

**T.C.**  
**ORDU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YAS YAŞANTISINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜME**

**BİLGE TARIM**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. ÖMER KARAMAN**

**İKİNCİ DANIŞMAN**  
**PROF. DR. ÖZGÜR ERDUR-BAKER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ORDU 2019**

## **ÖĞRENCİ BEYAN METNİ**

Yüksek Lisans tezi olarak savunduğum “Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmadan yazdığım ve yararlandığım kaynakların “Kaynakça” bölümünde gösterilenlerden farklı olmadığını, belirtilen kaynaklara atıf yapılarak yararlandığımı belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

24 / 06 / 2019

Bilge TARIM

16530900009

## JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Bilge TARIM'ın hazırladığı "Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme" başlıklı tez 17 / 06 / 2019 tarihinde aşağıda imzaları olan jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	Üniversite	İmza
Başkan	: Doç. Dr. Ömer KARAMAN	Ordu Üniversitesi	
Jüri Üyeleri	: Doç. Dr. Ömer KARAMAN	Ordu Üniversitesi	
	Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI	Ordu Üniversitesi	
	Doç. Dr. Cahit KAYA	Giresun Üniversitesi	

ONAY

25 / 06 / 2019

Dr. Öğr. Üyesi Seçkin EVCİM

Enstitü Müdürü V.



*Kahramanıma...*

## TEŞEKKÜR

Bu tez, beni “büyüten” babacığımın hediyesidir. Asaleti, duruşu, sevecenliği, iyi niyeti, neşesi, çalışkanlığı ve daha sayamayacağım bir ton güzelliğini örnek almaya özen gösteriyorum. Orhan Tarım’ın kızı olmakla her zaman gurur duyuyorum. Varlığıyla olduğu kadar gidişiyle de beni daha olgun, iyimser ve empatik biri haline getiren biricik kahramanıma çok teşekkür ederim...

Tez sürecimde, soluklarını her an yanımda hissettiğim ailemin ca’nım üyeleri; anneciğim Perihan Tarım, ablacığım Gamze Tarım ve abiciğim Malik Kandilci’ye çok teşekkür ederim.

Katkı ve destekleri için tez danışmanım sayın Doç. Dr. Ömer Karaman ve ikinci tez danışmanım sayın Prof. Dr. Özgür Erdur-Baker’a çok teşekkür ederim. Katılımları, dönüt ve destekleri için saygıdeğer jüri üyelerim, Doç. Dr. Özkan Çıkrıkçı ve Doç. Dr. Cahit Kaya’ya teşekkür ederim. Sundukları uzman görüşleri ve destekleri için kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Sanem Tabak, Dr. Öğr. Üyesi Şule Baştemur, Arş. Gör. Dr. Pınar Kanık Uysal ve sevgili arkadaşım Uzm. Psi. Dan. Fatma Altınsoy’a teşekkür ederim.

Bu sabır isteyen süreçte desteklerini, anlayışlarını esirgemeyen ve yüzümü güldüren sevgili ev ve oda arkadaşım Arş. Gör. Filiz Demirci, kıymetli oda arkadaşım Arş. Gör. Mustafa Alperen Kurşuncu ve anneliğiyle, duasıyla yanımda olan sevgili Sevim Cingiz’e teşekkür ederim. İsmi sayamadığım daha nice arkadaşlarım, aile üyelerim ve hocalarıma sonsuz teşekkürler...

Bilge TARIM

Haziran 2019, Ordu

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	7
1.5. TANIMLAR.....	7
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. TRAVMATİK YAŞANTILAR.....	9
2.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME.....	10
2.2.1. Travma Sonrası Büyümenin Tanımı.....	10
2.2.2. Travma Sonrası Büyümenin Gelişimi.....	12
2.2.3. Travma Sonrası Büyüme Modelleri.....	13
2.2.4. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları.....	18
2.2.5. Travma Sonrası Büyümede Kültür.....	23
2.3. YAS.....	24
2.3.1. Yasın Tanımı.....	24
2.3.2. Yas Tepkileri.....	25
2.3.3. Yası Etkileyen Faktörler.....	26
2.3.4. Yas Türleri.....	28
2.3.5. Yas Modelleri.....	30
2.4. TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE YAS İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	31
3. YÖNTEM.....	34

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	34
3.2. KATILIMCILAR.....	34
3.3. ARAŞTIRMACININ ROLÜ.....	37
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE SÜRECİ.....	37
3.4.1. Katılımcı Seçim Süreci.....	37
3.4.2. Veri Toplama Araçları.....	39
3.5. VERİ ANALİZ SÜRECİ.....	43
3.6. GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK.....	44
4. BULGULAR.....	46
4.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ SAĞLAYAN BOYUTLAR.....	47
4.1.1. Yaşamın Değerini Fark Etme.....	47
4.1.2. İlişkilerde Olumlu Dönüşümler.....	50
4.1.3. Yüksek Dayanıklılık.....	54
4.1.4. İçsel Dönüşümler.....	57
4.1.5. Kaybın Fırsata Dönüşümü.....	60
4.1.6. Yücelme Eğilimi.....	61
4.1.7. Olumlu Dış Faktörler.....	62
4.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ ENGELLEYEN BOYUTLAR.....	63
4.2.1. Yaşam ve Ölüme Olumsuz Yaklaşım.....	63
4.2.2. İlişkilerde Olumsuz Dönüşümler.....	65
4.2.3. Problemlerle Baş Etme.....	68
5. TARTIŞMA.....	72
5.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ SAĞLAYAN BOYUTLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	72
5.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ ENGELLEYEN BOYUTLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	76
DEĞERLENDİRME VE SONUÇ.....	79
KAYNAKÇA.....	81
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ.....	110

## ÖZET

### YAS YAŞANTISINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜME

TARIM, Bilge

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Bölümü

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer KARAMAN

Tez İkinci Danışmanı: Prof. Dr. Özgür ERDUR-BAKER

Haziran 2019, 125 sayfa

Araştırmada, sevdiği birinci dereceden yakını kaybeden yetişkinlerin Türk kültüründe, travma sonrası büyüme deneyimlerini derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Nitel araştırmalardan fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu, amaçlı örnekleme biçimlerinden ölçüt ve uygun örnekleme yoluyla seçilmiş yaş aralığı 20-28 arasında değişen 10 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla veri toplanmıştır. Veri analizi içerik analizi yoluyla incelenmiştir. Analizin geçerliliğinin sağlanması amacıyla uzman incelemesinden yararlanılmıştır. Güvenirliğin sağlanması için ise kodlayıcılar arası uzlaşmaya başvurulmuştur.

Araştırmada katılımcıların travma sonrası büyümelerini sağlayan ve engelleyen boyutlar belirlenmiştir. Yas sürecinde travma sonrası büyümeyi sağlayan boyutlar olarak yedi temaya ve engelleyen boyutlar olarak ise üç temaya ulaşılmıştır. Yas sürecinde travma sonrası büyümeleri sağlayan boyutlar olarak yaşamın değerini fark etme teması için, “yaşama yaklaşım” ve “önceliklerin değişimi”; ilişkilerde olumlu dönüşümler teması için, “karşılıklı ilişkisel dönüşüm”, “kişisel dönüşümler” ve “algılanan sosyal destek”; yüksek dayanıklılık teması için, “kırılganlığın üstesinden gelme” ve “baş etme becerileri”; içsel dönüşümler teması için, “ölüme yaklaşım”, “dini inancın dönüşümü”, “ibadete yaklaşım” ve “yaşam anlamının değişimi” alt temaları bulunmuştur. Ayrıca büyümeyi sağlayan “kaybın fırsata dönüşümü”, “yücelme eğilimi” ve “olumlu dış faktörler”



temalarına ulaşılmıştır. Engelleyen boyutlar olarak ise yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım teması için, “yaşamın anlamsızlığı” ve “ölüme olumsuz yaklaşım”; ilişkilerde olumsuz dönüşümler teması için, “olumsuz ilişkisel yaşantılar”, “olumsuz duygular geliştirme” ve “problemlili sosyal destek” ve problemlili baş etme teması için, “kayıp sonrası kaygılar” ve “baş etme becerisi yoksunluğu” alt temaları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak travma sonrası büyümeyi sağlayan ve engelleyen boyutlar literatür bağlamında tartışılmıştır. Yas yaşantısı yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme deneyimlerinin Türk kültür yapısında ele alındığı bu araştırmanın literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Travma sonrası büyüme, yas, Türk kültürü, fenomenoloji

## ABSTRACT

### POSTTRAUMATIC GROWTH IN GRIEF

TARIM, Bilge

M.S., Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ömer KARAMAN

Second Supervisor: Prof. Dr. Özgür ERDUR-BAKER

June 2019, 125 pages

The aim of this study is to examine the experiences of adults who lost their first degree relatives in Turkish culture after the trauma. Phenomenology pattern was used in qualitative research. The participant group of the study consisted of 10 people aged between 20 and 28 years selected by means of criterion sampling and appropriate sampling. Data were collected through semi-structured interviews. Data analysis was analyzed through content analysis. Research expert review was used to ensure validity of the analysis. In order to ensure reliability, the agreement between the encoders was used.

In the study, factors that provide and prevent the post-traumatic growth of the participants are presented. Seven themes were found to be factors that provide post-traumatic growth and three themes were prevented. Sub-themes of “approach to life” and “change of priorities” were found for the theme of realizing the value of life; “mutual relational transformation”, “personal transformations” and “perceived social support were found for the theme of positive transformations in relationships; “overcoming fragility” and “coping skills” were found for the theme of “high hardiness” ve “approach to death”, “transformation of religious belief”, “approach to worship” and “change of meaning of life” were been found for the theme of internal transformations as factors that provide post-traumatic growth during the grief process. In addition, the themes of “transformation of loss into

opportunity”, “tendency to elevation” and “positive external factors” that enabled growth were reached. As the preventive factors, “meaninglessness of life” and “negative approach to death” sub-themes were determined for the theme of negative approach to life and death. For the theme of negative transformations in relationships, sub-themes of “negative relational experiences”, “developing negative emotions” and “problematic social support” were determined. For the problematic coping theme, “post-loss anxiety” and “lack of coping skills” sub-themes were identified.

As a result, the factors that provide and prevent posttraumatic growth are discussed in the context of literature. It is thought that this study contributes to the literature in which the experience of post-traumatic growth of mourning individuals is discussed in Turkish cultural structure.

***Keywords:*** Posttraumatic growth, grief, Turkish culture, phenomenology

## KISALTMALAR VE SİMGELER

<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>bkz.</b>	: Bakınız
<b>çev.</b>	: Çeviren
<b>DSM-5</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition
<b>ed.</b>	: Editör
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>vb.</b>	: ve benzeri
<b>vd.</b>	: ve diğerleri

## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1.....	36
Tablo 2.....	46
Tablo 3.....	49
Tablo 4.....	50
Tablo 5.....	51
Tablo 6.....	52
Tablo 7.....	53
Tablo 8.....	55
Tablo 9.....	56
Tablo 10.....	57
Tablo 11.....	58
Tablo 12.....	59
Tablo 13.....	60
Tablo 14.....	60
Tablo 15.....	61
Tablo 16.....	62
Tablo 17.....	64
Tablo 18.....	64
Tablo 19.....	66
Tablo 20.....	67
Tablo 21.....	68
Tablo 22.....	69
Tablo 23.....	70

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.....	11
Şekil 2.....	15
Şekil 3.....	17
Şekil 4.....	18
Şekil 5.....	42
Şekil 6.....	48
Şekil 7.....	51
Şekil 8.....	54
Şekil 9.....	57
Şekil 10.....	63
Şekil 11.....	65
Şekil 12.....	69

# GİRİŞ

## 1.1. PROBLEM DURUMU

Travmatik olaylar, insanların yaşam akışını bozmakta ve genel işlevselliğini sekteye uğratmaktadır. Birey, travmada bir tehdit durumu algılamakta ve sonrası bu tehdide yönelik baş etme becerilerinde yetersiz kalmaktadır (Erdur-Baker, 2017). Kriz, travma ve travmatik yaşantı kavramları, bireyin dünya görüşü ve duygusal işlevselliği üzerinde sismik bir etki yaratan deprem metaforu ile açıklanmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2010). Doğal afet, kaza, terör olayları, yas, süregelen hastalık, istismar, göç gibi travmatik etki yaratan olaylar, bireyin kendisine veya başkasına yönelik fiziksel bütünlüğüne veya ölüme yönelik bir tehdit, ağır bir yaralanma ya da ölüm gibi olayları yaşama ya da olaya şahit olma durumunu ifade etmektedir. Birey bu zorlu yaşantı karşısında aşırı korku, çaresizlik ve dehşet duyguları yaşayabilmektedir (APA, 1994).

Travma ve krizin merkezinde genellikle kayıp vardır (Wright, 2003). Çoğunlukla kayıp sonucu verilen travmatik tepkiler, sevilen birinin kaybı ya da maddi kayıp sonucu oluşmaktadır. Kayıp sonucunda ise yas duygusu yaşanmaktadır (Erdur-Baker, 2017). Kaybın çokluğu ve karmaşıklığını anlamak, travma ve krizin önemini tam olarak algılamamızı sağlamaktadır (Wright, 2003). Travmatik tepkilere yol açmasının yanı sıra yas, travmatik yas şeklinde tek başına bir travmatik olay olarak ele alınabilmektedir (Apaydın, 2017).

Yas, birey için önemli olan bir kişinin kaybı nedeniyle bireyin verdiği fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal tepkileri içeren bir süreçtir. Bireyi yas sürecine götüren sevilen bir kişinin kaybı, insan sağlığı ve iyi oluşuna yönelik ciddi bir tehdit olarak yaşamın her yerinde bulunabilmektedir (Boerner, Stroebe, Schut & Wortman, 2015). Yas sürecini kaybedilen kişinin kim olduğu, ölüm şekli, bağlanmanın doğası, geçmiş yaşantılar, kişisel özellikler, sosyal, manevi ve kültürel etmenler ve kayıp sonrasındaki stres kaynakları etkilemektedir (Apaydın, 2017). Sevilen birinin kaybı üzüntü, kızgınlık, suçluluk, kaygı, yalnızlık, aşırı yorgunluk, çaresizlik, şok, özlem, rahatlama ve hissizlik gibi duyguları beraberinde getirmektedir (Worden, 2008). Kayıp travmatik bir olay sonucu geliştiğinde, aniden yaşandığında,

beklenmedik şekilde meydana geldiğinde ve şiddet içerdiğinde ise travmatik yas tepkileri oluşabilmektedir (Bonanno, 2004).

Kayıp, bir travma sonucu meydana geldiğinde travmatik yas oluşmaktadır. Travmatik yas, yas tepkilerinin yanı sıra travma tepkilerinin görüldüğü bir yas biçimidir (Stroebe, Schut & Finkenauer, 2001). Travmatik bir olay sonucu gerçekleşen kaybın, aniden yaşanması, beklenmedik olması ve/veya şiddet içermesi sonucu bireyin verdiği tepkiler travmatik yas tepkileri olarak ifade edilmektedir (Bonanno, 2004). Travmatik yas, bir çalışmada sunulan öneriler ve DSM-V’te belirlenen travma sonrası stres bozukluğu kriterleri doğrultusunda tanımlanabilmektedir (APA, 2014; Prigerson vd., 1999).

Yas konusundaki tanı bulma eğiliminin yanı sıra 20. yy davranış bilimcileri, genellikle kayıp ve travmanın olumsuz sonuçlarına odaklanmaktadır (Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2010). Diğer taraftan yasla mücadele, bazı kişiler için benzersiz olumlu kişisel dönüşümlere yol açabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2008). Benzer olarak sevilen birinin kaybına bağlı olarak yüksek düzeyde kalıcı psikolojik stres yaşandığı varsayımı, kayda değer sayıda kişi için geçerli bulunmamıştır (Bonanno, Wortman & Ness, 2004).

Kayıp sonrası bireyin yaşadığı değişiklikler birçok kişi için geçici olumsuz psikolojik sonuçları içermekle birlikte aynı zamanda olumlu kişisel dönüşümleri de beraberinde getirebilmektedir. Bu şekilde birey hem olumlu hem olumsuz tepkileri bir arada yaşayabilmektedir. Ancak sadece az sayıda birey sevilen kişinin kaybindan kurtulmak için çaba sarf eder. Toparlanma (recovery), bireyler yas sürecinde artık kayıpları için aktif olarak acı çekmediklerinde söz konusu olabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2008). Yaşamda büyük kayıplar yaşayan kişiler her ne kadar önceki psikolojik durumlarına dönemeseler de bu olumlu değişimler travma sonrası büyüme kavramını ortaya çıkarmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Yunan, İbrani, Hristiyan fikir ve yazılarının yanı sıra Budist, Hinduist ve İslam öğretileri, acının iyi olasılıkları getirebileceğini vurgulamaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2010). Çeşitli psikiyatrist ve araştırmacılar, oldukça stresli yaşam olayları sonrasında bireylerin olumlu psikolojik değişim yaşayabileceklerini ifade



etmişlerdir (Affleck & Tennen, 1996; Frankl, 2017/1984; Yalom, 2000/1980). Pozitif psikoloji de benzer olarak travmatik yaşantıların olumlu çıktıları olabileceği üzerinde durmaktadır (Linley & Joseph, 2004).

Travmatik yaşantıların getirdiği bu olumlu değişimler pozitif psikolojide “fayda bulma” (benefit-finding), “zorluktan sonra büyüme” (growth following adversity), “kişisel dönüşüm” (personal transformation), “strese bağlı büyüme” (stress-related growth) ve “gelişim” (thriving) gibi çeşitli kavramlarla tanımlanmıştır (Joseph, 2011). Diğer taraftan bu değişimleri en iyi tanımlayan kavramın travma sonrası büyüme olduğu belirtilmektedir (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998; Joseph, 2011). Çeşitli zor koşullarla karşılaşan bireylerin travmatik yaşam olayları sonrasında, başa çıkma girişimleri sonucu yaşadıkları olumlu değişimler, travma sonrası büyüme olarak ifade edilmektedir. Travma sonrasında bireylerin ilişkileri iyileşebilmekte, bireyler yaşamları için yeni olanakları görebilmekte, yaşamı daha çok takdir edebilmekte ve daha büyük bir kişisel güç ve manevi değişim hissi yaşayabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996). Travmatik olayların getirdiği kaybın yıkıcılığı, bireylere neredeyse sıfırdan, daha üstün bir yapı inşa etme olanağı sunabilmektedir. Travma sonrası büyüme, duygusal ve bilişsel geçiş sağlayan travmatik olaylarla baş etmeye önyak olan hem bir bilişsel süreç, hem de bir sonuçtur (Tedeschi ve ark., 1998).

Travma sonrası büyümeyle ilgili modellerden biri işlevsel-betimsel modeldir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Modelin özünde, bireyin travma sonrası, önceki amaç, inanç ve davranışlarını işlevsiz bulması ve yaşamında değişiklikler yapması vardır. Modelde travma sonrası büyüme, kişisel güçlülük, yeni olanaklar, yaşamı takdir etme, başkalarıyla ilişkiler ve manevi ve varoluşsal değişim olmak üzere beş boyutta açıklanmaktadır (Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak & Calhoun, 2017). Travmatik deneyim yaşayan bireylerin yaşamlarındaki öncelikleri değişebilmekte, bu bireyler yaşamdaki küçük şeylere daha fazla önem verebilmekte, günlük yaşama daha farklı yaklaşabilmekte ve hala yaşamda sahip oldukları konusunda kendini şanslı görebilmektedir. Bu doğrultuda bireyler, yaşamı daha çok takdir edebilmektedir. Bireyler, travmatik deneyim sonucu diğer insanlarla daha derin, anlamlı, yakın ve samimi ilişkiler geliştirebilmektedir. Diğer taraftan kişisel güce sahip olduğunu fark ettiğini ya da var olan kişisel gücünün arttığını, kırılganlığının

ve savunmasızlığının farkına vardığını ve daha büyük zorluklarla ya da hemen hemen her şeyle başa çıkabileceğini belirtebilmektedir. Farklı olarak yeni olasılıkları görebilmekte, yaşamdaki yeni ve alternatif yolların olabildiğini fark edebilmekte ve bu yollara yönelebilmektedir. Son olarak, inanç sahibi değilken inançlı birine dönüşebilmekte ya da yaşamın anlamını sorgulayıp bir anlam elde ederek manevi ve varoluşsal değişim yaşayabilmektedir. Travma sonrası büyümenin beş alanı kayıptan kazanç elde edilebilmesi üzerine odaklanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Diğer taraftan travma sonrası büyümeyi Schaefer ve Moos (1992)'un modeli de açıklamaktadır. Buna göre, travmatik olayı ve sonrasını, bilişsel değerlendirme süreçlerini ve baş etme biçimlerini kişisel, çevresel ve olaya özgü faktörler etkilemektedir. Bu bağlamda kişisel faktörler; sosyodemografik değişkenler, öz-etkililik, sağlamlık, iyimserlik, kendine güven, uyumlu mizaç, motivasyon, sağlık durumu, daha önceki travma deneyimleridir. Çevresel faktörler; kişisel ilişkiler, aileden, arkadaşlardan ya da sosyal çevreden alınan sosyal destek, maddi kaynaklar ve yaşam koşullarıdır. Olaya özgü faktörler ise olayın şiddeti, etki süresi, zamanlaması ve kişide yarattığı etkidir. Ayrıca modelde aktif ve kaçınmacı olmak üzere baş etme biçimleri ele alınmıştır (Akt. İnci ve Boztepe, 2013).

Büyük zorluklarla karşılaşan insanlar incelediğinde mevcut araştırmalara göre travma sonrası büyüme, nadir değildir (Calhoun ve ark., 2010). Sevdiği yakın birini kaybeden bireyler; yeni kişisel güçlerini keşfetmekte, daha bağımsız, merhametli, duygusal açıdan güçlü ve amaçlı olmakta, bir şeyleri kendi başlarına yapabilmekte ve yeni sorumlulukların üstesinden gelebilmektedir. Aynı zamanda yaşamın kırılganlığının, felaket karşısında insanın savunmasızlığının ve geleceği kestirmenin olanaksız olduğunun farkında olmaktadır (Schaefer & Moos, 1998). Kayıp yaşayan bireyler ailesi ve yakın arkadaşları gibi kişilerle daha yakın olabilirler ya da benzer zor kayıplar yaşayan bireylere karşı daha şefkatli yaklaşabilirler. Yaslı kişinin hayatında oluşan boşluk, yeni ilişkiler olasılığını getirebilmektedir. Öte yandan yas, bireyin daha önce hiç deneyimlemediği yeni olasılıklar sunabilmektedir. Yas, bireylere ölümün her an gelebileceğini ve zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri gerektiğini hatırlatarak yaşamı daha bilinçli şekilde yaşamalarını sağlayabilmektedir. Ayrıca yas yaşayan bireyler

kendilerini daha iyi anlayabilmekte, ölüm ve varlıklarının anlamı üzerine düşünebilmektedir (Calhoun ve ark., 2010).

Araştırmada sevdiği birinci dereceden yakını kaybeden yetişkinlerin yas sürecine ilişkin, travma sonrası büyüme deneyimleri ele alınacaktır. Bu doğrultuda, Türk kültüründe travma sonrası büyümenin yas yaşantısı çerçevesinde nasıl geliştiği incelenecektir. Araştırmanın Türk kültüründe travma sonrası büyüme olgusunun nasıl gerçekleştiğine ilişkin derinlemesine bilgi sunarak literatüre katkı sağlayacağı beklenmektedir.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Travmatik yas deneyimi yaşayan bireyler her zaman travma sonrası stres bozukluğu yaşamamakta, travma sonrası büyüme yaşantısı da geçirebilmektedir. Bu nitel çalışmanın amacı, sevdiği birinci dereceden yakını kaybeden yetişkinlerin Türk kültüründe, travma sonrası büyüme deneyimlerini incelemektir. Bu doğrultuda kayıp yaşayan bireylerle nitel görüşmeler yoluyla yas deneyimleri ele alınacak ve travma sonrası büyümeyi sağlayan ve engelleyen boyutlar belirlenecektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Türk kültüründe yas deneyimi yaşayan sevdiği birinci dereceden yakın birini/birilerini kaybeden yetişkinlerin travma sonrası büyümelerini sağlayan boyutlar nelerdir?
2. Türk kültüründe yas deneyimi yaşayan sevdiği birinci dereceden yakın birini/birilerini kaybeden yetişkinlerin travma sonrası büyümelerini engelleyen boyutlar nelerdir?

## **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Psikoloji biliminin II. Dünya Savaşı sonrasında odağı, hastalık durumlarının iyileştirilmesi olmuştur. Patolojinin ön plana alınması, birey ve toplumun gelişimi ve güçlenmesini ihmale yol açmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Diğer taraftan pozitif değişimin göreceli olarak az sayıda gözlemlenmesi, bireylerin

hayatındaki tahribata yönelik araştırmaların gölgesinde kalmasına neden olmuştur (Joseph, Murphy & Regel, 2012). Yas konusunda da 20. yy davranış bilimcileri kayıp ve travmanın olumsuz sonuçlarına odaklanmıştır (Calhoun ve ark., 2010). Türkiye’de travma üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde travmanın daha çok olumsuz etkilerine odaklanıldığı ve bu bağlamda güncel araştırmaların travma sonrası stres bozukluğu (Alpay, Aydın & Bellur, 2017; Bolu, Erdem & Öznur, 2014; Helvacı elik & Hocoaoğlu, 2015; Kahil & Palabıyıkooğlu, 2018; znur vd., 2015; zten & Hızlı Sayar, 2015; şar, 2017; Yıldırım & Bayraktar, 2017) ve ikincil travmatik stres (Gürdil Birinci & Erden, 2016; zkul & alık Var, 2018; Pak, zcan & İçağasıoğlu oban, 2017; Yanbolluoğlu, 2018; Yılmaz & Hisli şahin, 2007; Zara & İçöz, 2015) üzerinde yoğunlaştığı grlmektedir.

Türkiye, jeopolitik konumu ve sosyokültürel yapısı dolayısıyla geçmişte terör, savaş, doğal afet, istismar gibi birçok travmanın yaşandığı ve günümüzde de sıklıkla yaşanmaya devam ettiği bir ülkedir. Literatürdeki güncel araştırmalar incelendiğinde kanser (Biçer Kanat & Yılmaz zpolat, 2016; zar zetin & Hiçdurmaz, 2017; Tanrıverdi, Savaş & Can, 2012), infertilite (Etişken Ayaltı & Bayraktar, 2017), şiddet (Arabaci vd., 2018; Gökler Danışman, Tarhan Uçar & Okay, 2018), deprem (Kardaş & Tanhan, 2018) gibi travma türlerinin olumlu etkilerini ele alan travma sonrası büyüme çalışmaları görülmekle birlikte travma sonrası büyüme olgusunu Türk kültüründe derinlemesine ele alan az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Duman, 2019; İnci & Boztepe, 2013; şimşir, Boynueğri & Dilmaç, 2017; Tel, 2017). Türk kültüründe yas yaşantısında travma sonrası büyümenin nasıl geliştiğine ilişkin ise literatürde çeşitli çalışmalar mevcuttur (Baş, 2016; Cesur, 2012; Dere, 2018; Yılmaz & Zara, 2016).

Kültür, insanlar arası sosyal etkileşim ve sosyal yapı ile şekillenen bir olgu olup bir nesilden diğerine çevresel etmenler sonucu aktarılmaktadır. Travma sonrası büyüme, yaygın bir kavram olmanın yanı sıra evrensel bir olguya işaret etmemektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013). Bu durum kültüre özgü faktörleri incelemeyi önemli hale getirmektedir. Travma sonrası büyüme olgusunu kültürel bağlamda ele alan bir çalışma mevcuttur (Haselden, 2014). Bu çalışmaya ek olarak travma sonrası büyüme olgusunu ele alırken kültürel yapıyı dikkate alan daha fazla çalışmaya ihtiyaın olduğu düşünülmektedir.

Travma sonrası büyüme kavramının Türk kültüründe ele alınmak istenmesinin bir diğer nedeni ise Türkiye’de yas süreci yaşayan birçok kişinin psikolojik destek almadan büyüme yaşadığının gözlenmesidir. Bu doğrultuda çalışmada sevdiği birinci dereceden yakınının kaybeden bireylerin travma sonrası büyüme deneyimleri kültürel unsurlar dikkate alınarak derinlemesine incelenecektir.

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmada katılımcı grubu, farklı illerden Ordu’ya öğrenim amacıyla gelen, Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından oluşturulmuştur. Bu nedenle araştırma, Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Diğer taraftan nitel araştırmada genelleme yapmak yerine derinlemesine betimleme yapmak amaçtır ve fenomenolojik desendeki bir nitel çalışmada katılımcı grubu yaklaşık 3-4 kişi ile 10-15 kişiden oluşmaktadır (Creswell, 2007). Araştırmada da katılımcı grubu, 10 kişiyle sınırlıdır. Son olarak araştırma, çalışma için araştırmacı tarafından geliştirilen yarı-yapılandırılmış görüşme formu ile sınırlıdır.

