, A. (2019). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relationship between Childhood Traumatic Events and Complex Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in Older Adults (>64 Years). *Journal of Loss and Trauma*, 25(2), 141–158. <https://doi:10.1080/15325024.2019.1661598>
- Velibaşoğlu, B. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve young pozitif şema ölçeği ile değerlendirilen erken dönem uyumlu şemalar üzerinden obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ve müdahale* (Tez No. 678361) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vural, M.E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Tez No. 446104) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Wayment, H. A., & Vierthaler, J. (2002). Attachment Style and Bereavement Reactions. *Journal of Loss and Trauma*, 7, 129–149. <https://doi:10.1080/153250202753472291>
- Williams, A. M., Gamino, L. A., Sewell, K. W., Easterling, L. W., & Stirman, L. S. (1998). A content and comparative analysis of loss in adaptive and maladaptive grievers. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(4), 349–368. <https://doi:10.1080/10811449808409710>

- Windholz, MJ., Marmar, CR., & Horowitz, MJ. (1985). A review of the research on conjugal bereavement: impact on health and efficacy of intervention, *Compr. Psychiatry* 26, 433- 447. [https://doi:10.1016/0010-440x\(85\)90080-x](https://doi:10.1016/0010-440x(85)90080-x)
- Worden, JW. (2003). *Yas danışmanlığı ve yas terapisi: Ruh sağlığı çalışanları için el kitabı*. (B. Öncü, Çev.) Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 2003).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, E. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide irrasyonel inanışların aracı rolü: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması* (Tez No. 795759) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Young, J. E., (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. The Guildford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi* (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2013) *Şema terapi*. Litera Yayıncılık.
- Young, J., Bernstein, D.P., & Rafaeli, E., (2015). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. Psikonet Yayınları.
- Zeybek, H. Ö. (2022). *Travmatik yasin gelişimde psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi* (Tez No. 747967) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zisook, S., & Zisook, SA. (2005). Death, dying and bereavement. In BJ. Sadock, VA. Sadock (Eds.), *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp. 2367-93). Philadelphia: Lipincott Williams and Wilkins.

EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Kişisel Bilgi Formu	110
EK 2	Travmatik Yas Envanteri Örnek Maddeler	111

EK 3	Şema Başa Çıkma Ölçeği	112
EK 4	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler	113
EK 5	Etik Kurul Onay Bildirimi	114
EK 6	Travmatik Yas Envanteri Kullanım İzni	115
EK 7	Şema Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni	116
EK 8	Psikolojik İyi Oluş Kullanım İzni	117



EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: -K -E

Yaşınız:

Eğitim Düzeyiniz:

-İlkokul

-Lise

-Önlisans

-Lisans

-Yüksek Lisans/Doktora

Kaybettiğiniz kişi ile yakınlık derecesi (aile, akraba, arkadaş vb.):

.....

Kayı ne zaman yaşadınız?

.....

Kaybettiğiniz kişinin ölüm nedeni?

.....

EK-2

Travmatik Yas Envanteri Örnek Maddeler

1. Lütfen yukarıdaki listede işaretlediğiniz kaybettiğiniz kişiler arasından şu anda kaybı aklınıza en çok gelen ya da kaybı sizi en çok üzen bir kişiyi seçiniz.

2. Aşağıda bazı yas tepkileri listelenmiştir. Lütfen, seçtiğiniz bu kişi ile ilgili olarak geçtiğimiz ay içinde bu yas tepkilerini hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyin.

1	2	3	4	5
Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman

1.	Vefat eden kişiye dair istemsizce aklıma gelen düşünceler veya görüntüler oldu.	1	2	3	4	5
3.	Kendimi, kaybettiğim kişiye hasret çekerken veya onu özlerken buldum.					
7.	İnsanlara güvenmek benim için zor oldu.					
9.	Benim için hayata devam etmenin (ör. yeni arkadaşlar edinmenin, yeni ilgi alanları bulmanın) zor olduğunu hissettim					
13.	Onun ölümünden dolayı sosyal, mesleki ya da hayatın diğer önemli işlev alanlarında (ör. ev işleri) belirgin bir düşüş yaşadığımı fark ettim.					

