



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÖLÜME BAĞLI KAYIP YAŞANTISI OLAN KİŞİLERDE TRAVMA
SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN
İNCELENMESİ: TEMEL İNANÇLAR, RUMİNASYONLAR VE
ÖZ-ŞEFKAT**

Melis GÜN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021

ÖLÜME BAĞLI KAYIP YAŞANTISI OLAN KİŞİLERDE TRAVMA
SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN
İNCELENMESİ: TEMEL İNANÇLAR, RUMİNASYONLAR VE
ÖZ-ŞEFKAT

Melis GÜN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021

KABUL VE ONAY

Melis GÜN tarafından hazırlanan “Ölüme Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar Ve Öz-Şefkat” başlıklı bu çalışma, 08.09.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Ilgın Gökler Danışman (Başkan)

Doç. Dr. Zeynep Tüzün (Danışman)

Doç. Dr. Sedat Işıklı (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

Melis GÜN

¹“**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, **tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü** üzerine **enstitü veya fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında **tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü** üzerine **enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı** ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum tarafından verilir** *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü** üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

*** Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Arş. Gör. Melis GÜN

TEŞEKKÜR

Bütün üniversite hayatım boyunca öncelikle etik değerleri benimsememi sağlayan ve sonrasında mesleğimi hakkını vererek yapmayı sağlamama yardımcı olan, kendimi en başından beri ait hissettiğim ve hem öğrencisi olarak hem de akademik personeli olarak bir parçası olmaktan gurur duyduğum Hacettepe Psikoloji Bölümü'nde bugüne kadar emeği geçen herkese teşekkür etmek istiyorum.

İlk olarak tez sürecinde ve akademik hayatımda beni her zaman destekleyen, her ihtiyacım olduğunda tüm içtenliğiyle değerli zamanını bana ayıran tez danışmanım Doç. Dr. Zeynep Tüzün'e tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Doç.Dr. Sedat Işıklı ve Doç.Dr. İlgin Gökler Danışman'a tez jürimde bulunmayı kabul ettikleri ve geribildirimleri ile tezime olan değerli katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca hem akademik yaşama hem de uygulamalı alana dair kendisinden çok değerli bilgiler öğrendiğim ve şu anda yürümekte olduğum yolu belirlememde büyük etkisi olan Doç.Dr. Sedat Işıklı'ya, bana çocuk/ergen alanında bildiğim ne varsa öğreten hocalarım Prof.Dr. Ferhunde Öktem ve Doç.Dr. Sait Uluç'a, tüm eğitim ve iş hayatım boyunca ne zaman kapılarını çalsam bana zaman ayıran, benim ufku genişleten ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen hocalarım Dr.Öğr.Üyesi Savaş Ceylan ve Dr.Öğr.Üyesi Zeynel Baran'a, geç tanıştığım için üzüldüğüm ancak bilgi birikimi ve yol göstericiliği ile her daim bir telefon uzağımda olduğunu bildiğim Dr.Öğr.Üyesi Yasemin Kahya'ya çok teşekkür ederim.

Bu süreçte ders döneminden itibaren birlikte olduğum, kafamdaki her soru işaretinde ve yaşadığım her yetersizlik kaygısında anında imdadıma koşan arkadaşlarım Özlem Ergin, Duygu Tüzün, Füsun Balamir, Elifnur Özden ve Esra Uzbaş Uğur'a çok ama çok teşekkür ederim.

Tüm yüksek lisans sürecindeki farklı ruh hallerime tamamen tanık olmuş canım ev arkadaşım, Ankara'nın bana kattığı en güzel insan İrem Aşar'a, akademik hayata geri dönmemde bana cesaret veren ve hep yanımda olan arkadaşım Cemre Kaplan'a,

çocukluğumdan beri her zaman konuşmasam bile ne hissettiğimi anlayabilen, tüm kararlarımda bana olan inancıyla güç bulduğum canım Ecem Gün'e ne kadar teşekkür etsem az!

Son olarak bugüne kadar çocukları olduğum için gurur duyduğum, her zaman bana olan güvenleriyle risk alıp yeni fırsatları değerlendirmemi sağlayan, hastaneden istifa etme sürecimde ve yurtdışı hayallerimde bunu sorgulamadan her an yanımda duran annem Necla Gün ve babam Erol Gün'e bugüne kadar olan tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Bitanem, canım kardeşim Utkan Cevat Gün, önce senin ablan olmak sonra senin arkadaşın olmak beni çok daha iyi ve mutlu bir insan yaptı, iyi ki varsın...

Ve çocukluğumun en güzel anılarında var olan, tez konumu seçmemde etkisinin büyük olduğunu sonradan anladığım canım babannem rahmetli Sevim Gün'e sonsuz teşekkürler...

ÖZET

GÜN, Melis. *Ölüme Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Öz-şefkat*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.

Bu çalışmanın amacı ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracı rolünü ve bu modelde temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelemektir. Bununla birlikte demografik bilgi formunda yer alan yas koşulları ile karmaşık yas ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması da hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan ve ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan 18 yaş üzeri 475 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmanın amacı doğrultusunda, Demografik Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri, Öz-Anlayış Ölçeği ve Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Form) uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 18.0 programı kullanılmış ve Hayes’in (2018) PROCESS eklentisinden yararlanılmıştır. Elde edilen verileri değerlendirmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans (MANOVA) Analizi, Basit Aracı Değişken Analizi, Düzenlenen Aracı Değişken Analizi ve Bağımsız Gruplar için T Testi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, temel inançların sarsılması ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü olduğu ve bu modelde temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü olduğu görülmüştür. Araştırma sorusu olarak belirlenen travma sonrası büyüme ile karmaşık yas arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur. Travma sonrası büyüme ve karmaşık yasin birtakım demografik ve kayıp yaşantısına ilişkin özellikler ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Son olarak çalışmada travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinler için alt örneklem oluşturulmuş ve bazı analizler tekrarlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış, klinik doğruları ve araştırmanın sınırlılıkları değerlendirilmiş ve gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler

Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar, İstemli Ruminasyonlar, Öz-Şefkat, Karmaşık Yas



ABSTRACT

GÜN, Melis. *Investigation of Variables Predicting Posttraumatic Growth in People with Death-Related Loss: Core Beliefs, Ruminations and Self-Compassion*, Master's Thesis, Ankara, 2021.

The aim of this study was to investigate the mediating role of deliberate rumination between core belief disruption and posttraumatic growth in adults with death-related loss and the moderator role of self-compassion in the relationship between core belief disruption and deliberate rumination. In addition, the relationships among grief conditions from demographic information form and complicated grief and posttraumatic growth were researched. The sample of the study consisted of 475 participants over the age of 18 who live in Turkey and have a death-related loss. Demographic Information Form, Post Traumatic Growth Inventory, Core Beliefs Inventory, Event-Related Rumination Inventory, Self-Compassion Scale and Inventory of Complicated Grief-Revised were administered to the participants. IBM SPSS 18.0 program and PROCESS extension of Hayes (2018) were used. Pearson's Product-Moment Correlation, One Way Multifactor Variance (MANOVA), Basic Mediator Analysis, Moderated Mediation Analysis and Independent Samples T Test were carried out to evaluate the data obtained. As a result of the mediating variable analysis, it was found that deliberate rumination, played mediating role in the relationship between core belief disruption and post-traumatic growth. As a result of moderated mediation analysis, it was determined that self-compassion has a moderated mediation role of the indirect effect between the core beliefs disruption and posttraumatic growth and deliberate rumination. Also, it was found that there was a low level of positive and significant relationship between posttraumatic growth and complicated grief.

Posttraumatic growth and complicated grief have been found to be associated with some demographic and loss experience characteristics. Finally, a subsample was created for adults with potential for traumatic loss in the study and some analyzes were repeated. The findings of the study were discussed within the current literature, the clinical implications and limitations of the study were evaluated, and recommendations for future research were presented.

Keywords

Post-Traumatic Growth, Core Belief, Deliberate Ruminations, Self-Compassion, Complicated Grief



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xv
GİRİŞ.....	1
1.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1.TRAVMATİK YAŞAM OLAYI VE ÖLÜME BAĞLI KAYIP.....	3
1.2.TRAVMA SONRASI BÜYÜME.....	6
1.2.1. Travma Sonrası Büyümeyi Açıklayan Modeller	8
1.2.1.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli.....	8
1.2.1.2. Organizmik Değerlendirme Modeli.....	9
1.2.1.3. Duygusal Bilişsel İşleme Modeli.....	11
1.2.1.4. İşlevsel Betimsel Model.....	12
1.2.2. Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları	16
1.2.2.1. Kendilik Algısında Değişim/Kişisel Güçlülük.....	16
1.2.2.2. Kişilerarası İlişkilerde Değişim.....	17
1.2.2.3. Yaşam Felsefesinde Değişim.....	17
1.2.2.4. İnanç Sisteminde Değişim.....	18
1.2.2.5.Yeni Fırsatlar.....	19
1.2.3. Yas Çerçevesinde Travma Sonrası Büyüme	19
1.3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER.....	23
1.3.1. Travma Sonrası Büyüme ile Temel İnançlar Arasındaki İlişki	25
1.3.2. Travma Sonrası Büyüme ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişki	27

1.4. ÖZ-ŞEFKAT	29
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI.....	32
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	34
2.1. ÖRNEKLEM	34
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	37
2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	38
2.2.3. Temel İnançlar Envanteri (TİE)	39
2.2.4. Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE).....	39
2.2.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	40
2.2.6. Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Form) (KYE-R)	41
2.3. İŞLEM	42
2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ	43
3. BÖLÜM: BULGULAR	45
3.1. VERİLERİN ÖN ANALİZİ	45
3.2. ÇALIŞMADAKİ KAYBA İLİŞKİN DEĞİŞKENLER VE ANA ÖLÇEK DEĞİŞKENLERİNE DAİR BETİMSSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI.....	46
3.3. ÇALIŞMADAKİ TEMEL DEĞİŞKENLERİN ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ.....	51
3.4. ÇALIŞMADAKİ KAYIP YAŞANTISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE YAS YOĞUNLUĞU AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	52
3.4.1. Yaş, Kayıp Üzerinden Geçen Süre, Mezar Ziyaretleri ve Önceki Kayıp Sayısı ile Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki İlişkiler.....	52
3.4.2. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması.....	53
3.4.3. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Maneviyat Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması	54
3.4.4. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması	56
3.5. TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI İLE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİDE İSTEMLİ RUMİNASYONLARIN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER (ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ)	57
3.6. TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI, İSTEMLİ RUMİNASYONLAR VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER (DÜZENLENEN ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ).....	60
3.7. TRAVMATİK OLARAK DENEYİMLENME POTANSİYELİ TAŞIYAN KAYIPLARA İLİŞKİN ANALİZLER.....	64
3.7.1. Basit Aracı Değişken Analizi (Model 4).....	65
3.7.2. Düzenlenen Aracı Değişken Analizi (Model 7)	66

3.8. TEMEL DEĞİŞKENLERİN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN ANALİZLER (BAĞIMSIZ GRUPLAR İÇİN T TESTİ)	69
4. BÖLÜM: TARTIŞMA	71
4.1. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	71
4.1.1. Travma Sonrası Büyüme ile Temel İnançların Sarsılması Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	72
4.1.2. Travma Sonrası Büyüme ile İstemli Ruminasyonlar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	73
4.1.3. Travma Sonrası Büyüme ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	74
4.1.4. Temel İnançların Sarsılması ve İstemli Ruminasyonlar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	75
4.1.5. Temel İnançların Sarsılması ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	76
4.1.6. İstemli Ruminasyonlar ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişki Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	77
4.1.7. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	78
4.2. ÇALIŞMADAKİ KAYIP YAŞANTISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE KARMAŞIK YAS YOĞUNLUĞU AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	80
4.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kayıp Yaşayan Kişinin Yaşı Açısından Değerlendirilmesi.....	80
4.2.2. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Toplam Kayıp Sayısı Açısından Değerlendirilmesi	81
4.2.3. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kaybedilen Kişinin Yaşı Açısından Değerlendirilmesi.....	82
4.2.4. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Mezar Ziyareti Sıklığı Açısından Değerlendirilmesi.....	83
4.2.5. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kaybın Üzerinden Geçen Süre Açısından Değerlendirilmesi	84
4.2.6. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi.....	85
4.2.7. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Maneviyat Düzeyi Açısından Değerlendirilmesi.....	87
4.2.8. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Değerlendirilmesi.....	88
4.3. TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI, İSTEMLİ RUMİNASYONLAR, ÖZ-ŞEFKAT VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DÜZENLEYİCİ ARACI DEĞİŞKEN MODELİNE GÖRE İNCELENMESİ	89
4.3.1. Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolü.....	89
4.3.2. Temel İnançlar, İstemli Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Düzenleyici Rolü.....	91

4.4. TRAVMATİK OLARAK DENEYİMLENME POTANSİYELİ TAŞIYAN KAYIPLARA İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	93
4.4.1. Basit Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi	94
4.4.2. Düzenlenen Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçların İncelenmesi	95
4.5. TEMEL DEĞİŞKENLERİN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN ANALİZLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	96
4.4. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI	98
4.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEKTE YAPILACAK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER.....	100
4.6. SONUÇ	103
KAYNAKÇA.....	107
EKLER	125
Ek 1. Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu.....	125
Ek 2. Demografik Bilgi Formu	127
Ek 3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	133
Ek 4.Temel İnançlar Envanteri (TİE)	135
Ek 5. Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (OİRE).....	136
Ek 6. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	138
Ek 7. Karmaşık Yas Envanteri (KYE)	140
Ek 8.Etik Komisyon İzni	148
Ek 9. Orijinallik Raporu	149

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=475).....	35
Tablo 2. Kaybedilen Kişiye ve Kaybın Koşullarına İlişkin Değerler	46
Tablo 3. Kayıp Sonrası Değişkenlere İlişkin Değerler	49
Tablo 4. Kayıp Yaşantısına İlişkin Değerler.....	50
Tablo 5. Ana Ölçek Değişkenlerine İlişkin Değerler.....	51
Tablo 6. Temel Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri	51
Tablo 7. Kayba İlişkin Değerler ile Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki Spearman Korelasyonları.....	53
Tablo 8. Kayıp Yaşayan Kişinin Cinsiyetinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 9. Kayıp Yaşayan Kişinin Maneviyat Düzeyinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları	56
Tablo 10. Kayıp Yaşayan Kişinin Eğitim Düzeyinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 11. Temel İnançların Sarsılması ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide İstemli Ruminasyonların Aracılık Rolüne İlişkin Değerler	60
Tablo 12. Temel Değişkenlerin Veri Toplama Yöntemi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar	69

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli (Schaefer ve Moss, 1998)	9
Şekil 2. Organizmik Değerleme Modeli (Joseph, 2009, ss. 339)	11
Şekil 3. Revize Edilmiş Travma Sonrası Gelişim Modeli (Tedeschi ve ark., 2018, s.44)	15
Şekil 4. Yas Bağlamında TSB Modeli (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010)	21
Şekil 5. Araştırma Modeli	33
Şekil 6. Basit Aracı Değişken Modeli	58
Şekil 7. Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	59
Şekil 8. Düzenlenen Aracı Değişken Modeli	61
Şekil 9. Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisi	63
Şekil 10. Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisine Bağlı Değişim	63
Şekil 11. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	66
Şekil 12. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisi	68
Şekil 13. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisine Bağlı Değişim	68

GİRİŞ

Travmatik yaşantılar insanların hayatının gidişatını olumsuz şekilde etkileyen, kişilerin kendileri ve dünya hakkındaki varsayımlarını yerle bir eden yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Sevilen birinin ölümüne bağlı olarak kaybı ise en sık rastlanan travmatik yaşantılar arasında yer almaktadır. Birisinin ölümüne bağlı kaybıyla birlikte geride kalan kişiler için yas sürecinden söz edilmektedir. Bazı insanlar bu süreçte beklenen yas tepkilerini gösterip kısa bir zaman sonra eski işlevselliklerine geri dönerken; bazı insanlar için birtakım risk faktörlerine bağlı olarak işlevselliklerini geri kazanmak oldukça güçleşmekte ve karmaşık yastan bahsedilebilmektedir.

Travma Sonrası Büyüme (TSB) ise geçmişten günümüze kadar insanların acı, travmatik yaşantı, yaşam krizi gibi çeşitli isimlendirmeler ile tarif edilen stresli deneyim sonrasında ortaya çıkan olumlu psikolojik değişim, kişinin yaşadığı dönüşümdür. TSB'yi açıklamak için çeşitli modeller öne sürülmüştür, bunların içinde en çok kabul gören ve çalışılan model ise Tedeschi ve Calhoun (2004)'un İşlevsel Betimsel Modelidir. Bu model birçok kez değişmiş ve çeşitli travmatik yaşantı türlerinde test edilmiştir. Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks (2010) ise bu modeli temel alarak yas bağlamında TSB modelini geliştirmişlerdir.

Günümüzde TSB çeşitli travmatik yaşantı türlerinde farklı örneklerle ele alınarak araştırılmaktadır. Kişilerin TSB deneyimleme süreçlerinde temel inançların sarsılma düzeyinin, yeniden temel inançların oluşturulması sürecinde yapılan bilişsel yeniden yapılandırma istemli olarak olaya bağlı yapılan ruminasyonların ve kişinin kendine gösterdiği şefkatin önemli rolleri olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada ölümüne bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde TSB oluşumunda etkisi olduğu düşünülen temel

inançların sarsılması, istemli ruminasyonlar ve öz-şefkatin doğrudan ve dolaylı etkileri incelenecektir.

İzleyen bölümde öncelikle TSB hakkında bilgi verilecek ve yas yaşantısı bağlamında yapılan araştırmalar aktarılacaktır. Daha sonra İşlevsel Betimsel Model çerçevesinde temel inançların sarsılması ve istemli ruminasyonların ilişkileri incelenecek ve öz-şefkatle birlikte üç değişkenin TSB gelişimindeki rolünün çalışıldığı araştırma bulgularına yer verilecektir. Son olarak araştırmanın önemi ve amacı açıklanacak, oluşturulan hipotezler aktararak giriş bölümü sonlandırılacaktır.



1.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.TRAVMATİK YAŞAM OLAYI VE ÖLÜME BAĞLI KAYIP

Travma kişilerin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit eden ve/veya zarar veren, olay veya durumlarla baş etme becerilerini önemli ölçüde sekteye uğratan ve çaresizlik başta olmak üzere benzeri olumsuz duygularla kendini gösteren, kişilerin dünyaya ilişkin varsayımlarını büyük ölçüde sarsan, olağan duygusal, bilişsel ve fiziksel işlevselliğine bozucu etki gösteren olaylar olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2016). Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı olan DSM-5'e göre travmatik yaşam olayı “gerçek bir ölüm veya kişiye karşı bir ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmaların veya kişinin bedensel bütünlüğüne karşı tehdidin varlığı veya bunları bir yakınının yaşadığına şahit olma veya öğrenme” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). Doğal afetler, trafik kazaları, kronik ölümcül hastalıklar, terör saldırıları, cinsel taciz ve istismar, fiziksel saldırı ve işkence gibi travmatik olaylar doğaları gereği beklenmedik bir anda oluşurlar, kişilerin baş etme mekanizmalarını devre dışı bırakırlar ve çaresizliklerini tetikleyerek büyük yaşam değişimlerine neden olabilirler (APA, 2014).

Bireylerin yaşam boyu en az bir travmatik yaşam olayı deneyimleme yaygınlığına bakıldığında bu oranın %51 ile %81 arasında değiştiği görülmüştür (Frans ve ark.,2005; Norris ve ark.,2003; Peterson ve ark., 2008). Peterson ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ABD’de en yaygın travmatik yaşantılar sırasıyla hayatı tehdit eden; trafik kazası (%32), cinsel saldırı (%23) ve fiziksel saldırı (%19) olarak gözlenirken, Karancı ve arkadaşları (2009) Türkiye’de en yaygın travmatik yaşantıları sırasıyla doğal afetler (%57), sevilen birinin kaybı (%52) ve ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (%25) olarak saptamışlardır. Kessler ve arkadaşlarının (2017) farklı gelir düzeylerini içeren 26 ülkeyi içine alan geniş örnekleme sahip çalışmasında, katılımcıların %70.4’ünün hayatları boyunca ortalama 3.2 travmatik olay deneyimledikleri bulunmuştur. Türkiye’de ise toplam 3 ilde 1055 kişi ile yapılan araştırmada kişilerin travmatik olay yaşama sıklığı %84.2 olarak saptanmıştır (Karancı, Aker ve Işıklı, 2009). Yapılan çalışmalara bakıldığında insanların büyük bir bölümün oldukça önemli sayılabilecek

ölçüde travmatik deneyim yaşadıkları görülmektedir. Travmatik deneyim olaylarında cinsiyet farkına bakıldığında erkeklerin daha fazla sayıda travmatik deneyime maruz kaldığı bilinirken; kadınların maruz kaldıkları travmatik olay sonrasında daha fazla psikolojik belirti gösterdiği bilinmektedir (Tedeschi ve Moore, 2016). Bu durum yazarlar tarafından erkeklerin daha riskli davranışlarda bulunmalarını gerektiren görevler ve mesleklere sahip olmalarının sonucu olarak yorumlanırken, kadınların maruz kaldıkları travmatik deneyimlerin daha ciddi, kronik ve insan kaynaklı olmaları ile ilişkilendirilmiştir (Tedeschi ve Moore, 2016).

Sevilen kişinin kaybı insanların hayatları boyunca yaşayabilecekleri en stresli evrensel deneyimlerden biridir (Holmes ve Rahe, 1967). Kayıp yaşantısı çoğunlukla insanlar için stresle baş etme becerilerini devreye sokmalarını gerektiren bir süreci de beraberinde getirir. Yas sürecinin oldukça bireysel olduğu; kişilerin bunu parmak izi kadar farklı deneyimledikleri gözlenmektedir (Volkan ve Zintl, 2010). Bununla birlikte yapılan çalışmalarda bedensel (nefes darlığı, çarpıntı, sindirim güçlükleri, iştah kaybı, huzursuzluk, uykusuzluk vb.), bilişsel (kafa karışıklığı, konsantrasyonu sağlamada güçlük, kararsızlık, gelecek hakkında olumsuz düşünceler ve zihnin devamlı kayıpla meşgul olması vb.), davranışsal (uyku ve iştah örüntüsünde bozulmalar, sosyal içe çekilme ve izolasyon, kaybedilen kişiyi hatırlatan olay veya nesnelerden kaçınma, kaybedilen kişiye ait nesnelere aşırı değer vermek ve yanından ayırmamak, kişilerarası ilişkilerde çatışmalar ve yeni ilişkiler kurmada zorluklar vb.) ve duygusal (öfke, düşmanlık, üzüntü, özlem, suçluluk, yalnızlık, çaresizlik vb.) yas tepkileri de belirlenmiştir (Archer, 1999; Bonanno ve Kaltman, 2001). İnsanların birçoğunun süreçle baş edebildikleri ve günlük hayattaki işlevsellik ve rutinlerine belli bir zaman sonra geri dönebildikleri aktarılmaktadır (Bonanno, 2004; Bonanno ve ark., 2002; Bonanno ve Kaltman, 2001).

Bununla birlikte bazı insanlar için yaşadıkları sıkıntı daha yoğun olur ve eski işlevselliklerine dönmekte birtakım sıkıntılar yaşayabilirler. Kaltman ve Bonanno'ya (2003) göre insanların sevdiği kişileri ölüme bağlı olarak kaybetmeleri travmatik olay kapsamında değerlendirilebilmektedir. Yazarlar yaptıkları çalışmada kaybın şekline bağlı olarak bu travmatik olayın kişide travma sonrası stres bozukluğu ve karmaşık yas

belirtilerine neden olabileceğini vurgulamışlardır (Kaltman ve Bonanno, 2003). Prigerson ve arkadaşlarına (1995) göre ise karmaşık yas olasılığı ile ilişkili belirtiler yoğun olarak kaybedilen kişiye özlem duyma ve üzüntü hali, ölümden sonra yaşanan şok ve inkar tepkilerinin sürmesi, zihnin kaybedilen kişi ile ilgili düşüncelerle dolu olması gibi belirtilerdir. Kaybedilen kişiye yakınlık (eş, anne, baba, kardeş vb.) ölüm türü ve nedeni (beklendik/ani; doğal sebepler/ kaza, intihar, terör) ölen kişinin yaşı, yaşarken kaybedilen kişi ile var olan ilişkinin doğası (bağımlı, çelişkili, uzak), kişinin dini inancı ve sosyal destek ağına göre yas tepkilerinin düzeyinin ve süresinin değişebileceği bilinmektedir (Zisook ve Shear, 2009). Özellikle ani ve şiddetli ölümlerin, doğal ve beklendik ölümlere göre karmaşık yas belirtilerini ve travma sonrası stres bozukluğu ile major depresif bozukluk gibi diğer ilişkili psikolojik bozuklukları daha fazla ortaya çıkardığı bilgisinin geride kalan kişiler için gerekli müdahale tekniklerinin uygulanmasında önemli olduğu düşünülmektedir (Kristensen, Weisæth ve Heir, 2012). Benzer şekilde kaybedilen kişilerin yakınlık derecesi arttıkça karmaşık yas semptomları artmaktadır (Stammel ve ark., 2013). Bununla birlikte en travmatik kayıplardan birinin çocuk kaybı olduğu ve çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerde karmaşık yas tepkilerinin yaşanma olasılığının diğer kayıp türlerine göre yüksek olduğu da bilinmektedir (Newson ve ark., 2011; Rosenberg, Baker, Syrjala ve Wolfe, 2011).

Yaşlı yetişkinlerin yer aldığı geniş örneklemlilerde karmaşık yas belirtilerinin yaş ile pozitif yönde ilişkili, eğitim düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Newson, Boelen, Hek, Hofman ve Tiemeier, 2011). Ülkemizde yapılan yası etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada ise kaybedilen kişinin genç yaş, kayıp yaşantısının ani, kişinin yaşadığı kayıp sayısının fazla ve kayıp yaşayan kişinin eğitim düzeyinin düşük olmasının karmaşık yas sürecini yordadığı bulunmuştur (Cesur, 2012). Yaygınlık oranlarına bakıldığında Kersting ve arkadaşları (2011)'nin çalışmasında yakın kaybı yaşayan kişilerin yaklaşık %7'sinin karmaşık yas yaşadığı belirtilmektedir. Yaşlı yetişkinlerle gerçekleştirilen geniş örneklemlilerde başka çalışmada ise karmaşık yas yaşama yaygınlık oranı %4,8 olarak bulunmuştur (Newson ve ark., 2011).

Yakın kaybı sonrasında karşılaşılan belirtiler her ne kadar depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile benzer ve ilişkili olsa da (Boelen, 20102) ayrı bir tanı kategorisi olarak incelenmesi gerektiği çalışmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Boelen ve Prigerson, 2007; Prigerson ve ark., 2009). ICD-11'e "Uzamış Yas Bozukluğu" adıyla tanı sistemine dahil edilen karmaşık yas olgusu (WHO, 2018); DSM 5'te yeni bir tanı kategorisi olarak yer almamış ancak "Süreğen Karmaşık Yas Bozukluğu" adı altında "İleri Çalışma Gerektiren Durumlar" başlığında kendine yer bulmuş ve karmaşık yas için süre kriteri 12 ay olarak belirlenmiştir (APA, 2013).

1.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

"Acı duygusu, buna ilişkin net ve kesin bir tablo oluşturduğumuz an acı olmaktan çıkar."

Viktor E. Frankl

İnsanın yaşayacağı acı ve ıstırapın her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayacağı, yaşanan bu olumsuz deneyimlerin olumlu dönüşüm kaynakları olarak kullanılabileceği anlayışı binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Budizm, Hinduizm, İslamiyet ve Hristiyanlık öğretilerinde acının dönüştürücü etkisinden bahseden örnekler görmek mümkündür. Özellikle Budizm ve Hinduizm'de acı çekmek ve sonrasında beklenen kişinin bir üst seviyeye erişmesi oldukça önemli ve gerekli görünmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004a). Aynı zamanda günümüze kadar felsefi metinlerde, edebi eserlerde ve şiirlerde de eser sahiplerinin acı çekmenin ne anlama geldiğini keşfetmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır. Nietzsche (1989/1990) de eserlerinde stresli yaşam olayları veya varoluşsal sancılar sırasında yaşanan acıların insanı değiştirdiği ve geliştirdiğini tartışmıştır (akt., Tedeschi ve ark., 2018). Varoluşçu psikolojinin kurucularından Maslow (1970) ise kendini gerçekleştirmenin, daha farklı bir kimlik arayışının evrensel bir insan özelliği olduğunu ve bunun sancılı bir süreç olduğunu belirtmiştir (akt., Tedeschi ve ark., 2018). Yalom (1980) da eserlerinde benzer şekilde stresli yaşam olaylarının olumlu kişisel değişimler yaratma ihtimali üzerinde durmuştur (akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004a).

Janoff-Bulman (1989) insanların zihninde, dünyada insanların başına gelecek olaylara dair bir anlam/mantık olduğunu (dünyanın anlamlılığı); dünyanın ve insanların iyi olduğu (dünyanın iyiliği) ve insanların sahip oldukları değerlere uygun olarak yaşadıkları sürece dünyanın adilliği çerçevesinde zarar görmeyeceklerine (kendilik değeri) dair yaşam tarzlarına rehberlik eden inançları olduğunu aktarmaktadır. Bu varsayımlarla birlikte aynı zamanda insanlar kötü şeylerin başkalarının başına gelebileceğini ve olumsuz olayların kendilerinden uzak olduğunu düşünürler ve güvenlik ihtiyaçlarını ve işlevselliklerinin devamını zihinlerindeki şemaları sayesinde sağlarlar. Travmatik yaşam olayı başlarına geldiğinde ise bahsedilen varsayımlar bir anda yıkılmakta ve güvenlik duyguları zarar görmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Ancak travmatik yaşantı sonucu kişinin yalnızca travma sonrası stres belirtileri, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu veya karmaşık yas tepkilerinin ortaya çıkmadığı, bazı kişilerde olay öncesi durumdan farklı olarak olumlu değişiklikler olabileceği de birçok araştırma ile gösterilmiştir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010; Linley ve Joseph, 2004; Linley ve Joseph, 2011).

Tedeschi ve Calhoun (2004a) TSB'yi kişinin dünyasında ciddi anlamda olumsuz yönde farklılıklar yaratan stresli yaşam olayları ve travmatik olaylar ile mücadele sırasında ortaya çıkan olumlu psikolojik değişim olarak kavramsallaştırmaktadır. TSB'de esas üzerinde durulması gereken farklılık kişinin travmatik yaşantı ile karşılaştıktan sonra eski işlevselliği ve farkındalık düzeyinin çok daha üst noktasında yer almasıdır (Tedeschi ve ark. 2018; Tedeschi ve Calhoun 2004a). Bununla birlikte TSB hem süreç hem de sonuç olarak değerlendirilebilmektedir; hangisinin kabul edileceği kişinin yaşadığı öznel deneyimin karmaşık doğasına bağlıdır (Tedeschi ve ark., 2018).

Alanyazına bakıldığında TSB kavramı, doğal afetlerden sonra hayatta kalanlar (Karancı ve ark., 2012; Kardaş ve Tanhan, 2018), savaşa maruz kalmış askerler ve gaziler (Tsai, El-Gabalawy, Sledge, Southwick ve Pietrzak, 2014), stresli büyük bir yaşam olayı deneyimleyenler (Roepke ve Seligman, 2014), kanseri atlatanlar (Rider-Mundey, Nicholas, Kruczek, Tschopp ve Bolin, 2018), göç etmek zorunda kalmış ve mülteci olarak yaşamaya başlayanlar (Cengiz, Ergün ve Çakıcı, 2019) ve yakın kaybı yaşayanlar (Sawyer ve Brewster, 2018) gibi birçok farklı örneklem grubunda incelenmiştir. TSB

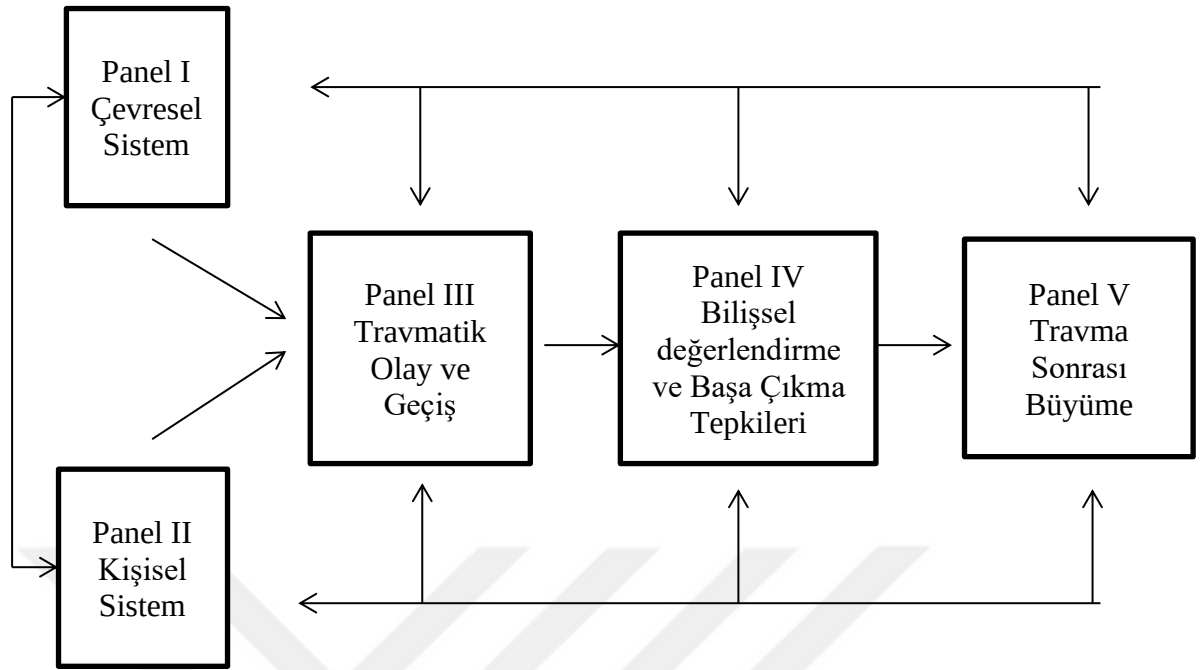
kavramı travmatik yaşam olaylarının günümüzde ne yazık ki hız kesmeden devam etmesiyle birlikte hem uluslararası hem de ulusal alanyazında çok çeşitli örneklem gruplarında araştırılmaya devam edilmektedir.

TSB'nin oluşumu üzerine hem kuramsal hem de uygulamaya dayalı olarak ortaya konulan birçok model bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde sırasıyla Shaefer ve Moos'un (1998) Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli; Joseph ve Linley'in (2005) Organizmik Değerleme Modeli; Joseph, Murphy ve Regel'in (2012) Bilişsel İşleme Modeli ve son olarak bu araştırmanın da kuramsal olarak temel aldığı Tedeschi ve Calhoun'un (2004a) İşlevsel Betimsel Modeli üzerinde durulacaktır.

1.2.1. Travma Sonrası Büyümeyi Açıklayan Modeller

1.2.1.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Schaefer ve Moos'un (1998) TSB'yi açıklayan kapsamlı modelinde (Bkz., Şekil 1) kişinin kişisel (Panel I: sosyo-demografik değişkenler, öz yeterlilik, psikolojik sağlamlık, olay öncesi deneyimler, kriz öncesi sağlık durumu ve motivasyon) ve çevresel sistemlerini (Panel II: sosyal destek, maddi kaynaklar, toplumun özellikleri ve kişilerarası ilişkiler) yaşanacak herhangi bir kriz durumunu ve sonrasında meydana gelebilecek psikolojik durumunu (Panel III: olayın süresi, şiddeti ve etki büyüklüğü, kişinin hayatının ne noktasında meydana geldiği) etkilerken; bir sonraki adımda kişinin bilişsel değerlendirmesini ve durumla başa çıkma stratejilerini (Panel IV: kaçınmacı/problem odaklı başa çıkma tarzları) devreye sokarak TSB düzeyini (Panel V: sosyal ve/veya kişisel kaynaklarda artış, daha işlevsel başa çıkma yetenekleri) belirlemektedir. Bu modele göre kişiler travmatik olay sonrasında büyümeyi farklı şekillerde deneyimleyebilmektedir: Sosyal ağlarını aktifleştirerek çevresel sistem kapsamında sosyal desteklerini arttırabilir, krizle başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve/veya kişisel sistemlerinde yer alan kendilerine ait kaynaklarını arttırabilmektedirler (Schaefer ve Moss, 1998).