#### **1.5. TANIMLAR**

*Travma*, askeri savaş, cinsel saldırı, fiziksel saldırı, hırsızlık, soygun, kaçırılma, rehin alınma vb. gibi bir ölüm, ciddi yaralanma, zarar ya da cinsel şiddete neden olabilecek gerçek durum ya da tehdit durumu olarak bireyde, yakın bir aile üyesinde veya yakın bir arkadaşta aşırı stres, yoğun bir korku, çaresizlik ya da dehşet duyguları yaratan örseleyici yaşantılardır (APA, 1994).

*Yas*, birey için önemli olan bir kişinin kaybı nedeniyle bireyin verdiği fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal tepkileri içeren süreçtir (Boerner ve ark., 2015).

*Travmatik yas*, travma tepkileriyle yas tepkilerinin iç içe geçmesi durumunda kaybın, sevilen kişinin kaybı olarak travmatik bir olay sonucu gelişmesi, aniden yaşanması, beklenmedik şekilde meydana gelmesi ve şiddet içermesi sonucu oluşan travmatik yas tepkilerini içeren yas sürecidir (Bonanno, 2004; Stroebe ve ark., 2001).

*Travma sonrası büyüme*, çeşitli zor koşullarla karşılaşan bireylerin travmatik yaşam olayları sonrasında başa çıkma girişimleri sonucunda yaşadıkları olumlu değişimlerdir (Tedeschi & Calhoun, 1996).

*İşlevsel-betimsel model*, kişisel güçlülük, yeni olanaklar, yaşamı takdir etme, başkalarıyla ilişkiler, manevi ve varoluşsal değişim olmak üzere beş boyuttan oluşan travma sonrası büyüme modelidir (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi ve ark., 2017).

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. TRAVMATİK YAŞANTILAR

Yunancada “yara” anlamına gelen travma, psikologlar tarafından duygusal olarak yara alınan yaşam olayları için metafor olarak kullanılmaktadır (Joseph, 2011). Travma, bir ölüm, ciddi yaralanma, zarar ya da cinsel şiddete neden olabilecek gerçek durum ya da tehdit olarak bireyde, yakın bir aile üyesinde veya yakın bir arkadaşta aşırı stres, yoğun bir korku, çaresizlik ya da dehşet duyguları yaratan örseleyici yaşantılar olarak ifade edilmektedir. Askeri savaş, cinsel, fiziksel veya terörist saldırı, hırsızlık, soygun, kaçırılma, rehin alınma, işkence, hapsedilme, doğal ya da insan yapımı felaketler, ağır otomobil kazaları veya hayati tehlike arz eden bir hastalık gibi yaşantılar travmatik olay olarak ele alınabilmektedir (APA, 1994). Janoff-Bulman’ın (1992) açıkladığı üzere travmatik yaşantılar, *depresyon* metaforu ile açıklanmaktadır. Fiziksel yapıları aniden sarsan ya da yıkan bir deprem gibi bireyin dünyayı anlamasını, dünya görüşünü ve duygusal işlevselliğini sismik bir etki yaratarak sarsmakta veya yıkmaktadır (Akt., Calhoun & Tedeschi, 2010).

Travmatik yaşantılarda, bireylerin yaşamlarında kullandıkları baş etme becerileri yetersiz kalmakta ve işlevsellikleri bozulmaktadır. Aynı zamanda bireylerde şiddeti normalden patolojik tepkilere doğru değişebilen travmatik tepkiler ortaya çıkmaktadır. Örseleyici yaşantılar sonucu verilen bu travmatik tepkiler genellikle sevilen birinin kaybı ya da maddi kayıp sonucu oluşmakta ve yas duygusuna yol açmaktadır (Erdur-Baker, 2017). Travmatik tepkilere yol açmasının yanı sıra yas da, tek başına bir travmatik olay olarak ele alınabilmektedir (Apaydın, 2017).

Bireyin ciddi travmatik olay/lar yaşaması durumunda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ortaya çıkabilmektedir (Dailey, 2014). TSSB’de travmatik olaya maruz kalan kişi olayı değişik şekillerde tekrar yaşamakta, olayı hatırlatan şeylerden kaçınmakta, fiziksel olarak aşırı uyarılmışlık halinde olmakta ve kişinin genel yaşam tepkileri azalmaktadır. Bütün bu tepkiler en az bir ay sürmekte ve klinik düzeyde bir sıkıntıya ya da sosyal yaşamda belirgin bir soruna yol açmaktadır (APA, 1994). DSM 5’te TSSB ya da örseleme sonrası gerginlik bozukluğu, örseleme (travma) ve tetikleyici etkenle (stresörle) ilişkili bozukluklar başlığı

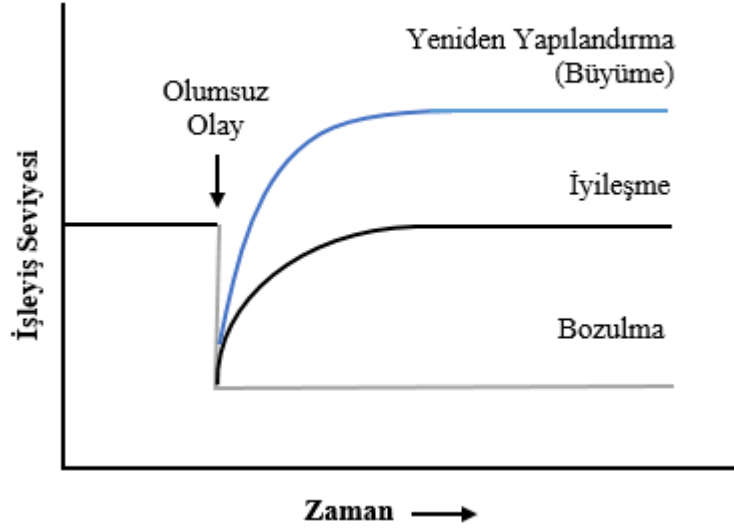
altında ele alınmıştır (APB, 2014). DSM 5'te DSM IV-TR'den farklı olarak travma sonrası stres bozukluğu kriterlerinde herhangi bir değişim ele alınmamıştır (Dailey, 2014). Travmayı patolojiyle açıklayan bu eğilimin aksine pozitif psikoloji, travmatik yaşantıların olumlu çıktılarını olabileceği üzerinde durarak travma sonrası büyüme kavramını ele almaktadır (Linley & Joseph, 2004).

## **2.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME**

### **2.2.1. Travma Sonrası Büyümenin Tanımı**

Travmatik yaşantılar karşısında bireylerin verdiği tepkiler, fırtına sırasında tepede olan bir ağaç metaforuyla açıklanmaktadır. Fırtına sonrasında üç tip ağaç söz konusudur. İlki rüzgara rağmen bükülmemiştir ve fırtınadan etkilenmemiş görünmektedir. Bu ağaçlar dayanıklı olarak adlandırılacak bireylerdir. İkinci ağaç, rüzgarda eğilmekte fakat kırılmamaktadır. Yaşam sıkıntısından etkilenen fakat normal hallerine hızlı dönen yani iyileşen bireyleri ifade etmektedir. Üçüncü ağaç ise rüzgarda eğilir fakat bir daha eski haline dönmek yerine yaraları iyileşerek, yeni yaprak ve dallar vererek kalıcı olarak değişir ve bir karakter kazanır. Bu bireyler ise travma sonrası büyüyen kişilerdir (Joseph, 2011). Şekil 1'de görüldüğü üzere travma sonrası büyüme, travmatik olaylarla baş etmenin bir sonucu olarak bireylerin deneyimlediği olumlu değişimleri ifade etmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010).





**Şekil 1.** Sıkıntı sonrası uyumun üç eğrisi (Joseph, 2011).

Bu olumlu değişimler yalnızca travma sonrası büyüme terimiyle açıklanmamıştır (Tedeschi ve ark., 1998). Algılanan yarar (perceived benefits), olumlu yönler (positive aspects), travmanın dönüşümü (transformation of trauma) (Calhoun & Tedeschi, 1989–1990, 1991; Tedeschi & Calhoun, 1988, 1995; Tedeschi, Calhoun, Morrell, & Johnson, 1984), güç korunumu (strength conversion) (Finkel, 1974, 1975), olumlu psikolojik değişiklikler (positive psychological changes) (Yalom & Lieberman, 1991), algılanan yararlar ya da fayda sağlama (perceived benefits or construing benefits) (Calhoun & Tedeschi, 1991; McMillen vd., 1995; Tennen vd., 1992), stresle ilişkili büyüme (stress-related growth) (Park

vd., 1996), gelişme (flourishing) (Ryff & Singer, 1998), pozitif yan ürünler (positive by-products) (McMillen, Howard, Nower, & Chung, 2001), anlamın keşfi (discovery of meaning) (Bower et al., 1998), olumlu duygular (positive emotions) (Folkman & Moskowitz, 2000), büyüme (thriving) (O’Leary & Ickovics, 1995), olumlu yanılsamalar (positive illusions) (Taylor & Brown, 1988), olumlu yeniden yorumlama (positive reinterpretation) (Scheier, Weintraub, & Carver, 1986), sıkıntıdan güç alma (drawing strength from adversity) (McCrae, 1984) ve dönüşümle başa çıkma (transformational coping) (Aldwin, 1994; Pargament,

1996). travmanın getirdiği bu olumlu dönüşümleri ifade etmek için kullanılan terimlerdir (Akt. Tedeschi & Calhoun, 2004).

Bu farklı terimlerin yanı sıra bireylerin uyum seviyeleri, psikolojik işlevsellikleri ve yaşam bilincinden ziyade, uç olan, istenmeyen olaylar sonrasında nasıl büyüdüklerini açıklamaya çalıştığı için böylesi değişimleri en iyi tanımlayan kavramın travma sonrası büyüme olduğu düşünülmektedir (Tedeschi ve ark., 1998; Joseph, 2011).

### **2.2.2. Travma Sonrası Büyümenin Gelişimi**

Acı ve sıkıntının olumlu değişimi getirecek kaynaklar olabileceği görüşü binlerce yıl öncesinden bu yana ele alınmaktadır. Bu görüş İbrani, Yunan, Hristiyan fikir ve yazılarında ve Budizm, Hinduizm ve İslam öğretilerinde yer almaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Örneğın, Hristiyanlıkta İsa'nın çektiği acının olumlu sonuçları esas alınmakta ya da Mısır mitolojisinde anka kuşunun öldükten sonra dirildiğinde yeni bir dönüşüm yaşadığına inanılmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2010; Tedeschi ve ark., 1998).

Diğer taraftan varoluşçu felsefe ve psikoloji alanında çeşitli isimler kişisel gelişim ve büyüme fırsatı için travma ve acı çekmenin yararlı olabileceği görüşünü ileri sürmüştür (Fromm, 1976; Kierkegaard, 1983; May, 1960; Nietzsche, 1955). Caplan'a göre (1961; 1964) kriz, daha fazla bozulmayı önlemek için kesin müdahale gerektiren kritik dönemler olarak görülerek krize yönelik önleyici ve erken müdahale yaklaşımı geliştirilmiştir. Benzer olarak kriz "sağlığı teşvik" veya "büyümeıi güçlendiren" yaşam olayları olarak görülmüş ve krize müdahale ve koruma üzerinde durulmuştur (Akt. Tedeschi ve ark., 1998).

Günümüze yaklaşıldığında çeşitli isimler oldukça stresli yaşam olayları sonrasında bireylerin olumlu psikolojik değişim yaşayabileceklerini ifade etmişlerdir (Affleck & Tennen, 1996; Frankl, 2017/1984; Yalom, 2000/1980). 1990'lardan itibaren sistematik bilimsel ilginin özellikle travma ile mücadeleden, büyüme olasılığına odaklandığı görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Travmanın olumlu çıktıklarına ilişkin yapılan birçok çalışma sonucu araştırmacıların ilgisini çeken ve

linik uygulama alanını tanımlamada en yaygın terim olarak kullandığı travma sonrası büyüme kavramı üzerine günümüzde çalışmalar devam etmektedir (Joseph ve ark., 2012).

### **2.2.3. Travma Sonrası Büyüme Modelleri**

Travmanın olumlu dönüşümleri beraberinde getirmesi, yıllardan beri pek çok farklı kuramcı tarafından ele alınmıştır. Bu dönüşümleri açıklayan sekiz model ele alınmıştır (O’Leary, Alday & Ickovics, 1998). Bu modeller arasında değişikliğin yavaş olduğu hatta eylemsizliği içerebildiği daha çok sabit bir süreci ifade eden amaçlı değişim modelleri arasında, “yasta çözüm ve büyüme” (Nerken, 1993), “psikoterapide insan değişim süreçleri” (Mahoney, 1982) ve “kaos ve büyüme” (Hager, 1992) modeli ele alınmıştır. Diğer taraftan ani ve beklenmedik değişimi içeren amaçsız modeller olarak “yaşam krizleri ve kişisel büyüme” (Schaefer & Moos, 1992), “kuantum değişim” (Miller & C’deBaca, 1994), “esneklik ve gelişme” (O’Leary & Ickovics, 1995), “dönüşüm” (Tedeschi & Calhoun, 1995) ve “dönüşümsel başa çıkma” (Aldwin, 1994) modelleri ifade edilmektedir (O’Leary ve ark., 1998).

Bu kısımda travma sonrası büyümeyi ele alan bu modellerden başlıca olan İşlevsel-Betimsel Model (Tedeschi & Calhoun, 1995) ve Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli’nin (Schaefer & Moos, 1992) yanı sıra büyümeyi yas yaşantısında açıklaması dolayısıyla Yasta Çözüm ve Büyüme Modeli (Nerken, 1993) ele alınmıştır.

#### **2.2.3.1. İşlevsel Betimsel Model**

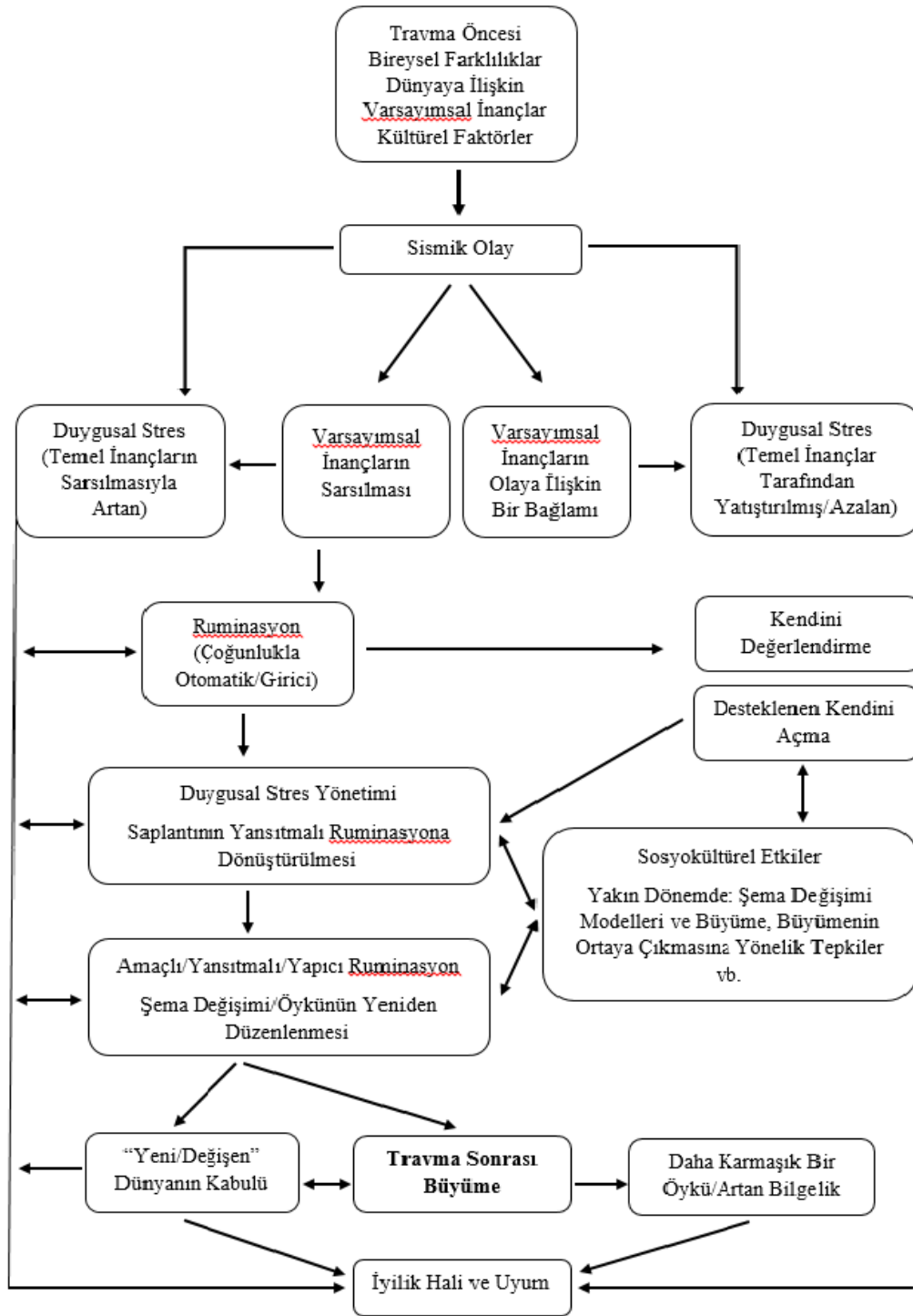
*Travma ve Dönüşüm’de* (Tedeschi & Calhoun, 1995), beklenmedik ve kontrol edilemeyen travmanın hem süreci hem de sonucundaki değişimi ifade eden travma sonrası büyümeye ilişkin bir model sunulmuştur (O’Leary ve ark., 1998). Tedeschi ve Calhoun’un (1995) kuramın öne sürdüğü birtakım ilkeler söz konusudur: Büyümeye dünyaya ilişkin inançların değişimi eşlik eder; travmadan sonra belli varsayımlar değişime daha dirençli olduğundan bunların yanlışlığının ispatlanması daha zordur ve bu varsayımlar büyümenin ortaya çıkmasını güçleştirebilmektedir;

travma sonrasında yeni hayatın inşasında az da olsa olumlu değerlendirmenin olması büyüme için gereklidir; bireyin yaşadığı farklı türden olaylar ve bireyin bu olaylara yüklediği nedenlerin farklılaşması büyüme deneyimlerinin çeşitlenmesine yol açabilmektedir ve kişilik özellikleri ve kişinin olaya yüklediği önem düzeyi büyüme etkileyebilmektedir (Akt. Haselden, 2014).

Modele göre sismik (sarsıcı) olaylar bireyin dünyaya ilişkin temel inançlarını sorgulaması ya da gözden geçirmesine neden olabildiğinden çekirdek inançların travma sonrası büyümenin oluşumu için bir anahtar görevi üstlendiği düşünülmektedir (Cann, Calhoun, Tedeschi & Solomon, 2010). Oysaki varsayımsal dünyası olayla ilişkili bir bağlam sunan ve olaya ilişkin tam bir anlayış geliştirmiş kişilerin temel inançlarına meydan okuma ihtiyaçları olmayacak ve travma sonrası büyüme deneyimleme ihtimalleri çok az olacak ya da hiç olmayacaktır. Benzer şekilde yaşamın tahmin ve kontrol edilemez olduğunu varsayan bireyler için de bu olaylar temel inançlara meydan okuma ya da onların tehdit edilmesi durumu söz konusu değildir. Diğer taraftan varsayımsal dünyanın meydan okuması veya bozulmasıyla temel inançlardaki sarsılma bireyi travma sonrası büyüme sürecine sokabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2013).

Temel inançlardaki sarsılma bireyi, önemli çekirdek inançların bozulması ve meydan okuması nedeniyle aynı şeyleri tekrar tekrar düşünmeyi ifade eden ruminatif düşünceler üretmeye götürebilmektedir. Her birey ruminatif düşünceye girmeyebilir fakat tipik olarak ruminatif düşüncelere dikkat etmenin klinik bağlamda önemli olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bireyin duygusal stresi de travma sonrası sürecin başlarında ele alınması gereken bir öge olabilmektedir. Terapi sürecinde bireyin yoğun duygusal sıkıntısı ile ilgilenmek büyüme ihtimalini artırabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2013).

Bireylerin sosyal bağlamın etkisiyle kendini değerlendirmesi ve kendini açma durumlarının duygusal stres yönetimini etkilemesi, sosyal bağlamın iyi anlaşılmasını gerekli kılmaktadır. Kültürel güçlerin travma sonrası büyüme onaylama durumu büyümenin gelişimi üzerinde etkili görülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2013). Modele ilişkin büyüme sürecinin detayları Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Travma Sonrası Büyüme Modeli (Tedeschi & Calhoun, 2013).

### 2.2.3.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

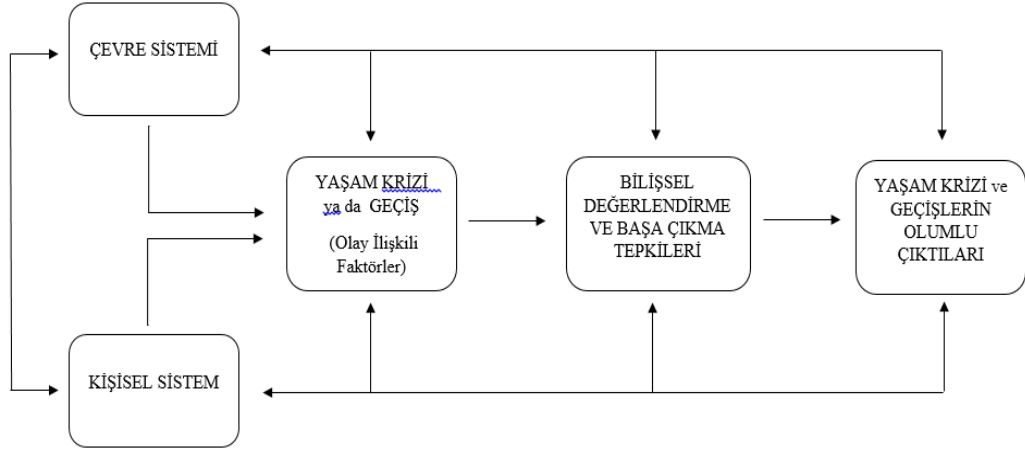
Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli, büyüme ve uyumun gelişiminde yaşam krizlerinin rolünü vurgulamaktadır. Modele göre kişisel ve çevresel sistem faktörleri yaşam krizini, yaşam krizi değerlendirme ve başa çıkma yanıtlarını; değerlendirme ve başa çıkma yanıtları ise olumlu çıktılarını ve büyümeyi meydana getirmektedir (Schaefer & Moos, 1998). Kişisel ve çevresel sistem, yaşam krizleri veya geçiş sürecini; kriz olayıyla ilgili faktörler ise kriz veya geçişin sonucunu etkilemektedir. Modeldeki her bir aşama diğerlerinin tümünden etkilenmekte ve diğer tümünü etkilemektedir. Model, bu biçimde geri besleme döngülerini içermektedir (O'Leary ve ark., 1998).

Olumlu çıktılarının temelinde yer alan faktörlerden kişisel sistemler, bireyin sosyodemografik özellikleri, önceki kriz deneyimleri ve öz yeterlik, esneklik, motivasyon, bilişsel yetenek, özgüven ve öz kontrol gibi durumlarını ifade etmektedir. Bireyi büyümeye götüren diğer bir faktör olan çevresel sistem içinde ise bireyin aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıyla ilişkiler, sosyal destek, yaşam geçişleri, ev ve toplum yaşam durumları ve finansal durumları yer almaktadır. Olaya ilişkin faktörler ise krizin ciddiyeti, süresi, zamanlaması ve birey veya grubu etkileyip etkilememesi olarak ele alınmaktadır (O'Leary ve ark., 1998; Schaefer & Moos, 1998).

Schaefer ve Moos'a göre (1992) bireyler yaşam krizlerini yönetirken yaklaşma veya kaçınma yoluyla başa etme stratejilerini kullanmak durumundadır. Krizi mantıklı bir şekilde analiz etmeye, daha olumlu çerçevede değerlendirmeye çalışarak, destek arayarak ve sorun çözmek için eyleme geçerek krize yaklaşma strateji yoluyla baş etmektedir. Sorunu en aza indirmeye çalışarak, sorunun kendisini değiştirmek için bir şey yapılamayacağına karar vererek, alternatif ödülleri arayarak ve duyguları açığa vurarak ise krizden kaçınma stratejisi yoluyla başa çıkmaktadır (Akt. Schaefer & Moos, 1998).

Kriz üç olumlu sonucu doğurabilmektedir (Schaefer & Moos, 1992): Gelişmiş sosyal kaynaklar, kişisel kaynaklar ve baş etme becerilerinin oluşması (Akt.

Schaefer & Moos, 1998). Büyümeye farklı bir bakış açısı sunan bu model Şekil 3'te gösterilmiştir.

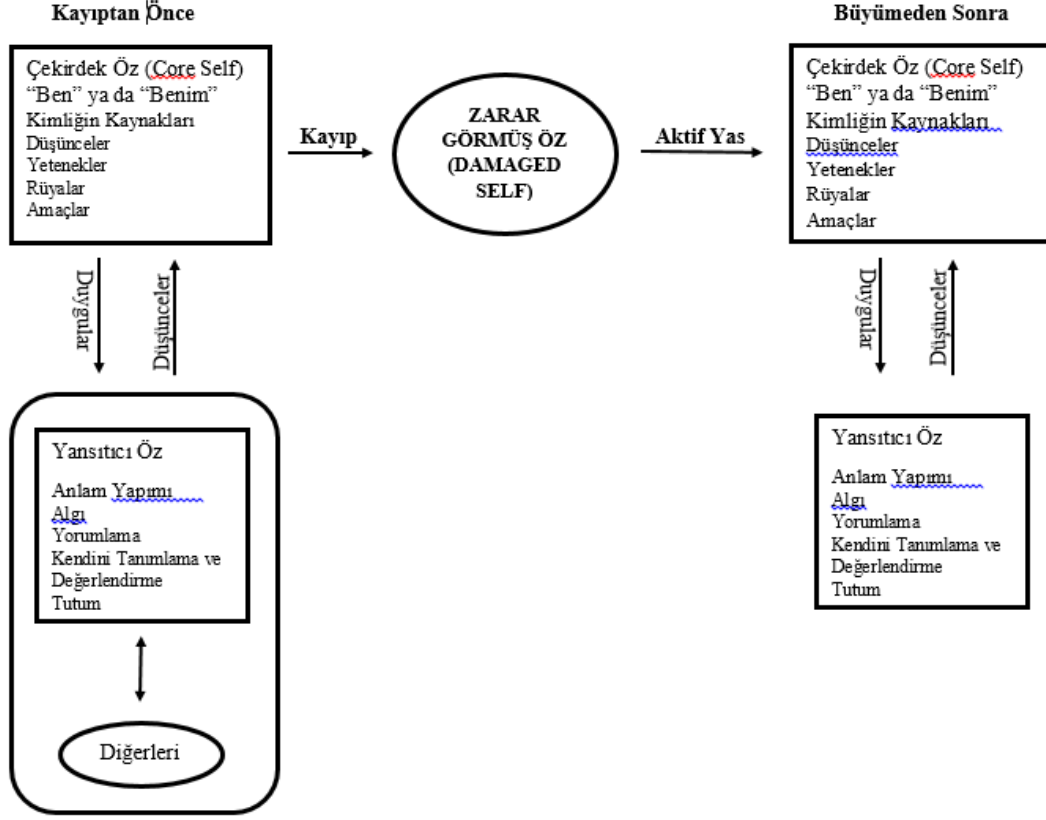


Şekil 3. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli (Schaefer & Moos, 1992).

### 2.2.3.3. Yasta Çözüm ve Büyüme Modeli

Nerken'e göre (1993), sevilen birinin kaybının ardından yaşanan büyümeyi ele alan bu modele göre benliğin değişim sürecinde temel bir rolü vardır. Yas yaşayan bireyin çekirdek ve yansıtıcı benliğindeki değişimler büyümeyi açıklamaktadır. Çekirdek benlik, kimliği oluşturan fikirler, yetenekler, hayaller ve amaçları içeren kişisel kaynaklardan oluşmaktadır. Yansıtıcı benlik ise algı, yorumlama, kendini tanımlama ve değerlendirme ve tutumları içeren anlam ve değerlendirme süreçlerini ifade etmektedir (Akt. O'Leary ve ark., 1998).

