



**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI GELİŞMENİN
YORDANMASI: SOMA MADEN KAZASI ÖRNEĞİ**

Doktora Tezi

Ezgi Denizel GÜVEN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı İZMİR

2019

**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI GELİŞMENİN
YORDANMASI:
SOMA MADEN KAZASI ÖRNEĞİ**

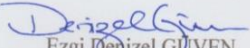
Doktora Tezi

Ezgi DENİZEL GÜVEN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı**

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişiminin Yordanması: Soma Maden Kazası Örneği” konulu doktora tez çalışmamın tarafımdan bilimsel ahlak ve normlara uygun şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları kaynakçada ve metin içinde gösterdiğimi onurumla doğrularım.


Ezgi Denizel GÜVEN



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



DOKTORA
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Ezgi DENİZEL GÜVEN
Numarası : 9212000519
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri/ Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Tez Başlığı (Türkçe) : Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişmenin Yordanması: Soma Maden Kazası
Örneği
Tez Başlığı (İngilizce) : The Predicting of Posttraumatic Growth Among Adults:Soma Mine Accident
Sample
Tez Savunma Tarihi : 14/12/2018
Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Prof.Dr. Süleyman DOĞAN
Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

Unvan, Adı, Soyadı : Prof.Dr. Aslı Uz BAŞ
Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

Unvan, Adı, Soyadı : Doc.Dr. D.Yelda KAĞNICI
Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Prof.Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ
Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doc.Dr. Mine ALADAĞ
Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme
İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ
(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

**Bu Tez 13 Mart 2014 Eynez Maden Ocağında
yaşamını yitiren 301 Maden Şehidi ve
onların yaralı ailelerine adanmıştır.**

ÖNSÖZ

Travma kavramı ilk kez 1999 yılında yaşanan Marmara Depremi ile girdi hayatıma. O yıl ikinci sınıf psikoloji öğrencisi olarak bölgeye giden psiko-sosyal çalışma ekiplerinden birinde görev almıştım ve insanların böyle yoğun bir acı ile nasıl başa çıktıklarını anlamakta güçlük çekmiş, çok merak etmişim. Sonrasında katıldığım her müdahale çalışmasında kafamda hep bu soru vardı: Yakınlarını kaybeden bu insanlar nasıl başa çıkabiliyorlardı travmalarıyla? Merakım beni bu tezle buluşturan en temel unsurlardan biri oldu. Bilimle olan ilişkimin temelinde de hep merak vardı. Merak ettiğim olguları anlamlandırma çabam beni araştırmaya yönlendirdi. Önce bu soruyu araştırdım. Acıların insan için var olduğunu ve pek çok insanın bu acılarla yaşamlarına devam ettiğini fark ettim. Bu noktada psikolojik sağlamlık kavramı ile tanıştım. Bu kavramsa beni travma sonrası gelişmeye götürdü. Travma sonrası gelişme kavramı ise insanların sadece acılarla yaşamadığını, bazı kişilerin ağır tecrübeler sonucu yaşamın anlamını, ilişkilerin önemini, manevi konuları, kendi yaşamsal varlığını, potansiyellerini sorgulayıp, pozitif yeni anlamlar üreterek yoluna devam ettiğini anlamamı sağladı.

13 Mayıs 2014 yılında Soma Kömür İşletmeleri Eynez Maden Ocağı'nda yaşanan elim kaza sonrasında psikososyal çalışma yapmak için bölgeye gönüllü gidenler arasındaydım. Yaşanan şok ve travma o kadar derindi ki orada temas ettiğim eşleri, anneleri, babaları ve çocukları yeniden görmek, onlarla bir vesile ile yeniden buluşmak istedim. İşte bu tez çalışması kayıplarının hemen ardından acı içinde bıraktığım o dostları toparlanmış, güçlenmiş olarak görme arzumun neticesinde çıktı.

Beş kişilik bir ekip olarak 13 Mayıs 2016'da düştük yollara. Tam bir buçuk yıl Soma, Kırkağaç, Kınık ve bağlı köylerinde ev ev, kapı kapı dolaştık. Sofralarına oturduk, sıcak çaylarını içtik. Kah ağladık, kah güldük. Biz bu araştırmayla sadece veri toplamadık. Hayatın tam ortasına düştük.

İzmir, 14.12.2018

Ezgi Denizel GÜVEN

ÖZET

YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI GELİŞMENİN YORDANMASI:

SOMA MADEN KAZASI ÖRNEĞİ

DENİZEL GÜVEN, EZGİ

Ph.D, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

Travmatik olaylar neticesinde bireylerin negatif tepkilerinin yanında bir takım olumlu değişimlerin olduğu da gözlenmiştir. Travma sonrasında ortaya çıkan bu olumlu değişimler travma alanında son yıllarda üzerinde çalışılan konular arasında yer almakta ve genel olarak *travma sonrası gelişme kavramı* ile açıklanmaktadır. Travmatik olaylar bir yakının kaybı neticesinde yaşanan yas, savaş deneyimi, doğal afetler, kazalar, ölümcül ya da kronik hastalıklar, silahla yaralamalar ve cinsel saldırılar olarak tanımlanmaktadır. Kişiler bu olayların negatif sonuçları ile başa çıkmaya çalışırken bir yandan da pozitif yönde gelişme gösterebilirler.

Bu araştırmada Soma Maden Kazasında birinci derece yakınlarını kaybeden yetişkinlerin travma sonrası gelişim düzeylerinin cinsiyet, yaş, ruminasyon, psikolojik sağlık ve dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bireysel; inanç, yas sürecindeki ritüellere katılım ve psikolojik yardım gibi sosyo kültürel değişkenler bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda nicel ve nitel verilerin eş zamanlı toplanarak birlikte yorumlandığı “yakınsayan paralel desen” karma araştırma yöntemi seçilmiş ve iki farklı problem durumu tasarlanmıştır. Birinci problem durumunda “cinsiyet, yaş, psikolojik sağlık, psikolojik yardım alma, ruminasyon türleri ve dünyaya ilişkin varsayımların dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığı boyutlarının travma sonrası gelişmeyi yordama düzeyi” Travma Sonrası Gelişme Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği’ nin “Dünyanın İyiliği” ve “Olayların Rastlantısallığı Alt Ölçekleri” aracılığıyla ölçülmüş, elde edilen veriler Çoklu Regresyon Analizinin Adımsal Ekleme Metodu ile analiz edilmiştir. Araştırmanın nicel verileri 108 katılımcı ile birebir görüşülerek toplanmıştır. Katılımcıların 74’ü kadın, 34’ü erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 78 arasında değişmektedir. Ortalama yaş ise 44’tür. 48 kişi Soma Merkez’de, 12 kişi Kınık Merkez’de, 21 kişi Kırkağaç Merkez’de, 27 kişi ise Kınık’ın köylerinde yaşamaktadır. Kayıp

sonrası 64 kişiye psikolojik müdahalede bulunulurken, 44 kişiye herhangi bir psikolojik müdahale yaklaşımı uygulanmamıştır.