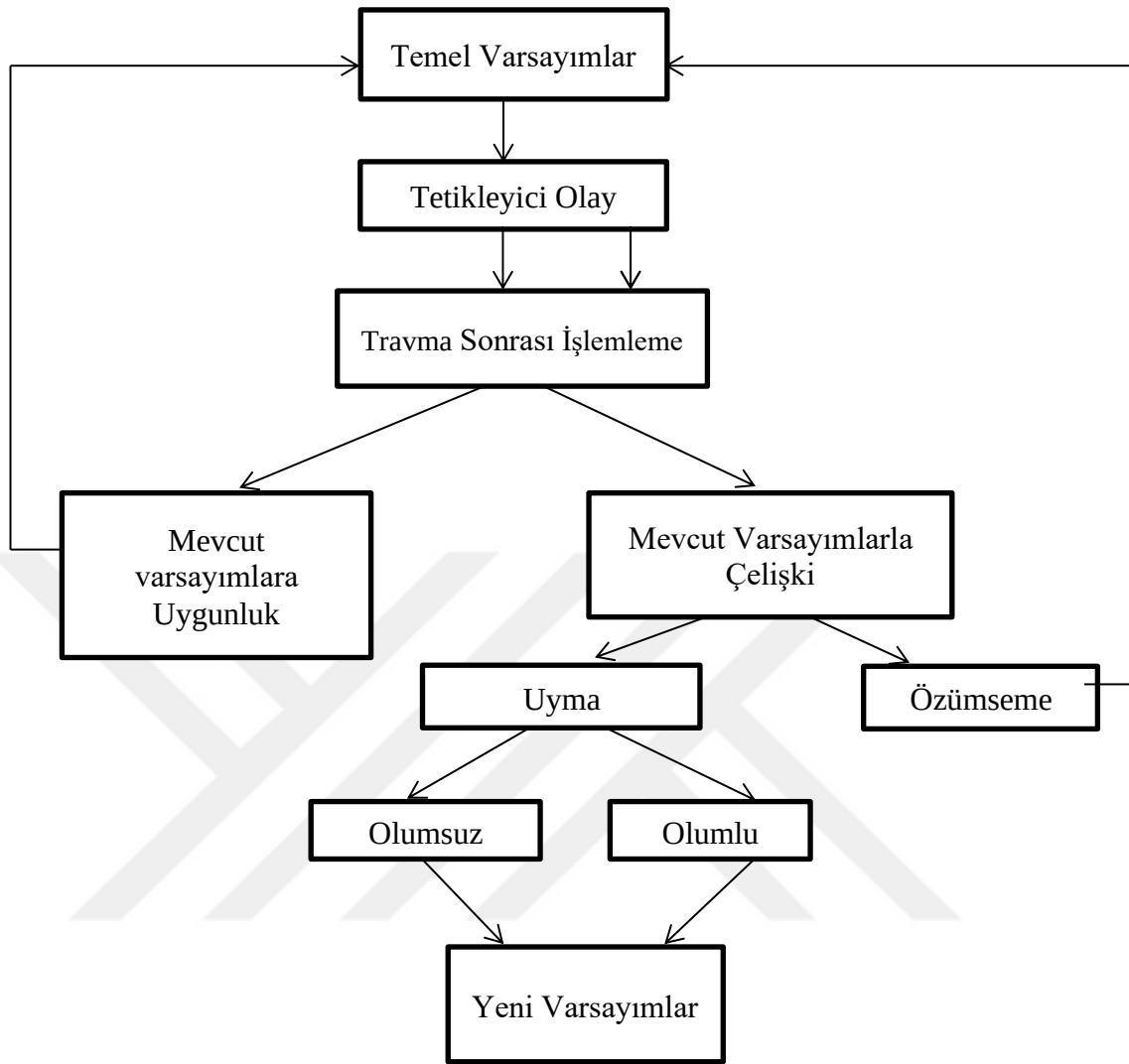


Şekil 1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli (Schaefer ve Moss, 1998)

1.2.1.2. Organizmik Değerleme Modeli

Joseph ve Linley (2005)'e göre insanlar kendileri için en doğru yolun ne olduğunu bilirler ve bu yönde doğuştan getirdikleri içsel motivasyonları ile büyümeye ve gelişmeye eğilimli varlıklar olarak yaşamlarını sürdürürler. Organizmik değerlendirme süreci modelindeki (Bkz., Şekil 2) 4 aşamadan biri olan tamamlama eğilimi insanların herhangi bir travmatik olay ile karşılaştıktan sonra kişinin varsayımsal dünyasının yıkıldığını ve bu dünyanın yeniden kurulabilmesi için travmatik olay ile ilgili yeni bilgileri bilişsel olarak yeniden bütünleştirme ihtiyacını ifade etmektedir. Travmatik olayların korkutucu ve güvenliği tehdit edici doğaları kişilerin mevcut varsayımlarını sorgulamalarına neden olur ve bundan dolayı genellikle yeni bilgilerin işlenmesi sırasında çoğunlukla girici düşünceler ve kaçınma davranışları ortaya çıkabilmektedir. İkinci aşamada ise travmatik olayla ilişkili yeni bilgiler ya kişilerin kendi şemalarına göre özümsemekte (assimilative) ya da şemalar tamamen değiştirilerek yeni bilgilere uyum (accommodation) sağlanmaktadır. Bu aşamada kişinin işlevsel bir sosyal destek ağının var olması olumlu uyumun sağlanmasını kolaylaştırmaktadır. Kişinin olayın

önemi ile yüzleşmediği ve yeni bilgileri kendi şemalarına uydurmaya çalıştığı durumda ise özümseme yapılmış olur ve bu durumda kişi daha sonra maruz kalabileceği travmatik durumlara karşı incinebilirliğini hala koruyarak herhangi bir büyüme işareti göstermemiş olarak kabul edilir. Üçüncü aşama olan anlamlandırmada ise kişiler ilk zamanlardan itibaren travmatik olayı geriye dönük olarak anlamlandırmaya çalışırken işleme süreci devam ettikçe olay ile ilgili varoluşsal sorular ile olayın anlamını ve önemini sorgulamaya başlayacaklardır. Eğer bu bilgiler ve sorgulamalar olumsuz bir şekilde anlamlandırılırsa kişi yoğun olarak çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşayacaktır. Ancak olumlu uyum gerçekleşirse kişiler dayanıklılıklarını, insan ilişkilerini ve yaşam felsefelerini yeniden değerlendirip TSB'yi gerçekleştirebilirler. Son aşamada ise kişilerin kendi değişkenliklerinin farkına vardıklarında olumsuz duygu durum yaşamaları beklenmektedir. Bu aşamada yaşanmakta olan bilgelik; psikolojik iyi halinin bileşenleri olan kendini kabul etme, daha derin kişilerarası ilişkiler ve daha derin düzeyde yaşanan maneviyata benzetilmektedir (Joseph ve Linley, 2005).



Şekil 2.Organizmik Değerleme Modeli (Joseph, 2009, ss. 339)

1.2.1.3. Duygusal Bilişsel İşleme Modeli

Joseph, Murphy ve Regel (2012) yıllardır ortaya koyulan kuramlarda yer alan bilgileri, özellikle de Organizmik Değerleme Kuramı'nı (Joseph ve Linley, 2005) yeniden gözden geçirerek ortaya Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli'ni çıkartmışlardır. Yazarlar travma sonrası yaşanan deneyimi (olaya dair anılar, girici düşünceler, negatif duygulanım ve kaçınma davranışları) doğal ve beklendik bir süreç olarak görmektedir. Organizmik Değerleme Kuramı'nda olduğu gibi kişinin motivasyonu büyümeyi sağlayacak yöne doğru hareket etmektir ve bundan dolayı travma ile ilgili yeni bilgi

kişinin mevcut şemaları ile uyuşmadığında duygusal işleme mekanizmaları tetiklenmektedir. Bilişsel işleme sürecinin suçluluk, öfke ve utanç gibi olumsuz duyguları veya umut, gurur, mutluluk gibi olumlu duyguları ortaya çıkardığı; ortaya çıkan duyguların ise durumla başa çıkma mekanizmalarını belirlediği öne sürülmektedir. Olaya ait duygular ve başa çıkma mekanizmalarının devreye girmesi ile birlikte ise girici düşüncelerin (genellikle tatmin edici çözüm bulunmada döngü şekline giren düşüncelerle karakterize, anlam bulmada ve tutarsızlıkları çözmede travmatik olaya ait yeni bilgilerin üzerinden işlevsiz biçimde geçmek), yansıtıcı düşüncelere (yeni bilgilerin farklı anlamları hakkında geçmiş deneyimlerden ve önceki varsayımlardan yararlanarak düşünme) dönüşmesinin gerçekleştiği durumda travmatik olayın yarattığı bilişsel uyumsuzluk çözülür ve TSB ortaya çıkar (Joseph, Murphy ve Regel, 2012).

Uyumsuzlukların çözümünde eğer kişi travma ile ilgili olan yeni bilgiyi reddederek önceden var olan varsayımlarını sürdürmek isterse özümseme (assimilative) gerçekleşmiş olur. Öte yandan “Bunu yaşamayıydım bugün olduğum kişi olamazdım” şeklinde karakterize edilen eski varsayımların yeni bilgiler ile değiştirilmesi gerçekleştiğinde uyma (accommodative) meydana gelir (Joseph, Murphy ve Regel, 2012).

1.2.1.4.İşlevsel Betimsel Model

Tedeschi ve Calhoun (2004a)’ un İşlevsel-Betimsel modelinde TSB’nin gerçekleşmesi için birbirini etkileyen birçok faktörün olduğu görülmekle birlikte özellikle bu faktörlerin birbirleri ile etkileşimlerinin yarattığı sürece ve kişinin yeni gerçeklikle mücadelesine yapılan vurgu dikkat çekmektedir. Yazarlar bu süreç için deprem metaforunu kullanmışlardır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Meydana gelen “sismik olay” kişilerin dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olan mevcut temel varsayımlarını (dünyanın anlamlılığı, dünyanın iyiliği ve dünyanın adilliği) tehdit etmekte veya yıkabilmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Tedeschi ve Calhoun (2004a) kişinin mevcut inançlarının yıkılmasından sonra yaşanması muhtemel olan bilişsel yeniden yapılandırma sürecini, depremden sonra yıkılan binaların yerine daha sonra meydana gelebilecek sarsıntılar için daha dayanıklı yapıların inşa edilmesine benzetmektedirler.

Sismik olaydan sonra kişi modelde (Bkz., Şekil 3) yer alan şekilde yeniden yapılandırma sürecine girer ve dünyanın nasıl bir yer olabildiğine dair daha gerçekçi ve esnek varsayımlar üretebilirse TSB'den bahsedilebildiğini öne sürülmüştür (Tedeschi ve Calhoun, 2004a). Bahsedilen süreçte travma öncesinde kişilik özellikleri, duygusal stres yönetimi, ruminasyonlar, kendini açma düzeyi, sosyokültürel özellikler ve bilgelik gibi değişkenler TSB'yi çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2014).

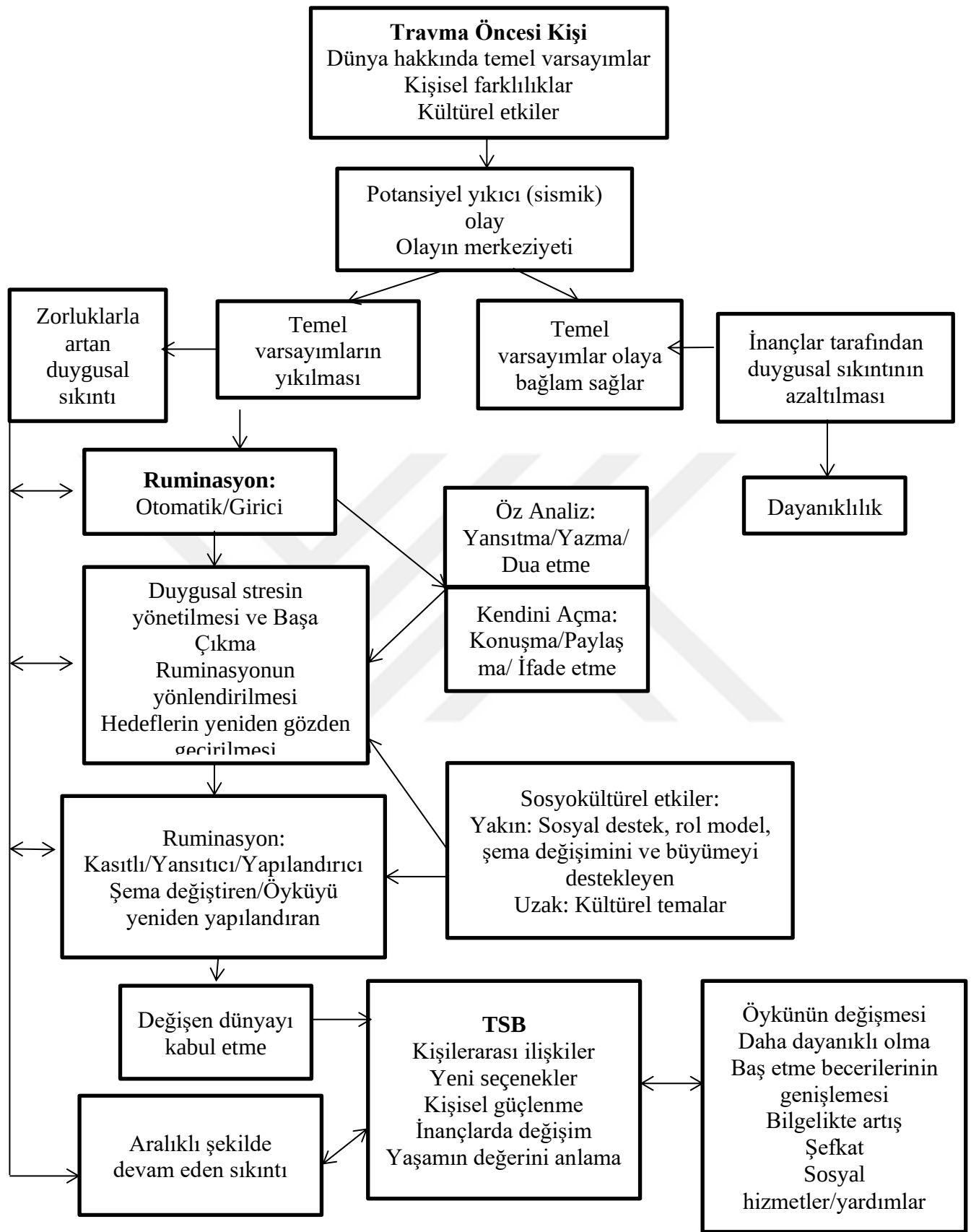
Travmatik olay sonucunda, yıkılan varsayımların yeniden yapılandırılma sürecinde yapılan ruminasyonlar bu süreçte son derece önemli bir rol üstlenirler. Travmatik olayla yüzleşen kişi şemalarıyla uyuşmayan bu yeni gerçekliği anlamlandırmaya, içinde var olduğu problem durumunu çözmeye çalışırken sıklıkla olay ile ilişkili istemsiz şekilde düşüncelerle meşgul olurlar. Travmatik olay sonrasında zihinde istenmeyen görüntülerin ve düşüncelerin oluşması, sorulan sorulara cevap bulma çabası içinde olma temelde kişinin yıkılan şemalarının yeniden kurulabilmesi için gereklidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004b). Ruminasyonların merkezi olduğu bilişsel işleme sürecinde Martin ve Tesser (1996) yaşanan travmatik olayla ilgili olarak istemli ruminasyon denilen zihninde anlamlı hale getirme ve problem çözme odaklı kullanılan bilinçli şekilde tekrarlayıcı düşünceleri tanımlamışlardır (akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004a). Modelde TSB ile ilişkili istemli ruminasyonların oluşabilmesi için öncesinde sıkıntı verici ve travmatik stres belirtileri ile ilişkili olduğu bilinen istemsiz ruminasyonların olması gerektiği varsayılmaktadır (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010). İstemsiz ruminasyonların artmasıyla birlikte yükselen duygusal sıkıntı da yapılan ruminasyonların kasıtlı ve bilinçli bir şekilde yapılabilir hale gelmesi ile kurulan yeni varsayımsal dünyanın netleşmesi ile birlikte azalabilmektedir (Calhaun, Cann ve Tedeschi, 2010).

Bugüne kadar birçok kez gözden geçirilen ve son haline ulaşan model 9 bileşenden oluşmaktadır (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku ve Calhoun, 2018):

1. Travma öncesi kişi (orta derecede iyilik hali; TSB'nin gerçekleşmesi için aktif, açık ve umutlu bilişsel tarz)

2. Sismik travmatik olay (kişiden kişiye göre neyin travmatik olay olduğu değişmektedir.)
3. Zorluklar
4. Ruminasyon (Kasıtlı olmaktan çok otomatik ve girici)
5. Başa çıkmada başarı (etkili duygu düzenleme stratejileri kullanarak duygusal sıkıntının azaltılabilmesi)
6. Ruminasyon (Otomatik ve girici olmaktan çok kasıtlı)
7. Sosyal destek
8. TSB (Kendilik algısında değişim/kişisel güçlülük, kişilerarası ilişkilerde değişim, yaşam felsefesinde değişim, yeni fırsatlar, manevi değişim) kişisel hikayede gelişim, bilgelik
9. Travmadan kaynaklı bazı kalıcı sıkıntılar

Özetle modelde travma öncesinde kişinin sahip olduğu özelliklerin, travma sonrasında kişinin temel inançlarının sarsılma düzeyini ve ruminasyonlarla birlikte bilişsel işleme sürecini etkilediği öne sürülmüştür. Başlangıç evresinde devreye giren girici ruminasyonlar etkili baş etme stratejileri ile kasıtlı ruminasyonlara dönüşmekte ve sürecin tamamında sosyal desteğin güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku ve Calhoun, 2018).



Şekil 3. Revize Edilmiş Travma Sonrası Gelişim Modeli (Tedeschi ve ark., 2018, s.44)

Model yeni oluşturulduğunda TSB'nin 3 genel alanda gerçekleşebileceğinden bahsedilmekteydi: kişilerarası ilişkilerde değişim, yaşam felsefesinde değişim, kendiliğin değişimi (Tedeschi & Calhoun, 1995; akt., Tedeschi ve ark., 2018). Bununla birlikte daha sonra yapılan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin geliştirilme aşamasında TSB'nin kendiliğin algılanmasında değişiklikler, kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimler, yaşam felsefesinde değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inanç sistemindeki gelişim olmak üzere 5 farklı alt alandan oluştuğu gösterilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

1.2.2. Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları

1.2.2.1. Kendilik Algısında Değişim/Kişisel Güçlülük

Kişisel güçlülük boyutu travmatik olayla karşılaşan kişinin kendi kapasitesine ve kendi gücüne dair güveninin arttığı, yeni bakış açıları kazandığı ve kendini hayatta kalan (survivor) olarak tanımladığı bir süreçtir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Bu boyut sıklıkla “Ben düşündüğümde daha savunmasızım ama hayal ettiğimden daha güçlüyüm” ile ifade edilmektedir (Calhaun ve Tedeschi, 2014, ss.5). Kişi bu dönemde dünyanın daha tehlikeli ve öngörülemez bir yer olduğunu, başına gelebilecek her durumu kontrol edemeyebileceğini, yapabileceklerinin sınırı olduğunu deneyimleyebilmektedir (Calhaun ve Tedeschi, 2014). Çocuğunu kaybetmiş yaşlı bir ebeveynin söylediği “Bildiğim en kötü şeyi yaşadım ama ne olursa olsun bununla başa çıkabileceğim” cümlesi kişinin hem yaşadığı zorlukların hem de bu zorluklarla mücadelesinde kendinde görebildiği gücü göstermektedir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010, s.127-128). Bununla birlikte yaşanan travmatik yaşam olayı kişinin kendi kapasitesini değerlendirmesine yol açıp kendine güvenini arttırırken aynı zamanda kişinin benzer durumları daha cesur bir şekilde ele almasını da sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

1.2.2.2.Kişilerarası İlişkilerde Değişim

Travmatik yaşam olayından sonra kişiler diğerleriyle olan ilişkilerini de gözden geçirme eğiliminde olurlar ve yaptıkları değerlendirmelerden sonra belirledikleri arkadaş ve yakın oldukları kişilerle daha anlamlı ve derin ilişkiler kurmaya başlayabilirler. Bu süreçte iki farklı duyguyu tetikleyecek gelişmeler olabilmektedir: bazı durumlarda insanlar kendilerine yakın buldukları kişilerden bekledikleri desteği alamadıklarında hayal kırıklığına uğrayabilirken öte yandan hiç beklemedikleri kişilerden gelen yardımlar ile mutlu olabilirler (Tedeschi ve Calhoun, 2004b). Bundan dolayı önemli ilişkilerin kaybı ve yeni ilişkilerin güçlenmesi bu dönemde sıklıkla yaşanan ilişki değişiklikleri olarak görülmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2014).

Diğer insanlar ile kurulan samimiyetin artmasıyla kişilerin kendini daha kolay açması da sıklıkla görülmekte, travmatik olay deneyimlemiş kişinin duygu ve düşüncelerini diğerlerine aktarmada daha az zorluk yaşadığı bilinmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004b). Travmatik olaydan sonra kişiler diğer insanlarla daha derin bir bağ hissettiklerini özellikle acı çeken insanlara karşı şefkat duygularının arttığından söz ederler. Diğerlerine olan şefkat duygusundaki artışın en çok kişinin kendi travmatik deneyimine benzer durumlar yaşayan insanlara karşı olduğu bilinmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004b).

1.2.2.3.Yaşam Felsefesinde Değişim

Bireyler yüzleştikleri travmatik olaydan sonra ölümün kendileri ve çevresindeki insanlar için var olduğunu hatırlayarak yaşamlarının amacı hakkında bilişsel sorgulamalar yapmaya ve daha önce önemli bulmadıkları küçük şeylere değer vermeye başlarlar (Tedeschi ve Calhoun, 2004b). Özellikle sevdiği bir yakını kaybeden insanlar düşündüklerinden daha erken zamanda ölümün onların da başına gelebileceğini kavradıklarında, şu an sahip oldukları zamanı daha iyi bir şekilde değerlendirmeleri gerektiğini düşündüklerini ifade etmişlerdir (Calhaun ve ark., 2010).

Bazı insanlar ise mücadele ettikleri stresli olay sonrasında hayatı onlara verilmiş ikinci bir şans olarak görmeye başlayarak yakın ilişkilerine daha fazla zaman ayırmanın ve uyandıkları her yeni günün değerini yeniden anlarlar. Daha öncesinde hiçbir zaman güneşin doğuşu, yeni açmış bir çiçek ve parlayan bir gökyüzü gibi günlük hayatın parçası olmuş basit detayları fark edip bunlar için minnettar olmadıklarını ifade ederler (Tedeschi ve ark., 2018). Yaşadıkları olaydan sonra önceliklerinin değiştiğini, örneğin artık bir çocuğu güldürmenin, fazla para kazanmaktan çok daha anlamlı olması gibi hayata bakış açılarının farklılaştığını bildirmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 2014).

1.2.2.4.İnanç Sisteminde Değişim

TSB'nin yaşanabileceği alanlardan bir tanesi de kişilerin varoluşsal ve manevi alanlarda meydana gelen ruhsal dönüşümleridir. Kişiler olumlu şekilde yaşanan bu varoluşsal ve ruhsal değişiklikleri diğer TSB boyutlarından daha erken yaşayabilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2014). Bununla birlikte dindar olmayan veya ateist olan kişilerin de bu boyut temelinde varoluşsal sorgulamalar ile büyüme yaşayabildiği bilinmektedir. (Tedeschi ve Calhoun, 2004a). Öte yandan yapılan değerlendirmelerle birlikte yaşam felsefelerinde büyük değişikliklere giden bazı insanların yaşadıkları büyük acı ve trajedi sonrasında inançlarını kaybettikleri ve yaptıkları varoluşsal sorgulamalarda umutsuzluğa kapıldıkları da bilinmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Yapılan araştırmalara göre özellikle ABD gibi ülkelerde bahsedilen büyümenin dini unsurları sıklıkla içerdiği bilinmektedir; ancak Avustralya ve Avrupa ülkeleri gibi dinin daha az önem verildiğinin varsayıldığı coğrafyalarda büyümenin dini inançlardan bağımsız olarak görece varoluşsal düzeyde unsurlarla tanımlanmasının mümkün olabileceği düşünülmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurularak Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nde ölçülen dini ve ruhsal yönden değişikliklerin kapsamı birtakım değişikliklere uğramış ve yeni maddeler ile varoluşsal yönleri, ölümlülük hakkındaki düşünceleri içerecek ve kültürler arası farklılıkları kapsayacak biçimde yeniden düzenlenmiştir (Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak, & Calhoun, 2017).

1.2.2.5.Yeni Fırsatlar

Bazı insanların travmatik yaşam olayı sonrasında hayatlarında yeni fırsatları değerlendirdiği, yeni ilgiler geliştirdiği veya hayatlarına farklı bir yön çizmede daha cesur olduğu bilinmektedir. Örneğin çocuğunu kaybetmiş bir anne bu acı verici olay sonrasında kariyerine onkoloji hemşiresi olarak devam etme kararı aldığını ve hayatının yönünü değiştirdiğini bildirmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 2014). Benzer şekilde tiroit kanseri tanısı almış kişilerle yapılmış bir çalışmada hayatı tehdit edici bir hastalıkla yüzleştikten sonra hastaların olumlu sağlık davranışlarının arttığı ve yaşam tarzı değişikliklerine gittikleri görülmüştür (Costa ve Pakenham, 2012).

Kayıp yaşayan kişilerin de yeni ilişkilerin kurulması için kendilerine izin verdikleri, bir bakıma kaybettikleri kişilerin yarattığı boşluğu kendilerine iyi gelecek olası yeni yakınlıklar ile doldurmaya açık oldukları bilinmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Benzer olarak yas tutan bir bireyin çok istediği seyahat planını emekliliğine kadar ertelemekten vazgeçip hemen uygulamaya koyması gibi kararlar alması bu boyutta bir büyümenin gerçekleştiğini gösterebilir (Tedeschi ve ark., 2018).

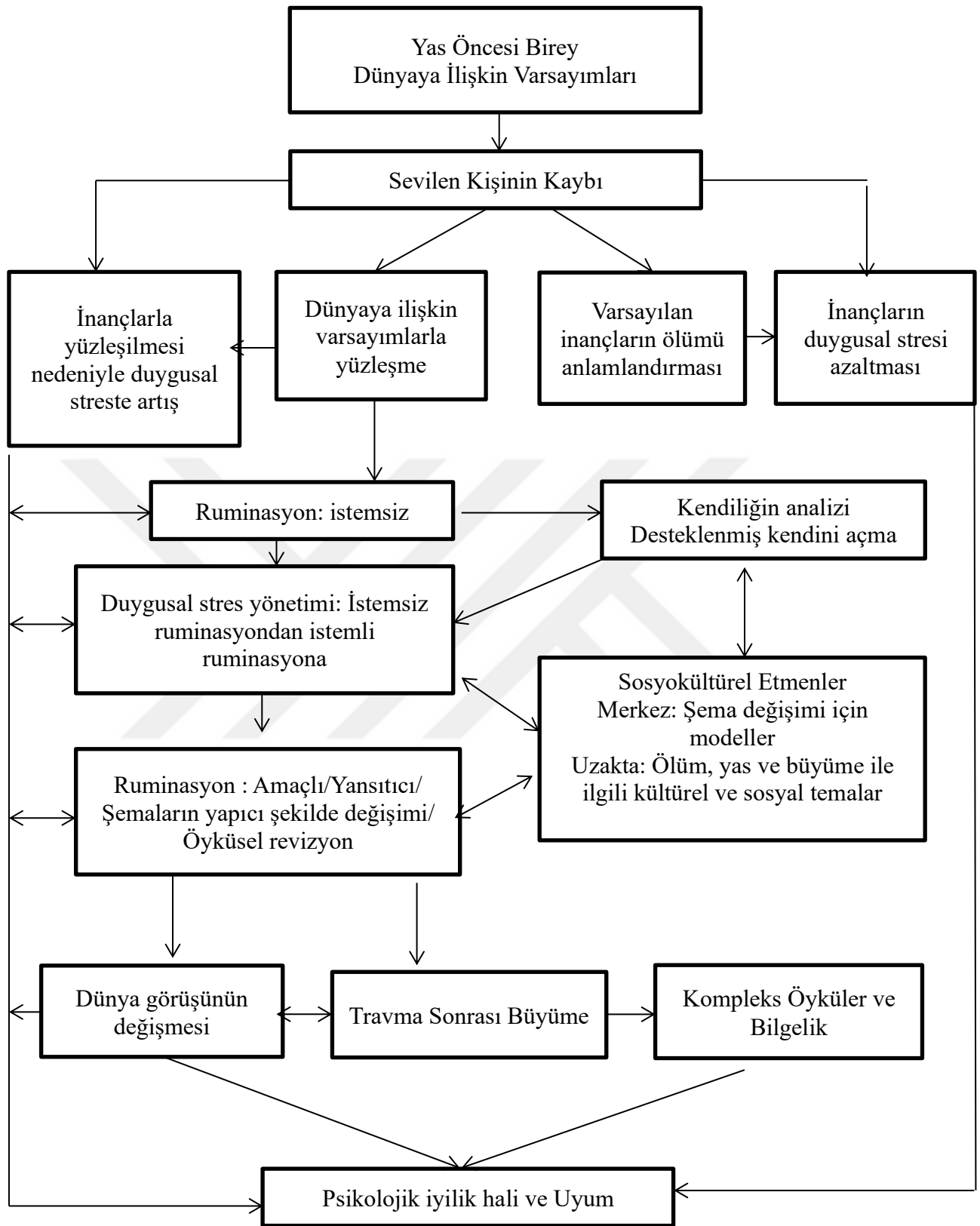
1.2.3. Yas Çerçevesinde Travma Sonrası Büyüme

Kaybın olumsuz sonuçlarının yanında bazı durumlarda kişiler yaşadıkları kayıptan sonra olumlu değişiklikler de gösterebilmektedir (Michael ve Cooper, 2013). Bu çalışmada TSB; Tedeschi ve Calhoun'un (1995) İşlevsel-Betimsel modelinin (akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004a) kayıplar ve yas bağlamında özelleştirilmesine dayanan Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks'in (2010) modeli (Bkz., Şekil 4) gözetilerek incelenecektir. Şekil 4'te de görüleceği gibi sevilen kişinin kaybindan önce kişinin kendine ait kişilik özellikleri ve dünyanın güvenilirliği, anlamlılığı vb. konulara dair temel varsayımları vardır. Kişi yakınıni kaybettiğinde bu inançları sarsılabilir ve oluşan duygusal stresin içeriğinde ölüm koşullarından bağımsız olarak çoğunlukla belli miktarda kayıp hissi ve üzüntü oluşması beklenir. Bununla birlikte kişinin ruminasyon biçimlerini kullanımını içeren bilişsel yeniden yapılandırma süreci ve sosyokültürel faktörlerle birlikte kişi yeniden bu inançlarını eskisinden farklı bir şekilde kurmaya

başlar. Modelde aktarılan karşılaşılan zorluğu anlamlandırmaya ve problemi çözmeye yardımcı istemli ruminasyonlar, neredeyse her zaman istenmeyen şekilde gelen ve kontrol etmesi oldukça zorlayıcı olan, genellikle travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olan istemsiz ruminasyonlardan ayrılmıştır (Calhaun ve ark., 2010).

Yeni bir varsayımsal dünyanın kurulmasında en önemli faktörlerden biri olan ruminasyon sıralı bir biçimde (önce istemsiz, daha sonra istemli) gösterilmiş olsa da her iki ruminasyon biçimi aynı anda oluşabilmekte ve süreci birlikte götürebilmektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Öte yandan travmatik olay sonucunda son zamanlarda yapılan istemli ruminasyonların TSB ile olumlu yönde ilişkili; istemsiz ruminasyonların ise olumsuz yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010). Bu konuda araştırmalar günümüzde halen devam etmekle birlikte modele göre kişi sürecin sonuna doğru istemli ruminasyonların varlığı ile birlikte öncekilerden daha farklı olarak dünyanın anlamlılığı, iyiliği ve kendiliğinin değeri hakkında temel inançlar ve bunlarla birlikte öyküler geliştirecek ve daha gerçekçi dünya görüşüne sahip olacaktır. Örneğin yakınıni kaybeden kişi kendi gücünün farkına vararak dünyanın her zaman kontrol edilebilir bir yer olmayacağını kabul edebilir veya yeni kararlar alarak diğerlerine daha yakın olmaya başlayabilir. Kişinin travmatik yaşantı sonrası olay gerçekleşmeden önceki haline kıyasla daha yüksek psikolojik iyilik haline ulaşması her zaman beklenmemekle birlikte daha işlevsel olması beklenen gelişmeler arasındadır. (Calhoun ve ark, 2010).

Bununla birlikte olayın ani ve beklenmedik olmasının kişi için hem daha zorlayıcı hem de travmatik bir olaya dönüşmesinde belirleyicilerden biri olduğu bilinmektedir (Calhaun ve Tedeschi, 1999). Acı verici biçimde ve ani şekilde yakınlarını kaybedenler kendilerini daha savunmasız olarak hissettiklerini ve yaşantının oldukça trajik olduğunu aktarmışlardır (Calhoun ve ark., 2010). Sevilen kişinin kaybı hayatın olağan akışında ve doğal bir şekilde olduğunda ise olayın kabul edilmesi görece daha kolay gerçekleşme eğilimindedir (Lehman, Wortman ve Williams, 1987).



Şekil 4. Yas Bağlamında TSB Modeli (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010)

1.2.3.1.Travma Sonrası Büyüme ile Yas Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar

Alanyazına bakıldığında TSB ile yas ilişkisini ele alan araştırmaların görece az sayıda olduğu ve bu araştırmaların henüz tutarlı bir sonuca ulaşamadığı görülmüştür. Doğum öncesi veya sırasında (perinatal) kayıp yaşamış 328 kadın ile yas, TSB ve travma sonrası stres arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada yas yoğunluğu arttıkça TSB'nin anlamlı bir şekilde azaldığı bulunmuştur (Krosch ve Shakespeare-Finch, 2016). Aynı şekilde Engelkemeyer ve Marwit'in (2008) çocuklarını kaybetmiş ebeveynlerle yaptıkları çalışmada da yas yoğunluğu ile TSB düzeyleri negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

En fazla 2 yıl öncesine kadar sevdiği bir yakınını kaybetmiş 671 kişi ile yapılan bir çalışmada TSB ile yas düzeyi arasında doğrusal olmayan (curvilinear) anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Currier, Holland ve Neimeyer, 2012). Bu çalışmada özellikle orta düzeyde yas belirtileri yaşayan kişiler en yüksek düzeyde TSB belirtilerini göstermişlerdir. Psikoterapi çalışmalarına bakıldığında gözlenen orta düzeyde yas belirtilerinin TSB'nin deneyimlenmesi için itici bir güç olabileceği düşünülmektedir (Bellet, Jones, Neimeyer ve McNally, 2018). Travmatik kayıp yaşayan kişilerde TSB ile ilişkili değişkenleri incelendiği başka bir araştırmada; kişilerin kayba dair travmatik algı düzeyleri ile TSB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve kişilerin yas yoğunluğu ile TSB düzeyleri arasında doğrusal olmayan anlamlı bir ilişki görülmüştür (Yılmaz ve Zara, 2016).

En az 2 yıl öncesine kadar kayıp yaşantısı olan 18-66 yaş aralığında 414 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada yas düzeyi ile TSB düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve gözlemlenen ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü olduğu görülmüştür (Patrick & Henrie, 2016). TSB düzeyi ile kaybedilen kişiye yakınlık derecesinin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada kaybedilen kişinin yakınlık derecesi arttığında kaybı şiddetli olarak değerlendiren kişilerin TSB puanlarının da anlamlı bir şekilde arttığı gözlenmiştir (Armstrong ve Shakespeare-Finch, 2011). En az 1 yıl

öncesinde 1-30 yaş aralığında çocuğunu kaybeden anneler ile yapılan başka bir araştırmada ise TSB düzeyleri ile yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Martinleková ve Klatt, 2017)

1.3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER

TSB ile ilişkili değişkenlere bakıldığında ise çeşitli travmatik yaşantı türlerinde farklı demografik ve ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin sıklıkla çalışıldığı görülmüştür. İntihara bağlı yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde TSB düzeyinin çalışıldığı araştırmaları konu alan bir meta-analiz çalışmasında ise kayıp üzerinden geçen zaman, işlevsel başa çıkma stratejileri ve yardım arayışı yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunan değişkenler arasındadır (Levi-Belz, Krysinska ve Andriessen, 2020). Travmatik deneyimi olan yetişkinlerle (Jeon, Park ve Bernstein, 2017) ve göğüs kanseri tanısı almış kadınlarla yapılan araştırmalarda (Wang, Liu, Wang, Chen ve Li, 2014) TSB düzeyi ve elde edilen gelir düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

TSB düzeyi ile ilişkili olarak birçok çalışmada cinsiyet ve yaş değişkeni üzerinde durulmuş ancak yapılan araştırmalarda çelişkili bulgular rapor edilmiştir. Yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla TSB geliştirdiğine dair sonuçlar olmakla birlikte (Greene ve McGovernJeon, 2017; Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Linley ve Joseph, 2004; Jeon, Park ve Bernstein, 2017; Sawyer ve Brewster, 2018), cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın görülmediğine (Hirooka, Fukahori, Akita ve Ozawa, 2016; Seidm Mahmoodi, Rahimi ve Mohamadi, 2011) dair sonuçlar da mevcuttur. Benzer şekilde yaş ile TSB ilişkisinde de yürütülen bazı araştırmalarda yapılan analizlere göre gençlerin yaşlı yetişkinlere göre daha fazla büyüme gerçekleştirdikleri ortaya çıkarılırken (Helgeson, Reynold ve Tomich, 2006; Linley ve Joseph, 2004), bazı araştırmalarda TSB düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın görülmediği (Hirooka ve ark., 2016) rapor edilmektedir.

