



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EBEVEYN KAYBI YAŞAYAN KİŞİLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
TEPKİSİNİN PSİKO-SOSYAL BELİRLEYİCİLERİ: KAYBIN KOŞULLARI,
KİŞİNİN KENDİNE, DÜNYAYA, GELECEĞE YÖNELİK ALGISI, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**

Özle KOYUNCU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2015

EBEVEYN KAYBI YAŞAYAN KİŞİLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
TEPKİSİNİN PSİKO-SOSYAL BELİRLEYİCİLERİ: KAYBIN KOŞULLARI,
KİŞİNİN KENDİNE, DÜNYAYA, GELECEĞE YÖNELİK ALGISI, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Özle KOYUNCU

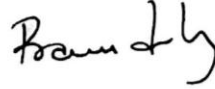
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2015

KABUL VE ONAY

Özle Koyuncu tarafından hazırlanan “Ebeveyn Kaybı Yaşamış Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psiko-sosyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri” başlıklı bu çalışma, 10.07.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Banu YILMAZ (Başkan)



Doç. Dr. Sedat IŞIKLI (Tez Danışmanı)



Doç. Dr. Sait ULUÇ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..2.. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

10.07.2015



Öze Koyuncu

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Sedat Işıklı'ya teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitim hayatım boyunca çok şey öğrendiğim tüm değerli hocalarıma teşekkür etmek isterim. ODTÜ ve Hacettepe Üniversitesi'nde sizleri tanımamın ve sizlerle çalışmamın beni zenginleştirdiğine inanıyorum.

Tez sürecimde zorluk çektiğim dönemlerde her zaman yanımda olan anneme, ablama, desteğini her zaman hissettiğim arkadaşlarıma, tez sürecimde bana kolaylık sağlamada tereddüt etmeyen iş arkadaşlarıma ve koordinatörlere ve veri toplama sürecinde anketi katılımcılara ulaştırmak konusunda hassasiyet gösteren herkese, çalışmamda katılan katılımcılara çok teşekkür ederim.

Son olarak, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana burs vererek bu tezin yazılmasına katkı sağlayan TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

ÖZET

KOYUNCU, Özle. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psiko-Sosyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2015.

Yakın olduğumuz bir insanın kaybı ölümün insan hayatındaki reddedilemez doğası sebebiyle sıkça karşılaşılan bir olgudur ve bu kayba kişilerin verdikleri tepkiler değişkenlik göstermektedir. Bonanno (2004) ölüme bağlı kayba verilen tepkilerin psikolojik esneklik, iyileşme, gecikmeli ve kronik olmak üzere 4 temel yol izlediğini ifade ederek, kayba verilen tepkilerin değişkenliğine vurgu yapmaktadır. Bonanno kayba gösterilen psikopatolojik tepkilerden ziyade, kayıp sonrası yüksek uyum ve en az psikopatolojiye işaret eden psikolojik esneklik tepkisi üzerinde durmuştur. Kayıp yaşayan kişilerin hangi bireysel özelliklerinin kayıp sonrası psikolojik esneklik tepkiler vermesini sağladığını anlamak için bir Psikolojik Esneklik Modeli öne sürmüştür (Mancini ve Bonanno, 2009). Mevcut çalışma kapsamında ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin kayıp sonrası psikolojik esneklik tepkileri vermelerinde belirleyici olan bireysel farklılıklar, bu bireysel farklılıklar ve psikolojik esneklik tepkisi arasında etkisi olan değişkenlerin incelenmesi, Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanan halinin Türkiye toplumunda test edilmesi amaçlanmıştır. Psikolojik esneklik tepkisi mevcut çalışmada karmaşık yas düzeyi üzerinden tanımlanmıştır.

Mevcut çalışmanın diğer bir amacı ise ebeveyn kaybı yaşamış kişilerde karmaşık yasin psiko-sosyal yordayıcılarını belirlemektir. Bu doğrultuda kişilerin bazı sosyo-demografik özellikleri, kaybedilen kişinin özellikleri, kaybın koşulları ve kaybın kişinin hayatına etkisinin karmaşık yas üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmaya en az 6 ay öncesinde ebeveyn kaybı yaşamış 379 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, Psikolojik Esneklik Modeli'nden uyarlanan modelin veriye iyi uyum sağladığı görülmüştür. Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısının (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkilerine hem doğrudan hem

de algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki ettiği bulunmuştur.

Kayıp yaşamış kişinin yaşı ve ölümden sonraki süre arttıkça karmaşık yas tepkilerinin azaldığı; kaybedilen kişinin mezarına yapılan ziyaret sayısı ve yaşam etkilenme düzeyi endeksinden alınan puanlar arttıkça, karmaşık yas tepkilerinin arttığı bulunmuştur. Karmaşık yas gösteren ve göstermeyen gruplar kaybın öznel zamanlaması açısından farklılık göstermiştir. Ölümü ani-sıralı olmayan olarak tanımlayan kişilerin daha fazla karmaşık yas belirti düzeyi gösterdiği ortaya konmuştur. Son olarak, karmaşık yas gösteren ve göstermeyen gruplar kişinin kaybın hayatını ne kadar etkilediğine dair algısı açısından farklılık göstermişlerdir. Analiz sonuçları kişilerin hayatlarının kayıptan etkilenme düzeyi arttıkça karmaşık yas açısından risk taşıdıklarını göstermiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve yas danışmanlığı sırasında özen gösterilmesi gereken, başa çıkma stratejileri ve yas olgusunun karmaşıklığını dikkate alma gibi klinik doğurgulara değinilmiştir.

Anahtar Sözcükler: kayıp, yas, psikolojik esneklik, bilişsel üçlü, algılanan sosyal destek, başa çıkma stratejileri.

ABSTRACT

KOYUNCU, Özle. *Psycho-social Determinants of Resilience with People Experienced Parental Loss: Condition of the Loss, View of Self, World and Future, Perceived Social Support and Coping Mechanisms*, Master's Thesis, Ankara, 2015.

As human beings, we encounter loss of loved ones in our lives due to undeniable nature of the death and how people react to loss varies significantly. Bonanno (2004) stresses variability in people's reactions to loss stating that reaction to loss follows mainly 4 trajectories which are resilience, recovery, chronic stress and delayed reactions. Rather than psychopathological reactions, Bonanno focuses on resilient trajectory indicating high adaptation and less psychological symptoms after loss. To understand which individual differences give rise to resilience in the face of death, Mancini and Bonanno (2009) proposed a model of resilience. Current study aimed to examine individual differences predicting resilience in the face of parental loss, and other factors' role between individual differences and resilience. Hypothesized model of resilience tested in population in Turkey. In the current study, resilience is operationally defined as complicated grief.

Current study also aimed to examine psycho-social predictors of complicated grief. In this direction, psycho-demographic characteristics of the person faced parental loss, characteristics of the deceased, condition of the loss, and loss's impact on the lives of persons experienced parental loss were examined.

379 people who faced parental loss 6 months beforehand the implemented survey participated our study. According to findings of this study, adapted version of hypothesized model of resilience fitted to data obtained from participants. It was found that view of self, world and future of the people who experienced parental loss predicted complicated grief both directly and indirectly through role of perceived social support and coping mechanisms.

Findings of the study showed that as the age of the bereaved person and the time since the loss increased, complicated grief symptoms decreased; as number of the visits to deceased grave and loss's impact to people's lives increased, complicated grief symptoms increased also. Subjective timing of the loss was found to differ in people

experiencing complicated grief comparing to people who did not. Participants who found the death of the parent sudden showed higher complicated grief. Lastly, participants perception of loss's impact on their lives was found to differ in people experiencing complicated grief comparing to people who did not. Results showed that perceiving loss's impact on life greater was the risk factor for complicated grief.

Findings of the study were discussed in the light of the current literature and clinical implications as consideration of important points in grief counseling, coping mechanisms and complexity of complicated grief are mentioned.

Key Words: loss, grief, resilience, cognitive triad, perceived social support, coping mechanisms.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. KAYBA VERİLEN TEPKİLER VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK KAVRAMI .4	
1.1.1. Psikolojik Esneklik Yolu	4
1.1.2. İyileşme Yolu	5
1.1.3. Kronik Yol	6
1.1.4. Gecikmeli Yol	7
1.2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK MODELİ	8
1.2.1. Bireysel Farklılıklar	9
1.2.2. Baskılayıcı Başa Çıkma	10
1.2.3. Bağlanma Dinamikleri	11
1.2.4. Benliği Güçlendirme Yanlılığı	12
1.2.5. Önceki İnançlar	13
1.2.6. Kimlik Devamlılığı	14
1.2.7. Olumlu Duygular	15
1.2.8. Olumlu Hatıralardan Teselli Bulma	16
1.2.9. Bireysel Farklılık Kavramı ile Psikolojik Esneklik Kavramı Arasında Etkisi Olan Değişkenler	17
1.2.9.1. Değerlendirme Süreçleri	17
1.2.9.2. Sosyal Kaynakların Erişimi ve Kullanımı	19
1.2.9.3. Dışsal Kaynaklar	21
1.3. KARMAŞIK YAS İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ	22
1.4. UYARLANMIŞ MODELDE ELE ALINACAK DEĞİŞKENLER	25
1.4.1. Bilişsel Üçlü	26

1.4.2.	Algılanan Sosyal Destek	27
1.4.3.	Başa Çıkma Stratejileri	29
1.4.4.	Karmaşık Yas	30
1.5.	ÇALIŞMANIN AMACI VE SORULARI	31
BÖLÜM 2	35
YÖNTEM	35
2.1.	ÖRNEKLEM	35
2.2.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
2.2.1.	Demografik Bilgi Formu	37
2.2.2.	Karmaşık Yas Ölçeği (Revize Edilmiş Formu)	37
2.2.3.	Beck Depresyon Envanteri	38
2.2.4.	Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	38
2.2.5.	Bilişsel Üçlü Envanteri	39
2.2.6.	Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)	39
2.3.	İŞLEM	40
2.3.1.	Verilerin Analizi	40
BÖLÜM 3	43
BULGULAR	43
3.1.	VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN BELİRLENMESİ	43
3.2.	BETİMSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI	44
3.3.	KAYBA VE KAYIP SONRASI YAŞANTIYA İLİŞKİN AYRINTILARIN KARMAŞIK YAS AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ	47
3.3.1.	Karmaşık Yas Puanı ile Kayba İlişkin Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki 47	
3.3.2.	Çok-Yönlü Kovaryans Analizleri Sonuçları	48
3.3.2.1.	Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Cinsiyet, Dinin Kişi İçin Önemi ve Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması	48
3.3.2.2.	Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Ölümün Nedeni ve Ölümün Özel Zamanlaması Açısından Karşılaştırılması	50
3.3.2.3.	Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Cenazeye Katılım ve Defin Törenini Görme Açısından Karşılaştırılması	51
3.3.2.4.	Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Hangi Ebeveynin Kaybedildiği, Kaybedilen Kişiyile Olan İlişki ve Kaybın Hayata Etkisi Açısından Karşılaştırılması	52
3.4.	UYARLANAN MODELİN TEST EDİLMESİ	54

3.4.1.	Modeldeki değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi	54
3.4.2.	Modelin Testi	55
BÖLÜM 4		59
TARTIşMA		59
4.1.	TEMEL ALINMIş TEORİK MODEL VE UYARLANAN MODELE İLİşKİN AÇIKLAMALAR	60
4.1.1.	Uyarlanan Model.....	64
4.2.	KAYIP YAşAMIş KİşİLERİN PSİKO-SOSYLA ÖZELLİKLERİ, KAYIP SÜRECİNİN DOğASI VE KAYIP SONRASI YAşANTIYA İLİşKİN BULGULARIN KARMAşIK YAS AÇISINDAN DEğERLENDİRİLMESİ	64
4.2.1.	Korelasyon Analizi Sonucuna İlişkin Değerlendirmeler	65
4.2.2.	Çok Yönlü Kovaryans Analiz Sonuçları Değerlendirmesi	66
4.2.2.1.	Psiko-sosyal Özellikler	66
4.2.2.2.	Kaybın Biçimi.....	68
4.2.2.3.	Cenaze Törenine Katılım	69
4.2.2.4.	Defin Törenini Görüp Görmemenin Etkisi.....	70
4.2.2.5.	Kaybedilen Ebeveyn	70
4.2.2.6.	Kaybedilen Ebeveyn ile İlişki.....	71
4.2.2.7.	Kaybın Hayata Etkisi	71
4.2.2.8.	Çok Yönlü Kovaryans Analiz Sonuçlarına İlişkin Genel Değerlendirme.....	71
4.3.	UYARLANAN MODELİN TEST EDİLMESİNE DAİR BULGULAR	72
4.3.1.	Ölçeklerin Korelasyonları	72
4.3.2.	Karmaşık Yas Modeli	72
4.3.2.1.	Bilişsel Üçlü- Algılanan Sosyal Destek.....	73
4.3.2.2.	Bilişsel Üçlü- Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi	73
4.3.2.3.	Bilişsel Üçlü-Duygu Odaklı Başa Çıkma	73
4.3.2.4.	Bilişsel Üçlü- Karmaşık Yas	74
4.3.2.5.	Sosyal Destek- Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi	74
4.3.2.6.	Problem Odaklı Başa Çıkma- Karmaşık Yas	74
4.3.2.7.	Uyarlanan Modele İlişkin Genel Değerlendirmeler.....	75
4.4.	ARAşTIRMANIN SONUÇLARI VE GENEL DEğERLENDİRME	77
4.4.1.	Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	79
4.4.2.	Klinik Doğurgular	80
KAYNAKÇA		82

EKLER.....	97
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	97
Ek 2: Demografik Bilgi Formu	98
Ek 3: Karmaşık Yas Envanteri	102
Ek 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	113
Ek 5: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	115
Ek 6: Beck Depresyon Envanteri	117
Ek 7: Bilişsel Üçlü Envanteri	121
Ek 8: Etik Kurul Onay Yazısı.....	124
Ek 9: ODTÜ Etik Kurul Onay Yazısı	125
Ek10: Tez Orijinallik Formu.....	126

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1 Katılımcılara Ait Sosyo-demografik Özellikler	35
Tablo 2. Kayba ve Kayıp Sonrası Yaşantıya İlişkin Ayrıntılar.....	44
Tablo 3. Kaybın Etkilediği Yaşam Alanlarına İlişkin Bilgiler.....	46
Tablo 4. Kayba Bağlı Psiko-sosyal Değişimler.....	46
Tablo 5. Karmaşık Yas Ölçeği ve Kayba İlişkin Bazı Ayrıntılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları	48
Tablo 6. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri	49
Tablo 7. Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Dinin Önemi ve Medeni Durum İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu.....	50
Tablo 8. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri	51
Tablo 9. Ölüm Nedeni ve Öznel Zamanlama İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu	51
Tablo 10. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri	52
Tablo 11. Cenaze Törenine Katılım ve Defin Anını Görme İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu.....	52
Tablo 12. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri	53
Tablo 13. Hangi Ebeveynin Kaybedildiği, Kaybedilen Kişi İle Olan İlişki Ve Kaybın Hayata Ektisi İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu.....	54
Tablo 14. Uyarlanan Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişkileri	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Travmaya Verilen Tepki Yolları (Bonanno, 2004)	4
Şekil 2. Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli	9
Şekil 3. Mevcut Çalışma İçin Uyarlanmış Model.....	32
Şekil 4. Uyarlanan Psikolojik Esneklik Modeli	56

BÖLÜM 1

GİRİŞ

“Kino üzüntü içinde: Jiya bir daha asla mutlu olamayacak.

Babası: “Olacak, mutlu olacağı günler de gelecek!” diye yanıtlamış. “Çünkü hayat daima ölümden güçlüdür. Jiya uyandığında bir daha hiç mutlu olamayacağını düşünecek. Ağlayacak, hiç durmadan ağlayacak, ağlamasına izin vermeliyiz. Birkaç gün sonra bütün gün ağlamayı bırakacak, ağlaması giderek azalacak. Üzgün ve sessiz bir köşede oturacak. Üzgün olmasına bir şey dememeli ve konuşmaya zorlamamalıyız. Biz yapmamız gerekenleri yapmalı, yaşamımızı eskisi gibi sürdürmeliyiz. Bir süre sonra acıktığı zamanlar gelecek. Annenin güzel yemeklerinden tadacak ve daha iyi hissedecek. Artık gündüzleri ağlamayıp geceleri ağlayacak. Geceleri ağlamasına izin vermeliyiz, tüm bu süre boyunca vücudu yavaş yavaş kendisini toplayacak.

Kino: Ama anne, babasını ve kardeşlerini asla unutamayacak.

Babası: Onları unutmayabilir, zaten unutmamalı da... Zamanla ölümleri yaşamının bir parçası olacak. Artık ağlamayacak, onları anılarında ve düşüncelerinde yaşatacak.

Büyük fırtına geldi ve geçti; güneş yeniden doğdu, kuşlar ötüyor, toprak çiçekleniyor. Denize bir bak şimdi!”

Pearl S. Buck, The Big Wave, 1948

İnsanlar ölüme bağlı kayıp yaşadıklarında acıyla baş edemeyeceklerini, onları esir alan derin mutsuzluğun kalıcı olacağını düşünürler, ancak Kino'nun babasının Jiya hakkında öngördüğü gibi, zamanla acılar azalır ve kayba uyum süreci başlar. Bu beklenen uyum sadece kişi ölüme bağlı kayıp yaşadığında değil, kişinin hayatını etkileyen diğer travmatik yaşantılar için de beklendik bir durumdur. Çoğumuz, travmayla, kayıpla başa çıkmada ne kadar yetkin olduğumuzu fark etmeyiz, çünkü gündelik hayatta başvurduğumuz kaçınılmaz bir inkarla bu zorlu yaşantıların bizden uzak olduğunu düşünürüz. Aslında travmatik yaşantıların ne kadar nadir olduğunu düşünsek de insanlar hayatları boyunca travmatik olaylarla karşılaşır. Karancı ve arkadaşları (2009) Türkiye'nin üç ilinden 1055 kişi ile yaptıkları bir çalışmada travmatik olay yaşama sıklığını %84.2 olarak belirtmişlerdir. Sevdiğimiz bir insanın kaybı ise ölümün insan hayatındaki reddedilemez doğası sebebiyle sıkça karşılaşılan bir olgudur. Birçok insan hayatının belli bir noktasında yakın akraba, arkadaş kaybı sebebiyle yas sürecinden geçecektir. Kaltman ve Bonanno (2003) kişinin hayatındaki önemli kişilerin ölümünün

travmatik olay kapsamında değerlendirilebileceğini söylemişlerdir. Karancı ve arkadaşları (2009) travmatik bir yaşantı olarak ölümün ülkemizdeki yaygınlığını %52.5 olarak belirtmişlerdir. Kuşkusuz ki sevilen birinin beklenmedik ölümü insanlarda üzüntü, keder ve yas sürecine yol açar ancak kayba verilen tepkiler insandan insana farklılık gösterebilmektedir. Travma ve kayba yönelik araştırmalarda kayba verilen tepkinin psikopatolojik yönüne ağırlık verilmiştir ve literatürde ölüme bağlı kayıpların psikopatolojik sonuçları üzerinde duran pek çok araştırma bulunmaktadır. Kayıp yaşantısı deneyimlemenin kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına etkilerini kapsamlı bir şekilde gözden geçiren araştırmalar, bu türden deneyimlerin kişinin depresyon ve kaygı seviyelerinin yükselmesiyle ilişkili olduğunu; fiziksel sağlıkla ilişkili sorunların; ölüm ve intihar oranlarının arttığını ortaya koymuşlardır (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Ölüme bağlı kayıpları inceleyen benzer çalışmalarda, özellikle kaybedilen kişi kaybeden kişinin hayatında merkezi bir öneme sahipse, kayıp yaşantısının, depresyon, TSSB ve kaygı bozuklukları belirtileri ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Boelen, 2009; Boelen, 2012). Ancak Prigerson ve arkadaşları (1995) kayıp yaşamış kişilerde ölen kişiye özlem duyma ve zihnin ölen kişiyle sürekli meşgul olması gibi ayrılmanın yarattığı üzüntü ve ölümü kabullenememe, şok, inanamama hissi gibi travmatik stres belirtilerinin yasa özgü belirtiler olduğunu ileri sürmüştür. Bu belirtiler literatürde travmatik yas, karmaşık yas ve uzamış yas olarak çalışılmaya başlanmıştır. Sonrasında ise, karmaşık yasin, kayıpla ilişkili travma belirtilerinden, depresyon ve TSSB'den farklı bir bozukluk olduğu farklı çalışmalarda ortaya konmuştur (Boelen ve ark., 2010; Golden ve Dalgleish, 2010). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) tanı ölçütleri başvuru el kitabının (DSM) gözden geçirilmiş 4. (DSM IV-TR) ve 5. sürümleri (DSM-V) karmaşık yas bozukluğunu farklı şekilde ele almıştır. DSM IV-TR'de karmaşık yas ayrı bir bozukluk olarak ele alınmamıştır ancak "klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar" başlığı altında yer almıştır (APA, 2001). DSM V'te ise, karmaşık yas, Süregen Karmaşık Yas Bozukluğu (Persistent Complicated Bereavement Disorder) olarak "ileri çalışma gerektiren durumlar" başlığı altında yer almaktadır (APA, 2013). Bonanno ve Kaltman (2001) kayıp yaşayan kişilerde yoğun üzüntü ve özlem duyma gibi birçok belirtinin zaman içinde söndüğünü; kayıp yaşamış kişilerin yaklaşık %10'unun karmaşık yas tanı kriterlerini karşıladığını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında,

Bonanno (2004) kişilerin kayıpla baş edebildiğini belirtmiştir ve literatürdeki patoloji odaklı yaklaşıma eleştiriler getirmiştir.

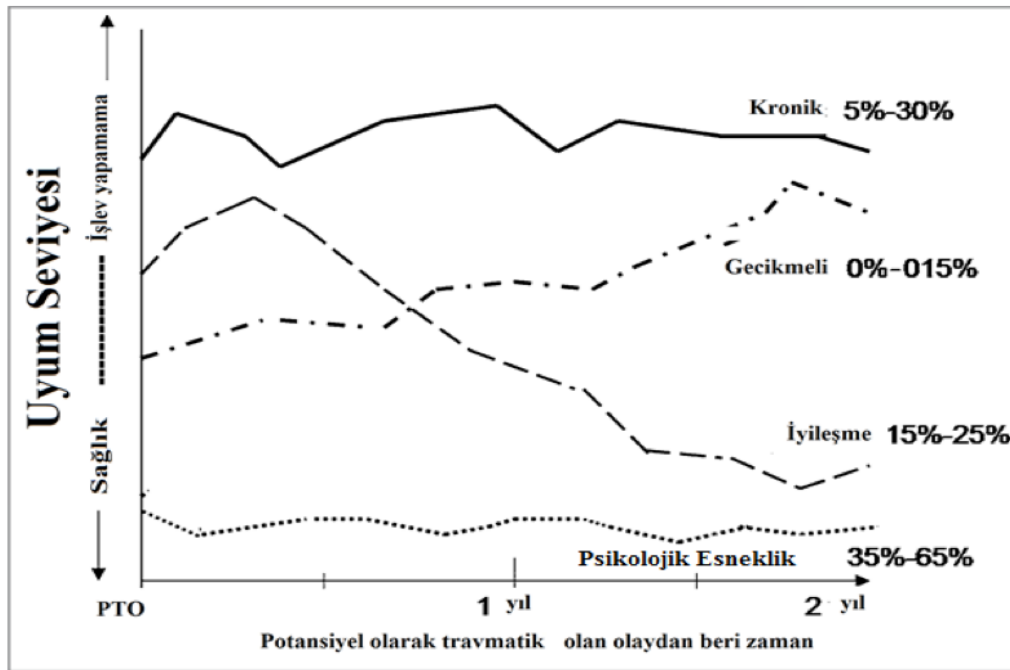
Bonanno'ya (2004) göre Bowlby, Middleton, Osterwies, Solomon gibi yas üzerinde çalışmış araştırmacılar, sevilen birinin kaybının ardından stres ve depresyon yaşanmamasını yani "olmayan yas"ı nadir ve patolojik olarak görmüşlerdir. "Olmayan yas"ın sebebini kaybın duygusal gerçeklerinden kaçınma veya bunun reddi olarak düşünmüşlerdir. Yas literatürü kayba verilen sağlıklı tepkileri inkâr diye nitelmiş veya saklı psikopatoloji olarak görerek gözden kaçırmıştır (Bonanno, 2009). Ancak yeni çalışmalar yas tepkileri ve bu tepkilerin şiddetindeki bireysel farklılıkları vurgulamaktadır. Bazıları uzun yıllar boyunca açık bir şekilde derin bir yastan sonra kayıp öncesi işlevselliğine kısmen dönerken, bazı kişiler şiddetli bir yas döneminin sonunda kayıp öncesi işlevselliklerine daha kısa dönemde erişirler. Bazıları da çevrelerindeki insanlarda şüphe uyandıracak kadar çabuk kayıplarının üstesinden gelmiş görünürler (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Yaşamın doğal döngüsü içindeki temel yeri ve sıklığı sebebiyle insanların ölüme verdikleri tepkileri psikopatolojik bir bakış açısından ziyade, uyuma ve kayıp sonrası işlevsellik açısından ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışma kayba verilen psikopatolojik tepkilere odaklanmak yerine, kayıp sonrası uyumun yüksek olduğu psikolojik esneklik tepkileri çalışmayı amaçlamıştır. Kayıplarının üstesinden gelmiş kişilerin özelliklerini araştırmak ve kayıp sonrası uyumlu tepkiler vermenin hangi yollarla gerçekleştiğini anlamak hedeflenmiştir. Diğer bir deyişle, kişilerin kayba verdikleri psikolojik esneklik tepkisi üzerinde etkisi olan değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca kayba verilen psikopatolojik tepkiler için risk faktörlerini belirleyip, sağlıklı uyumun önündeki engeller belirlenmeye çalışılmıştır.

Kişilerin kayba verdikleri psikolojik esneklik tepkisini daha iyi anlamak amacıyla, takip eden bölümde kişilerin kayba, travmatik yaşantılara verdiği tepki yolları aktarılacaktır.

1.1. KAYBA VERİLEN TEPKİLER VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK KAVRAMI

Bonanno ve arkadaşları (2011) ölüme bağlı kayba ve travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara verilen tepkileri (Bonanno, 2004) Gelişmiş Örtük Büyüme Karışım Modeli (Latent Growth Mixture Modeling) kullanarak incelemiş ve dört prototipik sonuç yolu olarak göstermişlerdir. Yeni istatistiksel teknik kullanarak öne sürdükleri bu yöntemle göre, kişiler kayıp ve potansiyel olarak travmatik olan olaylara karşı dört farklı biçimde tepki gösterirler. Bu farklılıklar temel tepki yolları olarak ifade edilmektedir. Söz konusu tepki yolları psikolojik esneklik yolu, iyileşme yolu, kronik yol, gecikmeli yoldur. Bu yollar Şekil 1'deki grafikte gösterilmiştir.



Şekil 1. Travmaya Verilen Tepki Yolları (Bonanno, 2004)

1.1.1. Psikolojik Esneklik Yolu

Kayıp ve travma karşısında psikolojik esneklik, insanların hayatlarını tehdit eden veya yakınlarının ölümü gibi yüksek derecede rahatsızlık veren bir olay yaşadıklarında sağlıklı fiziksel ve psikolojik işlevselliklerini korumaları ve görece istikrarlı kalabilmeleri, aynı zamanda üretici deneyimlere ve olumlu

duyguları barındırma kapasitelerine sahip olmalarıdır (Bonanno, 2004). Psikolojik esneklik yolu veya psikolojik esneklik sonuçları çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Bonanno ve arkadaşlarının (2004) ölüme bağlı kayıp öncesi ve sonrası yaşlı kişilerden ölçüm aldıkları boylamsal çalışmalarında, psikolojik esneklik gösteren kişiler ve iyileşme gösteren kişiler yas tepkileri açısından birbirinden ayrılmıştır. Psikolojik esneklik gösteren kişilerin depresyon seviyeleri kayıp öncesi ve sonrasında görece düşük düzeyde seyrederken, iyileşme grubunda depresyon seviyesi kayba bağlı olarak yükselmiş ve kaybın üzerinden geçen zamanla birlikte düşmüştür. Sonuç olarak katılımcıların yarısından fazlasının (%56.1) yas tepkileri göstermediği, bu kişilerin de büyük çoğunluğunun (%45.9) depresyon seviyelerinin düşmeden kaldığı görülmüştür. Hem psikolojik olarak esnek olan grup hem de iyileşmiş grup sağlıklı uyuma yönelik profil sergilemişler, kayıpla mücadele içinde oldukları veya kayıptan kaçınıp, kaybı reddettiklerine dair çok az bulgu görülmüştür. Kayıp sonrası psikolojik esneklik tepkisi daha genç örnekleme çalışıldığında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bonanno ve arkadaşları (2005) eş ya da çocuk kaybı yaşamış orta yaşlı katılımcılarla, bu kayıplardan herhangi birini yaşamamış orta yaşlı katılımcıları psikolojik belirtiler açısından karşılaştırmışlardır. Kayıp yaşamış katılımcıların yarısının psikolojik belirti düzeylerinin kayıp yaşamamış katılımcıların belirti düzeyleri ile benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur. Yani kayıp yaşamış kişilerin yarısının beklenenin aksine patolojik tepkiler vermemesi psikolojik esneklik tepkisi olarak yorumlanmıştır. Yine aynı çalışma kapsamında partnerini kaybetmiş HIV virüsü taşıyıcısı olan (HIV+) kişilerin psikolojik belirtileri ilişkisi devam eden HIV virüsü taşıyıcı olan kişilerin psikolojik belirtileri ile karşılaştırılmıştır. Sonuç önceki bulgu ile benzerdir. HIV virüsü taşıyan katılımcılardan partnerini kaybetmiş olan katılımcıların yarısının psikolojik belirti düzeyi partnerini kaybetmemiş olan katılımcılardan farklılaşmamıştır.

1.1.2. İyileşme Yolu

İyileşme yolu, kayba ve travmaya gösterilen tamamen farklı bir sonuç yoludur. İyileşme yolu, isminin de işaret ettiği üzere kayba veya travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara verilen akut stres tepkisi, orta-şiddetli ilk tepkiler ve yükümlülükleri yerine getirmede zorluk yaşamayı içeren bir sonuç yoludur. Kayıptan sonraki ilk iki yıllık zaman dilimi içinde, bu zorluklar hafifler ve kişi temel düzey işlevselliğine geri döner. Oysa psikolojik sağlamlık yolu, iyileşme yoluna göre işlevsellikte daha az düşük ve geçici bozulmalar ve eğer varsa gündelik rutin ve işlevsellikte az miktarda etkilenmeleri içerir. Hong Kong'da 2003 yılında meydana gelen SARS salgında hayatta kalanlarla yapılan bir psikolojik işlevsellik çalışmasında önceki çalışmalarla tutarlı bir şekilde travmaya maruz kalan insanların, kronik işlevsizlik, gecikmeli işlevsizlik, iyileşme ve psikolojik esneklik yolları ile tepki gösterdikleri ortaya konmuştur (Bonanno ve ark., 2008). Psikolojik esneklik yolunu kullanan grubun, iyileşme yolunu kullanan gruptan daha yüksek fiziksel işlevsellikle ayrıştığı görülmüştür.