Nerken'in modeline göre (1993), sevilen kişinin kaybı sevdiklerine olumlu bağlanma yoluyla korunan yansıtıcı benliğe zarar vermektedir. Kayıpla yüzleşmek ve kaybı anlamaya çalışmak kişisel büyüme için itici güç olarak görülmektedir. Sevilen kişinin kaybına bağlı olmadan bağımsız işlevde bulunabilen kişi, kayıp sonrası büyüme yaşayabilmektedir. Yas sonucu büyüme deneyiminde birey, dünya hakkındaki varsayımları gözden geçirmiş, kendileri hakkında görüşleri ve beklentilerini değiştirmiş ve kendi kendine işlevde bulunma, kendilik algısı kapasitesi ve empati duygusunu geliştirmiş olabilir. Modelde büyüme sonunda daha güvenli ve istikrarlı bir benliğin ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Akt. O'Leary ve ark., 1998).



Şekil 4. Yasta Çözüm ve Büyüme Modeli (Nerken, 1993).

#### 2.2.4. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları

Literatürde travma sonrası büyümeyi ifade eden üç alan üzerinde durulmaktadır: Kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesi (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013; Joseph, 2011; Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 1998). Bu üç alanın nicel bir ölçme aracı olarak genişletilmesi sonucu ortaya konulan beş faktörlü yapıyla ise travma sonrası büyüme; başkalarıyla ilişkiler, yaşamı takdir etme, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yeni olanaklar boyutlarıyla açıklanmıştır (Tedeschi & Calhoun, 1996). Yapılan güncel araştırmalar incelendiğinde ise travma sonrası büyüme bu beş faktörlü yapı ile açıklanmayla birlikte manevi değişim boyutunun genişletildiği görülmektedir. Bu boyut manevi ve varoluşsal değişim olarak ele alınmıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi ve ark., 2017). Araştırmada bu kısımda, güncel beş boyutta travma sonrası büyüme açıklanmıştır.



#### **2.2.4.1. Başkalarıyla İlişkiler**

Yaşam krizleriyle uzlaşma, ilişkilerin derinleşmesi ve güçlenmesi olasılığını meydana getirebilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013). Travmadan kurtulan birçok birey yaşamlarının en önemli noktasının insan bağları, aile ve arkadaşın değerini bilme olduğunu fark etmiştir. Travmatik olaylar bireylerin aile ve arkadaşlarının kıymetini bilmeye başlaması, gerçek arkadaşlıkları ayırt etmesi, diğerlerine karşı daha yardımsever ve şefkatli olması, yakınlığın rahatlatıcılığını keşfetmesi ve daha fazla destek görmesini sağlayabilmektedir. Örneğin bebeğini kaybeden bir anne eşiyle ilişkilerindeki değişimi, “Şimdi aramızda çoğu çiftin sahip olmadığı bir bağ var.” şeklinde ifade etmiştir (Joseph, 2011).

Acı çekmek aynı zamanda duygularını ifade etmek konusunda özgür hissetmek, insanlara karşı dürüst olmak, duygu ve düşüncelerini ifade ederken daha kolay ve tatmin edici şekilde kendini açmak, durumu hakkında konuşma ve tartışma ihtiyacını da beraberinde getirebilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010; Calhoun & Tedeschi, 2013; Tedeschi ve ark., 1998).

Diğer taraftan ilişkiler empati, şefkat ve yardımseverlik hassasiyeti sayesinde de güçlenebilmektedir. Kendi hassasiyetini görmek; şefkat hissinin artmasını, diğerlerine yardım etme davranışını ve benzer olaylar yaşayan bireylerle bilgi paylaşımına güçlü bir şekilde motive olmayı meydana getirebilmektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Bu deneyimler “Böyle bir durumda gerçek arkadaşlarınızın kim olduğunu öğrenirsiniz.”, “Acı çeken ve herhangi bir yası olan herkese karşı daha empatik oldum.” şeklinde ifade edilebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2010).

#### **2.2.4.2. Yaşamı Takdir Etme**

Travma sonrasında birey, yaşamın neden önemli olduğu, onu yaşamda neyin beklediği, yaşama nasıl katkı sağlayabileceği ve bireysel yaşamın önemli ve anlamlı olup olmadığı üzerine sorgulamada bulunabilmektedir. Büyük bir stresörün ortaya çıkması, bireylerin yakın ilişkilerine daha fazla zaman harcaması, her günü ve küçük zevklerini daha fazla önemsemesi ve bu gibi durumların hayatı kolaylaştırmak için önemli olduğunu fark etmelerini sağlayabilmektedir (Tedeschi,

ve ark., 1998). Bireylerin yaşam öncelikleri tipik olarak iki şekilde değişim gösterebilmektedir: Günlük yaşamdaki küçük ve basit şeylere daha fazla önem verebilme ya da daha önce kabul edilen ilişkilerin önemini tanıma (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013).

Wren-Lewis'e göre (bu sayı) sevilen birinin ölümü ya da yaşamı tehdit eden bir hastalık gibi aşırı stres veren durumları yaşayan bireyler ölümle yüzleştigi için günlük yaşamın değerini daha çok bilmektedir (Akt. Calhoun & Tedeschi, 2010). Çocuklarla oynamak, güzel bir gün batımını derinden hissetmek, birinin sevdiği favori müzik türünü dinlemek, yakın arkadaşlarla basitçe zaman harcamaktan zevk almak gibi yaşamdaki günlük şeylerin önemsenmesi ve sonuç olarak yaşamı daha çok takdir edilmesi söz konusu olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013).

Yaşananların çoğunun geçici olduğu, hayatın önemli kısımlarına katılmak gerektiği, her günün sonuna kadar tadını çıkarmaya çalışmak, hayatta en iyi şeylerin ücretsiz olduğu ve yaşanması gerektiği, travma sonrası yaşantının ikinci bir şans olarak görülmesi ve boşa zaman harcamamak gerektiği düşünceleri yaşama dair artan önemin göstergeleridir (Calhoun & Tedeschi, 2013; Joseph, 2011; Tedeschi ve ark., 1998).

Yaşadığı bir travma sonrasında bir birey yaşadığı değişimleri “Bugün burada ve yarın gitti. Her gün ne getireceğini asla bilemezsin. Artık küçük şeyler hakkında endişelenerek zamanımı harcamıyorum. Yeni bir perspektif elde edersiniz. İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz birçok şeye ihtiyacınız yok.” şeklinde ifade etmiştir (Joseph, 2011).

#### **2.2.4.3. Kişisel Güçlülük**

Travmatik olaylar karşısında bireyin kendini “kurban” olarak görmesi yerine “hayatta kalan” olarak nitelendirmesi, travma sonrası büyümede kendilikle ilgili değişimi ifade etmektedir (Tedeschi ve ark., 1998). “Daha savunmasız ancak daha güçlü” olarak ifade edilebilecek bu paradoksta kim oldukları konusunda olumlu değişim yaşayan bireyler, tahmin ettiğinden daha güçlü olduğunu, büyük acının üstesinden gelebildiğini ve küçük şeylerin kendisini etkilemediğini görmekte ve

yaşamın taleplerini karşılamada kendini daha yetkin görmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010; Calhoun & Tedeschi, 2013).

Bireylerin dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna ilişkin algısı korku ve kaygı uyandırır da “kötü şeyler benim başıma gelmez” algısına sahip bireyler için travmatik olaylar bu zarar görmezlik algısı konusunda öğretici olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010). Bireyler zorlu yaşantıyla baş etmek zorunda olduğunu bilir ve savunmasızlık duygusu nedeniyle onun karşısında güçlü olmak zorunda hisseder. Bu yaşantılar, hayatta kötü şeylerin olabileceğine ilişkin farkındalık kazandırmakla birlikte bu zor durumun üstesinden gelindiği takdirde hemen her şeyle baş edebileceği düşüncesini de beraberinde getirmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bireyler bu yaşantılardan sonra yeni bir içsel güç kazanabilmekte ve başka zorluk karşısında hangi baş etme stratejisini kullanmaları gerektiğini bilmektedir. Ayrıca bu bireylerin savunmasızlıkları, ölümleri ve yaşamın ciddiyeti ve kırılganlığı konusundaki farkındalıkları, merhamet duygusu ve bilgeliği artabilmektedir (Joseph, 2011; Tedeschi ve ark., 1998).

Örneğin cinsel istismar mağduru bir birey, artan bilgeliğini “Benim için neyin önemli olduğunu, ne istediğimi, kim olduğumu biliyorum. Bu olmadan önce kim olduğumu, ne istediğimi bilmiyordum.” ve artan kişisel gücünü “Şu an olduğum kişi ve yaptığım şeylerden memnunum, hiçbir zaman bunları yapabileceğimi düşünmezdim.” şeklinde ifade etmiştir (Joseph, 2011).

#### **2.2.4.4. Manevi ve Varoluşsal Değişim**

Bireyler travmatik olay öncesi yüzeysel bir biçimde düşünülmüş yaşama dair temel varsayımlara karşı pek çok travma sonrasında farkındalık kazanabilmektedir. Sevilen birinin kaybı ya da kendi ölümcül hastalıklarıyla uğraşan bireylerin travma yaşamayan kişilere göre temel varoluşsal sorularla daha dürüst bir şekilde yüzleşmesi ve deneyimlemesi olası görülmektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Travma yaşayan bireyler varoluşsal açıdan hayatın anlamı konusunda daha net bir görüşe sahip olmakta ve hayattaki varoluşu ile ilgili daha çok bağlantı kurabilmektedir (Tedeschi ve ark., 2017).

Acı veya ölümlle yüzleşmek aynı zamanda, Tanrı'nın varlığının daha çok hissedilmesi, kişinin seçtiği dini geleneğe olan bağlılığının artması veya birinin dini inançlarının daha net anlaşılması gibi manevi şeylerde bireyin daha fazla bilinçlenmesini sağlayabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013; Tedeschi ve ark., 1998). Bu deneyimi geleneksel bir inanç sistemi içinde yaşayan kişiler, inançlarının daha güçlü olduğunu ve dine katılımlarının arttığını belirtebilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013). Dünya ile daha fazla uyum hissi, yaşam ve ölüm hakkındaki sorularla yüzleşmede daha iyi duruma gelme, daha güçlü dini inanca sahip olma hissi ve manevi anlayışın gelişim gösterdiğini düşünme, travma sonrasında meydana gelen manevi değişimi ifade etmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2017).

Kelt mitolojisinde “ince yerler” (*thin places*) bu dünya ile öteki dünya arasındaki bariyerin daha ince ve geçirgen olduğu, öteki dünyaya doğrudan bağlanma olasılığını sağlayan yerler olarak ifade edilmektedir. “İnce yerler” psikolojide ise travma sonrası bireylerin yaşadığı manevi ve varoluşsal gelişimi açıklayan bir metafor olarak kullanılmaktadır. Bir dine mensup kişilerin yanı sıra ateist veya agnostikler de “Hayatımın geri kalanında ne yapmalıyım?”, “Olanlar ve olacaklardan ne anlam çıkarabilirim?”, “Yaşanılanların varsa ne amacı var?” gibi sorular sorarak travmatik yaşantıyı bir ince yer olarak deneyimleyebilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013).

Travma yaşamış bir birey bu deneyimini “Böyle bir şeyi atlatmayı düşünürsünüz ve nasıl yapabileceğinizi düşünmek bile imkansızdır. Ama bu, bu şeyin güzelliği ... söylenmesi gerekecek, çünkü Tanrı'nın bunun geçmesini sağladığına inanıyorum. Beş ya da altı yıl önce bu inançlara sahip değildim. Ve şu an O'nsuz ne yapardım bilmiyorum.” şeklinde ifade etmiştir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

#### **2.2.4.5. Yeni Olanaklar**

Travma sonrasında birey, yaşamı için yeni olasılıkları veya yaşamda yeni ve farklı bir yol alma olasılığını görebilmektedir. Örneğin sevdiği birini kaybetmiş bir kişi, acı çeken ve kayıp yaşayan kişilere bakım ve rahatlık sunabilmek için onkoloji hemşiresi olmuştur (Tedeschi & Calhoun, 2004). Yeni ilgi alanları geliştirmek, yaşamına yeni bir yol çizmek, hayatında daha iyi şeyler yapmak, yeni fırsatları görmek ve değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için çaba göstermek şeklinde yaşamdaki yeni olanaklar değerlendirilebilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2017).

#### **2.2.5. Travma Sonrası Büyümede Kültür**

Travma sonrası büyüme modelinde yer alan duygusal stres yönetimi, kendini değerlendirme ve kendini açma gibi psikolojik süreçlerin sosyo-kültürel faktörlerden etkilendiği ifade edilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2013). Aile üyeleri ve arkadaşların kriz karşısında verdiği tepkiler, yaptıkları veya yapmadıkları ve bireyin birincil sosyal gruplarının büyüme belirtilerine duygusal ya da düşüncesiz ve duyarsız bir şekilde ne derecede cevap verdiği travma sonrası büyüme üzerinde etkili unsurlar olarak görülmektedir. Diğer taraftan bireyin birincil referans gruplarının yakın kültürünün, travmanın etkisi ve bireylerin travmaya nasıl tepki gösterdiği hakkında konuşmak için kullandıkları kültürel deyimler ve varsayımlar travma sonrası büyümeye etki etmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2004).

Kültürün tanımlanmasında ve anlaşılmasında fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Fakat kültürün tanımlanmasında kültürün bazı özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki kültürün doğrudan biyolojik faktörlerin bir ürünü olmayıp bireyler arası etkileşim ve sosyal süreçlerin bir sonucu olarak sosyal bir şekilde yapılanmasıdır. Bir diğeri ise çevresel etkilerle bir nesilden diğerine aktarılabilir olmasıdır. Nasıl düşündüğümüzü, neye inanmak ve nasıl davranmak zorunda olduğumuzu bize öğreten anahtar roller, genellikle aile olan ancak akranlardan da oluşabilen, içinde büyüdüğümüz küçük sosyal birimden etkilenmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013).

Kültür; diğer taraftan bir grubun tarihi, önemli olduğu düşünülen değerleri, inançları, özel sosyal durumlar için ürettikleri kuralları, iyi veya arzulanabilir davranışların genel normları, arzulanabilen ve arzulanmayan yaşam amaçları olabileceği gibi, gruptaki dünya ve gruba ilişkin temel inançlar, iyi bir yaşam sürmenin ne anlama geldiği gibi birçok bileşenden meydana gelmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013).

Terapi sürecinde travma sonrası büyüme ile çalışırken danışanların kültürleri konusunda farkındalığa sahip olmak önemli görülmektedir. Bu noktada danışanlarda önemli sosyal etkiye sahip olan danışanların bağlı oldukları birincil referans gruplarının farkında olmak gerekir. Bireyler; aile, arkadaş, kulüp, yerel dini gruplar vb. birincil referans grupları tarafından kabul ve onay görmeyi bekledikleri ve bu grupların oldukça stresli yaşam olayları karşısında etkin sosyal destek sunabilmesi dolayısıyla birincil referans gruplarına dikkat etmek önemli görülmektedir. Diğer taraftan bireylerin ne yapabileceği, neyi yapmak zorunda olduğu ya da yapmaması gerektiğine ilişkin beklentileri ifade eden sosyal kural ve normlar da dikkate alınması gereken diğer bir noktadır. Normlar bireyin büyüme olasılığına odaklanması ve kendini açma hakkında belirlediği kurallar üzerinde etkili olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2013).

## **2.3. YAS**

### **2.3.1. Yasın Tanımı**

Yaşam hem kaybı hem de kazancı barındırdığından kayıp, yas süreci ve yas tutma insanların normal tepkilerini içeren kavramlardır (Ezell, Anspaugh & Oaks, 1987; Wright, 2003). Yaşam, kayıp ve kazancı harmanlanmaktadır. Yaratılış gereği kayıp, büyümeyi beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşam anlamını kavramasını engelleyen somut veya soyut herhangi bir olay sonucu hissedilebilmektedir. Kayıp, bir nesnenin, ilişkinin, fonksiyonun, rolün, birinin fiziksel veya psikolojik olarak yokluğunu ifade eden belirsizliğin kaybı ya da iç ruhsal kayıp şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Wright, 2003).

Stroebe, Hansson, Stroebe ve Schut'a göre (2001), bireylerin günlük hayatlarında sahip olduklarının bir neden dolayısıyla yitimi olan kayıp kavramı, bireyin "sevilen bir kişiyi" kaybetmesini ifade ettiğinde "bereavement" kavramı ile açıklanmaktadır. "Sevilen bir kişinin" kaybı sonucu bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal tepkiler verdiği süreç "grief" yani "yas süreci" olarak ifade edilirken yasın kültür içindeki ifadesi, "mourning" yani "yas tutma" kavramıyla açıklanmaktadır (Akt. Apaydın, 2017; Boerner, ve ark., 2015).

Hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada hastaların bir tür fiziksel veya bedensel sıkıntı yaşama, ölen kişinin imgesiyle meşgul olma, ölen kişiye veya ölümün koşullarına ilişkin suçluluk duyma, düşmanca tepkiler verme ve kayıptan önceki gibi işlev görememe şeklinde yasın ortak özellikleri olduğu bulunmuştur. Ek olarak, yas yaşayan kişilerin ölen kişiyle özdeşim kurduğu ifade edilmiştir (Akt. Worden, 2008).

Akut veya derin üzüntü ya da duygusal acı anlamına gelen yas, Latince "yük" anlamına gelen bir fiilden türemiştir (Wright, 2003). Sevilen birinin ölümü sonucu yas sürecindeki birey, kişinin ölümünü geri alamamakta ve hayatta kalan olarak bu yaşantıyla baş etmek durumundadır. Yas, değiştirilemeyen bu durumla uzlaşmak ve kendi başına yaşama devam etmenin yolunu bulmaya çalışan bireyin temel stres ve değişim için uyum süreçlerini incelemek için bir alan sunmakta, diğer taraftan sosyal bir süreç olduğundan ailelerin ve diğer sosyal grup üyelerinin uyumu nasıl destekleyeceği ve engelleyeceği yasa etki etmektedir (Boerner ve ark., 2015; Neimeyer, 2005).

### **2.3.2. Yas Tepkileri**

Yas, hastalık değildir fakat birey yasa bağlı olarak göğsünde veya boğazında sıkılık, kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, nefes darlığı, uyku ve yeme alışkanlıklarında bozulma vb. durumlar yaşayabildiğinden hastalık gibi hissedilebilmektedir (Wright, 2003). Birey yas sürecinde fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler verebilmektedir (Boerner, ve ark., 2015).

Yasın fiziksel/somatik tepkileri arasında, midede açlık duyma, göğüste sıkışma, boğazda gerginlik, gürültüye karşı aşırı duyarlılık, çevreye karşı duyarsızlaşma hissi, nefessizlik, nefes darlığı hissi, kaslarda zayıflık, ağrı ve sızı, kadınlarda regl krampları, baş dönmesi, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, döküntü, ciddi kilo kaybı veya kilo alımı, kabızlık, ishal, enerji kaybı, bitkinlik, ağız kuruluğu, iştah kaybı, uyku bozuklukları, somatik şikayetler, ölen kişinin yaşadığına benzer fiziksel şikayetler, ilaç alımında değişiklikler, hastalığa karşı duyarlılık ve hastalık ele alınmaktadır (Stroebe ve ark., 2001; Worden, 2008).

Yas karşısında bireylerin verdiği psikolojik tepkiler; depresyon, umutsuzluk, keyifsizlik, kaygı, korku, dehşet, suçluluk, öfke, düşmanlık, sinirlilik, zevk alamama, yalnızlık, özlem, üzüntü, yorgunluk, çaresizlik, şok, özgürlük, rahatlama ve hissizlik olabilmektedir (Stroebe ve ark., 2001; Worden, 2008; Wright, 2003).

Bireylerin yas karşısında verdiği bilişsel tepkiler; inanamama, kafa karışıklığı, zihnin sürekli kayıp ve kaybedilen kişiyle meşgul olması, kaybedilen kişinin hala var olduğu hissi, kaybedilen kişiye ilişkin halüsinasyonlar, düşük özgüven, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk düşüncesi ve düşünme, hafıza ve dikkat gecikmesi şeklinde olabilmektedir (Stroebe ve ark., 2001; Worden, 2008).

Yas sürecinde gözlenen davranışlar ise; sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk, yorgunluk, aşırı aktivite, ağlama, sosyal geri çekilme, uyku bozuklukları, iştah bozuklukları, dalgınlık, ölen kişiye ilişkin rüyalar görme, kaybedilen kişiyi hatırlatıcılardan kaçınma, kaybedilen kişiyi arama ve çağırma, iç çekme, huzursuz hiperaktiflik, kaybedilen kişinin ardında kalan yerleri ziyaret etmek ya da eşyaları taşımak, kaybedilen kişiye ait olan eşyalara değer verme olabilmektedir (Stroebe ve ark., 2001; Worden, 2008).

### **2.3.3. Yası Etkileyen Faktörler**

Kayıp yaşayan bireyler bir dizi benzer yas tepkisi gösterse de bireylerin kayıp karşısında bireysel farklılıkları söz konusudur. Yas, kimi için yoğun, kimi için hafif; kimi için zarar duyduğunda başlayan, kimi için gecikmiş bir deneyim; kimi için kısa iken; kimi için sonsuza dek sürecek bir süreçmiş gibi görünmektedir



(Worden, 2008). Yas karşısında farklılaşan bu tepkilere etki eden birtakım faktörler söz konusudur. Ele alınacak olan yas sürecini etkileyen faktörler: ölen kişinin kim olduğu, bağlanmanın doğası, ölüm şekli, geçmiş yaşantılar, kişisel özellikler, sosyal değişkenler, manevi ve kültürel etmenler ve kayıp sonrasındaki stres kaynaklarıdır (Apaydın, 2017; Ezell ve ark., 1987; Worden, 2008).

Ölen kişinin yakınlık derecesi ve eş, çocuk, ebeveyn, kardeş, sevgili, arkadaş veya uzak bir akraba olma gibi konumu, yas sürecini farklılaştırabilmektedir. Burada önemli görülen nokta, kaybedilen kişinin yas içindeki birey için ne anlam ifade ettiğidir. Kaybedilen kişi ile bağlanmanın gücü ve biçimi, ikircikli duyguları barındırıp barındırmaması, yaşanmış çatışmalar ve bağımlı ilişkiler de yas sürecini etkilemektedir. Diğer taraftan ölümün meydana geldiği yere yakınlık, ani ve beklenmediklik, ölümün şiddet veya travmayı içerip içermemesi; önlenebilir, belirsiz ya da damgalanmış ölüm olup olmaması ve ölümden birden fazla kişinin kaybının söz konusu olup olmaması yasa karşı verilen tepkileri çeşitlendirmektedir. Ek olarak yas sürecindeki bireyin ruh sağlığı geçmişi, geçmişte kayıp yaşayıp yaşamaması, önceki kayıplara verdiği tepkiler ve bu kayıplara yönelik yas sürecinin tamamlanıp tamamlanmaması, cinsiyeti, yaşı, baş etme mekanizmaları, bilişsel yapısı, inançları ve değerleri yas sürecini şekillendirebilmektedir (Aksöz-Efe, 2017; Worden, 2008).

Sosyal bir süreç olan yasta ailelerin ve diğer sosyal grup üyelerinin uyumu destekleme veya engelleme durumları söz konusudur (Neimeyer, 2005). Bu noktada aile, arkadaş ya da diğer gruplarla düşünce, duygu ve deneyimleri paylaşma ve dinlenip onaylanma olan sosyal destek yasta önem arz etmektedir (Aksöz-Efe, 2015). Toplum kurumlarından, aileden ve arkadaşlardan sosyal destek alamamak, yas ile baş etme çabalarını yıpratmakta olup desteğin sürekliliği de yas ile baş etme sürecine etki etmektedir (Armour, 2006; Worden, 2008). Sosyal çevrenin yas sürecini olumsuz etkilediği durumlar söz konusudur. James ve Friedman (2009)'a göre yas ve kayba ilişkin “üzülme”, “yenisini bulursun/alırsın”, “yeniden olur/yeniden evlenirsin”, “zamanla geçer”, “kendini başına yas tut”, “güçlü olmalısın”, “bir şeylerle meşgul ol” gibi destekleyici olmayan mesajlar, yas sürecine olumsuz etki edebilmektedir (Akt. Apaydın, 2017).

Toplumsal normlar, kültürel olarak farklılaşan sosyal davranış örüntüleri ve inanç sistemleri, yas sürecinin nasıl yaşanacağı ve bu süreçteki tepkilerin nasıl ifade edileceğini etkilemektedir (Özmen, 2017). Bazı davranışların ait oldukları kültürde kabul edilip bazılarının kabul edilmeyişi ya da normal kabul edilen davranışlar nedeniyle kültür, yasin tanımlanmasında kriter meydana getirmektedir (Worden, 2008). Diğer taraftan kültürün ne olduğu fark etmeksizin kültürel yapının getirdiği bazı gelenek ve ritüeller yas sürecini olumlu etkilemektedir (Aksöz-Efe, 2017).

Kayıp sonrasında maruz kalınan çeşitli stres kaynakları tanımlanmıştır (Parkes & Prigerson, 2013): Boşanma ya da ölümün ardından aile yapısının ve aile için rollerin değişmesi, önceden ölen kişinin üstlendiği birtakım sorumlulukların hayatta kalan bireylere yüklenmesi, aile üyelerinin kayıp ve yas sürecinde uyuşmazlık yaşaması ya da birbirlerini suçlamaları, yeni kayıp tehditlerinin olması, kaybın ardından ikincil kayıplar yaşanması, gelecek kaygıları ve varsa çocukların kayıp sonrası durumudur (Akt. Apaydın, 2017).

#### **2.3.4. Yas Türleri**

Yas, acılı fakat çoğu insanın yaşamının bir döneminde karşılaştığı bir yaşantıdır. Fakat bireylerin yas sürecini ne kadar yoğun ve uzun yaşayacağı, bireysel farklılıklardan kaynaklı çeşitlenmektedir (Bonanno & Kaltman, 2001). Diğer taraftan kaybın biçimi ve bağlanma türü yasin normal, karmaşık/patolojik ya da travmatik yas olacağına etki etmektedir (Apaydın, 2017).

Kayıp sonrası yaşanan duygu, düşünce ve davranışları ifade eden normal yas, yas tepkilerinin yoğunluk ve şiddetinin zamanla azaldığı ve bireyin günlük yaşamına ve işlevselliğine döndüğü süreci ifade etmektedir (Apaydın, 2017; Horowitz vd., 1997). Normal yas sürecindeki bir bireyin yas tepkilerinin altı ay ile iki yıl arasında sürmesi ve bu süre sonunda azalmaya başlaması beklenmektedir (Aksöz-Efe, 2017). Farklı bir görüşe göre ise normal yas yaşayan bireyler çok daha etkin bir şekilde yasa baş etmekte ve kayıptan sonraki iki yılın sonunda işlevselliklerine geri dönmektedirler (Bonanno & Kaltman, 2001).

Kayıp eski yaraların açılmasına neden olabildiğinden kaybedilen ile ilgili geçmiş yaşantılar yas sürecini karmaşık hale getirebilmektedir. Diğer taraftan kaybedilenle ilişkili sahip olmak istenilip sahip olunamayan şeyler de karmaşık yasa neden olabilmektedir (Worden, 2008). Karmaşık yas yaşayan bireyler kayıplarına ilişkin üzüntü ve pişmanlıklarla meşgul olmakta ve ruminasyonlar geliştirmektedir. Kayıp öncesi en yakın oldukları insanlarla kopukluk yaşamış olmaları bu bireylerin ızdırıp ve izolasyon duyguları yaşamasına ve başka şeylere odaklanamamalarına neden olmaktadır (Prigerson, 2004). Yasın karmaşık yas olabilmesi için bireyin en az 14 ay önce kayıp yaşamış olması ve ölen kişiye ilişkin sürekli olarak intrusif düşünceler yaşama ve anıların birdenbire zihinde canlanması, yoğun özlem hissi yaşama ve ölen kişinin yanında olmasını isteme, yoğun bir yalnızlık ve boşluk duygusu hissetme, ölen kimseyi hatırlatan kişi, yer ve objelerden kaçınma, uyku düzensizlikleri yaşama ve iş yaşamı, sosyal çevre veya çeşitli sosyal içerikli etkinliklere ilgisini yitirme gibi belirtilerin en az üçünü son 1 ay içinde işlevselliğe engel olacak yoğunluk ve şiddette yaşaması gerekmektedir (Horowitz ve ark., 1997).