TSB üzerine Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında yurt dışındaki araştırmalarla benzer şekilde örneklem ve değişken çeşitliliği dikkat çekmektedir. Örneğin Dürü (2006) travmatik yaşantı deneyimi olan yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmasında;

olayın şiddeti, dissosiyasyon düzeyi ve aşırı fiziksel uyarılmışlığın TSB'yi pozitif yönde, umutsuzluk düzeyi ve aceleci/kaçıngan problem çözme stratejisinin TSB'yi negatif yönde yordadığını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde Kardeş ve Tarhan (2018) 2011 Van Depremi'ni yaşayan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında TSB'nin en etkili yordayıcısının umutsuzluk düzeyi olduğunu rapor etmişlerdir. Şakiroğlu (2019) 1999 Düzce Depremi'ni yaşayan kişilerde TSB'nin yordayıcılarını araştırdığı çalışmada evli olmanın, psikolojik iyilik halinin, sosyal desteğin ve problem odaklı baş etme stratejisinin TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Cesur (2012) ise ölüme bağlı kayıp yaşamış katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmasında kaybedilen kişinin yakınlık düzeyinin ve ölüm nedeninin TSB ile ilişkili olduğunu; yakınlık düzeyi arttıkça ve ölüm daha beklenmedik oldukça TSB belirtilerinin arttığını belirtmiştir. Soma maden kazasında birinci derece yakınlarını kaybetmiş kişilerle yapılan çalışmada ise psikolojik sağlamlık düzeyinin TSB'yi pozitif yönde yordadığı ve kültürel ve dini ritüellere katılımın TSB gelişimini desteklediği bulunmuştur (Güven, 2019). Bir diğer birinci derece kayıp yaşantısı yaşayan örneklemle yapılan araştırmada ise özellikle problem odaklı baş etme, dini yönden baş etme ve sosyal destek ile baş etme biçimleri ile kayba ilişkin travmatik algı düzeyi TSB ile pozitif yönde ilişkili olarak rapor edilmiştir (Yılmaz ve Zara, 2016).

Ulusal alanyazına bakıldığında yurtdışında gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına benzer olarak cinsiyetler arası farka dair çelişkili sonuçlar görülmektedir. Örneğin eşini kaybetmiş yaşlı bireyler (Öksüzler ve Dirik, 2019), silahlı çatışmalara maruz kalan yetişkinler (Sebuktekin, 2018) ve birinci derecede yakın kaybı yaşayan kişilerle yürütülen çalışmalarda (Yılmaz ve Zara, 2016) kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde TSB deneyimledikleri bulunmuştur. Bununla birlikte yakın kaybı yaşantısı olan yetişkinlerle (Cesur, 2012; Güven, 2019) ve deprem yaşantısı olan yetişkinlerle yapılan çalışmalarda (Şakiroğlu, 2019) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmediği rapor edilmiştir. Yaş değişkeninin ele alındığı çalışmalar incelenecek olursa; travmatik yaşantı deneyimleri olan kişilerle (Dürü, 2006) ve ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmalarda (Cesur, 2012; Baş, 2016) yaş ile TSB arasından herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Bununla birlikte ölüme

bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada ise yaş ile TSB arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; gençlerde yaşlı yetişkinlere göre daha fazla büyüme olduğu rapor edilmiştir (Güven, 2019).

TSB ile ilişkili olduğu düşünülen ve bu çalışmada test edilmesi planlanan temel inançların sarsılması, ruminasyonlar ve öz-şefkat düzeyi ile ilgili araştırmalar kuramsal bilgilerle birlikte ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak aktarılacaktır.

1.3.1. Travma Sonrası Büyüme ile Temel İnançlar Arasındaki İlişki

Tedeschi ve Calhoun'a (2004a) göre TSB'nin gerçekleşebilmesi için en önemli ölçütler arasında öncelikle temel inançlarda önemli bir sarsılmanın meydana gelmesi ve sonrasında kişinin bilişsel işleme süreci gelmektedir. Kişiler çoğunlukla olumsuz yaşantıların kendi başlarına gelmeyeceklerine inanırlar dolayısıyla o kötü olayla karşılaştıklarında bununla yüzleşmeleri çok zor olmaktadır. Kişi artık dünyaya anlam vermekte ve güven duygusunu hissetmekte zorlanır ve bununla başa çıkmaya çalışır, çünkü dünyaya ilişkin varsayımları ile travmatik yaşantının yarattığı yeni gerçeklik birbiri ile uyumamaktadır (Janoff-Bulman, 1989). Kişi, başına gelenleri ve dünyayı sorgulama dönemine girmesiyle birlikte zaman içinde bilişsel yeniden yapılandırma ile dünyaya ilişkin genel varsayımlarını yeniden kurmaya başlar. (Janoff-Bulman, 2004). Bu değişim sürecinin TSB olarak adlandırılabilmesi için kişinin yaşadığı travmatik olayı anlamlandırmaya çalışıp kendisine eskisinden farklı olarak daha gerçekçi ve esnek bir varsayımlar dünyası yaratması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a).

Alanyazına bakıldığında temel inançlardaki sarsılmanın TSB sürecindeki rolünün çeşitli örneklem gruplarında ve çeşitli travmatik yaşantı türlerinde farklı değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir. Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi (2011) son 2 yılda stresli yaşam olayı yaşamış olan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında; Wilson, Morris ve Chambers (2014) yaş ortalaması 70 olan ve ortalama 7,5 yıl önce prostat kanseri tanısı alan erkek hastalar ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında; Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun (2015) Büyük Doğu Japonya Depremi'ni deneyimlemiş kadın ve erkek üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında; Hammer ve ark., (2018) fiziksel engeli bulunan yetişkin sporcularla yaptıkları çalışmalarında

TSB'yi yordayan değişkenlere baktıklarında temel inançlarda sarsılma düzeyinin en güçlü yordayıcı olduğunu göstermişlerdir.

Alanyazında TSB'yi ortaya çıkaran değişkenlerle ilgili sürecin anlaşılabilmesi için temel inançların sarsılmasının ve ruminasyon türlerinin genellikle birlikte çalışıldığı görülmüştür. Örneğin Çin'de yaşanan Wenchuan depreminin üzerinden 4,5 yıl geçtikten sonra ortaokula giden çocuklar üzerinde temel inançlar, ruminasyonlar ve TSB arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonuçlar istemsiz ruminasyonun temel inançlar ve TSB arasında kısmi aracılık yaptığını; istemli ruminasyonun ise hem temel inançlar ile TSB arasında hem de istemsiz ruminasyon ile TSB arasında kısmi aracılık rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılara göre bilişsel işleme sürecinde istemsiz ruminasyonun gerçekleşmesi istemli ruminasyonların oluşması için hazırlayıcı görevi üstlenmektedir (Zhou, Wu, Fu ve An, 2015). Benzer şekilde son 2 yıl içinde en az bir travmatik yaşantı deneyimi olan üniversite öğrencileri ile TSB sürecini ve yaşam doyumunu modellemek üzerine yürütülen bir çalışmada temel inançların sarsılması diğer değişkenler olan istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve travmatik stres düzeyi ile birlikte TSB'nin yordayıcıları olarak bulunmuştur (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012). Güney Kore'de de hayatında en az bir defa travmatik deneyimi olan lisansüstü öğrencilerle yapılan geniş örnekleme sahip araştırmada temel inançların sarsılması ile TSB arasında istemli ruminasyonların aracılık ettiği gösterilmiştir (Choi, Lemberger-Truelove ve Cho, 2019).

Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise Haselden'in (2014) ilişkisel kayıp yaşamış Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri ile TSB'ye dair bir model geliştirebilmek amacıyla yaptığı araştırmasında bağlanma biçimleri ile TSB arasındaki ilişkide her iki örnekleme de ruminasyon biçimleri ile kişinin kendisine ilişkin temel inançlarının sarsılmasının aracı rolü olduğunu göstermiştir. Haspolat (2019) ise çeşitli travmatik yaşantı deneyimi olan üniversite öğrencilerinde, temel inançlardaki sarsılmanın TSB'yi yordadığını ve bunun istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığı ile gerçekleştirildiğini ortaya koymuştur. Sebuhtekin (2018) ise Diyarbakır ilinde yaşamakta olan, Sur ve Bağlar ilçelerinde yaşanan silahlı çatışmalara en az 6 ay öncesinde maruz kalmış yetişkin kişilerle gerçekleştirdiği, temel inançlar, TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada temel inançların her

iki alt boyutunda (kendine ve diğerine yönelik temel inançlar) yaşanan sarsılmanın TSB'nin önemli yordayıcısı olduğu sonucu olduğuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın cinsiyetlere göre yapılan analizlerinde ise temel inançlarda sarsılma düzeyinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık gözlenmezken TSB puanlarında kadınların erkeklere göre anlamlı olarak yüksek puan aldıkları raporlanmıştır.

1.3.2. Travma Sonrası Büyüme ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişki

Ruminasyonlar bilinç düzeyinde gerçekleşen, tekrarlayıcı ve rahatsızlık verici şekilde, kişinin geçmişteki herhangi bir olaya veya duruma yönelik girici, uyumsuz, işlevsiz ve olumsuz düşüncelere odaklanması olarak kavramsallaştırılmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksama, 1995). Ruminasyonlar genellikle depresif belirtiler ve kaygı belirtileri ile ilişkilendirilse de (Nolen-Hoeksama, 2000); bu düşüncelerin kişinin yaşadığı stres üzerinde yalnızca olumsuz etkilerinin olmayabileceği, ruminasyon biçimlerinin farklılaşabileceği vurgulanmaktadır (Cann ve ark., 2011). Ruminasyonlar daha kontrollü bir biçimde kişinin yaşadığı deneyime veya duygu duruma odaklanıp problem çözme amacıyla tekrarlayıcı biçimlerde de olabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996; akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004a). Calhoun, Cann ve Tedeschi'ye (2010) göre bir olay kişinin temel inancında bir sarsıntı yarattıktan sonra tekrarlayıcı düşünceler meydana gelebilir. En başlarda bu düşünceler ruminasyonun temel tanımında olduğu gibi girici nitelikte olurken, ilerleyen zamanlarda daha uyumlu bir biçime dönüşüp, kişinin olayı anlamasını sağlayan istemli hale gelebilmektedir. İstemsiz girici nitelikteki ruminasyonların genellikle yaşanan olayın olumsuz sonuçları ile doğrudan ilişkili; amaçlı istemli ruminasyonların ise olay sonrası büyüme ile daha çok ilişkili olduğu çeşitli travmatik yaşantı türlerinde yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır (Haselden, 2014; Taku, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012).

Alanyazına bakıldığında ruminasyonların TSB ile ilişkili değişkenlerle birlikte araştırıldığı ve bilişsel işleme sürecindeki rolünün pek çok kez farklı örneklem grupları ile incelendiği görülmüştür. Örneğin; García, Cova, Rincón ve Vázquez (2015) deprem ve tsunami sonucu evlerini kaybeden kişilerde TSB ve travma sonrası stres

düzeyleri ile ilişkili değişkenleri inceledikleri çalışmalarında; olayın şiddeti ile travma sonrası stres belirtileri arasında girici düşüncelerin; olayın şiddeti ile TSB arasında ise istemli ruminasyonun aracılık ettiğini göstermişlerdir. Allbaugh, Wright ve Folger (2016)'ın kişilerarası travmatik yaşantıya maruz kalmış yetişkinlerle yaptığı çalışmada istemsiz ruminasyonların depresif belirtiler, kaygı belirtileri, TSSB ve TSB ile ilişkili olduğu görülürken; istemli ruminasyonlar ve istemsiz ruminasyonların her ikisinin de TSB ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çeşitli travmatik yaşantıları olan 19-68 yaş aralığında yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada ise yapılan analizlere göre istemli ruminasyonun, istemsiz ruminasyon ile TSB arasında aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bunun yanında bahsedilen ilişkide istemli ruminasyonlar ile TSB arasında ise minnettarlığın düzenleyici rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kim ve Bae, 2019). 2016 yılında Çin'de gerçekleşen kasırgadan 1 yıl sonra hayatta kalan ergenlerle yapılan bir çalışmada ise istemli ruminasyonlar ve TSB arasındaki anlamlı ilişkide sosyal desteğin düzenleyici rolü olduğu gösterilmiştir (Xu, Jiang, Zhou, Zhou ve Fu, 2019).

Özellikle kayıp yaşantılarında ruminasyonun etkisine bakılacak olunursa; Calhoun, Tedeschi, Fulmer ve Harlan (2000) çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerle yaptıkları çalışmada amaca yönelik istemli ruminasyonun TSB ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (akt., Haselden, 2014). Bir başka çalışmada ise sevdiği bir yakınına ölüme bağlı olarak kaybetmiş üniversite öğrencileri ile TSB'de ruminasyonların rolünü keşfetmek üzerine bir araştırma yürütülmüş ve olaydan hemen sonra ortaya çıkan istemsiz ruminasyonlar ile son zamanlarda yapılan istemli ruminasyonların TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. (Taku, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008). 15-23 yaş aralığında son 5 yıl içinde ebeveynlerini kanser nedeniyle kaybetmiş ergenlerle yapılan bir çalışmada ise TSB'yi kayıp sonrasında yapılan davranışlardan hangilerinin yordadığı incelenmiş ve en çok kaybedilen ebeveynin resmi veya onu temsil eden bir nesnenin karşısında elleri birleştirerek durmak ve mezar ziyaretleri sıklığının test edilen modelde anlamlı olduğu dikkat çekmiştir (Hirooka ve ark., 2016). Bahsedilen ritüellerin ebeveynin hayatta olduğu zamanlardaki anılara ve ergenin kendi duygu ve düşüncelerine odaklanması açısından istemli ruminasyon yapmaya zemin hazırlayıcı olabileceği ve bunun da TSB'ye etki edebileceği düşünülmüştür (Hirooka ve ark., 2016).

Ülkemizde ruminasyon biçimlerinin TSB'deki rolü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Çağlayan (2016) trafik kazası yaşantısı olan yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışmasında travmatik olayın şiddeti ve problem odaklı başa çıkma tarzının yanında istemli ruminasyonun travma sonra büyümeyi yordadığını göstermiştir. Aydoğdu (2017) ise meme kanseri tanısı almış kadınlarda TSB'yi yordayan değişkenleri incelediği çalışmasında istemli ruminasyonun temel inançlarda sarsılma düzeyi ile TSB'nin "kişilerarası ilişkilerde değişim" alt boyutu arasında tam aracılık ettiğini; temel inançlarda sarsılma ve diğer alt boyutlar arasında ise kısmi aracılık rolünün bulunduğunu göstermiştir. Yanık (2018) 29-79 yaşları arasında, meme kanserini atlatmış olan kadın hastalarla gerçekleştirdiği araştırmada olayın merkeziliyeti ile TSB ilişkisinde istemli ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğunu; istemsiz ruminasyonların ise hem olayın merkeziliyeti ile TSB arasında hem de olayın merkeziliyeti ile TSSB arasında kısmi aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır. Son olarak Güven (2019) ise 2014 yılında ülkemizde yaşanan Soma Maden Kazası'nda birinci dereceden yakınlarını kaybetmiş kişilerle yaptığı TSB'yi yordayan değişkenleri incelediği çalışmasının nicel bulguları sonucunda istemli ruminasyonların modele katkı sağlamadığını; istemsiz ruminasyonların ise yaş ve psikolojik sağlamlıktan sonra en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıktığını aktarmıştır. Araştırmanın ikinci bölümü olan nitel incelemede kişilerin yaşadıkları travmatik kayıplar için kabullenme ve anlamlandırmanın bekledikleri adaletin sağlanamaması nedeniyle oldukça güçleştiği görülmüştür. Bu nedenle araştırmanın örnekleminde olduğu gibi beklenmedik ve özellikle insan eliyle gerçekleşmiş kayıp yaşantılarında adli süreçler gibi çevresel koşulların etkileri geride kalanlarda istemsiz ruminasyonların istemli ruminasyona geçiş sürecini zorlaştırmış olabilir (Güven, 2019).

1.4. ÖZ-ŞEFKAT

Günümüzde pozitif psikoloji ile ilgili çalışmaların artması ile birlikte bireylerin olumsuz yönleri ve psikolojik zorluklarına odaklanmak yerine onları güçlendiren, daha olumlu özelliklerine dikkat çekilmektedir. Pozitif psikolojide özellikle insanların yaşam kalitesini arttırmayı ve ortaya çıkabilecek psikolojik bozuklukları önlemeye yardımcı

olabilecek umut, bilgelik, yaratıcılık ve iyimserlik gibi pozitif kişilik özelliklerini güçlendirmeye odaklanılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Alanyazında bu kavramlardan biri olarak geçen öz-şefkat (self-compassion) kişinin kendi çektiği acılardan kaçınmayarak kendini iyileştirme amacıyla acı çekmeye açık olmasını; bu süreçte ise kişinin kendi yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı kendini yargılamadan anlayışlı bir şekilde yaklaşmayı içermektedir (Neff, 2003). Özşefkat kavramı kişinin kendi yetersizliklerine karşı eleştiriler yapmak yerine sevecenlik ve kabul ile karşılık verdiği “öz-sevecenlik”; başlarına gelen olumsuzluklarla karşılaştıklarında bunun yalnızca onların başlarına geldiğini değil tüm insanların başına gelebileceğinin farkında olmalarını sağlayan “paylaşımların bilincinde olma” ve son olarak da kişinin olumsuzlukla kendisini özdeşleştirme yerine bunların gerçekçi biçimde farkında olması ve kendisini bunlarla geliştirmeye olanak sağlamasını ifade eden “bilinçlilik ” boyutu olmak üzere 3 ayrı boyuttan oluşmaktadır (Neff, 2003).

Öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında Raes (2010) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öz-şefkat ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkilerde ruminasyonların aracılık rolünün bulunduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada ise öz-şefkat ve duygu düzenleme şema terapi yaklaşımı temel alınarak sağlıklı yetişkinliğin belirleyici faktörleri olarak düşünülmüş ve her ikisinin de beklenildiği gibi erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık ettiği bulunmuştur (Yakın, 2015). Raiche (2017) ise savaş alanında bulunmuş askerlerle yaptığı çalışmada savaş maruziyeti ile TSB arasında öz-şefkatin düzenleyici etkisi olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen bulgulara göre, öz-şefkat düzeyi yüksek olan askerler, yoğun travmatik deneyim sonrasında yüksek düzeyde TSB düzeyine sahip olmuşlardır. Ülkemizde ise Çolakoğlu (2013) kalp krizi geçirmiş bireylerde öz-şefkat ve TSB arasındaki ilişkileri incelemiş ve alt faktörlerde pozitif yönde anlamlı ilişkileri açığa çıkarmıştır. Yapılan çalışmaya göre öz-şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ile TSB’nin tüm alt boyutları arasında; paylaşımların bilincinde olma ile kişinin kendinde yaşanan değişimler ve kişiler arası olumlu değişimler arasında; son olarak bilinçlilik alt boyutu ile paylaşımların bilincinde olmaya benzer şekilde kişinin kendinde yaşanan değişimler ve kişiler arası olumlu değişimler arasında pozitif ilişkiler gözlenmiştir.

Kayıp yaşamış kişilerde de öz-şefkat düzeyinin çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği araştırmalar alanyazında mevcuttur. Son 3 ay içinde yakın kaybı yaşayan yetişkinler ile yapılan bir çalışmada kişilerin öz-şefkat düzeyleri ile uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenirken aynı zamanda bu ilişkilerde yas ruminasyonunun aracılık ettiği ortaya çıkarılmıştır (Lenferink, Eisma, de Keijser, ve Boelen, 2017). Sevdiği bir yakını kaybetmiş yetişkinlerde karmaşık yas belirtileri ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen enlemesine-kesitsel bir araştırmada öz-şefkat düzeyi ile karmaşık yas belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda araştırmacılar düşük öz-şefkatin karmaşık yas belirtileri gösterme açısından bir risk faktörü olabileceği şeklinde yorumlamışlardır (Vara ve Thimm, 2019). En fazla 2 yıl önce çocuklarını kaybetmiş ebeveynlerle yapılan bir çalışmada ise TSB düzeyi ile öz-şefkat düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu; ayrıca öz-şefkatin travmatik yas düzeyi ile TSB arasında aracılık rolü üstlendiği rapor edilmiştir (Khursheed ve Shahnawaz, 2020).

Ruminasyonlar ile öz-şefkat ile ilişkisine bakıldığında ise istemsiz ruminatif düşünme yoğunluğu artan kişilerde “Neden hep bunu düşünüyorum?” sorusu (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) öz-şefkatin bileşenlerinden biri olan öz-eleştiriye karşı öz-sevecenlik kavramları ile yakından ilişkilidir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). İstemsiz ruminasyonlarla yakından ilişkili “Bu yaşadığım olay neden benim başıma geliyor?” sorusu (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) aynı şekilde öz-şefkat boyutlarından biri olan kişinin yaşadığı sorunları başına gelen olumsuzlukları aslında herkesin başına gelebilecek olaylar olarak kabul etmeyi işaret eden paylaşımların bilincinde olma boyutunu düşündürmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). “Bundan sonra ne olacak, ben nasıl devam edeceğim?” ile istemsiz olarak tekrarlanan ve kişinin olayı olumsuz şekilde düşünmesine neden olan sorular ise (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) öz-şefkatin kişinin olumsuzlukları reddetmek yerine bunları kabul ederek nasıl ilerleyeceğinin bilincinde olmayı işaret eden bilinçlilik boyutu ile ilişkili görünmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Üniversite öğrencileri ile günlük hayatta karşılaştıkları hoş olmayan olaylara düşünce süreçleri ve eylemler aracılığı ile verilen tepkilerin araştırıldığı deneysel bir çalışmada öz-şefkat düzeyleri yüksek olan kişilerin daha az aşırı tepki, daha az olumsuz duygu ve

daha fazla sorumluluk bilinciyle problemlerini çözme motivasyonu göstererek kişilerin yaşadıkları olumsuzluklara verdikleri tepkilerde öz-şefkat düzeylerinin rol oynadığı bulunmuştur (Leary, Tate, Adams, Batts-Allen and Hancock, 2007). Kontrol gruplu olarak tasarlanan 3 haftalık öz-şefkat müdahale programı uygulanan kadın üniversite öğrencilerinde ise yapılan analizlere göre deney grubunda kontrol grubuna göre ruminasyon düzeyinde anlamlı bir azalma meydana gelmiştir (Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014). Alanyazında yapılan taramalar sonucu tekrarlanan düşünce içerikleri ve istemli olup olmaması ile psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olan öz-şefkat (Neff ve Costigan, 2014) bir arada değerlendirildiğinde bireylerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olmasının kişideki ruminasyonların biçimi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Travmatik yaşam olaylarından sonra yalnızca olumsuz değişimlerin olmayacağını anlaşılmamasıyla birlikte TSB'nin çeşitli örneklemelerde ve oluşumuna katkı sağladığı ve/veya engellediği düşünülen farklı değişkenlerle birlikte sıklıkla incelendiği görülmüştür (Karancı ve ark., 2012; Öksüzler ve Dirik, 2019; Tsai ve ark., 2014; Sawyer ve Brewster, 2018) . Ülkemizde de temel inançların sarsılması, ruminasyonlar ve öz-şefkat ile TSB arasındaki ilişkilerin çalışıldığı araştırmalar mevcuttur (Çolakoğlu, 2013; Haselden, 2014; Aydoğdu, 2017; Yanık, 2018; Haspolat, 2019). Bununla birlikte ulusal alanyazında kayıp yaşantısına sahip kişilerin yas yaşantılarına dair değişkenlerin ele alındığı az sayıda araştırmanın olduğu görülmüştür (Cesur, 2012; Cesur-Soysal ve Durak-Batıgün, 2020; Keser, 2019; Koyuncu, 2015). Bununla birlikte ölüme bağlı kayıp yaşayan kişilerde TSB'nin bir model kapsamında çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı kayıp yaşantısı olan kişilerde Calhaoun ve arkadaşlarının (2010) modeli çerçevesinde TSB'nin kuramsal ardalana sahip bir şekilde incelenmesinin, ülkemizde hem yas yaşantısının dinamiklerinin hem de TSB'yi yordayan değişkenlerinin anlaşılması açısından önemli olacağı ve araştırmada elde edilecek bulguların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı; ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB üzerindeki etkisini ve bu ilişkide öz-şefkatın düzenleyici rolünü incelemektir. Bununla birlikte demografik bilgi formunda yer alan yas koşulları ile yas yoğunluğu ve TSB'nin hangi ölçülerden farklılaştığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada incelenmesi planlanan model aşağıda yer almaktadır:



Şekil 5. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı çerçevesinde belirlenen hipotezler:

1. Temel inançların sarsılması ile TSB puanlarının arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
2. Temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
3. İstemli ruminasyonlar ile TSB puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
4. Temel inançların sarsılması ile TSB arasında istemli ruminasyonun aracı rol oynaması beklenmektedir.
5. Temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki ruminasyonların aracılık etkisinin öz-şefkat tarafından düzenlenmesi beklenmektedir.

Araştırma Sorusu:

TSB ile yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve uygulanan işlem hakkında bilgilerin aktarılması amaçlanmaktadır. İlk bölümde çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden; ikinci bölümde çalışmada katılımcıların doldurması beklenen sosyo-demografik bilgi formunda yer alan sorular ile ölçek setinin psikometrik özelliklerinden bahsedilmiş; son bölümde ise katılımcılardan verileri toplama yöntemi ayrıntılı şekilde aktarılmıştır.

2.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın örnekleme, Türkiye’de yaşayan ve en az 1 yıl öncesinde sevdiği bir yakınının ölüme bağlı kaybını yaşamış olan 18 yaş üzeri katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılara ulaşmak için amaca uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Dışlama ölçütü olarak yalnızca evlat kaybı yaşayan kişiler belirlenmiştir.

Yaşanan en büyük travmatik kayıplardan birinin evlat kaybı olduğu, ebeveynlerin yas süresinin diğer yakın kayıplarından daha uzun sürdüğü ve karmaşık yas için risk grubunda oldukları bilinmektedir. Alanyazına bakıldığında evlat kaybında travma sonrası büyümenin genellikle diğer yakın kayıplarından ayrı olarak çalışıldığı, evlat kaybı yaşayan ebeveynler ile nitel ve nicel çalışmaların bir arada yapıldığı dikkat çekmiştir. Bu nedenle evlat kaybının bu çalışma kapsamının dışında tutulmasına karar verilmiştir.

Veri toplama aşamasında toplam 507 katılımcıya ulaşılmış, 18 yaşının altında olan 1 kişi; yakın kaybı 1 yıldan daha yakın bir zamanda olan 17 kişinin ve yapılan ön analizlere göre kabul edilemeyecek ölçüde ölçek maddelerini boş bırakan 14 kişinin verisi analizlere dahil edilmemiştir. Örneklem %80.4’ü kadın, %19.6’sı erkek olmak üzere toplam 475 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-79 arasında

değişmektedir, yaş ortalamaları ise 28.6'dır ($SS=10$). Katılımcılardan cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, en süre yaşanan yer, çocuk sahibi olup olmama, anne ve babanın hayatta olup olmadığı, önceden alınan psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama gibi sosyo-demografik bilgileri cevaplamaları istenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine dair sıklık (f) ve yüzdelik (%) değerleri Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=475)*

Değişkenler	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Veri toplama yöntemi		
Çevrimiçi (Google Forms)	318	66.9
Kağıt Kalem	157	33.1
Cinsiyet		
Kadın	382	80.4
Erkek	93	19.6
Eğitim		
İlkokul	7	1.5
Ortaokul	11	2.3
Lise	130	27.4
Üniversite	202	42.5
Lisansüstü	125	26.3
Algılanan gelir düzeyi		
Alt	14	2.9
Orta-alt	61	12.8
Orta	269	56.6
Orta-üst	125	26.3
Medeni durum		
Bekar	342	72.0
Evli	115	24.2
Eşini kaybetmiş	5	1.1
Boşanmış	6	1.3
Birlikte yaşıyor	6	1.3

En uzun süre yaşanan
yerleşim

Metropol	141	29.7
İl	248	52.2
İlçe	65	13.7
Kasaba	8	1.7
Köy	13	2.7

Kardeş sayısı

0	2	0.4
1	10	2.1
2	370	77.9
3	47	9.9
4 ve üzeri	44	8.1

Çocuk sahibi olma

Evet	91	19.2
Hayır	384	80.8

Anne sağ

Evet	417	87.8
Hayır	57	12.0
Kayıp değer	1	0.2

Baba sağ

Evet	328	69.1
Hayır	147	30.9

Psikiyatrik tanı

Evet	64	13.5
------	----	------

Psikiyatrik ilaç

Evet	32	6.7
Hayır	439	92.4
Kayıp değer	4	0.8

**Maneviyatın hayatta
kapladığı yer**

Çok fazla	126	26.5
Oldukça	227	47.8
Kararsızım	48	10.1
Biraz	58	12.2
Hiç	15	3.2
Kayıp değer	1	0.2
Toplam	475	100

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada katılımcılara öncelikle gerekli açıklamaların yer aldığı Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Ek 1) sunulmuştur. Veri toplama araçları olarak ise; Demografik Bilgi Formu (Ek 2), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Ek 3), Temel İnançlar Envanteri (Ek 4), Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (Ek 5), Öz-Anlayış Ölçeği (Ek 6) ve Karmaşık Yas Envanteri (Ek 7) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, mesleği, algılanan gelir düzeyi, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmadığı, psikiyatrik hastalık geçmişi ve varsa kullanmakta olduğu psikiyatrik ilaç bilgisi ile maneviyatın önemi hakkında soruların yer aldığı bölümün yanında; şimdiye kadar kimleri kaybettiği, onu etkileyen en büyük kaybın hangisi olduğu, kaybedilen kişinin cinsiyeti, yaşı, ölüm tarihi, ölüm yeri ve ölüm nedeni, cenaze törenine katılıp katılmadığı, mezar ziyareti sıklığı, aralarında var olan ilişki, kullanıyor ise alkol ve sigara tüketimine ilişkin artışın olup olmadığı, kayıp ardından kişinin kendisine zarar vermeyi düşünüp düşünmediği ve dini inançlarında değişim olup olmadığı gibi yaşanan kayba ve kayıp sonrası kişinin kendisine ilişkin soruların da bulunduğu

araştırmanın çalışma konusu bağlamında ayrıntılı bir form kullanılmıştır. Formun örneği Ek 2’de yer almaktadır.

2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

TSBÖ Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travmatik yaşantı sonucunda ortaya çıkan büyümeyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçekte her madde 0 ile 5 (0=Başımdan geçen olayın bir sonucu olarak bu değişikliği yaşadım, 1=Başımdan geçen olayın bir sonucu olarak bu değişikliği çok fazla yaşadım) arasında 6 dereceden oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 0 ile 105 arasında değişmektedir ve alınan puan arttıkça travmatik olay sonrasında kişide gerçekleşen büyümenin fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Ölçeğin psikometrik özelliklerine bakıldığında (Tedeschi ve Calhoun, 1996) Cronbach alfa katsayısının .90 olduğu ve 5 alt faktörden oluştuğu görülmüştür: Başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim, yaşamı takdir etme. Bahsedilen alt faktörlerin kendi içlerinde iç tutarlılık katsayıları aynı şekilde Cronbach alfa yöntemi ile incelenmiş ve .67 ile .85 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu ölçme aracının Türkiye’deki uyarlama çalışması Dürü (2006) tarafından yapılmıştır. Orijinal çalışma ile benzer olarak 5 alt faktörden oluşmaktadır ve iç tutarlılığı değerlendirmek amacı ile yapılan analizlerde Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ülkemizde de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve TSB’yi yordama gücüne sahip olabildiği görülmüştür. Ölçeğin bir örneği Ek 3’te yer almaktadır.

Bu çalışma kapsamında yapılan yapılan güvenirlik analizleri sonucunda hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için uyarlama çalışmasına benzer olarak .93 olarak bulunmuş; alt ölçeklere bakıldığında ise başkalarıyla ilişkiler için .82, yeni fırsatlar için .81, kişisel güçlülük için .79, manevi değişim için .85 ve yaşamı takdir etme için .70 bulunmuştur. Dolayısıyla TSBÖ’nün yürütülmekte olan araştırmada TSB’yi değerlendirmede güvenilir olduğu düşünülmektedir.

2.2.3. Temel İnançlar Envanteri (TİE)

İnsanların belli bir olayın ardından dünyaya ilişkin varsayımlarının ne derece sarsıldığını belirlemeye yönelik olan bu ölçüm aracı Cann ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. 9 maddeden oluşan ve 0-5 arasında 6'lı likert tipinde derecelenen (0= hiç olmadı, 5= çok büyük düzeyde) ölçekten alınan puanlar arttıkça kişilerin dünyaya ilişkin varsayımlarının sorgulandığı ve değiştiği anlaşılmaktadır. Orijinalinde tek boyuttan oluşan ölçeğin güvenirlik analizlerine bakıldığında yapılan 3 farklı örneklem grubu ile gerçekleştirilen çalışmalarda (üniversite öğrencisi örnekleme ve lösemi hastaları örnekleme) Cronbach alfa değerlerinin .82 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir (Cann ve ark., 2010).

Ölçeğin Türkiye'deki uyarlama çalışması Haselden (2014) tarafından yapılmış ve orijinal formdan farklı olarak “Kendiliğe yönelik temel inançlar” ve “Diğerlerine yönelik temel inançlar” olarak 2 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ülkemizde kullanılabilmesi amacıyla yapılan güvenirlik çalışmasında tüm ölçek için .87, “kendiliğe yönelik” temel inanç boyutu için .82 ve “diğer insanlara yönelik” temel inanç boyutu için .90 Cronbach alfa değerleri bulunmuştur. Ölçeğin psikometrik özellikleri göz önüne alındığında herhangi bir travmatik yaşam deneyimi sonrasında dünyaya ilişkin varsayımların değişimini değerlendirmede güvenilir olduğu görülmektedir. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te yer almaktadır.

Yürütülmekte olan çalışma için güvenirlik analizleri sonucunda hesaplanan Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .92; kendiliğe yönelik temel inançlar alt ölçeği için .90 , diğerlerine yönelik temel inançlar için ise .84 bulunmuştur. Bundan dolayı bu araştırmada temel inançların sarsılmasının değerlendirilmesinde oldukça güvenilir bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir.

2.2.4. Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE)

Cann ve ark. (2011) travmatik yaşam olayı sonrasında ortaya çıkabilen istemli (deliberate) ve istemsiz (intrusive) ruminasyonların düzeyini değerlendirmek amacıyla

Olay ilişkili Ruminasyon Envanterini geliştirmişlerdir. 20 maddeden oluşan bu ölçekte maddeler 0-3 arasında (0=Hiç olmadı, 3=Sık sık) 4 derece üzerinden belirlenirken ölçeğin ilk 10 maddesi istemsiz ruminasyonları; son 10 maddesi ise istemli ruminasyonların düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin her iki alt boyutunda da alınan puanlar arttıkça sözü edilen ruminasyon türünde düşüncelerin yoğunluğunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki uyarlama çalışması Haselden (2014) tarafından yapılmıştır. Geçerlik çalışmaları dâhilinde gerçekleştirilen faktör analizleri sonucunda orijinal formula tutarlı olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek için .94, istemsiz ruminasyonlar için .94 ve istemli ruminasyonlar için .88 olduğu gözlenmiştir. Psikometrik özellikler bakımından istemli ve istemsiz ruminasyonları değerlendirmek açısından ülkemizde de geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilmektedir. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te yer almaktadır.

Bu araştırmada OİRE'nin güvenirlik analizi için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise tüm ölçek için .95; istemsiz ruminasyonlar alt ölçeği için .95 ve istemli ruminasyonlar alt ölçeği için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yürütülen çalışmada ruminasyon biçimlerini değerlendirmede güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceği düşünülmektedir.

2.2.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği bireylerin kendilerine yönelik şefkat düzeylerini değerlendirmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert şeklinde (1=hemen hemen hiçbir zaman, 5= hemen hemen her zaman) geliştirilen ölçek orijinal formunda 26 maddeden ve 6 alt boyuttan (Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 24 ile 120 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişilerin öz-şefkat düzeylerinin arttığı anlaşılmaktadır. Yapılan analizlere bakıldığında tüm ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunurken alt boyutlar için .78 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Test- tekrar test güvenirliği ise .93 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye’deki uyarlama çalışması ise Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmış ve uygulanan açıklayıcı faktör analizi doğrultusunda orijinalinden farklı olarak, Türkçe formda tek boyutlu bir yapının daha doğru sonuçlar verdiği ve 2 maddenin çıkartılarak 26 maddeden 24 maddeye düşürülmesi gerektiği görülmüştür. Öz-Anlayış Ölçeği’nin Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .89 bulunmuştur. Ülkemizde öz-şefkat düzeyinin belirlenmesi açısından geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir. Ölçeğin bir örneği Ek 6’da yer almaktadır.