Araştırmanın nicel bulguları incelendiğinde katılımcıların travma sonrası gelişme düzeylerinin 52.31 ($n = 108$, $Ss = 25.04$) olduğu bulunmuştur. Bununla beraber cinsiyet ve derinlemesine düşünme /amaçlı ruminasyon değişkenlerinin regresyon modeline anlamı bir katkısının olmadığı; yaş değişkeninin ise travma sonrası gelişmeyi negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Önem sırasına göre en güçlü yordayıcı değişkenler yaş ($\beta = -.38$, $t = -4.74$, $p < .001$), psikolojik sağlamlık ($\beta = .29$, $t = 3.54$, $p = .001$), istemsiz ruminasyon ($\beta = .25$, $t = 2.99$, $p < .01$), olayların rastlantısallığı ($\beta = .22$, $t = 2.84$, $p < .05$) ve dünyanın iyiliği varsayımı ($\beta = .19$, $t = 2.15$, $p < .05$) olarak bulunmuştur. Adımsal ekleme metoduna dayalı regresyon analizi sonucu elde edilen 5. Modele dahil olan bu değişkenlerin travma sonrası gelişmeye ilişkin toplam Varyansın % 45'ini açıkladığı [$R = .66$, $R^2 = .43$, $F(1-102) = 4.606$, $p < .05$] bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci problem durumunda inanç, yas sürecindeki ritüellere katılım ve psikolojik yardımın travma sonrası gelişme ile ilişkisi incelenmiştir. Bu aşamada 20 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile birebir görüşülmüştür. Elde edilen nitel veriler içerik analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın İçerik analizi yöntemi ile elde edilen nitel bulgular incelendiğinde *Travma Sonrası Değişim* ve *Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler* olmak üzere iki temel kategorinin ortaya çıktığı görülmektedir. Travma sonrası değişim “travma sonrası gelişme” ve “travma sonrası stres” temalarına ayrılmış; travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler ise “sosyal ve ekonomik faktörler”, “fiziksel aktivite/bedensel uğraşlar”, “inanç”, “bilişsel işleme”, “kültürel faktörler (dini ve kültürel ritüeller)” ve “psikolojik yardım faktörü” olmak üzere altı temada toplanmıştır. Sosyal ve ekonomik faktörler kendi içinde “başa çıkmayı kolaylaştıran ve “başa çıkmayı zorlaştıran faktörler” olarak iki alt temada toplanmıştır. Bilişsel işleme teması da kendi içinde iki alt temaya ayrılmıştır. Bunlar: “dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu ve nötr varsayımlar ve dünyaya ve insanlığa ilişkin olumsuz varsayımlardır”. Psikolojik yardım faktörü teması da “psikolojik yardımın türü ve süresi” ve “psikolojik yardımı reddetme ve bırakma” olmak üzere iki alt temada toplanmıştır.

Özellikle dayanma gücü ve sabrın Allah'tan geldiğine inana içsel dini yönelimin, olumlu, destekleyici sosyal çevrenin ve travma temelli müdahalelere dayalı psikolojik yardımın; dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu varsayımların; kültürel ve dini ritüellere katılımın ve doğada uğraş gibi fiziksel aktivitelere dayalı aktif başa çıkma süreçlerinin travmatik bir kayıp sonrası toparlanmayı ve gelişmeyi olumlu olarak desteklediği bulunmuştur. Bununla beraber sosyal çevrenin olumsuz yaklaşımının, ekonomik problemlerin, artan sorumluluklarla başa çıkmakta zorlanmanın travmatik bir kayıp sonrası uyumu zorlaştırdığı bulunmuştur. Bulgular

ilgili alan yazını çerçevesinde tartişılarak yorumlanmış ve travma sonrası sũreçler ile ilgili gerçekteştirilecek sonraki araştırmalar için ˆnerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sˆzcũkler: Travma Sonrası Gelişme, Yas, Psikolojik Sağlımlık, Ruminasyon, Dũnyaya İlişkin Varsayımlar, Kũltũrel ve Dini Ritũeller, İnanç, Psikolojik Yardım, Soma Maden Kazası



ABSTRACT

PREDICTING OF POST TRAUMATIC GROWTH IN ADULTS:

SOMA MINE ACCIDENT SAMPLE

DENİZEL GÜVEN, EZGİ

Ph.D, Guidance and Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

In the face of traumatic events, individuals may perceive, along with the inherent negative responses, a number of positive changes, which reveal posttraumatic growth. This concept has increased its expression in literature over the years, and it has been recognized that people exposed to highly traumatic events, such as bereavement, war combat, disasters, disease or other stressful or life-threatening events, may perceive positive changes from the struggling with those events.

The purpose of the research is to examine post traumatic growth within the context of gender, age, rumination, psychological resilience and assumptions of world, and also beliefs, participation of cultural and religious rituals in the process of bereavement and psychological support who lost their relatives in the Soma Mine Accident. In accordance with this purpose The study was conducted through convergent parallel mixed method design (Creswell & Plano Clark, 2015).

In the first problem situation which was identified the relations between the post traumatic growth and independent variables such as gender, age, rumination, psychological resilience, psychological support, rumination and assumption world. The quantitative data was collected by Post Traumatic Growth Inventory, Rumination Scale Short Form, Short Form of Psychological Resilience and World Assumptions Scale. The collected data was analyzed by the

model of step wise version of Multiple Regression Analyze. One hundred eight (74 females, 34 males) were participants of the study. Their age differs from 18 to 78. Forty eight participants lived in Soma Center, twelve participants lived in Kınık Center, twenty one participants lived in Kırkağaç Center and twenty seven participants lived in the villages of Kınık. After the loss 64 people had got psychological support and the rest of the population hadn't.

When the quantitative results examined the level of post traumatic growth of the participants' mean was 52.31. The result of regression analyze showed that there was no relation between post traumatic growth and gender, deliberate rumination and psychological support. In accordance with there was negative relation between age and post traumatic growth was examined. As a result of the regression analyze it was found that age ($\beta = -.38, t = -4.74, p < .001$), psychological resilience ($\beta = .29, t = 3.54, p = .001$), initiative rumination ($\beta = .25, t = 2.99, p < .01$), randomness ($\beta = .22, t = 2.84, p < .05$) and benevolence of the world ($\beta = .19, t = 2.15, p < .05$) were significant predictors of the level of post traumatic growth. According to stepwise regression analyze the variables which includes the fifth model predicted that 45% of total variance [$R = .66, R^2 = .43, F(1-102) = 4.606, p < .05$].

In the second problem of the research; it was examined in a qualitative way in the context of beliefs, cultural and religious rituals and psychological support within the post traumatic growth. In this stage it was interviewed 20 participants face to face. The qualitative data's were examined with content analyze. As qualitative results two main structures were seen. These structures "The Alteration in the process of Post Trauma" and "The factors which effects Post Traumatic Growth". The first structure was divided in two temas: "Post Traumatic Growth" and "Post Traumatic Stress"; the second structure was divided in six temas: "social and economic factors", "physical activities", "cognitive processing", "cultural factors (religious and cultural rituals)", "psychological support factor".

Both quantitative and qualitative results of the study were discussed within the relevant literature, shortcomings of the current study, clinical implications and suggestions for future research were proposed.