Travma tepkilerinin yas tepkileriyle içiçe geçmesi, travmatik yası meydana getirmektedir (Stroebe ve ark., 2001). Travmatik yas kriterlerini belirlemek üzere 1999'da oluşturulan bir panelde travmatik yas için A, B, C ve D olmak üzere dört bölümde kriter önerilmiştir. Bu kriterlere bakıldığında A kriterine göre travmatik yas yaşayan birey, önemli birinin ölümünü tecrübe eder ve kaybettiği kişiyle ilgili uğraşlar içindedir. B kriterinde ise kaybı hatırlatacak unsurlardan kaçınmak için çabalar, geleceğe ilişkin amaçsızlık ya da boşunalık duygusu, uyuşma, kopma hissi veya duygusal duyarlılık yoksunluğu yaşar, kendini sersemlemiş veya şok olmuş hisseder, ölümü kabullenme zorluğu yaşar, hayatın boş ya da anlamsız olduğunu veya bir parçasının öldüğünü hisseder, ölen olmadan doyurucu bir hayatı hayal etmenin zorluğunu hisseder, güvenlik duygusunu yitirir, kaybettiği kişiden kaynaklanan zararlı davranış ya da semptomlar gösterir veya ölümle ilgili aşırı sinirli, katı ya da öfke dolu olur. Yas yaşayan kişi A kriterlerini, B kriterlerinden en az dördünü, en az iki ay boyunca (Kriter C) ve sosyal, mesleki veya diğer işleyiş alanlarında önemli bozulmalarla birlikte yaşadığında (Kriter D) travmatik yas tanısı konulabilir (Prigerson ve ark., 1999). Önerilen bu kriterlere rağmen travmatik yasa DSM-IV'te yer verilmemiş olup diğer taraftan travmatik yas belirtileri travma

sonrası stres bozukluğu (TSSB) kriterleri içinde değerlendirilmektedir (Sezgin, Yüksel, Topçu & Genç Dişçigil, 2004). Diğer taraftan DSM-V’te de ayrıca bir tanı kriteri belirlenmemiştir (APB, 2014).

### **2.3.5. Yas Modelleri**

Yas sürecine ilişkin kuramcıların geliştirdiği pek çok model söz konusudur. Beş aşamalı yas süreci modeli (Kübler-Ross, 1969), bağlanma teorisi (Bowlby, 1980), görevler modeli (Worden, 2008), süreçler yaklaşımı (Rando, 1993), ikili süreç modeli (Stroebe & Shut, 1999), anlamın yeniden yapılandırılması modeli (Neimeyer, 2000) ve iki boyutlu yas kuramı (Rubin, 1981) bu modeller arasındadır (Apaydın, 2017). Bu bölümde genel olarak kabul gören bir model olarak görüldüğünden beş aşamalı yas süreci modeli (Kübler-Ross, 1969) ve araştırmanın veri toplama sürecinde yararlanılan model olması dolayısıyla ikili süreç modeline (Rubin, 1981) yer verilmiştir.

#### **2.3.5.1. Beş Aşamalı Yas Süreci Modeli**

Uzun yıllar boyunca tıp, hemşirelik ve sosyal hizmet alanlarındaki okullarda öğretilmiş olan yas modeli, sonrasında geliştirilen aşamalı modelleri etkilemiştir (Boerner ve ark., 2015). Ölmekte olan hastaların yas sürecini ele alan model, ölmeyi anlama ve başa çıkma aracı olarak tasarlanmış bir modeldir. Model aşamalardan oluşmakta olup birbirini takip eden inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmeden olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır. Fakat aşama modellerine getirilen eleştiriler; aşamaların süreci sınırlandırdığı ve gerçekte aşamaların üst üste binebildiği ya da aşamaların sırasının değişebildiği şeklindedir (Buglass, 2010).

Kübler-Ross’un (1969) beş aşamalı modeline göre yas sürecindeki birey inkar aşamasında, kaybı kabullenememekte, inanmamakta ve şok tepkisi göstermektedir. Öfke aşamasında, kayba ilişkin neden ve sorumlu arayışında olmakta ve öfke duygularını yaşamaktadır. Pazarlık aşamasında, çaresizlik ve umutsuzluk duygularıyla hareket ederek gerçeği değiştirmeye çalışmaktadır. Depresyon aşamasında, kaybı kabullenmekte ve ilk üç aşamanın fayda etmediğini gördüğü için duygusal boşluk, hissizlik ve depresyon yaşamaktadır. Son aşama olan

kabullenmede ise kendini yeniden yapılandırmakta, kayıpla baş etme biçimini bulmakta ve işlevselliğine geri dönmektedir (Akt. Apaydın, 2017).

### **2.3.5.2. İki Aşamalı Süreç Modeli**

İki aşamalı süreç modelinde, kayıp yaşayan kişinin genel işlevselliği ve kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin niteliğine odaklanılması gerektiği ileri sürülmüştür (Rubin vd., 2009). Modele göre tüm yas tepkileri birbiriyle ilişkilidir fakat birbirinden farklı “genel/ biyopsikososyal işlevsellik” ve “kaybedilen kişiyle devam eden ilişkiler” olarak adlandırılan iki boyutta değerlendirilebilir. “Genel/ biyopsikososyal işlevsellik” boyutu, kayıp yaşayan bireyin kayba nasıl tepki verdiği, yas sonrasında karşılaştığı zorluklar ve yaşamındaki değişimlerle baş etme durumlarını ifade etmektedir (Malkinson, Rubin & Witztum, 2006). “Kaybedilen kişiyle devam eden ilişkiler” boyutunda ise kaybedilen kişiyle devam eden ilişkilerin doğası, niteliği, kayıp öncesi ve sonrası ilişkilerin özelliklerini ele alınmaktadır (Rubin, 1999).

Modele göre yas süreci, bireyin işlevselliğini devam ettirdiği ve ölen kişiyle olan ilişkilerini düzenlediği dört aşamadan oluşmaktadır: Kaybın duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkisinin açığa çıktığı aşama, kaybın kabulünün yaşandığı ve duygusal ayrılma sürecinin başladığı aşama, bireyin duygusal ayrılma süreci ve kişiliğindeki değişiklikler üzerinde durarak yas tuttuğu aşama ve son olarak duygusal ayrılma sürecinin tamamlandığı ve bireyin kişiliğindeki değişimleri ve ölen kişinin ondaki temsilini ayırdığı aşama (Aksöz-Efe, 2015).

## **2.4. TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE YAS İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

15 Temmuz darbe girişiminde ölen insanlara şahit olmuş 10 kişinin ölüme yönelik tutumlarının travma sonrası büyümeye etkisini ele alındığı bir durum çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda; “ölüm yeni bir hayatın başlangıcıdır”, “ölüm insanı olgunlaştırır”, “ayrılık korkusu”, “ahirette hesap verme korkusu”, “değerler ve inançlar doğrultusunda bir hayat yaşama isteği”, “15 Temmuz olay anında yaşananlar”, “15 Temmuz olay sonrası travmatik belirtiler”, “şehit olma isteği”,

“hayatın geçiciliği” ve “kendine güvende artış” temalarına ulaşılmıştır (Dere, 2018).

İntihar sonucu kayıp yaşayan altı yetişkinle travma sonrası büyüme olgusunun incelendiği bir fenomenolojik araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda her biri üç alt temaya sahip olan “pozitif büyüme” ve “sosyal bağlam” olmak üzere iki temaya ulaşılmıştır. “Pozitif büyüme” temasının alt temaları; “yaşam görüşü”, “kendilik bilgisi” ve “diğerleriyle ilişkiler”dir. “Sosyal bağlam” temasının alt temaları; “diğerlerinin bakışları”, “toplum maskesi” ve “hayatta kalanların tesellisi”dir. Pozitif büyüme temasının literatürde karşılığı bulunmakta olup diğer taraftan büyümede sosyal bağlam temasının intiharın ayırt edici bir özelliği olduğu belirtilmektedir (Smith, Joseph & Das Nair, 2011).

Bir mayın patlaması sonucu hayatını kaybeden bireylerin 52 aile üyesi ile bir fenomenolojik araştırma yapılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde analiz sonucunda üç kümeye ulaşıldığı görülmektedir. Bu kümeler; kaybın öze çarpması ve kaybın bazı hisler oluşturmasını ifade eden “kendiliğin yeniden inşası”, kaybın kendileri için bir anlam ifade etmediği ve ölümün anlamsız, amaçsız, boşa olduğunu ifade eden “anlamın yokluğu=büyümenin yokluğu” ve büyüme profiline uygun bulunmayan, anlam arayışının bireyler için çok az öneme sahip olması nedeniyle kaybın zararını anlayamamayı ifade eden “en az tehdit=en az büyüme”dir. Araştırmada, büyüme olasılığı en yüksek olan kişilerin bu deneyimi tehdit olarak algılayanlar olduğu ve büyümenin yeni bir kendilik bilgisi geliştirmeden ileri geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Davis, Wohl & Verberg, 2007).

Prematüre doğan bebeklerini kaybeden 6 çift ile yapılan çalışmada uzun süreli yas deneyiminin travma sonrası büyümeye etkisi ele alınmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde, çiftlerin yas deneyimlerinin uyumlu ve uyumsuz olarak bulunduğu iki çiftin bu yaşantıları vaka olarak sunulmuştur. Uyumlu yas yaşayan çift, ikiz bebeklerinin kaybı sonrasında 3 ay boyunca kayıpları hakkında konuşmamışlardır. Bu süreçte ailelerinden oldukça iyi sosyal destek görmüşlerdir. Yas duygularıyla yüzleştikten sonra çift, düzenli olarak hislerini birbirleriyle paylaşmışlardır. Yas süreci sonunda çiftin yaşadığı değişimler; arkadaşlarıyla olan yakınlıklarının artması, birbirlerine daha yakın olmaları ve sonra doğan çocukları ile ilişkilerinin normalde olacağından daha iyi olması şeklinde olmuştur. Araştırmada yas

deneyiminde çiftlerin uyumlu bir deneyim yaşamalarının büyümeleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Büchi vd., 2009).

HIV/AIDS hastalarının kaybını yaşayan bireylerle karma desende bir çalışma yapılmıştır. Nitel bölümde 15 kişi ile görüşülmüştür. Analiz sonuçları genel olarak kabul gören travma sonrası büyüme modeli temel alınarak açıklanmıştır. Araştırma sonucunda “yaşamı takdir etme”, “başkalarıyla ilişkiler”, “kişisel güçlülük”, manevi değişim” ve “yeni olanaklar” temalarına ulaşılmıştır. Araştırmada nitel ve nicel bulgular tartışılmıştır (Cadell & Sullivan, 2006).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın deseni, katılımcı profili, çalışmada araştırmacının rolü, veri toplama araçları ve süreci, veri analiz süreci ve geçerlik ve güvenirlik sağlama yöntemleri ele alınmıştır.

#### 3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Araştırmada, nitel araştırmalardan fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Fenomenoloji deseninde araştırmacı bir olgu hakkında bireylerin yaşadığı ortak deneyimlerin ortak özelliklerini keşfetmeye odaklanmaktadır (Creswell, 2018). Olgular, farkında olunan fakat derinlemesine bir bilgiye sahip olunmayan bir olay, deneyim, algı, yönelim, kavram ya da durum olabilmektedir. Desenin veri kaynaklarını çalışılan olguyu yaşayan ve aktarabilen kişiler oluşturmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Fenomenolojide, kişilerin araştırmaya değer bulunan olguya dair algıları, tanımlamaları, hisleri, yargıları, hatırladıkları, anladıkları ya da diğerlerine anlattıkları üzerine yoğunlaşmaktadır (Patton, 2002).

Çalışmanın odağının yas deneyimi yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme durumlarının derinlemesine incelenmesi olması nedeniyle nitel araştırma tercih edilmiştir. Çalışmada fenomenolojik desen, travma sonrası büyüme olgusunun yas yaşantısında ve Türk kültüründe nasıl geliştiğini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

#### 3.2. KATILIMCILAR

Araştırmanın katılımcı grubunu yas deneyimi yaşamış 10 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt ve uygun örnekleme biçimleri kullanılmıştır (Patton, 2002).

Ölçüt örnekleme, araştırmacı tarafından hazırlanmış ölçüt/ölçütlere göre ya da önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanılarak katılımcıların belirlendiği nitel



örnekleme yöntemidir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu yöntemde önceden belirlenmiş kriterlere uyan tüm vakaları gözden geçirmek ve incelemek amaçlanmaktadır. Diğer taraftan ölçüt örnekleminin seçilmesinde kritik olaylar (örn. istismara maruz kalan bir grup birey) etkili olabilmektedir (Patton, 2002). Çalışmada da kritik olay, yas deneyimi yaşamış olmaktadır. Bu bağlamda araştırmada, gönüllülük, kaybedilen kişinin birinci derece yakını olmak ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X'ten orta veya yüksek düzeyde puan alma kriter olarak belirlenmiştir.

Uygun örnekleme, genellikle araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanma olanağı bulunmadığı durumlarda kullanılsa da araştırmada tercih edilme nedeni, travmatik bir yaşantı olan yas deneyimini yaşamış kişilerden yeterli sayıya erişmenin zor olması varsayımdır. Uygun örnekleme, araştırmacıya yakın olan ve erişilmesi kolay olan grupla çalışılan ve araştırmacının hız ve pratiklik kazanmasını sağlayan örnekleme yöntemidir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu yöntemde araştırmacı, çalışmaya hizmet edecek en yakın bireylere ulaşmakta ve istenen örneklem büyüklüğünü elde edene kadar bu işlemi devam ettirmektedir (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Araştırmada bu yöntemle Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören yetişkin bireylere ulaşılmıştır.

Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü belirlenmenin herhangi bir kuralı yoktur. Araştırmanın amacı, mevcut zaman ve kaynaklarla ne yapılabileceği örneklem büyüklüğünün seçimine etki etmektedir (Patton, 2002). Bu durumda araştırmanın deseni örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde önemli hale gelmektedir. Fenomenolojik desendeki bir çalışmada yaklaşık 3-4 kişi ile 10-15 kişiden oluşan bir gruba ulaşılmaktadır (Creswell, 2018). Fenomenolojik bir araştırmada 3, 5 ya da 10 kişi arasında kişi ile çalışılabileceği veya çalışma grubuna dahil edilecek kişi sayısının 10'u geçmemesi gerektiği belirtilmiştir (Dukes, 1984; Yıldırım & Şimşek, 2016). Araştırmada görüşme için belirtilen kriterlere uygun 10 kişi belirlenmiş ve bu kişilerle görüşmeler yapılmıştır.

**Tablo 1. Katılımcı Profili**

Kod	Kod ad	Yaş	Kayıp nedeni	Önceki kayıp deneyimi	Ölen kişiye yakınlık	Kayıp üzerinden geçen süre
K1	Ülkü	21	İş kazası	Babaanne Dede	Kızı	6 yıl
K2	Merve	22	Engel	-	Kız kardeşi	7 yıl
K3	Gözde	28	Trafik kazası	-	Kızı	22 yıl
K4	Zehra	22	Ev kazası	-	Kızı	7 yıl
K5	Melodi	21	Kalp krizi	Amca Babaanne	Kızı	3 yıl
K6	Kubilay	20	Damar tıkanıklığı	-	Oğlu	4 yıl
K7	Suna	20	Epilepsi	Ağabey	Kızı	4 yıl
K8	Veli	22	Nedeni bilinmiyor.	-	Erkek kardeşi	8 yıl
K9	Gülsüm	22	Kanser	Hala	Kızı	11 ay
K10	Meral	21	Kalp krizi	-	Kızı	7 yıl

Katılımcıların demografik profili Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcı grubunu oluşturan 10 kişinin 8’i kadın, 2’si erkektir. Katılımcıların tabloda yer alan isimleri araştırmacı tarafından belirlenen kod adlardır. Grupta yer alan kişilerin yaşları 20 ile 28 arasında değişmektedir. Katılımcı yakınlarının kayıp nedenleri iş, ev ve trafik kazası, hastalık (kalp krizi, damar tıkanıklığı, epilepsi ve kanser) ve doğuştan gelen engel durumu olmasının yanında, bir katılımcı yakınının kayıp nedeni bilinmemektedir. Katılımcılardan 4’ü paylaştıkları kayıp deneyiminden önce de babaanne, dede, amca, ağabey ve hala kaybı gibi yas deneyimleri yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların ölen kişiye yakınlığı, kız çocuk, erkek çocuk, kız kardeş ve erkek kardeş şeklindedir. Yaşadıkları kayıp üzerine geçen süre ise 11 ay ile 22 yıl arasında çeşitlenmektedir.

### **3.3. ARAŞTIRMACININ ROLÜ**

Araştırmacının getirdiği önyargılar, değerler ve deneyimleri çalışmaya aktarması olarak ifade edilen yansıtıcılık bugün iyi bir nitel araştırmanın parçası olarak görülmektedir. Buna göre araştırmacı kültür, toplum, cinsiyet, sınıf ve politikaya ilişkin yorumlarını çalışmaya yansıtmaktadır. Yansıtıcı olarak yazan bir araştırmacı öncelikle keşfedilen olguyla ilgili deneyimlerinden bahsetmeli, ardından geçmiş tecrübelerin olgunun yorumunu nasıl şekillendirdiğini tartışmalıdır (Creswell, 2017).

Araştırmacının benzer deneyime sahip olması nedeniyle araştırma için yansıtıcılık önem arz etmektedir. Araştırmacı, 9 yıl önce babasını trafik kazasında kaybetmiş ve travmatik yas deneyimi yaşamıştır. Yas sürecine ilişkin gözlemleri doğrultusunda araştırmacı, travma sonrası büyüme yaşadığını düşünmektedir. Aynı zamanda amca, anneanne gibi başka yakınlarını da kaybetmiş olup birçok kez yas sürecini yaşamıştır.

Araştırmacının bu deneyimleri, yarı-yapılandırılmış görüşme formundaki soruların geliştirilmesinde kolay bir şekilde empati kurması dolayısıyla araştırma amacına hizmet eden soruların oluşturulması sürecini hızlandırmıştır. Diğer taraftan bu deneyimlerin, araştırmacının görüşme sırasında verdiği empatik tepkiler nedeniyle daha derinlemesine veri toplanmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

### **3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE SÜRECİ**

#### **3.4.1. Katılımcı Seçim Süreci**

Veri toplama sürecinde yas deneyimi yaşayan kişileri belirlemenin güçlüğü ve ölçüt örnekleme için belirlenen kriterler uygun katılımcılara ulaşma amacı dolayısıyla maksimum kişiye ulaşmak hedeflenmiştir. Bu doğrultuda çalışma grubuna katılımcı seçimi için üç aşamada nicel veri toplamayı içeren bir uygulama planlanmıştır.

Uygulama için Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (bkz. EK 1). Diğer taraftan PTGI-X ve İki Boyutlu Yas Ölçeklerini Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan mail yoluyla ölçek uygulama izinleri alınmıştır (bkz. EK 2). Ayrıca Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki öğretim üyelerinden uygulama yapmak üzere izin alınmıştır.

Uygulamada ilk olarak araştırmacı, katılımcılara araştırmanın amacını, etik konuları ve uygulamanın aşamalarını anlatmıştır. Ardından kişisel bilgi formu ve PTGI-X Ölçeğinin yer aldığı anketi katılımcılara dağıtmıştır. Kişisel bilgi formunda travma ve psikolojik desteğe ilişkin bilgiler yer almaktadır (bkz. EK 3). Katılımcılar bu formda yer alan ilk üç soruyu yanıtladıktan sonra araştırmacı herhangi bir travmatik deneyim yaşamadığını belirten katılımcıların uygulamasını tamamladıklarını ve sınıftan ayrılacaklarını belirtmiştir. Bu aşamada travma yaşamadığını belirten 448 kişiye ulaşılmıştır.

İkinci aşamada travmatik deneyim yaşadığını belirten katılımcılar formu doldurmaya devam etmişler ve bu formda belirttikleri travmayı düşünerek PTGI-X'i doldurmuşlardır (bkz. EK 4). Daha sonra araştırmacı, katılımcılardan travmatik yaşantılardan sevilen/yakın birinin kaybını işaretleyenleri belirlemiş, tüm katılımcılardan işaretledikleri travmalara ilişkin psikolojik desteğe ihtiyaç duyabilme ihtimalleri üzerine katılımcıları refere etmiş ve yas deneyimi dışında travma yaşayan katılımcıların uygulamasının sona erdiğini ve sınıftan ayrılacaklarını belirtmiştir. Bu aşamada yas dışında travma yaşayan 123 kişiye ulaşılmıştır.

Daha sonra katılımcılar İki Boyutlu Yas Ölçeği'ni doldurmuştur (bkz. EK 5). Ölçeği tamamlayan katılımcıların uygulamalarının sona erdiği belirtilmiştir. Bu aşamada yas deneyimi yaşayan 91 kişiye ulaşılmıştır. Son aşamaya kadar kalan katılımcıların uygulaması yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

Katılımcı seçimi için yapılan bu uygulamada ulaşılan 91 yas deneyimi yaşamış kişiden görüşme yapmak üzere gönüllü, birinci dereceden yakınına kaybetmiş ve PTGI-X ölçek puanı orta ve yüksek düzeyde olarak belirlenen (42-98 puan aralığı) 10 kişi, katılımcı grubunu oluşturmuştur.

### **3.4.2. Veri Toplama Araçları**

Katılımcı seçimi için kullanılan veri toplama araçları aşağıdaki gibidir. Araştırmada katılımcı seçimi için kullanılan PTGI-X ve TTBQ-T ve veri toplama süreci için geliştirilen yarı-yapılandırılmış görüşme formu tanıtılmıştır.

#### **3.4.2.1. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X (PTGI-X)**

Tedeschi & Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Tedeschi vd. (2017) tarafından manevi-varoluşsal değişim boyutuna 4 madde eklenerek revize edilmiştir. PTGI-X, Japonya, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulanmış ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 25 maddeden ve 5 faktörlü bir yapıdan oluşmakta ve 0-5 arası puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-125 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları başkalarıyla ilişkiler, yeni olanaklar, kişisel güçlülük, manevi-varoluşsal değişim ve yaşamı takdir etmedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar travma sonrası büyümenin fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Amerika örneklemindeki güvenirlik analizinde toplam iç tutarlık katsayısı .97, Türk örnekleminde .96 ve Japon örnekleminde .95 olarak belirlenmiştir. Araştırmada katılımcı seçimi amacıyla ölçek 0-41 düşük, 42-84 orta ve 85-125 yüksek olarak derecelendirilmiştir.

#### **3.4.2.2. İki Boyutlu Yas Ölçeği Türkçe Formu (TTBQ-T)**

Rubin vd. (2009) tarafından geliştirilen İki Boyutlu Yas Ölçeği, 5'li Likert ölçek şeklinde geliştirilmiş bir ölçek olup Ayaz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında ölçek, "Genel işlevsellik" ve "Bağlanma" olmak üzere iki boyuttan ve 70 maddeden oluşmaktadır. Ayaz (2011)'in çalışmasında ise ölçek, "Aktif yas sürecinin ilişkisel yönü", "Kaybedilen kişiyle kurulan yakın ve olumlu ilişkiler", "Yasın travmatik olarak algılanması", "Kaybedilen kişiyle kurulan çatışmalı ilişkiler" ve "Sosyal işlevsellikte bozulma" olmak üzere 5 faktörlü şekilde yapılanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .91 olarak ifade edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar patoloji ile

ilişkilendirilmektedir. Araştırmada ölçek, görüşme öncesi bireylerin yas deneyimine ilişkin bilgi edinmek amacıyla uygulanmıştır.

### **3.4.2.3. Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formunun Hazırlanması ve Uygulanması**

Katılımcı seçimi uygulamaları ile eş zamanlı olarak görüşmede kullanılmak üzere araştırmacı tarafından yarı-yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme formu, yapılandırılmamış görüşmelerin aksine karşılaştırılabilir veriler sunmaktadır (Bogdan & Biklen, 2007). Yarı-yapılandırılmış bir görüşme formunda çalışmanın amacı, onay formuna dair ve görüşmenin genel yapısını içeren bilgilerin yer aldığı giriş bölümü, “ne”, “nasıl” sorularıyla başlayan açık uçlu içerik soruları, katılımcılardan daha fazla bilgi edinmeye ve katılımcıların fikirlerini açıklamalarını istemeye yarayan sonda soruları ve görüşmenin sonlandığını gösteren tamamlayıcı sorular yer almalıdır (Creswell, 2017). Diğer taraftan Bogdan ve Biklen (1992), Brookfield (1992) ve Patton’a göre (1987), formda yer alan sorular kolay anlaşılabilir, deneyimi ön plana çıkaran, açık uçlu, katılımcıyı yönlendirmekten uzak ve tek boyutlu olmalıdır. Ayrıca formda, görüşmede soruların anlaşılmasında sorununda aynı sorunun farklı bir biçimde ifade edildiği alternatif sorular ve araştırmacının ayrıntı, açıklama ya da somutlaştırmaya ihtiyaç duyduğunda kullanacağı sonda soruları yer almalıdır (Akt. Yıldırım & Şimşek, 2016).

Hazırlanan yarı-yapılandırılmış görüşme formu yas, büyüme, kültür, çoklu maruziyet, psikolojik destek ve hipotetik soru olmak üzere 6 bölümden oluşan form 16 soruyu içermektedir. Formda aynı zamanda gerekli durumlarda kullanılmak üzere sonda ve alternatif sorular yer almaktadır (bkz. EK 6).

Formun uygulanabilirliğini değerlendirmek üzere yas, nitel araştırma konusunda uzman olma ve yas deneyimine sahip olma özelliklerinden en az birine sahip dört uzmandan forma ilişkin görüş alınmıştır. Uzmanların dönütleri dikkate alınarak forma son hali verilmiş ve uygulamaya hazır duruma getirilmiştir. Formdaki soruların araştırma amacına hizmet edip etmediğini test etmek üzere belirlenen 10

kişiden 2 kişiyle pilot görüşmeler yapılmıştır. Bu iki görüşmede istenen sonuçlar elde edilmiş olup sonraki uygulamalarda bu form kullanılmıştır.

Araştırmada görüşme yoluyla veri toplama yöntemi kullanılarak bilgi elde edilmiştir. Görüşme, gözlemleyemediğimiz duygu, düşünce veya niyeti bireylere soru sorarak öğrendiğimiz bir veri toplama yöntemidir (Patton, 2002). Görüşmede katılımcılar sınırlandırılmamış deneyimlerini en iyi şekilde dile getirebilmektedir (Creswell, 2012). Görüşmede katılımcının aklında ve içinde ne olduğunu anlamak, hikayelerini toplamak ve bakış açısını almak amaçlanmaktadır.

Üç tür görüşme yaklaşımı mevcuttur: Sohbet tarzı görüşme, görüşme formu yaklaşımı ve standartlaştırılmış görüşme. Görüşme formu yaklaşımında araştırmacı görüşme formundaki araştırma problemini kapsayan boyut ve sorular ışığında görüşmeyi yürütmektedir. Bu yaklaşım araştırmacıya zaman esnekliği, sistematik ve karşılaştırılabilir bilgi sağlarken aynı zamanda verilerin analizini de kolaylaştırmaktadır (Patton, 2002).

Bailey'e göre (1982), görüşmenin avantaj ve dezavantajları vardır. Görüşme yöntemi, ek sorular sorma esnekliği, yanıt oranının yüksek olması, sözel olmayan davranışı gözleme fırsatı, ortamın kontrol edilebilirliği, soru sırası esnekliği, anlık tepkileri kaydetme şansı, veri kaynağının teyit edilebilirliği, eksik veriden arınmışlık ve derinlemesine bilgi elde etme gibi avantajlara sahiptir. Diğer taraftan maliyetin yüksek olması, harcanan zamanın fazla olması, verilerin yanlış kaydedilme olasılığı, katılımcının zaman ayırma güçlüğü, gizliliğin ortadan kalkması, soru standardının olmaması ve bireylere ulaşmanın güçlüğü gibi dezavantajlara sahiptir (Akt. Yıldırım & Şimşek, 2016).

Görüşme formlarında, görüşme sürecinde veya açık uçlu anketlerin oluşturulmasında genellikle kullanılan birkaç adım söz konusudur (Creswell, 2012) :

1. Katılımcıları tanımlamak
2. Kullanılacak görüşme türünü belirlemek
3. Görüşme boyunca, soruları ve cevaplarını ses kaydına almak
4. Görüşme sırasında cihaz bozulduğu takdirde kısa notlar almak
5. Görüşme için sessiz ve uygun bir yer bulmak
6. Çalışmaya katılmak için görüşülecek kişiden onay almak
7. Görüşme sırasında, sorulara bağlı kalmak ancak görüşülen kişinin görüşmesini takip edebilecek kadar esnek olmak
8. Ek bilgi almak için sonda soruları kullanmak
9. Görüşme bittiğinde nazik ve profesyonel olmak

**Şekil 5.** Görüşme Süreci (Creswell, 2012).

Şekil 1'deki aşamalar dikkate alınarak görüşmeler yürütülmüştür. Görüşme öncesinde gönüllü katılımcılara ulaşılmış ve görüşme için randevu alınmıştır. Görüşmeleri yapmak üzere Ordu Üniversitesi Kütüphanesi bireysel görüşme odalarında yer ayırılmıştır.