Ölçeğin bu çalışma kapsamında yapılan geçerlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla yürütülen araştırmada öz-şefkat düzeyinin belirlenmesinde oldukça güvenilir bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir.

2.2.6. Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Form) (KYE-R)

Prigerson ve ark. (1995) tarafından geliştirilen bu ölçek 6 ay ya da öncesinde yakınıni kaybetmiş kişilerdeki karmaşık yas belirtilerinin değerlendirilmesi amacı ile kullanılmaktadır. Formun ilk hali 19 maddeden oluşmaktadır ancak daha sonra Prigerson ve Jacobs (2001) formu revize etmişler ve 37 maddeye çıkartmışlardır. Türkçe uyarlama çalışması ise Erdem-Atak ve ark. (2012) tarafından revize edilmiş form üzerinden yapılmıştır. Yapılan iç tutarlılık analizlerinde Cronbach alfa katsayısı .95 olarak; test-tekrar test güvenilirliği için bulunan pearson korelasyon katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu ölçek 5’li Likert tipinde 37 maddeden oluşmaktadır; orijinaline uygun olarak tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yas tepkilerinin de yoğunlaştığı anlaşılmaktadır (Erdem-Atak ve ark., 2012). Ölçeğin bir örneği Ek 7’de yer almaktadır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .95 bulunmuştur. KYE-R’nin yürütülmekte olan araştırmada katılımcıların yas tepkilerinin yoğunluğunu değerlendirmede oldukça güvenilir bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir.

2.3. İŞLEM

Çalışmanın veri toplama aşaması, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan gerekli etik izin alındıktan sonra başlatılmıştır. Sözü edilen etik iznin bir örneği Ek 8’de yer almaktadır. Veri toplama aşaması hem kağıt kalem formu hem de çevrimiçi ortamlar aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaşmak için amaca uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Her iki yöntemde ilk olarak “1 yıl veya daha öncesinde sevdiğiniz/size yakın olan birisi ya da birilerini ölüme bağlı olarak kaybettiniz mi?” sorusuna “Evet” cevabı veren katılımcıların ölçeği doldurması istenmiştir. Bununla birlikte kişinin birden fazla yakınına kaybettiği durumlarda onu en çok etkileyen kaybı işaretlemesi ve bunu düşünerek geri kalan tüm soruları ve ölçek maddelerini doldurması istenmiştir.

Kağıt kalem formu ile uygulamalarda ilk olarak araştırmanın amacının, öneminin ve süresinin belirtildiği; gönüllülük esasına dayanan bir çalışma olduğu, verilen bilgilerin araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacağına açıklandığı, herhangi bir neden olmaksızın çalışmayı isteği doğrultusunda yarım bırakabileceğinin ve bilgilerinin büyük bir gizlilikle korunacağına belirtildiği Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Ek 1) yer almıştır. Katılımcılara bu form yazılı olarak sunulduktan sonra araştırmacı tarafından özetli sözlü olarak verilmiş ve gönüllü olarak katılım onayı veren kişilerden Demografik Bilgi Formu, TSBÖ, TİE, OİRÖ, ÖZAN ve KYE’den oluşan ölçek setinin dolduruları istenmiştir. Kağıt kalem formunun bir kısmı Hacettepe Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden ilgili dersin sorumlusu öğretim üyelerinden izinler alınarak ve gönüllülük çerçevesinde, araştırmacının gözetiminde sınıf ortamında toplanmıştır. Kayıp yaşantısı olmayan ancak araştırmaya katkı sağlamak isteyen öğrencilere ise kayıp yaşantısı olan kişi bulabilmeleri konusunda zaman tanınmış ve sonrasında ilgili araştırmacıya bu ölçekler ulaştırılmıştır.

Çevrimiçi ortamda ise veriler anket sitesinde (Google Formlar) ölçeklerin bilgisayar ortamına aktarılması yoluyla toplanmıştır. Hazırlanan ölçeklerin bulunduğu çalışma linki sosyal medya sitelerinde duyurulmuş ve en az 1 yıl önce sevdiği bir yakınına ölüme bağlı olarak kaybetmiş 18 yaş üstü yetişkin kadın ve erkeklerin araştırmaya gönüllü olarak katılımları rica edilmiştir. İlk aşamada kişi linke tıkladığında

araştırmanın kim tarafından hangi kurum çatısı altında yapıldığı, konusu ve süresinin kısa bir şekilde yazıldığı özet bilgi ile karşılaşmıştır. Sonrasında ise daha geniş kapsamlı olarak araştırmanın amacının, öneminin ve süresinin belirtildiği, gönüllülük esasına dayanan bir çalışma olduğu, verilen bilgilerin araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacağını açıklandığı, herhangi bir neden olmaksızın çalışmayı isteği doğrultusunda yarım bırakabileceğinin ve bilgilerinin büyük bir gizlilikle korunacağını belirtildiği Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Ek 1) yer almıştır. Onam vermesi dâhilinde ölçek seti kağıt kalem formunda olduğu gibi sunulmuş ve doldurmaları istenmiştir.

Kağıt kalem formu aracılığı ile veri toplama işlemi 29 Aralık 2019 ile 12 Şubat 2020 tarihleri arasında ve çevrimiçi platformlar aracılığı ile veri toplama işlemi 8 Ocak 2020 ile 8 Mayıs 2020 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Her iki veri toplama yönteminde de ölçek setini doldurma süresi ortalama yarım saat sürmüştür.

2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Katılımcıların verilerinin değerlendirilmesinde IBM SPSS 18.0 programı kullanılmıştır. İlk aşamada verilerin asıl analizlere uygunluğunu sağlamak amacıyla veri temizliğine yönelik işlemler gerçekleştirilmiştir. İkinci olarak önceki bölümde aktarılan kağıt kalem ve çevrimiçi yöntem ile elde edilen verilerin ortalamaları Bağımsız Gruplar için T Testi yapılarak karşılaştırılmıştır. Yapılan analizde çıkan sonuçlar bu bölümün sonunda ayrıntılı olarak aktarılmıştır. Her iki yöntem arasında çıkan fark doğrultusunda özellikle araştırma sorusu ve model testleri kağıt kalem yönteminde ve çevrimiçi yöntemde ayrı ayrı test edilmiş ve aralarında bir fark çıkmadığı görüldüğünde tek bir veri haline getirilerek analizlere devam edilmiştir. Sonraki aşamada ise test edilmesi planlanan modelde yer alan temel değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilerine ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma sorusu olan yas yoğunluğu ve TSB arasındaki ilişkiye aynı bölümde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanarak yer verilmiştir. Temel değişkenler ile birtakım demografik ve yaşanan kayba bağlı özellikler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi

(MANOVA) yapılarak incelenmiştir. Daha sonra ise araştırmanın hipotezlerinden biri olan temel inançların sarsılmasının olay ilişkili istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB'yi yordaması SPSS programı içine kurulan PROCESS eklentisinde yer alan Basit Aracı Değişken Analizi (Model 4) ile test edilmiştir. Temel inançların sarsılmasının ruminasyonlar aracılığı ile TSB üzerindeki etkisinde öz-şefkatin düzenleyici rolü PROCESS eklentisi içinde yer alan Düzenlenen Aracı Değişken Analizi (Model 7) ile analiz edilmiştir. Bu analizlere ek olarak çalışmanın örneklemini içinde travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinler belirlenmiş ve hem model testleri hem de araştırma sorusu olarak belirlenen karmaşık yas yoğunluğu ile TSB arasındaki korelasyon ilişkisi belirlenen alt örnekleme de test edilmiştir.



3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle verilerin parametrik analizlere uygunluğu test edilmiş, araştırma sorularına yönelik betimleyici istatistikler aktarılmış ve son olarak araştırma hipotezi için gerekli analizlerin sonuçları ile veri toplama yöntemi için gerçekleştirilen analizlerin sonuçları rapor edilmiştir.

3.1. VERİLERİN ÖN ANALİZİ

Hipotezlerin değerlendirilmesi için yürütülmesi planlanan istatistiksel analizlere geçilmeden önce birtakım ön analizlerle veriler asıl analizlerin uygulanmasına hazır hale getirilmiştir. Öncelikle kağıt kalem yöntemi ile toplanmış olan 177 veri SPSS programına doğru şekilde girilip girilmediği rastgele seçilen ölçek maddeleri üzerinden kontrol edilmiştir. Google Forms ile çevrimiçi yöntemle toplanan 330 veri ise bilgisayara indirilmiş ve SPSS 18.0 programına kopyalanmıştır. Öncelikle 507 katılımcının verileri üzerinden kayıp verileri, yanlış girilen verileri ve örneklemin yarısından fazlasının boş bıraktığı madde olup olmadığı frekans analiziyle kontrol edilmiştir. Frekans analizinde yanlış girilen veriler düzeltilmiş ve araştırmanın örneklemini için belirlenen kaybın üzerinden en az 1 yıl geçmesi gerekliliği ve en az 18 yaşında olma gerekliliği kontrol edilmiştir. 1 kişi 18 yaş altı olduğu; 17 kişi ise 1 yıl ölçütünü karşılamadığı için kayıp değer analizlerine 489 kişi üzerinden devam edilmiştir. Kayıp değer analizlerinde çevrimiçi veri toplama yönteminde ölçeklerin gönderilebilmesi için her maddeye cevap verme zorunluluğu olduğu için kayıp veri bulunmamaktadır. Kağıt kalem yöntemi ile toplanan veriler için ise öncelikle kayıp değerlerin seçkisiz dağılıp dağılmadığını kontrol etmek amacıyla kayıp değer analiz fonksiyonu (Missing Value Analysis) çalıştırılmış ve var olan kayıp değerlerin seçkisiz dağıldığı anlaşılmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin %5'ini boş bırakan katılımcılar NMİSS fonksiyonu ile belirlenmiş ve toplam 14 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Normallik analizlerine 475 katılımcının boş verilerine ortalama yöntemi ile değer atanarak devam edilmiştir.

Normallik analizlerine geçilmeden önce ters madde kodlamaları yapılmış ve tüm ölçekler için toplam puan ve ortalama puanlar hesaplanmıştır. Yapılan normallik ve uç değer analizlerinde ölçeklerin skewness ve kurtosis değerleri ile dönüştürülen z puanları beklenen aralıklarda çıkmış, bu nedenle herhangi bir katılımcının verisi silinmeden analizlere devam edilmiştir. Ardından çok değişkende uç değer analizi için Mahalonobis değerleri doğrusal regresyon fonksiyonu ile belirlenmiş ve bu analiz sonucunda da uç değer olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan tüm ön analizlerin sonucunda toplam 475 kişi ile ileri analizlere devam edilmiştir.

3.2.ÇALIŞMADAKİ KAYBA İLİŞKİN DEĞİŞKENLER VE ANA ÖLÇEK DEĞİŞKENLERİNE DAİR BETİMSSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI

Çalışmanın örneklemini ölüme bağlı kayıp yaşantısı katılımcılardan oluşmaktadır. Bu bölümde katılımcıların yaşadıkları kayba dair verdikleri bilgilerin betimleyici istatistikleri yer almaktadır. İlk olarak kaybedilen kişiye ve kayba dair özelliklerin sıklık (f) ve yüzdelik (%) değerleri Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2.*Kaybedilen Kişiye ve Kaybın Koşullarına İlişkin Değerler*

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde(%)
En çok etkileyen kayıp		
Aile (Anne, baba, abi, abla, kardeş, eş)	174	36.63
Yakın ilişki (Sevgili, yakın arkadaş)	25	5.26
Büyükanne-Büyükbaba	163	34.31
Yakın akraba	63	13.26
Uzak akraba/Tanıdık	50	10.53
Kaybedilen kişinin cinsiyeti		
Kadın	181	38.1
Erkek	294	61.9

Ölüm nedeni		
Trafik kazası	37	7.8
Kaza	22	4.6
Hastalık (Ani)	206	43.3
Hastalık (Beklenen)	138	29.1
İntihar	21	4.4
Doğal afet	1	0.2
İnsan eliyle (Terör, saldırı vb.)	13	2.7
Tanıdık (Eş, kardeş, vb.)	2	0.4
Ecel	26	5.5
Diğer	9	1.9
Ölüm yeri		
Ev	149	31.37
Hastane	261	54.95
Açık alan	38	8
Diğer	27	5.68
Ölümü		
Beklenmedik/Ani	317	66.7
Beklendik/Sıralı	156	32.8
Kayıp değer	2	0.4
Ölüm şekli		
Şiddetli/Acı verici	247	52.0
Şiddetli/ Acı verici değil	226	47.6
Kayıp değer	2	0.4
Cenaze törenine katılım		
Evet	375	78.9
Hayır	97	20.4
Kayıp değer	3	0.6
Toplam	475	100

Tablo 2.'den görülebileceği gibi katılımcılar onları en çok etkileyen kayıp sorulduğunda 174'ü (%36.63) birinci derece aile üyesi (anne, baba, abi, abla, kardeş ve eş), 25'i (%5.26) yakın arkadaş veya sevgili, 163'ü (%34.61) büyükanne veya büyükbaba, 63'ü (%13.26) yakın akraba (kuzen, yeğen, teyze, hala, dayı, amca) ve 50'si (%10.53) uzak akraba veya tanıdık (damat, gelin, komşu vb.) olarak yanıt vermişlerdir. Bütün ölçek seti işaretlenen kişinin düşünülerek doldurulması istenmiştir. Katılımcıların kaybettikleri kişilerin cinsiyeti ise 181'i (%38.1) kadın, 294'ü (%61.9) erkek şeklindedir. Kaybedilen kişilerin ölüm nedeni sorulduğunda 37'sinin (%7.8) trafik kazası, 22'sinin (%4.6) kaza, 206'sinin (%43.3) ani hastalık (kalp krizi, kanser vb.), 138'inin (%29.1) beklenen hastalık (yaşlılık, kronik hastalıklar vb.), 21'inin (%4.4) intihar, 1'inin (%0.2) doğal afet (depremi sel, yer kayması vb.), 13'ünün (%2.7) insan eliyle (terör, saldırı vb.), 2'sinin (%0.4) tanıdık/bilinen kişi tarafından (eş, kardeş vb.), 26'sının (%5.5) ecel (beklenen/sıralı ölüm) ve 9'unun (%1.9) diğer nedenlerle hayatını kaybettiği öğrenilmiştir. Katılımcılar tarafından kaybedilen kişilerin 149'u (31.37) evde, 261'i (%54.95) hastanede, 38'i (%8) açık alanda ve 27'si (%5.68) diğer mekanlarda kaybedildiği belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcılardan 317'si (%66.7) beklenmedik/ani şekilde bu kaybın meydana geldiğini, 156'sı (%32.8) ise beklendik/sıralı olarak gerçekleştiğini belirtmiş; 2 kişi (%0.4) ise bu soruya yanıt vermemiştir. Ölüme bağlı kaybedilen kişilerin ölüm şekli sorgulandığında ise katılımcıların 247'si (%52.0) şiddetli olarak, 226'sı (%47.6) şiddetli değil olarak yanıtlamış ve 2 kişi (%0.4) ise soruya yanıtlamamayı tercih etmiştir. Son olarak katılımcıların 375'i (%78.9) cenaze törenine katıldıklarını, 97'si (%20.4) cenaze törenine katılmadıklarını belirtmişler, 2 kişi ise bu soruyu yanıtlamamıştır.

Katılımcıların kayıp sonrası yaşadıkları değişimlere dair değişkenlerin sıklık (f) ve yüzdelik (%) değerleri Tablo.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.*Kayıp Sonrası Değişkenlere İlişkin Değerler*

Değişken	Sıklık(f)	Yüzde(%)
Alkol artışı (Kullanıyor ise)		
Evet	42	8.8
Hayır	396	83.4
Kullanmayanlar	37	7.8
Sigara artışı (Kullanıyor ise)		
Evet	110	23.2
Hayır	324	68.2
Kullanmayanlar	41	8.6
Psikolojik/Psikiyatrik yardım		
Evet	40	8.4
Hayır	429	90.3
Kayıp değer	6	1.3
Hayatta önemli değişiklik		
Evet	145	30.5
Hayır	329	69.3
Kayıp değer	1	0.2
Kendine zarar verme/İntihar düşüncesi		
Evet	48	10.1
Hayır	426	89.7
Kayıp değer	1	0.2
İnançta değişiklik		
Değişiklik olmadı	229	48.2
Zayıfladı	73	15.4
Güçlendi	134	28.2
Zaten yoktur	38	8.0
Kayıp değer	1	0.2
Toplam	475	100

Tablo 3'ten görülebileceği gibi kayıp sonrası yaşanabilecek birtakım değişimler açısından katılımcıların 42'si (%8.8) alkol, 110'u (%23.2) sigara kullanımlarının arttığını, 40'ı (%8.4) psikolojik veya psikiyatrik yardım aldığını, 145'i (%30.5) hayatlarında önemli bir değişiklik yaptığını ve 48'i (%10) de yaşadıkları kaybın ardından kendine zarar verme veya intihar düşüncelerinin olduğunu belirtmişlerdir. Yaşanan kaybın ardından dini inançlarında değişiklik olup olmadığı açısından katılımcıların 229'u (%48.2) değişiklik olmadığını, 73'ü (15.4) dini inançlarının zayıfladığını, 134'ü (%28.2) dini inançlarının eskisine göre güçlendiğini, 38'i (%8.0) dini inançlarının olmadığını belirtmiş; 1 katılımcı (%0.2) ise bu soruyu boş bırakmayı tercih etmiştir.

Çalışmada kayıp yaşayan kişi ve kaybın koşulları ile ilişkili bazı değerlerin hesaplanan ortalama, standart sapma ve en küçük-en büyük değerleri Tablo 4.'te yer almaktadır.

Tablo 4.*Kayıp Yaşantısına İlişkin Değerler*

Değişkenler	Ort.	ss	En Küçük-En Büyük Değer
Kayıp yaşayan kişinin yaşı	28.62	10.04	19-79
Kayıpların sayısı	4.10	2.52	1-15
Kaybedilen kişinin yaşı	54.98	22.23	0-110
Kaybın üzerinden geçen süre	81.39	77.31	12-669

Çalışmada kullanılan ölçekler puanlarına dair hesaplanan ortalama, standart sapma, ölçeklerden alınabilecek en yüksek ve en düşük değerler ile çalışmada gözlenen puan aralıkları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.*Ana Ölçek Değişkenlerine İlişkin Değerler*

Ölçekler	Ort.	ss	Ölçekten Alınabilecek En
			Düşük ve En Yüksek Değerler
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	51.82	21.6	0-105
Temel İnançlar Envanteri	23.46	12.24	0-45
Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemli)	16.22	8.02	0-30
Öz-Anlayış Ölçeği	71.92	17.56	24-120
Karmaşık Yas Envanteri	31.82	23.23	0-132

3.3.ÇALIŞMADAKİ TEMEL DEĞİŞKENLERİN ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Çalışmadaki temel değişkenlerin arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen korelasyon değerleri Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6.*Temel Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	-				
2. Temel İnançlar Envanteri	.45**	-			
3.Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemli)	.47**	.65**	-		
4.Öz-şefkat	.08	-.23**	-.23**	-	
5.Karmaşık Yas Envanteri	.25**	.47**	.54**	-.28**	-

** $p < .01$

Yürütülen analiz sonrasında hesaplanan değerler ve anlamlılık değerlerine bakıldığında temel değişkenler arasında pozitif yönde ve negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. İlk olarak travma sonrası büyüme düzeyi ile temel inançlar ($r=.45$,

$p < .01$), olay ilişkili istemli ruminasyonlar ($r = .47, p < .01$), ve karmaşık yas ($r = .25, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Temel inançların sarsılması düzeyi ile olay ilişkili istemli ruminasyonlar ($r = .65, p < .01$) ve karmaşık yas yoğunluğu ($r = .47, p < .01$) arasında pozitif yönde ilişkiler; öz-şefkat düzeyi ile ($r = -.23, p < .01$) ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Olay ilişkili istemli ruminasyonlar ile öz şefkat düzeyi ($r = -.23, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı; karmaşık yas yoğunluğu ile ($r = .54, p < .01$) ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Son olarak öz-şefkat düzeyi ile karmaşık yas yoğunluğu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.28, p < .01$).

3.4.ÇALIŞMADAKİ KAYIP YAŞANTISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE YAS YOĞUNLUĞU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Çalışmadaki kayıp yaşayan kişiye, kaybedilen kişiye ve kaybın koşullarına dair özellikler ile Travma Sonrası Büyüme puanları ile Karmaşık Yas Envanteri puanlarında hangi ilişkiler ve hangi farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmak için Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ve Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yürütülmüştür. MANOVA analizinin gerçekleştirilebilmesi için çoklu normallik, kovaryans matristlerinin homojenliği ve varyansların homojenliği varsayımları kontrol edildikten sonra analiz gerçekleştirilmiştir. Veri setinde çoklu normallik varsayımı kontrol edilmiş, hesaplanan Mahallonobis uzaklığında Chi Square değerinin üzerinde belirlenen 1 kişinin verisi dahil edilmeden 474 katılımcı üzerinden MANOVA analizine devam edilmiştir.

3.4.1. Yaş, Kayıp Üzerinden Geçen Süre, Mezar Ziyaretleri ve Önceki Kayıp Sayısı ile Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların yaşı, toplam kaç yakınıni kaybettiği, kaybedilen kişinin yaşı, kayıp üzerinden geçen süre (ay) ve mezar ziyareti sıklığı (yılda kaç defa) ile TSB düzeyleri ve karmaşık yas düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlı parametrik testlerin yapılabilmesi için sayıtlılar kontrol edilmiştir. Normallik sayıtlıları kaybın koşullarını

içeren değişkenlerde sağlanmadığı için aradaki ilişki Spearman Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Yürütülen analiz sonrasında ortaya çıkan korelasyon katsayıları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. *Kayba İlişkin Değerler ile Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki Spearman Korelasyonları*

Kayba İlişkin Değerler	Travma Sonrası Büyüme	Karmaşık Yas
Kayıp yaşayan kişinin yaşı	.07	.07
Toplam kayıp sayısı	.10*	.02
Kaybedilen kişinin yaşı	-.06	-.20***
Mezar ziyareti sıklığı	.10*	.30***
Kaybın üzerinden geçen süre	.04	-.07

* $p < .05$

*** $p < .001$

Yapılan korelasyon analizinden görülebileceği gibi travma sonrası büyüme ile toplam kayıp sayısı ($\rho = .10$, $p < 0.05$) ve mezar ziyareti sıklığı ($\rho = .10$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Travma sonrası büyüme puanları ile kayıp yaşayan kişinin yaşı, kaybedilen kişinin yaşı ve kayıp üzerinden geçen zaman arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Karmaşık yasa bakıldığında ise karmaşık yas puanları ile kaybedilen kişi arasında negatif yönde ($\rho = -.20$, $p < .001$) ve mezar ziyareti sıklığı ($\rho = .30$, $p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Karmaşık yas puanları ile kayıp yaşayan kişinin yaşı, toplam kayıp sayısı ve kayıp üzerinden geçen süre arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

3.4.2. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması

Yürütülen Tek Yönlü MANOVA analizinde bağımlı değişkenler travma sonrası büyüme ve karmaşık yas yoğunluğu; bağımsız değişken ise cinsiyet (kadın x erkek) olarak belirlenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre cinsiyetin temel etkisinin

anlamli olduğu, cinsiyet değişkenine göre puanlarda anlamli farklılıklar meydana geldiği gözlenmiştir (Wilks' $\Lambda = 0,96$, $F(2,472) = 8.54$, $p < 0.001$, kısmi $\eta^2 = 0.04$). Buna göre cinsiyet varyansın %5'ini aklamaktadır.

Hangi lek puanları düzeyinde cinsiyetin farklılaştığını belirlemek için yapılan MANOVA analizinde ise cinsiyet değişkeninin hem Travma Sonrası Büyüme leği puanları ($F(1, 472) = 13.71$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$) hem de Karmaşık Yas Envanteri puanları ($F(1, 472) = 7.44$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$) zerinde anlamli şekilde etki ettiği görülmüştür. Bu sonuca göre kadınların travma sonrası büyüme puanları (Ort.=53.69, ss= 21.58) erkeklerin travma sonrası büyüme puanlarına (Ort.=44.55, ss=20.31) göre ve kadınların karmaşık yas puanları (Ort.=33.10, ss=23.43) erkeklerin karmaşık yas puanlarına (Ort.=25.88, ss=20.54) göre anlamli derecede yüksektir. Yapılan MANOVA analizine ait bilgiler Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. *Kayıp Yaşayan Kişinin Cinsiyetinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları zerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları*

Değişim Kaynağı	Kareler	Sd	Ortalama	$F_{(1,471)}$	η^2
Cinsiyet	Toplamı		Kare		
Travma Sonrası Büyüme	6243.14	1	6243.14	13.71*	.03
Karmaşık Yas	3898.42	1	3898.42	7.44*	.02

* $p < 0.025$

3.4.3. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Maneviyat Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

Yürütülen Tek Yönlü MANOVA analizinde bağımlı değişkenler travma sonrası büyüme ve karmaşık yas yoğunluğu; bağımsız değişken ise maneviyat düzeyi olarak belirlenmiştir. Maneviyat düzeyleri MANOVA analizinde yer alan 5 grupta katılımcı sayıları dengesiz olduğu için gruplar 3 grup (hiç, biraz, kararsızım (kararsızım ve altı) X oldukça X çok fazla) şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre maneviyatın temel etkisinin anlamli olduğu gözlenmiştir ($V = .09$, $F(4,940) =$

10.60, $p < 0.001$, kısmi $\eta^2 = 0.04$). Buna göre maneviyat düzeyi varyansın %4'ünü açıklamaktadır. Bir sonraki adım olan ANOVA analizinin sonuçlarına bakıldığında, maneviyat düzeyinin hem Travma Sonrası Büyüme Ölçeği puanlarında ($F(2, 470) = 18.11$, $p < .001$, $\eta^2 = .07$) hem de Karmaşık Yas Puanlarında ($F(2, 470) = 8.28$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$) anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Travma Sonrası Büyüme Puanları için gruplar arasındaki farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan Post-Hoc karşılaştırmalarında varyanslar homojen ve gruplardaki kişi sayıları eşit olmadığı için Hochberg's GT2 testi kullanılmıştır. Bu karşılaştırmalara göre maneviyatın hayatında “çok fazla” yer kapladığını ifade eden katılımcıların puanları (Ort.=59.67, ss=20.04); “oldukça” yer kapladığını ifade eden katılımcıların puanları (Ort.=52.04, ss=21.07) ve “kararsızım ve altı” yer kapladığını ifade eden katılımcıların puanlarından (Ort.=43.64, ss=21.38) anlamlı derecede yüksektir ($p < .01$). Benzer şekilde “oldukça” grubunda yer alan katılımcıların puanları (Ort.=52.04, ss=21.07) ve “kararsızım ve altı” grubunda yer alan katılımcıların puanlarından (Ort.=43.64, ss=21.38) anlamlı derecede yüksektir ($p < 0.01$).

Karmaşık Yas puanları için gruplar arasındaki farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan Post-Hoc karşılaştırmalarda ise varyanslar homojen olmadığı ve gruplardaki kişi sayıları eşit olmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Bu analizin sonuçlarına göre maneviyatın hayatında “çok fazla” yer kapladığını bildiren katılımcıların puanları (Ort.=38.30, ss=26.25); “oldukça” cevabını veren katılımcılarından puanlarından (Ort.=30.62, ss= 21.74) ve “kararsızım ve altı” şeklinde cevap veren katılımcıların puanlarından (Ort.=26.88, ss=20.38) anlamlı derecede yüksektir ($p < .05$). Ancak “oldukça” grubu ile “kararsızım ve altı” grubu arasında anlamlı derecede fark bulunmamıştır ($p > .05$). Yapılan MANOVA analizine ilişkin katsayılar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. *Kayıp Yaşayan Kişinin Maneviyat Düzeyinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları*

Değişim Kaynağı	Kareler	Sd	Ortalama	F _(2,470)	η^2
Maneviyat Düzeyi	Toplamı		Kare		
Travma Sonrası Büyüme	15794.09	2	7897.04	18.11*	.07
Karmaşık Yas	8541.26	2	4270.63	8.28*	.03

* $p < 0.025$

3.4.4. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanlarının Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

Yürütülen Tek Yönlü MANOVA analizinde bağımlı değişkenler travma sonrası büyüme ve karmaşık yas yoğunluğu; bağımsız değişken ise eğitim düzeyi olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyleri MANOVA analizinde yer alan 5 grupta katılımcı sayıları dengesiz olduğu için gruplar 3 grup (lise ve altı X lisans X lisansüstü) şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre eğitim düzeyinin temel etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($V = .06$, $F(4,942) = 7.36$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = 0.03$). Buna göre eğitim düzeyi varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Bir sonraki adım olan ANOVA analizinin sonuçlarına bakıldığında, eğitim düzeylerinin hem Travma Sonrası Büyüme Ölçeği puanlarında ($F(2, 471) = 5.29$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$) hem de Karmaşık Yas Puanlarında ($F(2, 471) = 13.05$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$) anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir.

TSBÖ puanlarında hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunun belirlenmesi için yapılacak Post-Hoc karşılaştırmalarında varyanslar homojen ve gruplardaki katılımcı sayıları birbirine eşit olmadığı için Hochberg's GT2 testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonucunda yalnızca lisansüstü mezunu olan katılımcıların puanlarının (Ort=55.68, ss=21.63), lise ve altındaki okullardan mezun olan katılımcıların puanlarından (Ort=47.46, ss=21.20) anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır ($p < 0.01$).

KYR-E puanlarında hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunun belirlenmesi amacıyla yapılacak olan Post-Hoc karşılaştırmaları için varyanslar homojen olmadığı ve gruplardaki katılımcı sayıları birbirinden farklı olduğu için Games Howell testi yürütülmüştür. Yapılan analiz sonuçlarına göre lise ve altı okullardan mezunu olan katılımcıların puanları (Ort=24.59, ss=19.87); hem lisans mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=32.78, ss=2.21) hem de lisansüstü mezunu olan katılımcıların puanlarından (Ort=38.35, ss= 25.64) anlamlı derecede düşüktür ($p<.01$). Yürütülen MANOVA analizine ilişkin ortaya çıkan değerler Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. *Kayıp Yaşayan Kişinin Eğitim Düzeyinin Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin MANOVA Sonuçları*

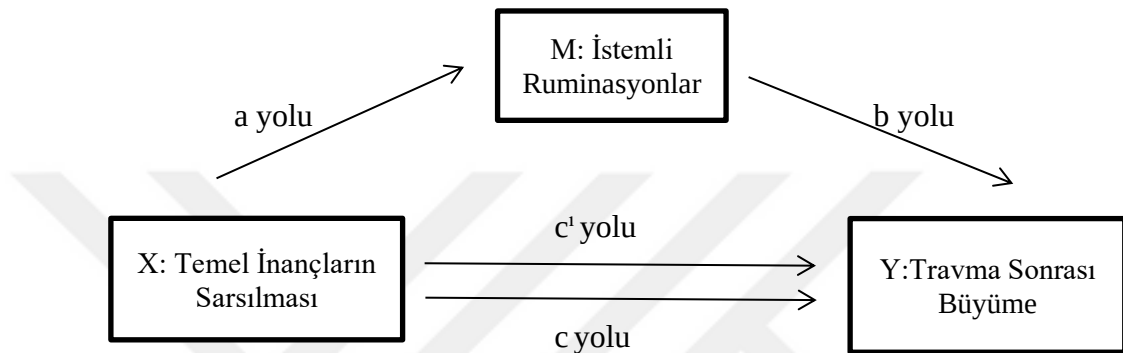
Değişim Kaynağı	Kareler	Sd	Ortalama	$F_{(2,471)}$	η^2
Eğitim Düzeyi	Toplamı		Kare		
Travma Sonrası Büyüme	4858.49	2	2429.24	5.29*	.02
Karmaşık Yas	13195.96	2	6597.98	13.05*	.05

* $p<0.025$

3.5. TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI İLE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİDE İSTEMLİ RUMİNASYONLARIN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER (ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ)

Çalışmanın hipotezlerinden biri olan temel inançların sarsılması ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracı rolünün incelenmesi amacıyla IBM SPSS.18 paket programı içine kurulan PROCESS v3.5 eklentisi üzerinden Basit Aracı Değişken analizi Hayes'in (2018) buna uygun hazırlamış olduğu model setinden Model 4 seçilerek gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılım, doğrusallık, çoklu ilişkililik (multicollinearty) ve varyansların homojenliği (homoscedasticity) sayıltıları kontrol edilmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür.

Yürütülen aracılık modelinde (Bkz., Şekil 6) bir yordayıcı değişken (X) ile yordanan değişken (Y) arasındaki diğer değişkenin (M) etkisi ölçülmektedir. Kullanılan eklenti olan PROCESS aracılık etkisini “bootstrap” yöntemi kullanarak; örneklem üzerinden verileri istenilen sayıda (1000, 2000, 5000, 10000) yeniden örnekleme yaparak analiz etmektedir. Çalışmada Hayes (2018) tarafından önerilen 5000 bootstrap örnekleme seçilmiş ve analizlerde ölçüt olarak %95 güven aralığı tercih edilmiştir.

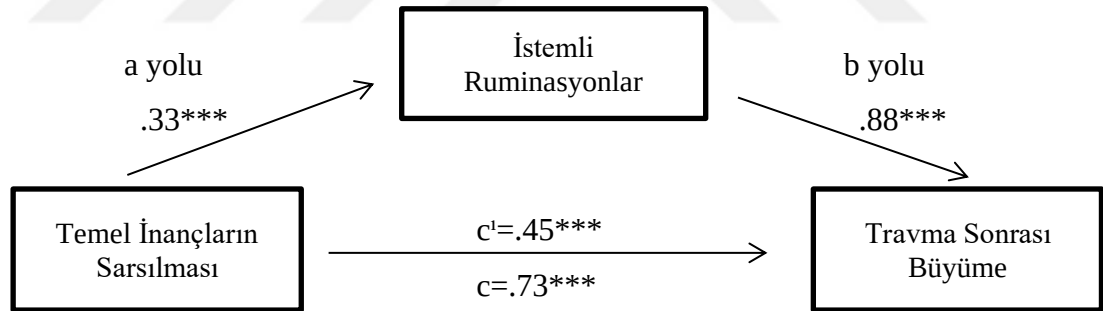


Şekil 6. Basit Aracı Değişken Modeli

Modele bakıldığında c' yolu aracı değişkenleri etkileri dışarda tutulduğunda temel inançların sarsılmasının travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisini; a yolu temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisini; b yolu istemli ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini; c yolu ise modeldeki c' yolunda bahsedilen doğrudan etki ile a ve b yolunun katsayıları çarpılarak elde edilen dolaylı etkinin (ab) toplamı ile elde edilen toplam etkiyi ifade etmektedir ($c = c' + ab$).

Yürütülen analizde yordayıcı değişken olarak TİE toplam puanı, yordanan değişken olarak TSBÖ toplam puanı ve aracı değişken olarak OİRE-İstemli Ruminasyon toplam puanı işleme konulmuştur. Katılımcılardan alınan karmaşık yas yoğunluğunu belirten karmaşık yas yoğunluğunu belirten KYE-R puanı; TSBÖ puanları ($r = .25, p < .001$), TİE puanları ($r = .47, p < .001$) ve OİRE puanları ($r = .54, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu için etkisi analizde kontrol edilerek işlem gerçekleştirilmiştir.

Aracı değişken analizinin sonucunda; temel inançların sarsılmasının travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (c yolu; $\beta = .73$, $SH = .08$, $t = 8.96$, $p < .001$, $GA [.57, .89]$). Temel inançların sarsılmasının test edilen modelde aracı değişken olarak belirlenen olay etkili istemli ruminasyonlar üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı görünmektedir (a yolu; $\beta = .33$, $SH = .02$, $t = 13.62$, $p < .001$, $GA [.28, .38]$). İstemli ruminasyonların ise yordanan değişken olarak analize dahil edilen travma sonrası büyüme puanları üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur (b yolu; $\beta = .88$, $SH = .15$, $t = 5.84$, $p < .001$, $GA [.58, 1.17]$). Son olarak, temel inançların sarsılması ile olay ilişkili ruminasyonlar analizde travma sonrası büyümeyi yordamada birlikte değerlendirildiğinde; yani olay ilişkili istemli ruminasyonlar analize dahil edildiğinde temel inançlar ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki azalmıştır. (c^1 yolu: $\beta = .45$, $SH = .09$, $t = 4.75$, $p < .001$, $GA [.26, .63]$). Bu analize ilişkin model Şekil 7’de yer almaktadır



*** $p < .001$, kesik çizgi: Beta (β) anlamsız, düz çizgi: Beta (β) anlamlı

Şekil 7. Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Elde edilen sonuçlara göre bootstrap güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (nokta tahmin = .29; BCa $GA [.18, .40]$, $SH = .06$). Analiz sonuçlarına göre istemli ruminasyonların temel inançların

sarsılması ile travma sonrası büyüme arasında aracılık ettiği görülmüştür. Genel olarak bakıldığında çalışmada test edilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 471)} = 53.76, p < .001$) ve varyansın %25'ini açıkladığı anlaşılmaktadır (Bkz., Tablo 11).