Key Words: Post Traumatic Growth, Grief Psychological Resilience, Rumination, Assumption World Beliefs, Cultural and Religious Rituals, Belief, Psychological Support, Soma Mine Accident



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
KISALTMALAR.....	xvii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı	11
1.2. Problem Cümlesi	12
1.3. Alt Problemler	12
1.4. Sayıtlar	13
1.5. Sınırlılıklar	14
1.6. Araştırmanın Önemi	14

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ YAYIN ve ARAŞTIRMALAR

2.1. Travma Sonrası Gelişme	18
2.2. Travma Sonrası Gelişmenin Kuramsal Temelleri	20
2.2.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli	21
2.2.2. Esneklik ve Gelişim Modeli	23
2.2.3. Organizmik Değerleme Modeli	24

2.2.4. Duygusal- Bilişsel İşleme Modeli	25
2.2.5. İşlevsel Betimsel Model	26
2.3 Travma Sonrası Gelişmenin Boyutları	29
2.3.1 Kendilik Algısındaki Değişim	29
2.3.2 Kişilerarası İlişkilerdeki Değişim	30
2.3.3 Hayat Görüşündeki Değişim	31
2.4 Yas Bağlamında Travma Sonrası Gelişme Modeli	33
2.5. Travma Sonrası Gelişme ve Cinsiyet İlişkisi	36
2.6. Travma Sonrası Gelişme ve Yaş İlişkisi	37
2.7. Travma Sonrası Gelişme ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	39
2.7 Travma Sonrası Gelişme ve Ruminasyon İlişkisi	42
2.8 Travma Sonrası Gelişme ve İnanç İlişkisi	44
2.8 Travma Sonrası Gelişme ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar İlişkisi	48
2.9 Travma Sonrası Gelişme ve Yas Sürecine İlişkin Ritüeller	51
2.10 Travma Sonrası Gelişme ve Psikolojik Yardım	54
2.10 Travma Sonrası Gelişme İle İlgili Araştırmalar	56
2.1.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	57
2.1.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	64

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	70
3.2. Çalışma Grubu	76
3.3. Veri Toplama Araçları	80
3.3.1. Nicel Verilerin Toplanması	80
3.3.1.1 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	80
3.3.1.2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	81
3.3.1.3. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu:	82
3.3.1. 4. Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği:	83
3.3.1.5 Demografik Bilgi Formu	84
3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması	84
3.3.2.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	84
3.4. Veri Toplama Aşaması	86
2.4.1. Nicel Verilerin Toplanması	86
3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması	86
3.5. Verilerin Analizi	87
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi	87

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi	88
3.5.2.1. Nitel Verilerin İnanırcılığı	89
3.5.2.2. Araştırmacının Rolü	90

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1 Betimsel İstatistikler	93
4.2 Travma Sonrası Gelişmenin Yordanmasına İlişkin Bulgular	97
4.3. Travma Sonrası Gelişme Sürecine İlişkin Nitel Bulgular	101
4.3.1. Travma Sonrası Değişim	103
4.3.1.1 Travma Sonrası Gelişme	104
4.3.1.2 Travma Sonrası Stres	106
4.3.2. Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler	108
4.3.2.1. Sosyal ve Ekonomik Faktörler	109
4.3.2.2. Fiziksel Uğraş Faktörü	112
4.3.2.3. İnanç Faktörü	112
4.3.2.4. Bilişsel İşleme Faktörü	115
4.3.2.5. Kültürel Faktörler	119
4.3.2.6. Psikolojik Yardım Faktörü	121

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

4.1. Travma Sonrası Gelişmeye İlişkin Betimsel Bulguların Yorumlanması	127
4.2. Travma Sonrası Gelişmenin Cinsiyet Değişkeni Bağlamında Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	130
4.3. Travma Sonrası Gelişmenin Yaş Değişkeni Bağlamında Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	132
4.4. Travma Sonrası Gelişmenin Psikolojik Sağlık Bağlamında Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	135
4.5. Travma Sonrası Gelişmenin Ruminasyon Bağlamında Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	138

4.6. Travma Sonrası Gelişmenin Dünyaya İlişkin Varsayımlar Bağlamında Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	144
4.6. Travma Sonrası Gelişmenin İnanç ve Ritüeller Bağlamında Yorumlanması	147
4.7. Travma Sonrası Gelişmenin Psikolojik Yardım Bağlamında Yorumlanması	153

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	160
6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	162
KAYNAKÇA	164
EKLER	183
EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	183
EK 2: NİCEL VERİ TOPLAMA ARACI	185
TEŞEKKÜR	190
ÖZGEÇMİŞ	193

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları	77
Tablo 3.2 Nitel Görüşme Katılımcılarının Seçim Kriterine Göre Demografik Verileri	78
Tablo 4.1 Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	94
Tablo 4.2 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	96
Tablo 4.3 Travma Sonrası Gelişmenin Bağımsız Değişkenlerce Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelleri Özeti	98
Tablo 4.4 Psikolojik Sağlamlık, Ruminasyon ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Travma Sonrası Gelişmeyi Yordamadaki Önem Değerleri	100
Tablo 4.5 Travma Sonrası Gelişmeyle İlişkili Bireysel, Sosyal ve Kültürel Değişkenleri Açıklayan İçerik Analizi Tablosu	101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Travma sonrası büyümeye ilişkin kavramsal model	22
Şekil 1.2 Travma sonrası büyümeye ilişkin işlevsel betimsel model	28
Şekil 2.3 Yas bağlamında travma sonrası gelişme modeli	34
Şekil 3.1. Yakınsayan Paralel Karma Desen Akış Şeması	75



KISALTMALAR

APA: American Psychology Association. Amerikan Psikologlar Birliği

APHB: Afet Sonrası Psikolojik Hizmetler Birliği

DSM V: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı.

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Güz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences. Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

TSG: Travma Sonrası Gelişme

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Travmatik olaylar en genel olarak beklenmedik bir anda oluşan olaylar olarak tanımlanmaktadır. DSM V'e göre kişinin kendisi ya da bir yakını için ölüm ya da ölüm tehdidinin varlığı; kişinin kendisi ya da bir yakının ağır yaralanması ile sonuçlanan kazalar, cinsel saldırılar, kronik ya da ölümlle sonuçlanacak hastalıklar, doğal afetler gibi olaylar travmatik olaylar kapsamına girmekte; bunları deneyimleme; şahit olma ya da bir yakının başına geldiğini öğrenme ise travmatik yaşantı olarak tanımlanmaktadır (Afetlerde Psiko-Sosyal Hizmetler Birliği, AHPHB, 2014, s. 152). Işıklı (2013) travmatik olayı kişinin baş etme becerisini aşan yaşam olayı olarak tanımlamaktadır. Gündelik hayat içinde pek çok insanın travmaya maruz kalma riski vardır (Kararımak, 2015, s. 312). Travmatik olaylar taciz, bir yakının beklenmedik bir anda kaybedilmesi, ölümcül hastalıklar gibi kişiyi ve yakın çevresini etkileyen ya da afetler gibi toplumsal etkiler gösteren yaşantılardır. Toplum ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen afetler deprem, sel, kasırga, volkan patlaması, heyelan gibi doğal yollarla oluşabileceği gibi kimyasal ve nükleer kazalar, büyük yangınlar, savaşlar, terör olayları, uçak, tren, büyük trafik kazaları, grizu patlamaları ve barajların yıkılması gibi insan ve/veya teknolojik kaynaklı da olabilmektedir (Işıklı, 2013).