1.1.3. Kronik Yol

Travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara maruz kalan kişilerden az bir kısmı kronik psikopatoloji geliştirmektedir. Her ne kadar travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylar süreç, şiddet ve çeşit bakımından oldukça değişiklik gösterse de travmaya maruz kalan kişilerin %5 ile %10'u Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) göstermektedir. Kişiler travmaya uzun süreli ve şiddetli maruz kaldıklarında, TSSB ve diğer psikopatoloji tipleri daha yüksek oranlara ulaşır ancak nadiren bu oran %30'un üzerine çıkar (Bonanno, 2005; Bonanno ve arkadaşları, 2010). Yas sürecindeki psikopatoloji inceleyen çalışmalar da benzer sonuçlara işaret eder. Yakınıni kaybetmiş kişilerin sadece %10 ve %15'lik oranı kronik olarak artmış yas tepkileri gösterirler (Bonanno ve Kaltman, 2001). Ancak kronik yas tepkileri şiddet içerikli ölüm örneklerinde daha yaygın olma eğilimi gösterir (Kaltman ve Bonnano, 2003). Politik şiddet mağdurları ile yapılan bir çalışmada Hobfoll ve arkadaşları (2011) diğer çalışmaların aksine, bu kişilerde psikolojik esneklik yolu, dirençli yol veya tamamen iyileşme yollarının görülmediği, bunun yerine yüksek TSSB ve depresyon belirtilerinin gözlemlendiği ifade edilmiştir.

1.1.4. Gecikmeli Yol

Gecikmeli tepkiler ile ilgili tartışmalar literatürde uzun süredir yer almaktadır. Her ne kadar Ertelenmiş başlangıçlı TSSB 1980’de yayımlanan DSM sürümünde resmi bir şekilde kabul edilmiş olsa da, bu ayrımla ilgili önemli sorunlar olduğu gündeme getirilmiştir. Bonnano ve Field (2001) gecikmeli yas tepkilerini araştırdıkları beş yıllık boylamsal çalışmalarında katılımcılardan sadece 3’ünde (%7) gecikmeli belirtiler gözlemlenmiş ancak araştırmacılar bu sonucu rastgele ölçüm hatasına bağlamışlardır. Aynı çalışmada kayıp hakkında duygusal işleme yapmamanın veya açık yas tepkileri ortaya koymamanın gecikmeli yasa yol açtığı şeklindeki geleneksel görüş de desteklenmemiştir. Middleton ve arkadaşları (1993; akt. Bonanno ve ark., 2002) gecikmeli yasin gerçek bir klinik olgu olduğunu düşünmüşlerdir ancak yaptıkları boylamsal çalışmada bekledikleri gecikmeli yas tepkilerine dair bir bulguya ulaşamamışlardır. Benzer sonuçlar Bonanno ve arkadaşlarının (2002) boylamsal çalışmasında da elde edilmiştir. Katılımcıların eşlerinin ölümünden önce, ölümünden 6 ay ve 18 ay sonra depresyon seviyelerinin ölçüldüğü çalışmada, en sık görülen tepki yolunun psikolojik esneklik örüntüsü olduğu ve gecikmeli yas örüntüsünün gözlemlenmediği ifade edilmiştir. Örtük Büyüme Karışım Modeli kullanarak psikolojik esneklik tepki yolunu travmatik yaralanmalardan sonraki hastane yatışı ve sonrasındaki depresyon ve TSSB belirtileri üzerinden inceleyen bir çalışmada, psikopatolojik belirtilerin belli bir zaman geçtikten sonra aniden başlamasındansa, eşik altı belirtilerin zaman içinde kademeli olarak ciddi oranda artmış olduğu ortaya konmuştur (deRoos-Cassini, 2010).

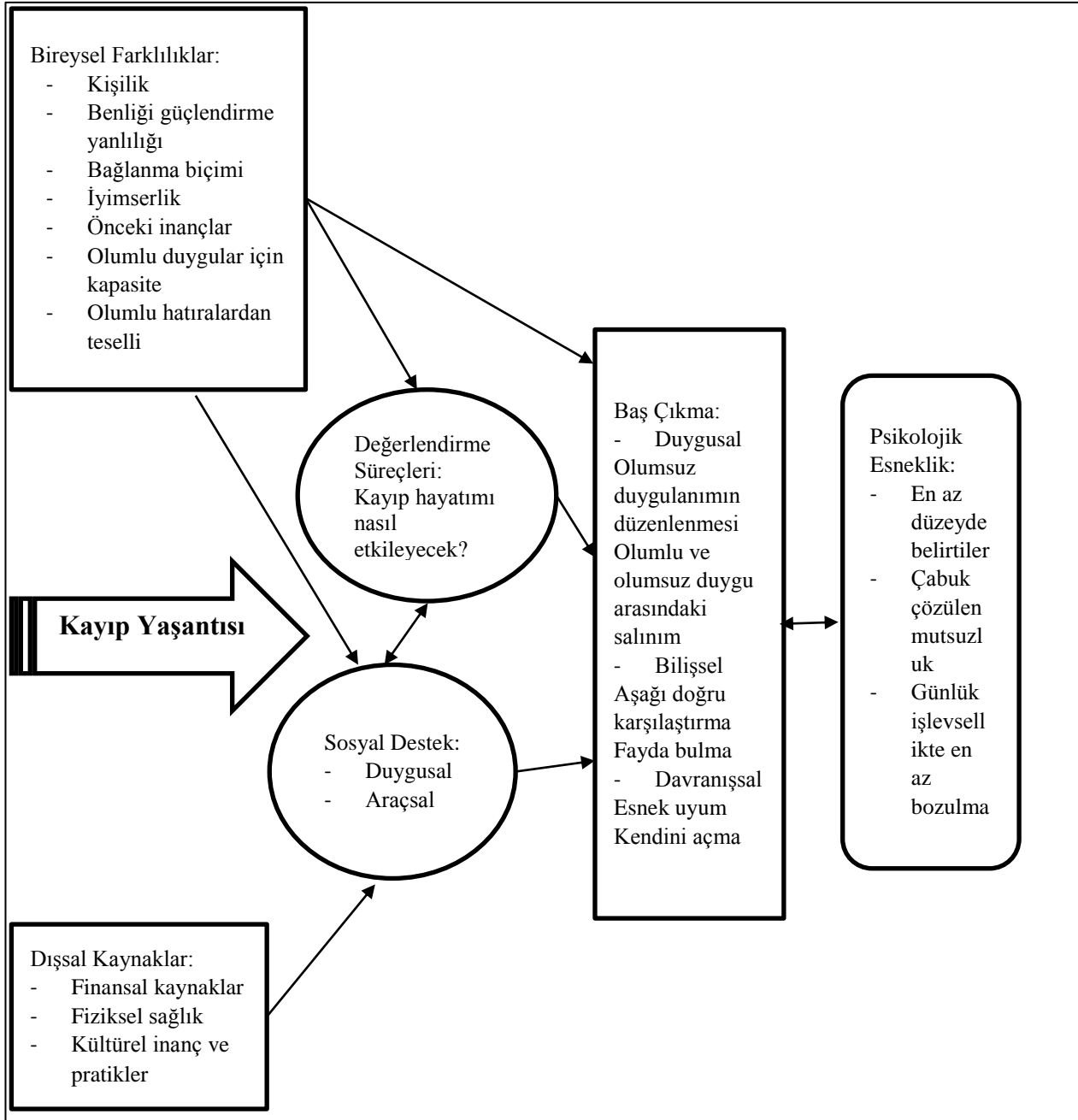
Özetlenen araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, kişilerin kayıp ve travma yaşantısı karşısında psikolojik esneklik yolunu kullanmasından yola çıkarak Mancini ve Bonanno (2009) psikolojik sağlamlık yolunu yordayan değişkenlerle ilgili bir model önermiştir. İzleyen bölümde Psikolojik Esneklik Modeli (Hypothesized Model of Individual Differences in Resilience) olarak adlandırılan modelle ilgili ayrıntı aktarılacaktır.

1.2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK MODELİ

Araştırmacılar neden bazı insanların kayıptan hemen sonra hayatlarına devam edip işlevselliklerini korurken, diğerlerinin kayıpla mücadele ettiğini, hatta bazı durumlarda özlem ve boşluk hissi nedeniyle onları tüketen duygulara saplanıp kaldıklarını merak etmişlerdir. Hangi faktörler bazı kişileri diğerlerine göre psikolojik olarak daha esnek kılmaktadır? Psikolojik esneklik düzeyi bir ana etkenden ziyade, kişilerdeki çeşitli risk ve koruyucu faktörlerin bileşkesi ile belirlenir. Psikolojik esneklikle ilişkili etkenler heterojendir ve birçok yoldan ulaşılabilir (Bonanno ve arkadaşları, 2007).

Psikolojik esneklik modeli, kayıp yaşantısına psikolojik esneklik göstermenin üzerinde etkisi olan bireysel farklılıkları, değerlendirme süreçleri ve sosyal kaynakların kullanılması ile birleştirerek psikolojik esnekliğe giden yolu anlamak üzere geliştirilmiştir (Mancini ve Bonanno, 2009). Model Şekil 2’de özetlenmiştir.

Modelde göre, bireysel farklılıkların kayıpla başa çıkmada doğrudan ve dolaylı etkileri vardır. Dolaylı olan etkiler, değerlendirme süreci ve sosyal destek olmak üzere psikolojik esnekliğin iki mekanizması üzerinden işlev görürler. Her iki aracı mekanizma da etkili başa çıkmayı geliştirmede önemli bir rol oynar. Modelde, değinilen bireysel farklılıklar ve bu farklılıkların yöneldikleri mekanizmaların başa çıkma ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri detaylı şekilde incelenmiştir. Modelde yer alan bileşenler Mancini ve Bonanno (2009) tarafından şöyle açıklanmaktadır:



Şekil 2. Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli

1.2.1. Bireysel Farklılıklar

Modelde değinilen ve psikolojik esneklik üzerinde etkisi olduğu düşünülen beş bireysel farklılık vardır. Bunlar genel olarak benliği güçlendirme yanlılığı (self-enhancing biases), baskılayıcı başa çıkma (repressive coping), önceki inançlar (a priori beliefs), benlik devamlılığı ve karmaşıklığı (identity continuity and complexity), bağlanma

dinamikleri (attachment dynamics), olumlu duygular (positive emotions), olumlu hatıralardan teselli bulmak (comfort from positive memories) gibi değişkenlerdir.

1.2.2. Baskılayıcı Başa Çıkma

Geleneksel teoriler her ne kadar uyumsuz ve işlevsiz, uyumlu ve makul gibi geniş başa çıkma tarzları tanımlamaya eğilimli olsalar da, son zamanlardaki araştırmalar insanların tehlide karşı verdikleri tepkilerin çok çeşitli ve kişiye özgü yolları olabileceğini göstermektedir (Bonanno ve arkadaşları, 1995; Bonanno ve arkadaşları, 2005). Olası görülmeyen bir psikolojik esneklik kaynağı, olumsuz duygulanımı bastırmak üzerine kurulu başa çıkma stratejisini kullanmayı alışkanlık haline getirmiş kişilerde görülmektedir. Baskılayıcı başa çıkma, kişilerin alışkanlık olarak tehdit edici ve olumsuz uyarılardan kaçınırken, eş zamanlı olarak bu uyarılara karşı artmış fiziksel uyarılma göstermeleridir (Hock ve Krohne, 2004). Coifman ve arkadaşlarının (2007) yakınıni kaybetmiş kişilerle yaptıkları çalışmada, baskılayıcı başa çıkma stratejisi kullananların kullanmayanlara göre daha az psikopatoloji belirtisi gösterdikleri, sağlık ve bedensel şikâyetlerinin de benzer şekilde az olduğu ve uyumluluklarının yüksek olarak değerlendirildiği belirtilmiştir. Duygusal kaçınmanın kayıpla başa çıkmadaki etkisini araştıran bir araştırma kapsamında, kaybın 6. ayında, eşinin kaybı ile ilgili korku, suçluluk, kızgınlık ve üzüntü gibi duyguları ifade etme konusunda kaçınmacı davranan kişilerin kalp atış hızları ölçülmüş ve bu kişilerin kalp atış hızlarının normalden iki kat fazla olduğu gözlemlenmiştir ve bu kaçınmacı başa çıkma tarzının yas belirtileri üzerindeki etkileri kayıptan sonraki 14. ayda incelenmiştir. Olumsuz duyguları ifade etmeyen, bastıran ve kalp atışı normalin üzerinde seyreden kişilerin kaybın 14. ayında şiddetli yas tepkileri göstermedikleri, aksine en az seviyede yas tepkileri gösterdikleri aktarılmıştır. Bu kişilerin ilk baştaki somatik belirtileri yüksek olsa da, zaman geçtikçe bu belirtilerin de azaldığı, dolayısıyla olumsuz duyguları bastırmanın uzun vadede kayıpla başa çıkmada olumlu bir sonuca işaret ettiği raporlanmıştır (Bonanno ve ark., 1995). Baskılayıcı başa çıkmanın TSSB üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada baskılayıcı başa çıkma stratejisini kullanan kişilerin TSSB belirtilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiş ve bu ilişki kişilerin “sürekli kaygı” (trait-anxiety) düzeylerinin düşük olması ile açıklanmıştır (McNally ve

arkadaşları, 2011). Baskılayıcı başa çıkmanın kayıp sonrası psikolojik sağlamlılığa işaret ettiğini gösteren diğer bir çalışmaya göre, intihar sebebiyle yakınıni kaybetmiş kişilerden baskılayıcı başa çıkma tarzını benimsemiş olanların baskılayıcı tarzı benimsememiş kişilere göre kayıpla daha iyi başa çıktıkları, TSSB, depresyon, yas, bedensel belirtileri daha az gösterdikleri ancak çalışma belleği ve problem çözme becerisi isteyen bilişsel ödevlerde/görevlerde baskılayıcı başa çıkma tarzını kullanmayan katılımcılara göre daha kötü performans sergiledikleri belirtilmiştir (Parker ve McNally, .2008).

1.2.3. Bağlanma Dinamikleri

Psikolojik esnekliğe etki ettiği düşünülen bir diğer etken, yetişkinlik dönemi ilişkileriyle bağlantılı olan erken bakım deneyimleri, bağlanma dinamikleridir. Kayıpla başa çıkmak söz konusu olduğunda kaçınmacı bağlanmanın yas belirtileri ve stresle daha az ilişkili olduğu ileri sürülmüştür(Bowlby, 1980). Fraley ve Bonanno'nun (2004) çalışmasına göre kayba verilen tepkilerin kaçınmacı bağlanma alt tiplerine göre farklılaştığı görülmektedir. Çalışmanın sonucu korkulu-kaçınmacı (yüksek kaçınma-yüksek kaygı) kişilerin kayba uyum sağlamakta zorluklar yaşadığını, kayıtsız kaçınmacı (yüksek kaçınma-düşük kaygı) kişilerin psikolojik esnek örüntü gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bağlanma tarzları ve kayba verilen tepkileri araştıran başka bir çalışmaya göre, kişi ölen kişi ile yakın bir bağlanma ilişkisi içinde olduğunda ve bu kişiyi ani bir şekilde kaybettiğinde, kişilerin daha yüksek yas düzeyi sergilediği gösterilmiştir. Kaygılı-ambivalan bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin daha yüksek bir depresyon seviyesi olduğu ve yas belirtileri gösterdikleri; kaçınmacı bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin bedensel belirtilerinin yüksek olduğu; güvenli bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin ise depresyon seviyelerinin daha az olduğu gösterilmiştir (Wayment ve Vierthaler, 2002). Ülkemizde yapılan ve bağlanma stiline yas üzerindeki rolünü araştıran bir çalışmaya göre de, kaygılı bağlanma stili duygu regülasyonunun aracı etkisi üzerinden yas tepkilerinden biri olan yetersiz sosyal işlevselliği yordamıştır (Ayaz, 2011).

Bağlanma, kayıp ve karmaşık yas belirtileri arasındaki ilişkiyi araştıran bir gözden geçirme çalışmalarında, bağlanma figürü olan kişiler ölüme bağlı olarak

kaybedildiğinde bu travmatik bir yaşantı olarak algılanmakta ve akut yas belirtileri gösterildiği belirtilmiştir. Ancak yas belirtilerinin, kaybedilen kişinin içsel temsillerinin üzerinden geçildikçe (revision of internalized representation), kişiyi öldüğü gerçeği ile birleştikten sonra azaldığı ileri sürülmüş ve bu entegrasyon sağlanamadığında karmaşık yas belirtilerinin ortaya çıktığı çıkarımı yapılmıştır (Shaer ve Shair, 2005).

Kaybedilen kişiyi güncel bir bağlanma figürü olarak görmenin, karmaşık yasla olan ilişkisi deneysel olarak (Stroop Test'teki tepki süresi) inceleyen bir çalışma, kişilerin kaybettikleri kişinin ismine tehdit altında verdikleri tepkinin hızının karmaşık yas belirtileri ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu çalışmaya göre, karmaşık yas belirtileri gösteren katılımcıların kaybettikleri kişinin zihinsel temsiline tehdit altında olup olmamalarından bağımsız olarak, sürekli erişebilir olduğunu, kaybedilen kişinin zihinsel temsiline bu kişilerin iç dünyasında canlı tutulduğu gösterilmiştir. Karmaşık yas belirtisi göstermeyen kişilerin ise tehdit durumunda kaybedilen kişinin zihinsel temsiline işlem dışı bırakabilmekte oldukları, kaybedilen kişinin ismine daha hızlı tepki verebildikleri aktarılmıştır. Stres veren durumlarda, kaybedilen kişinin zihinsel temsiline etkisizleştirmenin kayba uyum sağlamada önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır. Karmaşık yas belirtileri gösteren katılımcılardan kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri gösteren kişilerin, tehdit altında iken kaybettikleri kişilerin zihinsel temsillerine çok hızlı şekilde ulaştıkları ve bu kişileri hala bağlanma figürü olarak gördükleri ortaya konmuştur (Mancini ve Bonanno, 2012).

Benzer bir sonuca işaret eden başka bir çalışmaya göre, kardeş kaybı yaşamış ve, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin güvenli bağlanma örüntüsü olan kişilere göre daha fazla yas belirtisi ve daha az travma sonrası büyüme gösterdikleri aktarılmıştır. Güvenli bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin daha esnek başa çıkma tarzları olduğu, esnek başa çıkma tarzı arttıkça, kişilerin deneyimlediği travma sonrası büyümenin de arttığı ifade edilmiştir (Cohen ve Katz, 2015).

1.2.4. Benliği Güçlendirme Yanlılığı

Psikolojik esneklik yoluna etki eden olası etkenlerden biri de benliği güçlendirme yanlılığıdır. Taylor ve Brown'un (1988, 1994) belirttikleri üzere kişilik özelliği olarak benliği aşırı olumlu hatta gerçek dışı terimlerle tanımlama eğilimi, yani benliği

güçlendirme yanlılığı, sıklıkla psikolojik uyumla ilişkilendirilmiştir. Benliği güçlendirme yanlılığının gerçek sosyal bedelleri olsa da (Paulhus, 1998), bu kişilerin zorluklarla iyi bir şekilde başa çıkabildiklerini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Benliği güçlendirme yanlılığının depresyon üzerindeki etkisini kültürler arası araştıran bir çalışmada, hem Japon öğrenciler, hem Amerikalı öğrencilerde benliği güçlendirme yanlılığı ile depresyonun negatif ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Hymes ve Akiyama, 1990). Benliği güçlendirme yanlılığının zor yaşantılardaki koruyucu (buffering) etkisini inceleyen Bonanno ve arkadaşları (2002), bu etkiyi Bosna iç savaşı ve erken zamanlı eş kaybı olmak üzere iki çalışma ile göstermeye çalışmıştır. İki çalışmada da her ne kadar benliği güçlendirme yanlılığı olan kişiler çalışmayı yürüten gözlemcilerde olumsuz bir izlenim bıraksa da, bu kişilerin kayıplara daha iyi uyum sağladığı görülmüş ve bu kişilerdeki yas ve TSSB belirtilerinin düşük olduğu ortaya konmuştur. Bonanno ve arkadaşlarının (2005), 11 Eylül terör saldırısında hayatta kalan kişilerle yaptıkları çalışmada, benliği güçlendirme yanlılığının, yüksek olumlu duygulanım, azalmış sosyal kısıtlılık algısı ve olay sonrası daha yüksek uyum gibi psikolojik esneklik sonuçları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Gupta ve Bonanno'nun (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları boylamsal çalışma da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Dört yıllık süre boyunca gözlemlenen benliği güçlendirme yanlılığı yüksek olan katılımcılar, düşük olanlara göre travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylardan daha az etkilenmişlerdir. Lotterman ve Bonanno (2013), geçmişte yaşanan olumlu olayları çok sık hatırlamanın (hatırlama yanlılığının), depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Düşük benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilerin olumlu hatıraları haddinden fazla hatırlamalarının, geçmiş ve bugün karşılaştırması yapmalarının bu kişilerde üzüntü ve depresyon belirtilerine yol açtığı belirtilmiştir.

1.2.5. Önceki İnançlar

Psikolojik esnekliğin önemli bileşenlerinden biri hayatın adil, eşit, tahmin edilebilir, iyilik dolu olduğu gibi olumlu “önceki inançlar” veya dünya görüşleridir (Park ve Folkman, 1997). Janoff -Bulman (1992; akt. Mancini ve Bonanno,2009) kişinin dünya görüşleri ve inanışlarının kayıp yaşantısı ve diğer stresli olaylardan etkilenebileceğini söylemiştir. Dolayısıyla dünya görüşlerinin başa çıkmadaki etkisini anlamak geçmişten

bugüne zor olmuştur. Bu sorunu aşmak kayıp yaşantısı öncesi ve sonrası ölçümlerin olduğu yöntemsel düzenlemelerle mümkün olabilir. Bu şekilde bir yöntemsel düzenlemeyi içeren Bonanno ve arkadaşlarının (2002) çalışmasına göre dünyanın adaletine güçlü bir şekilde inanmak ve ölüme karşı daha kabullenici bir tavır sergilemek gibi özellikler göstermek psikolojik esnekliği yordamıştır. Mancini ve arkadaşlarının (2011) çalışması da benzer bir sonuca işaret etmektedir. Ön ölçüm olan kayıp öncesi yüksek adalet inancı ve ölümü kabullenme, kayıp sonrasında düşük depresyon seviyesini yordamıştır. Kayıp sonrası dünya görüşleri ölüm deneyiminin değerlendirilmesini yordamazken, erken iyilikseverlik (benevolence) ve anlamlılık bu değerlendirmeyi yordamıştır.

Eşini kaybetmiş yaşlılarla yapılan bir çalışmaya göre, yaşanan kayıpta bir anlam bulan ve ölümü kabullenen bir dünya görüşüne sahip olan kişilerin, kayba karşı daha az öfke hissettikleri gözlemlenmiştir. Ve sosyal desteği yüksek kişilerin, kayıpta anlam bulmanın aracı rolünün etkisiyle düşük öfke düzeyi gösterdikleri ifade edilmiştir (Kim, 2009).

İnsanların kabul ettikleri dünya görüşlerinin yaşadıkları kaybı nasıl değerlendirdiklerine dair etkisini inceleyen bir çalışmaya göre, eşinin kaybı sebebiyle yas tutan kişilerden, dünyanın anlamlılığına olan inancı daha zayıf ve kendilik değeri düşük olan kişilerin dünyaya ve kendilerine dair daha olumlu dünya görüşü olan kişilere göre daha fazla üzüntü belirtisi gösterdikleri belirtilmiştir (Currier, Holland ve Neimeyer, 2009).

1.2.6. Kimlik Devamlılığı

Benlik ile ilgili görüşler başa çıkmayı ve psikolojik esnekliği belirleyen etkenlerden bazıları olarak görülmektedir. Psikolojik esnek olan kişiler değişen dünyanın taleplerine esneklikle cevap veriyor ve altta yatan benlik devamlılığını sağlıyor görünmektedirler (Mancini ve Bonanno, 2006). Sevilen kişinin kaybı sonrası kişiyi çevreleyen büyük değişiklik kişinin kimlik duygusuna zarar veriyor olabilir. Bonanno ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında psikolojik esnek olan kişilerin kimliklerinde en az değişim yaşayan katılımcılar oldukları görülmüştür.

1.2.7. Olumlu Duygular

Olumlu duyguların hem stresli olaylar hem de genel işlevsellik üzerindeki uyum sağlayıcı yararını inceleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır (Bonanno ve arkadaşları, 2007; Fredrickson ve Losada, 2005). Kayba karşı verilen olumlu duyguların sağlıklı bir inkâr olduğunu ileri süren görüşün tersine (Bowlby, 1980), psikolojik esnekliğe giden yollardan biri olumlu duyguların, hatta kahkahaların ifade edilmesidir (Bonanno ve Keltner, 1997). Bu çalışmaya göre yakın zamanlardaki kayıpları hakkında konuşurken gerçek gülümsemeler ve kahkahalar gösteren kişiler, boylamsal olarak takip edildiğinde, bu kişilerin kayıplarına daha iyi uyum sağladıkları ve diğer insanlarda da daha olumlu tepkiler oluşturdukları görülmüştür (Bonanno ve Keltner, 1997).

Olumlu duyguların kayıp sonrası patoloji üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, eşlerini kaybeden kişilerin kayıp sürecinde olumlu duygular göstermelerinin düşük depresyon seviyesi, yüksek sosyal destek ve sosyal paylaşım gibi istenen sonuçlarla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Tweed ve Tweed, 2011). Benzer bir sonuca işaret eden diğer bir çalışma ise olumlu duyguların eşlerini kaybetmiş yaşlılardaki rolü üzerine dikkat çekmektedir. Eşini kaybetmiş kişiler olumlu duygular gösterdiklerinde stres ve depresyon belirtilerinde önemli bir düşüş gözlemlendiği ifade edilmiştir. Katılımcılardan mizahi başa çıkma tarzını benimsemiş kişilerin gün içindeki olumlu duygularının ve depresyon seviyesinin çok fazla değişkenlik göstermediği belirtilmiştir (Ong, Bergeman ve Bisconti, 2004).

Kayıp sonrası pozitif duyguların, kayıp sonrası patolojik belirtiler üzerindeki azaltıcı etkisini göz önünde bulunduran araştırmacılar, olumlu duyguları hangi etkenlerin yordadığı üzerinde çalışmışlar ve kayıp sonrası olumlu duyguları kayıp öncesi psikolojik sağlamlık kişilik özelliğine sahip olmak ve gergin evlilik ilişkisi içinde olmanın yordadığını belirtmişlerdir (Ong, Fuller-Rowell ve Bonanno, 2010). Olumlu duyguların, yas belirtilerine nasıl etki ettiği ise kayıp yaşamış kişilerin kortizol seviyelerinin olumlu duygularla ilişkisi üzerinden çalışılmıştır.¹ Bu çalışmaya göre, kortizol seviyesi yaş, cinsiyet, eğitim durumu, dışadönüklük, nörotisizm, olumsuz duygular, ilaç kullanımı, sigara içme gibi değişkenlerden bağımsız olarak, eş kaybının

¹ Kortizol seviyesi normalde, kişi uyandıktan yaklaşık 45 dakika sonra en yüksek olan, kişi uyandıktan sonra ilk birkaç saatte hızlı bir düşüş gösteren, gün içerisinde yavaş bir şekilde sürekli düşen ve gece yarısında en düşük noktaya erişen bir döngü içerisindedir (Pruessner ve ark., 1997).

kişi uyandıktan sonraki süre içinde düşük olması ve gün içinde kortizol seviyesinin sabit seyretmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu duyguların kortizol seviyesinde dalgalanmalara yol açtığı, yani kişinin kortizol seviyesinin normal seyrindeki döngüsüne yaklaştırdığı gözlemlenmiştir (Ong ve ark., 2011).

1.2.8. Olumlu Hatıralardan Teselli Bulma

Psikolojik esneklikle ilgili son bireysel farklılık değişkeni kaybedilen kişi ile ilgili olumlu anılardan teselli bulmaktır. Bonanno ve arkadaşlarının (2002) kayıp öncesi ölçüm aldıkları çalışmada, psikolojik esnekliği olan kişilerin kaybettikleri kişi ile ilgili art arda gelen hatıralardan olumlu duygular deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Kayıp sonrasında psikolojik esneklik gösteren kişilerin, kayıp sonrası gösterilen diğer tepki yollarından birini kullanan kişilere göre, kaybettikleri eşlerini düşünerek ve onun hakkında konuşarak daha fazla teselli buldukları görülmüştür. Bu kişiler ölmüş eşleri hakkında konuşmanın ve düşünmenin onları daha mutlu hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Dahası psikolojik esneklik gösteren katılımcıların bu özelliği zamanla değişmemektedir (Bonanno ve arkadaşları, 2004). Kaybedilen kişi ile ilgili olumlu hatıraların hatırlanması psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmiş ve kayıpla başa çıkmada olumlu bir etken olarak görülmüştür. Ancak kayıp yaşayan kişilerin, kendilerinden geçmişte kaybedilen kişinin içinde olmadığı belirli bir olay hatırlanması istendiğinde, hatırlamada güçlük çekmesi çalışmada, karmaşık yas yaşayan kişileri karmaşık yas sürecinde olmayan kişilerden ayırmıştır. Yani karmaşık yas yaşayan kişilerin kaybedilen kişinin içinde olduğu hatıralara sürekli erişim halinde oldukları sonucu çıkarılmıştır (Robinaugh ve McNally, 2013)

Mancini ve Bonanno'nun (2009) ileri sürdükleri modeldeki bireysel farklılıklar değişkeni altında ele aldıkları farklılıklar yukarıda yedi başlık altında özetlenmiştir. Bu tez çalışması kapsamında bireysel farklılıklar bilişsel üçlü (benlik, dünya ve gelecek algısı) olarak ele alınacaktır.

1.2.9. Bireysel Farklılık Kavramı ile Psikolojik Esneklik Kavramı Arasında Etkisi Olan Değişkenler

1.2.9.1. Değerlendirme Süreçleri

Bilişsel değerlendirme stres yaratan kaynağın strese maruz kalan kişiler tarafından nasıl değerlendirildiği, yorumlandığı ve algılandığıdır. Olf ve arkadaşlarının (2005) ileri sürdüğü stresle başa çıkma modeline göre travmatik olayların nasıl değerlendirildiği, daha sonraki başa çıkma davranışı ve dolayısıyla sonrasında ortaya çıkabilecek psikopatolojik sonuçları etkilemektedir. İleri sürülen modele göre travmayı daha tehdit edici ve yoğun olarak hissedilen kişilerin stresle başa çıkmak için duygusal odaklı başa çıkma tarzını kullanma olasılıkları daha yüksektir. Diğer bir deyişle, kişilerin kayba ilişkin karmaşık stresi yönetmede duygu regülasyonuna aşırı derecede odaklanması, enerjilerini daha etkili bir başa çıkma mekanizması olarak görülen problem odaklı başa çıkma stratejisinden başka yöne çevirmeleri anlamına gelmektedir.