Tablo 11. *Temel İnançların Sarsılması ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide İstemli Ruminasyonların Aracılık Rolüne İlişkin Değerler*

Değişken	İstemli Ruminasyonlar			Travma Sonrası Büyüme		
	β	SH	p	β	SH	p
X	.33	.02	.00	.73	.08	.00
A1	...	...	...	.88	.15	.00
S	5.13	.59	.00	28.20	2.67	.00

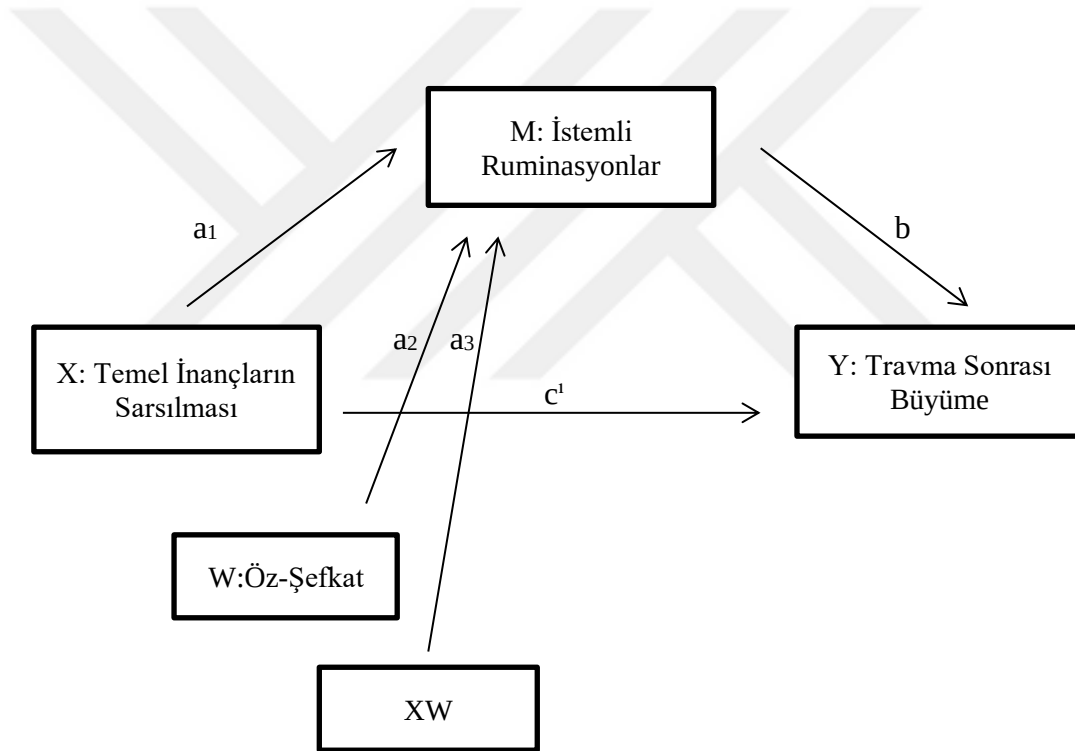
X=Temel İnançların Sarsılması, A1=İstemli Ruminasyonlar, S=Sabit

3.6. TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI, İSTEMLİ RUMİNASYONLAR VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER (DÜZENLENEN ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ)

Çalışmanın son hipotezi olan istemli ruminasyonlar aracılığıyla temel inançların sarsılmasının ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla IBM SPSS.18 paket programı içine kurulan PROCESS v3.5 eklentisi üzerinden Hayes (2018) tarafından hazırlanan modeller içinden kurulan hipoteze uygun olduğu belirlenen durumsal dolaylı etkinin (conditional indirect effect) ortaya çıkarılması için Düzenlenen Aracı Değişken Analizi (Moderated Mediation Analysis), Model 7 (Bkz., Şekil 8) seçilerek gerçekleştirilmiştir. Analizde Hayes (2018) tarafından önerilen 5000 bootstrap örnekleme sayısı ve %95 güven aralığı tercih edilmiştir. Bir önceki bölümdeki gibi verilerin normal dağılım, doğrusallık, çoklu ilişkililik (multicollinearty) ve varyansların homojenliği (homoscedasticity) sayıltıları kontrol edilmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Bununla birlikte Model 4'ün test edilmesinde gerçekleştirildiği gibi ÖZAN puanı ile ($r = -.28, p < 0.001$) negatif yönde

anlamli olarak iliskisi bulunan KYE-R puanlarinin etkisi bu analizde de kontrol edilmiştir.

Şekil 8’de görülebileceği gibi a_1 yolu temel inançlarda sarsılmanın öz-şefkatin etkisi dışarıda bırakıldığı koşulda istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisini; b yolu istemli ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini; a_2 yolu temel inançların etkisi dışarıda bırakıldığında öz-şefkatin istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisini; a_3 yolu temel inançlarda sarsılma ile öz-şefkat düzeyinin istemli ruminasyonlar üzerindeki etkileşim etkisini ve c' yolu temel inançlarda sarsılmanın travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir.

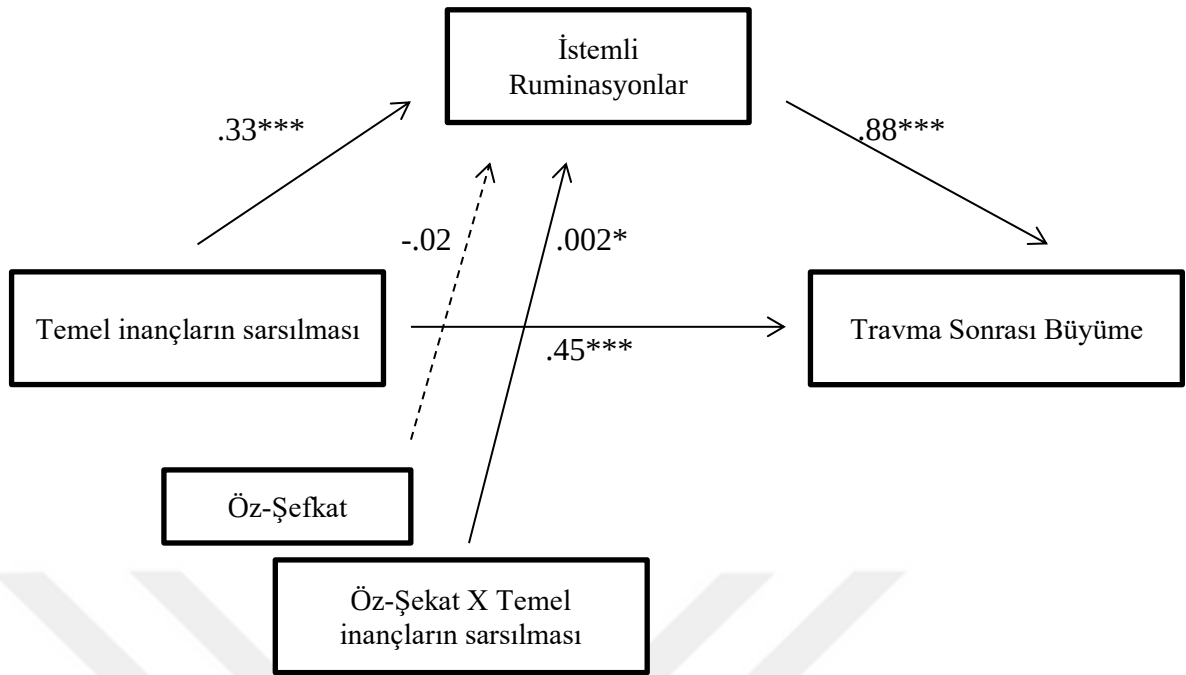


Şekil 8. Düzenlenen Aracı Değişken Modeli

Analiz sonuçlarına göre temel inançlarda sarsılmanın öz-şefkatin etkisinin dışarıda bırakıldığı koşulda istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisinin (a_1 yolu; $\beta = .33$, $SH = .02$, $t = 13.33$, $p < .001$, $GA [.28, .37]$; istemli ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin (b yolu; $\beta = .88$, $SH = .15$, $t = 5.84$, $p < .001$, $GA [.58, 1.17]$) ve temel inançlarda sarsılmanın travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisinin (c'

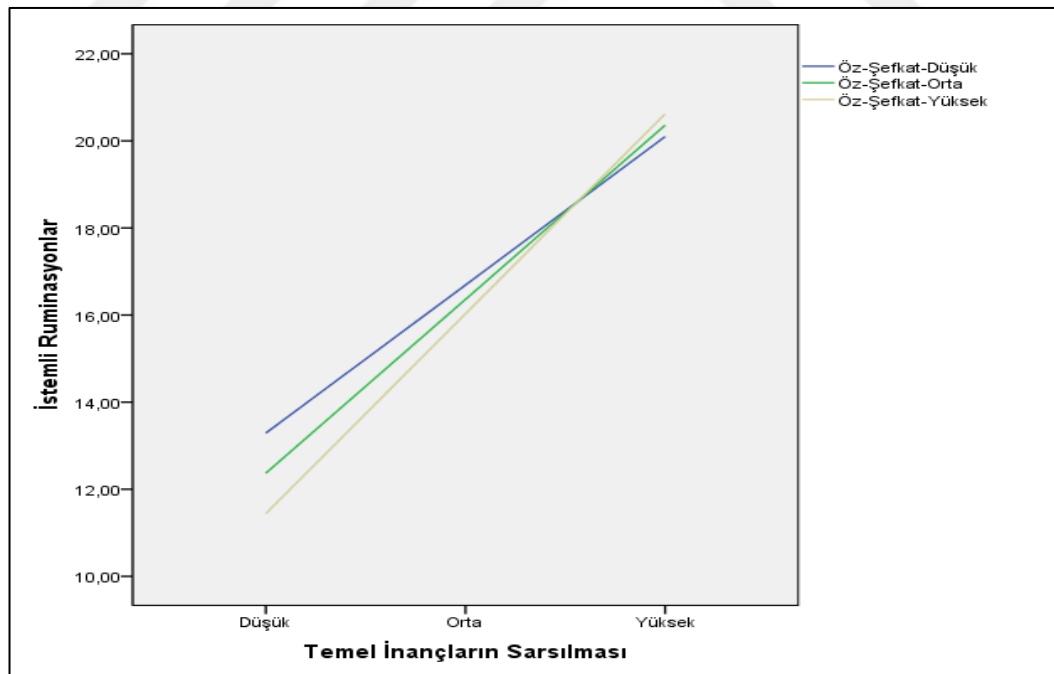
yolu: $\beta = .45$, $SH = .09$, $t = 4.75$, $p < .001$, $GA [.26, .63]$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öz-şefkatin temel inançlarda sarsılmanın etkisinin dışarıda bulunduğu durumda istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu (a_2 yolu; $\beta = -.02$, $SH = .01$, $t = -1.21$, $p > .05$, $GA[-.05, .01]$; temel inançlarda sarsılma ile öz-şefkatin istemli ruminasyonlar üzerindeki etkileşim etkisinin ise anlamlı olduğu (a_3 yolu; $\beta = .002$, $SH = .001$, $t = 2.28$, $p < .05$, $GA [.0004, .0051]$ ortaya çıkarılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki ilişkide öz-şefkatin düzenleyiciliğine ilişkin dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir (nokta tahmin = .0024, $SH = .001$ BCa GA [.0006, .0046]). Öz-şefkat düzeylerine bakıldığında bu düzenleyici etkinin düşük düzey (-1 standart sapma) (nokta tahmin = .24, $SH = .05$, BCa GA [.15, .35]) ; orta düzey (ortalama=mean) (nokta tahmin = .28, $SH = .05$ BCa GA [.18, .39]) ve yüksek düzey (+1 standart sapma) (nokta tahmin = .33, $SH = .06$ BCa GA [.20, .46]) için anlamlı olduğu görülmektedir. Genel olarak bakıldığında çalışmada test edilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 471)} = 53.76$, $p < .001$) ve varyansın %25'ini açıkladığı anlaşılmaktadır. Bu analiz sonuçlarına ilişkin model Şekil 9'da yer almaktadır.



*** $p < .001$, * $p < .05$ kesik çizgi: Beta (β) anlamsız, düz çizgi: Beta (β) anlamlı

Şekil 9. Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisi



Şekil 10. Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisine Bağlı Değişim

3.7. TRAVMATİK OLARAK DENEYİMLENME POTANSİYELİ TAŞIYAN KAYIPLARA İLİŞKİN ANALİZLER

Çalışmanın örneklemini 1 yıl ve sonrasında ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinler oluşturmaktadır. Bununla birlikte araştırma kapsamında değerlendirilmek üzere alanyazında hangi kayıp yaşantılarının potansiyel olarak daha travmatik olarak deneyimlendiği göz önünde bulundurularak örneklemin içinde bir alt örneklem oluşturulmuştur. Bu nedenle kişilerin ölçek setine başlamadan önce doldurdıkları Demografik Bilgi Formu (Ek 2) içinde yer alan ölüm nedeni (trafik kazası, kaza, hastalık, intihar, doğal afet, insan eliyle, tanıdık kişi tarafından) ve ölümün beklenmedik/ani olması ölçütleri belirlenmiş ve bunların her ikisini de sağlayan 253 kişi için araştırma hipotezleri kapsamında analizler gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında bu örneklem grubuna travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinler denilecektir.

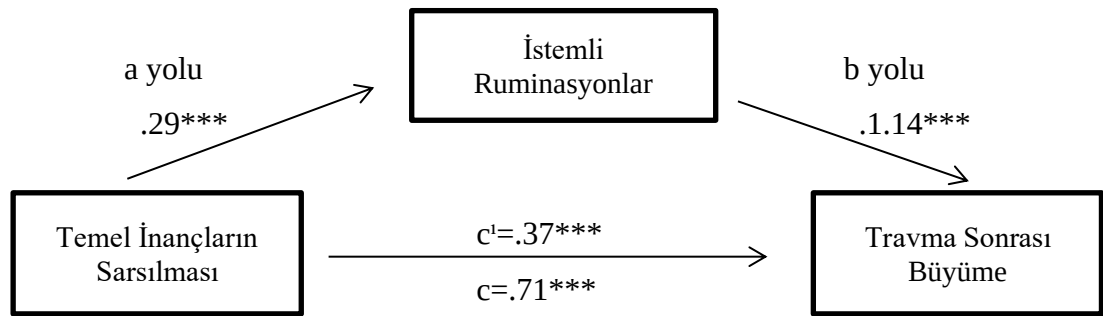
İlk olarak araştırma konusu kapsamında travma sonrası büyüme ve karmaşık yas yoğunluğu arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre travma sonrası büyüme düzeyi ve karmaşık yas yoğunluğu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=.20, p<0,01$).

Alt örneklem grubunda temel inançların sarsılması ile travma sonrası büyüme arasında istemli ruminasyonların aracılık rolünün incelenmesi amacıyla Basit Aracı Değişken Analizi (Model 4) ve istemli ruminasyonlar aracılığıyla temel inançların sarsılmasının ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla Düzenlenen Aracı Değişken Analizi (Moderated Mediation Analysis-Model 7) gerçekleştirilmiştir. Model analizlerine geçilmeden önce verilerin normal dağılım, doğrusallık, çoklu ilişkililik (multicollinearty) ve varyansların homojenliği (homoscedasticity) sayıltıları kontrol edilmiş ve sayıltıların sağlandığı görülmüştür. Hayes (2018) tarafından önerilen 5000 bootstrap örneklemini seçilmiş ve analizlerde ölçüt olarak %95 güven aralığı tercih edilmiştir. Tüm örneklem üzerinden gerçekleştirilen analizlere benzer olarak karmaşık yas yoğunluğunu belirten KYE-R puanı; TSBÖ puanları ($r=.20, p<.01$), TİE puanları ($r=.41, p<.001$) ve OİRE puanları

($r=.50$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu ve ÖZAN puanı ile ($r=-.28$, $p<0.001$) negatif yönde anlamlı olduğu için, bu değişkenin etkisi her iki model testinde de kontrol edilerek analizler gerçekleştirilmiştir. Her iki model testine ilişkin ayrıntılı analiz sonuçları ilerleyen bölümlerde aktarılmıştır.

3.7.1. Basit Aracı Değişken Analizi (Model 4)

Yürütülen analizde yordayıcı değişken olarak TİE toplam puanı, yordanan değişken olarak TSBÖ toplam puanı ve aracı değişken olarak OİRE-İstemli Ruminasyon toplam puanı ile Model 4 çalıştırılmıştır. Aracı değişken analizinin sonucunda; temel inançların sarsılmasının travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (c yolu; $\beta = .71$, $SH = .11$, $t = 6.21$, $p<.001$, GA [.48, .94]). Temel inançların sarsılmasının test edilen modelde aracı değişken olarak belirlenen olay etkili istemli ruminasyonlar üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı görünmektedir (a yolu; $\beta = .29$, $SH = .03$, $t = 8.39$, $p < .001$, GA [.22, .36]). İstemli ruminasyonların ise yordanan değişken olarak analize dahil edilen travma sonrası büyüme puanları üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur (b yolu; $\beta = 1.14$, $SH = .19$, $t = 5.85$, $p<.001$, GA [.75, 1.52]). Son olarak, temel inançların sarsılması ile olay ilişkili ruminasyonlar analizde travma sonrası büyümeyi yordamada birlikte değerlendirildiğinde; yani olay ilişkili istemli ruminasyonlar analize dahil edildiğinde temel inançlar ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki azalmıştır. (c^1 yolu; $\beta = .37$, $SH = .12$, $t = 3.09$, $p < .001$, GA [.14, .62]). Bu analize ilişkin model Şekil 11’de yer almaktadır.



*** $p < .001$, kesik çizgi: Beta (β) anlamsız, düz çizgi: Beta (β) anlamlı

Şekil 11. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

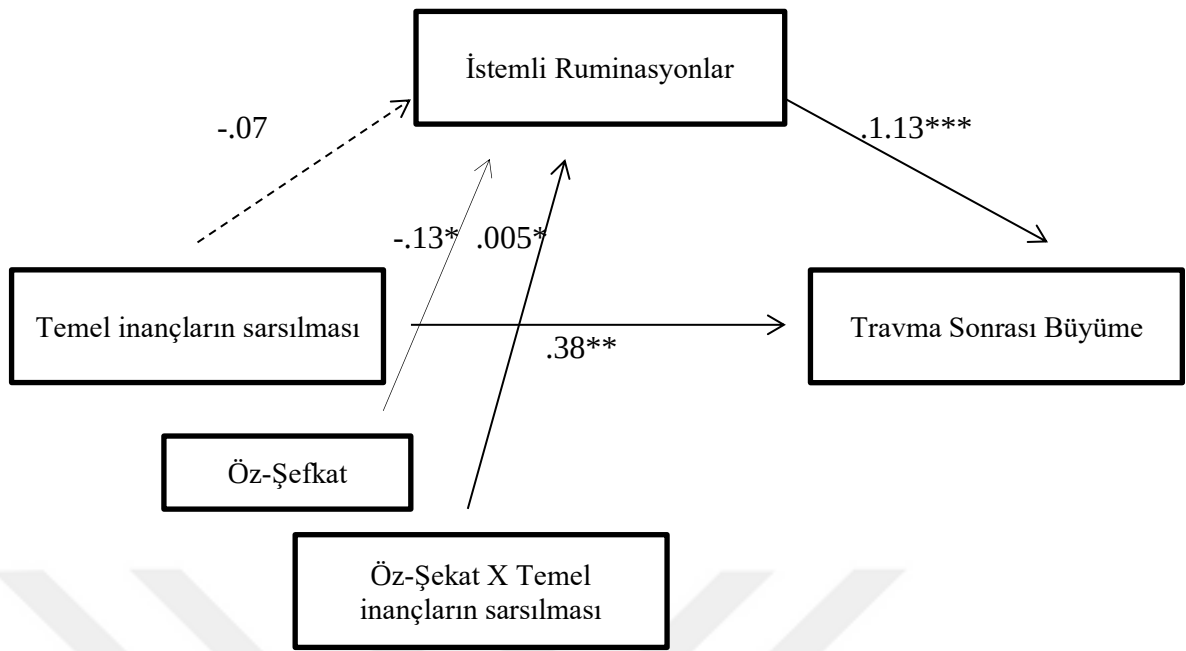
Elde edilen sonuçlara göre travmatik kayıp deneyimleyen kişiler için test edilen modelde, bootstrap güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (nokta tahmin = .33; BCa GA [.20, .48], SH = .07). Analiz sonuçlarına göre istemli ruminasyonların temel inançların sarsılması ile travma sonrası büyüme arasında aracılık etmektedir. Genel olarak bakıldığında çalışmada test edilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(2, 250)} = 25.28, p < .001$) ve varyansın %17'sini açıkladığı anlaşılmaktadır.

3.7.2. Düzenlenen Aracı Değişken Analizi (Model 7)

Travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlerde istemli ruminasyonlar aracılığıyla temel inançların sarsılmasının ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla durumsal dolaylı etkinin (conditional indirect effect) ortaya çıkarılması için Düzenlenen Aracı Değişken Analizi-Model 7 çalıştırılmıştır.

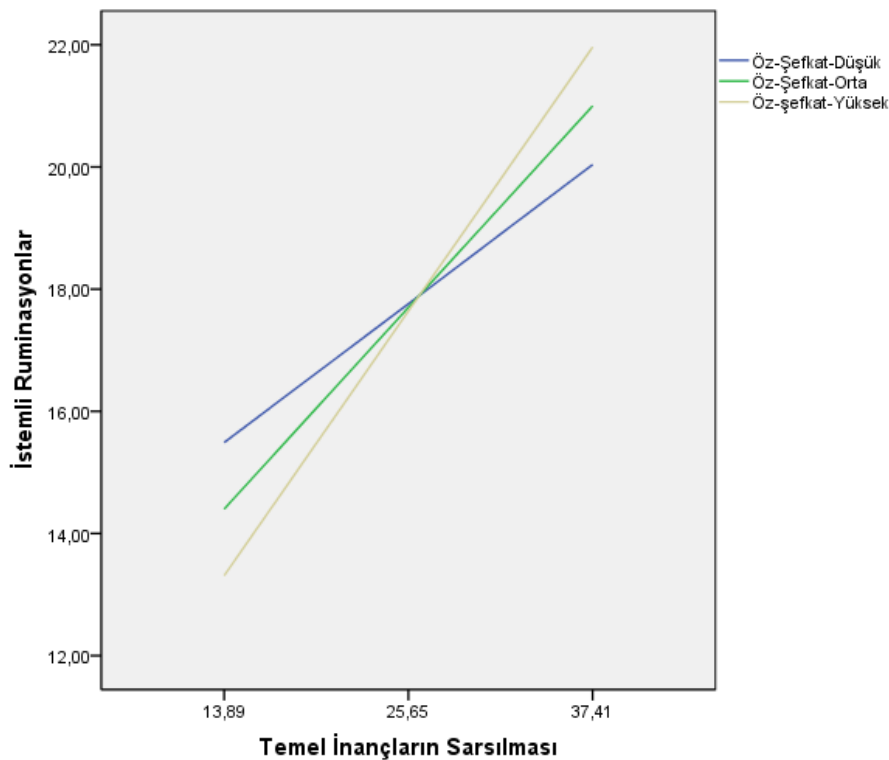
Analiz sonuçlarına göre alt örneklem için, temel inançlarda sarsılmanın öz-şefkatin etkisinin dışarıda bırakıldığı koşulda istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisinin (a_1 yolu; $\beta = -.07$, $SH = .13$, $t = -.53$, $p > .05$, GA $[-.33, .19]$ anlamsız; istemli ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin (b yolu; $\beta = 1.13$, $SH = .19$, $t = 5.85$, $p < .001$, GA $[.75, 1.52]$) ve temel inançlarda sarsılmanın travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisinin (c' yolu; $\beta = .38$, $SH = .12$, $t = 3.09$, $p < .01$, GA $[.14, .62]$) ise anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öz-şefkatin temel inançlarda sarsılmanın etkisinin dışarıda bulunduğu durumda istemli ruminasyonlar üzerindeki etkisinin (a_2 yolu; $\beta = -.13$, $SH = .05$, $t = -2.56$, $p < .05$, GA $[-.23, -.03]$ ve temel inançlarda sarsılma ile öz-şefkatin istemli ruminasyonlar üzerindeki etkileşim etkisinin ise anlamlı olduğu (a_3 yolu; $\beta = .005$, $SH = .002$, $t = 2.86$, $p < .05$, GA $[.002, .008]$) ortaya çıkarılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki ilişkide öz-şefkatin düzenleyiciliğine ilişkin dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir (nokta tahmin = .0056, $SH = .002$ BCa GA $[.0023, .0103]$). Öz-şefkat düzeylerine bakıldığında bu düzenleyici etkinin düşük düzey (-1 standart sapma) (nokta tahmin = .22, $SH = .06$, BCa GA $[.09, .35]$) ; orta düzey (ortalama=mean) (nokta tahmin = .31, $SH = .07$ BCa GA $[.18, .46]$) ve yüksek düzey (+1 standart sapma) (nokta tahmin = .41, $SH = .09$ BCa GA $[.25, .60]$) için anlamlı olduğu görülmektedir. Çalışmada test edilen modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,249)} = 30.49$, $p < .001$) ve varyansın %27'sini açıkladığı anlaşılmaktadır. Bu analiz sonuçlarına ilişkin model Şekil 12'de yer almaktadır.



*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ kesik çizgi: Beta (β) anlamsız, düz çizgi: Beta (β) anlamlı

Şekil 12. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatın Düzenleyici Etkisi



Şekil 13. Travmatik Kayıp Deneyimleyen Yetişkinlerde Temel İnançların Sarsılmasının İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatın Düzenleyici Etkisine Bağlı Değişim

3.8. TEMEL DEĞİŞKENLERİN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN ANALİZLER (BAĞIMSIZ GRUPLAR İÇİN T TESTİ)

Çalışmada kullanılan ölçek puanları katılımcılara hem kağıt kalem yöntemi ile hem de çevrimiçi formlar yoluyla internet üzerinden ulaşılarak elde edilmiştir. Veri toplama yönteminden kaynaklanan farklılıkları saptamak amacıyla tüm değişkenler için Bağımsız Gruplar için T testi analizi yürütülmüştür. Analize başlanmadan önce Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (İstemli Ruminasyonlar alt ölçeği), Öz-Anlayış Ölçeği ve Karmaşık Yas Envanteri (Revize Form)’nden toplanan ölçek puanlarının parametrik testlere uygunluğu için normal dağılım test edilmiş ve tüm ölçek puanlarının her iki veri toplama yönteminde de bu sayıltıyı sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte diğer sayıltı olan varyansların homojenliği varsayımının TSBÖ (Levene $F(1, 473)=4.44, p<.05$) ve KYE-R (Levene $F(1, 473)=25.89, p<.05$) için sağlanmadığı gözlenmiş ve buna uygun olarak rapor edilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 12. Temel Değişkenlerin Veri Toplama Yöntemi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Değişken	Çevrimiçi (n=318)		Kağıt kalem (n=157)		t
	Ort.	ss	Ort.	ss	
Travma Sonrası Büyüme	55.77	20.14	43.82	22.50	5.63***
Temel İnançların Sarsılması	24.97	12.20	20.42	11.80	3.86***
Olay ilişkili Ruminasyon	17.68	7.96	13.27	7.34	5.80***
Öz-şefkat	70.09	16.91	75.62	18.29	-3.26***
Karmaşık Yas	36.90	23.92	21.54	17.84	7.85***

*** $p<.001$

Yapılan analize göre bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan TSB düzeyleri veri toplama yöntemlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($t_{(282.06)} = 5.63, p <.001$). Çevrimiçi veri toplama yöntemi ile elde edilen TSBÖ puanları ($\bar{X}=55.77, SS=20.13$), kağıt kalem yöntemi ile elde edilen TSBÖ puanlarından ($\bar{X}=43.82, SS=22.50$) anlamlı derecede yüksektir.

Benzer şekilde temel inançların sarsılması puanlarında da veri toplama şekilleri arasında anlamlı derecede farklılaşma görülmektedir ($t_{(473)} = 3.86, p < .001$). Çevrimiçi yöntemle elde edilen temel inançların sarsılması puanları ($\bar{X}=24.97, SS=12.20$), kağıt kalem formu ile elde edilen puanlardan ($\bar{X}=20.42, SS=11.80$) anlamlı derecede yüksektir.

Katılımcıların olay ilişkili istemli ruminasyon puanlarında da veri toplama yöntemi anlamlı farklılık göstermektedir ($t_{(473)} = 5.80, p < .001$) Çevrimiçi yöntemle toplanan verilerin puanları ($\bar{X}=17.68, SS=7.96$) kağıt kalem formu ile toplanan verilerin puanlarından ($\bar{X}=13.27, SS=7.34$) anlamlı derecede yüksektir.

Karmaşık yas yoğunluğunda da benzer şekilde veri toplama yönteminin puanlarda farklılık ortaya çıkarttığı görülmektedir ($t_{(400.35)} = 7.85, p < .001$) Çevrimiçi yöntemle elde edilen puanların ($\bar{X}=36.90, SS=23.92$) kağıt kalem yöntemi ile elde edilen puanlardan ($\bar{X}=21.54, SS=17.85$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Özşefkat düzeylerinde de veri toplama yöntemine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir ($t_{(473)} = -3.26, p < .001$). Ancak öz-şefkat puanlarında diğer değişkenlerdeki veri toplama yönteminde görülen farklılığın tersine; kağıt kalem yöntemi ile elde edilen özşefkat puanlarının ($\bar{X}=75.62, SS=18.29$) çevrimiçi yöntem kullanılarak elde edilen puanlardan ($\bar{X}=70.09, SS=16.91$) anlamlı şekilde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB üzerindeki etkisinin ve bu ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte, TSB ve yas yoğunluğu ile alanyazında ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi, maneviyat düzeyi, kayıp yaşayan kişinin yaşı, toplam kayıp sayısı, kaybedilen kişinin yaşı, mezar ziyareti sıklığı, kaybın üzerinden geçen süre) arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması da planlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizlere ve oluşturulan model testine ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. İlk olarak araştırmanın temel değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiler araştırmanın hipotezleri doğrultusunda incelenmiştir. Ardından TSB ve karmaşık yas yoğunluğu ile belirlenen kayıp yaşayan kişiye ve kayba ait değişkenlerin arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Daha sonra çalışmada önerilen düzenlenen aracı değişken analizine dair elde edilen iki model testine ilişkin sonuçlar tartışılmıştır. Bununla birlikte çalışmada kaybın koşullarına bağlı oluşturulmuş bir alt örneklem belirlenmiş ve araştırmanın hipotezlerinden birkaçı bu örneklem grubunda test edilerek daha ayrıntılı olarak incelenmiştir. Diğer bölümde ise çalışmanın veri toplama yöntemine bağlı ortaya çıkan farklılıklar değerlendirilmiştir. Son olarak araştırmanın klinik doğrularıyla ilgili sınırlılıkları ele alınmış ve gelecekte yapılabilecek araştırmalar için önerilerde bulunularak bölüm sonlandırılmıştır.

4.1. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada test edilmesi planlanan model hakkında yapılacak analizlere geçilmeden önce tüm ana değişkenler olan travma sonrası büyüme, temel inançların sarsılması, olay ilişkili istemli ruminasyonlar ve öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre (Bkz., Tablo 6) bu değişkenler arasında pozitif yönde ve negatif yönde

farklı düzeylerde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Bulguların yorumlanmasında Tablo 6.'daki değişken sırasına göre bir anlatım sırası gözetilmiştir. Özellikle araştırma sorusu olan TSB ile karmaşık yas yoğunluğu arasındaki ilişkili bu bölümün sonunda ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

4.1.1. Travma Sonrası Büyüme ile Temel İnançların Sarsılması Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

TSB ile temel inançların sarsılması arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması ile mevcut araştırmanın ilk hipotezi desteklenmiştir. Yani kayıp sonrasında temel inançlarda sarsılmanın düzeyi arttıkça TSB düzeyi de artmaktadır. Aynı zamanda elde edilen sonucun uluslararası ve ulusal alanyazındaki birçok araştırma bulgusu ile tutarlı olduğu söylenebilir (Choi, Lemberger-Truelove ve Cho, 2019; Haselden, 2014; Haspolat, 2019; Krosch ve Shakespeare-Finch, 2017; Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2015; Zhou, Wu, Fu ve An, 2015).

Kuramsal ardaalan olan Calhoun ve arkadaşlarının (2010) yas bağlamında TSB modeline göre, kişilerin kendilerine ve dünyaya ait varsayımlarının yıkılması, sevdiği birini kaybettiği dünyada kendine ve dünyaya ait yeni gerçekliğin ve duruma uygun inançların oluşabilmesi için gerekli görünmektedir. Kişiler kayıp yaşadktan sonra bazen dünyalarının başlarına yıkıldığından ve bu yeni dünyada nasıl yaşayacaklarını bilmediklerinden söz ederler. Alanyazında ve bu çalışmada elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde kayıp yaşantısından sonra bu şekilde varsayımlarının yıkılmasının ve belli bir süre devam etmesinin tamamen işlevsiz değil; aksine TSB'nin oluşmasında, yani bilişsel yapılandırma ile kişilerin kendilerine eskisinden daha esnek ve gerçekçi bir inanç sistemi geliştirmesinde olumlu bir işlevi olduğunu düşündürmektedir. Bu noktada çalışma örnekleminin klinik örneklem olmaması nedeniyle sonucun genellenmesinin şüpheli olduğu, ancak bu ilişkilerin karmaşık yas düzeyi yüksek olan klinik örnekleme de test edilmesinin büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

4.1.2. Travma Sonrası Büyüme ile İstemli Ruminasyonlar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Benzer şekilde TSB ile olay ilişkili istemli ruminasyonlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Çalışmanın 3. hipotezi ortaya çıkarılan bu ilişki ile desteklenmiştir. Alanyazında yer alan araştırmalarda da hem diğer travmatik olay türleri bağlamında hem de kayıp sonrası süreç bağlamında ruminasyonların TSB ile pozitif ilişkisi tespit edilmiştir (Allbaugh, Wright ve Folger, 2016; Çağlayan 2016; Huh, Kim, Lee ve Chae, 2020; Kim ve Bae, 2019; Taku ve ark., 2008; Xu ve ark., 2019). Elde edilen sonuca göre istemli ruminasyonlar; yani kişilerin yaşadıkları kayıptan sonra bu deneyimle ilgili anlam aramaları, yaşadıkları duyguları keşfetmeye çalışmaları, öğrendikleri yeniliklerin olup olmadığını kontrol etmeleri, diğer insanlarla ilişkilerini gözden geçirmeleri, olayın kendi hayatlarındaki önemini anlamaya çalışmaları, kayıpla ilgili düşünce sıklıkları arttıkça; psikolojik iyilik hali ile yakından ilişkili olan TSB düzeyi de artmaktadır.