Görüşmeler 24-28 Aralık 2018 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde ilk olarak katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu okumaları ve uygun olduğu takdirde imzalamaları istenmiştir (bkz. EK 7). Daha sonra ses kayıt cihazı açılarak görüşme başlatılmış, araştırmanın amacı, gizlilik ve görüşme sürecinden bahsedilmiş ve yarı-yapılandırılmış görüşme formu ışığında içerik sorularına geçilmiştir. Soruların anlaşılmadığı durumlarda alternatif sorulara başvurulmuş ve katılımcılardan derinlemesine bilgi almak için tüm sonda soruları sorulmuştur. Görüşme katılımcıların eklemek ve sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve teşekkür ile sonlandırılmıştır. Görüşmelerin süresi 46 dakika ile 75 dakika arasında olmuştur.



### 3.5. VERİ ANALİZ SÜRECİ

Nitel araştırmada veri analizi esnek, çeşitli ve yaratıcıdır. Nitel bir araştırmada araştırmacı kendi çalışması için bir analiz planı geliştirmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Genel olarak nitel veri analizinde veriler hazırlanır, kodlanır, kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulur ve veri şekiller, tablolar ya da bir tartışma şeklinde sunulur (Creswell, 2018). Kodlar, deşifre edilmiş metin halindeki ham verilerin anlamlı hale getirmiş biçimini ifade etmektedir. Temalar ise kodların ana başlıklar haline getirilmiş ve bulgular halinde verilen şeklidir (Creswell, 2017).

Strauss ve Corbin (1998)'e göre iki tür veri analiz süreci vardır: Betimsel analiz ve içerik analizi. Betimsel analizde bireylerin görüşlerini belirgin bir şekilde aktarmak için bulgular düzenlenmiş ve yorumlanmiş bir biçimde sunulmaktadır. Bu analiz biçiminde sıklıkla doğrudan alıntılara yer verilmekte, betimlemeler açıklanıp yorumlanmakta ve neden-sonuç ilişkileri incelenmektedir. İçerik analizinde ise elde edilen verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşmak için veriler kavramsallaştırılmakta, düzenlenmekte ve temalaştırılmaktadır. Araştırmacı içerik analizinde daha önce belirlenmiş kavramlara göre veya verilerden çıkarılan kavramlara göre kodlama yapılabilirken aynı zamanda bu iki kodlama biçimini birleştirebilmektedir. Tmevarımı içeren içerik analizi verilerin kodlanması, temaların bulunması, kod ve temaların düzenlemesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarını takip etmektedir (Akt. Yıldırım & Şimşek, 2016). Araştırmada veriler içerik analizi ile incelenmiştir.

Veri analizinde ilk aşamada ses kayıtları dinlenerek deşifre edilmiştir. Daha sonra veriler incelenerek düzenlenmiş ve analize hazır hale getirilmiştir. Veri analizi manuel olarak yapılmıştır. Kodlama sürecinde kodlara yeniden ulaşmayı kolaylaştırması için her bir kod numaralandırılmıştır. Kodlama süreci tamamlandığında kod kümeleri isimlendirilerek alt tema ve temalar oluşturulmuştur. Analizin son hali kontrol edilmiş ve düzenlemeler yapılmıştır.

Verilerin kodlanması ve alt temaların oluşturulması sürecinde araştırmacının yas deneyimlerinin katkısı olduğu düşünülmektedir. Araştırmacının katılımcılara

benzer duyguları yaşaması ve benzer süreçlere maruz kalması dolayısıyla veri analizinde araştırmacının kişisel deneyiminin veri analizine etki ettiği dūřünölmektedir.

### **3.6. GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK**

Yansıyabilirlik, araştırmacının inanç ve önyargılarını ifade etmesiyle açıklamalarını daha doğru hale getiren bir yöntemdir. Araştırmacının nasıl yorumladığını bilmek, açıklamaları daha geçerli hale getirmektedir (Creswell, 2017). Araştırmada da yansıyabilirlik yönteminden yararlanılmış olup deneyimlere ilişkin bilgiler araştırmacının rolü başlığında sunulmuştur.

Uzman incelemesi, yapılan araştırmanın geçerliliğinin artırılmasında kullanılan diğer bir yöntemdir. Bu yöntemde araştırma konusu ve nitel araştırma hakkında bilgi sahibi uzmanlar tarafından araştırmaya ilişkin geri bildirimler verilmektedir. Uzman, araştırmanın tümüne dönüt verebileceği gibi sadece belli aşamalarında da görüş bildirebilmektedir.

Uzman incelemesi, uzmanın araştırmacı ile birlikte bir değerlendirme toplantısı yoluyla yapılabilmektedir. Toplantıda araştırmacı tüm süreçleri sözlü olarak uzmana aktarmakta ve uzmandan bu süreçlerin uygunluğunu konusunda geri bildirim almaktadır (Yıldırım & şimşek, 2016).

Araştırmada yarı-yapılandırılmış görüşme formunun uygunluğunu değerlendirmek üzere dört uzmandan forma ilişkin görüş alınmıştır. Ayrıca analiz sonuçların ilişkin görüş almak üzere üç uzmana başvurulmuş ve geri bildirim alınmıştır.

Kodlayıcılar arası uzlaşma, nitel araştırmada güvenirliliğin kontrolünü sağlamak için bir veri setini kodlarken araştırmacılar arasındaki tutarlılığın incelenmesini ifade etmektedir. Kodlayıcılar arası uzlaşmada bir ya da daha fazla kodlayıcı nitel bir veri setini kodlamakta, araştırmacılar tarafından oluşturulan kodlar karşılaştırılmakta ve uzlaşmanın miktarı incelenmektedir (Creswell, 2017).

Güvenirliğin sağlanması için travma sonrası büyüme konusunda halihazırda doktora tez çalışmalarını yürüten ve nitel analiz deneyimine sahip bir araştırmacı ile kodlayıcılar arası uzlaşmaya başvurulmuştur.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda cevap aranan iki probleme ilişkin içerik analizi sonucu elde edilen bulgular, “travma sonrası büyümeyi sağlayan boyutlar” ve “travma sonrası büyümeyi engelleyen boyutlar” başlıkları altında sunulmuştur. Analiz sonucunda travma sonrası büyümeyi sağlayan boyutları açıklayan yedi tema ve on bir alt temaya ulaşılmıştır. Travma sonrası büyümeyi engelleyen boyutları açıklayan ise üç tema ve yedi alt temaya ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında yer alan tema ve alt temalar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Türk Kültüründe Sevdiği Birinci Dereceden Yakınını Kaybeden Yetişkinlerin Travma Sonrası Büyüme Deneyimleri

<b>Travma Sonrası Büyümeyi Sağlayan Boyutlar</b>	
<b>Tema</b>	<b>Alt Tema</b>
Yaşamın değerini fark etme	Yaşama yaklaşım
	Önceliklerin değişimi
İlişkilerde olumlu dönüşümler	Karşılıklı ilişkisel dönüşüm
	Kişisel dönüşümler
	Algılanan sosyal destek
Yüksek dayanıklılık	Kırılganlığın üstesinden gelme
	Baş etme becerileri
İçsel dönüşümler	Ölüme yaklaşım

---

Dini inancın dönüşümü

---

İbadete yaklaşım

---

Yaşam anlamının değişimi

---

Kaybın fırsata dönüşümü

---

Yücelme eğilimi

---

Olumlu dış faktörler

---

### **Travma Sonrası Büyüme Engelleyen Boyutlar**

---

**Tema**

**Alt Tema**

---

Yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım

Yaşamın anlamsızlığı

---

Ölüme olumsuz yaklaşım

---

İlişkilerde olumsuz dönüşümler

Olumsuz ilişkisel yaşantılar

---

Olumsuz duygular geliştirme

---

Problemlili sosyal destek

---

Problemlili baş etme

Kayıp sonrası kaygılar

---

Baş etme becerisi yoksunluğu

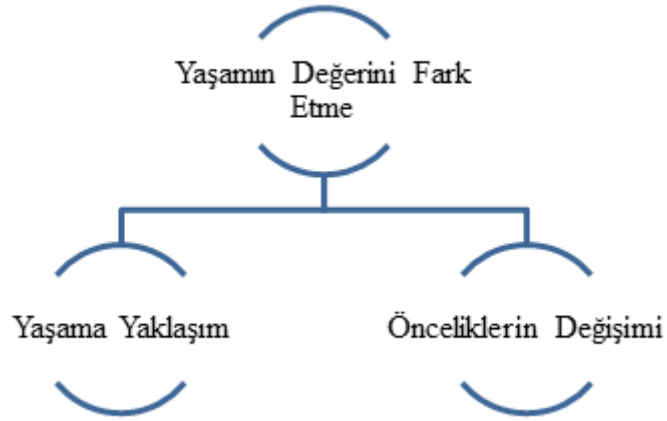
---

#### 4.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ SAĞLAYAN BOYUTLAR

Türk kültüründe sevdiği birinci dereceden yakınına kaybeden bireylerin travma sonrasında büyümelerini sağlayan boyutlar “yaşamın değerini fark etme”, “ilişkilerde olumlu dönüşümler”, “yüksek dayanıklılık”, “içsel dönüşümler”, “kaybın fırsata dönüşümü”, “yücelme eğilimi” ve “olumlu dış faktörler” temaları ile sunulmuştur.

##### 4.1.1. Yaşamın Değerini Fark Etme

Yaşamın değerini fark etme teması altında “yaşama yaklaşım” ve “önceliklerin değişimi” olmak üzere iki alt tema bulunmuştur. Yaşamın değerini fark etme temasının alt temaları Şekil 6’da verilmiştir.



*Şekil 6.* Yaşamın Değerini Fark Etme Temasının Alt Temaları

##### 4.1.1.1. Yaşama Yaklaşım

Yaşama yaklaşım alt temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 3’te sıralanmıştır.

**Tablo 3.** Yaşama Yaklaşım Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Yaşama	Elde olana şükretme
Yaklaşım	Yaşama karşı koymaktan vazgeçme Yaşama kaldığı yerden devam etme Yaşamın kısa olduğunu düşünme Pozitif düşünme Pişman olunacak şeylerden kaçınma

Yas yaşayan bireylerin yaşama yaklaşımlarına ilişkin en belirgin olarak elde olana şükretme eğilimlerinin büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. İçerik olarak, bireylerin daha kötüsünün başlarına gelmemiş olması veya başkalarının daha zor yaşantılarını görmesi, var olana şükretme düşünsel mekanizmasını açıklamaktadır. Diğer taraftan yaşamın kısa olduğunu düşünerek bireylerin yaşamı fark ettikleri ve sorguladıkları tespit edilmiştir. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Tek yaşayan sen değilsin, daha büyük bir şey de olabilirdi, annen de olmayabilirdi, tek başına da kalabilirdin. En fazla lisedeyken izci grubuyla çocuk esirgeme kurumuna gitmiştik. Orada baktığın zaman çok küçücük çocukların hiç kimsesi yok. O zaman dedim ki Gözde sen de bu durumda olabilirdin, şükret (K3).*

*Planlar kurarken ileride beraber yaşayacağız, beraber evde kalacağız, çocuklarımız arkadaş olacak diye düşünürken aslında hayatın planlar kurmak için o kadar uzun olmadığını düşündüm (K8).*

#### **4.1.1.2. Önceliklerin Değişimi**

Önceliklerin değişimi alt temasının altında yedi kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 4 'te sıralanmıştır.

**Tablo 4.** Önceliklerin Değişimi Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Önceliklerin Değişimi	Aileyi ön plana alma Kendini geri plana atma Sevdikleriyle anı biriktirme Bu dünyaya ilişkin şeylerin önemini yitirmesi Sağlığın önemini fark etme Diğer insanları ön plana alma Her şeye normalden fazla önem verme

Yas yaşayan bireylerin önceliklerinin değişimine ilişkin en belirgin olarak ailelerini ön plana almalarının büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Biri dışında katılımcıların her biri yas yaşantısından sonra ailelerini ön plana aldıklarını belirtmişlerdir. Diğer taraftan bireylerin kendini geri plana alma, sevdikleriyle anı biriktirme davranışları ve bu dünyaya ilişkin şeylerin önemini yitirmesi düşüncesinin büyüme deneyimlerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

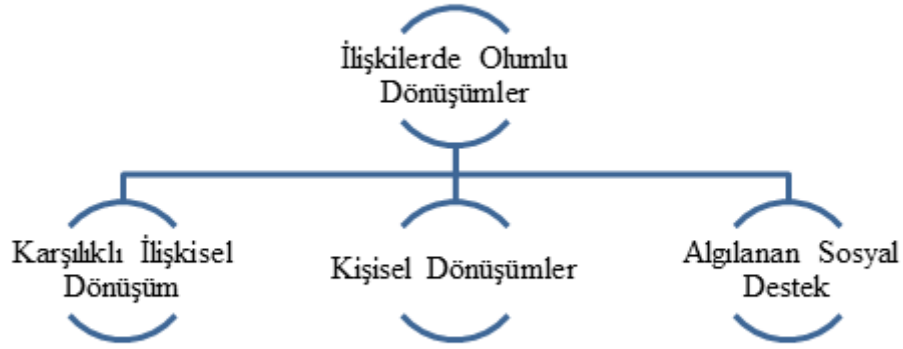
*Kardeşlerime daha çok önem veriyorum. Yani annemi çok sık arıyorum. Kardeşlerimi sürekli mutlu etmek istiyorum daha çok bu şekilde. Daha çok sevgimi, iki tane kardeşim var, sevgimi sanki onlara paylaştırmışım gibi (K2).*

*Daha önce kendime odaklanmıştım. Kendime yararım olsun, maddi olanağım olsun, böyle şeyler yaşayım, böyle rahat edeyim diye düşünürdüm önceden. Bunların sadece boş şeyler olduğunu anladım çünkü onlar da bir anda geliyor, bir anda geçiyorlar (K9).*

#### **4.1.2. İlişkilerde Olumlu Dönüşümler**

İlişkilerde olumlu dönüşümler teması altında “karşılıklı ilişkisel dönüşüm”, “kişisel dönüşümler” ve “algılanan sosyal destek” olmak üzere üç alt tema ortaya konulmuştur. İlişkilerde olumlu dönüşümler temasının alt temaları Şekil 7’de verilmiştir.





**Şekil 7.** İlişkilerde Olumlu Dönüşümler Temasının Alt Temaları

#### 4.1.2.1. Karşılıklı İlişkisel Dönüşüm

Karşılıklı ilişkisel dönüşüm alt temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 5’te sıralanmıştır.

**Tablo 5.** Karşılıklı İlişkisel Dönüşüm Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Karşılıklı İlişkisel Dönüşüm	Anne/baba ile daha yakın olma Kardeşlerle daha yakın olma Arkadaşlarla bağların kuvvetlenmesi Yakın akrabayla (dayı/amca) bağların kuvvetlenmesi Arkadaş küslüğünün sona ermesi Diğer insanlar tarafından daha fazla ilgi görme

Karşılıklı ilişkisel dönüşüme ilişkin katılımcıların çoğu anne/babaları ve kardeşleriyle daha yakın olma deneyimini yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu deneyimler büyümelerine katkı sağlamıştır. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Akrabalarımınla, babamla annemle daha az vakit geçiriyormuşum veya vaktin kıymetini bilmiyormuşum. Çok fevri hareketlerim oluyormuş. Ama babam öldükten sonra annemin yanında daha fazla... Çünkü biliyorum bir gün o da gidecek (K6).*

*Önceliğim ailem oldu. Özellikle de kardeşlerim. Onlar iyi olduğu zaman ben iyi olayım, onlar mutlu olduğu zaman ben mutlu olayım. Önceliklerim kardeşlerim oldu, ondan önce öyle değildi, düşünüyorum da (K4).*

#### **4.1.2.2. Kişisel Dönüşümler**

Kişisel dönüşümler alt temasının altında on sekiz kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 6’da sıralanmıştır.

**Tablo 6.** Kişisel Dönüşümler Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Kişisel Dönüşümler	Küçük yaşta olgunlaşma İnsanlara daha fazla değer verme Empati duygusunun artması Kardeşlerine karşı sorumlu davranma Aile büyüklerini daha fazla tanıma Sevdiği kişilerle daha fazla anı biriktirme Aileyle acıyı paylaşma İnsanlara özenli davranmaya çalışma İnsanlarla tartışmaktan kaçınma Zor kişilik özelliklerinden (inatçı, şikayetçi) vazgeçme Minnet duygusu/vefa borcu hissetme İnsanları olduğu gibi kabullenme İnsanları mutlu etme ihtiyacı duyma Takdir/onaya ihtiyaç duymama Karşılıksız yardım davranışı İnsanlara kendini ezdirmeme Duyarlı bir insan olma Akrabaları ziyarete yönelme

Kişisel dönüşümlere ilişkin katılımcıların bir kısmı küçük yaşta olgunlaştığını, insanlara daha fazla değer verdiğini ve empati duygusunun arttığını belirtmişlerdir. Bu deneyimler büyümelerine katkı sağlamıştır. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Akrabalarımınla, babamla annemle daha az vakit geçiriyordum veya vaktin kıymetini bilmiyordum. Çok fevri hareketlerim oluyordum. Ama babam öldükten sonra annemin yanında daha fazla... Çünkü biliyorum bir gün o da gidecek (K6).*

*İnsanlara daha çok değer vermeyi öğrendim galiba (K2).*

*Zaten ölen kişiye değil onu kaybeden kişilere üzülürdüm hani ailesi ne yapıyor veya çocukları ne yapıyor, üzülürdüm (K1).*

#### 4.1.2.3. Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek alt temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 7’de sıralanmıştır.

**Tablo 7.** Algılanan Sosyal Destek Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Algılanan Sosyal Destek	Arkadaş desteği
	Anne/baba/kardeş desteği
	Öğretmen desteği
	Yakın çevre desteği
	Taziyenin acıyı unutturması
	Ailecek birbirine tutunma

Algılanan sosyal desteğe ilişkin katılımcıların bir bölümü için arkadaş ve anne/baba/kardeş desteğinin büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

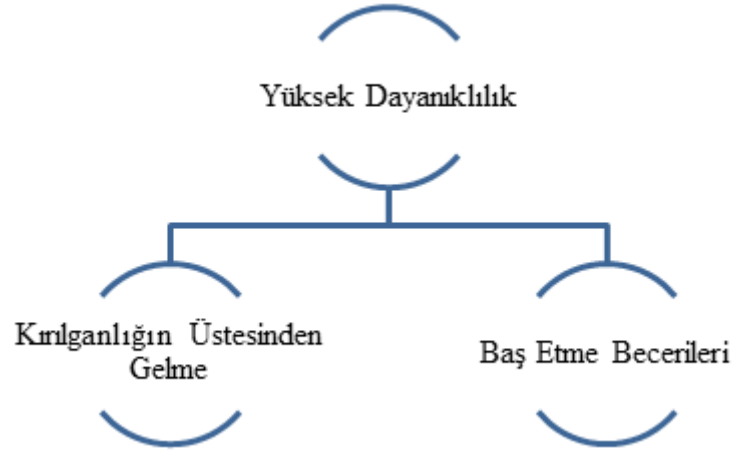
*En sonunda arkadaşlarım olsun, çevrem de katkısı var sonuçta, ben yalnız olsaydım atlatamam mıydım, hiç atlatamazdım belki de. Yalnızlık sürekli*

*düşündürüyor çünkü. İlk zamanlar ne kadar fazla düşünüyorsam, arkadaşlarım olduğu için daha az düşünüyorum (K5).*

*Annem sadece ağlayarak ve bizim yanımızda destek olmaya çalışarak tepki verdi. Abim de ilk ağladı ama sonra o da güçlü durdu. Daha çok bizi toparlamaya çalıştı abim, beni, ablamı (K3).*

#### 4.1.3. Yüksek Dayanıklılık

Yüksek dayanıklılık teması altında “kırılganlığın üstesinden gelme” ve “baş etme becerileri” olmak üzere iki alt tema ortaya konulmuştur. Yüksek dayanıklılık temasının alt temaları Şekil 8’de verilmiştir.



**Şekil 8.** Yüksek Dayanıklılık Temasının Alt Temaları

##### 4.1.3.1. Kırılganlığın Üstesinden Gelme

Kırılganlığın üstesinden gelme alt temasının altında iki kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 8’de sıralanmıştır.

**Tablo 8.** Kırılganlığın Üstesinden Gelme Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Kırılganlığın Üstesinden Gelme	Kaybedilen kişinin boşluğunu yaşama Ölüm fikrine alıştırılmış olma

Katılımcıların çoğu kaybettikleri kişinin boşluğunu yaşadığını belirtmiştir. İçerik olarak kaybedilen kişinin boşluğunu yaşamak, bireyin kırılganlığını ve zarar görebilirliğini fark etmesi düşünsel mekanizmalarını içermektedir. Bu durumun büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnek aşağıda verilmiştir:

*Birçok şeyde o öncülük yapıyordu zaten. Okul olsun veya işte bizim hayatımızla ilgili şeylerde o yardımcıydı. Annem daha çok evdeydi. Mesela o gidince kendi başıma yapmam gereken şeyler oldu. Böyle yardıma ihtiyaç duyduğum zamanlar oldu (K10).*

#### **4.1.3.2. Baş Etme Becerileri**

Baş etme becerileri alt temasının altında on iki kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 9’da sıralanmıştır.

**Tablo 9.** Baş Etme Becerileri Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Baş Etme Becerileri	Kaybedilen kişiye layık evlat olma Güzel anıları hatırlama Sabretmeye yönelme Sorumluluk bilincinin gelişmesi Kaybı tek yaşayanın kendi olmadığını düşünme/Kaybın evrenselliği Sosyal olma Gerçekçi olma/Mantık ile hareket etme Küçük sorunları dert etmemeyi öğrenme Üzüntünün geçeceğini düşünme Güçlü olduğunu hissetme Kendini daha iyi kontrol etme Acı çekmeden kurtulduğunu düşünme

Katılımcıların çoğunun kaybettikleri kişilere layık evlat olma düşüncesi ve güzel anıları hatırlama yoluyla kayıpla baş ettikleri ve bu durumun büyümelerine katkı sağladıkları bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Annemin benden istediği şey hep buydu, öğretmen olmamı isterdi. Derdi, ki dediği oldu. Olacak inşallah. Hiçbir zaman yolumdan şaşmadım yine azimle yoluma devam ediyorum (K7).*

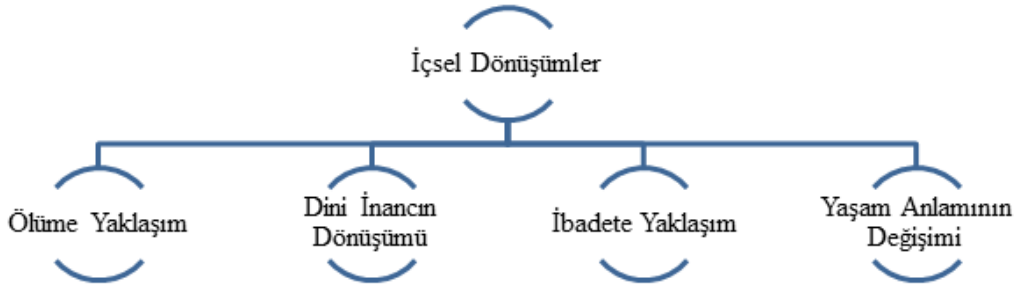
*Babamla yaşadığımız güzel şeyler, beraber yaşadığımız her şey. Onları hatırladıkça mutlu oluyorum. Güçlü kılan şeyler de bence odur (K4).*

*Ya hiç unutulmuyor zaten ama hani diyorlar ya Allah sabrını veriyor. Gerçekten öyle bir şey varmış. Alışyorsun mecburen. Bir gün çıkıp gelecekmiş gibi oluyor ama öyle bir şeyin olamayacağını biliyorsunuz (K8).*

*Geri kalanları ben toparlamak zorundaydım. Yani aslında öyle bir zorunluluk yoktu, öyle bir hissiyat vardı içimde (K3).*

#### 4.1.4. İçsel Dönüşümler

İçsel dönüşümler teması altında “ölüme yaklaşım”, “ dini inancın dönüşümü”, “ibadete yaklaşım” ve “yaşam anlamının değişimi” olmak üzere dört alt tema ortaya konulmuştur. İçsel dönüşümler temasının alt temaları Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 9. İçsel Dönüşümler Temasının Alt Temaları

##### 4.1.4.1. Ölüme Yaklaşım

Ölüme yaklaşım alt temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 10’da sıralanmıştır.

Tablo 10. Ölüme Yaklaşım Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Ölüme Yaklaşım	Ölümün kaçınılmazlığını kabullenme
	Ölümü normalleştirme (sonraki ölümleri normal algılama)
	Ölümü kaybedilenle kavuşmak için bir yol olarak görme
	Ölümü hatırlayarak yaşama
	Ölüm gerçeğini fark etme
	Ölümü katlanılabilir olarak görme

Katılımcıların çoğu ölümün kaçınılmazlığını kabul ettiğini ve ölümü normalleştirdiklerini ifade etmiştir. Ölüme bu yaklaşımlarının büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Realist olmaya çalıştım. Baktığın zaman başka bir çaren yok çünkü, kabul etmek zorundasın. Yani daha çok kabul etmeye çalıştım (K3).*

*Ben abime kadar hiç bir yakınımı kaybetmemiştim. Bundan sonra artık o olaylar da yaşanınca bu normal bir şeyi bu hayatın içinde olan bir şey diye düşündüm. Bana o dayanıklılığı o verdi. Bunlar hayatın içinde olan şeyler, bunlar da bir gün olacak şeyler. Çok alıştım yani çok ölüme. Çok yakınımı da kaybetsem, normal (K8).*

#### 4.1.4.2. Dini İnancın Dönüşümü

Dini inancın dönüşümü alt temasının altında yedi kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 11’de sıralanmıştır.

**Tablo 11.** Dini İnancın Dönüşümü Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Dini İnancın	Ahret inancının artması
Dönüşümü	Kader inancının artması
	Kader kavramını sorgulama
	Yaratıcının varlığına inanma
	Bildiklerini içselleştirme
	Din adamlarına başvurma
	İsyandan kaçınma

Katılımcıların bir bölümü inançlarının dönüşümü sonucunda ahret inançlarının arttığını ifade etmiştir. Dini inançlarına yönelik bu değişimin büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnek aşağıda verilmiştir:

*Çok fazla sorgulardım, cevap arardım, babam öldükten sonra daha az sorgulamaya başladım diyim çünkü insan ister istemez kendisini ona inandırmak istiyor. Bir*



*yeniden canlanmanın olacağını, cennetin cehennemin var olacağını düşünmek istiyor çünkü orada bir yakınının olması, onunla tekrar görüşebileceğimiz, güzel bir şey sonuçta babamı tekrardan görmem. İster istemez insan bu inanca yönelmek istiyor, bunu diliyor. Bundan önce, bakıyorum ben babam şu anda yaşasaydı ben ateist olabilirdim (K6).*

#### **4.1.4.3. İbadete Yaklaşım**

İbadete yaklaşım alt temasının altında dört kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 12’de sıralanmıştır.

**Tablo 12.** İbadete Yaklaşım Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
İbadete Yaklaşım	Duaya yönelme Namaza yönelme Kuran okuma Allah rızası için yardım etmeye yönelme

Katılımcıların bir bölümünün ibadete yaklaşımlarına ilişkin dua etme ve namaza yöneldiği bulunmuştur. İbadet davranışlarının artması, büyümelerine katkı sağlamıştır. Kod deşifreleriyle ilgili örnek aşağıda verilmiştir:

*Öldükten sonra onun için iyi midir, kötü müdür onun için dua ettim. Hep iyi olmasını istiyordum (K10).*

*O şimdi cennette ya benim de yanına gitmem gerekiyor. O yüzden cennete gitmem gerekiyor ve ona göre hayatımı şekillendirmem gerekiyor. Mesela namaz kılıyorum. Diyorum ki hiç kaçırmamalıyım, beş vakit de kılmalıyım (K2).*

#### **4.1.4.4. Yaşam Anlamının Değişimi**

Yaşam anlamının değişimi alt temasının altında üç kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 13’te sıralanmıştır.