Kişilerin yaşadıkları kaybı nasıl değerlendirdiklerinin önemini vurgulayan çalışmaların benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilere odaklandığı görülmektedir (Hymes ve Akiyama, 1990; Bonanno ve ark., 2002; Bonanno ve ark., 2005; Gupta ve Bonanno, 2012; Lotterman ve Bonanno, 2013). Çünkü benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilerin şişirilmiş kendilik algısı olduğu ve bu kişilerin olaylar üzerindeki kontrollerini ve yeteneklerini abartma eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir (Taylor ve Armor, 1996). Her ne kadar benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilerin kendilik algılarının hatalı, hatta gerçek dışı olduğu ifade edilse de (Goorin ve Bonanno, 2009), bu kişilerin kaygı ve stres yaratan diğer olayların tehdit edici unsurlarını azalttığı/ yatıştırdığı görülmüştür.

Kayıpla başa çıkmada baskılayıcı başa çıkma stratejisini kullanan kişilerin bu başa çıkma stratejisini kullanmayan kişilerden farklı olduğu iddia edilmiştir. Baskılayıcı başa çıkma stratejisini kullanan kişilerin stres yaratan bir olayda psiko-fizyolojik olarak uyarıldığı ancak bu kişilerin stres yaratan uyarıyı filtrelemeyi başardıkları; dolayısıyla stres veren olayın tehdit edici doğasını körelttikleri belirtilmektedir (Tomaka ve ark., yıl; akt. Mancini ve Bonanno, 2009).

Kayıtsız kaçınmacı bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin kaybı daha az tehdit edici algıladıkları çünkü bu kişilerin benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilerle benzer şekilde kendine güven duygusunu ve bağımsızlığı yüceltme eğilimi içinde olduklarından yaşanan kaybı daha az yoğun algıladıkları ileri sürülmüştür (Bonanno, Goorin, & Coifman, 2008).

AIDS sebebiyle kayıp yaşamış HIV virüsü taşıyan kişilerle yapılan bir çalışmaya göre, kişilerin duygusal bastırma ve kaçınmacı başa çıkma yollarını kullanması ile bu kişilerin gösterdikleri yas belirtilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Sikkema ve ark., 2000).

Yaşadığı kayıpla başa çıkmada duygusal-odaklı başa çıkma kullanan annelerin yas belirtileri, kaçınmacı başa çıkma kullanan annelerden önemli derecede fazla bulunmuştur. Ayrıca çocuk kaybı yaşamış annelerden maneviyata dayalı, kişilerarası dinsel destek ve dinsel kaçınmaya içeren dini başa çıkma stratejileri kullananların daha az yas belirtileri ifade ettikleri belirtilmiştir (Anderson, Marwit ve Vandenberg, 2005).

Eşlerini kanser sebebiyle kaybetmiş kişilerle yapılmış bir çalışmaya göre kişilerin kayıp sonrası psikolojik durumu ile ilişkili olan ilk unsur kişinin başa çıkma tarzı, ikinci unsur eşini kaybetmiş kişinin özellikleri ve son unsur kanser sebebiyle ölmüş eşin özellikleri olarak belirtilmiştir. Aynı çalışmada kanser sebebiyle eş kaybı yaşamış kişilerin olumlu psikolojik duruma erişmelerinde başa çıkma mekanizması olarak dikkat dağıtma, sosyal paylaşım ve sosyal ağ kurmayı arttırmaları (enhancing) ve ölen kişi ile devam eden bağlarını azaltmalarının önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Asai ve ark., 2012).

Folkman ve Lazarus (1980) kişiler eğer stres yaratan faktörü değiştirebileceklerini, onun üzerinde etkiye sahip olabileceklerini düşünüyorlarsa, problem odaklı başa çıkmayı benimsediklerini ileri sürmüştür. Ölümün tahmin edilebilirliği üzerinden, başa çıkma tarzını araştıran başka bir çalışmaya göre, eşlerinin ölümünün 6 aydan kısa bir sürede gerçekleşeceğini ön gören kişilerin, çözüm bulma, alternatif arama gibi problem çözme odaklı başa çıkma stratejisini ölümün 6 ay ve üzerinde gerçekleşeceğini ön gören kişilere göre daha fazla kullandıkları ifade edilmiştir. Ancak çalışmada ölümü ön görme/tahmin edebilme ve ani/beklenmedik ölümler arasında problem odaklı başa

çıkma ve duygusal odaklı başa çıkma açısından fark görülmediği belirtilmiştir (Iversen, 2000).

1.2.9.2. Sosyal Kaynakların Erişimi ve Kullanımı

Psikolojik esneklik yoluna ulaşmayı sağlayan değişkenlerden bir diğeri ise sosyal kaynakların etkin kullanımınıdır. Mancini ve Bonanno'nun (2009) ileri sürdüğü Psikolojik Esneklik Modeli'ne göre bireysel farklılık değişkenleri sosyal kaynakların kullanımına etki ederek psikolojik esnekliği yordamaktadır.

Benliği güçlendirme yanlılığı olan kişilerin sosyal işlevselliklerinin yüksek olduğu ve bu kişiler hâlihazırda bulunan sosyal kaynakları destekleyici olarak değerlendirmedikleri ifade edilmiş (Bonanno ve arkadaşları, 2005) ve bu kişilerin daha geniş sosyal ağları olduğu belirtilmiştir (Goorin ve Bonanno, 2009).

Malesta (akt. Mancini ve Bonanno, 2009) olumlu duygusal dışavurumu yüksek kişilerin sosyal etkileşime girme istekliliğini gösterdiğini, bunun da bu kişilerin sosyal kaynaklarının gelişmesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Kişilerin sosyal ağlarını genişleten, sosyal izolasyonlarını azaltan, duygu düzenlemelerine yardımcı olan, yararlı kendini açma davranışına olanak sağlayan bu sosyal kaynaklar kayıpla başa çıkmada uyum artırıcı etkenlerdir.

İleri sürülen modelde (Mancini ve Bonanno, 2009), sosyal kaynaklar ve olumlu değerlendirme süreçleri karşılıklı etkileşim içindedir (bkz. Şekil 2). Kaybı daha az tehdit edici değerlendiren kişilerin olumlu duygulanımı artmakta ve sosyal kaynaklara ulaşımı kolaylaşmaktadır (Fredrickson, 1998).

Sosyal destek kavramını tanımlamak, kapsamının sınırlarını çizmek, nasıl işlev gördüğünü nicel verilerle açıklamak zor olduğundan, kişilerin sosyal desteğin yeterliliğine dair algıları, bu kavramı çalışmak açısından önem kazanmıştır (Zimet ve ark., 1998). Algılanan sosyal desteğin karmaşık yas üzerindeki etkisini değişik grup terapi yöntemleri ile araştıran bir çalışmaya göre, algılanan sosyal desteğin terapi sırasında değil, terapi sonrasında arttığı, bunun da karmaşık yasin parçası olan (kapsadığı/ilişkili) depresyon belirtilerinin azalmasında etkili olduğu ifade edilmiştir (Ogrodniczuk, Joyce ve Piper, 2003). Benzer bir bulgu da, AIDS sebebiyle ebeveyn

kaybı yaşamış çocuklarla yürütülen bir çalışmada ortaya konmuştur. Bu çalışmaya göre, algılanan sosyal desteğin, AIDS sebebiyle ebeveyn kaybı yaşamış çocukların depresif belirtiler ve benlik saygıları olarak ölçülen iyilik hali ile pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Okava ve ark., 2011).

Algılanan sosyal desteğin aracı rolü depresyon belirtileri üzerinde sıklıkla çalışılmıştır. Zhou ve arkadaşları (2013), algılanan sosyal desteğin aracı rolünü üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı belirtileri ve mükemmeliyetçilikleri arasında çalışmışlardır. Bu çalışmaya göre, mükemmeliyetçi kişilerin algıladıkları sosyal desteğin, bu kişileri depresyon ve kaygıdan koruduğu belirtilmiştir. Bilişsel stres kuramına göre, sosyal destek kayıp sonrası yaşanan eksikliği telafi eder ve kişinin iyilik haline katkıda bulunur. Yani sosyal destek eksikliğinde, kişinin sosyal yalnızlık yaşadığı, bunun da kişileri psikolojik belirtilere karşı savunmasız bıraktığı ileri sürülmüştür (Lazarus ve Folkman, 1984). Bağlanma kuramına göre ise, kaybedilen bağlanma figürü olarak ölen eşin yerini, kişinin sosyal ağındaki destekleyici arkadaş ve diğer aile üyelerinin alması söz konusu değildir. Dahası, bağlanma kuramı, kişinin medeni halinin kişinin iyilik hali üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürer. Kayıp sebebiyle eşini kaybetmiş kişilerin duygusal yalnızlık çektikleri ve psikolojik belirtilere daha açık oldukları belirtilmiştir (Bowlby, 1979). Sosyal destek ve yalnızlığın kayıp sonrası uyum üzerindeki etkisini araştıran bir çalışma, bu etkiyi stres kuramı ve bağlanma kuramı üzerinden incelemiştir. Bulguların bilişsel stres kuramından ziyade bağlanma kuramını desteklediği sonucu çıkarılmıştır. Sosyal desteğin depresyon ve somatik belirtilere karşı koruyucu etkisinin olmadığı, duygusal yalnızlığı azaltmadığı gözlemlenmiştir (Stroebe ve ark., 1996).

Sosyal desteğin yas üzerindeki rolünü geniş bir gözden geçirme çalışması kapsamında inceleyen bir çalışmaya göre, sosyal desteğin yas sonucu ortaya çıkan belirtiler karşısında koruyucu bir etkisi olduğunu gösteren çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu konudaki yöntemleri benzeşen çalışmaların bulgularının birbiri ile çeliştiği öne sürülmektedir. Aynı çalışma, kapsamlı bir literatür taraması yaptıktan sonra, sosyal desteğin yas belirtileri üzerindeki etkisini boylamsal bir çalışmayla araştırmış ve sosyal desteğin depresyon belirtileri üzerinde doğrudan etkisi olduğunu ancak sosyal desteğin yas sürecindeki kişileri depresyondan korumadığı veya onların iyileşmesinin hızlanması yönünde etkili olmadığı ileri sürülmüştür (Stroebe ve ark., 2005). Aynı boylamsal

çalışma verileri üzerinde yapılan bir diğer çalışma ise, sosyal desteğin ve ilişki kalitesinin, yasın depresyon ve üzüntü dışındaki kaygı, şok, kızgınlık, girici düşünceler, umutsuzluk ve özlem çekme (yearning) gibi belirtileri üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmaya göre, sosyal destek depresyon ve özlem çekme dışındaki yas tepkilerini yordarken, çiftler arasındaki ilişkinin kalitesi özlem çekme yas tepkisini yordamıştır (Stroebe, Abakoumkin ve Stroebe, 2010).

Karmaşık yas yaşayan kişilerin sahip oldukları sosyal desteğin içeriğinin önemi, bu kişilerin sosyal destek tanımları üzerinden yapılan nitel bir çalışmaya konu olmuştur. Bu çalışmaya katılımcı olan kişiler sosyal ağlarındaki kişilerin yardımcı/faydalı olmasının önemini vurgularken, yine de bu kişilerin varlığının karmaşık yas geliştirmelerini, depresif belirtiler ve travma belirtileri göstermelerini engellemediğini anlatmışlardır. Bununla birlikte, karmaşık yas yaşayan kişilerin çevrelerinde insan olmaması veya sosyal ağlarındaki kişilerin kaba, saldırgan olarak algılanması, karmaşık yas yaşayan kişileri kızdırdığı ve üzdüğü belirtilmiştir (Wilsey ve Shear, 2006).

Sosyal desteğin, yas süreci üzerinde çalışmaya (working through their grief) etkisini araştıran bir çalışmaya göre, çocuklarını kanser sebebiyle kaybeden aileler, yaşadıkları yas süreci üzerinde çalıştıklarında ve sosyal ağlarındaki kişilerle bu duygusal yükü paylaştıklarında, bu sürecin kolaylaştığı ortaya konmuştur (Kreichbergs ve ark., 2007).

1.2.9.3. Dışsal Kaynaklar

Psikolojik Esneklik Modeli'nde kayıp yaşantısı ile başa çıkmada dışsal kaynakların dolaylı bir etkisi olduğu görülmektedir. İleri sürülen modelde, dışsal kaynaklar, finansal kaynaklar, fiziksel sağlık ve kültürel inanç ve pratikler olarak yer almaktadır. Ancak ölüme bağlı kayba verilen tepkiler ve kayıpla başa çıkmada etkili olan faktörler sadece çevresel ve maddi değişkenler olarak düşünülmemektedir. Birçok çalışma kayıp sonrası kişilerin karmaşık yas belirtileri gösterme olasılıklarının, kayıp yaşayan kişinin özellikleri ve kaybın koşullarıyla ilgili olduğunu ortaya koymuştur: Kayıp sonrası travmatik yas belirtilerinin yaşanmasına etki eden değişkenler, kayıp yaşayan kişinin cinsiyeti, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi, ölüm nedeni ve yeri olduğu ileri sürülmüştür. Bu çalışmaya göre kadınlar erkeklere göre travmatik yas belirtilerini daha fazla yaşadıkları; birinci derece akraba kaybının, ani hastalık, doğal afet, cinayet, terör

gibi ani ölüm sebeplerinin ve kaybın trafikte, yolda veya iş yeri, cami gibi ev ve hastane dışındaki alanlarda gerçekleşmesinin travmatik yas tepkileri üzerinde etkisinin olduğu ortaya konmuştur (Cesur, 2012). Benzer sonuca işaret eden bir çalışmaya göre sevdikleri kişiyi beklenmedik, ani bir şekilde kaybeden kişilerin psikolojik stres ve bedensel belirtilerinin, sevdikleri kişinin ölümünü öngörebilmiş kişilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Iversen, 2000). Kaybın ani/beklenmedik oluşunun artmış yas belirtileri ile ilişkisini gösteren diğer bir çalışma da önceki çalışmaları desteklemiş ve ani kayıpların, yüksek yas ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Aynı çalışmada, kaybın üzerinden uzun zaman geçmesi, kaybı yaşayan kişinin eğitim seviyesinin düşük olması depresyonla ilişkili olan değişkenler olarak ifade edilmiş; yaşlı kişilerin kayıp karşısında daha az bedensel tepki gösterdikleri ortaya konmuştur (Wayment ve Vierthaler, 2002).

1.3. KARMAŞIK YAS İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Literatürde, bireylerin kayıp sonrasında yaşadıkları ve yas sürecini etkileyebileceği düşünülen çeşitli değişkenlerin varlığı tartışılmıştır. Örneğin Stroebe ve arkadaşları (2007, s. 1966) yaptıkları tarama çalışması sonucunda karmaşık yas süreci konusunda belirleyici olabileceğini düşündükleri değişkenlerin (risk faktörleri) dört ana başlık altında ele alınabileceğini ifade etmişlerdir, bunlar: (a) ölümün koşulları (ölümün nedeni, ölüm yeri, kaybedilen ilişkinin türü [çocuk, eş vs.], ölen kişiyle olan ilişki gibi); (b) içsel riskler ve koruyucu etkenler (kişilik ya da bağlanma tarzı, önceki kayıp yaşantıları, dini inançlar ve diğer anlam sistemleri, sosyo-demografik değişkenler); (c) kişilerarası ya da kişisel olmayan kaynaklar ve koruyucu etkenler (sosyal destek ve kültürel ortam, ekonomik kaynaklar, profesyonel müdahale); (d) başa çıkma tarzları, stratejileri ve süreçleri (yas çalışma ve anlamlandırma süreçleri, duygu düzenleme). Stroebe ve arkadaşları bu risk faktörlerini belirlerken görgül çalışmaların yanı sıra klinik öneriler ve niteliksel çalışmalardan da faydalandıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda bu dört ana risk grubu içerisinde yer alan bazı değişkenler ve bu değişkenlere ilişkin örnek çalışmalar kısaca özetlenmiştir.

“Ölümün koşulları” başlığı altında ele alınan ölüm nedeninin yani kişinin hangi koşullarda yaşamını yitirdiğinin karmaşık yas üzerindeki etkisini ele alan bazı

çalışmalar mevcuttur. Örneğin, terör ve şiddet içeren ölümlerin travmatik yas için bir risk oluşturduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar vardır (Silverman ve ark., 2001; Norris ve ark., 2002). Yine aynı başlık altında ele alınabilecek olan ölümün öznel zamanlaması olup olmamasına ilişkin çelişkili bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin Barry, Kasl ve Prigerson'un (2002) çalışmasında ölümün beklenmedik olmasının karmaşık yas üzerinde etkili olduğu rapor edilmişken bu ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalar da vardır (Carr, House, Wortman, Nesse ve Kessler, 2001).

Kayıp yaşantısı sonrasında cenaze törenine katılım da "ölümün koşulları" çatısı altında ele alınabilecek değişkenlerden biridir. Cesur (2012) çalışmasında, cenaze törenine katılımın olağan yas sürecini travmatik bir sürece dönüştürebileceği bulgusuna ulaşmıştır ancak bu konuda çelişkili bulgular olduğu ve cenaze törenine katılımın travmatik/karmaşık yas ile ilişkili olmadığını ya da koruyucu bir etkisi olmadığını (Schaal, Jacob, Dusingizemungu ve Elbert, 2010) gösteren çalışmalar olduğunu da vurgulamaktadır.

Kaybın türünün (çocuk, eş, ebeveyn vb.) ve kaybedilen kişiyle olan ilişkinin karmaşık yas açısından oluşturabileceği riskler de "ölümün koşulları" başlığı altında ele alınmıştır. Örneğin çocuk kaybının eş kaybına göre daha yoğun, süregiden yas ve depresyona neden olduğu belirtilmiştir (Sanders, 1979, akt. Nolen-Hoeksema ve Larson, 2013). Genel olarak, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi (kaybedilen kişinin birinci derecede yakın olması) ile travmatik yas arasında anlamlı bir ilişki olduğu da gösterilmiştir (Cesur 2012). Ebeveyn kaybının anlamının ve etkilerinin ise kaybı yaşayan kişinin yaşına bağlı olarak değişebileceği, yetişkin birinin ebeveyninin kaybetmesinin de önemli etkileri olabileceği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Larson, 2013). Nolen-Hoeksema ve Larson eş kaybetmek ve ebeveyn kaybetmenin benzer depresif tepkiler doğurduğunu belirtse de Leahy (1992, akt. Nolen-Hoeksema ve Larson, 2013) annesini kaybeden kadınların eşini ya da çocuğunu kaybedenlere göre daha az sıkıntı rapor ettiğini belirtmiştir. Bu başlık altında ele alınabilecek bir diğer konu da kaybedilen kişi ile olan ilişkinin niteliğidir. Ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin kaybettikleri ebeveynleri ile olan ilişkilerinin yakınlık düzeyinin yas tepkilerinin yoğunluğuyla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Umberson ve Chen, 1994). Benzer bir bulguya Nolen-Hoeksama ve Larson'ın (2013) çalışmasında da rastlanmış ve ölen ebeveynle olan çatışma ya da yakınlığın kayıp sonrası yaşanan

sıkıntılarla ilişkili olmadığı görülmüştür. Anlaşılmaktadır ki özellikle ebeveyn kaybı yaşayan yetişkin bireyler söz konusu olduğunda ölen kişiyle olan ilişkinin yas tepkileriyle anlamlı bir ilişkisi olmayabilir.

“İçsel riskler ve koruyucu etkenler” başlığı altında ele alınan değişkenler kişinin kendisinde var olan ve karmaşık yasa karşı koruyucu ya da karmaşık yas konusunda risk yaratabilecek bazı özellikleri içermektedir. Örneğin, dini inancın kayıp sonrası süreçte kayıpla başa çıkmak konusunda yardımcı olduğunu ifade eden bazı araştırmacı ve kuramcılar bulunmaktadır (Brown, Nesse, house ve Utz, 2004; Stroebe, 2004). Yanı sıra, cinsiyetin kayıp sonrasında karmaşık yas geliştirme konusunda bir etkisi olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları eşlerini kaybeden erkeklerin kadınlara (van Grootheest, Beekman, Broese van Groenou ve Deeg, 1999) ya da çocuk kaybı yaşayan kadınların erkeklere göre daha fazla risk taşıdığını belirtmektedir (Kreicbergs, Valdimarsdottir Onelöv, Hneter ve Steineck, 2004). Kerstig ve arkadaşlarının (2011) geniş çaplı çalışmasında da kadınların karmaşık yas konusunda daha yüksek risk taşıdıkları bulunmuştur. Yine bu başlık altında ele alınabilecek olan eğitim seviyesinin karmaşık yas için bir risk faktörü olup olmadığına ilişkin çelişkili bulgular bulunmaktadır. Örneğin, tsunami kurbanlarıyla yapılan bir çalışmada 12 yıldan az eğitim almış olmanın karmaşık yas için bir yatkınlık yaratabileceğini belirten bir çalışma varken (Johannesson ve ark., 2009); eğitimin yasin hiçbir boyutuyla ilişkili olmadığını gösteren başka bir çalışma da bulunmaktadır (Reed, 1998). Yakın zamanda ülkemizde yapılan bir çalışmada ise eğitim düzeyi arttıkça travmatik yas belirtilerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Cesur, 2012). Kişiye ilişkin bir diğer risk faktörü de kayıp yaşayan kişilerin yaşıdır. Kayıp yaşayan kişilerin yaşı ve kayıp sonrası yas tepkileri arasındaki ilişkiye dair çelişkili bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Prigerson ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında yaş ile kayıp sonrasında karmaşık yas arasında ilişki bulunmamışken, Morina, Rudari, Bleichhardt ve Prigerson’un (2010) çalışmasında da uzamış yas ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Onrust ve arkadaşları (2007) ile Kerstig ve arkadaşlarının (2011) çalışmalarında ise yaşlı olmanın daha fazla yatkınlık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

“Kişilerarası ya da kişisel olmayan kaynaklar ve koruyucu etkenler” başlığı altında kişilerin sosyal, kültürel ve ekonomik koşullarına vurgu yapılmaktadır. Bunun yanı sıra kişilerin aldıkları profesyonel yardımlar da bu başlık altında değerlendirilmektedir.

Önceki bölümlerde de belirtildiği gibi sosyal desteğin yas sürecine olumlu anlamda etki ettiğini gösteren pek çok çalışma mevcuttur (ayrıntılı bir gözden geçirme için bkz. Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005). Bu başlık altında ele alınan bir diğer değişken olan ekonomik koşulların ise kayıp sonrasında yaşanabilecek diğer stres verici durumlar konusunda koruyucu bir etkisi olabileceğini belirten çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Martikainen ve Valkonen, 1998 gibi). Yine bu başlık altında ele alınan profesyonel müdahaleler, travmatik olaylar sonrası yapılan taramalar, değerlendirmeler, terapiler vb. profesyonel süreçleri içermektedir. Bu şekilde gerçekleştirilen müdahaleler çeşitlilik arz etmektedir. Örneğin ilaç ve psikoterapinin travma sonrası müdahale açısından etkisini araştıran çalışmalar olduğu gibi (Reynolds ve ark., 1999) internet temelli bilişsel davranışçı travma müdahale programlarının etkisini araştıran çalışmalar da bulunmaktadır (Wagner, Knaevelsrud ve Maercker, 2006 gibi). Bu şekilde gerçekleştirilen profesyonel müdahalelerin karmaşık yas açısından, genel olarak, olumlu doğurguları olduğu belirtilmektedir (Stroebe ve ark., 2007).

Stroebe ve arkadaşlarının risk faktörleri olarak ele aldıkları son ana başlık kişilerin başa çıkma tarzlarını, stratejilerini ve bunlara ilişkin süreçleri içermektedir. Bu risk grubunda olduğu düşünülen duygu regülasyonunun, kayıp sonrası yas sürecinde koruyucu olabileceği belirtilmektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Yas sürecinde kültürel farklılıkların da olabileceğine vurgu yapan bir çalışmada ise ABD’de hem yası işlemlenin hem de bilinçli olarak yastan kaçınmanın uzun erimde uyumu azalttığı; Çin Halk Cumhuriyeti’nde ise yası işlemlenin ya da yastan bilinçli olarak kaçınmanın açık psikolojik sonuçları olmadığı görülmüştür (Bonanno ve ark., 2005).

1.4. UYARLANMIŞ MODELDE ELE ALINACAK DEĞİŞKENLER

Yukarıda belirtilen “Psikolojik Esneklik Modeli” teorik çerçevesi içinde mevcut çalışma için uyarlanmış modelde ele alınan değişkenler aşağıda sırasıyla aktarılmıştır. Bireysel farklılık ana başlığı altında “bireysel üçlü”, sosyal destek ana başlığı altında “algılanan sosyal destek”, başa çıkma ana başlığı altında “başa çıkma tarzları” psikolojik esneklik ana başlığı altında “karmaşık yas” değişkenleri ele alınacaktır.

1.4.1. Bilişsel Üçlü

Bilişsel Üçlü, Beck'in depresyon ve onun tedavisine yönelik yaklaşımının temelidir. Beck bu kavramı, depresif eğilimi olan kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik algılarının olumsuz olduğundan yola çıkarak geliştirmiştir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, s.11). Bilişsel Üçlü kavramının ilk bileşeni kişinin kendine yönelik kusurlu, yetersiz, hastalıklı, muhtaç gibi olumsuz atıflarının kişinin mutlu ve kendinden memnun olması yönünde engel olduğunu belirtmiştir. Bilişsel Üçlü kavramının ikinci bileşeni kişinin deneyimlediği yaşantıları eksik, kısıtlı, talepkar ve engellerle dolu olarak olumsuz değerlendirmesi olarak açıklanmıştır. Bu durumda kişilerin deneyimlerini olumsuz beklentileri doğrultusunda olumsuz olarak değerlendirip, olumlu yaşantıları göz ardı ettikleri belirtilmiştir. Bilişsel Üçlü kavramının son bileşeni, kişilerin deneyimledikleri olumsuz yaşantıların gelecekte de süreceği, geleceğin zorluk, engellenme, kısıtlanmışlıkla dolu olacağı beklentisini içerdiği ifade edilmiştir. Depresyonda görülen diğer belirtilerin yukarıda kısaca özetlenen olumsuz bilişsel üçlünün içerdiği örüntülerin bir sonucu olduğu vurgulanmıştır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, s.11).

Çin'de yapılan ve 1419 üniversite öğrencisini kapsayan yapılan yakın zamanlı bir çalışmada psikolojik esnekliğin olumlu bilişsel üçlü kavramı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, yüksek yaşam doyumu ve düşük depresyon ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide olumlu bilişsel üçlünün aracı değişken olduğu bulunmuştur (Mak, Ng ve Wong, 2011).

Depresyon ve yas süreci arasındaki ilişki daha önceki çalışmalarla ortaya konduğundan (Bonanno ve Kaltman, 2001; Bonanno ve ark., 2002) bilişsel üçlü ve depresyon arasındaki ilişkinin gösterilmesi önem kazanmaktadır. Timbremont ve Braet (2006) çocuk ve ergenlerle yaptıkları çalışmada, çocukluktaki olumsuz bilişsel üçlünün depresif belirtilerin sonucu olarak ortaya çıktığını; ergenlikte olumsuz gelecek algısının depresif belirtileri yordadığını ifade etmişlerdir. Yani bu çalışma bilişsel üçlü kavramının depresif belirtileri hem yordadığına hem de depresif belirtilerden etkilendiğine işaret etmektedir.

Bilişsel üçlünün umutsuzluk modelindeki çıkarım tarzları ve depresyon arasındaki aracı etkisini inceleyen başka bir çalışmaya göre, bilişsel üçlünün tüm bileşenlerinin

umutsuzluk modelindeki çıkarım tarzları ile depresyon arasında kısmen aracı değişken olduğu gösterilmiştir (Pössel ve Thomas, 2011).²

Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada yakın arkadaş veya kardeş kaybı yaşamış kişilerde yüksek oranda karmaşık yas belirtileri görüldüğü, özellikle kardeş kaybı yaşamış kişilerdeki karmaşık yas oranının (%57), kardeş kaybı yaşamamış veya hiç kayıp yaşamamış kişilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Kardeş kaybı yaşayan kişileri dünyanın anlamlılığı ve iyiliğine olan inançları ve öz değerlerinin bu kaybı yaşamamış kişilere göre daha düşük olduğu belirtilmiştir ve yüksek orandaki karmaşık yas seviyesinin bu temel algılarının değişmesiyle ilişkili olduğu düşünülmüştür (Herberman Mash, Fullerton ve Ursano, 2013).

Bilişsel Üçlü ile yapılan araştırmaların genellikle Batı ülkelerinde gerçekleştirilmesi sebebiyle Dobson ve Adel (2012), bu kavramın kültürler arası geçerliliğini ölçmek için Kanada ve Mısır'da bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmaya göre, disforik kişilerin, disforik olmayan kişilere göre kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz atıfları olduğu ortaya konuşmuştur. Bilişsel üçlü kavramının kültürler arası geçerliliğine dair bulgular olduğundan bu kavramın Türkiye örneğinde çalışılması uygun görülmüştür.

1.4.2. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal desteğin tanımı, işlevi ve stresli durumlarla başa çıkma üzerindeki etkisi uzun süredir tartışılmaktadır. Sarason ve arkadaşları (1983) sosyal desteğin, sahip olunan sosyal destek sisteminin büyüklüğü ve sosyal desteğin kişiyi tatmin etme derecesi olmak üzere iki boyutu olduğunu ve bu iki boyutun da stresle başa çıkmada önemli olduğunu belirtmişlerdir. Zimet ve arkadaşları (1988) ise sosyal desteğin algılanan/öznel boyutunun önemini vurgulamış ve bunun ölçümüne yönelik bir araç geliştirmişlerdir.

Stres yaratan durumlarla başa çıkma ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki çeşitli çalışmalar için araştırma konusu olmuştur. Bu çalışmalardan biri, eş kaybı yaşamının

² Umutsuzluk modeline göre, çıkarım tarzları depresyon için uzak (distal), umutsuzluk depresyon için yakın (proximal) sebeptir. Bu modele göre umutsuzluk gelecek için olumsuz beklenti içinde olmalarıdır; çıkarım tarzları ise olumsuz bir olay sonrası kişilerin yaşadıkları olayı değişmezliği, olayın sebep ve sonucunun hayatın her alanına etki etmesi ve kendi kişilikleri ile ilgili çıkarımlar yapmalarıdır.

kişilerin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve eşini kaybeden erkeklerin sosyal desteklerini arttırmalarının veya korumalarının eşlerinin ölümünden sonraki ruhsal sağlıklarını iyileştirdiği bulgusuna ulaşmıştır (Hewitt, Turrell ve Giskes, 2012). Başka bir çalışmada, benzer bir şekilde, algılanan sosyal desteğin ruh sağlığına etkisi, travmatik yaşantı ve TSSB gelişimi üzerinden çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, yaşadıkları travma sonrasında TSSB geliştirmeyen kişilerin algıladıkları sosyal desteğin ve başa çıkma öz-yeterliliklerinin (coping self-efficacy) yüksek olduğu belirtilmiştir (Pfeifer, 2011). Algılanan sosyal desteğin kişilerin ruhsal sağlığına etkisi klinisyenlerin de dikkatini çekmiş ve bu öge kayıplarından sonra karmaşık yas belirtileri gösteren hastaların tedavilerine dâhil edilmiştir. Karmaşık yas belirtileri gösteren kişilerde, yorumlayıcı veya destekleyici grup terapi seanslarına katılmadan önce ve sonra algıladıkları sosyal desteğin değiştiğinin gözlemlendiği, her iki grup terapi seansına katılan kişilerin tedavi bittikten sonra algıladıkları sosyal destekte artış olduğu ve bu artışın hastaların depresif belirtilerinin azalması ile ilişkili bulunduğu belirtilmiştir (Ogrodniczuk, Joyce ve Piper, 2003).