Kaza, tecavüz, doğal afetler gibi beklenmedik kötü bir olay karşısında gösterilen şok, çaresizlik ve yok saymaya dayalı duygusal tepkiler ise travma olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikologlar Birliği, APA; 2015). Kişiler travma deneyiminin ardından korku, kaygı, dona kalma, öfke, suçluluk, utanç gibi duyguların yanında istemsiz olarak zihne gelen negatif düşüncelere de kapılabilmektedir (APHB, 2014). Bireylerin yaşamları boyunca en az bir kez travmatik bir olaya maruz kalma oranları A.B.D'de %51'dir (Peterson, Park, Pole, D'Andrea ve Seligman, 2008). Türkiye' de bu oran %85 olarak bulunmuştur (Karancı ve diğ., 2012). A.B.D.' de en sık yaşanan travmatik olaylar ölümcül bir kaza geçirme (% 32), cinsel saldırı (% 23) ve

fiziksel saldırı (% 19) (Peterson ve diğ., 2008) iken ülkemizde doğal afet (% 57),sevilen birinin kaybı (%53), kaza sonucu oluşan (%26) travmalardır (Karancı ve diğ., 2009). Ayrıca Amerika’da 15- 54 yaş arası kişilerde travmaya maruz kalma sıklığı erkeklerde % 60, kadınlarda % 51 olarak saptanmıştır (Kessler ve diğ., 1995).

Travmatik olaylar kişilerin kendilikleri ile ilgili fiziksel ve psikolojik bütünlüklerini; yaşama ve dünyaya bakış açılarını, değerlerini ve inançlarını derinden sarsmaktadır. Travma yaşayanların kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı güvenli, yaşamı anlamlı, diğer insanları yardımsever görme, kırılmazlık ve incinmezlik gibi duyguları zarar görmektedir. Başka bir ifadeyle travma anında kişi kendi güçsüzlüğü ile yüzleşmek zorunda kalmaktadır. (Aydın, Sökmen ve Ustael, 2010, s. 9).

Kaltman ve Bonanno’ya (2003) göre kişi açısından önem ve değer atfedilen birinin ölümü sonucu kaybedilmesi travmatik yaşantı kapsamında incelenmelidir. Ölümün beklenmedik bir anda, şiddetli ve dehşet verici bir şekilde yaşanması ölen kişinin yakınları açısından önemli bir travmatik yaşantıdır ve doğal yas sürecini etkilemektedir (Stroebe ve Schult, 2005, akt., Cesur, 2012). Karancı ve diğerleri (2009) tarafından ülkemizde yapılan bir araştırmada “sevilen ya da yakın birinin ani ve beklenmeyen ölümü” % 52.5 oranında belirtilen travmatik olaylar arasında bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların % 40.6’sı kayıp yaşamayı “yaşamındaki en acı olay” olarak tanımlamıştır.

Yas tutmak kişilerin sevdikleri bir kişinin kaybı sonrasında verdikleri psikolojik, biyolojik ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Zisook ve Zisook, 2005; akt. Cesur, 2012). Kayıplardan sonra ortalama iki aylık yas sürecinde, derin bir üzüntü ve keder içinde olma, yaşamın anlamını sorgulama, yaşamsal işlevlerde azalma, isteksizlik, sosyal etkileşimlerde azalma gibi belirtiler normal kabul edilmektedir. Ancak kaybın beklenmedik bir anda ve travmatik bir şekilde yaşanması kayıp yaşayan kişilerde travmatik tepkilere yol açabilmektedir. Maciejewski ve diğerleri (2007) yaptıkları bir araştırmada yaklaşık altı aylık süreç içinde yasla ilgili tüm negatif belirtilerin azaldığını; altı aydan sonra devam eden yas belirtilerinin uyum sürecini zorlaştırdığını kaydetmiştir (akt. Zhang ve diğ., 2006).

Tedeschi ve Calhoun' a (2004) göre sevilen birinin kaybı sonrasında kişide çoğunlukla ortaya çıkan duygu üzüntü ve özlem olmakla birlikte bir şeylerin değişmesine yönelik istek de görülmektedir. Sevilen bir yakının kaybindan sonra geçen zamanın uyumu kolaylaştırıcı etkisi Chow, Chan, Ho, Tse, Suen ve Yuen (2006) tarafından ortaya konmuştur. Yine çocuklarını kaybeden ebeveynlerle gerçekleştirilen bir çalışmada zaman ilerledikçe ebeveynlerin daha çok uyum ve gelişme gösterdiği bulunmuştur (Engelkemeyer ve Marwit, 2008).Bu noktada sevilen kişinin yakınlık düzeyi, kaybın ani ya da beklenir oluşu, başa çıkma becerilerinin işlevsel kullanımı, psikolojik sağlamlık, kayıp yaşayan ve kaybedilen kişinin yaşı, yasın yaşanma biçimi, sosyal ve psikolojik destek, inanç, kaybın algılanma biçimi, dünyaya ilişkin varsayımlar gibi faktörlerin yas süreci üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Jacobs (1999) yasın hangi durumlarda travmatik olarak tanımlanabileceğine ilişkin bazı kriterler belirlemiştir. Bunların içinde normal yas ile travmatik yas arasındaki en belirgin fark ayrılık kaygısının kişinin yaşamsal işlevselliğini etkileyecek düzeyde tekrarlayıcı ve rahatsız edici olmasıdır. Bununla beraber geleceğe ilişkin anlamsızlık hissi, duygusal küntlük, kopukluk, taşlaşma hissi, donukluk, ölümü kabullenme güçlüğü, hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi, ölen kişi olmadan yaşamın anlamlı olamayacağını düşünme, bir parçasının yok olduğu hissi, dünyanın darmadağın olduğunu düşünme, güvensizlik hissi, ölen kişiye zarar verdiğini düşünerek yoğun suçluluk duymak, ölümle ilgili acı ve huzursuzluk hissi travmatik yasa ilişkin belirtiler arasında kabul edilmektedir. Ancak Jacobs'a (1999) göre travmatik yas tanısının konabilmesi için bu belirtilerden en az dördünün bir arada bulunması, belirtilerin kayıp sonrası geçen iki aylık zamandan sonra da devam ediyor olması ve mesleki, sosyal ve yaşamın diğer alanlarında işlevselliğin bozulması gerekmektedir (akt., Sezgin, Yüksel, Topçu, Dişçigil, 2004).

Kişilerin yaşamları boyunca herhangi bir travmatik olaya maruz kalma, bir yakınına trafik kazası, doğal afetler ve iş kazalarında kaybetme riski belirtildiği üzere oldukça yüksektir. Bu kayıplar ve travma yaşantıları sonrasında travma sonrası negatif belirtilerin çıkması normal kabul edilse de araştırmalar travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ya da yukarıda tanımlanan travmatik yas gibi psikopatolojik durumların ortaya

çıkma olasılığının beklenenden daha düşük olduğuna işaret etmektedir (Breslau ve Kessler, 2001, akt. Kararımak, 2015). Travma alanında yürütülen pek çok araştırmada TSSB merkeze alınırken, (2004) farklı bir bakış açısı ile konuya yaklaşmış ve travmatik yaşantının doğal sonucunun gelişme olduğunu ileri sürmüştür. Linley, Joseph ve Goodfellow (2008) bir araştırmada travma yaşantısı sonrası altı aylık süreç içinde pozitif değişim gösterenlerin travma sonrası stres yakınmaları gösterenlerle neredeyse aynı oranda olduğunu bulmuştur. Tedeschi, Calhoun ve Cann (2007) da benzer bulgulara ulaşmış; travmatik deneyimler sonrası yaşanan uyum sürecinde stres, depresyon ve gelişmenin birarada gözlenebileceğini; bu durumun gelişmeye bir engelolmadığını aktarmıştır. Çünkü onlara göre *travma sonrası gelişme* acının deneyimlenip, yeniden yorumlanması ve yaşama ilişkin yeni anlamlar üretilmesi sürecidir.