**Tablo 13.** Yaşam Anlamının Değişimi Alt Temasının Kodları

---

Alt tema	Kodlar
Yaşam Anlamının Değişimi	“An”ı yaşamaya odaklanma Mutlu olmaya çalışma Ailesini daha iyi koşullarda yaşatma isteği

---

Yaşam anlamının değişimine ilişkin katılımcıların bir bölümünün “an”a odaklanmalarının büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnek aşağıda verilmiştir:

*Sadece bugünü düşünüp bugünü yaşamak, nasıl desem artık çok yönlü plan, çok ileriye dönük düşünmüyorum. Bugün ya da birkaç gün sonrasına (K4).*

#### 4.1.5. Kaybın Fırsata Dönüşümü

Kaybın fırsata dönüşümü temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar Tablo 14’te sıralanmıştır.

**Tablo 14.** Kaybın Fırsata Dönüşümü Temasının Kodları

---

Tema	Kodlar
Kaybın Fırsata Dönüşümü	İyi bir insana dönüşme Kendini daha iyi yetiştirme Arkadaşlarla daha sık vakit geçirme olanağı İnsanları mutlu etme ihtiyacı duyma Duyarlı bir insan olma Ailesini daha iyi koşullarda yaşatma isteği

---

Katılımcıların büyümelerine katkı sağlayan fırsatların; iyi bir insana dönüşme, kendini daha iyi yetiştirme, arkadaşlarla daha sık vakit geçirme olanağı, insanları mutlu etme ihtiyacı duyma vb. olduğu bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Yokluğun bir şeye dönüşmesi gerekiyordu. O da iyi bir insana dönüşmek gibi bir şey oldu benim için diyebiliriz (K3).*

*Bir an önce iş bulayım, ailem istediği şekilde alabilirim, daha kaliteli bir yaşam tarzımız olsun gibi bir düşüncem oluştu. Onun yolunda yürüyorum (K1).*

#### 4.1.6. Yücelme Eğilimi

Yücelme eğilimi temasının altında sekiz kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 15’te sıralanmıştır.

**Tablo 15.** Yücelme Eğilimi Temasının Kodları

Tema	Kodlar
Yücelme Eğilimi	Tek başına ayakları üzerinde durma Yaşam üzerine kafa yorma Ölüm korkusunu yenme İnsanların hayatında iz bırakma isteği İnsanlar tarafından iyi hatırlanma isteği Dünyaya kalıcı eser bırakma isteği Daha fazla insana yararlı olma isteği Karşılıksız yardım davranışı

Katılımcıların büyümelerine katkı sağlayan yücelim eğilimlerinin; tek başına ayakları üzerinde durma, yaşam üzerine kafa yorma, ölüm korkusunu yenme, insanların hayatında iz bırakma isteği vb. olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan katılımcıların çoğunun tek başına ayakları üzerinde durma eğilimleri olduğu bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*İçinde bir şeyler arayıp bulman gerekiyor. Dışarıdan destek aldığında, yol göstermek, yani yanlış da yönlendirilebilirdim. Kendim arayıp bulmam daha iyi oldu diye düşünüyorum (K3).*

*Belki kendim karakter bakımından olsun, ayakta durma bakımından olsun şimdi daha dirayetliyimdir. Babam olsa her şeyi ona danışabilirdim, kendim*

*öğrenemedim. İleride tökezleyebilirdim. Ama şimdi daha olgun, daha gelişmiş hissediyorum (K6).*

*Şu an 1 ya da 5 saniye sonrası, ölmekten hiç korkmuyorum. Ölürsem kendime güvenim tam çünkü (K7).*

#### **4.1.7. Olumlu Dış Faktörler**

Olumlu dış faktörler temasının altında sekiz kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 16'da sıralanmıştır.

**Tablo 16.** Olumlu Dış Faktörler Temasının Kodları

Tema	Kodlar
Olumlu Dış Faktörler	Burs çıkması Fiziksel ortam değişikliği Sorumluluk yüklenmesine maruz kalma Yurt çıkması Miras/maaş Yardım desteği Yatılı okulda okuma Tayin imkânının tanınması

Katılımcıların büyümelerine katkı sağlayan olumlu dış faktörlerin; burs çıkması, fiziksel ortam değişikliği, sorumluluk yüklenmesine maruz kalma, yurt çıkması vb. olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan katılımcıların çoğu için burs çıkmasının ve bir bölümü için ise fiziksel ortam değişikliğinin travma sonrası büyümelerine katkı sağladığı bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Mesela burs çıktı bana. Maddi getirisi bu olabilir babamın vefatından dolayı (K5).*

*Böyle durumlarda imkan tanıyormuş biz bir daha geri geldik ... Yani çok fazla o çevreyle kalamadığım için değişen çevreyle sıfırdan başlamış gibi oldum her şeye biraz da. Farklı bir ev, farklı bir yer ve seni ilk defa tanıyan farklı insanlar (K8).*

## 4.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ ENGELLEYEN BOYUTLAR

Türk kültüründe sevdiği birinci dereceden yakınına kaybeden bireylerin travma sonrasında büyümelerini engelleyen boyutlar “yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım”, “ilişkilerde olumsuz dönüşümler” ve “problemlerle baş etme” temaları ile sunulmuştur.

### 4.2.1. Yaşam ve Ölüme Olumsuz Yaklaşım

Yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım teması altında “yaşamın anlamsızlığı” ve “ölüme olumsuz yaklaşım” olmak üzere iki alt tema ortaya konulmuştur. Yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım temasının alt temaları Şekil 10’da verilmiştir.



**Şekil 10.** Yaşam ve Ölüme Olumsuz Yaklaşım Temasının Alt Temaları

#### 4.2.1.1. Yaşamın Anlamsızlığı

Yaşamın anlamsızlığı alt temasının altında beş kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 17’de sıralanmıştır.

**Tablo 17.** Yaşamın Anlamsızlığı Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Yaşamın Anlamsızlığı	Yaşam rutininin dışına çıkamama Yaşam aktivitelerine ilişkin motivasyonu yitirme Yaşamın yıprattığını düşünme Yaşamın boş gelmesi Koşulların aynılığı

Yaşamın anlamsızlığına ilişkin katılımcıların bir bölümünün yaşam rutinlerini sürdürme ve yaşam aktivitelerine dair motivasyonu yitirmesinin büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Yaşamımda bir standart... Liseyi bitirip sonra üniversiteyi kazanıp, üniversiteden sonra iş, hani normal standart hayatımı yaşıyorum zaten (K1).*

*Okulu bırakmayı düşünmüştüm, hayata karşı çok olumsuzdum. Mesela lisedeyken hiç böyle arkadaş ortamına girmezdim. Yapılan şeyleri çok saçma bulurdum. Zaten hep bu mantık vardı. Ölüm var insanlar niye bunu yapıyor, ne kadar boş diyip akımdan geçirirdim (K4).*

#### 4.2.1.2. Ölüme Olumsuz Yaklaşım

Ölüme olumsuz yaklaşım alt temasının altında üç kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 18’de sıralanmıştır.

**Tablo 18.** Ölüme Olumsuz Yaklaşım Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Ölüme Olumsuz Yaklaşım	Ölümün yarattığı çaresizlik hissi Ölümün belirsizliği Ölümü kabulden kaçınma

Ölüme olumsuz yaklaşıma ilişkin katılımcıların bir bölümü için ölümün yarattığı çaresizlik hissi, ölümün belirsiz olması ve ölümü kabul etmek istememenin

büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnek aşağıda verilmiştir:

*Nasıl baş ettim, dediğim gibi daha çok zamanla. Elden bir şey gelmiyor zaten (K6).*

#### 4.2.2. İlişkilerde Olumsuz Dönüşümler

İlişkilerde olumsuz dönüşümler teması altında “olumsuz ilişkiel yaşantılar”, “olumsuz duygular geliştirme” ve “problemlı sosyal destek” olmak üzere üç alt tema ortaya konulmuştur. İlişkilerde olumsuz dönüşümler temasının alt temaları Şekil 11’de verilmiştir.



**Şekil 11.** İlişkilerde Olumsuz Dönüşümler Temasının Alt Temaları

##### 4.2.2.1. Olumsuz İlişkisel Yaşantılar

Olumsuz ilişkiel yaşantılar alt temasının altında yedi kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 19’da sıralanmıştır.

**Tablo 19.** Olumsuz İlişkisel Yaşantılar Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Olumsuz İlişkisel Yaşantılar	Dedikodulara maruz kalma Yakın akrabaya bağımlı olma Aile içi çatışmaların artması Değer gördüğü kadar karşı tarafa değer verme Beklenilenin aksi yönde davranma Öğretmenlerle çatışma yaşama Sunulan yardımın karşılığı beklentisine maruz kalma

Olumsuz ilişkisel yaşantılara dair katılımcıların bir bölümünün yas süreçlerinde dedikodulara maruz kalması ve yakın akrabasına bağımlı olmasının büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*O dönem çok karıştı. Her taraftan bir laflar, bir sözler, herkes bir taraftan bir şey söylüyordu. Bizim aile gerçekten o konularda çok gıcık, dedikodu falan. Nefretlik bir aile (K4).*

*Mesela birine rahatsız olduğum bir şeyi söyleyemezdim, Kabulleniciydim daha çok. Çevreden ne yaparlarsa yapsınlar akraba çevresi tamamını kabulleniyordum. Pek fazla itiraz etmiyordum. Şimdi itiraz ediyorum. Bastırılıyordum. Kötü bir niyetle olmasa da bana zarar veriyordu (K10).*

#### **4.2.2.2. Olumsuz Duygular Geliştirme**

Olumsuz duygular geliştirme alt temasının altında sekiz kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 20’de sıralanmıştır.



**Tablo 20.** Olumsuz Duygular Geliştirme Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Olumsuz Duygular Geliştirme	Acıyı kendi içinde yaşama/duygularını bastırma İnsanlardan uzaklaşma/izolasyonu tercih etme Anlaşılmadığını hissetme Güven duygusunun yitirilmesi Öfke duygusunun artması İnsanlara şüpheyle yaklaşma İnsanlara daha sert davranma Kaybettiği kişiyi geçmişte üzenlere karşı cephe alma

Olumsuz duygulara ilişkin katılımcıların çoğu acıyı kendi içinde yaşamakta ve duygularını bastırma eğilimi göstermekte, bir bölümü ise insanlardan uzaklaşmakta, izolasyonu tercih etmekte ve anlaşılmadığını hissetmektedir. Bu durumların büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Çok bilinmesini istemiyorum. Bunun bilinmemesini istemek de birazcık beni şey yaptı içimde tuttu diyim. Buna daha çok kendim başa çıkıyorum diyim. Üzüntümü kendi içimde, hatıralarımı da kendi içimde yaşıyorum (K8).*

*Bir tek anne taraflıyla görüşüyorum. halalarımın hiçbiriyle görüşmüyorum. ... Şu an benim okumamı istemiyorlar. Hep bunu istiyorlardı zaten (K7).*

*İnsan kendi başına gelmeden hiçbir şey diyemez. Kimsenin başına gelmesin de, başına gelmeyince ne kadar dinleyebilirsin. Sen nerden bileceksin diyip çeker gidersin (K5).*

#### **4.2.2.3. Problemlili Sosyal Destek**

Problemlili sosyal destek alt temasının altında altı kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 21’de sıralanmıştır.

**Tablo 21.** Problemlili Sosyal Destek Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Problemlili Sosyal Destek	Kayıp konusunda yeterince paylaşımında bulunulmaması Gerçekçi olmayan/samimiyetsiz destek Yaşantılara müdahil kişilere maruz kalma Kaybı normal bir süreç olarak görmeyen kişilere maruz kalma Çevreden yeterli desteği görmeme Engellenme

Problemlili sosyal desteğe ilişkin katılımcıların bir kısmı yakınlarıyla kayıp konusunda yeterince paylaşımında bulunmadıklarını, gerçekçi olmayan ve samimiyetsiz desteğe ve yaşantılarına müdahil kişilere maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu durumların büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

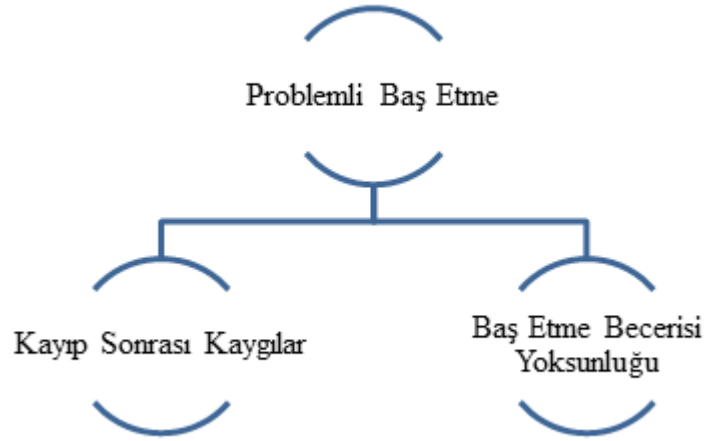
*Annemle babamın arası zaten pek iyi değildi. Bazen yine babamı kötüleyecek şekilde konuşmaları oluyordu. Yani hiç böyle güzel, beni rahatlatıcı pek bir şey duymadım (K9).*

*O an herkesin böyle çok yakın davranması ve ondan sonra hep çok iyiymiş gibi davranması rahatsız etti. Babamdan bahsederken, şimdiye kadar hiç anlaşılamazlar, ciddi anlamda kavga ederlerdi. Bizi böyle bir sahiplenici tutumları vardı. Hep olumlu şeylerden bahsettiler. Çok iyi zaman geçirmiş gibi bahsettiler. Çok rahatsız ediciydi (K10).*

*İşte okumasın otursun babasına baksın, kardeşine baksın falan diyorlardı. Ben de hiç kulak asmadım. Okudum, mezuna kaldım (K7).*

#### **4.2.3. Problemlili Baş Etme**

Problemlili baş etme teması altında “kayıp sonrası kaygılar” ve “baş etme becerisi yoksunluğu” olmak üzere iki alt tema ortaya konulmuştur. Problemlili baş etme temasının alt temaları Şekil 12’de verilmiştir.



**Şekil 12.** Problemlı Baş Etme Temasının Alt Temaları

#### 4.2.3.1. Kayıp Sonrası Kaygılar

Kayıp sonrası kaygılar alt temasının altında beş kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 22’de sıralanmıştır.

**Tablo 22.** Kayıp Sonrası Kaygılar Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Kayıp Sonrası Kaygılar	Kaybedilen kişiyi yaşatma Kaybedilen kişi gibi olma/özdeşim kurma Kaybetme korkusu Kaybedilenin yerini doldurmaya çalışma Güvenlik ihtiyacının karşılanamaması

Kayıp sonrası kaygılara ilişkin katılımcıların çoğu kaybettiği kişiyi yaşatma çabasında davranışlar sergilemekte olduklarını, bir kısmı ise kaybettikleri kişi gibi olmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu durumlar, büyümelerini engellemiştir. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*O bizim için çok farklıydı. Ne yaparsam hep o aklıma geliyordu. Yatağını bir sene kaldırmadık hiç (K2).*

*Çok iyi bir insandı, kimseyi bile incitmezdi diyorlar ya öyle bir şey. Ben de olabilirdim. Ben çok istedim böyle abi olabilmek. Ben birilerine abi olayım, ben neden abi olamayım ki. .... Birazcık da abimin yaptığı şeylere kaymaya çalışıyorum, tam olmuyor ama. Gitar çalardı mesela, basketbol oynardı. Ben futbol oynardım. Ben basketbol oynamaya başladım. Gitar çalmaya çalıştım ama olmadı. Onun dışında şiirler yazardı mesela şiirler okurdum (K8).*

#### 4.2.3.2. Baş Etme Becerisi Yoksunluğu

Baş etme becerisi yoksunluğu alt temasının altında on üç kod belirlenmiştir. Bu kodlar tekrarlanma sıklığı dikkate alınarak çoktan aza doğru Tablo 23'te sıralanmıştır.

**Tablo 23.** Baş Etme Becerisi Yoksunluğu Alt Temasının Kodları

Alt tema	Kodlar
Baş Etme Becerisi Yoksunluğu	Pişmanlık içeren söylem ve davranışlar Kaybedilen kişiyi unutmaktan korkma Davranışlarına aşırı dikkat etme İsteklerini bastırma Güçlü olmak zorunda hissetme Kaybedilen kişiyi düşünmekten kaçınma Kaybedilen kişiyi hatırlatacak insanlardan uzaklaşma Asosyal olma Kontrol edilme ihtiyacı hissetme “Başkaları ne der” kaygısı ile hareket etme Duygu kontrolünün zayıf olması Kaybı hatırlatacak yerlere maruz kalma Güçlü olmaktan kaçınma

Katılımcıların çoğunun pişmanlık içeren söylem ve davranışlarının olduğu, bir bölümünün ise kaybettikleri kişiyi unutmaktan korktukları ve bu durumların büyümelerini engellediği bulunmuştur. Kod deşifreleriyle ilgili örnekler aşağıda verilmiştir:

*Çok pişmanlığım oldu babam öldükten sonra. O pişmanlıklarımı bir daha yaşamamak için annemle daha çok kavga ediyorum ben. Onu biraz daha azaltmaya çalışıyorum (K9).*

*Mesela bir şey, şarkı olsun, aşk şarkısı olsun orada geçen unutmak kelimesini duyduğumda... bugün bile suçluyorum kendimi mesela unuttum mu diye (K2).*

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak travma sonrası büyümeyi sağlayan boyutlar, daha sonra travma sonrası büyümeyi engelleyen boyutlar, bulgular çerçevesinde tartışılmıştır.

### 5.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ SAĞLAYAN BOYUTLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmada yer alan büyümeyi sağlayan boyutlar, genel kabul gören travma sonrası büyüme modelinde yer alan beş faktörlü yapı ile tutarlıdır (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2017). Modelde yer alan beş faktör; yaşamı takdir etme, başkalarıyla ilişkiler, kişisel güçlülük, manevi ve varoluşsal değişim ve yeni olanaklardır. Temalardan “yaşamın değerini fark etme”nin “yaşamı takdir etme”, “ilişkilerde olumlu dönüşümler”in “başkalarıyla ilişkiler”, “yüksek dayanıklılık”ın “kişisel güçlülük”, “içsel dönüşümler”in “manevi ve varoluşsal değişim” ve “kaybın fırsata dönüşümü”nün “yeni olanaklar” faktörleriyle büyük ölçüde uyum sağlamaktadır. Benzer olarak Türkiye’de travma sonrası büyümeye ilişkin yapılan nicel araştırmalarda bu modelin desteklendiği görülmektedir (Arabaci ve ark., 2018; Etişken Ayaltı ve Bayraktar, 2017; Tanrıverdi ve ark., 2012). Yine araştırma sonucunda da bu yapının Türk kültüründe geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamı takdir etme boyutunda yaşam konusunda sorgulamalar, önceliklerin değişimi ve küçük şeylerin kıymetinin bilinmesi vurgulanmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013; Tedeschi ve ark., 1998). Araştırmanın yaşamın değerini fark etme temasının yaşama yaklaşım alt temasında, var olana şükretme ve yaşamın kısa olduğunu düşünme ve önceliklerin değişimi alt temasında, aileyi ön plana alma, kendini geri plana alma, sevdiği kişilerle anı biriktirme ve bu dünyaya ilişkin şeylerin önemini yitirmesi kodları ile bu boyutun örtüştüğü düşünülebilir.

Başkalarıyla ilişkiler boyutunda ilişkilerin derinleşmesi, aile ve arkadaşın değerini bilme ve çevreden daha fazla destek görme vurgulanmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2013; Joseph, 2011). Araştırmanın ilişkilerde olumlu dönüşümler temasının karşılıklı ilişkisel dönüşüm alt temasında, katılımcıların anne, baba ve kardeşleriyle daha yakın olmaları; kişisel dönüşümler alt temasında, küçük yaşta

olgunlaşmaları, insanlara daha fazla değer vermeleri ve empati duygularının artması; algılanan sosyal destek alt temasında ise arkadaş, anne, baba ve kardeş desteği almaları ile bu boyutun uyumlu olduğu düşünülebilir.

Kişisel güçlülük boyutunda kendini hayatta kalan olarak görerek zarar görübilirlik algısı geliştirme ve zor yaşantıdan sonra hemen her şeyle baş edebileceği düşüncesi söz konusudur (Calhoun & Tedeschi, 2010; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi ve ark., 1998). Araştırmanın yüksek dayanıklılık temasının kırılğanlığın üstesinden gelme alt temasında, kaybedilen kişinin boşluğunu yaşama ve baş etme becerileri alt temasında, kaybedilen kişiye layık evlat olma düşüncesi ve güzel anıları hatırlama ile uyum sağladığı söylenebilir.

Manevi ve varoluşsal değişim boyutunda varoluşsal sorularla ve ölümlle yüzleşme, dini geleneğe olan bağlılığın artması ve dine katılımın artması ele alınmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2010; 2013; Tedeschi ve ark., 1998). Araştırmanın içsel dönüşümler temasının ölüme yaklaşım alt temasında, ölümü hatırlayarak yaşamak ve ölüm gerçeğini fark etmek; dini inancın dönüşümü alt temasında, ahiret inancının artması; ibadete yaklaşım alt temasında, dua etme ve namaza yönelme; yaşam anlamının değişimi alt temasında ise, “an”a odaklanma ile örtüştüğü düşünülebilir.

Yeni olanaklar boyutunda ise yaşamdaki yeni olasılıkları görmek ve yeni ilgi alanları geliştirme vurgulanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996; 2004; Tedeschi ve ark., 2017). Araştırmanın kaybın fırsata dönüşümü temasında, katılımcıların daha iyi bir insana dönüşmesi, kendini daha iyi yetiştirmesi, arkadaşlarıyla daha sık vakit geçirme olanağı bulması ve insanları mutlu etme ihtiyacı duyması kodları ile örtüştüğü söylenebilir.

Araştırmada travma sonrası büyümeyi sağlayan yukarıda açıklanan beş tema dışında “yücelme eğilimi” ve “olumlu dış faktörler” olmak üzere iki temaya daha ulaşılmıştır. Yücelme eğilimi teması, bireylerin tek başına ayakları üzerinde durması, ölüm korkusunu yenmesi, yaşam üzerine kafa yorması, insanların hayatında iz bırakma, insanlar tarafından iyi hatırlanma, dünyaya kalıcı eser bırakma ve daha fazla insana yararlı olma isteği ve karşılıksız yardım davranışı ile

açıklanabilir. Araştırmada yücelme eğilimlerinin büyümeye katkı sağladığı tespit edilmiştir. Benzer olarak bir araştırmada AIDS sonucu yakınlarını kaybeden bir bireyin ölümden korkmasına rağmen AIDS'te gönüllü olarak çalıştığını belirtmesi ve ölüm korkusu ile yüzleşmesi durumu söz konusudur (Cadell & Sullivan, 2006).

Araştırmada ortaya konulan diğer bir tema ise olumlu dış faktörlerdir. Bunlar, burs ve yurt çıkması, fiziksel ortam değişikliği, miras/maaşa sahip olma, yardım desteği, sorumluluk yüklenmesine maruz kalma, yatılı okulda okuma ve tayin imkanının sunulması ile açıklanabilir. Araştırmada olumlu dış faktörlerin büyümeye katkı sağladığı bulunmuştur.

Araştırmada önceliklerin değişiminin büyümeye katkı sağladığı görülmektedir. Bulgular doğrultusunda Türk kültüründe ailenin önemli olduğu tespit edilmiştir. Yas yaşayan bireyler, kayıptan sonra ailelerinin öncelikli tutmaktadır. Bu eğilimin de anne, baba ve kardeşlerle ilişkilerine olumlu yansımalarının olduğu görülmektedir. Araştırmada büyümeyi sağlayan diğer bir faktörün yas sonrası ilişkilerin olumlu bir hale gelmesi olduğu görülmüştür. Aileyi ön plana alma ve aileyle olumlu ilişkiler geliştirmenin birbirini tamamlayan iki faktör olduğu düşünülebilir. Bu doğrultuda aileye yönelik artan hassasiyetin aile içi ilişkilerin iyileştirici bir yönü olacağı söylenebilir.

Olumlu ilişkisel dönüşümler araştırmada belirgin bulgulardan birisidir. İntihar sonucu kayıp yaşamış bireylerin yas süreçlerindeki büyüme deneyimlerini ele alan bir çalışmada da katılımcıların başkalarıyla ilişkilerinde olumlu değişimler yaşadıkları bulunmuştur (Smith ve ark., 2011). Benzer olarak bir araştırmada, katılımcıların ölen kişiyle olan ilişkilerinin değiştiği ve bazıları için ise derinleştiği tespit edilmiştir (Cadell & Sullivan, 2006). İlişkilerde anne, baba, kardeş ve arkadaşlarla bağların kuvvetlenmesi, yas yaşantısı sonucunda büyümeyi açıklayan bir durumdur. Yine araştırma bulgularıyla tutarlı olarak kayıp sonrası bir çiftin arkadaşlarıyla olan yakınlıklarının arttığı, birbirleriyle daha yakın oldukları ve sonra doğan çocukları ile ilişkilerinin normalde olacağından daha iyi olduğu bulguları söz konusudur (Büchi ve ark., 2009). Araştırma bulgularından farklı olarak ilişkilerde olumlu değişim olarak diğer insanlara daha özgeci davranışlar sergileme ve başkalarını üzmemekten kaçınma eğiliminin ön plana çıktığı bulgulara



da rastlanmıştır (Smith ve ark., 2011). Bu farklılığın nedeninin Türk aile sistemi yapısından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların çoğunun kayıp yaşantısı sonucu profesyonel psikolojik destek almadan kaybettikleri kişinin boşluğunu yaşadığı, kaybettiği kişiye layık evlat olma ve güzel anıları hatırlama yoluyla kayıpla baş etmeye çalıştığı görülmüştür. Bu baş etme biçimleri, Schaefer ve Moos'un (1992) ele aldığı, bireyin krizi olumlu değerlendirdiği yaklaşma yoluyla baş etme stratejisi ile açıklanabilir (Akt. Schaefer & Moos, 1998). Bu durumun hayat karşısında daha güçlü hale gelerek büyümelerine katkı sağladığı sonucuna varılabilir. Benzer olarak Smith vd. (2011) çalışmasında, psikolojik yeteneklerin ve neler yapabildiklerinin daha fazla farkında olmanın kendini bilme durumlarının arttırdığı görülmüştür. Aynı zamanda kendini kişinin ölümünün yıldönümü sırasında zihinsel olarak gelecekteki olaylara hazırlamak veya kendilerini faaliyetlerle meşgul etmek gibi baş etme stratejileri geliştirdiği bulunmuştur. Araştırmada da katılımcılar paralel olarak kaybettiği kişiye layık evlat olma ve güzel anıları hatırlama çabasıyla kayıpla baş etmektedirler. Yine bir araştırmada mayın patlamasında hayatını kaybeden bireylerin yakınlarının, kendilik bilgilerinin ve kişisel gücünün artmasıyla kendiliklerini yeniden inşa ettiği ifade edilmektedir (Davis ve ark., 2007). Cadell ve Sullivan (2006) çalışmasında da bireylerin kendilerini çok daha güçlü hissederek büyüme deneyimi yaşadığını bulmuştur.

Araştırmada ölümün kaçınılmaz olduğunu kabullenme, başa gelebilecek ya da gelen sonraki ölümleri normalleştirme ve ahiret inancının artmasının travma sonrası büyümeyi desteklediği görülmektedir. Bu durumun kendi ölümlerini dikkate alma konusunda daha fazla farkındalığa sahip olma, ölümün anlamını sorgulama ve yaşamın öngörülemezliği konusunda farkındalık yaşama bulgularıyla örtüştüğü ve yas yaşantısının bireylerin varoluşsal sorular sorarak büyümelerine katkıda bulunduğu söylenebilir (Smith ve ark., 2011). Benzer olarak, 15 Temmuz darbe girişimine şahit olmuş bireylerle yapılan bir çalışmada ölümün yeni bir hayatın başlangıcı olarak görülmesi ve insanı olgunlaştırması, ahirette hesap verme korkusu, değerler ve inançlar doğrultusunda bir hayat yaşama isteği, şehit olma isteği ve hayatın geçici olduğunu düşünmenin büyümeyi desteklediği sonucuna ulaşılmıştır (Dere, 2018).

Araştırmada yas sürecinde yeterli sosyal destek almanın önemli olduğu görülmektedir. Anne, baba, kardeş, arkadaş ve benzerinden bu süreçte destek almanın büyümeye katkı sağladığı bulunmuştur. Benzer olarak bir araştırmada da ikizlerini kaybeden bir çiftin ailelerinden yeterli sosyal desteği gördüğü ve bu durumun büyümelerine katkı sağladığı belirlenmiştir (Büchi ve ark., 2009).