EK-3

Şema Başa Çıkma Ölçeği Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireylere özgü bazı davranışları tanımlayan ifadeler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyup, her bir ifadenin sizi ne derece yansıttığını, yan tarafta bulunan ilgili seçeneği (X) işaretleyerek belirtiniz.		1. Benim için hiç uygun değil	2. Benim için nadiren uygun	3. Benim için biraz uygun	4. Benim için genellikle uygun	5. Benim için oldukça uygun	6. Benim için tamamen uygun
1.	Başkaları tarafından eleştirildiğimde çoğu zaman savunmaya geçerim.						
2.	Çoğu zaman aklımdan ‘ben biliyordum’ veya ‘tam da beklediğim gibi’ düşünceleri geçer.						
3.	Ne zaman mutsuz veya kızgın hissetsem başkalarından uzaklaşıyorum.						
4.	Stres altındayken çoğu zaman fiziksel belirtiler yaşıyorum.						

EK-4

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						
7. Geleceğim hakkında iyimserim						
8. İnsanlar bana saygı duyar						

EK-5

Etik Kurul Onay Bildirimi

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 25.01.2022

Toplantı No : 2022-02

GÜNDEM :

8. Başvuru Sahibi : Dr. Öğretim Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT (Merve Behice AL ile birlikte). **Konu :** “Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Examining The Relationship Between Traumatic Grief, Schema Coping Styles and Psychological Well-being)” isimli araştırmasının görüşülmesi.

KARAR :

8. Dr.Öğretim Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT’in (Merve Behice AL ile birlikte) “Travmatik Yas, Şema Başa Çıkma Biçimleri Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Examining The Relationship Between Traumatic Grief, Schema Coping Styles and Psychological Well-being)” isimli araştırmalarının ve başvuru evrağının ekinde örneği bulunan araştırmalarında kullanacakları ölçme aracının/araçlarının; fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluk başvuru sahibine/sahiplerine ait olmak üzere veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla Üniversitemiz insan araştırmaları etik kurulu yönergesine uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.

(İmza)
Prof. Dr. Yaşar SARI
Başkan

(İmza)
Prof. Dr. Esra DERELİ
Başkan Yardımcısı

(İmza)
Prof. Dr. Ferit USLU
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Zafer BALBAĞ
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Ayşe AYPAY
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Birol YILDIZ
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Mustafa Kemal BEŞER
Üye (Raportör)



EK-6

Travmatik Yas Envanteri Kullanım İzni

SB

Samet BAŞ <[redacted]>

Fri 8/27/2021 17:05

To: You

Merve Hanım merhaba,

Elbette ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Bu güzel çalışmanızda başarılar dilerim.

Samet Baş

↩ ↶ → ...

Şema Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni

Ferhat BAYOĞLU <...>
Tue 8/24/2021 17:22
To: You

2 attachments (1 MB) Download all Save all to OneDrive

Merhabalar,

Ekte ilgili ölçek ve ölçeğin yayınlanmış olduğu makalesi yer almaktadır.

Kolaylıklar ve iyi çalışmalar dilerim.

Kaynakça için gösterim:

- Bayoğlu, F. ve Duy, B. (2020). Şema Başa Çıkma Bıçimleri Ölçeği Türkiye Formunun Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4289-4316.

Not: Türkiye Uyarlaması gerçekleştirilen ŞCÖ 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçekte yer alan maddelerden;

- 1, 5, 8 ve 10. maddeler Ağrı Telfi,
- 2, 6, 9 ve 11. maddeler Teslim,
- 3, 4, 7 ve 12. maddeler ise Kaçınma başa çıkma biçimi alt boyutlarını oluşturmaktadır.

Ölçeğin puanlanması: Ölçek 1-6 arasında Likert türü bir derecelendirme sahiptir. Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesiyle ilgili olarak; alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan şema başa çıkma davranışının arttığına işaret etmektedir. (Not: Ölçeğin orijinalinde toplam puan vurgusu yoktur sadece alt boyut bazında puanlama yapılmaktadır)

Ferhat BAYOĞLU
Öğr. Gör. Dr. / Psikolojik Danışman
Anadolu Üniversitesi

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

BT Bulent Baki Telef <bulent.baki@ege.edu.tr>
Tue 8/24/2021 12:33
To: You

 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği... 44 KB
 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ... 843 KB

2 attachments (888 KB) Download all Save all to OneDrive

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

24 Ağu 2021 Salı 11:52 tarihinde Merve Behice AL <merve.behice.al@ege.edu.tr> şunu yazdı:

Merhaba, ben psikolojik danışman Merve Behice AL. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde PDR programın yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Zerrin Bölükbaşı MACİT danışmanlığında "Travmatik Yas, Şema Baş Etme Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu bir yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. İzniniz olursa çalışmamda "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Uygun görürseniz ölçek maddeleri ve değerlendirme formatını içeren ölçek kitini gönderebilir misiniz? Bir diğer sorum ise atf için önerdiğiniz bir kaynakça yazımı var mı?

Teşekkür ederim, iyi çalışmalar...

Merve Behice AL

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