Kronik hastalığı olan kişilerde algılanan sosyal destek ile yaşam kalitesinin ilişkisini araştıran bir çalışmada, HIV sebebiyle tedavi gören kişilerin sosyal desteğe ilişkin algıladıkları memnuniyetleri ve bu kişilerin yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin, bu kişilerin umut düzeyleri üzerinden ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Yadav, 2009). Yakınlarını cinayet sebebiyle kaybetmiş kişilerle yapılan bir çalışmada, sosyal desteğin birçok boyutunun, kayıp sonrası psikolojik belirtilerle ilişkisi araştırılmış ve kişinin erişiminin bulunduğu sosyal destek ağının genişledikçe/büyüdükçe karmaşık yas, TSSB ve depresyon belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Bu kişilerin sosyal çevrelerinde bekledikleri/öngördükleri olumsuz ilişkilerin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu, var olan olumsuz ilişkilerinin karmaşık yas, TSSB ve depresyon belirtilerini yordadığı öne sürülmüştür. Kişilerin yasa özgün destek görmelerinin depresyon ve TSSB belirtilerini yordadığı ve destek arttıkça belirtilerin azaldığı ancak bunun karmaşık yas belirtileri ile ilişkili olmadığı ifade edilmiştir. Bu çalışmada algılanan genel sosyal destek ve algılanan yasa özgün sosyal destekle kayıp sonrası psikolojik belirtiler arasında ilişki bulunmamıştır (Burke, Neimeyer ve McDevitt- Murphy, 2010). Ülkemizde yapılan bir çalışma ise algılanan sosyal desteğin travmatik yas tepkileri üzerinde yordayıcı bir gücü olmadığını ifade etmiştir (Cesur, 2012).

Algılanan sosyal desteğin yas belirtileri ve diğer psikolojik belirtilerle ve kişilerin psikolojik iyilik hali ile önceki çalışmalarca ortaya konan ilişkisi sebebiyle çalışmaya dâhil edilmesi uygun görülmüştür.

1.4.3. Başa Çıkma Stratejileri

Psikolojik Esneklik Modeli'nde yer alan başa çıkma kavramı, uyarlanan modelde problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri olarak ele alınacaktır. Bu bölümde, ilgili başa çıkma stratejilerinin kayıp sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik belirtiler ve travmatik yaşantılarla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar özetlenecektir.

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri Folkman ve Lazarus (1985) tarafından ortaya konmuştur. Problem odaklı başa çıkma stratejisi stresli durumlarda, sorunun kaynağını çözmeye, sorunu yönetmeye veya sorunu değiştirmeye yönelik girişimler olarak tanımlanabilir ve genellikle uyumlu bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilir. Duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise, bir problemden kaynaklanan sıkıntıya dair duyguları yönetmek ve düzenlemek olarak tanımlanabilir. Problem odaklı başa çıkma stratejisi kişilerin müdahale edip değiştirebileceği durumlarda etkili bir yol olarak görülürken, müdahalenin mümkün olmadığı durumlarda duygu odaklı başa çıkmanın daha uygun olduğu belirtilmiştir.

Yakını beklenmedik bir şekilde kaybetmiş üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, karmaşık yas ve TSSB belirtilerinin problem odaklı başa çıkma, aktif ve kaçınmacı duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ancak karmaşık yas ve TSSB belirtilerini en iyi açıklayan değişkenin kaçınmacı duygu odaklı başa çıkma olduğu ifade edilmiştir (Schnider, Elhai ve Gray, 2007).

Çatışmaya maruz kalan askerlerle yapılan bir çalışmada, katılımcılar çatışma stres tepkisi olan ve olmayan iki gruba ayrılmıştır. Ve her iki grupta da farklı düzeylerde de olsa, algılanan yaşam tehdidi, içsel kontrol odağı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkmanın düşük düzeyde kullanımı, TSSB tepkisi ile ilişkili bulunmuştur (Karstoft, Armour, Elklit ve Solomon, 2015).

Partneri tarafından şiddete maruz bırakılmış kadınlarla yapılan bir çalışmada, kadınların duygu odaklı başa çıkma stratejisini sık kullanmaları, bu kişilerin daha fazla şiddete maruz bırakılmaları ve yüksek TSSB belirtileri ile ilişkili bulunmuştur (Lilly ve Graham-Bermann, 2010).

Joyne ve Racippo (2000) başa çıkma stratejilerini inceleyen gözden geçirme çalışmasında, bu konuyu ele almış araştırmalarda duygu odaklı başa çıkmanın kişilerin ruhsal sağlığına ilişkin daha olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Yukarıda sıralan çalışmalar incelendiğinde, problem ve/veya duygu odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen araştırmaların söz konusu stratejilerin farklı şekillerde TSSB belirtileri ve yas gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koyduğu görülmektedir.

1.4.4. Karmaşık Yas

Karmaşık yası normal yas sürecinden ayıran özelliğin kişilerin kronik yas sürecine takılıp kalmış olmaları ve kayıp öncesi işlevsellik düzeylerine ulaşamamaları olarak görmüştür. Karmaşık yas geliştiren kişilerin çektikleri acı ve yaşadıkları kayıp ile ilişkili düşüncelerde takılı kalıp, ruminatif tepkiler geliştirdikleri, hayatın diğer alanlarından ve insanlardan kopuş yaşadıkları ifade edilmiştir (Jacobs, Mazure ve Prigerson, 2000; Prigerson, 2004). Her ne kadar yakın zamanlı bir araştırmada, karmaşık yas ve TSSB'nin bazı boyutlarının biniştiğine dair bulgular ileri sürülse de (O'Connor ve ark., 2010) karmaşık yasin depresyon ve TSSB'yi de kapsayan diğer anksiyete bozukluklarından ayrı bir tanı olarak değerlendirilmesi gerektiği birçok çalışmayla ortaya konmuş (Prigerson ve ark.,1995; Prigerson ve ark., 1996; Bolelen, Bout ve Keijser, 2003) ve karmaşık yasin DSM-V ve ICD-11' e ayrı bir tanı olarak girmesi gerektiği belirtilmiştir (Prigerson ve arkadaşları, 2009).

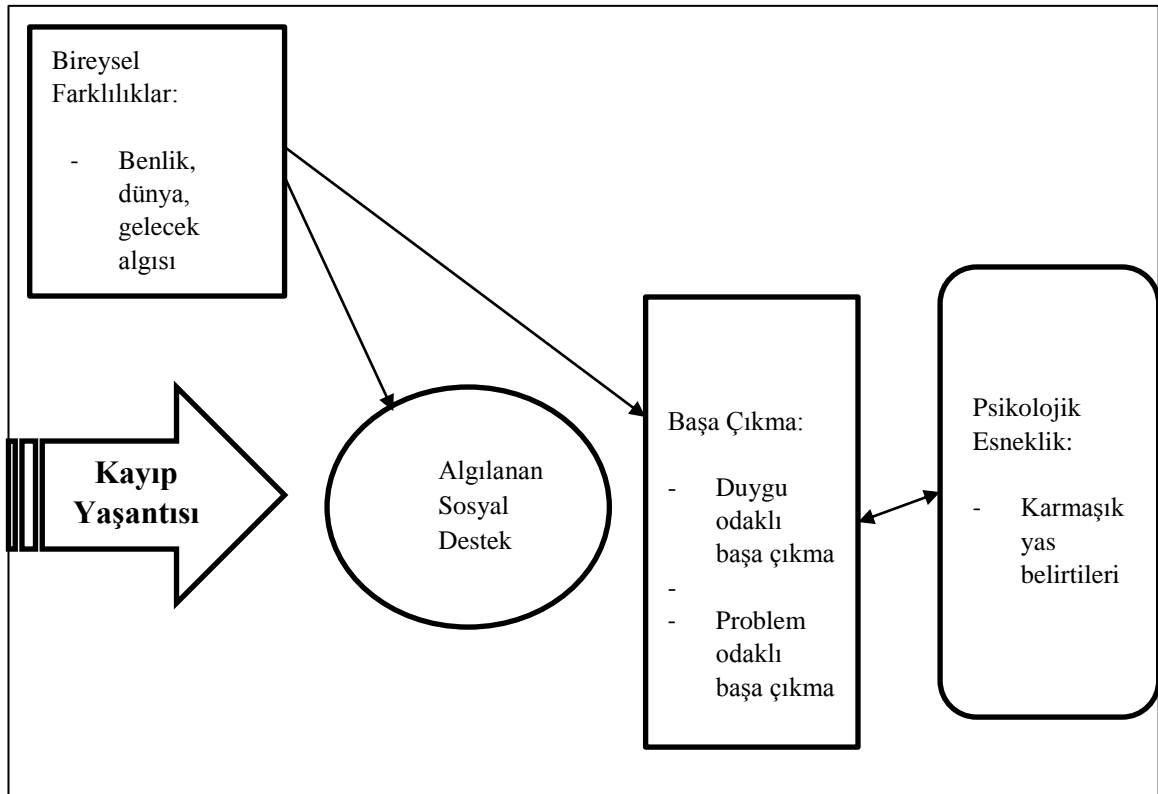
Ölüme bağlı kayıp sonrası karmaşık yasin görülme sıklığı ve karmaşık yas ile ilişkili bulunan değişkenler birçok çalışmayla ortaya konmuştur. Japonya'da yapılan bir yaygınlık çalışmasına göre, katılımcıların %2.4'ünün karmaşık yas belirtisi gösterdiği, %22.7'sinin sınırdaki belirtiler gösterdiği belirtilmiştir. Karmaşık yas için risk grubunda olan kişilerin sevdikleri kişiyi beklenmedik bir şekilde, kalp problemleri ve felç sebebiyle kaybettikleri, bu kişilerin bakımevi veya evde kaybetmeleri ve kaybettikleri

kişilerin yaşamlarının son haftasında kaybettikleri kişi ile her gün vakit geçirdikleri ifade edilmiştir (Fujisawa ve ark., 2010). Karmaşık yasın yaygınlığı ve yordayıcıları üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise, karmaşık yas yaygınlığının %3.7 olduğunu ve karmaşık yas geliştirme risk faktörlerinin kadın olma, düşük gelir grubundan olma, 61 yaş yukarısında olma, eşini veya çocuğunu kaybetme, kanser sebebiyle yakını kaybetme olduğu bildirilmiştir (Kersting ve ark., 2011). Benzer şekilde, 5741 yaşlı bireyle yapılan karmaşık yas yaygınlık çalışmasında, toplam katılımcıların %4.8'inde karmaşık yas olduğu, bu oranın da mevcut yas belirtileri gösteren kişiler arasında %25.4'e denk geldiği bildirilmiştir. Kaybın üzerinden geçen sürenin ve ölen kişi ile ilişkinin karmaşık yası yordadığı belirtilmiştir (Newson ve ark., 2011). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışma ise, kardeş veya yakın arkadaş kaybı yaşamış kişilerde karmaşık yas oranının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya göre arkadaş kaybı yaşamış genç yetişkinlerdeki karmaşık yas oranı %15 iken, kardeş kaybı yaşamış olanlarda %57 olarak ortaya konmuştur (Herberman Mash, Fullerton ve Ursano, 2013).

Kanser hastaların bakım vermiş kişilerle yapılmış bir çalışma, kayıptan sonraki 1 yılda kişilerin depresyon, yas ve karmaşık yas belirtilerini ölçmüş ve katılımcıların yarısından fazlasının anlamlı derecede depresyon belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Eğitim düzeyi düşük, kayıp öncesi daha fazla depresif belirti gösteren, sosyal destek memnuniyeti düşük ve daha genç olan kişilerin daha yüksek karmaşık yas belirtileri olduğu belirtilmiştir (Allen ve ark., 2013).

1.5. ÇALIŞMANIN AMACI VE SORULARI

Halihazırdaki tez kapsamında Mancini ve Bonanno'nun (2009) ortaya koydukları Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanmış halinin (bkz. Şekil 3) Türkiye toplumunda test edilmesi amaçlanmıştır.



Şekil 3. Mevcut Çalışma İçin Uyarlanmış Model

Bu çalışma ile ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin kayıp sonrası psikolojik esneklik tepkileri vermelerinde belirleyici olan bireysel farklılıklar, bu bireysel farklılıklar ve psikolojik esneklik tepkisi arasında etkisi olan değişkenler incelenecektir. Araştırmanın temel sorusu, hangi bireysel farklılık değişkenleri, hangi değişkenler/yollar üzerinden psikolojik esneklik tepkisine etki etmekte olduğuyla ilgilidir. Bu doğrultuda, uyarlanan modelde ele alınan bireysel farklılık değişkeni (bilişsel üçlü), psikolojik esneklik tepkisi (karmaşık yasin olmaması ya da düşük seyretmesi) ve bu iki değişken arasında etkisi olduğu düşünülen değişkenler aşağıda yer almaktadır:

Çalışma kapsamında uyarlanan modelde, bireysel farklılıklar, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bireysel farklılıklar “bilişsel üçlü” (kişinin benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı); sosyal destek “algılanan sosyal destek”; başa çıkma “problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri” üzerinden çalışılmıştır.

Modeldeki psikolojik esneklik kişinin “karmaşık yas tepkileri” üzerinden belirlenmiştir. Ölümüne bağlı kayıptan sonra kişilerin karmaşık yas tepkilerini düşük düzeyde göstermesi

kişinin psikolojik esnek tepki vermesi olarak yorumlanmıştır. Diğer bir deyişle, psikolojik esneklik tepkilerinin işe vuruk tanımı karmaşık yas üzerinden yapılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, karmaşık yas tepkileri düşük düzeyde seyrettiğinde kişinin kayıp sonrası yüksek uyuma işaret eden psikolojik esneklik tepkisi verdiği düşünülerek değerlendirilmelidir. Benzer bir şekilde, kişinin karmaşık yas tepkilerinin yüksek düzeyde seyretmesi, kayba psikolojik esneklik tepkisi verilememesi olarak kabul edilmiştir.

Uyarlanmış modelde, kişinin benlik, dünya ve gelecek algısının, kişinin algıladığı sosyal destek ve başa çıkma stratejilerini kullanması üzerinden ölüme bağlı kayıp tepkilerinde psikolojik esnek sonuç ve süreçleri yordayacağı öngörülmektedir.

Mevcut çalışmanın diğer bir amacı ise ebeveyn kaybı yaşamış kişilerde karmaşık yasin psiko-sosyal yordayıcılarını belirlemektir. Bu doğrultuda kişilerin bazı sosyo-demografik özellikleri, kaybedilen kişinin özellikleri, kaybın koşulları ve kaybın kişinin hayatına etkisinin karmaşık yas üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu değişkenleri ele almak karmaşık yas tepkileri için risk faktörlerini belirlemek açısından önemlidir.

Bu doğrultuda araştırma hipotezleri şu şekildedir:

1. Mancini ve Bonanno'nun (2009) önerdiği Psikolojik Esneklik Modeli'nin bu çalışma için uyarlanan versiyonunun, ele alınan örnekleme uyumlu sonuç vermesi beklenmektedir.
 - a. Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısı (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkilerine duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki etmektedir.
 - b. Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısı (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkilerine problem odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki etmektedir.
 - c. Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısı (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkilerinin algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki etmektedir.

2. Ebeveyn kaybı yaşamış kişinin psiko-sosyal özelliklerinin (yaş, cinsiyet, eğitim, dini görüşün önemi, medeni durum) karmaşık yas tepkileri gösteren ve göstermeyen gruplar arasında farklılaşması beklenmektedir.
3. Kaybedilen kişinin özellikleri, kaybın koşulları ve kaybın hayata etkisinin (ölüm nedeni, ölümün öznel zamanlaması, cenaze törenine katılım, ölen kişi defnedilirken görme, hangi ebeveyni kaybedildiği, ebeveynle olan ilişki) karmaşık yas tepkileri gösteren ve göstermeyen gruplar arasında farklılaşması beklenmektedir.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini en az 6³ ay öncesinde ebeveyn kaybı yaşamış 379 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların 262'si kadın ($Ort_{Yaş}= 31.05$, $ss= 11.54$), 117'si erkektir ($Ort_{Yaş}= 36.75$, $ss= 14.26$). Mevcut çalışma kapsamında katılımcılara aylık gelir, eğitim durumu, medeni durumları ve aile yapılarına ilişkin bazı sorular yöneltilmiştir. İlgili sorulara verilen yanıtlara ilişkin dağılımlar Tablo 1'te sunulmuştur.

Tablo 1 Katılımcılara Ait Sosyo-demografik Özellikler

Demografik Özellikler	Yanıtlar	Sıklık n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	262	69.1
	Erkek	117	30.9
Aylık gelir	800 TL ve altı	96	25.3
	800 TL- 2000 TL	82	21.6
	2000 TL- 4000 TL	100	26.4
	4000 TL ve üstü	101	26.6
Ailenin ekonomik durumu (kişinin beyanına göre)	Üst	3	.8
	Üst-Orta	109	28.8
	Orta	187	49.3
	Orta-Alt	71	18.7

³ Literatürde normal yas süreci için 6 aylık bir sürenin kabul edildiği bilgisine rastlanmaktadır (Volkan, 1992). Dolayısıyla bu çalışmada da 6 aydan sonra devam eden yas tepkileri normal yas dışında değerlendirilmiştir.

	Alt	9	2.4
Eğitim durumu (alınan son diplomaya göre)	İlkokul	1	.3
	Lise	111	29.3
	Üniversite	176	46.4
	Lisansüstü (Y. Lisans, Doktora)	91	24.0
Medeni durum	Bekâr	210	55.4
	Evli	129	34.0
	Eşini kaybetmiş	1	.3
	Boşanmış	25	6.6
	Birlikte yaşıyor	11	2.9
	Ayrı yaşıyor	3	.8
Kardeş sayısı (kendisi dâhil)	0	1	.3
	1	37	9.8
	2	158	41.7
	3	88	23.2
	4	52	13.7
	5	20	5.3
	6	7	1.8
	7	5	1.3
	8	3	.8
	9	1	.3
	10	4	1.1
	11	2	.5
	13	1	.3
Çocuk sayısı	0	263	69.4
	1	65	17.2
	2	48	12.7

	3	2	.5
	4	1	.3
Dini görüşlerin önemi	Çok	47	12.4
	Oldukça	99	26.1
	Kararsızım	48	12.7
	Biraz	79	20.8
	Hiç	106	28.0
	Toplam	379	100.0

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada Demografik Bilgi Formu (Bkz. Ek 1), Karmaşık Yas Ölçeği (Revize Edilmiş Formu) (Bkz. Ek 2), Beck Depresyon Envanteri (Bkz. Ek 3), Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Bkz. Ek 4), Bilişsel Üçlü Envanteri (Bkz. Ek 5), Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE) (Bkz. Ek 6) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Örnekleme oluşturan katılımcılara ilişkin demografik değişkenleri, kaybedilen kişi ve kayıp yaşantısı ile ilgili değişkenler hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Demografik bilgi formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kayıp yaşayan kişinin yaşı, eğitim düzeyi gibi özellikleri ile ilgili bilgiler yer alırken, ikinci bölümde kaybedilen kişinin ve kayıp yaşantısının özellikleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

2.2.2. Karmaşık Yas Ölçeği (Revize Edilmiş Formu)

Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların kayıpla ilgili yaşadıkları psikolojik şikâyetlerinin düzeyi Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Formu) (KYE-R) ile ölçülmüştür. Prigerson ve ark. (1995) karmaşık yas belirtilerini değerlendirmek amacıyla Karmaşık

Yas Envanteri (Revize Edilmiş Formu) (Inventory of Complicated Grief-R) geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Atak ve ark. (2012) tarafından yapılmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. KYE-R'nin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa .95 değerinde bulunmuş ve ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğuna işaret etmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizine göre, öz değeri 1 ve üzerinde olan 6 faktör tespit edilmiştir ancak ileri faktör incelemesi yapıldıktan sonra KYE-R Türkçe formuna tek faktörlü bir yapının uygun olduğuna karar verilmiştir. Sonuçlar, karmaşık yas belirtilerini ölçmek için KYE-R Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir.

KYE-R 37 sorudan oluşmakta, çoktan seçmeli işaretleme mantığına göre ilerlemektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yas tepkilerinin yoğunluğına işaret etmektedir.

2.2.3. Beck Depresyon Envanteri

Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların depresif semptomları Beck Depresyon Envanteri ile ölçülmüştür. Beck Depresyon Envanteri, Beck tarafından depresyonda görülen bilişsel, duygusal ve motivasyonel alanlardaki belirtileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Hisli, 1988). Beck Depresyon Envanteri Hisli (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (ref). Beck Depresyon Envanteri Türkçe formunun yarıya bölme güvenilirliği .74, iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçek 21 sorudan oluşmaktadır ve sorular çoktan seçmeli işaretleme mantığına göre işaretlenmektedir. Her soruda 4 seçenek vardır ve cevaplar 0-3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar depresyon belirtilerinin yoğunluğuna işaret etmektedir.

2.2.4. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin algıladıkları sosyal destek Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçek, Zimet, Dahlem, Ximet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri, psikiyatri servisinde ayakta ve yatılı hasta olan kişiler, böbrek rahatsızlığı olan kişiler ve normal katılımcıları kapsayan farklı gruplarla

yapılan iç tutarlılık çalışmasında, iç tutarlık değerleri sırası ile 0.85, 0.77, 0.88, 0.86 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Durumluluk- Süreklilik Kaygı Envanteri ile yüksek korelasyonlara sahip olduğu görülmüştür.

Ölçek on iki maddeden oluşmakta ve kişinin ailesinden, önemli bir başka kişiden ve arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin yeterliliğini ölçmektedir. Ölçekteki maddeler “kesinlikle hayır” ve “kesinlikle evet” arasında değişen 7’li Likert Tip ölçek üzerinden cevaplanmaktadır.

2.2.5. Bilişsel Üçlü Envanteri

Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların kendilerine, dünyaya ve geleceğe ilişkin algıları Bilişsel Üçlü Envanteri ile ölçülecektir. Bilişsel Üçlü Envanteri (the Cognitive Triad Inventory) Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve Cook (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Özge Erarslan tarafından yapılmıştır (Erarslan, 2014). Ölçeğin Cronbach iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,91 olup, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Alt ölçeklerinin güvenirlikleri benlik algısı için .91, dünya görüşü için .81 ve gelecek algısı için .93 ve ölçeğin 4 hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayılarının .86 ile .82 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Üçlü Envanterinde bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini belirleyen maddeler bulunmakta ve benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı ile ilgili düşünceler yer almaktadır. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve ölçek maddelerine verilen cevaplar “hiç katılmıyorum” (1) ile “tamamen katılıyorum” (7) seçenekleri arasında değişen Likert tip ölçek üzerinden cevaplanmaktadır. Envanterden elde edilen yüksek puanlar pozitif algılara işaret etmekte, düşük puanlar negatif ise algıları göstermektedir.

2.2.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)

Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların başa çıkma tarzları Folkman ve Lazarus (1987) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE) ile ölçülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireyin stresle başa çıkmada kullandığı tarzları belirlemektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında “iyimser yaklaşım” alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .68, “kendine güvenle yaklaşım”

alt testi için .80, “çaresiz yaklaşım” alt testi için .73 ve “boyun eğici yaklaşım” alt testi için .70 ve “sosyal desteğe başvurma” alt testi için .47 olarak bulunmuştur.

Ölçek 30 maddeden ve yukarıda bahsedilen 5 ayrı alt ölçekten oluşmaktadır, yanıtlar 4’lü Likert tipi ölçeklendirilmiştir.

2.3. İŞLEM

Bu çalışmada enlemesine kesitsel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın ölçekleri çevrimiçi veri toplama araçları kullanılarak internet ortamında veri toplamaya hazır hale getirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul’undan onay alınmıştır. Veri toplarken 3 temel yol izlenmiştir: İlk olarak, çalışmanın ölçekleri katılımcılara internet ortamında sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veri toplamada kullanılan ikinci etkili yol ise, Hacettepe Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı’nın anketin çevrimiçi bağlantısını öğrencilerinin e-posta grubunda paylaşıp anket dağıtımına yardımcı olmasıdır. Üçüncü yol ise, Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nden de etik kurul izni alınıp anketin üniversitenin Mezunlar Grubu’nda (ODTÜ mezunlar grubu) paylaşılmasıdır.

Katılımcılara uygulamanın başında araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışmaya onam veren, 18 yaş ve üzerinde olan ve ebeveyn kaybı yaşamış kişilere Ek 1, 2, 3, 4, 5 ve 6’da yer alan ölçekler sırasıyla uygulanmıştır.

2.3.1. Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizi temel olarak iki bölümde yürütülmüştür. Çalışmada toplanan verilerin parametrik analizlere uygunluğu sınılandıktan sonra ilk bölümde kayıp yaşamış kişilerin demografik özellikleri ve kaybın koşullarının kişilerin karmaşık yas puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. İkinci bölümde ise Mancini ve Bonnano’nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli’nin bu çalışma kapsamında sadeleştirilmiş şeklinin analizi yapılmış, çalışmada toplanan verinin modele uygunluğu sınınanmıştır.

2.3.1.1 Değişkenler arası ilişki

Literatürün işaret ettiği üzere zaman ve yaşın karmaşık yas üzerinde etkili olabileceği düşünülmüş ve kaybı yaşayan kişinin yaşı, kaybın üzerinden geçen süre ve kaybedilen kişinin yaşının karmaşık yas ile ilişkisine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

Kişilerin yaşamlarının hangi alanlarının yaşadıkları kayıptan etkilendiğine dair cevaplardan, etkilendiği ifade edilen yaşam alanlarının her birine 1 puan verilerek bir endeks oluşturulmuştur (yaşam etkilenme düzeyi endeksi). Kişilerin kayıptan etkilendiğini ifade ettikleri alanların toplamından oluşan bu endeksin karmaşık yas ile ilişkisine de Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

Son olarak kişinin mezar ziyaret sayısı ve karmaşık yas arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

2.3.1.2 Grup karşılaştırmaları

Literatürün ve mevcut verinin işaret ettiği üzere, depresyon ve karmaşık yas arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olması sebebiyle, bu bölümde yapılan analizlerde depresyon puanı kontrol değişkeni olarak atanmıştır.

Katılımcılara ait psiko-sosyal özellikler ve kaybın koşullarına ait değişkenlerden birbirleri ile ilişkili olabileceği düşünülen 4 bağımsız değişken grubu oluşturulmuştur. Buna göre, cinsiyet (kadın, erkek), eğitim durumu (lise, üniversite ve üniversite sonrası), yaşamda dini görüşlerinin önemi (çok, oldukça, kararsız, biraz ve hiç) ve medeni durum (bekâr, evli/ilişkide ve dul) birinci bağımsız değişken grubu olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ait karmaşık yas puanı bağımlı değişken, depresyon puanı da kontrol değişken olarak atanarak 2x3x5x3 Çok-yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür.

İkinci bağımsız değişken grubunu kaybedilen kişinin ölüm nedeni (beklenen/hastalık, kaza, ani/hastalık ve insan eliyle) ve katılımcıya göre bu ölümün zamanı (beklenen-sıralı ve beklenmeyen/ani) gibi kaybın biçimine ilişkin değişkenlerden oluşmuştur. Katılımcılara ait karmaşık yas puanı bağımlı değişken, depresyon puanı da kontrol değişken olarak atanarak 4x2 Çok-yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür.

Kayıp yaşayan kişinin cenaze törenine katılımı (evet, hayır) ve cenazenin defnedilmesini görüp görmediği (evet, hayır) değişkenleri törene ilişkin ayrı bir grup bağımsız değişken olarak ele alınmış ve 2x2 Çok-yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür.

Son olarak, kayıp yaşayan kişilerin hangi ebeveynlerini kaybettikleri (anne, baba ve her ikisi), kaybettikleri kişi ile olan ilişkilerinin doğası (iyi ve çatışmalı) ve kaybın yaşamlarına olan olumsuz etkisi (çok fazla, oldukça ve az) gibi değişkenler ise kaybedilen kişi ile olan ilişkiyi ve hayata etkiyi kapsayan bir grup olarak bir araya getirilmiştir. Son grup bağımsız değişkenler atanarak, depresyon puanı da kontrol edilerek 3x2x3 Çok-yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür.

2.3.1.3. Model testi

Analizin üçüncü aşamasında ise Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanmış versiyonu, LISREL yazılımı kullanarak ve path (yol) analizi yöntemi kullanılarak sınanmıştır. Uyarlanmış modeldeki değişkenlerin bilişsel üçlü, algılanan sosyal destek, başa çıkma stratejileri ve karmaşık yas ölçeğinin teorik modele uygunluğu sınanmıştır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada toplanan verilerle ilgili istatistiksel analizler yer almaktadır. Öncelikle katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik analizlere uygunluğu incelenmiş, daha sonra betimsel istatistik sonuçları paylaşılmıştır. Son olarak çalışmanın hipotezlerinin sınanmasına yönelik analiz sonuçları aktarılmıştır.

3.1. VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN BELİRLENMESİ

Analizler yürütülmeye başlamadan önce katılımcıların anket ve ölçeklere verdikleri cevaplar çevrimiçi veri toplama programından SPSS programına aktarılmıştır. Veriler arasından kayıp yaşantısı yaşamadığını belirten katılımcılar temizlenmiştir. Kayıp yaşantısı belirten katılımcılardan 30 kişi çalışmaya katılım için gerekli olan “6 ay ve öncesinde kayıp yaşamış olmak” kriterini sağlamadığı için analize dâhil edilmemiştir. Bir kişi çalışmaya katılım için 18 yaş ve üzerinde olma kriterini sağlamadığı için veriden çıkarılmıştır. İki katılımcı anket ve ölçekleri rastgele doldurduğu için analizden çıkarılmıştır.

Veri toplama amacıyla kullanılan çevrimiçi veri toplama aracı, sistemi gereği kayıp veri olması durumunda kullanıcıları uyardığı ve katılımcıların o maddeleri doldurmalarını sağladığı için değişkenlerde herhangi bir kayıp veriye rastlanmamıştır.

Veri seti için uç değer analizi yapılmış ve değişkenlerin z değerleri hesaplanmıştır. Toplam 13 katılımcı, uç değer için kullanılan z değerleri ($-3.29 > z < 3.29$) aralığının dışında kaldığından, analiz dışında bırakılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım sayılışını karşılayıp karşılamadıklarına bakılmıştır ve verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Uç değer olması sebebiyle çıkarılan katılımcılardan sonra geriye kalan 379 kişi analize dâhil edilmiştir.