Araştırmada kayıp konusunda paylaşımında bulunmanın yasta büyüme sürecini kolaylaştırdığı görülmektedir. Aileyle acıyı paylaşma, büyümeyi desteklemekle birlikte acıyı kendi içinde yaşama ve duygularını bastırma, büyümeye engel olarak bulunmuştur. Benzer olarak, bir araştırmada da başta kayıp konusunda konuşmayan çiftin kayıpla yüzleşerek duygularını birbirlerine açıp düzenli olarak paylaşımında bulunmalarının yas sürecinin tamamlanmasını ve büyümeyi olumlu etkilediği görülmüştür (Büchi ve ark., 2009). Yine, yas yaşayan bir birey, hayattaki engelleri yıkmaya ve kendini açma yoluyla büyüme deneyimi yaşamıştır (Cadell & Sullivan, 2006).

## **5.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ ENGELLEYEN BOYUTLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Araştırmada büyümeyi sağlayan boyutlarla benzer olarak, büyümeye engel olan boyutların da genel kabul gören travma sonrası büyüme modelinde yer alan beş faktörlü yapı ile tutarlı bulunmuştur (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2017). Modelde yer alan beş faktör; yaşamı takdir etme, başkalarıyla ilişkiler, kişisel güçlülük, manevi ve varoluşsal değişim ve yeni olanaklardır. Temalardan “yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım”ın “manevi ve varoluşsal değişim”, “ilişkilerde olumsuz dönüşümler”in “başkalarıyla ilişkiler” ve “problemleri baş etme”nin “kişisel güçlülük” faktörleriyle büyük ölçüde uyum sağladığı düşünülmektedir. Araştırmada travma sonrası büyümeyi engelleyen boyutları destekleyici az sayıda bulguya rastlanmıştır.

Manevi ve varoluşsal değişim boyutunda hayatın anlamı konusunda daha net bir görüşe sahip olma ve yaşam ve ölüme ilgili sorularla yüzleşme vurgulanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi ve ark., 2017). Araştırmanın yaşam ve ölüme

olumsuz yaklaşım temasının yaşamın anlamsızlığı alt temasında, yaşam rutinlerini sürdürme ve yaşam aktivitelerine dair motivasyon yitirme ve ölüme olumsuz yaklaşım alt temasında, ölümün yarattığı çaresizlik hissi, ölümün belirsiz olması ve ölümü kabul etmek istememe ile bu boyutun örtüştüğü düşünülebilir.

Başkalarıyla ilişkiler boyutunda insan bağlarının değerini bilme, gerçek arkadaşlıkların ayırt edilmesi ve sosyal destek vurgusu söz konusudur (Calhoun & Tedeschi, 2013; Joseph, 2011). Araştırmanın ilişkilerde olumsuz dönüşümler temasının olumsuz ilişkisel yaşantılar alt temasında, dedikodulara maruz kalma ve yakın akrabasına bağımlı olma; olumsuz duygular geliştirme alt temasında, acıyı kendi içinde yaşayarak duygularını bastırma, insanlardan uzaklaşarak izolasyonu tercih etme ve anlaşılmadığını hissetme ve problemlili sosyal destek alt temasında, kayıp konusunda yeterince paylaşımında bulunamamış olma, gerçekçi olmayan ve samimiyetsiz desteğe ve yaşantılarına müdahil kişilere maruz kalma ile bu boyutun uyumlu olduğu söylenebilir.

Kişisel güçlülük boyutunda savunmasızlık duyguları ve zor yaşantıyla baş etme ele alınmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Araştırmanın problemlili baş etme temasının kayıp sonrası kaygılar alt temasında, kaybettiği kişiyi yaşatma çabası ve kaybettikleri kişi ile özdeşim kurma ve baş etme becerisi yoksunluğu alt temasında, pişmanlık içeren söylem ve davranışlar ve kaybettikleri kişiyi unutmaktan korkma ile bu boyutun örtüştüğü düşünülebilir.

Araştırmaya göre, bireylerin yas yaşantılarında duydukları acıyı kendi içinde yaşama, duygularını bastırma ve kaybettiği kişiyi yaşatma eğilimlerinin, pişmanlık içeren söylem ve davranışlar sergilemenin travma sonrası büyümelerine engel olduğu bulunmuştur. Benzer olarak bir çalışmada da katılımcıların yas süreçlerinde duygularını gizleme eğilimlerinin oldukları görülmektedir. Bu durum üzerinde sosyal bağlamın etkisinin söz konusu olduğu belirtilmektedir (Smith ve ark., 2011). Türk kültüründe duyguları ifade etmeye ilişkin olumsuz algının bu duruma neden olabileceği düşünülebilir.

Araştırma bulgularında olumsuz duygular geliştirmede yer alan insanlara olan güven duygusunun yitirilmesinin paralel olarak bir çalışmada da mayın patlaması

sonucu yakınıni kaybeden kişilerin hükümete olan güven duygusunun yitimi olarak ele alınması fakat anlamın yokluğu/büyümenin yokluğu kümesi altında incelenmesi söz konusudur (Davis ve ark., 2007). Kayıp sonrası insanların diğer birey ya da kurumlara güven duygusunu kaybetmesinin büyümelerine engel olduğu görülmektedir.

Araştırmada kaybedilen kişiyle özdeşim kurma ve kaybedilen kişiyi yaşatma gibi kayıp sonrası kaygıların travma sonrası büyümeyi engellediği bulunmuştur. Benzer olarak bir çalışmada da bu kaygılar, ayrılık korkusu teması altında sunulmuştur (Dere, 2018).

Araştırma sonuçları incelendiğinde genel olarak kabul edilen travma sonrası büyüme modelinin Türk kültüründe de geçerli olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, Türk kültüründe travma sonrası büyümeyi destekleyen yücelme eğilimi ve olumlu dış faktörler temaları ortaya konulmuştur. Yapılan diğer çalışmalar çoğunlukla araştırma bulgularını desteklese de araştırmadan farklı bulguların ön plana çıktığı da görülmektedir. Araştırmada bulunan yeni temaların ve farklılıkların kaynağının Türk kültür yapısı olduğu düşünülebilir. Yine, araştırmanın travma sonrası büyüme olgusunun kültürel bağlamda ele alınmasının önemli olduğu görüşünü desteklediği söylenebilir.

## DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Araştırmada, sevdiği birinci dereceden yakını kaybeden yetişkinlerin Türk kültüründe, travma sonrası büyüme deneyimleri incelenmiştir. Bu doğrultuda kayıp yaşayan bireylerin yas deneyimleri nitel görüşmeler yoluyla ele alınmış ve travma sonrası büyümelerini sağlayan ve engelleyen boyutlar ortaya konulmuştur.

Araştırmada nitel araştırmalardan fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılarak gönüllülük, kaybedilen kişinin birinci derece yakını olmak ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-X'ten orta veya yüksek düzeyde puan alma kriterlerini sağlayan 10 kişi ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada veriler içerik analizi ile manuel olarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunda travma sonrası büyümeye katkı sağlayan yedi temaya ulaşılmıştır. Büyüme sağlayan boyutlardan ön plana çıkanların; aileyi ön plana alma, anne/baba ve kardeşler ile daha yakın olma, küçük yaşta olgun tutumlar sergileme, kaybedilen kişinin boşluğunu yaşama, kaybettiği kişiye layık evlat olma çabası, güzel anıları hatırlama, ölümün kaçınılmazlığını kabullenme, ölümü normalleştirme (sonraki ölümleri normal algılama), ahiret inançlarının artması, dua etmeye yönelme, tek başına ayakları üzerinde durma, burs çıkması ve fiziksel ortam değişikliği olduğu bulunmuştur.

Araştırmada ayrıca acıyı kendi içinde yaşama/duygularını bastırma, kaybettikleri kişiyi yaşatma, diğer insanlardan uzaklaşarak izolasyonu tercih etme, diğer insanlar tarafından anlaşılmadıklarını hissetme, insanlarla kayıp konusunda yeterince paylaşımda bulunmama, kaybettikleri kişiyi yaşatma eğilimi ve pişmalık içeren söylem ve davranışların travma sonrası büyümeye engel olan boyutlar olabildiği bulunmuştur.

Yas yaşantısı yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme deneyimlerinin Türk kültür yapısında ele alındığı bu araştırmanın, genel kabul gören travma sonrası büyüme modeline yücelme eğilimi ve olumlu dış faktörler temalarıyla literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmada olduğu gibi travma sonrası büyüme olgusuna kültür temelli derinlemesine yaklaşan daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda yas yaşantısında travma sonrası büyüme olgusunu, Türk kültüründe anlamak için farklı katılımcı gruplarıyla da çalışmak önemli olacaktır.

Diğer taraftan yurt dışında yapılan yas sürecinde travma sonrası büyüme çalışmalarının farklı ölüm biçimleri özelinde ele alındığı görölmektedir (Büchi ve ark., 2009; Davis ve ark., 2007; Smith ve ark., 2011). Bu çalışmalarda ölüm biçimlerinin yas sürecini ve travma sonrası büyümeyi farklılaştırabileceği görölmektedir. Bu nedenle büyümeye ilişkin yapılacak yasa ilgili çalışmaların farklı ölüm biçimleri ile sınırlandırılarak da incelenmesinde yarar görölmektedir.

Türk kültürü pek çok alt kültürü barındıran bir yapıya sahiptir. Alt kültürlerde yasin yaşanış biçimi ve ritüelleri farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle Türk kültüründe yapılacak yasta travma sonrası büyüme çalışmalarında alt kültürleri ele almak faydalı olacaktır.

Yas süreci ile çalışan psikolojik danışmanlar, araştırmada bulunan travma sonrası büyümeyi sağlayan ve engelleyen boyutları göz önünde bulundurarak yas yaşayan danışanları için çeşitli birey ve grup çalışmaları yapabilecektir. Psikolojik danışmanlar yas ile çalışırken, danışanlarının büyüme düzeylerini artırmayı amaçladıkları takdirde danışma sürecinde araştırmada bulunan temalardan yararlanabilir. Benzer olarak, temaları dikkate alarak yasta büyüme odaklı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma yapabilir. Yine, temaları oturum haline dönüştürerek bir yasta büyüme odaklı psikoeğitim programı geliştirebilir ve uygulayabilir.

## KAYNAKÇA

- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality, 64*(4), 899-922. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x
- Aksöz-Efe, İ. (2015). Social, cognitive and emotional strategies in the grief process. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (439234)
- Aksöz-Efe, İ. (2017). Kayıp ve yas. Özgür Erdur-Baker ve Türkan Doğan (Ed.), *Afetler, travmalar, krizler ve psikolojik yardım* içinde (s. 43-61). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Alpay, E.H., Aydın, A. ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri, 20*, 218-226. doi: 10.5505/kpd.2017.98852
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal bozuklukların tanılma ve sayımsal elkitabı (DSM-5), (5. Baskı), *Tanı ölçütleri elkitabı*'ndan, çev. Koroğlu, E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Apaydın, S. (2017). Kayıp ve yas. Özgür Erdur-Baker ve İdil Aksöz-Efe (Ed.). *Yas danışmanlığı* içinde (s. 1-50). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Arabacı, L.B., Dikec, G., Buyukbayram, A., Uzunoglu, G. & Ozan, E. (2018). Traumatic growth and psychological resilience status of female victims of violence inpatients in a district psychiatric hospital. *Archives of Psychiatric Nursing*. Erken çevrimiçi yayın. doi: 10.1016/j.apnu.2018.03.017
- Armour, M. (2006). Violent death. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 14*(4), 53-90. doi: 10.1300/J137v14n04\_04

- Ayaz, T., Karancı, N.A. ve Aker, A.T. (2011). İki boyutlu yas ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 253-263.
- Baş (2016). *Kayıp yaşantısı olan bireylerde travma sonrası gelişim ve temel yas unsurları: Yasın beş aşamasının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (447767)
- Biçer Kanat, B. ve Yılmaz Özpolat, A.G. (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.
- Boerner, K., Stroebe, M., Schut, H. & Wortman, C.B. (2015). Theories of grief and bereavement. *Encyclopedia of Geropsychology*. doi: 10.1007/978-981-287-080-3\_133-1
- Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. (2007). Fieldwork. *Qualitative research for education. An introduction to theory and methods* içinde (s. 82-116). Boston: Pearson Education, Inc.
- Bolu, A., Erdem, M. & Öznur, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *The Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G.A. & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734. doi: 10.1016/S0272-7358(00)00062-3
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B. & Nesse, R.M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19(2), 260-271. doi: 10.1037/0882-7974.19.2.260
- Buglass, E. (2010). Grief and bereavement theories. *Nursing Standard*, 24(41), 44-47. doi: 10.7748/ns2010.06.24.41.44.c7834
- Büchi, S., Mörgeli, H., Schnyder, U., Jenewein, J., Glaser, A., Fauchère, J.C., Ulrich Bucher, H. & Sensky, T. (2009). Shared or discordant grief in couples 2–6 years after the death of their premature baby: Effects on



- suffering and posttraumatic growth. *Psychosomatics*, 50(2), 123-30. doi: 10.1176/appi.psy.50.2.123.
- Cadell, S. & Sullivan, R. (2006). Posttraumatic growth and HIV bereavement: Where does it start and when does it end? *Traumatology*, 12 (1), 45-59. doi: 10.1528/trau.2006.12.1.45
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2010). Trauma and growth: Process and outcomes. *Facilitating posttraumatic growth a clinician's guide* içinde (s. 1-23). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2013). Posttraumatic growth in multicultural context. *Posttraumatic growth in clinical practice* içinde (s. 39-55). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2013). The process of posttraumatic growth in clinical practice. *Posttraumatic growth in clinical practice* içinde (s. 1 22). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Cann, A. & 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. & 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. doi: 10.1080/15325020903375826
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasın ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*. (Yüksek Lisans tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (314977)
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). Sampling. *Research methods in education* içinde (s. 100-118). New York: Routledge.
- Creswell, J.W. (2012). Collecting qualitative data. *Educational research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* içinde (s. 204-235). Boston: Pearson Education, Inc.

- Creswell, J.W. (2014). A framework for design. *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* içinde (s. 3-26). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, J.W. (2017). *Nitel araştırmacılar için 30 temel beceri*, Hasan Özcan (Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Creswell, J.W. (2018). Beş nitel araştırma yaklaşımı. *Nitel araştırma yöntemleri*. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir (Çev. Ed.). *Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* içinde (s. 69-110). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J.W. (2018). Veri analizi ve sunumu. *Nitel araştırma yöntemleri*. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir (Çev. Ed.). *Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* içinde (s. 179-212). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Dailey, S.F., Gill, C.S. & Karl, S.L. (2014). Trauma -and stressor- related disorders. *DSM-5 learning companion for counselors* içinde (s. 105-124). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Davis, C.G., Wohl, M.J.A. & Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31(8), 693-712. doi: 10.1080/07481180701490578
- Dere, B. (2018). *Yetişkinlerin ölüm tutumlarının travma sonrası büyüme etkileri: "15 Temmuz travması örneği"*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (490854)
- Dukes, S. (1984). Phenomenological methodology in the human sciences. *Journal of Religion and Health*, 23(3), 197-203. doi: 10.1007/BF00990785
- Duman, Z. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Erdur-Baker, Ö. (2017). Afetler, travmalar, krizler ve travmatik stres tepkileri. Özgür Erdur-Baker ve Türkan Doğan (Ed.), *Afetler, travmalar, krizler ve psikolojik yardım* içinde (s. 3-24). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

- Etişken Ayaltı, E.D. ve Bayraktar, S. (2017). İnfertil bireylerde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*, 3(4), 1216-1232. doi: 10.24289/ijsser.321913
- Ezell, G., Anspaugh, D.J. & Oaks, J. (1987). Grief, bereavement and mourning. *Dying and death: From a health and sociological perspective* içinde (s. 76-107). Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick.
- Frankl, V.E. (2017). Toplama kampı deneyimleri. Selçuk Budak (Çev.), *İnsanın anlam arayışı* içinde (s.17-109). İstanbul: Okuyan Us.
- Gökler Danışman, I., Tarhan Uçar, C. ve Okay, D. (2018). Eş şiddeti nedeniyle kadın konukevlerinde kalmakta olan kadınlarda travma sonrası stres ve travma sonrası gelişimin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(6), 537-544. doi: 10.5455/apd.295318
- Gürdil Birinci, G. ve Erden, G. (2016). Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 10-26.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (365042)
- Helvacı Çelik, F.G. ve Hoccoğlu, Ç. (2015). Rize'de heyelan sonrası 'Travmatik yas': Üç olgunun sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 18, 130-136.
- Horowitz, M.J., Siegel, B. & Holen, A. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 904-910.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84. doi: 10.5505/phd.2013.29392
- Joseph, S. (2011). The emotional toll of trauma. *What doesn't kill us. The new psychology of posttraumatic growth* içinde (s. 21-47). New York: Basic Books.

- Joseph, S. (2011). Transformation. *What doesn't kill us. The new psychology of posttraumatic growth* içinde (s. 67-92). New York: Basic Books.
- Joseph, S., Murphy, D. & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 316–325. doi: 10.1002/cpp.1798
- Kahil, A. ve Palabıyıkoglu, N.R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70. doi: 10.18863/pgy.336495
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1) 1-36. doi: 10.23891/efdyyu.2018.60
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Malkinson, R., Rubin, S.S. & Witztum, E. (2006). Therapeutic issues and the relationship to the deceased: Working clinically with the two-track model of bereavement. *Death Studies*, 30, 1–20. doi: 10.1080/07481180600884723
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. (1994). Making good sense: drawing and verifying conclusions. *Qualitative data analysis* içinde (s. 245-287). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Neimeyer, R. (2005). Grief, loss, and the quest for meaning. Narrative contributions to bereavement care. *Bereavement Care*, 24(2), 27-30. doi: 10.1080/02682620508657628
- O'Leary, V.E., Alday, C.S. & Ickovics, J.R. (1998). Models of life change and posttraumatic growth. Richard G. Tedeschi, Crystal, L. Park ve Lawrence G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth. Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 127-151). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Özkul, M. ve Çalık Var, E. (2018). İkincil travmatik stres ve sosyal destek ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 49-62.
- Özmen, O. (2017). Yas ve kültür. Özgür Erdur-Baker ve Türkan Doğan (Ed.), *Afetler, travmalar, krizler ve psikolojik yardım içinde* (s. 63-74). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Öznur, T., Toygar, M., Öznur, H., Aydemir, E., Alper, M., Garip, B. ve Balıbey, H. (2015). Travma sonrası stres bozukluğu olgularında uyku kalitesi ile saldırganlık düzeyinin ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 433-437. doi: 10.5455/pmb.1- 1398070014
- Özten, E. ve Hızlı Sayar, G. (2015). Eşik altı travma sonrası stres bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 348-355. doi: 10.5455/cap.20140911104911
- Pak, M.D., Özcan, E. ve İçağasıoğlu Çoban, A. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 628-644. doi: 10.17719/jisr.2017.1923
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Prigerson, H. (2004). Complicated grief, *Bereavement Care*, 23(3), 38-40. doi: 10.1080/02682620408657612
- Prigerson, H.G., Shear, M.K., Jacobs, S.C., Reynolds III, C.F., Maciejewski, P.K., Davidson, J.R.T., ... Zisook, S. (1999). Consensus criteria for traumatic grief. A preliminary empirical test. *British Journal of Psychiatry*. 174, 47-73.
- Rubin, S.S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681-714, doi: 10.1080/074811899200731
- Rubin, S.S., Nadav, O.B., Malkinson, R., Koren, D., Goffer-Scnarch, M. & Michaeli, E. (2009). The two-track model of bereavement questionnaire

- (TTBQ): Development and validation of a relational measure. *Death Studies*, (33)4, 305-333. doi: 10.1080/07481180802705668
- Schaefer, J.A. & Moos, R.H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crisis, individual and social resources, and coping. Richard G. Tedeschi, Crystal, L. Park ve Lawrence G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth. Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 99-125). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. doi: 10.1037/0003066X.55.1.5
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z. ve Genç Dincigil, A. (2004). Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar? *Klinik Psikiyatri*, 7, 167-175.
- Smith, A., Joseph, S. & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 413-430. doi: 10.1080/15325024.2011.572047
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). Analysis through microscopic examination of data. *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques* içinde (s. 57-72). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Stroebe, M., Schut, H. & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3-4), 185-201.
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi* 33(Ek sayı), 114-120. doi: 10.5222/otd.2017.114
- Şengün İnan, F. (2018). Travma sonrası gelişim. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(1), 76-82.
- Şimşir, Z., Boynueğri, S.B., Dilmaç, B. (2017). Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: Spiritual journey from trauma to spiritual development. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 89–110. doi: 10.12738/spc.2017.1.0023

- Tanrıverdi, D., Savaş, E. ve Can, G. (2012). Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 13(9), 4311-4314. doi: 10.7314/APJCP.2012.13.9.4311
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. doi: 10.1007/BF02103658
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18, doi: 10.1207/s15327965pli1501\_01
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32, 27-39. doi: 10.1080/07481180701741251
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2013). A clinical approach to posttraumatic growth. P. Alex Linley and Stephen Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice* içinde (s.405-419). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Tedeschi, R.G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E. & Calhoun, L.G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30, 11-18. doi: 10.1002/jts.22155
- Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. Richard G. Tedeschi, Crystal, L. Park ve Lawrence G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth. Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 1-22). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Tel, F.D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (479918)
- Üzar Özçetin, Y.S. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397. doi: 10.18863/pgy.290285

- Worden, J.W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner* (4 ed.). New York: Springer.
- Wright, N. (2003). Helping others recover from their losses in life (Part I). *The new guide to crisis and trauma counseling* içinde (s. 60-81). Raleigh: Regal.
- Wright, N. (2003). Helping others recover from their losses in life (Part II). *The new guide to crisis and trauma counseling* içinde (s. 82-109). Raleigh: Regal.
- Wright, N. (2003). Helping a grieving person recover and say good-bye. *The new guide to crisis and trauma counseling* içinde (s. 110-128). Raleigh: Regal.
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yanboluoğlu, Ö. (2019). İkincil travmatik stresin meslek elemanları üzerindeki etkileri: Bir derleme çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 141-164. doi: 10.21550/sosbilder.428251
- Yıldırım, G. ve Bayraktar, S. (2017). Organ nakli bekleyen hastalarda travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*, 3(5), 1533-1545. doi: 10.24289/ijsser.322371
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, B. ve Hisli Şahin, N. (2007). Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 119-133.
- 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. doi: 10.5455/apd.188311
- Zara, A. ve İçöz, F.J. (2015). Türkiye’de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18, 15-23.



## EKLER

### EK 1: Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul İzni

T.C.  
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
15.11.2018	05	2018

**KARAR NO: 2018-28**

*Dr. Öğr. Üyesi Ömer KARAMAN'ın "Travma Sonrası Büyümeyi Anlamak: Nitel Bir Araştırma (Understanding Post-Traumatic Growth: A Qualitative Research)" başlıklı çalışmasının etik yönden incelenmesi hususu görüşüldü.*

*Dr. Öğr. Üyesi Ömer KARAMAN'ın "Travma Sonrası Büyümeyi Anlamak: Nitel Bir Araştırma (Understanding Post-Traumatic Growth: A Qualitative Research)" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oybirliğiyle karar verildi.*

ASLI GİBİDİR  
15.11.2018  
Doç. Dr. Erol TAŞ  
Başkan

## EK 2: Travma Sonrası Büyüme Envanteri-X ve İki Boyutlu Yas Ölçeği Türkçe Formu Uygulama İzinleri

PTGI (Travma Sonrası Büyüme Envanteri-X) Kullanım İzinine İlişkin Gelen Kutusu x



**Bilge Tarım** <bilgetarim94@gmail.com>

12 Nis 2018 Per 12:43 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: emre

Merhaba Hocam,

Ben Bilge Tarım, Ordu Üniversitesi PDR anabilim dalında araştırma görevlisiyim. Yüksek lisans tezimde 25 maddeli Travma Sonrası Büyüme Envanteri-X'i kullanmak istiyorum. Türkçe formunun sizde olduğunu düşünerek doğrudan size ulaşmak istedim. Ölçek uygulama formu ile birlikte, izin konusunda yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim.

Çalışmalarınızda başarılar ve kolaylıklar dilerim...

--

Arş. Gör. **Bilge TARIM**

Ordu Üniversitesi / Cumhuriyet Yerleşkesi  
Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Res. Assist. **Bilge TARIM**

Ordu University / Cumhuriyet Campus  
Faculty of Education  
Educational Sciences Department  
Psychological Counseling and Guidance



**Emre Şenol Durak** <emresenoldurak@gmail.com>

12 Nis 2018 13:50 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Bilge Hanım Merhaba,  
yoğun olduğum için önceki mesajınıza hemen dönemedim. Ölçek ektedir. Ölçeği referans vermek kaydıyla ticari amacı olmayan akademik çalışmalarda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar

**Emre Senol Durak, Ph.D.**  
Associate Professor  
Abant İzzet Baysal University  
Department of Psychology / Clinical Psychology  
Gölköy, 14280, Bolu, TURKEY  
Ph: +90 374 254 10 00 / 1299  
Fax: +90 374 253 46 42  
e-mail: [emresenoldurak@gmail.com](mailto:emresenoldurak@gmail.com); [emre@emresenoldurak.com](mailto:emre@emresenoldurak.com)  
web: <http://www.emresenoldurak.com>

\*\*\*

2 Ek



## EK 2 (DEVAMI)

TTBQ-T (İki Boyutlu Yas Ölçeği Türkçe Formu) Kullanım İzinine İlişkin Gelen Kutusu x



**Bilge Tarım** <bilgetarim94@gmail.com>

Alıcı: tugbayaz17

2 Eki 2018 Sal 19:23 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Tuğba Hocam,

Ben Bilge Tarım, Ordu Üniversitesi PDR anabilim dalında araştırma görevlisim. Yüksek lisans tezimde uyarlamış olduğunuz İki Boyutlu Yas Ölçeği Türkçe Formu'nu (TTBQ-T) kullanmak istiyorum. Ölçek uygulama formu ile birlikte, izin konusunda yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim.

Çalışmalarınızda başarılar ve kolaylıklar dilerim...

--

Arş. Gör. **Bilge TARIM**

Ordu Üniversitesi / Cumhuriyet Yerleşkesi  
Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Res. Asst. **Bilge TARIM**

Ordu University / Cumhuriyet Campus  
Faculty of Education  
Educational Sciences Department  
Psychological Counseling and Guidance



**Tuğba Ayaz** <tugbayaz17@yahoo.co.uk>

Alıcı: ben

3 Eki 2018 Çar 11:32 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Tabiki kullanabilirsiniz. ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

İyi çalışmalar

\*\*\*

2 Ek



### EK 3: Kişisel Bilgi Formu

#### TRAVMA SONRASI BÜYÜME ARAŞTIRMASI

Değerli katılımcılar, bu form travmatik deneyim yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Form üzerine adınızı yazmayınız, kimliğinizi ifade eden bir işaret koymayınız. Form, kişisel bilgi formu ve travma sonrası büyüme ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Her bir ölçekteki soruların ilgili bölümlerindeki tek bir seçeneği işaretleyiniz. Uygulama için yaklaşık 10 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Araştırmaya yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Arş. Gör. Bilge Tarım

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız: .....