Freedy, Kilpatrick ve Resnick (1993) çok değişkenli risk faktörleri modelinde travmatik yaşantıya ilişkin değişkenleri olay öncesi, olay anı ve sonrası şeklinde inceleyip olay sonrasında görülebilecek tepkilerin olumsuz ve olumlu olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Modele göre cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu gibi demografik değişkenler; psikopatoloji; önceki travmatik yaşantı deneyimleri; yalnızlık, negatif duygulanım, değersizlik ya da yetersizlik hissi gibi duygusal değişkenler olay öncesi değişkenleri oluşturmaktadır. Travmatik olayın özellikleri ve kişinin olayı algılayışına ilişkin bilişsel süreçleri olay anındaki değişkenleri; travmatik deneyim sonrası kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, başa çıkma davranışları, umut ve iyimserlik ilepsikolojik ve sosyal destek kaynakları olay sonrası değişkenleri oluşturmaktadır. Bu üçlü grubun çeşitli varyasyonlardaki etkileşimi kişilerin travma sonrası tepkilerini belirlemektedir (akt., Dürü, 2014).

Pozitif psikolojinin ele aldığı umut, öznel iyi oluş, yaşamın anlamlı bulunması, psikolojik iyilik hali, psikolojik sağlamlık gibi özelliklerin varlığı travma yaşantısı sonrasında olumlu etkilerin görülme olasılığını arttırmaktadır. Kararımak (2015) travma yaşantısı sonrası ortaya çıkabilecek bazı olumlu etkiler üzerinde durmuştur. Bunlar; bütünlüğe ulaşmış bir benlik algısına bağlı olarak kimliğin büyük bir bölümünün

tanımlanması; kendine güvenin artması; günlük yaşamın stres kaynakları karşısında sağlam kalma; olumlu yönde değişmiş yakın ilişkilere sahip olma; önceden uzaklaşmış olan ilişkilere yeniden yönelme; kendini koruma becerisinde artma, yeniliğe açık olma, yardım davranışlarında ve yardım önerilerini kabul etmede artış ve bütünleşmiş bir yaşam anlayışına bağlı olarak anlam arayışında, inançlarda, kişisel varlığa verilen değerde ve gerçekçi algılarda artıştır.

Travma sonrasında ortaya çıkan bu olumlu değişimler travma alanında son yıllarda üzerinde çalışılan konular arasında yer almakta ve genel olarak *travma sonrası gelişme kavramı* ile açıklanmaktadır (Joseph, 2009). Ancak kavramın bu konu üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından farklı şekilde adlandırıldığı görülmektedir. Aldwin, Levenson ve Kelly (2009) travma sonrası gelişmeyi yaşam boyu gelişim perspektifinde ele almış ve “*stresle ilişkili gelişme (stress related growth)*” olarak adlandırmıştır. Benzer şekilde Park, Cohen ve Murch (1996) da *stresle ilişkili gelişme* olarak adlandırmıştır. Joseph (2009) travma sonrası pozitif değişimleri 1980’lerde doktora öğrencisi iken yaşanan *Herald of Free Enterprise Kazası* sonrasında başlattıkları TSSB araştırmasında gözlemlediklerini ve Joseph, Williams ve Yule (1993) tarafından “*pozitif psikolojik değişimler (positive changes)*” olarak adlandırdıklarını aktarmaktadır. Daha sonraki çalışmalarında Linley ve Joseph (2004) bu kavramı organizmik gelişmeden ayırmak amacıyla zorlu yaşam olaylarını takip eden gelişme olarak tanımlamış ve “*zorluklara muhalif gelişme (adversarial growth)*” olarak adlandırmıştır. Affleck, Tennen, Croog ve Levine (1985) “*duygusal gelişme*” (akt. Tedeschi ve Calhoun, 1996), Tennen ve Affleck (2002) “*fayda arayışı*” olarak tanımlamıştır. En sık kullanılan şekli ile travma sonrası gelişme kavramı Tedeschi ve Calhoun (2006) tarafından travma yaratan bir olay sonrasında ortaya çıkan pozitif değişimle kişinin yaşamın belirli alanlarında daha iyi işlevsellik göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Calhoun ve Tedeschi (2006) geliştirdiği Betimsel İşlevsel Model’de travma sonrası gelişmenin beş alanda gözlemlendiğine işaret etmektedir. Bunlar, ilişkilerdeki pozitif değişim, yeni fırsatları fark etme, kişisel güçlülük, yaşamın değerini anlama ve manevi değişimdir.

O'Leary ve Ickovics (1995) ise travmatik yaşantı sonrasında kişilerin üç şekilde yaşamlarına devam ettiklerine işaret etmektedir. Bazı kişiler olayı atlattıktan sonra olay öncesi işlevsellik düzeyinin altında işlevsellik göstererek yaşamlarına devam ederler. Bu kişiler, olay sonrasında iyileşirlerse eski işlevsellik düzeyini yeniden kazanabilir. Bazı kişiler ise acı deneyimler sonucu sadece uyum göstermekle kalmaz eski işlevsellik düzeyinin de üstüne çıkar. Gelişme olarak kabul edilen bu durum kişisel ve çevresel kaynakların etkili kullanımı ile meydana gelir. Başa çıkma kapasitesinin güçlü oluşu, olaylara mizahi bir bakış açısı ile yaklaşabilme, iyimserlik, dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık gibi etmenler travma sonrası gelişme için kaynak olarak kabul edilmektedir.

Linley ve Joseph (2004) tarafından gerçekleştirilen meta analitik bir araştırmada trafik kazaları, doğal afetler, cinsel taciz, tecavüz, fiziksel saldırı, kanser, kalp krizi, AIDS, aile içi şiddet, anne babanın boşanması ve göç gibi farklı travmatik yaşantılar sonucu pozitif psikolojik değişimlerin ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu pozitif değişimler ile ilişkili bulunan kavramlar yüksek sosyo ekonomik statü, yüksek eğitim düzeyi, genç olmak gibi demografik; iyimserlik ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri; pozitif duygular, sosyal destek, problem odaklılık, kabul ve pozitif başa çıkma yöntemleri olarak tanımlanmıştır.

Görüldüğü üzere hayatın genel seyri içinde hemen herkes en az bir kez travmatik bir olaya maruz kalır. Ancak travmatik olayı olsa bile olayın etkisi deneyimi yaşayan kişiden kişiye göre farklılık gösterebilir. Sevdiği bir yakını kaybeden kişilerin çoğu üzüntü duyar. Ancak üzüntünün yoğunluğu ve süresi kişilerin bilişsel işleme kapasitesi, zihinsel temsilleri, kişisel ve çevresel kaynakları ve aktif başa çıkma becerileri açısından farklılık gösterebilir. Bazı kişiler kayıplar ve acı dolu deneyimler sonucu olay öncesi yaşantısına dönmede güçlük yaşarken bazı kişiler çok daha kısa sürede toparlanıp hayatına kaldığı yerden devam edebilir. Bazı kişiler ise hayatın anlamı, yaşam amacı, ilişkileri, olayların yaşattıklarına katlanma gücü, inancı ve manevi değerleri gibi konulara artan bir ilgi ile yaklaşır ve daha çok sorgulama eğilimi içine girebilir. Bu sorgulama neticesinde kişiler genellikle artan bir işlevsellikle yaşamlarına devam eder. Pozitif psikoloji alan yazınında bu kavrama travma sonrası gelişme denmiş ve ilişkili olabileceği kavramlar farklı örneklem grupları üzerinde araştırılmıştır. Bu

araştırmada ise travma sonrası gelişme kavramı cinsiyet, yaş, psikolojik sağlamlık, ruminasyon, dünyaya ilişkin varsayımlar, inanç, yas sürecindeki ritüellere katılma ve travma sonrası psikolojik yardım alma gibi bireysel, sosyal ve kültürel değişkenler bağlamında incelenmiştir.