3.2. BETİMSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI

Katılımcıların yaşadıkları kayba ilişkin ayrıntıları öğrenebilmek adına kaybedilen kişi, kayıp yaşantısının ve kayıp sonrası yaşantıların özelliklerini öğrenebilmeye yönelik bazı sorular sorulmuştur. İlgili sorulara verilen yanıtlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Kayba ve Kayıp Sonrası Yaşantıya İlişkin Ayrıntılar

Kayba İlişkin Ayrıntılar		Sıklık	Yüzde
		n	(%)
Kaybedilen ebeveyn	Anne	72	19.0
	Baba	261	68.9
	Her ikisi	46	12.1
Kaybedilen kişi ile ilişki	İyi anlaşırdık	295	77.8
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	9	2.4
	Bir iyi bir kötü (çatışmalı)	39	10.3
	Emin değilim	36	9.5
Ölüm sebebi	Ecel (beklenen/ yaşlılık/ sıralı ölüm)	12	3.2
	Trafik kazası	38	10.0
	Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)	13	3.4
	Hastalık (ani/ kalp krizi, hızlı seyreden kanser vb.)	191	50.4
	Hastalık (kronik hastalıklar/ diyabet, yavaş seyreden kanser)	108	28.5
	İntihar	8	2.1
	Doğal Afet (deprem, sel, yer kayması vb.)	1	.3
	İnsan eliyle (terör, saldırı, soygun vb.)	4	1.1
	Tanıdık/ bilinen kişi tarafından (eş, kardeş vb.)	1	.3

	Diğer	3	.8
Ölümün gerçekleştiği mekân	Ev	121	31.9
	Hastane	186	49.1
	Açık alan	48	12.7
	Bakımevi	4	1.1
	Dış mekân	18	4.7
	Kayıp veri	2	.5
Ölümün Özel Zamanlaması	Ani/ beklenmedik oldu	267	70.4
	Beklendik/ sıralı oldu	112	29.6
Ölüm biçimi	Şiddetli/ dehşetli/ acı verici oldu	171	45.1
	Şiddetli/ dehşetli/ acı verici olmadı	208	54.9
Cenaze töreni	Var	373	98.4
	Yok	6	1.6
Cenaze törenine katılım	Evet	309	81.5
	Hayır	64	16.9
Cenaze defnedilirken görüp görmediği	Evet	226	59.6
	Hayır	147	38.8
Toplam		379	100.0

Çalışmaya katılan katılımcılara deneyimledikleri kayıp yaşantısı ardından yaşamlarının hangi alanlarının etkilendiği sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Kaybın Etkilediği Yaşam Alanlarına İlişkin Bilgiler

Yaşam Alanı		Sıklık	Yüzde
		n	(%)
Aile Yaşamı	Evet	190	50.1
	Hayır	189	49.9
İş Yaşamı	Evet	70	18.5
	Hayır	309	81.5
Sosyal Yaşam	Evet	189	49.9
	Hayır	190	50.1
Akademik Yaşam	Evet	92	24.3
	Hayır	287	75.7
Diğer-Bireysel	Evet	28	7.4
	Hayır	351	92.6
Hepsi	Evet	76	20.1
	Hayır	303	79.9
Hiçbiri	Evet	60	15.8
	Hayır	319	84.2

Katılımcıların kayıp yaşantısı sonrasında önceki yaşamlarına göre değişiklik gösteren bazı alanları belirleyebilmek adına bir dizi soru sorulmuştur. Katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtlara ilişkin ayrıntılar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Kayba Bağlı Psiko-sosyal Değişimler

Değişim Alanı		Sıklık	Yüzde
		n	(%)
Alkol tüketiminde artış	Evet	57	15.0
	Hayır	194	51.2
	Kullanmıyorum	128	33.8
Sigara tüketiminde artış	Evet	92	24.3

	Hayır	109	28.8
	Kullanmıyorum	178	47.0
Kayıp sonrasında psikolojik/psikiyatrik yardım arama	Evet	67	17.7
	Hayır	312	82.3
Kayıp sonrasında intihar düşünceleri	Evet	47	12.4
	Hayır	332	87.6
İntihar planı	Evet	17	4.5
	Hayır	30	7.9
Dini inanç değişikliği	Bir değişiklik olmadı.	177	46.7
	Kaybımdan sonra zayıfladı.	64	16.9
	Kaybımdan sonra güçlendi.	67	17.7
	Dini inancım yoktur.	71	18.7
Toplam		379	100.0

3.3. KAYBA VE KAYIP SONRASI YAŞANTIYA İLİŞKİN AYRINTILARIN KARMAŞIK YAS AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin oluşturduğu katılımcı grubunun sahip olduğu bazı değişkenlerle karmaşık yas puanı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Böylece karmaşık yasa ilişkili olabilecek psiko-sosyal değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

3.3.1. Karmaşık Yas Puanı ile Kayba İlişkin Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki

Kayıbı yaşamış kişinin yaşı, kayıptan beri geçmiş olan süre, kaybedilen kişinin yaşı ve mezar ziyaret sayısı ile karmaşık yas puanı arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Karmaşık Yas Ölçeği ve Kayba İlişkin Bazı Ayrıntılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişken	Karmaşık Yas Ölçeği Puanı
Katılımcının yaşı	-0.23*
Kaybedilen kişinin yaşı	-0.06
Ölümden bu yana geçen süre	-0.28*
Mezar ziyaret sayısı	0.17*
Yaşam etkilenme düzeyi endeksi	0.53*

* $p < 0.01$

Tablodan da görüleceği gibi karmaşık yas puanı ile kaybı yaşamış kişinin yaşı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = -0.23$, $p < 0.05$). Benzer bir biçimde kaybın yaşandığı süre ile karmaşık yas puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.28$, $p < 0.05$). Kaybedilen kişinin yaşı ile karmaşık yas puanı arasında herhangi bir ilişki söz konusu değilken, mezar ziyaret sayısı ve yaşamın etkilenme düzeyi ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (sırasıyla, $r = 0.17$, $p < 0.05$; $r = 0.53$, $p < 0.05$).

3.3.2. Çok-Yönlü Kovaryans Analizleri Sonuçları

Katılımcıların depresyon düzey puanı kontrol değişkeni olarak atanarak bazı değişkenlerin karmaşık yas puanı üzerindeki olası etkilerini görebilmek amacıyla bir dizi çok yönlü kovaryans analizi yürütülmüştür.

3.3.2.1. Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Cinsiyet, Dinin Kişi İçin Önemi ve Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların depresyon düzey puanı kontrol değişkeni olarak atanarak cinsiyetin (2 düzey), eğitim düzeyinin (3 düzey), dinin kişi için öneminin (5 düzey) ve medeni durumun (3 düzey) karmaşık yas puanı üzerindeki etkisini görmek için $2 \times 3 \times 5 \times 3$ Çok-yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür. Kontrol değişkeni olan depresyon puanının karmaşık yas puanı üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F_{(1,308)} = 107.506$, $p = .000$, kısmi eta kare = 0.26. Analiz sonucunda ikili, üçlü ya da dördü etkileşim etkilerinin anlamlı

olmadığı görülmüştür. Yanı sıra, temel etkilere bakıldığında da cinsiyetin ($F_{(1,308)}=2.451$, $p>.05$), eğitim düzeyinin ($F_{(2,308)}=.508$, $p>.05$), dinin öneminin ($F_{(4,308)}=.587$, $p>.05$) ve medeni durumun da ($F_{(2,308)}=1.092$, $p>.05$) temel etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Yürütülen analize ilişkin bulguların ayrıntıları Tablo 6 ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 6. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri

Değişken		Ort.	sh
Cinsiyet	Kadın	21.9	1.1
	Erkek	17.1	1.5
Eğitim düzeyi	Lise	19.4	1.9
	Üniversite	20.6	1.1
	Üniversite sonrası	19.1	1.5
Dinin önemi	Çok	21.1	2.3
	Oldukça	19.6	2.0
	Kararsızım	21.6	2.1
	Biraz	19.9	1.9
	Hiç	17.1	1.5
Medeni durum	Bekâr	20.9	1.2
	Evli/ilişkide	17.9	1.3
	Dul	20.8	2.6

Tablo 7. Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Dinin Önemi ve Medeni Durum İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu

Kaynak	Tip III Kareler		Ortalama		Kısmi Eta	
	Toplamı	sd	Kare	F	p	Kare
Depresyon (Kontrol değişkeni)	13776.41	1	13776.41	107.51	.000	.259
Cinsiyet (A)	314.11	1	314.11	2.45	.118	.008
Eğitim Düzeyi (B)	130.21	2	65.10	.51	.602	.003
Dinin Önemi (C)	300.98	4	75.24	.59	.672	.008
Medeni Durum (D)	279.98	2	139.99	1.09	.337	.007
A*B	67.04	2	33.52	.26	.770	.002
A*C	210.80	4	52.70	.41	.801	.005
A*D	120.84	2	60.42	.47	.625	.003
B*C	607.75	8	75.97	.59	.784	.015
B*D	332.53	4	83.13	.65	.628	.008
C*D	972.07	8	121.51	.95	.477	.024
A*B*C	390.64	8	48.83	.38	.930	.010
A*B*D	128.83	3	42.94	.34	.800	.003
A*C*D	161.489	4	40.37	.32	.868	.004
B*C*D	900.17	10	90.02	.70	.722	.022
A*B*C*D	148.99	4	37.25	.29	.884	.004
Hata	39468.69	308	128.14			
Toplam	221956.00	378				

3.3.2.2. Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Ölümün Nedeni ve Ölümün Özel Zamanlaması Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların depresyon düzey puanı kontrol değişkeni olarak atanarak ölümün özel zamanlaması (2 düzey) ve ölüm nedeninin (4 düzey) karmaşık yas puanı üzerindeki etkisini görmek için 2x4 Çok yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür. Kontrol değişkeni olan depresyon puanının karmaşık yas üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F_{(1,368)}=133.180$, $p=.000$, kısmi eta kare= 0.27. Ölüme ilişkin özel zamanlama ve ölüm nedeninin etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür, $F_{(2,368)}=2.097$, $p>.05$. Ölüm nedeninin temel etkisinin anlamlı olmadığı, $F_{(3,368)}=1.351$, $p>.05$ ancak ölüme ilişkin

öznel zamanlamanın temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür $F_{(3,368)}= 4.443$, $p= .36$, kısmi eta kare= 0.011. Buna göre, ölümün beklenmediği durumdaki karmaşık yas ortalamasının (Ort.= 21.09, sh=1.01) ölümün sıralı olduğu durumlardaki ortalamadan (Ort.= 15.31, sh=2.80) anlamlı olarak daha yüksektir. Yürütülen analize ilişkin bulguların ayrıntıları Tablo 8 ve Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 8. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri

Değişken		Ort.	sh
Ölüm Nedeni	Beklendik	19.13	1.06
	Kaza	14.78	4.12
	Ani/Hastalık	21.25	1.04
	İnsan Eliyle	19.94	3.18
Öznel Zamanlama	Ani/Beklenmedik	21.09	1.01
	Beklendik/Sıralı	15.31	2.8

Tablo 9. Ölüm Nedeni ve Öznel Zamanlama İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu

Kaynak	Tip III Kareler		Ortalama		Kısmi Eta	
	Toplamı	sd	Kare	F	p	Kare
Depresyon (Kontrol değişkeni)	17362.84	1	17362.84	133.18	.000	.266
Ölüm Nedeni (A)	528.47	3	176.16	1.35	.258	.011
Öznel zamanlama (B)	579.24	1	579.24	4.44	.036	.012
A*B	546.77	2	273.39	2.09	.124	.011
Hata	47976.53	368	130.37			
Toplam	224423.00	376				

3.3.2.3. Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Cenazeye Katılım ve Defin Törenini Görme Açısından Karşılaştırılması

Depresyon düzey puanı kontrol değişkeni olarak atanarak cenazeye katılım (2 düzey) ve defin anını görmenin (2 düzey) karmaşık yas puanı üzerindeki etkisini görmek için 2x2 Çok yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür. Kontrol değişkeni olan depresyon

puanının karmaşık yas puanı üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F_{(1,369)} = 140.561$, $p = .000$, kısmi eta kare = 0.28. Cenazeye katılımın $F_{(1,369)} = 2.801$, $p > .05$ ve defin anını görmenin $F_{(1,369)} = .128$, $p > .05$ temel etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca, cenazeye katılmayan kişilerin defin anını görmesi mümkün olmadığından bu gruplar için etkileşim etkisine bakılamamıştır. Yürütülen analize ilişkin bulguların ayrıntıları Tablo 10 ve Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 10. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri

Değişken		Ort.	sh
Cenazeye Katılım	Evet	20.96	.73
	Hayır	18.04	1.43
Defin Törenini Görme	Evet	20.69	.76
	Hayır	19.63	.95

Tablo 11. Cenaze Törenine Katılım ve Defin Anını Görme İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu

Kaynak	Tip III Kareler		Ortalama		Kısmi Eta	
	Toplamı	sd	Kare	F	p	Kare
Depresyon (Kontrol değişkeni)	18267.26	1	18267.26	140.56	.000	.276
Törene Katılım	363.95	1	363.95	2.80	.095	.008
Defni Görme	16.62	1	16.62	.13	.721	.000
Hata	47955.00	369	129.96			
Toplam	221590.00	373				

3.3.2.4. Karmaşık Yas Gösteren ve Göstermeyen Grupların Hangi Ebeveynin

Kaybedildiği, Kaybedilen Kişiyle Olan İlişki ve Kaybın Hayata Etkisi Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların depresyon düzey puanı kontrol değişkeni olarak atanarak hangi ebeveynin kaybedildiği (3 düzey), kaybedilen kişiyle olan ilişki (2 düzey) ve kaybın hayata etkisinin (3 düzey) karmaşık yas üzerindeki etkisini görmek için 3x2x3 Çok

yönlü Kovaryans Analizi yürütülmüştür. Kontrol değişkeni olan depresyon puanının karmaşık yas puanı üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F_{(1,360)}= 91.969$, $p= .000$, kısmi eta kare= 0.20. Hangi ebeveynin kaybedildiğinin $F_{(2,360)}= 1.166$, $p>.05$ ve kaybedilen kişiyle olan ilişkinin $F_{(1,360)}= 1.655$, $p>.05$, temel etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak, kaybın hayata etkisinin karmaşık yas üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür $F_{(2,360)}= 14.342$, $p= .000$, kısmi eta kare= 0.074. Analiz sonucunda ikili ve üçlü etkileşim etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Yürütülen analize ilişkin bulguların ayrıntıları Tablo 12 ve Tablo 13'te sunulmuştur.

Kaybın hayata etkisi üç gruba ayrıldığından farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için post hoc analizi yürütülmüştür. Buna göre her üç grubun da birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı ve karmaşık yasin gruplar arasında şu şekilde artarak sıralandığı görülmüştür: kaybın hayata etkisini “az” olarak tanımlayanlar (Ort.= 11.21, sh= 2.32), “oldukça” olarak tanımlayanlar (Ort.= 17.78, sh= 1.48) ve “çok fazla” olarak tanımlayanlar (Ort.= 25.613, sh= 1.64).

Tablo 12. Değişkenlere ait karmaşık yas puan ortalaması ve standart hata değerleri

Değişken		Ort.	sh
Hangi Ebeveyn	Anne	19.98	1.71
	Baba	17.11	.78
	Her İkisi	17.51	2.5
İlişki	İyi	19.54	.88
	Çatışmalı	16.86	1.89
Hayata Etki	Az	11.21	2.23
	Oldukça	17.78	1.48
	Çok Fazla	25.61	1.64

Tablo 13. Hangi Ebeveynin Kaybedildiği, Kaybedilen Kişi İle Olan İlişki Ve Kaybın Hayata Ektisi İçin Yürütülen ANCOVA Sonucu

Kaynak	Tip III Kareler		Ortalama		Kısmi Eta	
	Toplamı	sd	Kare	F	p	Kare
Depresyon (Kontrol değişkeni)	9726.33	1	9726.33	91.97	.000	.203
Hangi Ebeveyn (A)	246.52	2	123.26	1.17	.313	.006
İlişki (B)	175.05	1	175.05	1.66	.199	.005
Hayata Etki (C)	3033.51	2	1516.75	14.34	.000	.074
A*B	107.16	2	53.58	.51	.603	.003
A*C	377.88	4	94.47	.89	.468	.010
B*C	2.24	2	1.12	.01	.989	.000
A*B*C	513.16	4	128.29	1.21	.305	.013
Hata	38072.47	360	105.76			
Toplam	225092.00	379				

3.4. UYARLANAN MODELİN TEST EDİLMESİ

3.4.1. Modeldeki değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi

Mancini ve Bonanno'dan (2009) uyarlanan yas modelini sınamak için Bilişsel Üçlü Envanteri, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri ve Karmaşık Yas Envanteri kullanılarak bir model testi yapılmıştır. Bahsi geçen ölçüm araçlarının birbirleriyle olan korelasyon katsayıları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Uyarlanan Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbirleriyle Olan İlişkileri

	1	2	3	4	5
Bilişsel Üçlü Envanteri	-	-.46*	-.67*	.53*	.36*
Sosyal Destek Ölçeği		-	.32*	-.16*	-.20*
Problem Odaklı Başaçıkma			-	-.41*	-.25*
Duygu Odaklı Başaçıkma				-	.29*
Karmaşık Yas Envanteri					-

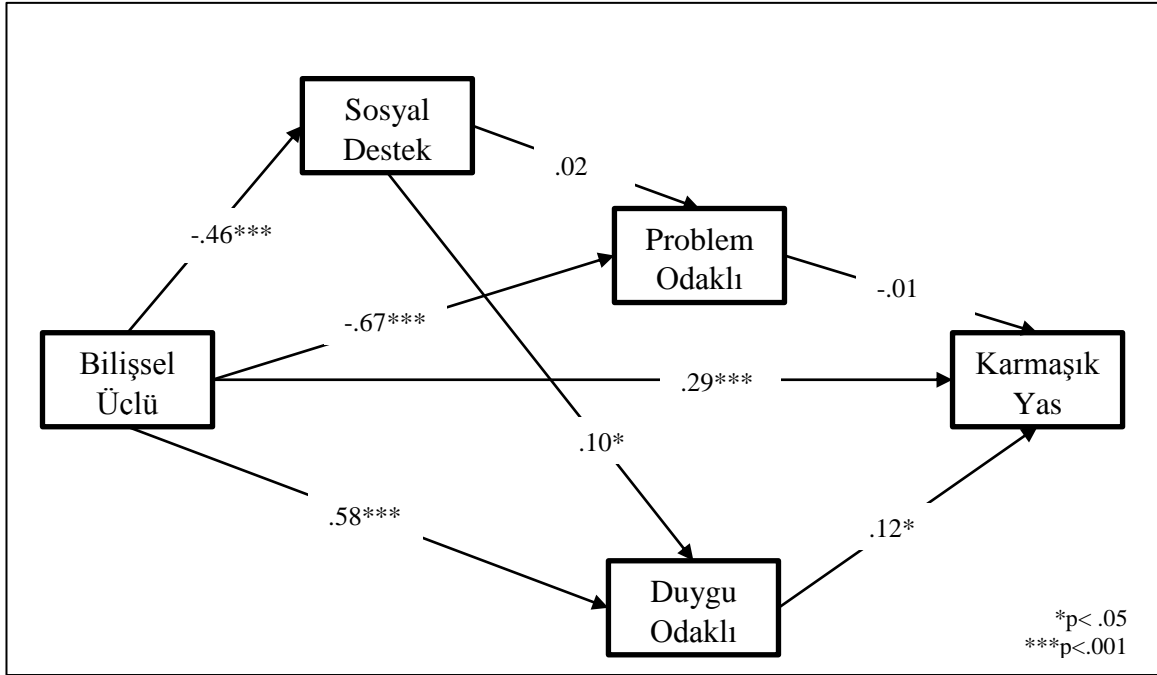
* $p < 0.01$

Not: Problem Odaklı Başa Çıkma (İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenle Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçeklerinin toplamından oluşturulmuştur); Duygu Odaklı Başa Çıkma (Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeklerinin toplamından oluşturulmuştur).

3.4.2. Modelin Testi

Bu çalışma kapsamında sınanan model Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Sağlık Modeli'nden uyarlanmıştır. Söz konusu modeli sınamak amacıyla LISREL yazılımı kullanarak yol analizi (path analysis) yapılmıştır. Analiz sırasında öncelikle kuramsal model sınanmıştır. Sınanan kuramsal modelin uyum indisleri şöyledir: $\chi^2(3, N = 379) = 21.08, p < .01$; RMSEA = .127; GFI = .98; AGFI = .89; CFI = .97; NNFI = .90. Analiz sonucunda uyarlanmış modelin anlamlı ki-kare serbestlik derecesi oranının uygun (2:1 ile 5:1 arasında) olduğu fakat bazı modifikasyonlara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Modifikasyon indisleri incelenmiştir ve bu bilgiler çerçevesinde bilişsel üçlü ile karmaşık yas arasına ilişki ifade eden bir yol eklenmiştir.

Yazılımın önerdiği değişimler ve kuramsal artalan bir arada değerlendirilerek sonuç modeline ulaşılmıştır. Sonuç modelinin uyum indisleri şöyledir: $\chi^2(2, N = 379) = 4.50, p > .05$; RMSEA = .057; GFI = .99; AGFI = .96; CFI = .99; NNFI = .98. Sonuç modelinin uyum indisleri modelin veriye uyduğunu göstermektedir. Sınanan sonuç modeli Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Uyarlanan Psikolojik Esneklik Modeli

Modele göre bilişsel üçlünün sosyal desteği doğrudan yordadığı ($\beta = -.46$, $p < .001$) ve modeldeki ilişkili değişkenlerin algılanan sosyal destekteki varyansın %21'ini açıkladığı görülmüştür. Bilişsel üçlünün problem odaklı başa çıkmayı doğrudan yordadığı ($\beta = -.67$, $p < .001$) ve bu modeldeki ilişkili değişkenlerin problem odaklı başa çıkmadaki varyansın %45'ini açıkladığı görülmüştür. Bilişsel üçlünün duygu odaklı başa çıkmayı doğrudan yordadığı ($\beta = .58$, $p < .001$) ve bu modeldeki ilişkili değişkenlerin duygu odaklı başa çıkmadaki varyansın %29'unu açıkladığı görülmüştür. Bilişsel üçlünün karmaşık yası doğrudan yordadığı ($\beta = .29$, $p < .001$) ve modeldeki ilişkili değişkenlerin karmaşık yastaki varyansın %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre, bilişsel üçlünden alınan puanlar arttıkça yani olumsuz oldukça, kişilerin algıladığı sosyal desteğin azaldığı; bilişsel üçlünden alınan puanlar arttıkça problem odaklı başa çıkma stratejilerinin azaldığı; bilişsel üçlünden alınan puanlar arttıkça duygu odaklı başa çıkma stratejisinin arttığı; bilişsel üçlünden alınan puanlar arttıkça, karmaşık yasin da arttığı görülmüştür. Sosyal desteğin ise duygu odaklı başa çıkmayı doğrudan yordadığı ($\beta = .10$, $p < .05$) ancak problem odaklı başa çıkmayı yordamadığı ($\beta = .02$, $p > .05$) görülmüştür. Kişilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça, duygu odaklı başa çıkma stratejisini daha az kullandıkları görülmüştür ancak kişilerin algıladıkları sosyal destekle problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Duygu

odaklı başa çıkmanın karmaşık yası doğrudan yordadığı ($\beta = .12, p < .05$) görülmüştür. Kişilerin duygu odaklı başa çıkma stratejisi puanları arttıkça, karmaşık yas puanlarının da arttığı görülmüştür. Problem odaklı başa çıkma stratejisinin karmaşık yası yordamadığı görülmüştür ($\beta = .01, p > .05$) ancak kuramsal modelde köklü değişiklikler yapmamak adına bu değişken modelden çıkarılmamıştır.

Şekil 4'teki modelden de takip edilebileceği gibi bilişsel üçlünün algılanan sosyal destek üzerinden duygu odaklı başa çıkma stratejisini yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde bilişsel üçlünün duygu odaklı başa çıkma stratejisi üzerinden karmaşık yası yordadığı ortaya konmuştur. Son olarak da bilişsel üçlünün, algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi üzerinden karmaşık yası yordadığı dikkat çekmiştir. Bu sonuçlara göre, algılanan sosyal desteğin, bilişsel üçlü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasında dolaylı rolü olduğu görülmektedir. Kişilerin bilişsel üçlünden aldıkları puanlar arttıkça algıladıkları sosyal desteğin azaldığı, bunun da kişilerin duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanmalarının artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde duygu odaklı başa çıkma stratejisinin bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasında dolaylı rolü olduğu görülmüştür. Kişilerin bilişsel üçlünden aldıkları puan arttıkça, duygu odaklı başa çıkma tarzlarının arttığı, bunun da kişilerin karmaşık yas tepkilerini arttırdığı görülmüştür. Son olarak, algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasında dolaylı rolü olduğu görülmüştür. Kişilerin bilişsel üçlünden aldıkları puanlar arttıkça, algıladıkları sosyal desteğin azaldığı, bunun duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanımını arttırdığı, bunun da kişilerin karmaşık yas tepkilerini arttırdığı görülmüştür.

Tüm analiz sonuçlarını özetleyecek olursak, karmaşık yas puanı ile kayba ilişkin bazı değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, kayıp yaşayan kişinin yaşı arttıkça karmaşık yas puanının azaldığı; ölümden sonraki süre arttıkça, kişinin karmaşık yas puanının azaldığı; kişinin kaybettiği kişinin mezarına yaptığı ziyaret sayısı arttıkça, karmaşık yas puanının arttığı; kişinin yaşam etkilenme düzeyi endeksinden aldığı puan arttıkça, karmaşık yas puanının arttığı görülmüştür. Öte yandan, kaybedilen kişinin yaşı ile karmaşık yas puanlarının ilişkisiz olduğu bulunmuştur.

Kişinin sosyo-demografik özellikleri ve kaybın koşullarının, depresyon puanı kontrol edilerek yapılan çok yönlü kovaryans analiz sonuçlarına göre, depresyonun karmaşık

yas puanı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Kişinin cinsiyeti, eğitim düzeyi, dini görüşlerinin önemi ve medeni durumunun karmaşık yas puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Kaybedilen kişinin ölümünün ani ya da sıralı olarak değerlendirilmesinin (kaybın öznel zamanlaması) karmaşık yas puanı üzerinde anlamlı etkisi bulunmuşken, kaybedilen kişinin ölüm nedeninin karmaşık yas puanı üzerinde etkisi bulunmamıştır. Kişinin kaybettiği ebeveyninin cenazesine katılması ve defin işlemini görmesinin karmaşık yas puanı üzerinde etkisi bulunmamıştır. Kişinin hangi ebeveynini kaybettiğinin ve kaybettiği ebeveyni ile ilişkisinin karmaşık yas puanı üzerinde etkisi bulunmazken, kişinin kaybın hayatını ne kadar etkilediğine ilişkin yargısının karmaşık yas puanı üzerinde etkisi bulunmuştur.

Yapılan yol analizi sonucunda, Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli'nden uyarlanan modelin veriye iyi uyum sağladığı görülmüştür ve kişinin bilişsel üçlü puanının, doğrudan ve dolaylı olarak karmaşık yas üzerinde etkisi olduğu ortaya konmuştur. Kişinin benlik, dünya ve gelecek algısının algılanan sosyal destek, duygu odaklı başa çıkma stratejisi, problem odaklı başa çıkma stratejisi ve karmaşık yasla doğrudan ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Kişilerin olumlu benlik, dünya ve gelecek algıları arttıkça, algıladıkları sosyal destek artmakta; problem odaklı başa çıkma stratejisine başvurmaları artmakta, duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurmaları azalmakta; karmaşık yas puanları azalmaktadır.

Kişinin benlik, dünya ve gelecek algısının duygu odaklı başa çıkma stratejisinin dolaylı etkisi üzerinden karmaşık yası yordadığı görülmüştür. Kişilerin olumlu benlik, dünya ve gelecek algısı arttıkça, duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurmaları azalmakta, bu da karmaşık yas puanının azalmasını yordamaktadır. Kişinin benlik, dünya ve gelecek algısının algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi üzerinden karmaşık yası yordadığı da çalışmanın bulguları arasındadır. Bireylerin olumlu benlik, dünya ve gelecek algısı arttıkça, kişilerin algıladıkları sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi artmakta dolayısıyla kişilerin karmaşık yas puanları da artmaktadır.

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin kayba yönelik olarak verebilecekleri psikolojik esneklik tepkisinin yordayıcılarını, teorik bir model olan, Mancini ve Bonanno'nun (2009) "Psikolojik Esneklik Modeli"ni temel alarak Türkiye örneğinde test etmek ve kaybın koşullarının karmaşık yas/psikolojik esneklikle ilişkisini incelemektir. Mancini ve Bonanno'nun ileri sürdükleri model temel olarak, kayıp yaşayan kişilerin bireysel farklılıklarının doğrudan ve dolaylı yollarla psikolojik esneklik tepkisi vermeleri üzerinde etkisi olduğudur. Bu temel üzerinden, mevcut çalışmada araştırılan, kişilerin bireysel farklılık değişkenlerinin kayba verilen psikolojik esneklik tepkisini doğrudan ve dolaylı yollardan yordayıp yordamadığıdır.

Bu amaçlar doğrultusunda en az 6 ay öncesinde ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin bireysel farklılıklarını belirlemek amacıyla, kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik algısını ölçen bilişsel üçlü değişkeni, bilişsel üçlü değişkeninin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini dolaylı olarak etkilediği düşünülen, kişinin algıladığı sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzı değişkenleri ile kişinin psikolojik esnekliğini belirlemek amacıyla karmaşık yas değişkeni model içerisinde ele alınmıştır. Kişinin ölüme bağlı kayba verdiği tepkide önemli olduğu düşünülen kaybın koşulları ile ilişkili değişkenler (hangi ebeveynin kaybedildiği, ölen ebeveynin yaşı, ölüm şekli vb.) demografik formda yer almıştır. Çalışmanın bu bölümünde, çalışmanın hipotezlerine yönelik yapılan analizlerin sonuçları, literatür ve temel alınan model (Psikolojik Esneklik Modeli) çerçevesinde tartışılmıştır.

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilere ulaşmak için internet ortamında veri toplanmıştır. Çalışmaya katılım şartı, en az 6 ay ve öncesinde ebeveyn kaybı yaşamış olmak olduğu için, daha geniş katılımcı kitlesine ulaşmak amacıyla internet aracılığıyla veri toplamak tercih edilmiştir. İnternette veri toplamanın çalışmaya sağladığı avantajlar şu şekilde sıralanabilir: Kartopu veri toplama yöntemiyle tek bir gruptan veri toplamaktansa örneklemin çeşitliliği sağlanmış, temsiliyet gücü arttırılmaya çalışılmıştır. Çalışmaya katılım için paylaşılan çevrimiçi anket sürekli erişilebilir olduğundan, zaman ve mekân problemi yaşanmadan veri toplama işlemi sürdürülmüştür. Avcıoğlu'nun (2014) sosyal

bilimlerde internet anketi uygulamalarını incelediği çalışmasında dikkat çekildiği üzere, çevirimiçi veri toplama programları eksik soru ve bölüm bırakmayı engellediğinden veri kalitesini arttırmaktadır. Bu sebeple söz konusu çalışmada kayıp veri bulunmadığı ve veri kalitesinin arttığı söylenebilir. Örnekleme ilgili ifade etmeye değer diğer bir önemli nokta ise örneklem büyüklüğünün path (yol) analizi için yeterli büyüklükte olduğudur (Klein, 2011, s. 12). Örneklemin demografik özellikleri göz önüne alındığında, katılımcıların kadın ağırlıklı olduğu, lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip oldukları ve üst- üst orta sınıfa dâhil oldukları söylenebilir.