**Travma, ani, kontrol edilemez, beklenmedik, bireylerde aşırı korku, stres, çaresizlik ve dehşet duygularına yol açan, bireyleri uzun süre etkileyen ve bireylerin yaşama uyum sağlamalarında sorun yaratan yaşantılardır.**

1. Daha önce hiç travmatik bir yaşantı yaşadınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

**Cevabınız "HAYIR" ise anketiniz bitmiştir. Cevabınız "EVET" ise aşağıdaki maddeleri işaretleyiniz.**

1. Bugüne kadar yaşadığınız travma ile ilgili psikolojik destek aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

**Cevabınız "EVET" ise lütfen aldığınız desteği kısaca belirtiniz.**

1. Bugüne kadar yaşadığınız travma dışındaki bir konuda psikolojik destek aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

**Cevabınız "EVET" ise lütfen aldığınız desteği kısaca belirtiniz.**

### EK 3 (DEVAMI)

6. Aşağıda bir dizi travmatik yaşantı verilmiştir. Aşağıdaki travmalardan hangisi/hangilerine maruz kaldığınızı işaretleyiniz. Birden fazla travmatik yaşantınız varsa birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kaza (trafik kazası, iş kazası, ev kazası) ( )</li><li>2. Terör olayları/savaş ( )</li><li>3. Doğal afetler (deprem, yangın, sel vb.) ( )</li><li>4. Sevilen/yakın birinin kaybı ( )</li><li>5. Birinin ölümüne yakından şahit olmak ( )</li><li>6. Hayatı tehdit eden bir hastalık (kanser, böbrek hastalığı, kalp hastalığı vb.) ( )</li><li>7. Fiziksel istismar (fiziksel şiddet/işkenceye maruz kalma, tehdit altında olma ya da tanık olma) ( )</li><li>8. Cinsel istismar (cinsel şiddet/işkenceye maruz kalma, tehdit altında olma ya da tanık olma) ( )</li><li>9. Duygusal istismar (hakaret, küfür gibi sözel şiddete maruz kalma) ( )</li><li>10. Boşanma ( )</li><li>11. Aldatma/Aldatılma ( )</li><li>12. Diğer(belirtiniz) _____</li></ol>
--

7. Yukarıda işaretlediğiniz travmalardan sizi **en çok etkileyeni** düşünerek aşağıya belirtiniz.

<p><b>ARAŞTIRMANIN DEVAMINDA YAŞAMIŞ OLDUĞUNUZ TRAVMA İLE İLGİLİ 20-30 DK SÜRECEK GÖRÜŞMELERE GÖNÜLLÜ OLARAK KATKIDA BULUNMAK İSTİYORSANIZ İLERİDE SİZE ULAŞABİLMEMİZ İÇİN LÜTFEN TELEFON NUMARANIZI VEYA E-MAİL ADRESİNİZİ YAZINIZ. KATKINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİZ.</b></p> <p>Tel: 0(5__ )_____ e-mail: _____</p>
---

**EK 4: Travma Sonrası Büyüme Envanteri-X (Tedeschi ve ark., 2017)**

**PTGI-X TÜRKÇE VERSİYONU**

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

**Yaşadığım yaşamsal kriz sonucu.....**

0= Hiç yaşamadım, 1= Çok az yaşadım, 2= Biraz yaşadım, 3= Orta düzeyde yaşadım, 4= Oldukça fazla yaşadım, 5= Çok fazla yaşadım						
1. Hayatımda neyin önemli olduğu ile ilgili önceliklerimi değiştirdim	0	1	2	3	4	5
2. Hayatımın değerini daha çok takdir ediyorum	0	1	2	3	4	5
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim	0	1	2	3	4	5
4. Kendime daha çok güvenim var	0	1	2	3	4	5
5. Manevi konuları daha iyi anlıyorum	0	1	2	3	4	5
6. Zor durumda kaldığımda insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım	0	1	2	3	4	5
7. Hayatıma yeni bir yön verdim	0	1	2	3	4	5
8. Diğer insanlara daha çok yakınlık hissediyorum	0	1	2	3	4	5
9. Duygularımı ifade etmeye daha istekliyim	0	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi daha iyi anladım	0	1	2	3	4	5
11. Hayatımda daha iyi şeyler yapabilirim	0	1	2	3	4	5
12. Olayları olduğu gibi kabullenmekte daha iyiyim	0	1	2	3	4	5
13. Her günün değerini daha iyi anlıyorum	0	1	2	3	4	5
14. Hayatta gerçekleşmesi mümkün olmayan yeni fırsatlar çıktı karşıma	0	1	2	3	4	5
15. Diğer insanlara daha çok şefkatliyim	0	1	2	3	4	5
16. İlişkilerim için daha çok emek harcıyorum	0	1	2	3	4	5
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmeyi denemeye daha istekliyim	0	1	2	3	4	5
18. Daha güçlü bir dini inancım var	0	1	2	3	4	5
19. Düşündüğümde daha güçlü olduğumu gördüm	0	1	2	3	4	5
20. İnsanların ne kadar harika olduğuyla ilgili çok şey öğrendim	0	1	2	3	4	5
21. Başkalarına ihtiyaç duymak artık benim için daha kabul edilebilir	0	1	2	3	4	5
22. Dünya ile aramdaki uyum daha anlamlı gelmeye başladı	0	1	2	3	4	5
23. Varoluşun bütünü ile olan bağım artık daha kuvvetli	0	1	2	3	4	5
24. Yaşam ve ölüm hakkındaki sorularla daha iyi yüzleşebiliyorum	0	1	2	3	4	5
25. Hayatın anlamı hakkında daha netim	0	1	2	3	4	5

## EK 5: İki Boyutlu Yas Ölçeği (Rubin ve ark., 2009)

<b>YAS ÖLÇEĞİ</b>	
<p>Aşağıdaki anket, sizin için önemli olan bir kişiyi kaybettikten sonraki yaşamınızla ilgili sorular içermektedir. Bu anketin amacı insanların, kendileri için önemli olan bir kişinin ölümüne verdikleri tepkileri öğrenmektir. Lütfen sorular okuyunuz ve size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Anketin sonunda yorumlarınızı ekleyebileceğiniz bir bölüm bulunmaktadır.</p>	
<p>Dini gerekleri ne kadar yerine getirirsiniz ? (lütfen daire içine alınız)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Çok dindanım</li><li>2. Dindanım</li><li>3. Orta derecede dindanım</li><li>4. Pek dindar değilim</li><li>5. Hiç dindar değilim</li><li>6. Diğer (lütfen açıklayınız) :</li></ol>	<p><b><u>Kaybedilen kişiyle ilgili detaylar</u></b></p> <p>Ölüm tarihi: ____ / ____ / ____</p> <p>Öldüğünde kaç yaşındaydı? ____</p> <p>Ölüm sebebi : _____ _____</p> <p>Ölen kişiye yakınlığınız (kaybettiklerinizin sayısı birden fazla ise lütfen aşağıdaki sorular en önemli kaybınızı düşünerek cevaplayınız): (lütfen daire içine alınız)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Annem/babam</li><li>2. Eşim</li><li>3. Kardeşim</li><li>4. Çocuğum</li><li>5. Diğer akrabalar (lütfen belirtiniz) _____ _____</li><li>6. Yakın arkadaşım</li><li>7. İş arkadaşım</li><li>8. Diğer (lütfen belirtiniz): _____ _____</li></ol>

## EK 5 (DEVAMI)

I. Aksi belirtilmediği takdirde lütfen aşağıdaki soruların geçen haftanızı düşünerek değerlendiriniz.

**1. Sağlığım:**

1-çok iyi	2- iyi	3-orta	4-pek iyi değil	5-hiç iyi değil
-----------	--------	--------	-----------------	-----------------

**2. Ruh halim:**

1-çok üzgün ve çökkün	2-üzgün ve çökkün	3-orta	4-pek üzgün ve çökkün değil	5-hiç üzgün ve çökkün değil
-----------------------	-------------------	--------	-----------------------------	-----------------------------

**3. Kendimi:**

1-çok kaygılı hissediyorum	2-kaygılı hissediyorum	3-orta	4-pek kaygılı hissetmiyorum	5-hiç kaygılı hissetmiyorum
----------------------------	------------------------	--------	-----------------------------	-----------------------------

**4. O öldüğünden beri benim için hayat:**

1-çok farklı	2-oldukça farklı	3-orta	4-çok farklı değil	5-hiç farklı değil
--------------	------------------	--------	--------------------	--------------------

Lütfen kısaca açıklayınız ve bir örnek veriniz::

---

---

**5. O öldüğünden beri hayatımın anlamı ve etrafımdaki dünya:**

1-oldukça değişti	2-değişti	3- kısmen değişti	4-pek değişmedi	5-hiç değişmedi
-------------------	-----------	-------------------	-----------------	-----------------

**5. O öldüğünden beri hayatımın anlamı ve etrafımdaki dünya:**

1-oldukça değişti	2-değişti	3- kısmen değişti	4-pek değişmedi	5-hiç değişmedi
-------------------	-----------	-------------------	-----------------	-----------------

**6. Hayatımın anlamında değişikliklerin yönü:**

1-sadece kötü	2-çoğunlukla kötü	3-biraz kötü,biraz iyi	4-çoğunlukla iyi	5-sadece iyi
---------------	-------------------	------------------------	------------------	--------------

**7. Düşünceler ve duygular beynime hücum ediyor ve aklımı karıştırıyorlar:**

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------

**8. Çeşitli etkinliklere katılıyorum ve günlük işlerimi yerine getiriyorum:**

1-hiç	2-biraz	3-orta	4- oldukça çok	5- çok fazla
-------	---------	--------	----------------	--------------

**9. İşimi yapabiliyorum.**

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-pek iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--



## EK 5 (DEVAMI)

### 10. Onun ölümünün ardından kendimle ilgili düşüncelerim (kendimi algılamam):

1-çok değişti	2-oldukça değişti	3-orta derecede değişti	4-pek değişmedi	5-hiç değişmedi
---------------	-------------------	-------------------------	-----------------	-----------------

### 11. Bu hafta kendi hakkımdaki düşüncelerim:

1-sadece olumsuz	2-çoğunlukla olumsuz	3-ne olumlu, ne olumsuz	4-çoğunlukla olumlu	5-sadece olumlu
------------------	----------------------	-------------------------	---------------------	-----------------

### 12. Sosyalleşmeyi / sosyal aktivitelere katılmayı zor buluyorum:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

### 13. Ailele bağım:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-çok iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz _____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--

### 14. Ailele ilişkilerim benim için büyük bir destek kaynağı:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz _____
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------	--

### 15. Aile dışındaki kişilerle bağlarım benim için büyük bir destek kaynağı:

1-doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
---------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

### 16. Eş olarak gerekenleri yapabilmem:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-pek iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz _____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--

### 17. Ebeveyn olarak gerekenleri yapabilmem:

1-çok iyi	2-iyi	3-orta	4-çok iyi değil	5-hiç iyi değil	6-bu cevaplar bana uymuyor. Lütfen nedenini belirtiniz _____
-----------	-------	--------	-----------------	-----------------	--

### 18. Değerlerim ve inançlarım benim için önemli bir destek kaynağı:

1- doğru değil	2-çoğunlukla doğru değil	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru	5-doğru
----------------	--------------------------	----------------	--------------------	---------

### 19. Kendi başıma hayatın gerektirdikleriyle başa çıkabileceğime inanıyorum ve bu konuda kendime güveniyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

## EK 5 (DEVAMI)

20. Kayıptan sonra, bugünkü durumum en doğru şöyle ifade edilebilir:

1-yardıma çok ihtiyacım var	2-yardıma ihtiyacım var	3-biraz yardıma ihtiyacım var	4-yardıma pek ihtiyacım yok	5-yardıma hiç ihtiyacım yok
-----------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

II. Lütfen sonraki bölüm için aşağıdaki yönergeyi okuyunuz ve devam ediniz. Aşağıdaki sorularda bir çizgi (\_\_\_\_) gördüğünüz zaman, lütfen bu soruları çizginin olduğu yerde kaybettiğiniz yakınınızın adı yazılmış gibi cevaplayınız. Aksi belirtilmediği takdirde bütün soruları geçen haftanızı düşünerek yanıtlayınız.

1. Uğraşsam bile, \_\_\_\_\_'nunla ilgili hatıraları anımsamakta güçlük çekiyorum:

1- doğru değil	2- çoğunlukla doğru değil	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru	5- doğru
----------------	---------------------------	-----------------	---------------------	----------

2. Öyle bir ilişkimiz vardı ki, ne zaman \_\_\_\_\_'nu düşünsem genellikle anlaşmazlıklarımızı hatırlıyorum:

1- doğru değil	2- çoğunlukla doğru değil	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru	5- doğru
----------------	---------------------------	-----------------	---------------------	----------

3. \_\_\_\_\_'nin meziyetleri ve kendine özgü özelliklerinden dolayı onunla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmak çok zor geliyor:

1- doğru	2- çoğunlukla doğru	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
----------	---------------------	-----------------	---------------------------	----------------

4. Bazen, sanki \_\_\_\_\_'nin öldüğüne inanmıyormuş gibi davranıyorum ya da duygusal tepkiler veriyorum. Bu bana:

1- gün içinde pek çok kere	2- neredeyse her gün	3- neredeyse her hafta	4- neredeyse her ay	5- hiçbir zaman
----------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	-----------------

5. Bana \_\_\_\_\_'nu hatırlatan şeyleri fark ediyorum. Mesela; ona benzeyen insanlar, sesler ya da sanki o yakınımdaymış hissi. Bu bana:

1- gün içinde pek çok kere	2- neredeyse her gün	3- neredeyse her hafta	4- neredeyse her ay	5- neredeyse hiçbir zaman
----------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	---------------------------

6. Her zaman \_\_\_\_\_'nu düşünüyorum:

1- doğru	2- çoğunlukla doğru	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
----------	---------------------	-----------------	---------------------------	----------------

7. \_\_\_\_\_'nin kaybını bir dereceye kadar kabullenebildim:

1- doğru	2- çoğunlukla doğru	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
----------	---------------------	-----------------	---------------------------	----------------

8. \_\_\_\_\_'nu düşündüğümde, bazı şeyleri daha farklı yapmadığım için kendimi çok suçlu hissediyorum ve pişmanlık duyuyorum:

1- doğru	2- çoğunlukla doğru	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
----------	---------------------	-----------------	---------------------------	----------------

9. \_\_\_\_\_'nunla ilgili düşünceler bende olumlu hisler uyandırıyor:

1- doğru	2- çoğunlukla doğru	3- kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
----------	---------------------	-----------------	---------------------------	----------------

## EK 5 (DEVAMI)

10. \_\_\_\_\_'nu hatırlıyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5- hiçbir zaman
---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	-----------------

11. \_\_\_\_\_'nu hatırlatan şeylerden kaçınıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

12. \_\_\_\_\_'nu düşünmek ve hatırlamak bana huzur veriyor.

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

13. \_\_\_\_\_'nsuz hayata katlanmak çok zor:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

14. \_\_\_\_\_'nun ölümünden bu yana onunla ilgili daha önceden bilmediğim bazı olumsuz şeyler keşfettim. Keşfettiklerim onun hakkındaki düşüncelerimi olumsuz yönde değiştirdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

15. Şiddetli bir şekilde \_\_\_\_\_'nin yanımda olmasını istiyorum ve \_\_\_\_\_'nu çok fazla özleyorum:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5- hiçbir zaman
---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	-----------------

16. \_\_\_\_\_'nu her hatırladığımda acı çekiyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

17. Yakınını kaybeden insanların neden hayatlarına son vermeyi düşündüklerini şimdi anlıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

18. \_\_\_\_\_'nin hatırasını yaşatmak ve devam ettirmek için bir şeyler yapıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

(Lütfen \_\_\_\_\_'nin hatırasını canlı tutmak ve yaşatmak için neler yaptığınıza dair 3 örnek veriniz)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

19. O öldüğünden bu yana \_\_\_\_\_'ninle ilgili daha önceden bilmediğim bazı olumlu şeyler keşfettim. Bu şeyler benim onunla ilgili düşüncelerimi olumlu yönde değiştirdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

20. Bugün onun ölümünden sonraki durumumu şöyle tarif etmek mümkün:

1-çok acı çekiyorum	2-acı çekiyorum	3-biraz acı çekiyorum	4-pek acı çekmiyorum	5- hiç acı çekmiyorum
---------------------	-----------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

## EK 5 (DEVAMI)

III. Lütfen sonraki bölüm için yönergeyi okuyunuz ve devam ediniz. Aşağıdaki sorular \_\_\_\_\_ hayatıyken, onunla sizin aranızdaki ilişkinin son iki yılıyla ilgilidir.

1. \_\_\_\_\_ 'nunla ilişkim:

1-çok yakındı	2-yakındı	3-hem yakın hem yakını değildi	4-yakın değildi	5-hiç yakın değildi
---------------	-----------	--------------------------------	-----------------	---------------------

2.Hayatı boyunca, \_\_\_\_\_ benim için başlıca manevi destek kaynağıydı.

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

3. Duygusal olarak \_\_\_\_\_ 'na bağımlıydım:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

4. \_\_\_\_\_ 'nunla ilişkimde çok fazla, güçlü iniş çıkışlar vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

5. \_\_\_\_\_ 'nunla ilişkimde çok fazla kaçınma ve mesafe vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

6. \_\_\_\_\_ bana duygusal olarak bağımlıydı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

7. \_\_\_\_\_ 'nunla çok yakın olmakla çok kızgın ve/veya uzak olma isteği arasında gidip gelen bir ilişkimiz vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

8. \_\_\_\_\_ , bana:

1-en yakın insandı	2-en yakın insanlardan biriydi	3-yakındı	4-pek yakın değildi	5-hiç yakın değildi
--------------------	--------------------------------	-----------	---------------------	---------------------

9.Genel olarak \_\_\_\_\_ 'nunla ilişkim karşılıklı güven duygusuna dayalıydı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

10. \_\_\_\_\_ 'nunla aramızdaki ilişkide karşılıklı anlayış, özgürlük ve huzur vardı:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

IV. Lütfen devam ediniz. Aşağıdaki sorular sizin bugünkü duygu ve düşüncelerinizle ilgilidir.

1. Bu kayıp benim için travmatikti (acı verici ve yıkıcıydı):

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

## EK 5 (DEVAMI)

2. Bu kayıp çok ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşti:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4- çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	---------------------------	----------------

3. Bu kayıp şiddet veya dehşet içeren koşullar altında (kaza, terör veya kendine zarar verme gibi) veya başka zor koşullarda gerçekleşti:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Lütfen açıklayınız : \_\_\_\_\_

4. Bu kaybı yaşamaktan dolayı öfkeliyim:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Kime öfkelenirsiniz, neden?

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_'nun ölümüne şahit oldum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

6. \_\_\_\_\_ öldüğü sırada benim hayatım da tehlikedeydi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

7. Bu kaybı, hayatımda şok edici ve travmatik bir olay olarak yaşamaya devam ediyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

Nedenini lütfen açıklayınız.....

8. Benim yaşadığım şekilde birisini kaybetmek genellikle yaşanan en zor olaylardan biridir:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

9. Benim yaşadığım gibi bir kayba sebep olan durumlar genellikle son derece güç koşullar olarak görülür:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

10. Ölüm anına ilişkin görüntüler ve resimler düşüncelerime giriyor:

1-gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5-hiçbir zaman
---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------

11. Kafamın içinde \_\_\_\_\_'nunla ilgili resimler ve görüntüler görüyorum:

1- gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5-hiçbir zaman
----------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------

12. Kendimi \_\_\_\_\_'nunla ilgili düşüncelerden kaçınmaya çalışırken buluyorum:

1- gün içinde pek çok kere	2-neredeyse her gün	3-neredeyse her hafta	4-neredeyse her ay	5-hiçbir zaman
----------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------

## EK 5 (DEVAMI)

13. Gerginim ve rahat değilim:

1- gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
----------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------

14. \_\_\_\_\_'nun ölümüyle ilgili düşünceler ve duygular zihnimi dolduruyor:

1- gün içinde pek çok kere	2-neredeysel her gün	3-neredeysel her hafta	4-neredeysel her ay	5-hiçbir zaman
----------------------------	----------------------	------------------------	---------------------	----------------

15. Ailem dışındaki insanlar da kaybımın ne kadar büyük olduğunun farkındalar:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

16. Hayatın güçlükleriyle yzleştiğimde genellikle sadece kendime güvenirim:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

17. Onun kaybetmeden önce, zor olaylar beni sadece kısa süre etkilerdi:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

18. Başkalarıyla konuşup duygularımı paylaşabiliyor ve onların yardımını ile desteğini alabiliyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

19. Yaşamımdaki zorlukların üstesinde gelebilmişimdir:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

20. Başkalarının desteğini ve yardımını almadan kayıpla ilgili duygularımın ve tepkilerimle başa ıkabileceğime inanıyorum:

1-doğru	2-çoğunlukla doğru	3-kısmen doğru	4-çoğunlukla doğru değil	5- doğru değil
---------	--------------------	----------------	--------------------------	----------------

## EK 6: Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu

### Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme Görüşme Soruları

*Bu çalışma, sevdiği/yakın birini kaybeden bireylerin bu yaşantılarını derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Görüşmede vereceğiniz bilgiler araştırma amaçlı kullanılacak olup, kimliğiniz gizli tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz. Araştırma hakkında ayrıntılı bilgi almak veya soru sormak için Arş. Gör. Bilge Tarım'a bilgetarim94@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.*

**Görüşme Saati:**

**Tarih:**

**Yer:**

**Görüşme Yapan Kişi:**

**Görüşme Yapılan Kişi:**

**Görüşme Yapılan Kişinin Konumu:**

#### Yas

1. ... yı kaybettiğinizi belirttiniz. Bu konuda bilgi verebilir misiniz?  
S1) O an'a dönecek olursak kayıp nasıl meydana geldi?  
S2) ... nın vefatı karşısında nasıl tepki verdiniz?  
S3) ... yı kaybetmeye ilişkin yakın çevrenizin (örn. aile, arkadaş, akraba) tepkisi nasıl oldu?  
S4) ... ile nasıl bir ilişkiniz (iletişim/diyalog) vardı?  
S5) ... nın sizin için öneminden bahseder misiniz? (A1. ..., sizin için ne anlam ifade ediyordu?)

#### Büyüme

- 2) ... yı kaybettikten sonraki yaşantınızı anlatabilir misiniz? (A1. ... yı kaybettikten sonra hayatınızda değişiklikler oldu mu? Bunlar nelerdir?)

## **EK 6 (DEVAMI)**

### ***Yaşamı Takdir Etme***

3) ... nın vefatından önce ve sonrasını düşündüğünüzde, ... yı kaybetmek, hayata bakış açınızı nasıl etkiledi? (A1. ... yı kaybettikten sonra yaşama dair görüşlerinizde değişim oldu mu? Bunlar nelerdir?)

S1) ... yı kaybettikten sonra yaşamınızda öncelikleriniz değişti mi? Bunlar nelerdir?

### ***Başkalarıyla İlişkiler***

4) ... yı kaybetmek, diğer kişilerle olan ilişkilerinizde (örn. aile, arkadaş, akraba) farklılaşmaya yol açtı mı? Bunlar nelerdir? (A1. ... yı kaybetmek, ilişkilerinizdeki yakınlık ve samimiyete etki etti mi? Nasıl?)

### ***Kişisel Güçlülük***

5) ... yı kaybettikten önce ve sonraki kendinizi düşündüğünüzde, farklılıklar var mı? Bunlar nelerdir?

S1) ... yı kaybettiniz. Bununla nasıl başa çıktınız? (A1. ... yı kaybetme yaşantısının nasıl üstesinden geldiniz?)

S2) ... nın vefatından sonraki baş etme sürecinde sizi güçlü kılan özellikleriniz neler olmuştur?

S3) Peki, ... nın vefatından sonraki baş etme sürecinde sizi güçsüz kılan özellikleriniz neler olmuştur?

### ***Manevi ve Varoluşsal Değişim***

6) ... yı kaybetmek, yaşamınızdaki anlamları değiştirdi mi? Nasıl?

7) ... yı kaybetmek, yaşamınızdaki amaçları değiştirdi mi? Nasıl?

8) ... yı kaybetmek, inançlarınızı etkiledi mi? Nasıl?

S1) ... yı kaybetmek, yaşam ve ölüme dair düşüncelerinizi etkiledi mi? Nasıl?



## **EK 6 (DEVAMI)**

### ***Yeni Olanaklar***

9) ... nın kaybı, size hayatınızda normal şartlarda gerçekleşmesi mümkün olmayan fırsatlar sundu mu? Nelerdir?

S1) Bu fırsatlara yaklaşımınız nasıl oldu?

### **Kültür**

10) ... nın kaybı ile baş ederken kendinize sıklıkla hangi sözleri söylediniz?  
(A1. ... nın kaybı ile baş ederken kendinize hangi sözleri öğütlediniz?)

11) ... nın kaybının üstesinden gelmede yakın çevreniz size hangi sözleri öğütledi? Bu sözler sizi nasıl etkiledi?

12) ... nın ölümünden sonra, çevrenizdekilerin size karşı yaklaşımları nasıl olmuştur?

S1) Bu durum sizi nasıl etkiledi?

13) Çevrenizdekilerin yaklaşımları kayıpla baş etmenizi kolaylaştırdı mı?

- Nasıl?
- Çevrenizdekilerin yaklaşımları nasıl olsaydı kayıpla baş etmeniz kolaylaşırdı?

### **Hipotetik Soru**

14) ... vefat etmeseydi şu anki hayatınızda ... nın vefatının getirdiği ne gibi olumlu değişimleri elde edemezsiniz? (A1. ... nın vefatı, şu anki hayatınıza ne gibi olumlu değişimleri getirmiştir?)

### **Çoklu Maruziyet**

15) ... nın kaybindan başka kayıplar da yaşadınız mı?

- ... yı da kaybetmenin şu anki hayatınızda olumlu değişimlere etki ettiğini düşünüyor musunuz? Nasıl?
- Bu kayıptan önce başka kayıp/lar yaşasaydınız ... nın vefatı ile baş etme süreciniz farklılaşır mıydı? Nasıl?

## **EK 6 (DEVAMI)**

### **Psikolojik Destek**

**16)**

- Almış olduğunuz psikolojik destek/ler şu anki yaşantınızda ... nın vefatının getirdiği olumlu değişimlere nasıl katkı sağlamıştır?
- Psikolojik destek almış olmak, şu anki hayatınızdaki olumlu değişimlere nasıl katkı sağladı?

## EK 7: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu katıldığınız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı “*Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme*”dir. Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Doç. Dr. Ömer Karaman danışmanlığı ile yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı, sevdiği/yakın birini kaybeden bireylerin bu yaşantılarını derinlemesine incelemektir. Bu çalışmaya katılırsanız sizden 30-40 dakika kadar zaman ayırmanız istenecektir. Çalışmada ses kaydı alınacaktır. Bu çalışmada sizden, size sorulan sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap vermeniz beklenmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevaplarınız ve kimliğiniz tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak, çalışma sırasında sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Arş. Gör. Bilge Tarım ile [bilgetarim94@gmail.com](mailto:bilgetarim94@gmail.com) adresinden iletişim kurabilirsiniz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını ve görüşme sırasında ses kaydı alınmasını kabul ediyorum.***

Ad-Soyad

Tarih

İmza

.....

..../..../20..

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>	
Adı-Soyadı	Bilge TARIM
Doğum Yeri-Tarihi	ANKARA/AYAŞ - 25.06.1994
<b>Eğitim Durumu</b>	
Lisans Öğrenimi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
Yüksek Lisans	
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	<p><b>Yayınlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uluslararası diğer hakemli dergilerde yayınlanan makaleler<ul style="list-style-type: none"><li>• Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Investigation of the correlation between belonging needs of students attending university and well-being. <i>Universal Journal of Educational Research</i>, 6(4), 781-788. doi: 10.13189/ujer.2018.060422</li></ul></li><li>2. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında basılan bildiriler<ul style="list-style-type: none"><li>• Tarım, B. ve Altınsoy, F. (2018). Psikolojik danışmanların “nöbet” kavramına ilişkin metaforik algısı. <i>20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi</i> içinde (s. 180-181), Samsun.</li><li>• Tarım, B., Koçtürk, N. ve Demirtaş-Zorbaz, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki ve şiddete maruz kalma durumları. <i>20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi</i> içinde (s. 560-561), Samsun.</li></ul></li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altınsoy, F. ve Tarım, B. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının gözünden süpervizyon sürecinin uygulamadaki yeri. <i>20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi</i> içinde (s. 741-742), Samsun.</li><li>• Tarım, B. ve Çetinkaya, A. (2018). Akıllı telefon yoksunluğu: Bir metaforik çalışma. <i>3. Uluslararası Çocuk Koruma Kongresi</i> içinde, Ordu.</li><li>• Demirtaş-Zorbaz, S., Kurşuncu, M.A., Tarım, B. ve Karaman, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin oryantasyonu: Uyumsuz öğrenciler mi uyumsuz üniversite mi? <i>ICES-UEBK 27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi</i> içinde (s. 3847-3849), Antalya.</li><li>• Tarım, B. ve Çikrikci, Ö. (2017). Bağlanma stillerinin iyi oluş üzerindeki etkisi: Metaanaliz. <i>3. Kıbrıs Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi</i> içinde (s. 150-151), Gazimağusa, Kıbrıs.</li><li>• Tarım, B. ve Karaman, Ö. (2017). Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye ait olma gereksinimleri ile iyi oluş arasındaki ilişkiler. <i>3. Kıbrıs Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi</i> içinde (s. 152-153), Gazimağusa, Kıbrıs.</li><li>• Tarım, B. ve Karaman, Ö. (2017). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. <i>2. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi</i> içinde (s. 289), Antalya.</li></ul> <p>3. Ulusal hakemli dergilerde yayınlanan makaleler</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. <i>Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi</i>, 10(20), 190-198.</li></ul> <p><b>Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlara Üyelikler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Türk PDR Derneği 2015-2017 Fahri Üye, 2017-... Asıl Üye</li></ul>
--	---

<b>İş Deneyimi</b>	
Stajlar	-
Projeler	-
Çalıştığı Kurumlar	Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD - Araştırma Görevlisi - 2017- ...
<b>İletişim</b>	
E-Posta Adresi	bilgetarim94@gmail.com
<b>Tarih</b>	17.05.2019