Tedeschi, Park ve Calhoun (1998) Janoff-Bulman'ın (1989) işaret ettiği üzere travmatik deneyimlerin kişilerin dünyanın iyiliği, adilliği, insanların iyiliği ve yardımseverliği, olayların kontrol edilebilir ya da öngörülebilir olduğuna ilişkin önceki inançlarını (bilişleri) temelden sarstığını ve travma mağduru kişilerin bilişsel işleme sürecinden geçerek daha gerçekçi yeni varsayımlar oluşturduğunu belirtmiştir. Başka bir ifade ile travmatik deneyimler kişilerin yaşamları ile ilgili tutarlılık algısını (sense of coherence) sarmaktadır. Bu bakış açısına göre travmatik deneyimi anlama, düşünsel ve duygusal süreçleri yönetme aşamalarından geçen kişi yaşamın anlamlılığına dair travmatik deneyimine uyumlu yeni bir tutarlılık algısı oluşturarak gelişim göstermektedir.

Travma yaşantısının dünyaya ilişkin varsayımlarda olduğ u gibi *inanç* üzerinde de etkili olduğ u belirtilmektedir. Travmatik deneyimler var olan inancı genellikle güçlendirmektedir (Calhoun, Cann, Tedeschi ve Mc.Millan; Kira ve diğ.,2006; Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 1996). Ancak inanç ve travma sonrası gelişme ilişkisini araştıran bazı araştırmalarda iki kavram arasında ilişki bulunmadığı (Dirik, 2006) ya da dindarlığın travma sonrası gelişmeyi negatif yordadığı (Cesur, 2012) yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Ayrıca Mesa (2006) Latin kökenli Amerikalı öğrencilerle yaptığı bir araştırmada var olan dini inancın travma sonrası başa çıkma sürecini kolaylaştırdığını bulmuştur. Tedeschi ve Calhoun da (1996; 2002) dini inancın bir başa çıkma becerisi olarak travma sonrası gelişmeyi yordayan ve travma sonrası gelişmenin bir boyutu olarak travma yaşantısı ile pozitif yönde değişen bir özellik olduğ una işaret etmektedir. Bununla birlikte Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks(2010) yas sürecinde gerçekleştirilendi ni ve *kültürel ritüellerin* genellikle kayba ilişkin başa çıkma sürecini kolaylaştırdığını ve travma sonrası gelişme ile pozitif ilişkili olduğ unu belirtmiştir. Ancak bazı toplumsal inanç ve dini ritüellerin başa çıkmayı zorlaştırdığını da belirtmiştir. Örneğin özkıyım tek tanrılı dinler tarafından kabul edilebilir bir ölüm

şekli olmadığı için özkıyım sonrası kayıp yaşayanların toparlanma ve uyum sürecinin bu dini inanç nedeniyle olumsuz etkilenebileceği aktarılmaktadır (Calhoun ve diğ. 2010). Bu karmaşık yapısı nedeniyle yas sürecinde gerçekleştirilen dini ve kültürel ritüeller bu araştırma kapsamında travma sonrası gelişme ile ilişkisi incelenen bir diğer kültürel faktör olarak ele alınmıştır.

Travma sonrası gelişme ile ilişkili bir diğer kavram bu çalışmada incelenen *psikolojik sağlamlıktır*. Calhoun ve Tedeschi' nin (2006) aktardığına göre Janoff-Bulman (2006) travma sonrası gelişme bileşenlerinden birinin de “hazırlıklılık” (preparedness) olduğuna işaret etmektedir. Hazırlıklılık olası travmalara karşı dirençli olabilmek için dünyanın algılanışının ve şemaların dönüştürülmesini içermektedir. Bu hazırlıklılık psikolojik sağlamlık olarak tanımlanan kavramla büyük benzerlik gösterir. Psikolojik sağlamlık herhangi bir travmatik yaşantı karşısında sağlam durma ya da etkilerine karşı dirençli olmak olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998, 2004, 2006). Calhoun ve Tedeschi (2006) metaforik olarak travmaları gelecekteki depremlere daha dayanıklı olmak için kişileri hazır hale getiren, bunu yaparken de kişilerin şemalarını temelden sarsan depremlere benzetmişlerdir. Travmalar ve kayıplar sonrasında yaşam felsefesini ve önceliklerini değiştirerek gelişim gösteren kişiler, başka bir ifade ile acı ile yoğurulan kişiler psikolojik sağlamlık geliştirebilirler. Daha önce benzer durumlarla başa çıkmış olmanın sağladığı güven duygusu ile de oluşabilecek zorlu yaşam olaylarına karşı kendilerini daha sağlam hissederler. Başka bir deyişle yeni travma ve kayıplara karşı aşılınmış olurlar. Anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişme kavramları iki kutuplu bir ilişki içindedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi travmatik olaydan etkilenme düzeyi ve travma sonrası toparlanma üzerinde pozitif etki gösterirken, travmatik yaşantıları atlatarak büyümenin gerçekleşmesi psikolojik sağlamlığı güçlendirmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişme arasındaki karmaşık ilişki *yaş* ile travma sonrası gelişme arasında da benzer şekilde gözlenmektedir. Araştırmalar bilişsel işleme kapasitesi henüz tam anlamıyla gelişmemiş küçük yaş gruplarında travma sonrası gelişmenin tam olarak gözlenemediğine ancak ergenler ve yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin gözlenebileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte yaş ilerlemiş kişilerin

çoklu travmatik deneyim ve kayıplar nedeniyle belli bir psikolojik sağlamlık düzeyine ulaştıkları için yeni bir travma yaşantısı karşısında daha kolay toparlanabildiği ve gelişme düzeylerinin de ortalamanın altında bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca yaşlı ilerlemiş kişilerin bilişsel esneklik kapasitelerinin düştüğü, özellikle depresif eğilimi olan kişilerin de yaşamlarını daha olumsuz algılama eğiliminde oldukları da aktarılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1996). Bu nedenle bu araştırmanın demografik değişkenlerinden biri olan yaştravma sonrası gelişme alanında başka araştırmalar kapsamında da incelenen değişkenler arasında yer almaktadır (Aldwin, Lewenson ve Kelly, 2008; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Araştırma kapsamında travma sonrası gelişme ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken *cinsiyettir*. Cinsiyet açısından bakıldığında genellikle kadınların erkeklere göre travma sonrası gelişmeye daha yatkın olabileceğine ilişkin görüşleri destekleyen bulgular bulunmaktadır (Taku ve Cann, 2014; Tedeschie ve Calhoun, 1996). Ülkemizde de Kardaş (2013) ve Öksüzler (2015) cinsiyetin travma sonrası gelişmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuş; kadınların genellikle erkeklere göre daha fazla gelişme gösterdiğini kaydetmiştir. Ancak cinsiyet ile travma sonrası gelişme arasında ilişki bulamayan araştırmalar da mevcuttur (Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 1996; Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003; Seidmahmoodi, Rahimi ve Mohamadi, 2011; Widows, Jacobsen, Booth-Jones ve Fields, 2005). Bu nedenle cinsiyet ile travma sonrası gelişme ilişkisinin araştırılmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