4.1. TEMEL ALINMIŞ TEORİK MODEL VE UYARLANAN MODELE İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

Mancini ve Bonanno'nun Psikolojik Esneklik Modeli teorik bir modeldir ve ölüme bağlı kayıp sonrası verilen psikolojik esneklik tepkisinin yordayıcılarını anlamak üzere geliştirilmiştir. Model ölüme bağlı kayıptan sonra niçin bazı insanların işlevselliğini korurken diğerlerinin yas, depresyon gibi belirtilerden mustarip olduğunu, bireysel farklılıklar ve bu bireysel farklılıkların etki ettiği aracı değişkenler üzerinden anlamayı hedeflemektedir. Bu teorik çerçeve içinde Mancini ve Bonanno, kişilerin psikolojik olarak esnek tepkiler vermesi üzerinde etkisi olabilecek bireysel farklılık değişkenlerini “kişilik, benliği güçlendirme yanlılığı, bağlanma biçimi, iyimserlik, kimlik devamlılığı, önceki inançlar, olumlu duygular için kapasite, olumlu hatıralardan teselli bulma” olarak ele almışlardır. Ancak Mancini ve Bonanno (2009) yas ile ilgili yapılan çalışmaların, birini hâlihazırda kaybetmiş katılımcılarla yapıldığından, bu kişilerin bireysel farklılık değişkenlerinin kayıp sürecinden etkilenmiş olduğunu, dolayısıyla kayıp öncesi bireysel farklılık değişkenlerinin ölçülmesinin zorluğunu vurgulamakta ve elde edilen sonuçların güvenilirliğini sorgulamaktadırlar. Bu problemin çözümü için çalışmalarda kayıp öncesi ve sonrasında ölçüm almak gerektiğini belirtmişlerdir.

Uyarlanmış mevcut modelde bireysel farklılık değişkeni olarak bilişsel üçlü kullanılmıştır; çünkü kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik algılama şeklinin kişi bir kayıpla karşılaştığında, bu kaybı nasıl algıladığı ve bu kayıpla ne şekilde başa çıkacağını etkileyeceği düşünülmüştür. Ancak uyarlanan model çalışmasında, yukarıda belirtilen, bireysel farklılık değişkenini sadece kayıp sonrasında ölçtüğümüzde kayıp

sürecinin izini taşıyabileceği problemi söz konusu olmaktadır. Çalışma enlemesine kesitsel bir çalışma olarak tasarlandığından kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik algısının kayıptan sonra değişip değişmediği kontrol edilememiştir. Bilişsel üçlünün Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanmış haline dâhil edilmesinin birtakım avantaj ve dezavantajlarının olduğu söylenebilir. Bilişsel üçlü değişkeni ile yas arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlılığı düşünüldüğünde, bu değişkenin ele alınmasının literatürdeki bir boşluğa işaret etmesi dolayısıyla literatüre bir katkı sağladığı söylenebilir. Bu çalışma, özellikle Türkçe formun uyarlama çalışmasının yeni yapılmış olmasından dolayı (Erarslan, 2014) Türkiye’de bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasındaki ilişkiye bakan ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır.

Ancak bilişsel üçlünün bireysel farklılık değişkeni olarak uyarlanmış modele dâhil edilmesinin bir dezavantajı bulunmaktadır. Bilişsel üçlü, Beck’in depresyon ve tedavisine yönelik yaklaşımının temelidir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, s.11). Kişinin bilişsel üçlünden aldığı puan arttıkça kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz algıları artmakta, bu yükselişin depresif belirtiler yüksek olduğunda ortaya çıkması beklenmektedir. Dolayısıyla bilişsel üçlü ve depresyon yüksek ilişki göstermektedir (Sung ve ark., 2011; Kersitng ve ark., 2009). Yas ve depresyonun yüksek düzeyde ilişkili olduğu da birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007; Boelen, 2009; Boelen, 2012). Dolayısıyla yaşla yüksek düzeyde ilişkili olabilen depresyonla yüksek ilişkili bir değişkenin yas değişkeninin yordayıcısı olması model içerisinde bir döngü yaratmış olabilir. Fakat model testi öncesinde yapılan öncül analizlerde, değişkenler arasındaki ilişkilerin model testi için sorun yaratabilecek düzeylerde olmadığı görüldüğünden model bu şekilde test edilmiştir. Yani yukarıda bahsedilen yüksek düzeydeki ilişkinin bu çalışma içerisindeki olası olumsuz etkisi görece kısıtlı olmuş olabilir.

Psikolojik Esneklik Modeli’nde bireysel farklılık değişkenlerinin hangi yollardan kişiyi psikolojik esneklik tepki yoluna götürdüğü, birkaç aracı ele alınmaya çalışılmıştır. Teorik modelde yer alan bu aracı değişkenler “değerlendirme süreçleri”, “sosyal destek” ve “başa çıkma”dır. Uyarlanmış modelde aracı değişkenler olarak “algılanan sosyal destek” ve “başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma” ele alınmıştır. Uyarlanmış modelde, sosyal destek değişkeni içini algılanan sosyal destek değişkeni kullanılmıştır. Literatür kişilerin sosyal destek algılarının, stresli

durumlarla başa çıkmada, var olan sosyal desteklerine göre daha etkili olduğuna işaret etmektedir (Zimet ve ark., 1988) Algılanan sosyal desteğin çalışmaya dâhil edilmesinin diğer bir sebebi ise, literatürde yer alan çalışmalara göre stresli durumlarda sosyal desteğin rolünün tartışmalı olmasıdır. Bazı çalışmalar sosyal desteğin stresli durumlarda başa çıkmada olumlu etkisini ifade ederken (Sarason ve ark., 1983), bazı çalışmalar böyle bir etkinin varlığını ortaya koyamamışlardır (Stroebe ve ark.,1996).

Teorik modelde yer alan bir diğer değişken ise başa çıkmadır. Modelde başa çıkma değişkeni altında baskılayıcı başa çıkma, duygusal başa çıkma başlığı altında olumsuz duyguların düzenlenmesi, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki salınım; bilişsel başa çıkma başlığı altında aşağı doğru karşılaştırma, fayda bulma; davranışsal başa çıkma başlığı altında esnek uyum ve kendini açma içerilmektedir. Uyarlanan modelde ise başa çıkma, kişinin problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaları üzerinden çalışılmıştır. Kişilerin başa çıkma tarzlarını belirleyen bu ölçeğin çalışmaya dahil edilmesinin ilk sebebi, ölüme bağlı kayıp yaşayan insanların ölümün kaçınılmaz ve geri döndürülemez doğası sebebiyle, kayıplarıyla başa çıkmada duygu odaklı başa çıkma tarzının kapsadığı çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzını kullanabileceğinin düşünülmesidir (Bonanno ve ark., 1995). Bu değişkenin kullanılmasının diğer bir sebebi ise mevcut, başa çıkmayı ölçen Türkçe'ye uyarlanmış ölçüm araçlarının sınırlı olmasıdır.

Psikolojik Esneklik Modeli'nde başa çıkma değişkeni ile ilişkili dikkat çeken bir nokta ise başa çıkma ile psikolojik esnekliğin ilişkili olduğu (ok çift yönlü), kişilerin başa çıkma tarzlarının kimi çalışmalarda psikolojik sağlamlık göstermekle eş tutulduğudur (Parker ve McNally, 2008; McNally ve ark., 2011 gibi). Ancak mevcut çalışmanın sonuçları göstermiştir ki başa çıkma tarzlarını psikolojik sağlamlıkla denk kavramlar olarak ele almanın bazı olası sakıncaları vardır. Bu sakıncalardan ilki ve belki de en önemlisi, problem odaklı başa çıkmanın yas ile ilişkili bulunmamasıdır. Bu nedenle de “başa çıkma” ile “yas” ilişkilidir diyebilmek çok genelleyici bir yaklaşım olmaktadır. Bir diğer sakınca da duygu odaklı başa çıkma ile yas puanları arasındaki ilişkinin boyutundan kaynaklanmaktadır. Görece düşük olan bu ilişki de göz önüne alındığında psikolojik esneklik ve başa çıkmanın “denk” değişkenler olarak ele alınmasının sakıncaları ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik Esneklik Modeli'nde kişilerin psikolojik esneklik tepkileri vermeleri, düşük düzeyde belirtiler, çabuk çözülen mutsuzluk, günlük işlevsellikte en az bozulma ile belirlenmiştir. Yani Mancini ve Bonanno bu modele göre, kişilerin ölüme bağlı kayıptan sonra en az belirti ve işlevsellikte en az bozulma ile seyretmelerini bu kişilerin psikolojik esneklik tepkileri vermesi olarak tanımlamıştır. Uyarlanan çalışmada kişilerin psikolojik esneklik tepkileri verip vermediği karmaşık yas ölçeğinden aldıkları puanlar üzerinden değerlendirilmiştir. Bu çalışmada karmaşık yas ölçeğinden alınan puanlar sürekli değişken olarak ele alınmış ve puanların artması kişilerdeki psikolojik esneklik tepkilerinin az olması olarak yorumlanmıştır.

Psikolojik Esneklik Modeli'nde yer alan dışsal kaynaklar finansal kaynaklar, fiziksel sağlık, kültürel inanç ve pratikler olarak belirlenmiş ve bu özelliklerin kişilerin psikolojik esneklik tepkileri vermesinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Uyarlanan modelde dışsal kaynaklar kişilerin demografik özellikleri ve kaybın koşulları olarak ele alınmış ancak model analizine dâhil edilememiştir. Demografik özellikler ve kaybın koşullarının karmaşık yas üzerindeki etkisine ayrıca bakılmıştır. Gelecek çalışmalarda uygun istatistiksel yöntemlerle dışsal kaynakların da modeldeki etkisinin incelenmesi Mancini ve Bonanno'nun önerilerine daha uygun olacaktır.

Teorik modelde yer alan “değerlendirme süreçleri”, uyarlanmış modeli sadeleştirmek amacıyla ve bu kavramı standart bir ölçekle değerlendirmenin zorluğundan ötürü çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Psikolojik Esneklik Modeli'nin yukarıda anlatılan şekli ile sadeleştirilmesi teorik modeli bir tez çalışması kapsamında çalışılabilecek duruma getirmek ve analizlerin uygulanabilirliğini kolaylaştırmak amacıyla yapılmıştır. Teorik bir model olan Psikolojik Esneklik Modeli'nin kapsadığı tüm kavramları bir çalışmaya dâhil etmenin pratik olarak zorlayıcı olduğu ve bilimin temel ilkelerinden biri olan parsimoni ilkesi gereğince modelin sadeleştirilerek, parçalar halinde çalışılmasının uygun olduğu düşünülmüştür. Dolayısıyla modelin sadeleşmesinin, modelin sınanabilirliği açısından bir avantaj getirdiği düşünülmektedir. Ancak teorik modeli sadeleştirmenin dezavantajı da olabileceği düşünülmektedir. Teorik modelde yer alan ancak uyarlanmış modelde çıkarılan değişkenler dışsal kaynaklar ve değerlendirme süreçleri modele dâhil edildiğinde psikolojik esneklik tepkisine ilişkin daha fazla varyans açıklayabilirdi, daha

farklı sonuçlar elde edilebilirdi. Bu konuyu çalışacak ilerdeki çalışmalar, bu çalışma kapsamında dışarda bırakılmış değişkenleri ele alabilirler ve psikolojik esneklik tepkisinin değerlendirmesine destek sunabilirler.

4.1.1. Uyarlanan Model

Uyarlanmış modelde kullanılan bilişsel üçlü envanterinin kişinin kendine, geleceğe, dünyaya ilişkin algısı olmak üzere 3 alt boyutu; çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin aile, özel kişi ve arkadaşlar olma üzere 3 alt boyutu; stresle başa çıkma tarzları envanterinin temel olarak duygu ve problem odaklı 2 alt boyutu, bu alt boyutlardan problem odaklı başa çıkmanın kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere 3 alt boyutu, duygu odaklı başa çıkma tarzının çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Uyarlanmış modelde kullanılan karmaşık yas envanteri tek boyutludur. Model açıklanırken, stresle başa çıkma tarzları envanterinin temel iki boyutu (problem odaklı başa çıkma- duygu odaklı başa çıkma) dışında alt boyutlar kullanılmamıştır. Bunun sebebi çalışmanın hipotezlerinin, teorik modelin ve literatürün özellikle bir alt boyuta işaret etmemesidir. Ancak stresle başa çıkma tarzları envanterinde başa çıkma tarzları olumlu ve olumsuz başa çıkma stratejisi olarak ölçekte ikiye ayrılmakta ve birbirini dışlayan iki sonuçtan birine işaret etmektedir. Ve birbirini dışlayan bu iki başa çıkma stratejisinin kişilerin kayıptan sonraki yas tepkilerini farklı şekilde yordayacağı düşünülerek iki farklı alt boyut halinde çalışmaya dâhil edilmiştir.

4.2. KAYIP YAŞAMIŞ KİŞİLERİN PSİKO-SOSYLA ÖZELLİKLERİ, KAYIP SÜRECİNİN DOĞASI VE KAYIP SONRASI YAŞANTIYA İLİŞKİN BULGULARIN KARMAŞIK YAS AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerin demografik özellikleri, kayba ve kayıp yaşantısına ilişkin değişkenleri araştırmak, karmaşık yas için yordayıcı olabilecek risk faktörlerini belirlemek klinik doğurgular açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma kapsamında, kayba gösterilen psikolojik esneklik tepkiler, daha önce de bahsedildiği gibi, karmaşık

yasın mevcudiyeti üzerinden tanımlanmıştır. Dolayısıyla, karmaşık yas puanları üzerinde etkisi olan faktörlerin, psikolojik esneklik tepkileri üzerinden çıkarımlar yapmamızı mümkün kılabilceği düşünülebilir kılmaktadır. Böylece, kişinin karmaşık yasa yatkınlığını belirleyen etmenler yorumlanarak bu kişilerin psikolojik esneklik tepkileri vermesi ile ilgili çıkarımlar yapabilmek mümkün olabilecektir.

4.2.1. Korelasyon Analizi Sonucuna İlişkin Değerlendirmeler

Kayıp yaşamış kişinin yaşı, kayıp yaşantısından sonra geçen süre, kaybedilen kişinin ölüm yaşı, mezar ziyareti ve yaşam etkilenme düzeyi endeksi değişkenlerine ilişkin yapılan korelasyon analizine göre, katılımcının yaşı arttıkça karmaşık yas puanının azalmakta, ölümden bu yana geçen süre arttıkça karmaşık yas puanı azalmakta, mezar ziyaret sayısı arttıkça karmaşık yas puanları artmakta, kişilerin yaşam etkilenme düzeyi endeksinden aldıkları puan arttıkça karmaşık yas puanları artmaktadır. Kaybedilen kişinin yaşı ve karmaşık yas puanları ilişkisiz bulunmuştur.

Kayıp yaşayan kişinin yaşı arttıkça karmaşık yas puanlarının arttığına dair bulgular birçok çalışmada yer almaktadır (Onrust ve ark., 2007; Kerstig ve ark., 2011; Newson ve ark., 2011) ancak kayıp yaşayan kişinin yaşı ve karmaşık yas belirtileri arasında ilişki göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Morina ve ark., 2010; Prigerson ve ark., 2010) Mevcut çalışmada elde edilen bulgu erken yaşta kayıp yaşamının karmaşık yas geliştirme açısından risk faktörü olduğuna işaret etmektedir.

Prigerson ve arkadaşları (2009) karmaşık yasın DSM-V ve ICD-11 için sundukları tanı kriterlerinde, yas belirtilerinin karmaşık yas olarak nitelendirilebilmesi için kaybın üzerinden 6 ay geçmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Yani kayıp yaşantısından sonraki ilk 6 ayda yas tepkilerinin yoğun olması olağan bir süreç olarak görülmüş, 6 aydan sonra yas tepkilerinin yavaş yavaş sönmesi beklenmiştir. Kayıptan sonra geçen zaman arttığı halde, sönmeyen yas tepkilerinin karmaşık yas için yordayıcı olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Newson ve ark., 2011; Piper ve ark., 2001). Mevcut veride de bu eğilimin görülmesi, yani kaybın üzerinden geçen zaman arttıkça karmaşık yas tepkilerinin azalması, çalışmanın katılımcılarında, genel anlamda, olağan bir yas seyri olduğuna işaret ediyor olabilir

Kaybedilen kişinin yaşı azaldıkça karmaşık yas tepkilerinin arttığına ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır (Reed, 1993) ancak mevcut çalışmanın bulguları, literatürün işaret ettiği yönde bir bulguya ulaşmamıştır. Kaybedilen kişinin yaşı ile ilişkin yapılan çalışmalara baktığımızda, çocuk kaybı yaşamış ailelerle çalışmalara rastlanmıştır (Reed, 1993). Örneklemimiz ebeveyn kaybı yaşamış kişilerden oluştuğundan, kaybedilen kişilerin erken yaşta bile olsalar yetişkin kişiler olmasından dolayı, kaybedilen kişinin yaşı karmaşık yas puanı ile ilişkisiz bulunmuş olabilir.

Mevcut çalışmada kaybedilen kişinin mezarına yapılan mezar ziyaret sayısı arttıkça, karmaşık yas tepkilerinin arttığına ilişkin bulgu kayıp yaşayan kişilerin kaybı inkâr etme eğiliminde olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Kaybedilen kişinin mezarına yapılan ziyaretlerin sıklığı ölen kişi ile kopmayan bağları temsil etmekte olabilir ve kopmayan bağlar da kişilerin karmaşık yas tepkilerine yol açabilir (Field ve Filanosky, 2009).

Kişilerin yaşamlarının kayıptan ne kadar etkilendiği, bir yaşam etkilenme düzeyi endeksi oluşturarak çalışılmış ve hayatının etkilendiği düşünülen alan sayısı arttıkça, kişinin karmaşık yas puanları da artmıştır. Bu bulgu kaybın kişinin yaşamına geniş bir şekilde yayılmasının sonucu olarak karmaşık yas tepkilerine daha savunmasız olduğunu düşündürmektedir. Bu durumda yaşanan kaybı yaşamın her alanına taşımaktansa, baskılayıcı başa çıkma stratejisi kullanmak düşük karmaşık yas tepkilerine ulaşmak açısından daha uyum sağlayıcı olabilir (Coifman ve ark., 2007).

4.2.2. Çok Yönlü Kovaryans Analiz Sonuçları Değerlendirmesi

Karmaşık yasin psiko-sosyal risk faktörlerini belirlemek amacıyla yapılan bir dizi çok yönlü kovaryans analizinde depresyon düzeyi kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmiştir çünkü karmaşık yas ve depresyon arasındaki yüksek ilişki önceki çalışmalarda vurgulanan bir ilişkidir (Kersting ve ark., 2009; Sung ve ark., 2011).

4.2.2.1. Psiko-sosyal Özellikler

4.2.2.1.1. Cinsiyetin Etkisi

Çalışmaya katılım internet üzerinden sağlandığından, toplanan veri çeşitlilik gösterse de, örneklemdaki kadın erkek dengesine bakıldığında kadınların (n= 261) erkeklerden (n= 117) fazla olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin sayısının eşit olmadığının belirtilmesi verinin sağlıklı değerlendirilebilmesi açısından önemlidir çünkü kadınların erkeklere oranla travmatik durumlarda daha fazla yas ve travma tepkisi gösterdiği birçok çalışma ile ifade edilmiştir (van Grootheest, Beekman, Broese van Groenou ve Deeg, 1999; Kreicbergs, Valdimarsdottir Onelöv, Hneter ve Steineck, 2004; Kerstig ve ark., 2011). Ülkemizde yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla yas tepkileri verdikleri ve kayıp yaşantısını daha travmatik algıladıkları ifade edilmiştir (Cesur, 2012). Mevcut çalışmada ise cinsiyetin karmaşık yas üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır ancak kadınların erkeklere oranla daha fazla karmaşık yas tepkisi gösterdiğine dair bir eğilim görülmektedir. Mevcut örnekleimde karmaşık yas ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmaması yukarıda belirtilen kadın ve erkek oranlarının dengesizliği ile ilgili olabilir. Ek olarak, aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde ele alınan, katılımcıların karmaşık yas açısından ortalamalarının düşük olması, genel olarak, veri içerisinde bu değişken açısından çok farklılık olmadığına işaret etmektedir ki bu da kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılaşma olmamasının bir diğer nedeni olabilir.

4.2.2.1.2. Eğitim Durumu

Eğitim düzeylerini içeren çok yönlü kovaryans analizi sonuçları, kayıp yaşayan kişilerin eğitim düzeylerinin karmaşık yas puanları üzerinde etkisinin olmadığını göstermiştir. Literatürde, kişilerin eğitim düzeyinin karmaşık yas için bir risk faktörü olup olmadığı konusunda çelişkili bulgular söz konusudur. Bir çalışma 12 yıldan az eğitimi karmaşık yas belirtileri ile ilişkili bulmuş (Johannesson ve ark., 2009); benzer bir sonuca son dönem kanser hastalarına bakım veren kişilerle yapılan çalışmada da ulaşılmıştır, bakım veren kişinin eğitim düzeyi azaldıkça, karmaşık yasin arttığı ifade edilmiştir (Allen ve ark., 2013). Ülkemizde yapılan bir çalışma da benzer sonuca işaret etmektedir (Cesur, 2012). Ancak eğitim durumu ve yas tepkileri arasında ilişki bulamayan çalışmalar da mevcuttur (Reed, 1998). Mevcut çalışmada katılımcıların genellikle lise ve üzeri eğitim düzeyinde yoğunlaşması sebebiyle, grupların eğitim düzeyi ve karmaşık yasları arasında ilişki bulunmadığı düşünülmektedir. Örneklemdaki bu gruplaşma eğitim düzeyi

açısından önemli bir varyans yaratmadığından eğitim düzeyinin karmaşık yas üzerinde olduğu belirtilen etkisi, mevcut çalışmada görülmemiş olabilir.

4.2.2.1.3. Dini Görüş

Kişilerin dini görüşlerinin önem derecesinin karmaşık yas üzerinde etkisi bulunmamıştır, yani katılımcıların kendilerini dini inanç bakımından inançlı veya inançsız görmeleri karmaşık yas belirtileri açısından fark yaratmamıştır. Bu bulgu ülkemizde yapılan önceki bir çalışmada da desteklenmiştir (Cesur, 2012) ancak literatürde dinin travmatik yas için koruyucu bir etkisi olduğu da ileri sürülmektedir (Brown, Nesse, house ve Utz, 2004; Stroebe, 2004).

4.2.2.1.4. Medeni Durum

Kişilerin medeni durumlarının karmaşık yas tepkileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ancak evli ve bir ilişki içindeki katılımcıların bekâr ve dul katılımcılara göre daha az karmaşık yas puanı aldıkları görülmüştür. Verideki bu eğilim, kişinin bir ilişkisinin olmasının karmaşık yas için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermiştir. Katılımcıların çoğunluğunun bekâr olması sebebiyle karşılaştırılacak gruplar arasındaki sayılar dengesiz dağılmış ve istatistiki olarak anlamsız bir sonuca ulaşılmış olabilir.

4.2.2.2. Kaybın Biçimi

4.2.2.2.1. Kaybedilen Kişinin Ölüm Nedeni

Mevcut çalışmada, kaybedilen kişinin ölüm nedeninin kişilerin karmaşık yas tepkileri üzerinde etkisi bulunmamıştır. Kişilerin ölüm biçimlerinin yas tepkileri üzerinde etkili olduğu, örneğin sevdiği kişileri şiddet ve terör içeren ölümler sebebiyle kaybeden bireylerin karmaşık yas için risk grubunda olduğu ifade edilmiştir (Silverman ve ark., 2001; Norris ve ark., 2002). Sevdiği birini felç veya kalp krizi gibi ani hastalık

sebebiyle kaybetmiş kişilerin de karmaşık yas için risk grubunda oldukları belirtilmiştir (Fujisawa ve ark., 2010)

4.2.2.2.2. Öznel Zamanlama (Ölümün Ani ya da Sıralı Olması)

Kaybedilen kişinin ölümünün ani ya da sıralı olarak değerlendirilmesinin karmaşık yas tepkisi ile anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Bu değişken, kişilerinin ölümün zamanına dair öznel değerlendirmesini içermektedir. Ebeveynlerinin kaybını ani olarak niteleyen katılımcıların karmaşık yas tepkileri, kaybı daha beklendik gören kişilerden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Önceki bazı çalışmalarda, ölümün ani olmasının karmaşık yas tepkilerini arttırdığına dair bulgular ortaya konmuştur (Barry, Kasl ve Prigerson, 2002). Ani ölümlerde kişilerin sevdikleri kişinin kaybına zihinsel olarak bir hazırlık yapamamış olmaları, ölümü zihinlerinde işlemleyememiş olmaları, ani ölümün inkar mekanizmalarını harekete geçirmiş olabileceği, bunun da işlenmemiş bir travma tepkisi gibi artan patolojiye sebep olacağı düşünülebilir (Clements, DeRanieri, Vigil ve Benasutti, 2004).

Örneğin, terör ve şiddet içeren ölümlerin travmatik yas için bir risk oluşturduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar vardır (Silverman ve ark., 2001; Norris ve ark., 2002). Yine aynı başlık altında ele alınabilecek olan ölümün öznel zamanlaması olup olmamasına ilişkin çelişkili bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin Barry, Kasl ve Prigerson'un (2002) çalışmasında ölümün beklenmedik olmasının karmaşık yas üzerinde etkili olduğu rapor edilmişken bu ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalar da vardır (Carr, House, Wortman, Nesse ve Kessler, 2001). Ancak mevcut çalışmada elde ettiğimiz bu bulgunun literatürle büyük oranda örtüştüğü düşünülmektedir.

4.2.2.3. Cenaze Törenine Katılım

Kişilerin cenaze törenine katılım gösterip göstermediklerinin karmaşık yas üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Literatürde cenazeye katılımın karmaşık yas tepkileri ile ilişkisiz bulunduğunu ileri süren çalışmalar olduğu gibi (Schaal, Jacob, Dusingizemungu ve Elbert, 2010) cenazeye katılımın yas tepkileri üzerinde olumlu etkisi olduğu da ifade

edilmektedir (Jacob, 1992). Cesur (2012) çalışmasında, cenaze törenine katılımın olağan yas sürecini travmatik bir sürece dönüştürebileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Kayıp sonrası cenazeye katılımın kişilerin kaybı inkâr etme eğilimlerinin önüne geçebileceği ve kaybın kronikleşmesi konusunda koruyucu bir faktör olabileceği düşünülebilir. Mevcut çalışmada cenazeye katılımın karmaşık yas tepkileri üzerinde anlamlı etkisinin bulunamamasının sebebinin çoğu katılımcının cenazeye katılım göstermesi ve gruplar arasındaki farkın istatistiki açıdan sağlıklı bir gruplar karşılaştırmasına izin vermemesi olarak düşünülmüştür.

4.2.2.4. Defin Törenini Görüp Görmemenin Etkisi

Kişilerin defin törenini görüp görmemelerinin karmaşık yas üzerinde etkisi bulunmamıştır. Ölen kişiyi defnedilirken görmenin kayıpla yüzleşmek ve kaybı işlemek açısından karmaşık yas üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu düşünülmüştür ancak mevcut çalışmanın sonucu, bu yargıyı destekler nitelikte değildir. Benzer şekilde defini görüp görmeyenler arasında katılımcı sayısında ciddi fark görülmektedir ve bu sebeple istatistiki analizin sonucu anlamsız çıkmış olabilir.

4.2.2.5. Kaybedilen Ebeveyn

Kişilerin hangi ebeveynlerini kaybettiklerinin karmaşık yas tepkileri üzerinde etkisi bulunmamıştır. Anne, baba veya her iki ebeveyn kaybı yaşayan gruplar birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamışlardır. Birden fazla kayıp yaşamış kişilerin, kayıpları daha travmatik algılayacağı ve daha uzun süreli yas tepkisi göstereceğini ifade eden çalışmalar olduğu gibi (Merver ve Evans, 2006 gibi). Çok sayıda kayıp yaşamış olmanın yas tepkileri ile anlamlı ilişki göstermediğini belirten çalışmalar da vardır (Morina, Rudari, Bleichhardt ve Prigerson, 2009 gibi) Ancak mevcut çalışmada böyle bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Analiz sonuçlarında bu şekilde bir farklılaşma olmamasının nedenleri arasında mevcut katılımcıların çoğunluğunun baba kaybı yaşamış olması ve anne ve her iki ebeveyni kaybetmiş grupla sağlıklı istatistiksel bir karşılaştırma yapılamamasının yer aldığı düşünülmektedir.

4.2.2.6.Kaybedilen Ebeveyn ile İlişki

Kaybedilen ebeveyn ile ilişkinin karmaşık yas puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ancak verideki eğilim kişilerin kaybettikleri ebeveynleri ile olan ilişkilerinin iyi olmasının karmaşık yas için bir risk faktörü olduğunu düşündürmektedir. Yani kişilerin ebeveynleriyle ilişkilerini iyi veya çatışmalı olarak görmelerinin, kayıp yaşadktan sonraki karmaşık yas tepkileri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin kaybettikleri ebeveynleri ile olan ilişkilerinin yakınlık düzeyinin, ilişkinin niteliğinin yas tepkilerinin yoğunluğuyla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Umberson ve Chen, 1994). Benzer bir bulguya Nolen-Hoeksama ve Larson'ın (2013) çalışmasında da rastlanmış ve ölen ebeveynle olan çatışma ya da yakınlığın kayıp sonrası yaşanan sıkıntılarla ilişkili olmadığı görülmüştür. Anlaşılmaktadır ki özellikle ebeveyn kaybı yaşayan yetişkin bireyler söz konusu olduğunda ölen kişiyle olan ilişkinin yas tepkileriyle anlamlı bir ilişkisi olmayabilir.

4.2.2.7.Kaybın Hayata Etkisi

Kişilerin kaybın hayatlarını etkilemesine yönelik algılarının karmaşık yas üzerinde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları kişilerin hayatlarının kayıptan etkilenme düzeyi arttıkça karmaşık yas açısından risk taşıdıklarını göstermiştir. Bu bulgu, kişilerin objektif yaşantılarından ziyade, kaybı subjektif olarak nasıl algıladıklarının önemine vurgu yapmaktadır ve karmaşık yasa dair Stroebe ve arkadaşlarının (2007) olabileceğini belirttiği risk faktörlerinin pek çoğunu da içerisinde barındırmaktadır. Bu açıdan kaybın hayata etkisine dair elde edilen bulgunun literatürle uyum içerisinde olduğu görülmektedir.

4.2.2.8.Çok Yönlü Kovaryans Analiz Sonuçlarına İlişkin Genel Değerlendirme

Karmaşık yas için risk faktörü olabileceği düşünülen birçok değişken analiz edilmiş ancak bu değişkenlerden pek azı istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip çıkmıştır. Karmaşık yasa ilişkili değişkenlerin anlamlı çıkmamasının sebebi, örneklemin ortalama

yas puanının ($Ort_{Kadın}=21.9$, $Ort_{Erkek}=17.1$) karmaşık yas kriterini sağlayan değerin (25) altında kalmış olması olabilir. Örneklemin yas açısından kritik değerin altında olması, örneklemimizdeki bireylerin karmaşık yas açısından çok risk taşımamaları, ilişkili değişkenler açısından anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamış olabilir. Ayrıca, karşılaştırılan gruplar arasında dengesiz katılımcı sayısının istatistiki olarak anlamlı sonuçlar almaya uygun olmamasının da olası bir sebep olduğu düşünülmüştür.