Bununla birlikte Tedeschi ve Calhoun (2004a)'un İşlevsel Betimsel Modelinde ve Tedeschi ve arkadaşlarının (2018) güncelleştirmiş oldukları TSB modelinde yer alan istemsiz ruminasyonların istemli ruminasyonlara dönüşme sürecinin hangi değişkenlerle ve zamansal olarak (olaydan hemen sonra, olayın üzerinden yıllar geçtikten sonra) nasıl sağlandığı hala belirsizliğini korumaktadır. Sıklıkla tercih edilen enlemesine kesitsel çalışmalarda her iki ruminasyon türünün TSB ile ilişkisi pozitif yönde bulunurken (Haselden, 2014; Zhou ve ark., 2015); bazı çalışmalarda yalnızca tek bir ruminasyon türü TSB ile ilişkili bulunmaktadır (Huh ve ark., 2020; Xu ve ark., 2019). Örneğin Soma Maden Kazası'nda yakın kaybı yaşayan yetişkinlerle yapılan çalışmada istemsiz ruminasyonların TSB'yi yordadığı bulunurken, istemli ruminasyonların herhangi bir yordama gücünün olmadığı görülmüştür ve araştırmacı tarafından bu sonuç istemli ruminasyonların aynı çalışmanın nitel bölümündeki verilerde ortaya çıkan travmatik olayın sonucuna ait adaletsizlik algısı yüzünden istemli ruminasyonların henüz ortaya çıkmamış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Güven, 2019). Diğer yandan Haspolat (2019) ise travmatik yaşantı deneyimi olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında istemli ruminasyonlar ile TSB toplam puanı arasında pozitif yönde ilişki

bulurken, istemsiz ruminasyonlar ile herhangi bir ilişkiye rastlanmadığını rapor etmiştir. Travmatik olay deneyimi olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen retrospektif bir çalışmada ruminasyon türleri 4 şekilde ele alınmıştır: Olaydan hemen sonra istemli ve istemsiz ruminasyonlar ve şu andaki istemli ve istemsiz ruminasyonlar (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009). Elde edilen sonuçlara göre olaydan hemen sonra yaşandığı ifade edilen istemli ruminasyon TSB ile ilişkili bulunurken TSB'yi en güçlü şekilde tahmin eden son zamanlarda yapıldığı bildirilen istemli ruminasyon olmuştur. Araştırmacılar olaydan hemen sonra ortaya çıkan istemli ruminasyonların, TSB oluşumunda en güçlü etkiye sahip olan son zamanlarda yapılan istemli ruminasyonlara hazırlık süreci olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir (Taku ve ark., 2009). Alanyazında istemsiz ve istemli ruminasyonların değişim sürecini açıklamaya yönelik boylamsal çalışmaların ve arasındaki ilişkide yer alabilecek düzenleyici değişkenlerin araştırıldığı enlemesine kesitsel çalışmaların oldukça önemli sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

4.1.3. Travma Sonrası Büyüme ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

TSB ile öz-şefkat arasında ise herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgu alanyazında bu konuya yer veren birçok araştırmanın sonucuyla çelişmektedir (Chan ve ark., 2019; Çolakoğlu, 2013; Khursheed ve Shahnawaz, 2020; Wayment, Huffman ve Irving, 2018). Ancak alanyazına bakıldığında söz edilen ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğunun farklı travmatik olay türlerinde test edildiği, kayıp yaşayan kişilerle gerçekleştirilen araştırmaların görece az olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma bulgusu ile tutarlı olarak Raiche (2017) aktif olarak savaş alanında yer almış askerlerle gerçekleştirdiği çalışmasında öz-şefkatin savaş maruziyeti ve TSB düzeyi arasında düzenleyici etkiye sahip olduğunu gözlerken öz-şefkat ile TSB arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlamamıştır. Özşefkat ile öne sürülen bilgilerden biri kişilerin değiştiremeyecekleri durumlarda, kendi kontrollerinde olan durumlara göre duygularını ve durumları kabullenmeleri yönünde eğilim gösterdikleridir (Neff, Hsieh ve Dejjterat, 2005). Ölüm, sevilen biri kaybı yaşamadaki en mutlak, en değiştirilemez olaylardan biridir. Ayrıca ülkemizde sıklıkla benimsenen İslam inancına göre ölüm bir son değildir

ve insanlar kaybettikleriyle ahirette kavuşmak üzere bir ayrılık yaşadıklarına inanıyor olabilirler. Bu çalışmanın ilerleyen bölümlerde tartışılacak olan bulgularından biri de maneviyat düzeyi yüksek olan grupların maneviyat düzeyi düşük olan gruplara göre daha fazla TSB deneyimlemesidir. Bu nedenle mevcut çalışmada öz-şefkat ile TSB arasında herhangi bir ilişki bulunmamasında kayıp yaşayan kişilerin yaşanan kayıpla dini yönden başa çıkmaya çalışıyor olabileceklerini düşündürmektedir.

Ülkemizde gerçekleştirilen mevcut çalışmanın örneklemi açısından TSB ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin olmadığını ortaya çıkarılmasının alanyazın için ek bir bilgi sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte kayıp yaşayan kişilerde söz edilen ilişkiye etki edebilecek farklı dinamiklerle birlikte ele alınması ve üzerinde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

4.1.4. Temel İnançların Sarsılması ve İstemli Ruminasyonlar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Olay ilişkili istemli ruminasyonlar ile temel inançların sarsılması arasındaki ilişkinin TSB ile ilgili pek çok araştırmada birlikte ele alındığı görülmüştür. Mevcut araştırmada söz konusu değişkenler arasında gözlenen pozitif yönde anlamlı ilişkinin alanyazında yer alan sonuçlarla tutarlı olduğu söylenebilmektedir (Choi, Lemberger-Truelove ve Cho, 2019; Hammer ve ark., 2018; Haselden, 2014; Haspolat, 2019; Lindstrom ve ark., 2013; Zhou ve ark., 2015). Ortaya çıkarılan bulgulara göre kişinin kendine ve dünyaya dair temel varsayımları, şemaları zarar gördükçe yıkılan varsayımlarını yeni gerçekliğe uyarlayabilmesi için olayın yarattığı sonuçlar hakkında düşünme yoğunluğu da artmaktadır. Mevcut çalışmada kayıp yaşantısı kişilerin temel inançlarını derinden sarstıkça, kayıptan sonra yaşanan durum ve yeni gerçekliğe uyum sağlamak için kasti şekilde kaybın anlamı ve kendi hayatının hangi yönlerini etkilediği üzerine düşünme sıklığının arttığı anlaşılmaktadır.

4.1.5. Temel İnançların Sarsılması ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmada katılımcıların temel inançlarının sarsılma düzeyi ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen sonuca göre öz-şefkat düzeyi düştükçe katılımcıların kayıp yaşantısından sonra diğer insanlara yönelik ve kendilerine yönelik temel inançlarının sarsılma düzeyi artmaktadır. Yapılan analizin korelasyon analizi olduğu göz önüne alındığında nedensel bir çıkarım yapılamamakla birlikte, sevilen kişinin kaybından sonra bireylerin temel inançlarının sarsılmasının düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyinin azalabileceği yorumu da yapılabilmektedir. Alanyazında doğrudan iki değişkenin ilişkisine bakılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

İnsanlar zihinlerinde dünyanın iyi bir yer olduğu, yaşadıkları hayatın anlamlı ve adil olduğu ve bu adalet doğrultusunda kurallara uygun olarak, dürüstçe yaşadılarında başlarına herhangi bir şey gelmeyeceğine dair temel inançlarla yaşamaktadırlar (Janoff-Bulman, 1989). Yaşanan travmatik olaylar dünyanın aslında kabul edildiği kadar güvenli, adil ve kontrol altında olmadığını hatırlatan son derece olumsuz yaşantılardır. Maruz kalınan olaydan sonra yıkılan temel inançların yerini dünyanın tehlikeli bir yer olduğu, her an tüm olasılıkların mevcut olduğu ve kişinin kendisinin bunları kontrol etme gücünün olmadığı ve kendi değerinin o zamana kadar kabul ettiğinden çok daha düşük olduğunu düşüncesi alabilmektedir (Resick ve Schnicke, 1992). Düşük öz-şefkat düzeyine sahip kişiler başlarına gelen olayları insanlığın ortak deneyimi olarak görmekten çok kişiselleştirme, olumsuzluğu kabul etmek yerine kendiliğe yönelik eleştirilerde bulunma ve bu deneyimden fayda sağlama yerine kendini olumsuz etiketleme eğiliminde oldukları için (Neff, 2003) var olan travmatik olay temel inançlarını daha yüksek düzeyde sarsıyor, gerçeklikle yüzleşme daha ağır şekilde deneyimlendiği düşünülmüştür.

4.1.6. İstemli Ruminasyonlar ile Öz-Şefkat Arasındaki İlişki Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada kayıp sonrası yapılan istemli ruminasyonlar ile öz-şefkat düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yani öz-şefkat düzeyi arttıkça istemli ruminasyonların yapılma sıklığı azalmaktadır. Öz-şefkat değişkeninin psikolojik iyilik halini koruyucu bir faktör olarak ele alınarak genellikle depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikopatoloji belirtileri ile istemsiz ruminasyonlar temelinde çalışıldığı ve bu çalışmaların sonuçlarına göre negatif yönde ilişkinin ortaya çıktığı bilinmektedir (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013; Lenferink ve ark., 2017; Raes, 2010; Smeets ve ark., 2014). Büyük ölçekli bir deprem yaşantısı olan ergenler ile öz-şefkat ile TSB arasında istemli ve istemsiz ruminasyonların aracı rolünü incelemeye yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada depremden 10 ay sonra kişilerden ölçüm alınmış ve elde edilen bulgulara göre hem istemsiz ruminasyonların hem de istemli ruminasyonların hem pozitif öz-şefkat puanları ile hem de negatif öz-şefkat puanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Liu, Wang ve Wu, 2021). Aynı zamanda bu çalışmada pozitif öz-şefkat ile TSB arasında istemli ruminasyonların aracılık ettiği; negatif öz-şefkatin ise öncelikle istemsiz ruminasyonları yordayacağı ve sonrasında ortaya çıkan istemli ruminasyonlarla TSB'yi yordayacağı düşünülen paralel aracılığın test edildiği modelin anlamlı olduğu görülmüştür (Liu, Wang ve Wu, 2021). Aktarılan çalışmada öz-şefkatin negatif ve pozitif boyutlarının her ikisinin de her iki ruminasyon türü ile pozitif ilişkili bulunması, travmatik deneyimden sonra her iki öz-şefkat özelliğinin ve her iki ruminasyon türünün kişide aynı anda bulunabileceği; özellikle ergenlik döneminde birçok fizyolojik, duygusal ve bilişsel değişimin ve değişimlere bağlı ortaya çıkan stres faktörlerinin bir arada bulunması ile kişinin deneyimlediği ruminasyon türlerinin niteliğinin de değişebileceği anlaşılmaktadır.

Yürütülen çalışmada kayıp yaşamış yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi arttıkça istemli ruminasyonların azaldığı görülmektedir. Alanyazına bakıldığında ruminasyonların çoğunlukla girici nitelikte ve psikolojik bozukluklarla birlikte ele alındığı araştırmaların yoğunlukta olduğu görülmüştür. Ancak istemli ruminasyonların da dahil edildiği, kişilerin bilişsel işleme ve yeniden yapılandırma sürecinde özellikle travmatik

yaşantılardan sonra deneyimleyebilecekleri psikopatoloji belirtileri ve büyüme düzeyi ile ilgili araştırmalarda rolünün anlaşılmasını sağlayacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

4.1.7. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın hipotezlerinden bağımsız olarak, araştırma sorusu olarak belirlenen TSB ile karmaşık yas yoğunluğu arasındaki ilişki, elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olarak bulunmuştur. Bu ilişkinin araştırma sorusu olması ve varolan örneklemde ele alınmak istenmesinin nedenlerinden biri alanyazında birbirinden tutarsız sonuçların yer almasıdır. Yürütülen araştırmaların bir bölümü TSB ile karmaşık yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir (Huh, Kim, Lee ve Chae, 2020; Johnsen ve Afgun, 2020; Martinleková ve Klatt, 2017). Çocuk kaybı yaşayan yetişkinlerle yapılan bir araştırmada ise yas yoğunluğu ile TSB düzeyleri arasında negatif ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Engelkemeyer ve Marwit, 2008). Benzer şekilde doğum öncesi veya sırasında çocuğunu kaybetmiş kadınlarda da yoğun yas belirtileri daha düşük düzey TSB ile ilişkili bulunmuştur (Krosch ve Shakespeare-Finch, 2016). Çocuk kaybı yaşamayan diğer kayıp türlerine göre karmaşık yas yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu alanyazında mevcuttur (Kersting ve ark., 2011; Newson ve ark., 2011). Kayıp yaşayan ve karmaşık yas belirtileri gösteren yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada çocuk kaybı yaşantısı olan yetişkinlerin karmaşık yas, kendini suçlama ve intihar eğilimi düzeyleri çocuk kaybı dışında bir sevdiğini kaybeden gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Zetumer ve ark., 2015). Alanyazındaki bilgiler birlikte değerlendirildiğinde özellikle çocuk kaybı yaşantısında örneklemin özelliklerine bağlı olarak yüksek düzeyde karmaşık yas yaşamayan yaşanabilecek TSB gibi olumlu psikolojik değişikliklerin gelişiminde bozucu bir işlevi olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında karmaşık yas düzeyi ile TSB arasında doğrusal olmayan (curvilinear) ilişkilerin gözlendiği çalışmalar da bulunmaktadır (Currier, Holland ve Neimeyer, 2012; Yılmaz ve Zara, 2016). Bu araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre orta düzeyde

karmaşık yas belirtileri yaşayanların en yüksek düzeyde büyüme gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır. Orta düzeyde karmaşık yas belirtisinin TSB oluşumu için gerekli olabileceği, yas yoğunluğunun yüksek düzeyde yaşanmasının daha düşük TSB ile ilişkili görülmesinin çocuk kaybı yaşayan yetişkin örnekleminde elde edilen negatif ilişki sonuçlarıyla tutarlı ve anlaşılır olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte Patrick ve Henrie (2016) kayıp yaşantısına sahip yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında yas yoğunluğu ile TSB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamışlar ve bu ilişkinin cinsiyet tarafından düzenlendiğini raporlamışlardır. Hirooka ve arkadaşları (2016) ise kayıp yaşantısı olan ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında yas tepkileri arttıkça TSB'nin de arttığını belirtmektedirler. Mevcut çalışmanın bulguları bu bahsedilen çalışmaların sonuçları ile tutarlı gözükmemektedir. Önceki araştırmalarda çelişkili bulgular bulunmuş olsa da, bu araştırmaya göre karmaşık yas düzeyi arttıkça TSB düzeyinin de arttığı anlaşılmaktadır. Düşük düzeyde ortaya çıkan pozitif ilişki, kişinin yakınıni kaybettiğinde yaşayacağı karmaşık yas semptomlarının tamamen bozucu etkiye sahip olmadığını, travma sonrası büyüme dönüşebilmesi için tetikleyicilerden biri olabileceğini düşündürmektedir.

Uzamış yas belirtilerinin tedavisi amacıyla hazırlanmış terapi müdahalesinin travma sonrası büyüme düzeyi üzerine etkisini inceleyen kontrol gruplu bir çalışmada, uzamış yas bozukluğu için bütünleştirilmiş bilişsel-davranıcı terapi uygulanan en az 6 ay öncesinde yakınıni kaybetmiş yetişkinlerin olduğu grupta yas semptomlarının azalmasının travma sonrası büyüme düzeyinin artmasında aracılık ettiği görülmüştür (Bartl ve ark., 2017). Aynı zamanda travma sonrası büyüme düzeyinin yükselmesinin de yas belirtilerinde azalmasında aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. 18 ay sonra yapılan takip ölçümünde ise kontrol grubu ile karşılaştırıldığında müdahale grubunda büyüme üzerinde orta düzeyde bir etkinin devam ettiği görülmüştür. Yazarlar tarafından yas belirtilerinde azalma ile TSB düzeyinin artışı arasındaki ilişkinin oldukça dinamik olduğu ve nedensel bir çıkarım yapılamadığı; ancak yas belirtilerini azaltma veya büyüme düzeyini arttırmaya yönelik yapılacak müdahalelerin kişinin psikolojik iyilik halini arttıracakı aktarılmaktadır (Bartl ve ark., 2017).

Alanyazında yer alan araştırmaların sonuçlarında karşılaşılan tutarsızlıklarda örneklem ve karmaşık yas ölçüm araçlarındaki çeşitliliğin, kayıp üzerinden geçen süreaçısından farklı zaman aralıklarının belirlenmesinin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca enlemesine kesitsel çalışmalar ile hem TSB hem de karmaşık yas belirtilerindeki değişikliklerin nasıl gerçekleştiği hala belirsizliğini korumaktadır. Dolayısıyla bu alanda karmaşık yas ve TSB arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi etkileyen değişkenleri incelemeyi amaçlayan boylamsal araştırmaların yapılmasının alanyazın için oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir.

4.2. ÇALIŞMADAKİ KAYIP YAŞANTISINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE KARMAŞIK YAS YOĞUNLUĞU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu bölümde TSB düzeylerinin ve karmaşık yas yoğunluğunun katılımcılardan alınan bilgiler kapsamında hangi faktörler açısından değiştiği açıklanacak ve alanyazın çerçevesinde elde edilen bulgular değerlendirilecektir. Sırasıyla kayıp yaşayan kişinin yaşı, kişilerin şu ana kadar yaşadıkları toplam kayıp sayısı, kaybettikleri kişinin yaşı, mezar ziyareti sıklığı, kaybın üzerinden geçen süre, cinsiyet, maneviyat düzeyi ve eğitim düzeyi ile TSB ve karmaşık yas puanları arasında olan ilişkiler ve ortalama farkları incelenecektir.

4.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kayıp Yaşayan Kişinin Yaşı Açısından Değerlendirilmesi

TSB düzeyi ile kayıp yaşayan kişinin yaşı arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Elde edilen bulguya göre kayıp yaşayan kişinin yaşının artması veya azalması TSB puanları ile ilişkisizdir. Mevcut çalışmanın sonuçlarının alanyazındaki bazı çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir (Cesur, 2012; Hirooka ve ark., 2016). Ancak alanyazında söz edilen ilişkinin negatif yönde olduğu ve gençlerin yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde TSB deneyimlediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Güven, 2019; Helgeson, Reynold ve Tomich, 2006; Linley ve Joseph,

2004). Buradan hareketle gençlerin temel varsayımlarının yaşlılara göre daha çok sarsılabileceği yorumu yapılabilmektedir. Yaş aldıkça deneyimlenen travmatik yaşantıların zamanla paralel olarak artacağı düşünülürse, gençlerin maruz kaldıkları travmatik olayların sayısı daha az olacağı için, temel inançlarının daha derinden sarsılması ve bu durumun TSB ile sonuçlanmasının yaşlı yetişkinlere göre istatistiksel olarak daha fazla görünmesinin anlamlı olduğu düşünülmektedir.

Karmaşık yas yoğunluğu ile kayıp yaşayan kişinin yaşı arasında da benzer şekilde anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu ülkemizde Cesur'un (2012) kayıp yaşayan kişilerle gerçekleştirdiği çalışmasında ve Vara ve Thimm'in (2019) kayıp yaşayan yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında karşılaştıkları sonuçlarla benzer görülmektedir. Öte yandan, alanyazında karmaşık yas yoğunluğu ile kayıp yaşayan kişinin yaşı arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkaran araştırmalar da yer almaktadır. Kayıp yaşantısı olan kişinin yaşı arttıkça yas yoğunluğunun arttığı sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu gibi (He ve ark., 2014; Kersting ve ark., 2011; Newson ve ark., 2011) iki değişkenin arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulan araştırmalar da (Keser, 2019; Killikelly ve ark., 2019) mevcuttur.

Alanyazının her iki konu için de tutarlı sonuçlar vermediği görülmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmada, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların yaşı her ne kadar geniş aralıklı olarak belirlense de ulaşılan katılımcıların yaş ortalamasının bu değerlendirmeleri yapmada yetersiz olabileceği düşünülmektedir. Kayıp yaşayan kişinin yaşının incelenmesi için özellikle orta ve geç yetişkinlik döneminde olan çok daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılmasının daha sağlıklı bir şekilde değerlendirme yapılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2.2. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Toplam Kayıp Sayısı Açısından Değerlendirilmesi

Yapılan analizlerin sonuçlarına göre TSB düzeyi ile toplam kayıp sayısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Elde edilen bulguya göre katılımcıların kaybettikleri yakınlarının sayısı arttıkça deneyimledikleri TSB düzeyi de artmaktadır.

Alanyazına bakıldığında aradaki ilişkinin incelendiği çok fazla sayıda araştırma olmadığı görülmüştür ancak ülkemizde gerçekleştirilen çalışmada kayıp sayısı ile TSB arasındaki ilişkide pozitif ilişkinin görülmesi ile mevcut araştırma bulgusu paralellik göstermektedir (Cesur, 2012). İnsanların kaybettikleri kişi sayısı arttıkça; bu kaybın onların hayatlarını ne yönde etkilediğini değerlendirdikleri ve zorluklarla başa çıkmada kendi güçlerini gözden geçirdikleri düşünülmektedir. Bununla birlikte kaybettikleri kişiler ile olan ilişkilerini gözden geçirerek mevcut durumda diğerleri ile ilişkilerini değerlendirdikleri ve ölümün gerçekliği ile yüzleşerek geleceğe dair yapmak istedikleri konusunda daha bilinçli olarak karar verme ihtimallerinin de arttığı yorumu yapılabilmektedir.

Karmaşık yas yoğunluğu ile toplam kayıp sayısı arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benzer şekilde ülkemizde birinci derece yakın kaybı yaşayan yetişkinlerle gerçekleştirilen iki aşamadan oluşan çalışmanın (ölçek standardizasyon çalışması ve ana çalışma) her iki örneklem grubunda da toplam kayıp sayısının uzamış yas bozukluğunu yordamadığı görülmüştür (Keser, 2019). Ülkemizde gerçekleştirilmiş başka bir çalışmada ise kayıp sayısı ile karmaşık yas yoğunluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu raporlanmıştır (Cesur, 2012). Yaşamın doğal akışında kişilerin yaş aldıkça paralel olarak çevrelerindeki insanları kaybettikleri kabul edilirse, elde edilen anlamlı olmayan ilişki mevcut araştırmanın bulgularından biri olan ve bir önceki bölümde değerlendirilen yaş ile karmaşık yas arasında bir ilişkiye rastlanmaması bulgusu ile tutarlı görünmektedir.

4.2.3. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kaybedilen Kişinin Yaşı Açısından Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, TSB ile kaybedilen kişinin yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cesur'un (2012) ülkemizde gerçekleştirdiği çalışmasında kaybedilen kişinin yaşı ile TSB düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıktığı görülmüştür. Bu sonuca göre genç yaşta kaybedilen kişilerin yakınlarında TSB görülme ihtimali daha ileri yaşlarda kaybedilen kişilerin yakınlarında görülen büyüme düzeyinden anlamlı olarak daha fazladır (Cesur, 2012). Kişilerin genç yaştaki

yakınlarını kaybetmeleri dünyanın anlamlı ve güvenli bir yer olduğuna dair temel inançları etkilediği ve bu inançların sarsılmasının TSB düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Ancak mevcut çalışma alanyazında kaybedilen kişinin yaşı ve TSB arasındaki negatif ilişkiyi ortaya çıkaran araştırmaları (Cesur, 2012; Cofini ve ark., 2014) desteklememektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların kaybettikleri kişilerin yaş ortalamasının 54 olduğu bilinmektedir. Bu ortalama bakıldığında katılımcıların genellikle kendilerinden daha büyük kişileri kaybettikleri anlaşılmaktadır. Alanyazında görüldüğü gibi herhangi bir negatif ilişkiye rastlanılmamış olmasının nedenlerinden birinin söz edilen örneklem özellikleri olabileceği düşünülmektedir.

Karmaşık yas yoğunluğu ile kaybedilen kişinin yaşı arasında ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre sevdiği yakınına genç yaşta kaybeden katılımcılar daha yüksek düzeyde karmaşık yas belirtileri sergilemektedir. Bu sonuç, alanyazındaki birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Cesur, 2012; Hardison, Neimeyer ve Lichstein, 2005; He ve ark, 2014; Keser, 2019, Vara ve Thimm, 2019). Kaybedilen kişinin genç olması hayatın olağan akışına ters olduğu ve insanlarda kayıp sonrası yaşanan kaybı anlamlandırma sürecini bozucu bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla genç yaşta birini kaybetmiş olmanın terapi süreçleri açısından risk faktörü olarak ele alınmasının yas sürecinin karmaşık yasa dönüşme ihtimalini değerlendirmede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

4.2.4. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Mezar Ziyareti Sıklığı Açısından Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre TSB ile yıllık mezar ziyareti sıklığı ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Yani katılımcıların kaybettikleri yakınlarının mezarını ziyaret etme sıklığı arttıkça yaşadıkları TSB düzeyi de artmaktadır. Hirooka ve arkadaşları (2016) ebeveynlerini son 5 yıl içinde kaybetmiş ergenlerle yaptıkları çalışmalarında mezar ziyareti sıklığının TSB'yi yordadığını ortaya çıkarmışlardır. Yazarlar kişilerin kaybettikleri kişinin mezarında zaman geçirmesinin TSB için önemli olduğu düşünülen ruminasyonları yapmaya imkan verecek zamanı

sağladığını ve bilişsel yeniden yapılandırma ve yıkılan varsayımların yeniden inşası için fırsat olabileceğini öne sürmüşlerdir (Hirooka ve ark., 2016).

Benzer şekilde karmaşık yas yoğunluğu ile mezar ziyareti sıklığı arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ülkemizde ebeveyn kaybı yaşantısı olan katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada paralel şekilde mezar ziyareti sayısı arttıkça yaşanan karmaşık yas tepkilerinin arttığı bulunmuştur (Koyuncu, 2015). Kültürümüzde mezar ziyaretleri yas tutma ifadesi açısından olağan karşılanmakla birlikte ziyaret sıklığının artması kişinin Field (2010)'ın tanımlamış olduğu dışsal süregiden bağlar temelinde kaybedilen kişinin zihinsel temsilinin canlı tutulmaya çalışılması ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada incelenmemekle birlikte mezar ziyaretlerinden kaçınma davranışının da ölümün inkarı çerçevesinde araştırılmasının karmaşık yas açısından önemli olabileceği düşünülmektedir

Karmaşık yas yoğunluğu ve mezar ziyareti ilişki katsayısı TSB ile mezar ziyareti arasındaki ilişki katsayısından bir miktar daha yüksektir. TSB ile karmaşık yas yoğunluğunun pozitif yönde ilişkili olduğu mevcut araştırmanın bulguları arasındadır. Buradan hareketle mezar ziyaretlerinin her iki sonuç ile pozitif yönde ilişkili olduğu; karmaşık yas ve TSB'yi ortaya çıkaran bilişsel süreçte rol oynayan ve kaybın koşullarına bağlı diğer değişkenlerle birlikte kişilerin yaşayabilecekleri psikolojik süreçlerin de değişebildiği anlaşılmaktadır.

4.2.5. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Kaybın Üzerinden Geçen Süre Açısından Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada kaybın üzerinden geçen süre ile TSB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaybın üzerinden geçen sürenin çeşitli araştırmalarda çalışıldığı ve TSB açısından değerlendirildiğinde, süre arttıkça görülen TSB'nin de artmakta olduğu; aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu aktarılmaktadır (Levi-Belz, Krysinska ve Andriessen, 2020; Yılmaz ve Zara, 2016). Öte yandan ülkemizde yapılan başka bir çalışmada da bu ilişkinin anlamlı olmadığına dair sonuçlara ulaşılmıştır (Cesur, 2012).

Benzer şekilde karmaşık yas yoğunluğu ile kayıp üzerinden geçen süre arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ancak alanyazına bakıldığında söz edilen değişkenler arasında negatif ilişkinin bulunduğu; kayıp üzerinden geçen süre arttıkça karmaşık yas yoğunluğunun azaldığını gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür (Field ve Filanosky, 2009; He ve ark., 2014; Keser, 2019). Bununla birlikte mevcut çalışmada olduğu gibi herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlamayan çalışma sonuçlarına da ulaşılmıştır (Heeke ve ark., 2019; Vara ve Thimm, 2019).

Araştırmaya katılım için en düşük süre 1 yıl olarak belirlenmiş ancak en uzun süre olarak herhangi bir yıl belirlenmemiştir. Alanyazına bakıldığında ise araştırma örneklemelerine dahil etme kriterlerinde çok çeşitli zaman aralıklarının belirlendiği görülmüştür. Görülen tutarsız sonuçların bir bölümüne bu durumun yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

4.2.6. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi

Yürütülen araştırmada cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda kadınların erkeklere göre anlamlı olarak daha fazla TSB deneyimledikleri görülmüştür. Alanyazına bakıldığında diğer travmatik olay deneyimler (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Jeon, Park ve Bernstein, 2017; Linley ve Joseph, 2004) ve kayıp yaşantılarında (Greene ve McGovernJeon, 2017; Sawyer ve Brewster, 2018; Johnsen ve Afgun, 2020) cinsiyetin değerlendirildiği çalışmalarda çoğunlukla kadınların erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde TSB yaşadıklarına dair sonuçlar öne çıkmaktadır. Bununla birlikte yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde cinsiyetler arasında TSB düzeyi açısından herhangi bir farklılığın görülmediği çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Hirooka, Fukahori, Akita ve Ozawa, 2016; Saidmahmoodi, Rahimi ve Mohamadi, 2011).

Ülkemizde yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında yakın kaybı yaşamış yetişkinlerle yapılan çalışmalarda da cinsiyetler arası farklılığın görüldüğü, kadınların erkeklerden daha yüksek derecede TSB deneyimlediğine dair çalışma sonuçları olmakla birlikte

(Baş, 2016; Öksüzler ve Dirik, 2019; Yılmaz ve Zara, 2016) cinsiyetler arası farklılığın görülmediği çalışma sonuçları da yer almaktadır (Cesur, 2012; Güven, 2019).

Benzer şekilde karmaşık yas yoğunluğu puanları açısından kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kadınlar sevdikleri kişileri kaybettikten sonra erkeklere göre daha yoğun yas belirtileri göstermektedirler. Elde edilen bu sonuç alanyazında kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde karmaşık yası araştıran çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir (Johnsen ve Afgun, 2020; Kersting ve ark., 2011; Killikelly ve ark., 2019; Neria ve ark., 2007; Morina, Rudari, Bleichhardt ve Prigerson, 2009). Bununla birlikte herhangi bir cinsiyet farklılığının bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Vara ve Thimm, 2019). Ülkemizde ise Cesur (2012), Baş (2016) ve Keser (2019) kayıp yaşantısı bulunan yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde karmaşık yas deneyimlediğini bildirirken; Koyuncu (2015) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulmadığını raporlamıştır.

Çalışmanın sonuçlarından kadın olmanın hem karmaşık yas için bir risk faktörü olabileceği hem de TSB için koruyucu bir faktör olabileceği anlaşılmaktadır. Kadınların erkeklere göre daha yoğun şekilde istemli ve istemsiz ruminasyonlarının olduğu bilinmektedir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Bununla birlikte kadınların erkeklere göre daha duygu odaklı olduğu ve erkeklerin kayıp sonrasında hayata adapte olmaya daha yatkın oldukları öne sürülmüştür (Stroebe, Stroebe ve Schut, 2001). Buradan hareketle kadınların zihinlerinin yaşadıkları kayıpla daha fazla meşgul olduğu söylenebilir. Bu ilişkilerindaha net bir şekilde anlaşılabilmesi için olayın hemen sonrasında ve düzenli aralıklarla ruminasyonların ve ilişkili olduğu düşünülen başa çıkma stilleri gibi faktörlerin birlikte ölçüldüğü araştırmaların yapılmasının hem kuramsal temelde hem de psikoterapi pratiğinde alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2.7. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Maneviyat Düzeyi Açısından Değerlendirilmesi

Çalışmada katılımcılardan maneviyatın hayatlarında kapladığı yeri “hiç, biraz, kararsızım, oldukça, çok fazla” şeklinde derecelendirmeleri istenmiştir. Yapılan analizde ise bu seçenekler “hiç, biraz, kararsızım”, “oldukça” ve “çok fazla” şeklinde 3 gruba şeklinde karşılaştırılmış ve bütün gruplar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuca göre kişilerin hayatlarını kaplayan maneviyat düzeyleri arttıkça TSB puanlarının arttığı gözlenmiştir. Sawyer ve Brewster (2018) kayıp yaşantısına sahip inançlı ve ateist kişilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında kayıp yaşantısından sonra anlam arama ile TSB arasında inançların düzenleyici etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Yazarlar dini ritüellerin (ibadethaneye gitmek ve diğer insanlarla ibadet etmek) TSB ile ilişkili olduğu bilinen sosyal desteği (Prati ve Pietrantonio, 2009) sağlayabileceğini ve bu şekilde kişilerin anlam arayışlarının TSB ile sonuçlanabileceği yorumunu yapmışlardır (Sawyer ve Brewster, 2019). Ayrıca yapılan çalışmalarda yaşanan kayıp durumuyla (Öksüzler ve Dirik, 2019; Yılmaz ve Zara, 2016) veya diğer travmatik olay türlerinde (Arıkan ve Karancı, 2012; Prati ve Pietrantonio, 2009;) dini (kaderci) baş etmenin TSB düzeyini yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Öte yandan ülkemizde yürütülen bir çalışmada dindarlık düzeyi ile TSB arasında negatif ilişki bulunmuştur (Cesur, 2012).

Karmaşık yas yoğunluğuna bakıldığında ise TSB düzeylerindeki farklılıklara benzer şekilde maneviyat düzeyi yüksek olan katılımcıların karmaşık yas belirtilerinin diğer gruplardan daha yoğun olduğu ortaya çıkmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar bildiren araştırmalar mevcutken (He ve ark., 2014; Sawyer ve Brewster, 2018), ülkemizde yapılan bir çalışmada dindarlığın karmaşık yası yordayıcı gücü olmadığı ortaya çıkarılmıştır (Cesur, 2012). Aslında daha beklendik olan maneviyat düzeyinin yüksekliğinin karmaşık yas ile negatif yönde ilişkili olmasıdır (Hawthorne, Youngblut ve Brooten, 2016). TSB ile ilişkisinde aktarıldığı gibi dindarlık düzeyinin ve dini başa çıkma biçimlerinin genellikle travmatik olaylardan sonra psikolojik iyilik halinde koruyucu faktörlerden biri olduğu bilinmektedir (Michael ve Cooper, 2013). Ancak yaşanan kaybın, kişinin kayıp öncesi dini inançlarını etkileme olasılığının da kaybın yaşanma koşulları ile ilgili olabileceği ve değişimin buna göre de değerlendirilmesinin

önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırmada alınan ölçümler kayıp sonrasında alınmasından dolayı, aradaki ilişkinin nasıl bir süreç sonucunda olduğu anlaşılamamaktadır.

Ayrıca dinin karmaşık yas tepkilerindeki rolünü anlayabilmek için öncelikle kültüre özgü dini ritüellerin ve yas ritüellerinin işlevini bilmenin önemli olduğu ve sonrasında maneviyat düzeyinin ölçümünün mevcut araştırmada gerçekleşenden çok daha ayrıntılı şekilde ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Hem karmaşık yas hem de TSB için dini başa çıkma veya dindarlık ilişkisinin diğer ilişkilere göre daha kültüre özgü değerlendirilmeye ihtiyacı olduğu açıktır.

4.2.8. Travma Sonrası Büyüme ve Karmaşık Yas Yoğunluğu Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Değerlendirilmesi

Çalışmada eğitim açısından yapılan karşılaştırmalarda eğitim düzeyleri açısından katılımcı sayıları dengesiz olduğu için ilkokul, ortaokul ve lise düzeyine kadar olanlar bir grup şeklinde değerlendirilmiştir. Yapılan analizlere göre TSB puanları açısından yalnızca lisansüstü mezunu olan grup ile lise ve altı okullardan mezun olan grup arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre lisansüstü mezunu olan katılımcılar lise ve altındaki okullardan mezun olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde TSB deneyimlemektedirler. Alanyazına bakıldığında ise kayıp yaşayan yetişkinlerin eğitim düzeyi ile TSB arasında negatif yönde ilişkinin olduğu, yani eğitim düzeyi düştükçe TSB düzeyinin arttığı göze çarpmaktadır (Baş, 2016; Cesur, 2012). Mevcut çalışmanın sonuçlarının alanyazındaki bilgilerle çeliştiği söylenebilir. Mevcut çalışma için eğitim düzeyi yüksek katılımcıların daha fazla TSB deneyimlemesinin sebeplerinden birinin kayıp sonrasında olayları değerlendirme biçimlerinin düşük eğitim düzeyine sahip katılımcılardan farklı olabileceği ve yaşanan olumsuz olaydan sonra büyüme eğilimi için gerekli bilişsel becerileri kullanma yetilerinin daha fazla olabileceği düşünülmektedir.

Karmaşık yas yoğunluğu ile eğitim düzeylerine bakıldığında ise lisansüstü mezunu olan ve lisans mezunu olan katılımcıların anlamlı olarak lise ve altındaki okullardan mezun

olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde karmaşık yas belirtisi gösterdiği ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen bu sonuç alanyazında bu ilişkiyi araştıran çalışmaların çoğunluğu ile tutarlı görünmemektedir (Baş, 2016; Cesur, 2012; He ve ark., 2014; Newson ve ark., 2011). Ülkemizde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise eğitim düzeyinin karmaşık yas semptomlarını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Keser, 2019). Eğitim düzeyi düşük grubun karmaşık yas yoğunluğunun yüksek olması mevcut araştırmada karşılaşılanın tersine çok daha beklendiktir. Çünkü kayıp yaşantısı sonrasında yüksek eğitilmiş kişilerin oluşacak zorluklarla daha işlevsel baş etme yöntemlerini kullanacakları düşünülmektedir.

4.3.TEMEL İNANÇLARIN SARSILMASI, İSTEMLİ RUMİNASYONLAR, ÖZ-ŞEFKAT VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DÜZENLEYİCİ ARACI DEĞİŞKEN MODELİNE GÖRE İNCELENMESİ

4.3.1. Temel İnançların Sarsılması ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide İstemli Ruminasyonların Aracı Rolü

Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracı rolünün belirlenmesi amacıyla aracı değişken analizi gerçekleştirilmiş ve istemli ruminasyonların söz konusu ilişkide aracılık rolü ortaya çıkarılmıştır. Yani kayıp yaşayan kişilerin temel inançların sarsılma düzeyi arttıkça istemli ruminasyonlar da artmakta ve bu durum kişilerin daha yüksek düzeyde TSB yaşamalarını sağlamaktadır. Elde edilen bu sonucun çalışmanın 4. hipotezini desteklediği görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda temel inançların sarsılmasının TSB üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. İstemli ruminasyonlar modele girdiğinde ise bu etkinin azaldığı görülmüş ve bu nedenle istemli ruminasyonların aracılık rolünün olduğu anlaşılmıştır.