İnsan düşünebilen ve yaşantıları üzerine değerlendirme yapabilen yegâne canlıdır. Bu nedenle insana ilişkin bir kavramın bilişsel yapı ve işlevlerden bağımsız olarak ele alınmasının eksik bir bakış açısı olacağı düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyumbomirsky, 2008; akt. Türkdoğan, 2014). Başa çıkma ve problem çözme becerileri travma sonrası gelişme ile ilişkili en çok araştırılan kavramlardır. Başa çıkma becerileri ile yakından ilişkili bir diğer kavram olan *ruminasyonun* (Tedeschie ve Calhoun, 1996; Calhoun ve Tedeschi, 2006) da travma sonrası gelişmeyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ruminasyon stres veren bir olay sonrasında istemsiz ya da amaçlı olarak zihne gelen düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi,

2006). Ruminasyon bir çeşit zihinsel geniş getirme olarak da görülmektedir (Moğulkoç, 2014). Travma mağdurları ile yapılan çalışmalar TSSB ve depresyonla ruminatif düşüncelerin yoğunluğu arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymaktadır (Nolen-Hoeksema, 1989, Nolen- Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Ancak travma sonrası gelişme alanında yapılan araştırmalar ruminasyonun travma sonrası gelişme açısından önemli bir işleve sahip olduğuna işaret etmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Lindstrom, Cann, Calhoun, ve Tedeschi, 2011). Calhoun ve Tedeschi (2006) bilişsel bağ olarak tanımladıkları ve olumlu anlam atfettikleri ruminasyonun travma sonrası gelişmeye önce istemsiz sonrasında amaçlı ruminasyonlar aracılığıyla zemin hazırladığına; yaşanan acı deneyimle ilgili düşüncelerin dünyaya ilişkin varsayımları yeniden yapılandırma işlev gördüğüne işaret etmektedir. Ayrıca ruminasyonların kültürel bağlam ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerle birlikte özel referans gruplarında incelenmesinin travma sonrası gelişme kavramının tanımlanması ve travma mağdurlarına sunulacak yardım çalışmaları için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Görüldüğü üzere travmatik yaşantı ve sevilen birinin kaybı kişilerde depresyon, umutsuzluk, güven duygusunun sarsılması gibi negatif durumları ortaya çıkarırken hayatı daha anlamlı yaşamaya çalışma, yeni yaşam amaçları belirleme, ilişkileri gözden geçirip daha anlamlı ilişkisel bağ kurma, kişisel başa çıkma kaynaklarını fark ederek güçlenme ve gelecekte yaşanabilecek travmalara karşı psikolojik olarak hazır olma gibi bazı olumlu değişimleri de beraberinde getirmektedir.

Zorlu yaşam olayları sonrasında ve yas sürecinde gerçekleştirilen uygun psikolojik desteğin kişilerin yeni yaşantılarına uyum sürecini kolaylaştırdığı (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014), travma sonrası stres düzeyini azalttığı (Walsh, Morrison, Conway, Rogers, Sullivan ve Groarke, 2018), ruminasyon aşamasında kişilerin bilişlerini gerçekçi bir zeminde yapılandırmalarına yardımcı olarak yeniden anlam üretme sürecine olumlu katkı sağladığı (Tedeschi, Calhoun, Cann ve Hanks, 2010) rapor edilmiştir. Soma Faciasının ardından yapılanpsiko sosyal müdahaleler sonucu yardım alanların çoğunun toparlanma ve normalleşme sürecine girdiği; kayıp yaşayanların ise yas sürecinin kabul aşamasına geldiği düşünülmektedir. Travma sonrası gelişme

açısından bakıldığında kayıp yaşayan kişilerin hayatlarına ilişkin yeni anlamlar üretme sürecinde olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada *psikolojik yardım alma* ile travma sonrası gelişme ilişkisi hem nicel hem de nitel yöntemlerle incelenmiştir.

Görüldüğü üzere travma sonrası gelişme kavramı hem bireysel hem sosyal hem de kültürel değişkenlerle ilişkili olan çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır. Geçtiğimiz 20 yıl içinde kavram ile ilgili araştırmaların sayısı artsa da birbiri ile çelişen bulgular nedeniyle farklı örneklem grupları ve yöntemler bağlamında incelenmeye devam edilmesi önerilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Bu nedenle bu araştırmada travma sonrası gelişme kavramı alan yazını çerçevesinde cinsiyet, yaş, psikolojik sağlık, dünyaya ilişkin varsayımlar ve olay sonrası zihinsel geviş getirme olarak tanımlanan ruminasyon gibi bireysel değişkenlerle birlikte inanç, yas sürecindeki ritüeller ve yas sürecinde psikolojik yardım alma gibi sosyo- kültürel değişkenler bağlamında incelenmiştir. Araştırma kapsamında travma sonrası gelişme kavramının, gerek değişken çeşitliliği gerekse karma desen araştırma deseni aracılığıyla yöntemsel olarak bütüncül bir yaklaşım çerçevesinde ele alınması amaçlanmıştır.

Son yıllarda travma alanında yapılan araştırmalarda bireysel ve sosyal faktörler kadar kültürel ve kültürlerarası konulara da odaklanıldığı görülmektedir (Carter, 2007). Disiplinler ve kültürler arası/ kültürel çalışmalar, insanların kırılganlık (incinebilirlik), psikolojik sağlık, güvenlik ve yaşamlarını sürdürebilmelerinin altında yatan çok boyutlu sosyal ve kültürel etmenlere ilişkin daha büyük bir anlayış oluşmasını sağlayacaktır. Bu araştırmaların sonucunda gelişecek anlayış gelecekte yaşanması olası doğal afetler, savaşlar ve terör olayları gibi kitlesel travma vakalarında mağdurların kısa sürede yeniden toparlanmalarına yardımcı olacak toplumsal çalışmalar ve kültürel kaynakların geliştirilmesine temel teşkil edecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Soma'da maden kazasında yakınıni kaybetmiş olan yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yaş, cinsiyet, psikolojik sağlık, ruminasyon tarzı gibi bireysel; inanç, dünyaya ilişkin varsayımlar ve yas sürecine ilişkin ritüellere

katılma gibi kültürel ve psikolojik yardım alma gibi psiko-sosyal değişkenler bağlamında incelenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

1.2.1. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin cinsiyeti, yaşı, psikolojik sağlamlık düzeyi, ruminasyon tarzı, dünyaya ilişkin varsayımları ve kayıp sonrası psikolojik yardım alma durumları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

1.2.2. İnançın, yas sürecine ilişkin kültürel ve dini ritüelleri gerçekleştirmenin, yas sürecinde psikolojik yardımın ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?

1.3. Alt Problemler

Araştırmanın problemleri doğrultusunda inceleme konusu olan alt problemler şunlardır.

1.3.1. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin travma sonrası gelişme düzeyleri nasıldır?