4.3. UYARLANAN MODELİN TEST EDİLMESİNE DAİR BULGULAR

4.3.1. Ölçeklerin Korelasyonları

Çalışmada kullanılan ölçeklerin, birbirleri ile korelasyonun yüksek ancak analiz için uygun olduğu gözlenmiştir. Ölçeklerin birbiri ile korelasyonlarının derecesini yol analizi yürütmeden önce kontrol etmek önemlidir çünkü ölçeklerin birbiri ile ilişkisi, yol analizindeki değişkenlerin birbirini yordama gücünü takip etmemizi kolaylaştırdığı gibi yüksek korelasyon da analiz sonuçlarını baskılama riski taşımaktadır.

4.3.2. Karmaşık Yas Modeli

Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanmış versiyonu yol analizi ile sınanmış ve modelin uyum indisleri, toplanan verinin önerilen modele uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak modifikasyon indisleri incelendiğinde, modifikasyon ihtiyacı olduğu görülmüş ve modelin bilişsel üçlü ve karmaşık yas değişkenleri arasına doğrudan bir yol (path) eklendiğinde daha anlamlı, uyum indislerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasına doğrudan bir yol koymak uyarlanan modelin açıklayıcılığını arttırmıştır. Önerilen yolun bu sebebinin bilişsel üçlü-depresyon ve depresyon ve yas arasındaki yüksek ilişkinin sonucu olduğu düşünülmekte ve bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasına eklenen bu yolun, yüksek korelasyonları istatistiksel olarak kontrol ettiği düşünülmektedir.

Modifikasyon yapıldıktan sonra elde edilen sonuç modeline göre yorumlanan yollar şu şekildedir.

4.3.2.1.Bilişsel Üçlü- Algılanan Sosyal Destek

Kişilerin bilişsel üçlü envanterinden aldıkları puanlar, algılanan sosyal destek puanlarını doğrudan yordamaktadır. Kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz algıları arttıkça, bu kişilerin sosyal ağlarından algıladıkları destek azalmaktadır. Bilişsel üçlü ve algılanan sosyal destek arasındaki yolun anlamlı çıkması, kuramsal açıdan beklendik bir sonuçtur, çünkü kişilerin özellikle dünyaya yönelik olumsuz algıları “dünyanın çok düşmanca bir yer” olduğu algısını desteklemektedir. Dünyayı düşmanca değerlendiren bir kişinin çevresindeki insanların da davranışlarını düşmanca görmesi ve var olan sosyal desteği daha düşük olarak algılaması olasıdır (Beckham ve ark.,1986).

4.3.2.2.Bilişsel Üçlü- Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

Analiz sonucuna göre model içerisinde anlamlı olduğu görülen bir diğer yol ise bilişsel üçlü ve problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki yoldur. Kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça, bu kişilerin, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanma oranları artmaktadır. Bu iki değişken arasındaki ilişki teorik olarak da beklendik bir yoldur. Kişilerin olumlu benlik algısına sahip olmaları kişilerin kendilerini yeterli görmeleri ve kendilerinden memnun olmalarının (Beckham ve ark.,1986). , problem odalı başa çıkma stratejisinin kapsadığı kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma yolları (Folkman ve Lazarus, 1985 ile ilişkili olmaları makul görünmektedir

4.3.2.3.Bilişsel Üçlü-Duygu Odaklı Başa Çıkma

Modelde anlamlı bulunan yollardan bir diğeri bilişsel üçlü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki yoldur. Problem odaklı başa çıkma stratejisinin tersine, duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanımı, bilişsel üçlü puanları arttıkça, azalmaktadır. Yani kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz algıları arttıkça, duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanmaları artmaktadır. Yani kişi kendini yetersiz görüp, çevresini ve yaşantılarını olumsuz değerlendirip, gelecekte de beklentisi düşük

olduğunda, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarından oluşan duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanmaya daha yatkın olabilir (Bruder-Mattson ve Hovanitz, 1990).

4.3.2.4.Bilişsel Üçlü- Karmaşık Yas

Modelde modifikasyon indislerinin önerisi çerçevesinde, bilişsel üçlü ve karmaşık yas arasına doğrudan bir yol eklenmişti. Kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça, karmaşık yas belirtileri azalmaktadır. Kişiler ölüme bağlı kayıp yaşadıklarında, dünyaya yönelik olumsuz algılarında bir artış olabilir ancak kişilerin kendilerine ve geleceğe yönelik olumsuz algılarının kayıp sonrasında artmamasının bu kişilerin kayıpla başa çıkmalarında ve karmaşık yas belirtisi göstermemelerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak bilişsel üçlünün hangi bileşeninin psikolojik esneklik tepkileri verilmesinde etkili olduğu konusu, ileriki çalışmalarda, bu üç alt bileşen ayrı ayrı analiz edildiğinde anlaşılabilir.

4.3.2.5.Sosyal Destek- Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

Modelde birçok anlamlı yol bulunmasına rağmen, anlamsız görünen iki yol vardır. Bunlardan birincisi algılanan sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki yoldur. Kişilerin algıladıkları sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma stratejisi, problem odaklı başa çıkma stratejisi sosyal destek arama alt ölçeğini barındırmasına rağmen anlamlı bulunmamıştır.

4.3.2.6.Problem Odaklı Başa Çıkma- Karmaşık Yas

Anlamlı bulunmayan diğer yol ise, problem odaklı başa çıkma stratejisi ve karmaşık yas arasındaki yoldur. Bu iki değişken arasında da bir ilişki bulunmamıştır. Modeldeki bazı değişkenlerle ilişkisiz olması sebebiyle, yol analizinin modifikasyon indisleri, problem odaklı başa çıkma stratejisini modelden çıkardığımızda daha iyi uyum gösteren bir modele ulaşacağımızı işaret etse de Mancini ve Bonanno'nun (2009) önerdiği teorik modelde köklü değişiklikler yapmamak adına problem odaklı başa çıkma stratejisi değişkeni modelden çıkarılmamıştır. Ek olarak, problem odaklı başa çıkma stratejisinin

karmaşık yasla ilişkisiz bulunması, bize klinik açıdan önemli bir bilgi sağlamaktadır. Folkman ve Lazarus (1985) problem odaklı başa çıkma stratejisinin çözümü mümkün konularda kullanıldığını ifade etmişlerdi. Ölümün geri döndürülemez doğası sebebiyle, kişilerin gerçekleşmiş bir ölüme aktif bir şekilde çözüm bulmalarının imkânsızlığından, bu değişken ile psikolojik esneklik değişkeni ilişkisiz çıkmış olabilir.

4.3.2.7.Uyarlanan Modele İlişkin Genel Değerlendirmeler

Uyarlanmış modelde doğrudan yolların birbirleriyle anlamlı ilişkilerinin olmasından da tahmin edilebileceği gibi, modelde bilişsel üçlü değişkeni ve karmaşık yas değişkeni arasındaki dolaylı yollar bulunmaktadır. Bu dolaylı yollar bilişsel üçlü değişkeninin karmaşık yas ile hangi değişkenler üzerinden ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu dolaylı yollardan ilki, bilişsel üçlünün duygu odaklı başa çıkma stratejisinin dolaylı etkisi üzerinden karmaşık yası yordadığıdır. Kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumu algıları olan kişilerin duygu odaklı başa çıkma stratejisini daha az kullanacakları, bunun da kişinin karmaşık yas tepkilerinin düşük olmasını yordayacağı çıkarımını yapmak mümkündür. Bu dolaylı yolun işlerliği yukarıda bahsedilen “bilişsel üçlü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi” değişkenlerinin ilişkisi ve bu ilişkinin etki ettiği “duygu odaklı başa çıkma stratejisi ve karmaşık yas” ilişkisi üzerinden anlaşılabilir. Kişilerin kendilerine dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz atıfları olduğunda, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanıyor olabilecekleri yukarıda tartışılmıştı. Kayıp bağlamında duygu odaklı başa çıkma kullanmak ölümün kaçınılmazlığı sebebiyle anlaşılır görülmektedir çünkü Lazarus ve Folkamn (1985) kişilerin değiştirme imkânı bulamadıkları durumlarda duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurdukları ifade etmiştir. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinin içerdiği, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım, ölümün geri döndürülemez ve kaçılmaz doğası sebebiyle insanların ölüm karşısında benimsediği başa çıkma stratejilerinden biri olduğu düşünülebilir (Schnider, Elhai ve Gray, 2007). Ancak daha önce belirtildiği üzere, duygu odaklı başa çıkma stratejisi boyun eğici ve çaresiz yaklaşımları içerdiğinden, kayıp bağlamında kullanıldığında kişiyi ölümün acı verici taraflarına ve getirdiği üzüntüye, sarsıcı/yıkıcı/baş etmesi güç duygular karşı çaresiz kılabileceği düşünülmektedir. Modelin de ileri sürdüğü üzere, bireyin travmayla başa çıkmada ana başa çıkma

mekanizması olarak duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanması durumunda, karmaşık yas belirtilerine daha açık olduğu söylenebilir. (Schnider, Elhai ve Gray, 2007; Karstoft, Armour, Elklit ve Solomon, 2015).

Dolaylı yollardan ikincisi, bilişsel üçlünün algılanan sosyal desteğin dolaylı etkisi üzerinden duygu odaklı başa çıkma stratejisini yordadığıdır. Dolaylı yollardan sonuncusu ise daha birleştirici/bütünleştirici bir yol olan bilişsel üçlünün sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden karmaşık yası yordadığıdır. Kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça, algıladıkları sosyal desteğin arttığı, sosyal desteğin de duygu odaklı başa çıkma stratejisini bir miktar arttırdığı ve tüm bu değişkenlerin etkileşiminin karmaşık yas tepkilerini arttırdığı çıkarımı yapılabilmektedir. Modelin sunduğu bu dolaylı yolda algılanan sosyal destek değişkeninin beklendiğin dışında bir etkisi olduğu söylenebilir. Kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttığında duygu odaklı başa çıkma azalmakta ve karmaşık yas azalmaktadır. Kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça, algıladıkları sosyal destek artmakta ancak kişinin duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurması da artmaktadır. Yani bilişsel üçlü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki ilişki algılanan sosyal destek üzerinden açıklandığında, kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe dair olumlu algısının artması durumunda algılanan sosyal destek de artmakta ancak kuramsal olarak olumsuz bir başa çıkma stratejisi olduğu düşünülen duygu odaklı başa çıkma stratejileri de artmaktadır. Her ne kadar bu ilişki görece düşük bir seviyede olsa da istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonucun, kişinin kayıp bağlamında çevresinden aldığı/algıladığı sosyal desteğin, kültürel olarak kişileri duygu odaklı başa çıkma stratejisine maruz bırakmasının sonucu ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Kayıp sonrası süreçte, kültürümüzde taziye ziyaretleri ile kayıp yaşayan kişiye destek olmak geleneği bulunmaktadır. Bir yandan kişiye kayıp sonrası sosyal destek sağlanırken, diğer yandan da taziye ziyaretlerinde konuşulan konuların, kayıp yaşayan kişiye verilen tavsiyelerin içeriğinin niteliksel olarak analiz edilmesi, kültürel değişkenlerin incelenmesi sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkinin anlaşılmasında önem taşıdığı düşünülmektedir. Ek olarak sosyal desteğin bu iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü neden değiştirdiğine dair bir anlayış geliştirmek için algılanan sosyal desteğin modeldeki

rolünü bütün alt ölçekleri kapsamında incelemenin ve analiz etmenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

4.4. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI VE GENEL DEĞERLENDİRME

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar araştırma soruları bağlamında aşağıdaki gibidir:

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısı, karmaşık yas tepkilerine hem doğrudan hem de dolaylı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki etmektedir. Yapılan yol analizine göre, kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça karmaşık yas tepkileri azalmaktadır. Benzer şekilde, kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumu algıları arttıkça kişilerin duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurmaları azalmakta, dolayısıyla karmaşık yas puanları da azalmaktadır.

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algılarının karmaşık yas tepkisi üzerine problem odaklı başa çıkma stratejisinin dolaylı yolu üzerinden etkisi yoktur.

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısının (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkileri üzerine algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden dolaylı olarak etki ettiği bulunmuştur. Kişilerin olumlu benlik, dünya ve gelecek algıları arttıkça, sosyal desteğin ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin arttığı, bunun da karmaşık yas puanının artması üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Ebeveyn kaybı yaşamış kişilerin benlik, dünya ve gelecek algısı (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkilerine, algılanan sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden dolaylı olarak etki etmemektedir.

Ebeveyn kaybı yaşamış kişinin sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyet eğitim düzeyi, dinin önemi ve medeni durumun karmaşık yas tepkileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Kayıp yaşayan kişinin yaşı ile karmaşık yas arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kayıp yaşayan kişinin yaşı azaldıkça karmaşık yas puanı artmaktadır.

Kaybedilen kişinin özelliklerinde kaybedilen kişinin yaşı, hangi ebeveynin kaybedildiği ve kaybedilen kişi ile olan ilişkinin doğasının karmaşık yas tepkileri üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Kaybın koşullarından, ölümden sonra geçen süre ve ölümün öznel zamanlamasının karmaşık yas ile anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Kaybedilen kişinin ölümünden sonra geçen süre arttıkça karmaşık yas tepkilerinin azaldığı bulunmuştur. Kaybettiği kişinin ölümünü ani ve beklenmedik diye niteleyen kişilerin yas puanları, ölümü beklendik ve sıralı bulan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kaybın koşulları değişkenlerinden cenazeye katılım gösterme, kaybedilen kişi defnedilirken görme ve ölüm nedeninin karmaşık yas ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Kaybın hayata etkisinin, yaşam alanlarının etkilenme düzeyinin ve mezar ziyaretlerinin karmaşık yas tepkileri ile anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kaybın hayata etkisini yüksek gören kişilerin bu etkiyi düşük gören kişilere göre daha fazla karmaşık yas tepkisi gösterdikleri dikkat çekmiştir. Buna göre, kişilerin etkilenen yaşam alanı sayısı arttıkça karmaşık yas puanlarının da arttığı görülmektedir.

Kişilerin mezar ziyaret sayıları arttıkça, karmaşık yas tepki puanlarının da arttığı bulunmuştur.

Bilindiği kadarıyla mevcut çalışma, Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli'ni bütünsel olarak yol analizi ile ele alan tek çalışmadır. Modelin teorik olarak öngördüğü ilişkiler ve yollar, mevcut çalışmada istatistiksel olarak gösterilmiş ve teorinin doğrulanmasına yönelik görgül bir katkıda bulunmuştur. Ayrıca, mevcut çalışma, modele yenilik getirmiş ve bireysel farklılık değişkeni (bilişsel üçlü) ve psikolojik esneklik değişkeni (karmaşık yas) arasında doğrudan bir yolun varlığına işaret etmiştir. Mevcut çalışma ülkemizde fazla çalışılmamış bir alan olan yas alanındaki literatüre katkı sağlamıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması yeni yapıldığından (Erarslan, 2014), mevcut çalışma bilişsel üçlü kavramını çalışan ilk çalışmalardan biri olma özelliğini de taşımaktadır.

Mevcut çalışma sadece Mancini ve Bonanno'nun (2009) Psikolojik Esneklik Modeli'nin uyarlanan halini analiz etmemiş, karmaşık yas için risk faktörlerini belirlemek amacıyla bir dizi değişkeni incelemiştir. Karmaşık yas için risk faktörü olan

değişkenlerin ortaya konmasının, klinik uygulamalar açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

4.4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Her ne kadar veri toplama ve analiz aşamalarında kontrol edilmeye çalışılsa da mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki, çalışmanın psikolojik esnekliği enlemesine kesitsel olarak ele almasıdır. Mancini ve Bonanno (2009) “psikolojik esneklik” kavramının bir süreç olarak ele alınması gerektiğini ifade etmişler ve bu kavramın boylamsal çalışılması gerektiğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla psikolojik esneklik tepkisi, kayba verilen tepki yollarından biridir (bkz. Şekil 1). Mevcut çalışma psikolojik esnekliği tepkisini enlemesine kesitsel olarak çalıştığından, düşük karmaşık yas düzeyinin kayıptan bu yana düşük seyreden psikolojik esneklik yolu olarak mı yoksa kaybın ilk aşamalarında yüksek seyreden ancak zamanla düşen iyileşme yolu olarak mı yorumlanacağı problemini yaratmıştır. Mevcut çalışmada düşük karmaşık yas düzeyi psikolojik esneklik yolu olarak yorumlanmış, iyileşme yolu göz ardı edilmiştir. İlerdeki çalışmaların, psikolojik esneklik tepkisini boylamsal olarak çalışmaları ve kayba verilebilecek 4 olası tepki yolunun (kronik, gecikmeli, iyileşme, psikolojik esneklik) hepsini kapsayacak bir şekilde ölçüm yapmaları bu konuda daha iyi bir anlayış geliştirmeyi mümkün kılacaktır.

Çalışmanın diğer bir kısıtlılığı ise kişilerin kayıp yaşantısından sonra geçen zamana bir üst sınırı getirilmemesidir. Kayıp üzerinden geçen zaman karıştırıcı değişken olarak kontrol edilmediğinden, bu durumun çalışmada yürütülen analizler üzerinde olumsuz etkisinin olduğu düşünülmektedir. Gelecek çalışmaların, kayıp üzerinden geçen zamanın kontrolünü yaptıklarında, istatistiksel ve teorik olarak daha anlamlı sonuçlara ulaşacakları düşünülmektedir.

Modelde göze çarpan bir diğer kısıtlılık ise psikolojik esneklik üzerinde etkisi olduğu düşünülen bireysel farklılık değişkenlerine ilişkin ölçümün kayıp yaşantısı sonrasında alınabilmesidir. Öğrenilmek istenen, “hangi özellikleri kişileri, kayba psikolojik olarak esnek tepkiler vermeye yatkın kılar?” sorusudur ancak çalışma ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılardan oluştuğundan, hâlihazırda yaşanmış kaybın bu kişilerin bireysel farklılık özelliklerini etkilemediğine yönelik bilginiz bulunmamaktadır. Gelecek çalışmalar,

boylamsal düzen ve son dönem kanser hastaları gibi ölümcül hastalığı olan kişileri içeren örnekleme çalışılırsa bu sorunu çözmek konusunda bir önlem almış olabilirler.

Çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise kullanılan yordayıcı ve sonuç değişkeninin ilişkisinin yüksek korelasyon göstermesidir. Bu yüksek korelasyonun modeldeki diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi baskılamış olabileceği düşünülmektedir.

Her ne kadar kişilerin sosyo-demografik özellikleri ve kayıp yaşantısının kişilerin karmaşık yas puanları üzerindeki etkisine bakılmışsa da, bu değişkenlerden hiçbiri uyarlanan psikolojik esneklik modelinde kontrol olarak kullanılmamıştır. İleriki çalışmaların, karmaşık yas üzerinde önemli buldukları değişkeni modelde kontrol ederek daha iyi istatistiksel sonuçlara ulaşabilecekleri düşünülmektedir.

Psikolojik Esneklik Modeli'ni çalışacak ileriki çalışmaların, uyarlanan modelin dışında bırakılan ancak ana modelde yer alan değişkenleri kapsayarak çalışması psikolojik esnekliğe giden yolu daha iyi anlamak adına önem taşımaktadır.

Kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algılarının psikolojik esneklik tepkileri ile ilişkisi mevcut çalışma ile ortaya konmuştur, ancak bilişsel üçlünün hangi bileşenlerinin karmaşık yas üzerindeki etkisi olduğu bu çalışmada ele alınmadığından ileriki çalışmalar için buna da bakmaları önerilmektedir.

Benzer şekilde algılanan sosyal desteğin alt boyutlarının da model analizine katılması önerilmektedir. Kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algısı arttıkça, duygu odaklı başa çıkma stratejisinin azaldığı modelin işaret ettiği bir ilişkidir. Bu ilişki algılanan sosyal destek üzerinden açıklandığında, kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça, algılanan sosyal destek artmaktadır, ancak bu artış duygu odaklı başa çıkma stratejisini de arttırmaktadır. Sosyal desteğin bu değiştirici rolünü anlamak için, ileriki çalışmaların, algılanan sosyal desteği tek faktörden ziyade alt ölçekleri ile modelde ele alması önerilmektedir.

4.4.2. Klinik Doğurgular

Çalışmanın bulguları çerçevesinde, birtakım klinik doğurgulardan bahsetmek mümkündür.

Beck'in depresyon kuramından yola çıkılarak geliştirilen Bilişsel Üçlünün, karmaşık yas üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi gösterildiğinden, kayıp yaşamış kişilerle çalışan profesyonellerin depresif belirtilere hassasiyet göstermeleri gerektiği sonucuna, güncel klinik uygulamayı destekler bir şekilde, ulaşılabilmektedir.

Benzer şekilde, yas danışmanlığı uygulama alanında dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise kişilerin başa çıkma stratejileridir. Çalışmanın ortaya koyduğu üzere, duygu odaklı başa çıkma mekanizmasını yüksek oranda kullanan kişilerin karmaşık yas tepkileri artmaktadır. Klinik uygulamalarda uzmanların, bu şekilde görülebilecek başa çıkma stratejilerini değerlendirmeleri ve bunlara yönelik müdahalelerde bulunmaları önem kazanmaktadır.

Mevcut çalışmanın işaret ettiği bir diğer nokta yas danışmanlıklarında kişinin tek bir etmeni düşünmektense, birçok etmenin birbiriyle ilişkisinin gözetildiği daha bütünsel bir yaklaşım sergilenmesi gerektiğidir.

Mevcut çalışmada karmaşık yas üzerinde etkisi olan bazı değişkenlere değinilmiştir. Bu değişkenlere göre, kayıp yaşamış kişilerle çalışan kişilerin dikkat etmesi gereken birkaç husus bulunmaktadır:

Kayıp yaşayan kişilerin yaşı azaldıkça karmaşık yas arttığından yas çalışmalarında genç gruba daha çok dikkat edilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Kişilerin kayba ilişkin nesnel yaşantılardan ziyade, kaybı kişinin nasıl algıladığının karmaşık yas tepkileri üzerinde etkisi bulunmuştur. Bu nedenle de kişilerin duruma yönelik değerlendirmelerinin odakta tutulması ve çalışmaların bu ekseninde şekillendirilmesi önem kazanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Anderson, M., Marwit, J. ve Vandenberg, B. (2005). Psychological and religious coping strategies of mothers bereaved by the sudden death of a child. *Death Studies*, 29, 811-826.
- Allen, J. Y., Haley, W. E., Small, B. J., Schonwetter, R. S. ve McMillan, S. C. (2013). Bereavement among hospice caregivers of cancer patients one year following loss: predictors of grief, complicated grief, and symptoms of depression. *Journal of Palliative Medicine*, 16(7), 745-751.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *DSM-IV-TR: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı*. (Çev. E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2015). *DSM 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. (Çev. E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Asai, M., Akizuki, N., Fujimori, M., Matsui, Y., Itoh, K. , Ikeda, M. ve diğer. (2012). Psychological states and coping strategies after bereavement among spouses of cancer patients: a quantitative study in Japan. *Support Care Cancer*, 20, 3189-3203.
- Avcioğlu, G. Ő. (2014). Sosyal bilimlerde internet anketi uygulamaları: cevaplama oranı, veri kalitesi, örneklem sorunları ve çözümleri. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 89-113.
- Ayaz, T. (2011). *The contributory roles of attachment styles, coping and affect regulation strategies on bereavement*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Barry, L.C., Kasl, S.V. ve Prigerson, H.G. (2002). Psychiatric disorders among bereaved Persons the role of perceived circumstances of death and preparedness for Death. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10, 447–457.
- Beck, A. T, Rush, A. J., Shaw, B. E., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beshai, A., Dobson, K. S. ve Adel, A. (2012). Cognition and dysphoria in egypt and canada: an examination of the cognitive triad. *Canadian Journal of Behavioral Science* 44(1), 29-39.
- Boelen, P. A. (2009), The centrality of loss and its role in emotional problems among bereaved people. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 616-622.
- Boelen, P. A. (2012). A prospective examination of the association between the centrality of a loss and post-loss psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 137, 117-124.
- Boelen, P. A., Rens van de Schoot, Marcel A. van den Hout, Jos de Keijser ve Jan van den Bout (2010). Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder are distinguishable syndroms. *Journal of Affective Disorders*, 125- 374-378.
- Boelen, P. A., van den Bout, J. de Keijser, J. (2003). Traumatic grief as a disorder distinct from bereavement-related depression and anxiety: a replication study with bereaved mental health care patients. *The American Journal of Psychiatry*, 160(7), 1339-1341.
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A. ve Kaltman, S. (2002). Extreme adversity: civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(2), 184-196.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., Horowitz, M. J. (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: verbal- autonomic response

- dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (5), 975-989.
- Bonanno, G. A., Keltner, D. (1997). Facial Expressions of Emotion and the Course of Conjugal Bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126-137.
- Bonanno, G. A., Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bonanno, G. A., Field N. P. (2001). Examining the delayed grief hypothesis across 5 years of bereavement. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 798- 816.
- Bonanno, G. A., Papa, A., O'Neill, K. (2002). Loss and human resilience. *Applied & Preventive Psychology*, 10, 193-206.,
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N. ve Noll, J.G. (2005) Grief processing and deliberate grief avoidance: a prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *J Consult Clin Psychol*, 73, 86-98.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, ve diğer. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18 -months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1150-1164.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19(2), 260-271.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *American Psychological Society*, 14(3), 135-138.

- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A., Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 827-843.
- Bonanno, G. A., Rennie, C., Dekel, S. (2005). Self-enhancement among high-exposure survivors of September 11th terrorist attack: resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 984-998.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bonanno, G. A., Colak, D. M., Keltner, D., Shiota, M. N., Papa, A., Noll, J. G. ve diğer. (2007). Context matters: the benefits and costs of expressing positive emotion among survivors of childhood sexual abuse. *Emotion*, 7(4), 824-837.
- Bonanno, G. A., Ho, S. M. Y., Chan, J. C. K., Kwong, R. S. Y., Cheung, C. K. Y., Wong, C. P. Y., ve diğer. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659-667.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interests*, 11(1). 1-49.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(5). 11-35.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Volume 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., House, J.S. ve Utz, R. L. (2004). Religion and emotional compensation: results from a prospective study of widowhood. *Pers Soc Psychol Bull*, 30, 1165-74.

- Bruder-Mattson, S. F., ve Hovanitz, C. A. (1990). Coping and attributional styles as predictors of depression. *Journal Of Clinical Psychology*, 46557-565.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A. ve McDevitt-Murphy, M. E. (2010). African American homicide bereavement: aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *Omega*, 61(1), 1-24.
- Carr, D., House, J. S., Wortman, C., Nesse, R. ve Kessler, R. C. (2001). Psychological adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 56, S237-48.
- Cesur, G. *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Clements, P. T., DeRanieri, J. T., Vigil, G. J. ve Benasutti, K. M. (2004). Life after death: grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(4), 149-154.
- Cohen, O. ve Katz, M. (2015). Grief and growth of bereaved siblings as related to attachment style and flexibility. *Death Studies*, 39, 158-164.
- Coyne, J. C. ve Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6), 655-664.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., Ray, R. D., Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective- autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 745-758.
- Currier, J. M., Hollnad, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2009). Assumptive worldviews and problematic reactions to bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 181-195.
- deRoos-Cassini, T. A., Mancini, A., Rusch, M. D., Bonanno, G. A. (2010). Psychopathology and resilience following traumatic injury: a latent growth mixture model analysis. *Rehabilitation Psychology*, 55 (1), 1-11.

- Erarslan, Ö. (2004). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, dünya görüşü ve umudun aracı rolünü değerlendirme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Field, N. P. ve Filanosky, C. (2009). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement, *Death Studies*, 34(1), 1-29.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Fraley, R. C., Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: a test of three competing models on the association between attachment- related avoidance and adaptation to bereavement. *Society for Personality and Social Psychology*, 30(7), 878-890.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678- 686.
- Fujisawa, D., Miyashita, M., Nakajima, S., Ito, M., Kato, M. ve Kim, Y. (2010). Prevalence and determinants of complicated grief in general population. *Journal of Affective Disorders*, 127, 352-358.
- Golden, A. M. J. ve Dalgleish, T. (2010). Is prolonged grief distinct from bereavement-related posttraumatic stress? *Psychiatry Research*, 178, 336-341.
- Goorin, L., Bonanno, G. A (2009). Would you buy a used car from a self- enhancer? Social benefits and illusions in trait self-enhancement. *Self and Identity*, 8, 162-175.

- Gupta, S., Bonanno, G. A. (2010). Trait self-enhancement as a buffer against potentially traumatic events: a prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 83-92.
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S. ve Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and Anxiety*, 30, 1202-1210.
- Hewitt, B., Turrell, G. ve Giskes, K. (2012). Marital loss, mental health and the role of perceived social support: findings from six waves of an Australian population based panel study. *Journal of Epidemiol Community Health*, 66, 308-314.
- Hobfoll, S. E., Mancini, A. D., Hall, B. J., Canetti, D., Bonanno, G. A. (2011). The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*, 72. 1400- 1408.
- Hock, M., Krohne, H. W. (2004). Coping with threat memory for ambiguous information: testing the repressive discontinuity hypothesis. *Emotion*, 4(1), 65-86.
- Hymes, R. W. ve Akiyama, M. M. (1990). Depression and self-self-enhancement among Japanese and American students. *The Journal of Social Psychology*, 131(3), 321-334.
- Iversen, A. E. (2000). *Mode of death, grief reaction, and coping in spousal bereavement*. Yayınlanmamış doktora tezi, Alliant University, California School of Professional Psychology, San Diego, ABD.
- Jacobs, J. L. (1992). *Religious ritual and mental health*. In J. F. Schumaker (Ed.). Religion and mental health (pp. 291-299). New York: Oxford University Press.
- Jacobs, S., Mazure, C. ve Prigerson, H. (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, 24, 185-199.
- Johannesson, K., Lundin, T., Christina M.H., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. ve

- Michel, P. (2009). The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami-Exposed Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (6), 497–504.
- Kaltman S., Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths. *Anxiety Disorders*, 17, 131- 147.
- Karancı, N. Işıklı, S. ve Aker, T. (2009). *Yetişkinlerde Travmatik olay yaşama yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişimin Değerlendirilmesi*. TUBİTAK SOBAG Projesi.
- Karstoft, K., Armour, C., Elklit, A. ve Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure. *Journal of Anxiety Disorders*, 32, 89-94.
- Kersting, A., Braehler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131, 339-343.
- Kim, S. H. (2009). The Influence of finding meaning and worldview of accepting death among bereaved older spouses. *Aging & Mental Health*, 13(1), 38-45.
- Kreicbergs, U. K., Lannen, P., Onelov, E. ve Wolfe, J. (2007). Parental grief after losing a child to cancer: impact of professional ad social support on long-term outcomes. *Journal of Clinical Oncology*, 25(22), 3307-3312.
- Kreicbergs U., Valdimarsdóttir, U., Onelöv, E., Henter, J. ve Steineck, G. (2004). Anxiety and depression in parents 4-9 years after the loss of a child owing to a malignancy: a population-based follow-up. *Psychol Med*, 34, 1431-41.
- Lilly, M. M. ve Graham-Bermann, S. A. (2010). Intimate partner violence and PTSD: the moderating role of emotion-focused coping. *Violence and Victims*, 25(5), 604-616.