Travmatik yaşantılar insanların zihinlerindeki dünyanın güvenilirliğini, olaylarla baş etmede kullandığı gücüne ilişkin güvenini sarsabilen yıkıcı deneyimlerdir. Tedeschi ve Calhoun'un (2004a) İşlevsel Betimsel Model'ine göre zihindeki varsayımlar zarar gördüğünde yeniden oluşabilmesi için bilişsel bir yapılandırma gerekmektedir. Mevcut

çalışmada öncelikle bu bilişsel yapılandırmanın sağlanmasında istemli ruminasyonların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazına bakıldığında temel inançların sarsılması ve istemli ruminasyonların farklı travmatik yaşantı türlerinde birlikte incelendiği (Haselden, 2014; Lindstom ve ark., 2013; Triplett ve ark., 2012); deprem yaşantısı olan çocuklarda (Zhou ve ark., 2015), çeşitli travmatik yaşantı türlerine sahip yetişkinlerde (Choi ve ark., 2019; Haspolat, 2019), meme kanseri tanısı almış kadınlarda (Aydoğdu, 2017) ve fiziksel engeli bulunan sporcularda (Hammer ve ark., 2018) temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Alanyazında bahsedilen ilişkilerin ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kadınlarda incelendiği çok güncel bir çalışmaya rastlanmıştır. Doğum öncesi veya doğum sırasında çocuğunu kaybetmiş kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada temel varsayımların sarsılması ve TSB arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyonların aracılık rolü olduğu, istemsiz ruminasyonların ise aracılık etkisinin bulunmadığı ortaya çıkarılmıştır (Freedle ve Kaskubeck-West, 2021). Yazarlar bu ilişkide istemsiz ruminasyonların aracı rolünün bulunmaması ancak istemli ruminasyonun aracılık ettiğinin bulunmasına dikkat çekmişler ve ruminasyon türlerinin bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde farklı etkilerinin olabileceğini; istemli ruminasyonların varsayımların yeniden oluşturulmasında kolaylaştırıcı bir faktör olabileceğini dile getirmişlerdir (Freedle ve Kaskubeck-West, 2021). Dolayısıyla, mevcut çalışmada ortaya çıkan istemli ruminasyonların aracılık rolü alanyazınla tutarlı gözükmemektedir.

Yukarıda aktarıldığı üzere bu çalışmada yapılan istemli ruminasyonların temel inançların sarsılması ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu nedenle travmatik yaşantısı olan kişilerde ruminasyonların tamamen ortadan kaldırılması gereken bir engel olarak görülmesi yerine terapötik müdahalede etkin bir şekilde ele alınarak işlevsel olarak kullanılabilmesi ve TSB gelişimi için yararlı bir hale getirilebileceği düşünülmektedir.

4.3.2. Temel İnançlar, İstemli Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Düzenleyici Rolü

Temel inançlarda sarsılma düzeyinin istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB üzerindeki etkisinde öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolü test edilmiş ve beklenildiği gibi kurulan modelin anlamlı olduğu ve çalışmanın son hipotezinin de desteklendiği görülmüştür. Bir önceki bölümde istemli ruminasyonların temel inançların sarsılması ve TSB arasındaki ilişkideki aracılık rolü ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Mevcut araştırmada kurulan bu modelde ayrıca temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonları yordamasında etkili olabilecek değişken olan öz-şefkat düzenleyici olarak modele eklenmiş ve yapılan düzenlenen aracı değişken analizine göre öz-şefkatin düşük-orta-yüksek düzeylerinde temel inançlarda sarsılmanın istemli ruminasyon düzeyini yordadığı; bununla birlikte öz-şefkat düzeyinin yüksek olması durumunda yıkılan temel inançların istemli ruminasyonları daha güçlü şekilde yordadığı ve bu nedenle TSB üzerinde dolaylı şekilde etkisinin bulunduğu anlaşılmıştır. Yani yüksek öz-şefkate sahip insanlarda temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişki düşük öz-şefkate sahip bireylere göre daha güçlüdür. Alanyazında mevcut araştırmada test edilen modelin benzer örneklem üzerinde çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili araştırmalar temelinde ortaya çıkarılan mevcut araştırma sonucu değerlendirilecektir.

Öz-şefkatin alt boyutlarına bakıldığında kişinin kendi acısını tanıması ve ona karşı tıpkı bir arkadaşının acısına yaklaşırken gösterdiği nezaketi ve sevecenliği göstererek, kendini suçlamadan ve cezalandırmadan yaklaşması olarak tarif edilen “öz-sevecenlik”, olumsuz düşüncelerin ve duyguların farkında olarak onlara dengeli bir şekilde yaklaşması şeklinde tarif edilen “bilinçlilik” boyutu ile yakından ilişkilidir (Neff ve Dahm, 2015). Kişiler yaşadıkları olumsuz deneyimin yaşattığı yoğun acıyla başa çıkmak için girdikleri mücadelede bazen kayboldukları için, o an yaşadıkları duyguların tam olarak farkına varamazlar ve yalnızca o duygunun içinden çıkmaya çalışırlar (Neff ve Dahm, 2015). Bunun yerine kişilerin yas sürecinde hakim olan üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygularını ve yaşadığı anı anlamlandırabilmesi ve bu tür deneyimlerin insan olmanın bir parçası olarak algılanması; o duygularla aşırı özdeşleşme ve benliğin bir

parçası olarak görmenin önüne geçilebilmesi; dış dünyadan izole şekilde tek başına duygularını bastırmaya çalışarak başa çıkmaya çalışmasının engellenebilmesi önemli görülmektedir (Vara ve Thimm, 2019). Öz-şefkatin diğer acı verici deneyimlerde olduğu gibi yakın kaybı sürecinde de kişinin duygularını düzenleyerek karmaşık yas belirtilerini azaltabileceği ve TSB'ye giden yolda bilişsel yapılandırmaya yararlı olabileceği düşünülmektedir. Calhoun ve arkadaşlarının (2010) yas bağlamında TSB modelinde yer alan “duygusal stresin yönetilmesi” istemsiz ruminasyonlardan istemli ruminasyonlara geçişte önemli bir rol üstlenmektedir. Duygu düzenlemenin merkezinde yer aldığı düşünülen öz-şefkatin (Vatan, 2019), mevcut çalışmada temel inançların sarsılması ve istemli ruminasyonlar arasında düzenleyici role sahip olması, dolayısıyla istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB'ye dolaylı etkisinin ortaya çıkarılması güncel kuramsal bilgiyi desteklemektedir.

Yapılan çalışmalarda öz-şefkat düzeyinin daha yoğun olarak istemsiz ruminasyonlarla çalışıldığı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yani öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin ruminasyon yapma sıklıkları daha azdır ve yapılan çalışmalarla uygulanan öz-şefkat temelli müdahalelerle ruminasyonların psikolojik iyilik halini olumsuz yönde etkilemesinin önüne geçildiği gösterilmiştir (Krieger ve ark., 2013; Lenferink ve ark., 2017; Raes, 2010; Smeets ve ark., 2014). Travmatik olay hakkında bilinçli ve tekrarlı düşünmek şeklinde tarif edilen istemli ruminasyonların psikolojik iyilik hali ile bağlantılı olan TSB ve öz-şefkat ile ilişkileri üzerine yapılan deprem yaşantısı olan ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada pozitif öz-şefkat (öz-sevecenlik-paylaşımların bilincinde olma-bilinçlilik) ile TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü bulunduğu gösterilmiştir (Liu, Wang ve Wu, 2021). Aynı çalışmada pozitif öz-şefkatin istemli ruminasyonlar aracılığıyla TSSB belirtilerini azaltarak dolaylı olarak TSB'ye olumlu bir etkisinin de olabileceği öne sürülmüştür (Liu, Wang ve Wu, 2021).

Bu doğrultuda mevcut çalışmanın bulgusuna göre kayıp yaşayan kişilerin kayıp yaşantısından sonra istemli ruminasyon yapma sıklığının ve bunun TSB ile sonuçlanma olasılığı öz-şefkat düzeyi tarafından düzenlenmekte olduğu söylenebilir. Kişilerin öz-şefkat düzeyinin yüksek olması temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişki gücünü de pozitif yönde etkilemektedir. Buradan hareketle, kayıp

yaşayan kişilerde ruminasyonların niteliğinin ele alınması dışında öz-şefkat düzeylerinin değerlendirilmesi de önemli görünmektedir. Kişilere yapılacak olan öz-şefkat artırıcı müdahaleler, kayıp sonrası süreçte istemli ruminasyon yapma olasılığını arttırabilir ve TSB'yi daha yüksek ihtimal yaşanacak bir deneyim haline getirilebilir.

4.4. TRAVMATİK OLARAK DENEYİMLENME POTANSİYELİ TAŞIYAN KAYIPLARA İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada en az 1 yıl öncesinde ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde TSB'yi yordayan değişkenler incelenmektedir. Kaltman ve Bonanno'ya (2003) göre kişinin ölüme bağlı kaybı travmatik bir olay kapsamında değerlendirilebilmekle birlikte alanyazında olayın beklenmedik bir biçimde olmasının ve kaybın nasıl gerçekleştiğinin travmatik bir yaşantıya dönüşmesinde belirleyici olduğu yer almaktadır (Calhaun ve Tedeschi, 1999; Calhoun ve ark., 2010). Bu nedenle çalışma kapsamında genel örnekleme ek olarak, ilgili ölçütler temel alınarak alt örneklem oluşturulmuştur. Oluşturulan alt örnekleme yer alan katılımcılar, yaşadıkları kaybın beklenmedik/ani olması ve ölüm nedeni olarak ölüme bağlı kaybın trafik kazası, kaza, hastalık, intihar, doğal afet, insan eliyle, tanıdık kişi nedeniyle gerçekleşmesi ölçütleri ile belirlenmiştir.

Belirlenen alt örnekleme, araştırma sorusu olarak belirlenen TSB ile karmaşık yas yoğunluğu arasındaki ilişkinin düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Yani TSB düzeyi arttıkça karmaşık yas yoğunluğunun düzeyi de artmaktadır. Elde edilen bu bulgunun tüm örnekleme gözlenen sonuçla benzer olduğu anlaşılmaktadır. Yalnızca bu alt örneklemin korelasyon sonucunun tüm örneklemin sahip olduğu korelasyon düzeyine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Karmaşık yas yoğunluğu ile TSB arasındaki ilişki üzerine alanyazında yer alan tutarsız araştırma sonuçları tüm örneklem üzerinden önceki bölümlerde (Bkz. Bölüm 4.1.7) ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlere ilişkin yapılan bu analizin sonucunda ortaya çıkan düşük düzey pozitif ilişki her ikisinin birlikte görülebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte kaybın koşullarına bağlı olarak belirlenen bu grupta zamana bağlı olarak aradaki ilişkinin nasıl değişim gösterdiği ve

düzenleyici faktörlerin araştırılmasının klinisyenler açısından karmaşık yası azaltmaya yönelik veya TSB'yi arttırmaya yönelik psikoterapötik müdahalelerin uygulanması ve kişide beklenen değişimin saptanması bakımından önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

4.4.1. Basit Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü test edilmiş ve ortaya çıkan sonuca göre bu ilişkide istemli ruminasyonların aracılık ettiği görülmüştür. Yani travmatik kayıp deneyimleyen kişilerin temel inançlarda sarsılma düzeyi arttıkça istemli ruminasyon yapma olasılıkları artmakta ve bu şekilde daha yüksek düzeyde TSB deneyimlemektedirler. Mevcut çalışmada ortaya çıkan temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracılık rolü, alanyazında çeşitli travmatik yaşantı deneyimi olan örneklem grupları ile yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlı gözükmemektedir (Choi ve ark., 2019; Haselden, 2014; Haspolat, 2019; Lindstrom ve ark., 2013). Aynı zamanda karşılaşılan bu sonuç tüm örneklem için yapılan analiz sonuçları ile benzer görünmektedir.

Bununla birlikte, alt örneklem için yapılan analizlerde modelin açıkladığı varyans yüzdesi (%17), tüm örneklem için yapılan analizlerde modelin açıkladığı varyans yüzdesinden (%25) düşüktür. Bu durum özellikle beklenmedik ve acı şekilde yakın kaybı olan yetişkinlerde temel inançlar sarsıldıktan sonra istemli ruminasyonların oluşma olasılığının görece daha az olabileceğini akla getirmektedir. Calhoun ve arkadaşlarının (2010) önerdiği Yas Bağlamında TSB Modelinde yer alan ve aracılık etmesi beklenen istemsiz ruminasyonlar, sosyal destek, kendiliğin analizi ve kendini açma gibi diğer değişkenlerin bu alt örneklem grubunda daha önemli bir yere sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanında Calhoun, Cann ve Tedeschi (2010)'nin istemli ruminasyonların ortaya çıkması için öncelikle istemli ruminasyonların oluşmasına dair varsayımları doğrultusunda mevcut çalışmada travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlerde istemli ruminasyonların oluşması daha uzun zaman alıyor olabilir.

Genel olarak bakıldığında istemli ruminasyonların, hem tüm örnekleme hem de kaybın koşullarına bağlı olarak belirlenen (beklenmedik kayıp-ölüm şeklinin acı olması) alt örnekleme temel inançların sarsılmasından TSB'ye giden yolda önemli bir role sahip olduğu görülmektedir.

4.4.2. Düzenlenen Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçların İncelenmesi

Travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlerde temel inançların sarsılma düzeyinin istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB oluşumu üzerindeki etkisinde öz-şefkat düzeyinin düzenleyici rolü incelenmiş ve belirlenen alt örneklem grubunda da öz-şefkatin bu ilişkide düzenleyici olduğu görülmüştür. Yapılan analizin sonucuna göre öz-şefkatin 3 düzeyinde de (düşük-orta-yüksek) temel inançlarda sarsılma ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rolü olduğu; öz-şefkatin yüksek olduğu durumda temel inançların sarsılma düzeyi ile istemli ruminasyonların arasındaki ilişkinin diğer iki düzeye göre daha güçlü olduğu görülmektedir. Yani öz-şefkatin yüksek olduğu yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişki daha güçlüdür, bu nedenle bu durum dolaylı olarak TSB oluşumuna etki etmektedir.

Alanyazında doğrudan bu modelin test edildiği çalışmaya rastlanmamakla birlikte, mevcut araştırma sonucunun ne anlama geldiğine dair değerlendirmeler önceki bölümde (Bkz. Bölüm 4.3.2.) ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Calhoun ve arkadaşlarının (2010) kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde duygusal stresin yönetilmesinin istemsiz ruminasyonlardan istemli ruminasyonlara geçiş aşamasında önemli bir rol üstlenmesi varsayımı doğrultusunda; mevcut çalışmada öz-şefkatin temel inançların sarsılması ile istemli ruminasyonlar arasındaki ilişkinin gücünü belirleyebilmesi sonucu ile tutarlı olduğu düşünülmektedir. TSB oluşumunun yordayıcıların belirlenmeye çalışıldığı mevcut araştırmada, alt örneklem grubunda da çalışmanın hipotezinin desteklenmiş olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte tüm örneklem için yapılan analizlerde düzenlenen aracı değişken analizi sonucunda ortaya çıkan çizgi grafiği (Bkz. Şekil 9) ile alt örneklem grubuna ait çizgi grafiğine (Bkz. Şekil 13) birlikte bakılacak olunursa; travmatik kayıp

deneyimleyen yetişkinlerde öz-şefkatin temel inançlarda sarsılma ile istemli ruminasyonların arasındaki ilişkiyi düzenleme gücünün daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Yani ölümün beklenmedik olması ve trafik kazası, intihar, doğal afet vb. şekillerde acı verici biçimde olması durumunda öz-şefkatin yüksek olduğu kişilerde temel inançların sarsılması daha güçlü bir şekilde istemli ruminasyonları yordamakta, bu da dolaylı olarak TSB'nin oluşumunu arttırmaktadır. Bu nedenle özellikle travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinlerde istemli ruminasyonların oluşması ve dolaylı olarak TSB deneyiminin yaşanma olasılığının arttırılması için öz-şefkat arttırıcı müdahalelerin değerlendirilmesi ve ihtiyaç halinde uygulanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

4.5. TEMEL DEĞİŞKENLERİN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN ANALİZLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada kullanılan ölçek puanları iki ayrı veri toplama yöntemi kullanılarak; kağıt kalem formu yöntemi ve çevrimiçi platformlar üzerinden çevrimiçi anket ulaştırılarak elde edilmiştir. Kullanılan yöntemlerden kaynaklanan farklılığın saptanması amacıyla yapılan analizler sonucunda çevrimiçi yöntemle toplanan TSB, temel inançların sarsılması, istemli ruminasyon ve karmaşık yas paunları kağıt kalem formu yöntemi ile toplanan puanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öte yandan katılımcıların öz-şefkat puanlarında ise kalem kağıt formu ile toplanan puanları çevrimiçi yöntem ile elde edilen puanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Çevrimiçi araştırmalarda sosyal istenirliğin daha az karıştırıcı etkisi olduğu, katılımcılarının algıladıkları anonimliğin daha yüksek olduğu ve daha dürüst ve güvenilir cevaplar verdikleri bilinmektedir (Johnson, 1999; Ward ve ark., 2014). Bundan dolayı psikolojik iyilik hali ile negatif yönde ilişkili olan karmaşık yas puanlarında çevrimiçi yöntemle elde edilen puanların yüksek; psikolojik iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olan öz-şefkat puanlarının ise kağıt kalem formlarında daha yüksek bulunması sosyal istenirlik ve algılanan anonimlik ile ilişkili olabilir. Katılımcılar

çevrimiçi yöntemde daha anonim hissederek, ölçet setindeki soruları cevaplama sürecinde kendilerini açma konusunda daha rahat davranmış olabilirler.

Çalışmanın mevcut bulgularından biri, kayıp yaşantısı olan katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça aynı zamanda TSB düzeyleri ve karmaşık yas düzeylerinin de artmasıdır. Çevrimiçi yöntem ile elde edilen katılımcı verileri genellikle sosyal medya üzerinden duyurular yapılarak ve özellikle akademik paylaşımlar yapılan sosyal medya hesapları üzerinden katılımcıların katkılarıyla oluşturulmuştur. Kağıt kalem yöntemi ile oluşturulan verilerin bir kısmı amaca uygun örnekleme yöntemi ile kayıp yaşantısı olan kişilere birebir ulaşıp elde edilmiş, diğer bir kısmı Hacettepe Üniversitesinde lisans eğitimine devam eden öğrencilerinden (demografik bilgi formunda üniversite öğrencilerinin büyük kısmı “lise mezunu” olarak işaretleme yapmıştır) sınıf ortamından elde edildiğinden dolayı; kağıt kalem yöntemindeki kişilerin eğitim düzeylerinin çevrimiçi yöntem ile araştırmaya dahil edilen katılımcılardan daha düşük düzeyde olduğu tahmin edilmektedir. Bu bilgiler birlikte özellikle TSB puanlarının ve karmaşık yas puanlarının çevrimiçi yöntemde, kağıt kalem yöntemine göre yüksek puanlar elde edilmesinin nedenlerinden birinin iki yöntem açısından eğitim düzeylerinin farklılaşmasından kaynaklanabileceği tahmin edilmektedir.

Çalışmada kullanılan TSBÖ’nün Türkçe’ye uyarlama çalışmasında kağıt kalem formu yöntemi kullanıldığı (Dürü,2006); TİE ve OİRE’nin Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında ise çevrimiçi platformların kullanıldığı (Haselden, 2014) bilinmektedir. Bununla birlikte Buchanan ve arkadaşları (2005) veri toplama yöntemlerinden dolayı ölçeklerin psikometrik özelliklerinin değişebileceğini öne sürmektedir. Yapılan çalışmada hesaplanan güvenirlik katsayılarının yüksek bulunmasıyla birlikte; uyarlama çalışmalarında ve mevcut çalışmada farklı yöntemlerin bir arada kullanılmasının diğer psikometrik özellikler açısından karıştırıcı etki yaratmış olabileceğinin aktarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak çalışmada kullanılan veri toplama yöntemleri ile veri toplama tarihlerine bakıldığında çevrimiçi yöntemle elde edilen puanların bir bölümünün tüm dünyayı etkisi altına alan ve Türkiye’de de bulaşı önlemek amacıyla gerçekleştirilen sokağa

çıkma yasaklarının uygulanması, eğitim-öğretim faaliyetlerine süresiz bir şekilde ara verilmesi, maske takmanın başlaması, şehirlerarası ve ülkelerarası seyahatlerde izin ve kısıtlamaların uygulanması gibi günlük yaşamın olağan akışını sekteye uğratan COVID-19 pandemisi sırasında elde edildiği görülmektedir. COVID-19 pandemisi nedeniyle 11 Mart 2020 ile 8 Mayıs 2020 tarihleri arasında Türkiye’de görülen vaka sayısı 135.596 ve hayatını kaybetmiş insan sayısı 3.689’dur (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Büyük ölçekli bir meta-analiz çalışmasında, bugüne kadar normal kabul edilen yaygınlık oranları ile karşılaştırıldığında kişilerin daha yüksek düzeyde depresif belirtiler, anksiyete belirtileri ve stres belirtileri gösterdiği; pandeminin fiziksel sağlıkla birlikte psikolojik sağlığı da olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkarılmıştır (Salari ve ark., 2020). Bu nedenle COVID-19 pandemisinin etkilerinin mevcut araştırmada çevrimiçi yöntemle elde edilen karmaşık yas yoğunluğundaki yüksek puanlar ve öz-şefkat düzeyindeki düşük puanlarla ilişkisinin olabileceği tahmin edilmektedir. Bununla birlikte kişilerden her ne kadar kaybettikleri kişi üzerinden ölçekleri doldurmaları istense de özellikle TSB ve temel inançlarının sarsılması düzeylerinde çevrimiçi yöntemde daha yüksek puanların olmasında, ölüm ve yaşam kavramlarının pandemi dolayısıyla kişilerin hayatlarında daha önemli bir konuma gelmesiyle ve özellikle de pandeminin ilk günlerinde var olan belirsizlik durumuyla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir.

4.4. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI

Mevcut çalışmada ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde TSB düzeyleri ve ilişkili olduğu düşünülen temel inançların sarsılması ve istemli ruminasyonlar araştırılmıştır. Bu çalışmanın ülkemiz örnekleminde Calhoun ve arkadaşlarının (2010) yas bağlamında TSB modelini arda alan olarak belirleyen ve elde ettiği bulgular ile kuramsal arda alanı destekleyen ilk çalışma olduğu bilinmektedir. Öncelikle belirlenen örneklem grubunda TSB’nin araştırılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde yas ritüellerine ve karmaşık yas oluşumunda etkili olan faktörleri araştıran çalışmalar (Cesur, 2012; Cesur-Soysal ve Durak-Batıgün, 2020 Keser, 2019; Koyuncu, 2015) ile kayıp yaşayan insanlarda ortaya çıkabilecek TSB’yi araştırmaya yönelik yürütülmekte olan çalışmaların (Baş, 2016; Cesur, 2012; Güven, 2019; Yılmaz ve Zara,

2016) az sayıda olduğu ancak son yıllarda artmakta olduğu görülmüştür. Bu konuların çalışılarak oluşum mekanizmalarının bilinmesi ve aralarındaki ilişkilerin ortaya çıkarılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Klinisyenler tarafından kayıp sonrasında uzun vadede yaşanabilecek olumsuz değişikliklerin yanında olumlu değişikliklerin de olabileceğinin bilinmesi ve yaşanabilecek TSB'yi oluşturan temel inançların sarsılması, öz-şefkat ve istemli ruminasyonların doğrudan ve dolaylı işlevlerinin anlaşılması klinisyenin bakış açısını zenginleştirerek danışan için oluşturacağı vaka formülasyonu ve uygulanması planlanan terapötik müdahalelerde değişiklik yapmasına neden olacak etkiye sahip olabilir.

Özellikle kayıp yaşantısından sonra karmaşık yas tepkileri yoğun olan kişilerle çalışırken, ilk müdahalelerden sonra kişinin psikolojik iyilik halini arttırmaya yönelik olarak öz-şefkatin ve istemli ruminasyonların ele alınmasının ve değerlendirme seanslarında anlaşılmış olduğu varsayılan temel inançların sarsılma düzeyine bağlı olarak kişinin o anda işleme sürecinde olduğu bilişsel yapılandırmaya odaklanmanın kişinin yararına olacağını düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmada TSB ve karmaşık yas yoğunluğu ile ilişkili birtakım değişkenler üzerinde durulmuş ve elde edilen bulgulara göre cinsiyetin, eğitim düzeyinin, maneviyat düzeyinin, toplam kayıp sayısının ve mezar ziyareti sıklığının TSB ile ilişkili; cinsiyet, eğitim düzeyi, maneviyat, kaybedilen kişinin yaşı ve mezar ziyareti sıklığının karmaşık yas yoğunluğu ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen sonuçlara yönelik alanyazınla tutarlılık gösterip göstermediği önceki bölümlerde ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin bilinmesinin özellikle ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde yaşanabilecek olumsuz psikolojik sonuçları önlemek adına erken müdahalelerin belirlenebilmesi açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında TSB'nin oluşumunu açıklamaya yönelik yapılan çalışmaların genellikle üniversite örnekleminde gerçekleştirildiği, bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının çoğunluğunun uyarlama çalışmasının 18-25 yaş grubu esas alınarak yürütüldüğü fark edilmiştir. Bu çalışmanın örneklemi olan kayıp yaşantısı olan 18-79

yaş aralığındaki yetişkinlerde uygulanan tüm ölçeklerin güvenirlik katsayılarının uyarlama çalışmasındaki katsayılara yaklaşık veya daha yüksek bulunmasının ileride yapılacak araştırmalardaki ölçek kullanımlarına dair şüphelerin giderilmesi açısından katkısı olduğunu düşünülmektedir.

Son olarak Calhoun ve arkadaşlarının (2010) yas bağlamında TSB modeline göre kayıp yaşantısı olan kişinin kişilik özellikleri, temel varsayımlarının niteliği, içinde bulunduğu sosyokültürel ortam, istemsiz ruminasyonlarının düzeyi, kendiliğin analizi, kendini açma düzeyi gibi değişkenlerin de bu süreçte önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu nedenle TSB'nin oluşumunu anlamak ve bu süreçte klinik olarak terapötik müdahalelerin etkinliğini arttırmak amacıyla modelde yer alan diğer değişkenlerin incelenmesi ve yordayıcı etkilerinin ortaya çıkarılmasının önemli bir katkısının olacağı düşünülmektedir.

4.5.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEKTE YAPILACAK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER

Mecvut çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirilirken çalışmanın sınırlılıklarını ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. İlk olarak çalışma enlemesine-kesitsel yöntem ile gerçekleştirildiği için ortaya çıkarılan sonuçlar hakkında nedensellik kurulması mümkün değildir. Ortaya çıkarılan sonuçların ilişkisellik içerdiği her zaman göz önünde bulundurularak yorum yapılmalıdır. Aynı zamanda çalışmada tek ölçüm alındığı için katılımcıların TSB düzeylerinin ve karmaşık yas düzeylerinin geçmişten bugüne kadar nasıl değiştiği hakkında da bilgi edinilememektedir. Bu nedenle özellikle TSB'yi etkileyen değişkenlerin ve TSB-karmaşık yas arasındaki ilişkilerin anlaşılabilmesi için ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal yöntemlerin planlanması ve gerçekleştirilmesinin alanyazına çok büyük katkısı olacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte çalışmada veri toplama yöntemi olarak kendini bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Kendini bildirim ölçeklerinde katılımcıların beyanları esastır ancak geriye dönük sorular ve içgörü gerektiren muhakemeye dayalı sorular sorulduğu için katılımların tamamen dürüst olup olmadıkları veya ne kadar dürüstçe cevap vermiş

olurlarsa olsunlar bu cevapların gerçeği yansıtıp yansıtmadığı tam olarak bilinmemektedir. Çalışmada kullanılan ölçek setindeki soruların sayıca fazla olması da dikkatlice okuyup soruları değerlendirmelerini zorlaştırmış olabilir. Özellikle çevrimiçi yöntemle toplanan verilerde katılımcıların soruları nasıl bir ortamda doldurduğu, kaç dakikada doldurduğu ve yalnız olup olmadığı bilinmemektedir. Ayrıca kâğıt kalem formu ve çevrimiçi formu ile elde edilen verilerin sayılarında dengesizlik bulunmaktadır. Bu sınırlılıkla birlikte veri toplama yöntemine göre karşılaştırılan puanlarda çıkan anlamlı farklılıkların tahmini nedenleri bir önceki bölümde (Bkz., Bölüm 4.4.) tartışılmıştır. Gelecekte yapılan araştırmalar için kendini bildirim ölçekleri yanında nitel yöntem ile bilgi toplamalarının TSB oluşumunun detaylıca anlaşılabilmesi için yararlı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte kâğıt kalem formu ve çevrimiçi yöntem ile veri toplama yöntemlerinden birinin seçilip yalnızca tek bir yöntem ile veri toplamak da çalışmanın güvenilirliği açısından daha iyi sonuçlar verebilir. Burada her iki yöntemin avantaj ve dezavantajlarının araştırmanın amacı ve araştırmacının veri toplama koşullarına göre değerlendirilerek karar verilmesi faydalı olabilir.

Çalışmanın örneklemini en az bir yıl öncesinde ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan 18 yaş üzeri yetişkinler oluşturmaktadır. Ancak örnekleme katılımcıların yaşadıkları kaybın zamanı için üst sınır belirlenmemiştir. Benzer şekilde yaşanan kaybın derecesi için de araştırmacı tarafından bir sınırlama getirilmemiş, özel bir kayıp türü belirlenmemiştir. Ancak alanyazında kaybın derecesine göre yaşanan psikolojik değişikliklerin şiddetinin artabileceği yer almaktadır. Bununla birlikte çalışmada alanyazında yaşanabilecek en büyük kayıplardan biri sayılan evlat kaybı dışlama kriteri olarak alınmış ve farklı kuramsal değerlendirmeleri gerektirebileceği için araştırma dışında tutulmuştur. Mevcut araştırma konusunu içeren gelecekte yapılması planlanan araştırmalar için kaybın derecesinin ve kayıp üzerinden geçen zamanın belirlenmesinin daha faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya dahil edilen katılımcılarda cinsiyetler arasındaki dengesizlik (382 kadın, 93 erkek) çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Alanyazına bakıldığında TSB ve karmaşık yas açısından cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığın bulunmadığı araştırma sonuçları ile kadınların erkeklere göre hem TSB düzeyleri hem de karmaşık yas

yoğunluklarının anlamlı derecede yüksek olduğuna dair bildirilen araştırma sonuçlarına rastlanmıştır ve bunlar çalışmanın analizleri kapsamında ulaşılan sonuçlarla birlikte ilgili başlıkta (Bkz., Bölüm 4.2.6.) tartışılmıştır. Ancak çalışmanın örneklemindeki mevcut dengesizliğin bu çalışmada cinsiyetler arasında bulunan farklılıkları yorumlamada yetersiz kalınmasına neden olmaktadır. Bu nedenle özellikle cinsiyetler arasında karşılaştırmaların yapılacağı araştırmalarda birbirine yakın sayıda kadın ve erkek katılımcılardan oluşan bir örnekleme ulaşılmamasının daha sağlıklı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada kullanılan Öz-Anlayış Ölçeği katılımcıların öz-şefkat düzeyini tek bir boyut üzerinden ölçmektedir ve puanlar arttıkça öz-şefkat düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Ancak orijinal ölçek ile gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında negatif ve pozitif öz-şefkat olmak üzere iki ayrı boyutta ve 6 alt faktörde değerlendirildiği ve yapılan çalışmalarda bu iki boyutun ilgili değişkenleri farklı şekillerde yorumlamaya olanak sağladığı görülmüştür. Bu çalışmada yalnızca öz-şefkatin olumlu boyutları ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilebilmiştir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda öz-şefkat düzeyini ölçmek amacıyla kullanılacak ölçüm aracı seçiminde bu durumun göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Çalışmanın örneklemini oluşturan yaş aralığı her ne kadar geniş tutulmuş olsa da ulaşılan katılımcıların yaşlarının genellikle ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik döneminde yoğunluk gösterdiği gözlenmiştir. Katılımcıların yaş aralığının geniş tutulması planlanan araştırmalarda gelişim dönemlerine göre grupların belirlenerek tüm yaş gruplarından benzer sayıda katılımcıya ulaşılması hedeflenebilir. Bu durum hem sonuçların değerlendirilmesi açısından daha sağlıklı olabilir hem de yaş grupları arasında farklı karşılaştırmaların yapılabilmesine imkan sağlayarak araştırma sonuçlarını zenginleştirerek alanyazına daha fazla katkıda bulunulmasını sağlayabilir.

Yürütülen çalışmada ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde TSB'yi yordayan değişkenler incelenmiştir. Ancak yaşanan kaybın algılanan travmatiklik düzeyinin belirlenmesi için katılımcılara bu kaybın onlar için ne kadar travmatik olduğu

sorulmamış veya bir ölçüm alınmamıştır. İleride yapılacak çalışmalar için algılanan travma düzeyinin de göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı ve buna bağlı olarak ek analizler yapılarak TSB'yi yordayan değişkenlerin daha ayrıntılı şekilde anlaşılabilceği düşünülmektedir. Evlat kaybı ise bahsedilen nedenlerden dolayı dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Ancak ileride yapılacak çalışmalarda uygun araştırma yöntemlerinin belirlenmesi ile birlikte travmatik olma derecesinin diğer kayıp türlerine göre oldukça yüksek olduğu bilinen evlat kaybı yaşayan yetişkin örnekleminin dahil edildiği çalışmaların yapılmasının alanyazına katkısının olabileceği düşünülmektedir.

Özetle çalışmanın birtakım sınırlılıkları ile birlikte değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalar için birtakım önerilerde bulunulmuş ve yürütülen araştırmada araştırılan TSB'yi yordayan değişkenlerin incelenmesinin çeşitli araştırmalarla, farklı değişkenlerin etkilerini hesaba katarak incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın genel popülasyonda çalışılmasına ek olarak klinik popülasyonda gerçekleştirilecek çalışmaların da TSB oluşumu, karmaşık yas belirtileri ile ilişkisi ve her ikisinin risk faktörlerinin belirlenmesi açısından faydalı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

4.6.SONUÇ

Mevcut çalışmada kayıp yaşıntısı olan 18 yaşından büyük yetişkinlerde temel inançların sarsılmasının istemli ruminasyonlar aracılığı ile TSB üzerindeki etkisini ve bu ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelenmiştir. Bunun yanında TSB ve karmaşık yas yoğunluğunun kayıp yaşayan kişinin yaşı, toplam kayıp sayısı, kaybedilen kişinin yaşı, yılda yapılan mezar ziyareti sıklığı, kaybın üzerinden geçen süre, katılımcının cinsiyeti, eğitim düzeyi ve maneviyat düzeyi bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 475 katılımcıdan oluşmuş ve bu katılımcılara kağıt kalem formu ve çevrimiçi yöntem ile hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” ve belirlenen ölçek seti uygulanmıştır. Bu ölçek setinde; Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Öz-Anlayış Ölçeği ve Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Form) yer almaktadır. Elde

edilen verilerle araştırmanın amacı kapsamında belirlenen hipotezler, araştırma sorusu ve kayıp koşulları ve kayıp yaşayan kişinin özelliklerinin toplam puanlarla ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizleri, Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA), Aracı Değişken Analizi ve Düzenlenen Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu ortaya çıkarılan bulgular sırasıyla özetlenmiştir:

1. Katılımcıların temel inançların sarsılması puanları ile TSB puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çalışmanın birinci hipotezi desteklenmiştir ve alanyazınla uyumlu görünmektedir.
2. Katılımcıların temel inançların sarsılması düzeyleri arttıkça olaya bağlı istemli ruminasyon yapma sıklıkları da artmaktadır. Test edilen ikinci hipotez de desteklenmiştir. Elde edilen sonucun alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.
3. İstemli ruminasyon puanları ile TSB puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmanın 3. hipotezinin desteklendiği anlaşılmaktadır ve alanyazında bu sonuç ile uyumlu birçok çalışma bulunmaktadır.
4. Kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile TSB arasında olaya bağlı yapılan istemli ruminasyonların aracılık rolü üstlendiği yapılan aracı değişken analizi ile ortaya çıkarılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın 4. Hipotezi de desteklenmiştir. Mevcut bulgunun alanyazındaki araştırma sonuçlarını desteklediği söylenebilir.
5. Kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile TSB arasındaki istemli ruminasyonların aracılık etkisinin öz-şefkat düzeyleri tarafından düzenlendiği yapılan düzenlenen aracı değişken analizi ile ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın 5. Hipotezinin de desteklendiği görülmüştür. Alanyazında doğrudan bu modelin bu örneklem grubunda uygulandığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.
6. Çalışmada araştırma sorusu olarak belirlenen “TSB ile yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” soruyu yanıtlamak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda TSB ile karmaşık yas yoğunluğu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduu ortaya çıkarılmıştır. Bu sorunun araştırma sorusu olarak belirlenmesinin en büyük nedeni alanyazında çok

tartışmalı olmasıdır. Elde edilen sonucun bazı araştırmalarla tutarlı bazıları ile ise tutarsız olduğu söylenebilir.

7. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda TSB ile kayıp yaşayan kişinin kişi, kaybedilen kişinin yaşı ve kaybın üzerinden geçen süre arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı; toplam kayıp sayısı ve mezar ziyareti sıklığı ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan Tek Yönlü MANOVA analizleri sonucunda ise kadınların erkeklere göre; lisansüstü mezunlarının lisans ve lise ve altı okullardan mezunlara göre; maneviyatı “çok fazla” yaşadığını ifade eden grubun “oldukça” ve “kararsızım ve altı” gruplarına göre TSB düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.
8. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda karmaşık yas yoğunluğunun kayıp yaşayan kişinin yaşı, toplam kayıp sayısı ve kaybın üzerinden geçen süre anlamlı ilişkisi bulunmadığı; kaybedilen kişinin yaşı ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu; mezar ziyareti sıklığı ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA analizleri sonucu ise kadınların erkeklere; lisansüstü ve lisans gruplarının her ikisinin lise ve altı mezunları grubuna göre; maneviyat düzeyi “çok fazla” olan grubun hem “oldukça” hem de “kararsızım ve altı” grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek karmaşık yas belirtileri gösterdiği anlaşılmaktadır.
9. Çalışma kapsamında kaybın koşullarına bağlı olarak travmatik kayıp deneyimleyen yetişkinler adı altında bir alt örneklem belirlenmiş ve araştırma sorusu, aracı değişken, düzenlenen aracı değişken analizleri bu örnekleme de test edilerek çalışmanın bu kapsamdaki hipotezleri tüm örnekleme olduğu gibi doğrulanmıştır.

Alanyazında temel inançların sarsılması, istemli ruminasyonlar ve TSB düzeylerinin birlikte araştırıldığı çalışmalar yoğun olmakla birlikte ülkemiz örnekleminde kayıp yaşantısı olan yetişkinlerde henüz bu değişkenler ve öz-şefkat ile düzenleyicilik etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle hem yapılan aracı değişken ve düzenlenen aracı değişken analizleri ile elde edilen bulgular çerçevesinde hem de kaybın koşulları, kayıp yaşayan ve kaybedilen kişinin özellikleri bağlamında TSB ve karmaşık yas yaşantısındaki risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi

açısından alanyazına katkıda bulunulduğu düşünülmektedir. Son olarak kayıp yaşantısı sonucu oluşabilecek değişikliklerin ele alındığı ve oluşum mekanizmalarının ortaya çıkarılmaya çalışıldığı daha büyük örneklemler ve yöntemsel olarak daha güçlü araştırmaların yapılmasının alanyazında ve uygulamada hala belirsizliğini koruyan birçok noktayı aydınlatacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Allbaugh, L. J., Wright, M. O. D. ve Folger, S. F. (2016). The role of repetitive thought indetermining posttraumatic growth and distress following interpersonal trauma. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(1), 21-37. doi.org/10.1080/10615806.2015.1015422
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı, Beşinci baskı(DSM-V)*. E. Köroğlu, (Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal alışma basım tarihi 2013)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Archer, J. (1999). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss*. London: Routledge Press.
- Arıkan, G. Ve Karancı, N. (2012). Attachment and coping as facilitators of posttraumatic growth in Turkish university students experiencing traumatic events. *Journal of Trauma & Dissociation*, 13(2), 209-225.
- Armstrong, D. ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Relationship to the bereaved and perceptions of severity of trauma differentiate elements of posttraumatic growth. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 63(2), 125–140. doi:10.2190/om.63.2.b
- Aydoğdu, B.E. (2017). *Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler: Temel inançlar, ruminasyon ve C tipi kişilik* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bartl, H., Hagl, M., Kotoučová, M., Pfoh, G. ve Rosner, R. (2017). Does prolonged grief treatment foster posttraumatic growth? Secondary results from a treatment study with long-term follow-up and mediation analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(1), 27–41. doi:10.1111/papt.12140

- Baş, S. (2016). *Posttraumatic growth and core bereavement in grieving individuals: examining the five stages of grief* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Bellet, B. W., Jones, P. J., Neimeyer, R. A. ve McNally, R. J. (2018). Bereavement outcomes as causal systems: a network analysis of the co-occurrence of complicated grief and posttraumatic growth. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 797-809.
- Boelen, P. A. (2012). Variables mediating the linkage between loss centrality and postloss psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(9), 801-806.
- Boelen, P. A. ve Prigerson, H. G. (2007). The influence of symptoms of prolonged grief disorder, depression, and anxiety on quality of life among bereaved adults. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 444–452. doi:10.1007/s00406-007-0744-0
- 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.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... Nesse, R. M. (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. doi:10.1037/0022-3514.83.5.1150
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734.
- Buchanan, T., Ali, T., Heffernan, T. M., Ling, J., Parrott, A. C., Rodgers, J. ve Scholey, A. B. (2005). Nonequivalence of on-line and paper-and-pencil psychological tests: The case of the prospective memory questionnaire. *Behavior Research Methods*, 37(1), 148-154.

- Calhoun, L.G., Cann, A ve Tedeschi, R.G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice* (pp. 1-14). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Routledge.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Cann, A. ve Hanks, E.A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., ve Danhauer, S. C. (2010). The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 19–34. doi:10.1080/10615800802573013
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151-166.
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C.M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 137-156.
- Cengiz, İ., Ergün, D. ve Çakıcı, E. (2019). Suriyeli sığınmacılarda travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme ve ruhsal dayanıklılık: Hatay, Türkiye. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 269-276.
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara

- Cesur-Soysal, G. Ve Durak-Batıgün, A. (2020). Prolonged grief, emotion regulation and loss-related factors: An investigation based on cognitive and behavioral conceptualization. *Death Studies*, 1-13.
- Chan, B. S. M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y.ve Yi, L. (2019). The Role of Self-Compassion in the Relationship between Post-Traumatic Growth and Psychological Distress in Caregivers of Children with Autism. *Journal of Child and Family Studies*, 1-9.
- Choi, S., Lemberger-Truelove, M. E., ve Cho, S. M. (2019). The influence of disruption of core beliefs, social support, and rumination on posttraumatic growth for Korean undergraduate students. *Journal of Humanistic Counseling*, 58(3), 223–232. <https://doi.org/10.1002/johc.12121>
- Cofini, V., Cecilia, M. R., Petrarca, F., Bernardi, R., Mazza, M. ve Di Orio, F. (2014). Factors associated with post-traumatic growth after the loss of a loved one. *Minerva Psichiatrica*, 55(4), 207-214.
- Costa, R. V. ve Pakenham, K. I. (2012). Association between benefit finding and adjustment outcomes in thyroid cancer. *Psycho-Oncology*, 21 , 734–744. doi: 10.1002/pon.1960
- Currier, J. M., Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2012). Prolonged grief symptoms and growth in the first 2 years of bereavement: Evidence for a nonlinear association. *Traumatology*, 18(4), 65-71.
- Çağlayan, P. (2016). *Trafik kazası mağdurlarında travma sonrası gelişim ve travma sonrası stresi yordayan faktörler: Kişilik, baş etme mekanizmaları ve ruminasyonlar* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

- Deniz, M.E., Kesici, S. ve Sümer, A.S., (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality*, 36(9), 1151-1160
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Engelkemeyer, S. M., ve Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 344–346. doi:10.1002/jts.20338
- Erdem Atak, İ., Beyazıt, U., Subay, N., Sarı, B., Kokucu, G., & Ünverdi, H. (2012). *Karmaşık Yas Envanteri (Revize Edilmiş Formu) 'nin Türkçe 'ye çevirisi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 17. Ulusal Psikoloji Kongresi (25-28 Nisan 2012, İstanbul) Poster Bildiri, İstanbul.
- Field, N. P. ve Filanosky, C. (2009). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1-29. doi:10.1080/07481180903372269
- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Åberg, L. ve Fredrikson, M. 2005. Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(4), 291-290.
- Freedle, A. ve Kashubeck-West, S. (2021). Core belief challenge, rumination, and posttraumatic growth in women following pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 157–164. <https://doi.org/10.1037/tra0000952>
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P., ve Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 26557. doi:10.3402/ejpt.v6.26557
- Greene, N. ve McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death studies*, 41(7), 436-446.

- Güven, E.D. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Hammer, C., Podlog, L., Wadey, R., Galli, N., Forber-Pratt, A. J. ve Newton, M. (2018). From core belief challenge to posttraumatic growth in para sport athletes: moderated mediation by needs satisfaction and deliberate rumination. *Disability and Rehabilitation*, 1–9. doi:10.1080/09638288.2018.1466203
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A. ve Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 3(2), 99–111. doi:10.1207/s15402010bsm0302_4
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Haspolat, A.(2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Hawthorne, D. M., Youngblut, J. M. ve Brooten, D. (2016). Parent spirituality, grief, and mental health at 1 and 3 months after their infant's/child's death in an intensive care unit. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), 73–80. doi:10.1016/j.pedn.2015.07.008
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*.(2nd Ed). Guilford publications.
- He, L., Tang, S., Yu, W., Xu, W., Xie, Q. ve Wang, J. (2014). The prevalence, comorbidity and risks of prolonged grief disorder among bereaved Chinese adults. *Psychiatry Research*, 219(2), 347–352. doi:10.1016/j.psychres.2014.05.022
- Heeke, C., Kampisiou, C., Niemeyer, H. ve Knaevelsrud, C. (2019). A systematic review and meta-analysis of correlates of prolonged grief disorder in adults exposed to violent loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1583524. doi:10.1080/20008198.2019.1583524

- Herman, J. L. (2016). Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre (Dördüncü Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları.
- Helgeson, V.S., Reynolds K.A. ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797–816.
- Hirooka, K., Fukahori, H., Akita, Y. ve Ozawa, M. (2016). Posttraumatic growth among Japanese parentally bereaved adolescents: A web-based survey. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 34(5), 442–448.
<https://doi.org/10.1177/1049909115627776>
- Holmes, T. ve Rahe, R. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K. ve Chae, J. H. (2020). Attachment style, complicated grief and post-traumatic growth in traumatic loss: The Role of intrusive and deliberate rumination. *Psychiatry investigation*, 17(7), 636.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30-34.
- Jeon, G. S., Park, S. Y. ve Bernstein, K. S. (2017). Socio-demographic and psychological correlates of posttraumatic growth among Korean Americans with a history of traumatic life experiences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 256-262.
- Johnson, A. (1999). Social desirability, anonymity, and Internet-based questionnaires. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31(3), 433–438.
- Johnsen, I. ve Afgun, K. (2020). Complicated grief and post-traumatic growth in traumatically bereaved siblings and close friends. *Journal of Loss and Trauma*, 1-14.

- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, 18(2), 335-344.
- Joseph, S., Murphy, D. ve Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280.
- Kaltman S. ve Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths. *Anxiety Disorders*, 17, 131- 147.
- Karancı, A. N. Işıklı, S. ve Aker, A.T. (2009). Yetişkinlerde Travmatik olay yaşama yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişimin Değerlendirilmesi. TUBİTAK SOBAG Projesi.
- Karancı, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H. ve Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), 17303.doi:10.3402/ejpt.v3i0.17303
- Kardaş, F. Ve Tanhan, F. (2018). Van depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- 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. doi:10.1016/j.jad.2010.11.032
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., ... ve Florescu, S. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health

surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383.
doi:10.1080/20008198.2017.1353383

Khursheed, M. ve Shahnawaz, M. G. (2020). Trauma and Post-traumatic Growth: Spirituality and Self-compassion as Mediators Among Parents Who Lost Their Young Children in a Protracted Conflict. *Journal of Religion and Health*.
doi:10.1007/s10943-020-00980-2

Kim, E. ve Bae, S. (2019). Gratitude moderates the mediating effect of deliberate rumination on the relationship between intrusive rumination and post-traumatic growth. *Frontiers in Psychology*, 10(December), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02665>

Killikelly, C., Lorenz, L., Bauer, S., Mahat-Shamir, M., Ben-Ezra, M. ve Maercker, A. (2019). Prolonged grief disorder: Its co-occurrence with adjustment disorder and post traumatic stress disorder in a bereaved Israeli general-population sample. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2019.02.014

Koyuncu, Ö. (2015). *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* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. ve Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513.
doi:10.1016/j.beth.2013.04.004

Kristensen, P., Weisæth, L. ve Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 75(1), 76–97. doi:10.1521/psyc.2012.75.1.76

Krosch, D. J., ve Shakespeare-Finch, J. (2016). Grief, traumatic stress, and posttraumatic growth in women who have experienced pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 425–433.
doi:10.1037/tra0000183

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lehman, D.R., Wortman, C.B., & Williams, A.F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 218-231.
- Lenferink, L. I. M., Eisma, M. C., de Keijser, J., ve Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup6), 1378052. doi:10.1080/20008198.2017.1378052
- Levi-Belz, Y., Kryszyska, K. ve Andriessen, K. (2020). Turning personal tragedy into triumph: A systematic review and meta-analysis of studies on posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi.org/10.1037/tra0000977
- Lindstrom, C.M., Cann, A., Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (2011). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55. doi: 10.1037/a0022030.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. doi:10.1023/b:jots.0000014671.27856.7
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 150-159.
- Liu, A., Wang, W. ve Wu, X. (2021). The mediating role of rumination in the relation between self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake. *Current Psychology*, 1-14.

- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190. doi:10.1037//0022-3514.69.1.176
- Martinľeková, L. ve Klatt, J. (2017). Mothers' grief, forgiveness, and posttraumatic growth after the loss of a child. *Omega (United States)*, 75(3), 248–265. <https://doi.org/10.1177/0030222816652803>
- Michael, C. ve Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18-33.
- Morina, N., Rudari, V., Bleichhardt, G. ve Prigerson, H. G. (2009). Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder among bereaved Kosovar Civilian War Survivors: A preliminary investigation. *International Journal of Social Psychiatry*, 56(3), 288–297. doi:10.1177/0020764008101638
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. ve Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-117.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–137. doi:10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., Hsieh, Y.P. ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916

- Neria, Y., Gross, R., Litz, B., Maguen, S., Insel, B., Seirmarco, G., ... Marshall, R. D. (2007). Prevalence and psychological correlates of complicated grief among bereaved adults 2.5–3.5 years after September 11th attacks. *Journal of Traumatic Stress, 20*(3), 251–262. doi:10.1002/jts.20223
- 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*(1-2), 231–238. doi:10.1016/j.jad.2011.02.021
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504-511. doi: 101037/10021-843X.109.3.504
- Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., Perilla, J. L., Rodriguez, F. G. ve Rodriguez, J. D. J. G.(2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of Abnormal Psychology, 112*(4), 646-656.
- Öksüzler, B. ve Dirik, G. (2019). Investigation of post-traumatic growth and related factors in elderly adults' experience of spousal bereavement. *Türk Geriatri Dergisi, 22*(2), 181–190. <https://doi.org/10.31086/tjgeri.2019.91>
- Patrick, J. H. ve Henrie, J. (2016). Up from the ashes: Age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women and Therapy, 39*(3–4), 296–314. <https://doi.org/10.1080/02703149.2016.1116863>
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. ve Seligman, M.E.P. (2008). Strengths of character and post traumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214-217
- Prati, G. ve Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364–388. doi:10.1080/15325020902724271
- 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. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8), e1000121. doi:10.1371/journal.pmed.1000121
- Prigerson, H. ve Jacobs, S. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe and H. Schut, (Eds.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. Washington, DC: American Psychological Association, 613-645. doi:10.1037/10436-026
- Raes, P. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raiche, E.M. (2017). *The effects of resilience and self-compassion on symptoms of stress and growth resulting from combat exposure in service members*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of North Texas, Austin.
- Resick, P. A. ve Schnicke, M. K. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(5), 748–756. doi:10.1037/0022-006x.60.5.748
- Rider-Mundey, K., Nicholas, D., Kruczek, T., Tschopp, M., ve Bolin, J. (2018). Posttraumatic growth following cancer: The influence of emotional intelligence, management of intrusive rumination, and goal disengagement as mediated by deliberate rumination. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1–22. doi:10.1080/07347332.2018.1514449
- Roepke, A. M., ve Seligman, M. E. P. (2014). Doors opening: A mechanism for growth after adversity. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 107–115. doi:10.1080/17439760.2014.913669
- Rosenberg, A. R., Baker, K. S., Syrjala, K. ve Wolfe, J. (2012). Systematic review of psychosocial morbidities among bereaved parents of children with cancer. *Pediatric Blood and Cancer*, 58(4), 503-512. doi:10.1002/pbc.23386

- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... ve Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11.
- Sawyer, J. S., ve Brewster, M. E. (2018). Assessing posttraumatic growth, complicated grief, and psychological distress in bereaved atheists and believers. *Death Studies*, 1-11. doi:10.1080/07481187.2018.1446061
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* içinde (s. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Seidm Mahmoodi, J., Rahimi, C. ve Mohamadi, N. (2011). Resiliency and religious orientation: factors contributing to posttraumatic growth in Iranian subjects. *Iranian Journal of Psychiatry*, 6(4), 145-150.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. doi:10.1002/jclp.22076
- Stammel, N., Heeke, C., Bockers, E., Chhim, S., Taing, S., Wagner, B. ve Knaevelsrud, C. (2013). Prolonged grief disorder three decades post loss in survivors of the Khmer Rouge regime in Cambodia. *Journal of Affective Disorders*, 144(1-2), 87–93. doi:10.1016/j.jad.2012.05.063
- Stroebe, M. Ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224.

- Stroebe, M., Stroebe, W. ve Schut, H. (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of General Psychology*, 5(1), 62-83.
- Şakiroğlu, M. (2019). Posttraumatic Growth among the 1999 Düzce Earthquake Survivors. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 8(3), 61-72.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. 2020. “Genel Koronavirüs Tablosu”
<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> Son erişim tarihi: 1 Mayıs 2021.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444.
doi:10.1080/0748118080197474
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. Ve Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 129–136.
doi.org/10.1080/10615800802317841
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2015). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(6), 563-569.
<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000054>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*, 1-22.
- Tedeschi, R. ve Calhoun, L. G. (2004a) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004b). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (p. 405–419). John Wiley & Sons, Inc..
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E. ve Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. doi: 10.1002/jts.22155
- Tedeschi, R. G. ve Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. doi:10.1037/a0024204
- Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W. H., Southwick, S. M., ve Pietrzak, R. H. (2014). Posttraumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*, 45(01), 165-179. doi:10.1017/s0033291714001202
- Vara, H. ve Thimm, J. C. (2019). Associations between self-compassion and complicated grief symptoms in bereaved individuals: An exploratory study. *Nordic Psychology*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1684347>
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şah damarı: Öz-şefkat. *Pivolka*, 9(31), 1-3.
- Volkan, V.D. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin Ardından*. (I. Vahip ve M. Kocadere, Çev.). İstanbul: Oa Yayınları.

- Wang, M. L., Liu, J. E., Wang, H. Y., Chen, J. ve Li, Y. Y. (2014). Posttraumatic growth and associated socio-demographic and clinical factors in Chinese breast cancer survivors. *European Journal of Oncology Nursing*, 18(5), 478-483.
- Ward, P., Clark, T., Zabriskie, R., & Morris, T. (2014). Paper/pencil versus online data collection. *Journal of Leisure Research*, 46(1), 84-105. doi:10.1080/00222216.2014.11950314
- Wayment, H. A., Huffman, A. H. ve Irving, L. H. (2018). Self-rated health among unemployed adults: The role of quiet ego, self-compassion, and post-traumatic growth. *Occupational Health Science*, 2(3), 247-267.
- Wilson, B., Morris, B. A. ve Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 23(11), 1212-1219. doi.org/10.1002/pon.3546
- World Health Organization (2018). ICD-11 Beta Draft. 6B42 Prolonged Grief Disorder. International statistical classification of diseases and related health problems: fifth eleventh revision.
<https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/1183832314>
- Xu, W., Jiang, H., Zhou, Y., Zhou, L. ve Fu, H. (2019). Intrusive rumination, deliberate rumination, and posttraumatic growth among adolescents after a tornado: The role of social support. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(3), 152–156.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000926>
- Yakın, D.(2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi-oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütüncü bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme* (Yayınlanmamış doktora tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yanık, Z. (2018). *Meme kanserini yenen kişilerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu ile olayın merkeziliyeti arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Yılmaz, M. ve Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: The effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 5-11.
- Zetumer, S., Young, I., Shear, M. K., Skritskaya, N., Lebowitz, B., Simon, N., ... Zisook, S. (2015). The impact of losing a child on the clinical presentation of complicated grief. *Journal of Affective Disorders*, 170, 15–21. doi:10.1016/j.jad.2014.08.021
- Zisook, S. ve Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World Psychiatry*, 8(2), 67–74. doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x
- Zhou, X., Wu, X., Fu, F. ve An, Y. (2015). Core belief challenge and rumination as predictors of PTSD and PTG among adolescent survivors of the wenchuan earthquake. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 391–397. <https://doi.org/10.1037/tra0000031>

EKLER

Ek 1. Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma, Doç. Dr. Zeynep Tüzün'ün akademik danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Melis Gün tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Araştırmanın amacı ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde temel inançların sarsılmasının ruminasyonlar (kişinin bazen isteği, bazen de isteği doğrultusunda olmadan aklına gelen düşünceler) aracılığı ile travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini ve bu ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelemektir. Ayrıca demografik bilgi formunda yer alan yas koşulları ile yas yoğunluğu ve travma sonrası büyümenin hangi ölçülerden farklılaştığına bakılacaktır. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan bu araştırmanın yapılması için gerekli izinler alınmıştır.

Yaklaşık 30 dakika süren bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Verilen anketlerde sizden kimlik bilgilerinize ilişkin bilgiler istenmeyecek, verdiğiniz cevaplar ise gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar ise yalnızca araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecek ve bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarından güvenilir bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir.

Anketlerde kaybettiğiniz kişi ve yas sürecinizi içeren sorular yer almaktadır. Bu soruları cevaplamakta iken herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz çalışmayı bir neden belirtmeksizin yarıda bırakmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda doldurduğunuz anket çalışmaya dahil edilmeyecektir. Anket başında veya sonunda bu çalışmayla ilgili sorularınız olduğu takdirde bu sorular araştırmacı tarafından cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz. Çalışma hakkında bilgi almak isterseniz sonraki süreçte Doç Dr. Zeynep Tüzün ya da Melis Gün ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıdaki açıklamayı okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve istediğim anda çalışmadan ayrılmakta özgür olduğumu biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.)

Ad-Soyad:

Tarih:

...../...../.....

İmza:

Araştırmacı Bilgileri:

Adı- Soyadı: Melis Gün

Adres: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Sorumlu Araştırmacı Bilgileri:

Adı-Soyadı: Zeynep Tüzün

Unvanı: Doç. Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Ergen Sağlığı Birimi

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Geçtiğimiz son 1 yıl veya daha da öncesinde sevdiğiniz/size yakın olan birisi ya da birilerini ölüme bağlı olarak kaybettiniz mi?

() Evet () Hayır

Lütfen yanıtınız **evet** ise çalışmaya devam edin; **hayır** ise çalışmaya katılımı sonlandırın.

2. Yaşınız:

3. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

4. Eğitim durumunuz (Almış olduğunuz son diplomaya göre işaretleyiniz.):

() Okur-yazar

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Lisansüstü

5. Mesleğiniz:

6. Ailenizin aylık gelirini dikkate aldığınızda hangi gruba daha yakın olmaktadır?

()

()

()

()

()

Üst

Üst-Orta

Orta

Orta-Alt

Alt

7. Medeniz durumunuz:

() Bekar

() Evli

() Eşini kaybetmiş

() Boşanmış

() Birlikte yaşıyor

()Ayrı yaşıyor

8. En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi:

() Metropol (Ankara, İzmir, İstanbul) () İl () İlçe
() Kasaba () Köy

9. Kendiniz dahil kaç kardeşsiniz? :.....

10. Çocuğunuz var mı? () Hayır () Evet ise kaç tane?:.....

11. Anneniz hayatta mı ? () Evet () Hayır

12. Babanız hayatta mı? () Evet () Hayır

13. Önceden almış olduğunuz psikiyatrik bir tanı var mı? () Evet () Hayır

Cevabınız “Evet” ise lütfen kısaca belirtiniz:

Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır

Cevabınız “Evet” ise lütfen belirtiniz:

14. Maneviyat hayatınızda ne kadar yer kaplar?

() Çok fazla () Oldukça () Kararsızım () Biraz () Hiç

Bu bölümde yaşadığınız kayba ilişkin sorular olacaktır. Lütfen her birini, atlamadan cevaplandırmaya özen gösteriniz.

15. Şimdiye kadar ölüme bağlı kaybettiğiniz kişileri bu listenin içinde X işareti ile belirtiniz.

() Anne	() Büyükanne	() Arkadaş
() Baba	() Büyükbaba	() Komşu
() Ağabey	() Torun	() Yenge/Enişte
() Ablâ	() Yeğen	() Akraba
() Küçük kardeş	() Teyze/Hala	
() Eş	() Dayı/Amca	
() Sevgili	() Damat/Gelin	

- () Yakın arkadaş () Kayınvalide
() Kuzen () Kayınbaba

16. Lütfen yukarıda birden fazla sayıda işaretleme yaptıysanız **SİZİ EN ÇOK ETKİLEYEN KAYBI** aşağıda verilen seçenekler içinde işaretleyiniz. Eğer 1 kişi işaretlediyseniz aşağıda da aynı kişiyi yeniden işaretleyiniz. (Aşağıda yalnızca bir seçenek işaretlenmeli.)

- | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|
| () Anne | () Büyükanne | () Arkadaş |
| () Baba | () Büyükbaba | () Komşu |
| () Ağabey | () Torun | () Yenge/Enişte |
| () Abla | () Yeğen | () Akraba |
| () Küçük kardeş | () Teyze/Hala | |
| () Eş | () Dayı/Amca | |
| () Sevgili | () Damat/Gelin | |
| () Yakın arkadaş | () Kayınvalide | |
| () Kuzen | () Kayınbaba | |

17. Yukarıda işaretlediğiniz kişi ile aynı zamanlarda kaybettiğiniz başka kişiler oldu mu?

- () Evet () Hayır

Cevabınız “Evet” ise kim/kimler olduğunu belirtiniz:

.....

Aşağıdaki sorulara lütfen sizi en çok etkilediğini belirttiğiniz kaybınızı düşünerek cevap veriniz.

Kaybettiğiniz kişinin:

18. Ölüm yaşı:

19. Ölüm tarihi: / /

20. Cinsiyeti: Kadın () Erkek ()

21. Ölüm nedeni:

- () Trafik kazası
() Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)
() Hastalık (Ani/ kalp krizi, kanser vb.)
() Hastalık (Beklenen/ yaşlılık, kronik hastalıklar, kanser vb.)

- ☐ İntihar
- ☐ Doğal Afet (deprem, sel, yer kayması vb.)
- ☐ İnsan eliyle (terör, saldırı, soygun vb.)
- ☐ Tanıdık / bilinen kişi tarafından (eş, kardeş, vb.)
- ☐ Ecel (Beklenen/yaşlılık/sıralı ölüm)
- ☐ Diğer (BELİRTİNİZ)

22. Ölüm yeri (Hastane, ev vb. gibi):

23. Ölümü:

- ☐ Beklenmedik / Ani
- ☐ Beklendik/Sıralı

24. Ölüm şekli:

- ☐ Şiddetli /Acı vericiydi.
- ☐ Şiddetli/ Acı verici değildi.

25. Cenaze töreni oldu mu?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

26. Cenaze töreni olduysa törenine katıldınız mı ?

- ☐ Evet, katıldım.
- ☐ Hayır, katılmadım.

27. Mezarına ne sıklıkta gidersiniz? (Yılda kaç kez?)

28. Yas süreciniz ne kadar sürdü? (Kaç ay?)

29. Kaybettiğiniz kişi ile aranızdaki ilişkiyi nasıl tarif edersiniz?

- ☐ Çok iyi anlaşırdık.
- ☐ İyi anlaşırdık
- ☐ Bazen iyi bazen kötüydü.
- ☐ Kötüydü, hep tartışırdık.
- ☐ Kötüydü, hiç konuşmazdık.

30. Kaybınızdan sonra yas sürecinde hayatınızın hangi alanları olumsuz olarak etkilendi?

- () Aile
 () İş
 () Sosyal
 () Akademik
 () Hepsi
 () Hiçbiri
 () Diğer.....

31. Alkol tüketiminizde artış oldu mu ? (Kullanıyor iseniz)

- ()Evet ()Hayır

32. Sigara tüketiminizde artış oldu mu ? (Kullanıyor iseniz)

- ()Evet ()Hayır

33. Kaybınızın ardından profesyonel yardım (psikolojik/psikiyatrik) aldınız mı?

- ()Evet ()Hayır

Cevabınız “Evet” ise yardım türünü belirtiniz:

34. Kaybınızın ardından hayatınızda büyük önemli değişiklikler yaptınız mı?

- ()Evet ()Hayır

Cevabınız “Evet” ise ne gibi değişiklikler yaptığınızı lütfen belirtiniz:

- 1)
 2)
 3)

35. Kaybınızın ardından kendinize zarar vermeyi/hayatınızı sonlandırmayı düşündünüz mü?

- ()Evet ()Hayır

Cevabınız “Evet” ise bununla ilgili plan yaptınız mı?

()Evet ()Hayır

Cevabınız “Evet” ise bu planı gerçekleştirmeye yönelik bir girişiminiz oldu mu?

()Evet ()Hayır

36. Kaybınızın ardından dini inançlarınızda değişiklikler meydana geldi mi?

() Bir değişiklik olmadı.

() Yaşadığım kayıptan sonra zayıfladı.

() Yaşadığım kayıptan sonra eskisine göre güçlendi.

() Dini inançlarım yoktur.

Ek 3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

TSBÖ

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi en fazla etkileyen olayın bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz.

- 0= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği yaşamadım.
- 1= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği çok az yaşadım.
- 2= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği biraz yaşadım.
- 3= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği orta düzeyde yaşadım.
- 4= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği oldukça fazla yaşadım.
- 5= Başımдан geçen olayın bir sonucu olacak bu değişikliği çok fazla yaşadım.

	Yaşamadı m	Çok az yaşadım	Biraz yaşadım	Orta düzeyde yaşadım	Oldukça fazla yaşadım	Çok fazla yaşadım
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.	0	1	2	3	4	5
2. Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.	0	1	2	3	4	5
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.	0	1	2	3	4	5
4. Kendime olan güvenim arttı.	0	1	2	3	4	5
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.	0	1	2	3	4	5
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum.	0	1	2	3	4	5
7. Hayatıma yeni bir yön verdim.	0	1	2	3	4	5
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha fazla istekliyim.	0	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.	0	1	2	3	4	5
11. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim.	0	1	2	3	4	5
12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum.	0	1	2	3	4	5
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum.	0	1	2	3	4	5

14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.	0	1	2	3	4	5
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.	0	1	2	3	4	5
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.	0	1	2	3	4	5
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha çok çaba harcıyorum.	0	1	2	3	4	5
18. Daha inanç sahibi biri oldum.	0	1	2	3	4	5
19. Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim.	0	1	2	3	4	5
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.	0	1	2	3	4	5
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum.	0	1	2	3	4	5

Ek 4.Temel İnançlar Envanteri (TİE)

TİE

İnsanların yaşadığı bazı olaylar öyle şiddetlidir ki, dünyalarını sarsar ve onları dünya, diğer insanlar, kendileri ve gelecekleri hakkında temel inançlarını ciddi düzeyde sorgulamaya yönlendirirler. Lütfen bilgi formunda bildirdiğiniz olayı yansıtacak şekilde düşünün ve bu olayın aşağıdaki her bir temel inancı ciddi şekilde sorgulamaya ne düzeyde yönlendirdiğini belirtin.

0	1	2	3	4	5
Hiç olmadı	Çok az düzeyde	Az düzeyde	Orta düzeyde	Büyük düzeyde	Çok büyük düzeyde

1.Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin adil olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
2.Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
3.Bu olaydan dolayı, diğer insanların neden o şekilde düşündüğü ve davrandığı ile ilgili varsayımlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
4.Bu olaydan dolayı, diğer insanlarla olan ilişkilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
5.Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
6.Bu olaydan dolayı, geleceğime dair beklentilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
7.Bu olaydan dolayı, hayatımın anlamı hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
8.Bu olaydan dolayı, ruhani veya dini inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
9.Bu olaydan dolayı, insan olarak kendi kadrim ya da kıymetim (değerim) hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde	0	1	2	3	4	5

sorguladım.	
-------------	--

Ek 5. Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (OİRE)

OİRE

Bilgi Formunda belirttiğiniz benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, bu deneyim hakkında düşünmeye çalışmamalarına rağmen kendilerini onunla ilgili düşünceler içinde bulurlar. Aşağıda yer alan maddeleri olayın hemen ardındaki haftalarda ne sıklıkla yaşadığınızı belirtin.

0	1	2	3
Hiç olmadı / Hiç /Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık / Sıklıkla

İstemediğim halde olayı düşündüm.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler aklıma geldi ve onlar hakkında düşünmeden duramadım.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler dikkatimi dağıttı ya da beni odaklanmaktan alıkoydu.	0	1	2	3
Olayla ilgili görüntü ya da düşüncelerin zihnime girmesine engel olamadım.	0	1	2	3
Olaya ait düşünceler, anılar ya da görüntüler istemesem de aklıma geldi.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler deneyimimi yeniden yaşamama neden oldu.	0	1	2	3
Olayı hatırlatan şeyler, yaşadığım deneyimimle ilgili düşünceleri geri getirdi.	0	1	2	3
Kendimi otomatik olarak ne olmuş olduğu ile ilgili düşünürken buldum.	0	1	2	3
Diğer şeyler beni, yaşadığım deneyimle ilgili düşünmeye yönlendirip durdu.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünmemeye çalıştım ama düşünceleri aklımdan	0	1	2	3

çıkaramadım.

Belirttiğinize benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, özellikle ve kasıtlı olarak bu deneyim hakkında düşünerek vakit geçirirler. Aşağıda yer alan maddeler için, olayın hemen ardındaki haftalarda eğer olduysa ne sıklıkla, belirtilen konular ile ilgili olarak düşünmek için özellikle vakit geçirdiğinizi belirtin.

0

1

2

3

Hiç olmadı / Hiç /Asla

Nadiren

Bazen

Sık sık / Sıklıkla

Yaşadığım deneyimden anlam bulup bulamayacağım ile ilgili düşündüm.	0	1	2	3
Yaşamımdaki değişikliklerin deneyimimle uğraşmaktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşündüm.	0	1	2	3
Kendimi, yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşünmeye zorladım.	0	1	2	3
Yaşadığım deneyimin sonucunda birşey öğrenip öğrenmediğim ile ilgili düşündüm.	0	1	2	3
Bu deneyimin dünya ile ilgili inançlarımı değiştirip değiştirmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Bu deneyimin geleceğim için ne anlama gelebileceği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Diğerleri ile olan ilişkilerimin, yaşadığım deneyimin ardından değişip değişmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Kendimi olayla ilgili duygularımla baş etmeye zorladım.	0	1	2	3
Olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında özellikle düşündüm.	0	1	2	3
Olay hakkında düşündüm ve ne olduğunu anlamaya çalıştım.	0	1	2	3

Ek 6. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

ÖZAN

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmememe neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					

12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 7. Karmaşık Yas Envanteri (KYE)
KYE-R

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)’nın 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)..... 'nın 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 yaşıyorum.
- 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 yaşıyorum.
- 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)’nın 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)’nın 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 hissederek (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) ‘nın 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)..... ‘nın 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) Ölümünden beri sınırdan, diken üstünde olduğumu veya kolayca tedirgin olduğumu hissediyorum.

- a. Sınırdan olduğumu hissetmiyorum.
- b. Sınırdan olduğumu kısmen hissediyorum.
- c. Sınırdan olduğumu biraz hissediyorum.
- d. Sınırdan olduğumu bariz olarak hissediyorum.
- e. Kahredecek kadar sınırdan 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 8.Etik Komisyon İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Melis GÜN (Etik Komisyon İzni)

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.09.2019 tarihli ve 12908312-300/00000747709 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Melis GÜN**'ün **Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN** danışmanlığında hazırladığı **“Ölüme Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar Ve Öz-Şefkat..”** başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **17 Eylül 2019** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 1ed6d841-b48a-4197-adde-5b5d704d7407 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPA*



Ek 9. Orijinallik Raporu



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 16/09/2021

Tez Başlığı : Ölümüne Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Öz-şefkat

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 106 sayfalık kısmına ilişkin, 16/09/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 5'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- ☒ Kaynakça hariç
- 3- ☐ Alıntılar hariç
- 4- ☒ Alıntılar dâhil
- 5- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

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.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

16.09.2021
İmza

Adı Soyadı: Melis Gün

Öğrenci No: N18132443

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Doç. Dr. Zeynep Tüzün)



**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 16/09/2021

Thesis Title : Investigation of Variables Predicting Posttraumatic Growth in People with Death-Related Loss: Core Beliefs, Ruminations and Self-Compassion

According to the originality report obtained by my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 16/09/2021 for the total of 106 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 5 %.

Filtering options applied:

1. ☒ Approval and Declaration sections excluded
2. ☒ Bibliography/Works Cited excluded
3. ☐ Quotes excluded
4. ☒ Quotes included
5. ☒ Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

16.09.2021
Signature

Name Surname: Melis Gün
Student No: N18132443
Department: Psychology
Program: Clinical Psychology Master

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.

(Doç. Dr. Zeynep Tüzün)