- Lotterman, J. H., Bonanno, G. A. (2014). Those were the days: Memory bias for the frequency of positive events, depression, and self enhancement. *Memory*, 22(8), 925-936.
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W. ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617.
- Mancini, A. D., Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62(8), 971-985.
- Mancini, A. D., Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1831.
- Mancini, A. D. ve Bonanno, G. A. (2012). The persistence of attachment: Complicated grief, threat, and reaction times to the deceased's name. *Journal of Affective Disorders*, 139, 256-263.
- Mancini, A. D., Prati, G., Bonanno, G. A. (2011). Do shattered worldviews lead to complicated grief? Prospective and longitudinal analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(2), 184- 215.
- Martikainen, P. ve Valkonen, T. (1998). Do education and income buffer the effects of death of spouse on mortality? *Epidemiology*, 9, 530-34.
- Mercer, D.L. ve Evans, J.M. (2006). The Impact of Multiple Losses on the Grieving Process: An Exploratory Study, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 11(3), 219-227.
- Morina, N., Rudari, V., Bleichhardt, G. ve Prigerson H. G (2010). Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder among bereaved kosovar civilian war survivors: preliminary investigation. *International Journal of Social Psychiatry*, 56, 288-297.

- McNally, R. J., Hatch, J. P., Cedillos, E. M., Luetchke, C. A., Baker, M. M. T., Peterson, A. L., ve diğ er. (2011). Does the repressor coping style predict lower posttraumatic stress symptoms? *Military Medicine*, 176(7), 752-756.
- Newson, R. S., Boelen, P.A., Hek, K., Hofman, A. ve Tiemeier, H. (2011). The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *Journal of Affective Disorders*, 132, 231-238.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Judith, J. (2013). *Coping With Loss*. Florence, KY. Routledge.
- Norris, F., Friedman, M. J., Watson, P., Byrne, C. M., Diaz, E., ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak, Part I: An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65, 207–239.
- O'Connor, M., Lasgaard, M., Shevlin, M. ve Guldin, M. (2010). A confirmatory factor analysis of combined models of the Harvard Trauma Questionnaire and the Inventory of Complicated Grief-Revised: Are we measuring complicated grief or post traumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 672-679.
- Olf, M., Langeland, W., Gersons, B. P. R. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29, 457- 467.
- Ogrodniczuk, J. S., Joyce, A. S., ve Piper, W. E. (2003). Changes in perceived social support after group therapy for complicated grief. *Journal of Nervous and Mental Disease* 191(8), 524-530.
- Okawa, S., Yasuoka, J., Ishikawa, N., Poudel, K. C., Ragi, A., Jimba, M. (2011). Perceived social support and the psychological well-being of AIDS orphans in urban Kenya. *AIDS Care*, 23(9), 1177-1185.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S. ve Bisconti, T. L. (2004). The role of daily positive emotions during conjugal bereavement. *Journal of Gerontology*, 59(4), 168-176.

- Onrust, S., Cuijpers, P., Smit, F. ve Bohlmeijer, E. (2007). Predictors of psychological adjustment after bereavement. *International Psychogeriatrics*, 19 (5), 921–934.
- Robinaugh, D. J. ve McNally, R. J. (2013). Remembering the past and envisioning the future in bereaved adults with and without complicated grief. *Clinical Psychological Science*, 1(3), 290-300.
- Ong, A. D, Fuller-Rowell, T. E. ve Bonanno, G. A. (2010). Prospective predictors of positive emotions following spousal loss. *Psychology and Aging*, 25(3), 653-660.
- Ong, G. A., Fuller-Rowell, T. E., Bonanno, G. A. ve Almeida, D. M. (2011). Spousal loss predicts alterations in diurnal cortisol activity through prospective changes in positive emotion. *Health Psychology*, 30(2), 220-227.
- Ott, C. H. The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, 27, 249-272.
- Park, C. L., Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology* 1(2), 115-144.
- Parker, H. A., McNally, R. J. (2008). Repressive coping, emotional adjustment, and cognition in people who have lost loved one to suicide. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 38(6), 676-687.
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: a mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1197- 1208.
- Pfeifer, C. J. (2011). *The effects of perceived social support and coping self-efficacy on trauma symptoms after a traumatic event*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Graduate School of Western Carolina University.

- Prigerson, H. G., Ahmed, I. ve Silverman, G. K., (2002). Rates and risks of complicated Grief among psychiatric clinic patients in Karachi, Pakistan, *Death Studies*, 26, 7817-792.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III, ve diğer. (1995). Complicated grief and bereavement related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *The American Journal of Psychiatry*. 152(1), 22-30.
- Prigerson, H. (2005). Complicated grief when the path of adjustment leads to a dead end. *Healthcare Counseling & Psychotherapy Journal*, 5(3), 10-13.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J, Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ve diğer. (2009). Prolonged grief disorder: psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLos Medicine*, 6(8), 1-12.
- Pruessner, J.C., Wolf, O.T., Hellhammer, D.H., Buske-Kirschbaum, A., von Auer, K., Jobst, S., ve diğer. (1997). Free cortisol levels after awakening: a reliable biological marker for the assessment of adrenocortical activity. *Life Sciences*, 61, 2539–2549.
- Pössel, P., Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology* 67(3), 224-240.
- Reed, M. D. (1993). Sudden death and bereavement outcomes: The impact of resources on grief symptomatology and detachment. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(3), 204-220.
- Reed, M. D. (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28, 285-301.
- Reynolds C. F., Miller, M. D., Pasternak, R. E. ve diğer. (1999). Treatment of bereavement -related major depressive episodes in later life: A controlled

study of acute and continuation treatment with nortriptyline and interpersonal psychotherapy. *Am J Psychiatry*, 156, 202-08.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R.B. ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.

Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J.B. ve Elbert, T. (2010). Rates and risks for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC Psychiatry*, 10, 55.

Schnider, K. R., Elhai, J. D. ve Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts post traumatic stress and complicated grief symptom severity among colleague students reporting traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 344-350.

Shear, K. ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental Psychobiology*, 47, 253-267.

Sikkema, K. J., Kalichman, S. C., Hoffmann, R., Koob, J. J., Kelly, J. A. ve Heckman, T. G. (2000). Coping strategies and emotional wellbeing among HIV-infected men and women experiencing AIDS-related bereavement. *AIDS Care*, 12(5), 613- 624.

Silverman, G. K., Johnson, J. G., ve Prigerson, H. G. (2001). Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. *Israel Journal of Psychiatry and Related Science*, 38, 202– 215.

Stroebe, M. S. (2004). Commentary: Religion in coping with bereavement: Confidence of convictions or scientific scrutiny? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(1), 23-36.

Stroebe, W., Abakoumkin, G., Stroebe, M. (2010). Beyond depression: yearning for the loss of a loved one. *Omega* 61(2), 85-101.

- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud*, 23, 197-224.
- Stroebe, W., Schut, H. ve Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? *Clin Psychol Rev*, 25, 395-414.
- Stroebe, M., Schut, H. ve Stroebe, W. (2007) Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1973.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. ve Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., Abakoumkin, G. (2005). Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology* 24(7), 1030-1050.
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1988). Illusion and well being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27.
- Taylor, S. E., Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873-898.
- Timbremont, B., Braet, C. (2006). Brief report: A longitudinal investigation of the relation between a negative cognitive triad and depressive symptoms in youth. *Journal of Adolescence*, 29, 453-458.
- Tweed, R. G. ve Tweed, C. J. (2011). Positive emotion following spousal bereavement: Desirable or pathological? *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 131-141.
- Umberson, D. ve Chen, M. D. (1994). Effects of a parent's death on adult children: Relationship salience and reaction to loss. *American Sociological Review*, 59(1), 152-168.

- Wagner, B., Knaevelsrud, C. ve Maercker, A. (2006). Internet-based cognitive-behavioral therapy (INTERAPY) for complicated grief: A randomized controlled trial. *Death Stud*, 30, 429-53.
- Wayment, H. A. ve Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma*, 7, 129-149.
- Wilsey, S. A. ve Shaer, M. K. (2007). Descriptions of social support in treatment narratives of complicated grievers. *Death Studies* 31, 801-819.
- van Grootheest, D. S., Beekman, A. T., Broese van Groenou, M. I. ve Deeg, D. J. (1999). Sex differences in depression after widowhood. Do men suffer more? *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 34, 391-98.
- Volkan, V. D. (1992) *Psikanaliz Yazıları*. (Çev. A. Çevik ve B. Ceyhun), Ankara, Hekimler Yayın Birliği, s.58-87.
- Yadav, S. (2009). Perceived social support, hope, and quality of life persons living with HIV/AIDS: A case study from Nepal. *Quality of Life Research*, 19(2), 157-166.
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B. ve Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality* 41(7), 1141-1152.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Sedat Işıklı'nın akademik danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Özle Koyuncu tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, ölüme bağlı ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin kayıp sonrasında psikolojik esneklik tepkileri vermesi ile ilişkili değişkenleri araştırmaktır. Çalışma ile Mancini ve Bonanno'nun (2009) psikolojik esneklik modelinin revize edilmiş halinin Türkiye örnekleminde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankette kimliğinize ilişkin bilgi istenmemektedir ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilip, bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarından sağlıklı ve anlamlı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir.

Çalışmada kullanılan anketler kaybettiğiniz kişi, yas süreciniz ve bireysel özelliklerinizle ilgilidir. Anket sorularını cevaplarken sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakmakta serbestsiniz. Anket sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız varsa, cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nden Özle Koyuncu ile iletişime geçebilirsiniz.

Özle Koyuncu, e-posta: ozlekoyuncu@gmail.com Tel: 543 357 18 32

Doç. Dr. Sedat Işıklı, e-posta: psysedat@hacettepe.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Ad-Soyadı :

Tarih:

İmza:

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde ölüme bağlı kayıp sonrası psikolojik esnek tepkiler verilmesini sağlayan psikososyal değişkenleri incelemektir. Ölüme bağlı kayba verilen psikolojik esneklik tepkileri hakkında anlayış geliştirilmesi ve ölüme travmatik verilen travmatik tepkiler konusunda koruyucu programların ve müdahalelerin oluşturulmasında sizin vereceğiniz bilgilerin samimiyeti çok değerli olacaktır.

Verdiğiniz bilgiler ve cevaplar kesinlikle gizli tutulacak, yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilip, bilimsel araştırma amaçlı yayınlarda kullanılacaktır. Bu yüzden anket formuna isminizi yazmanıza gerek yoktur. Lütfen anketi doldurmadan önce gönüllü katılım formunu okuyup imzalayınız.

Lütfen, her soru grubundan önce verilen açıklamaları dikkatlice okuyunuz ve bu açıklamalar temelinde işaretlemelerinizi yapınız. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Psk. Özle Koyuncu (Hacettepe Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi,
Tel: 543 357 18 32)

Doç. Dr. Sedat Işıklı (Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü)

- a. Geçtiğimiz son 6 ay veya öncesinde ebeveyn kaybı yaşadınız mı? Evet ()
Hayır ()

*Yanıtınız **hayır** ise çalışmaya katılımı sonlandırınız.
Yanıtınız **evet** ise devam edebilirsiniz.*

- b. Yaşınız:.....

- c. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

- d. Mesleğiniz:.....

- e. Aylık geliriniz:

- 800 tl ve altı ()
800 tl-2000 tl ()
2000 tl-4000 tl ()
4000 tl ve üstü ()

f. Eğitim Durumunuz (*son aldığınız diplomaya göre belirtiniz*):

- () Okur-yazar
 () İlkokul
 () Ortaokul
 () Lise
 () Üniversite
 () Üniversite üstü (Y. Lisans, Doktora)

g. Medeni durumunuz:

- () Bekâr
 () Evli
 () Eşini kaybetmiş
 () Boşanmış
 () Birlikte yaşıyor
 () Ayrı yaşıyor

h. Kendiniz dâhil, kardeş sayısı:

i. Varsa, çocuk sayısı:

j. Size göre aileniz ekonomik bakımdan hangi gruba girer?

-
- () () () () ()
 Üst Üst-Orta Orta Orta-Alt Alt

k. Dini görüşleriniz sizin için ne kadar önemlidir?

-
- () () () () ()
 Çok Oldukça Kararsızım Biraz Hiç

l. Hangi ebeveyninizi kaybettiniz?

- Annemi ()
 Babamı ()
 Her ikisini ()

BU KISIMDA KAYBINIZA İLİŞKİN SORULAR BULUNMAKTADIR.

Bu kısımdaki soruları, vefat eden ebeveyninizi düşünerek yanıtlayınız. (Eğer her ikisi de vefat etmişse kaybının size **en çok etkilediğini** düşündüğünüz ebeveyninize göre yanıt veriniz.)

Kaybettiğiniz kişinin,

m. Ölüm tarihi (gün, ay, yıl).....

n. Kaybettiğiniz kişinin ölüm yaşı:

o. Mesleği:.....

p. Ölüm Sebebi:

- () Ecel (beklenen/yaşlılık/sıralı ölüm)
 () Trafik kazası
 () Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)
 () Hastalık (Ani/ kalp krizi, hızlı seyreden kanser vb.)
 () Hastalık (kronik hastalıklar, diyabet, yavaş seyreden kanser vb.)
 () İntihar
 () Doğal Afet (deprem, sel, yer kayması vb.)
 () İnsan eliyle (terör, saldırı, soygun vb.)
 () Tanıdık / bilinen kişi tarafından (eş, kardeş, vb.)
 () Diğer (Lütfen belirtiniz)

q. Ölüm Yeri (hastane, ev, açık alan gibi):

r. Ölümü: () Ani/ Beklenmedik oldu () Beklendik/ Sıralı oldu

s. Ölüm biçimi:

- () Şiddetli/ dehşetli/ acı verici oldu
 () Şiddetli/ dehşetli /acı verici olmadı

t. Cenaze töreni oldu mu?

Evet () Hayır ()

*Yanıtınız **Hayır** ise,24. soruya geçiniz.*

u. Cenaze törenine katıldınız mı?

Evet () Hayır ()

v. Cenaze defnedilirken gördünüz mü?

Evet () Hayır ()

w. Mezarına ne sıklıkla gidiyorsunuz? (Yılda kaç kez?).....

- x. Kaybettiğiniz kişiyle aranızdaki ilişki nasıldı?
 İyi anlaşırđık
 Kötüydü, sık sık tartışırđık
 Bir iyi bir kötü (çatışmalı)
 Emin değilim
- y. Kaybınızın ardından yasınızı yaşarken hayatınızın hangi alanları olumsuz olarak etkilendi? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)
 Aile hayatım
 İş hayatım
 Sosyal hayatım
 Akademik hayatım
 Hepsi
 Hiçbiri
 Diğer.....

z. Kaybınızın hayatınıza etkisi ne derecede oldu?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok	Oldukça	Kararsızım	Biraz	Hiç

- aa. Kullanıyor iseniz, kaybınızdan sonra alkol tüketiminiz arttı mı?
 Evet () Hayır () Kullanmıyorum ()
- bb. Kullanıyor iseniz, kaybınızdan sonra sigara tüketiminiz arttı mı?
 Evet () Hayır () Kullanmıyorum ()
- cc. Kaybınızdan sonra herhangi bir profesyonel yardım (psikolojik/psikiyatrik destek gibi) aldınız mı?
 Evet () Hayır ()
*Yanıtınız **Evet** ise, yardım türünü belirtiniz (ilaç, psikolojik destek, diğer):.....*
- dd. Kaybınızdan sonra hayatınızda önemli değişiklikler yaptınız mı?
 Evet () Hayır ()

Evet ise, ne gibi değişiklikler yaptınız? Anlatınız.

- ee. Kaybınızdan sonra hayatınızı sonlandırmayı düşündünüz mü?
 Evet () Hayır ()
*Yanıtınız **Evet** ise, herhangi bir planınız oldu mu? Evet () Hayır ()*
- ff. Kaybınızdan sonra dini inancınızda değişiklik oldu mu?
 Bir değişiklik olmadı.
 Kaybımdan sonra zayıfladı.
 Kaybımdan sonra güçlendi.
 Dini inancım yoktur.

Ek 3: Karmaşık Yas Envanteri**Karmaşık Yas Envanteri**

Aşağıda kaybınıza dair geçen ay nasıl hissettiğinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Geçen bir ay boyunca nasıl hissettiğiniz hakkında size en yakın olan seçeneği yuvarlak içine alarak işaretleyin. Bazı cümlelerin başında boş bırakılmış yer, ölümüyle sizi kederlendiren kişiyi ifade etmektedir.

1) _____ ölümü kendimi bunaltıcı veya kahredici hissettiriyor.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

2) _____ hakkında o kadar çok düşünüyorum ki normalde yaptığım şeyleri yapmak benim için zor olabiliyor.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

3) _____'nin anıları beni üzer.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)

- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

4) Ölümü kabullenmekte zorlandığımı hissediyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

5) _____ için kendimi arzu ve özlem dolu hissediyorum.

- a. Özlem ve hasret hissi yok.
- b. Kısmen özlem ve hasret hissi var.
- c. Biraz his var.
- d. Bariz bir şekilde his var.
- e. Kahredici şekilde his var.

6) _____ ile ilgili olan yerlerden ve eşyalardan kopamadığımı hissediyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)

e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

7) _____'nın ölümü hakkında kendimi kızgın hissetmekten alıkoyamıyorum.

a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)

b. Nadiren (Aylık)

c. Bazen (Haftalık)

d. Sıklıkla (Günlük)

e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

8) _____'nın ölümüne inanamıyorum.

a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)

b. Nadiren (Aylık)

c. Bazen (Haftalık)

d. Sıklıkla (Günlük)

e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

9) _____'nin ölümü ile kendimi sersemlemiş, şaşkına dönmüş ya da şok olmuş hissediyorum.

a. Kendimi hiç afallamış, sersemlemiş veya şok olmuş hissetmedim.

b. Kendimi kısmen afallamış, sersemlemiş veya şok olmuş hissettim.

c. Kendimi biraz afallamış, sersemlemiş veya şok olmuş hissettim

d. Kendimi bariz bir şekilde afallamış, sersemlemiş veya şok olmuş hissettim

e. Kendimi kahredici derecede afallamış, sersemlemiş veya şok olmuş hissettim

10) _____ öldüğünden beri, benim için insanlara güvenmek zor.

- a. Başkalarına güvenmekte zorluk yaşamıyorum
- b. Başkalarına güvenmekte kısmen zorluk yaşıyorum
- c. Başkalarına güvenmekte biraz zorluk yaşıyorum
- d. Başkalarına güvenmekte bariz bir şekilde zorluk yaşıyorum
- e. Başkalarına güvenmekte kahredici derecede zorluk yaşıyorum

11) _____ öldüğünden beri, başka insanları önemseme yeteneğimi kaybettiğimi hissediyorum veya önemsedğim insanlardan uzaklaştığımı hissediyorum.

- a. Kendimi başkalarına yakın veya bağlı hissetmekte sorun yaşamıyorum.
- b. Kendimi başkalarına yakın veya bağlı hissetmekte kısmen sorun yaşıyorum.
- c. Kendimi başkalarına yakın veya bağlı hissetmekte biraz sorun yaşıyorum.
- d. Kendimi başkalarına yakın veya bağlı hissetmekte bariz bir şekilde sorun yaşıyorum.
- e. Kendimi başkalarına yakın veya bağlı hissetmekte kahredici derecede sorun yaşıyorum.

12) Vücudumun hep aynı bölgesinde ağrım var; bazıları _____ 'ninkiyle aynı şikâyetler, onun davranışları veya özellikleri gibiler.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

13) _____ 'nın ölümünden önce yaptığınız ama artık yapmadığınız herhangi bir şey var mıdır? (veya daha önce görüştüğünüz ama artık görüşmediğiniz insanlar var mıdır?)

- a. evet b. hayır

13a) Yukarıdaki soruda yanıtınız *evet* ise, bunları yapmamak veya bu insanları görmemek sizin için ne kadar rahatsız edici?

- a. Rahatsız edici değil
b. Biraz rahatsız edici
c. Kısmen rahatsız edici
d. Ciddi bir şekilde rahatsız edici
e. Kahredici şekilde rahatsız edici

14) _____'nin hatıralarından kaçınmak için uğraşıyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
b. Nadiren (Aylık)
c. Bazen (Haftalık)
d. Sıklıkla (Günlük)
e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

15) _____'nin öldüğünü hatırlatan anılardan kaçınmak için uğraşıyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
b. Nadiren (Aylık)
c. Bazen (Haftalık)
d. Sıklıkla (Günlük)
e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

16) Bazen sevdiklerini kaybeden insanlar, hayatlarına devam etmenin zor olduğunu hissederler (örneğin, arkadaş edinmek, yeni hobiler edinmek, gibi). Sizin için, ne kadar zor olacağını düşünüyorsunuz?

- a. Hayatıma devam etmek zor olmayacaktır.
- b. Hayatıma devam etmek biraz zor olacaktır.
- c. Hayatıma devam etmek kısmen zor olacaktır.
- d. Hayatıma devam etmek çok zor olacaktır.
- e. Hayatıma devam etmek oldukça zor olacaktır.

17) _____ olmadan hayatı boş veya anlamsız hissediyorum.

- a. Boşluk veya anlamsızlık hissetmiyorum.
- b. Kısmen boşluk veya anlamsızlık hissediyorum.
- c. Biraz boşluk veya anlamsızlık hissediyorum.
- d. Bariz bir şekilde boşluk veya anlamsızlık hissediyorum.
- e. Kahredici derecede boşluk veya anlamsızlık hissediyorum.

18) _____'nın sesini benimle konuşurken duyuyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

19) _____'nın önümde durduğunu görüyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

20) _____'nin ölümünden beri kendimi uyuşmuş hissediyorum.

- a. Uyuşukluk hissi yok.
- b. Hafif bir uyuşukluk var.
- c. Kısmen bir uyuşukluk var.
- d. Belirgin uyuşukluk var.
- e. Kahredici bir uyuşukluk var.

21) _____ölmüşken benim yaşamamın adil olmadığını hissediyorum.

- a. Suçluluk hissetmiyorum.
- b. Kısmen suçluluk hissediyorum.
- c. Biraz suçluluk hissediyorum.
- d. Bariz bir şekilde suçluluk hissediyorum.
- e. Kahredici şekilde suçluluk hissediyorum.

22) _____'nin ölümü üzerine şiddetli acı duyuyorum.

- a. Acı duymuyorum.
- b. Kısmen acı duyuyorum.
- c. Biraz acı duyuyorum.

- d. Bariz acı duyuyorum.
- e. Kahredici şekilde acı duyuyorum.

23) Yakın birini kaybetmemiş insanlara imreniyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

24) _____ olmadan geleceğin bir anlam veya amaç taşımadığını hissediyorum.

- a. Geleceğin amaçsız olduğunu hissetmiyorum
- b. Geleceğin amaçsız olduğunu kısmen hissediyorum
- c. Biraz hissediyorum
- d. Bariz bir şekilde hissediyorum
- e. Kahredici şekilde çok hissediyorum

25) _____ öldüğünden beri yalnız hissediyorum.

- a. Yalnızlık hissetmiyorum.
- b. Kısmen yalnızlık hissediyorum
- c. Biraz yalnızlık hissediyorum
- d. Bariz bir şekilde yalnızlık hissediyorum
- e. Kahredici şekilde yalnızlık hissediyorum

26) _____ olmadan hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek benim için zor.

- a. Hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek zor değil.
- b. Hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek kısmen zor.
- c. Hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek biraz zor.
- d. Hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek bariz bir şekilde zor.
- e. Hayatın tatmin edici olacağını hayal etmek kahredici şekilde zor.

27) _____ ile beraber bir parçamın öldüğünü hissediyorum.

- a. Neredeyse asla (Ayda bir defadan az)
- b. Nadiren (Aylık)
- c. Bazen (Haftalık)
- d. Sıklıkla (Günlük)
- e. Her zaman (Bir gün içinde birkaç defa)

28) Ölümün dünyaya bakışımı değiştirdiğini hissediyorum.

- a. Dünya görüşümün değiştiğini hissetmiyorum.
- b. Dünya görüşümün kısmen değiştiğini hissediyorum.
- c. Dünya görüşümün biraz değiştiğini hissediyorum.
- d. Dünya görüşümün bariz bir şekilde değiştiğini hissediyorum.
- e. Dünya görüşümün kahredici şekilde değiştiğini hissediyorum.

29) _____ 'nın ölümünden beri sahip olduğum güvenlik veya emniyet duygumu kaybettim.

- a. Güvenlik hissim değişmedi.
- b. Güvenlik hissim kısmen değişti.
- c. Güvenlik hissim biraz değişti.
- d. Güvenlik hissim bariz bir şekilde değişti.
- e. Güvenlik hissim kahredecek kadar çok değişti.

30) _____'nın ölümünden beri kontrol duygumu kaybettim.

- a. Kontrollü hissetme duygumu kaybetmedim.
- b. Kontrollü hissetme duygumu kısmen kaybettim.
- c. Kontrollü hissetme duygumu biraz kaybettim.
- d. Kendimi, bariz bir şekilde kontrolsüz hissediyorum.
- e. Kendimi, kahredici kadar çok kontrolsüz hissediyorum.

31) Kederimin sosyal, mesleki ve hayatımın diğer alanlarında bozulmaya neden olduğuna inanıyorum.

- a. İşlevde hiç bozulma yok
- b. Biraz bozulma var
- c. Belirli bozulma var
- d. Bariz işlevsel bozulma var
- e. Tamamen bozulmuş durumda

32) Ölümden beri sınırdaki, diken üstünde olduğumu veya kolayca tedirgin olduğumu hissediyorum.

- a. Sınırdaki olduğumu hissetmiyorum.

- b. Sınırdaki olduğumu kısmen hissediyorum.
- c. Sınırdaki olduğumu biraz hissediyorum.
- d. Sınırdaki olduğumu bariz olarak hissediyorum.
- e. Kahredecek kadar sınırdaki olduğumu hissediyorum.

33) Ölümünden bu yana, uykum

- a. bölünmedi.
- b. kısmen bölündü.
- c. biraz bölündü.
- d. çok bölündü.
- e. fazlasıyla bölündü.

34) Kaybınızdan sonra kaç ay geçtikten sonra bu duyguları hissetmeye başladınız?

..... ay (derhal başladı ise boşluğa 0 yazınız.)

35) Bu duyguları kaç aydır hissediyorsunuz?ay (0=Asla)

36) Hiç keder acısı çekmediğiniz ve sonradan bu duyguların sizi yeniden rahatsız etmeye başladığı oldu mu?

- a. Evet
- b. Hayır

37) Keder duygularınızın zamanla nasıl değiştiğini tanımlayabilir misiniz?

Ek 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnızca bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan var. (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.						
1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR			Kesinlikle EVET			

Ek 5: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun. (Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Bir sıkıntım olduğunda...	% 0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13- İş olacağına varır diye düşünürüm				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				

Bir sıkıntım olduğunda...	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	% 0	%30	%70	%100
15- Problemin çözümü için adak adarım				
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım				
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21- Mücadeleden vazgeçerim				
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24- Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim				
25- "keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27- "Benim suçum ne" diye düşünürüm				
28-"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm				
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

Ek 6: Beck Depresyon Envanteri

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir, çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dâhil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (x) işareti koyunuz.

1.

- (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
- (b) Kendimi üzgün hissediyorum.
- (c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
- (d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2.

- (a) Gelecekte umutsuz değilim.
- (b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
- (c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

3.

- (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
- (b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
- (c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
- (d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4.

- (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
- (b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
- (c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
- (d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.

5.

- (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
- (b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
- (c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
- (d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6.

- (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
- (b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
- (c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
- (d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7.

- (a) Kendimden hoşnutum.
- (b) Kendimden pek hoşnut değilim.
- (c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
- (d) Kendimden nefret ediyorum.

8.

- (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
- (b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
- (c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
- (d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9.

- (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- (b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
- (c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
- (d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10.

- (a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
- (b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
- (c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
- (d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11.

- (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
- (b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
- (c) Çoğu zaman sinirliyim.
- (d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12.

- (a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
- (b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
- (c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
- (d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13.

- (a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
- (b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
- (c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
- (d) Artık hiç karar veremiyorum.

14.

- (a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
- (b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
- (c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
- (d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15.

- (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- (b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
- (c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
- (d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16.

- (a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
- (b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
- (c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
- (d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17.

- (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
- (b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
- (c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
- (d) Öyle yorgunum ki hiç bir şey yapamıyorum.

18.

- (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
- (b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
- (c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
- (d) Artık hiç iştahım yok.

19.

- (a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
- (b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
- (c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
- (d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet () Hayır ()

20.

- (a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
- (b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
- (c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
- (d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21.

- (a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
- (b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
- (c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
- (d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

Ek 7: Bilişsel Üçlü Envanteri

BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir.

Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için her şeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için her şey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7

31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkar olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Katılımınız için teşekkür ederim.

Ek 8: Etik Kurul Onay Yazısı

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 433 - 2014


01 Aralık 2014

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 22.10.2014 tarih ve 5019 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencilerinden **Özle KOYUNCU**'nun "**Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psikososyal Belirleyicileri : Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **25.11.2014** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. Ü. Şebnem HARPUR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Tutanak

Hazır

Ek 9: ODTÜ Etik Kurul Onay Yazısı

UYGULAMALI ETİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
APPLIED ETHICS RESEARCH CENTER



DUMLUPINAR BULVARI 06800
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY
T: +90 312 210 22 91
F: +90 312 210 79 59
ueam@metu.edu.tr
www.ueam.metu.edu.tr

Sayı: 28620816/507 013306

24.11.2014

Gönderilen : Doç.Dr. Sedat Işıklı
Hacettepe Üniversitesi
Psikoloji

Gönderen : Prof. Dr. Canan Sümer
IAK Başkanı Vekili

İlgi : Etik Onayı

Danışmanlığını yapmış olduğunuz Psikoloji Bölümü öğrencisi Özle Koyuncu'nun "Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psikososyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri" isimli araştırması "İnsan Araştırmaları Komitesi" tarafından uygun görülerek gerekli onay verilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.



Etik Komite Onayı

Uygundur

24/11/2014

Prof.Dr. Canan Sümer
Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi
(UEAM) Başkanı Vekili
ODTÜ 06531 ANKARA

Ek 10: Tez Orijinallik Formu

 <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</p>
<p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</p>
Tarih: 07/08/2015
<p>Tez Başlığı / Konusu: Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psiko-sosyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri</p>
<p>Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 84 sayfalık kısmına ilişkin, 07/08/2015 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 3 'tür.</p>
<p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, 2- Kaynakça hariç 3- Alıntılar hariç/dâhil 4- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç
<p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p>
<p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p>
07/08/2015
<p>Adı Soyadı: Özle Koyuncu</p> <p>Öğrenci No: N11221151</p> <p>Anabilim Dalı: Psikoloji</p> <p>Programı: Klinik Psikoloji</p> <p>Statüsü: <input checked="" type="checkbox"/> Y.Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/> Bütünleşik Dr.</p>
<p>DANIŞMAN ONAYI</p> <p>UYGUNDUR.</p> <p></p> <p>Doç.Dr. Sedat IŞIKLI</p>