1.3.2. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin cinsiyeti travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

1.3.3. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin yaşı travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

1.3.4. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

1.3.5. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin istemsiz ve amaçlı ruminasyon tarzları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

1.3.6. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığına ilişkin varsayımları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

- 1.3.7.** Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin psikolojik yardım alma durumları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?
- 1.3.8.** Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin inançlarının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
- 1.3.9.** Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin yas sürecinde dini ve kültürel ritüellere katılımlarının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
- 1.3.10.** Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin dünyaya ilişkin varsayımlarının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
- 1.3.11.** Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin kayıp sonrası aldıkları psikolojik yardımın travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

- 1.4.1.** Araştırmanın bulgularına ulaşılacak analizlerin uygulanabilmesi için gerekli yeterli sayıda katılımcıyla görüşüldüğü varsayılmıştır.
- 1.4.2.** Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli, güvenilir ve yetişkinler için uygun olduğu varsayılmıştır.
- 1.4.3.** Katılımcıların ölçekleri samimi ve eksiksiz bir şekilde dolduracakları varsayılmıştır.
- 1.4.4.** Katılımcıların görüşme sırasında duygu, düşünce ve deneyimlerini açık ve samimi bir şekilde aktaracağı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1.5.1. Araştırma Soma ve Kınık'ta 14 Mayıs 2014 tarihinde yaşanan maden kazasında birinci derece yakınlarını kaybedenlerden Soma, Kırkağaç Merkez ve Kınık İlçelerinde yaşayan yetişkinler ile sınırlıdır.

1.5.2. Araştırma kapsamında incelenen "travma sonrası gelişme" Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5.3. Araştırma kapsamında incelenen "ruminasyon tarzı" Kısa Ruminasyon Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5.4. Araştırma kapsamında incelenen "psikolojik sağlamlık" Kısa Sağlamlık Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5.5. Araştırma kapsamında incelenen "dünyaya ilişkin varsayımlardan dünyanın anlamlılığı varsayımı" Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeğinin dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığı alt ölçeklerinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5.6. Araştırma kapsamında incelenen inanç, yas sürecine ilişkin ritüellere (törenlere) katılım ve psikolojik yardımın travma sonrası gelişmeye katkıları yirmi katılımcının bireysel görüşmelerde aktardıkları ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Ülkemiz, gerek doğal afetler gerekse insan eliyle oluşan afetler (terör olayları, maden kazaları, büyük ölçekli trafik kazaları, vb.) açısından oldukça fazla tarihsel yaşantıya sahiptir. Son yirmi yıl içinde Marmara, Düzce, Afyon, Van gibi illerde yaşanan depremler; terör olayları ve çatışmalar; grizu patlamaları, maden yangınları, sel ve heyelanlar sonucu pek çok insanımız hayatını kaybetmiş; hayatta kalanlar ise bu travmalarla mücadele etmek zorunda kalmıştır. Marmara depremi öncesinde çok fazla önem atfedilmeyen travma sonrası psikolojik hizmetler bu alanda çalışan uzmanların

abaları sonucu giderek daha fazla önem kazanmış ve pek çok travma mağdurunun toparlanıp hayata tutunmasına katkı sağlamıştır.

Son yirmi yıllık süreçte ülkemizde travma ile ilgili araştırmaların da yaygınlaştığı gözlenmektedir. Bu araştırmaların büyük kısmının travma sonrası stres tepkileri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak son yıllarda dünyadaki gelişmelere paralel olarak ülkemizde de koruyucu, uyum sürecini destekleyici ve travma sonrası gelişme gibi travmanın pozitif ıktıları üzerine yapılan çalışmalarda artış olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji temelinde dayanan bu araştırmaların bulguları travmatik deneyimle birlikte yaşamlarına devam edenlere etkin müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi açısından da önemlidir.

Bu araştırmanın amacı 13 Mayıs 2014 Tarihinde Soma Maden İşletmeleri'nde meydana gelen yangın sonucu hayatını kaybeden 301 madencinin yakını olan yetişkinlerin travma sonrası gelişim düzeyleri ile yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenler, psikolojik sağamlık, ruminasyon, dini yönelim ve dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bireysel ve sosyo kültürel değişkenlerle olan ilişkisini incelemek; yas sürecindeki ritüellere katılım ve travma sonrası psikolojik yardım almanın travma sonrası gelişmeye katkısını bireysel görüşme gibi nitel yöntemlerle derinlemesine araştırmaktır.

Maden kazasından sonra bölgeye çok sayıda yardım çalışanı gitmiş; psikolojik yardım çalışanları da “Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği” (Türkiye Kızılay Derneği, Türk Psikologlar Derneği, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Türkiye Psikiyatri Derneği, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği ve Türk ocuk ve Ergen Psikiyatrisi Derneği) atısı altında Mayıs 2015 tarihine kadar sürdürülmüştür. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı çalışanlarınca okullarda psikososyal müdahale çalışmaları yapılmış; ihtiyaç duyan ğrenci ve öğretmenlerle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu müdahalelerin kayıp yaşayan kişileri güçlendirerek travma sonrası toparlanma sürecini hızlandırdığı kaydedilmiştir (APHB Soma'da Raporu, 2015).

Ülkemizde travma olguları yaygın olmasına karşın travmaya bağlı kayıplarla ilgili gerçekleştirilen travmatik yas konusunda yapılan bilimsel araştırmaların sayıca

eksik olduğu gözlenmektedir. Kaybın türü, kişiye yakınlık derecesi, şiddeti kadar kişilerin içinde buldukları sosyo kültürel çevre içinde ölüm ve ölüm kavramına ilişkin inanç ve uygulamaların da yasın yaşanma şeklini belirlediği bilinmektedir. Ancak bu konuda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bilindiği üzere duygusal yaşantıları algılama, yorumlama ve etkilenme düzeyini açıklayan değişkenler arasında kişinin içinde bulunduğu sosyo kültürel bağlam önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte travma araştırmalarında son yıllarda artan bir ilgi ile incelenen travma sonrası gelişmenin ruminasyon ve psikolojik sağlamlık gibi bireysel ve sosyo kültürel faktörlerce incelenmesi kavramsal bütünlüğün sağlanması açısından oldukça önemli görülmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2006) travma sonrası gelişme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının din, etnik kimlik, toplumsal hikayeler (narratives), ruminasyon gibi değişkenler kapsamında incelenmesinin önemine işaret etmektedir. Kültürel ve kültürlerarası araştırmaların travma sonrası gelişme alanında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Ülkemizde travma sonrası gelişme ile ilgili gerçekleştirilen araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Bu araştırmalar travma sonrası gelişme ile travma sonrası stress ve öz şefkat (Tekcan, 2018); travma sonrası stress ve travma sonrası gelişme ile ilişkili demografik faktörler (Şahne, 2018); dindarlık düzeyi, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme (Akyüz, 2017); travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve değerler (Şimşir, 2017); sosyal destek, başa çıkma tarzı, problem çözme yaklaşımları (Cesur, 2012; Dirik, 2006; Elçi, 2004; Karancı, 2005; Kesimci, 2003; Şakiroğlu, 2011; Şenol-Durak, 2007; Yola, 2011); ruminasyon, problem çözme becerileri, temel inançlar, umutsuzluk, olay etkisi ve türü, travma sonrası stres (Dürü, 2006; Eker, 2016; Güneş, 2001; Haselden, 2014; Kardaş, 2013; Moğulkoç, 2014); dünyaya ilişkin varsayımlar, başa çıkma tarzları ve eğitim ile travma sonrası gelişme (Yılmaz, 2006) ilişkisi üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Carter (2007) yurt dışındaki alan yazını açısından travma sonrası gelişme ve psikolojik sağlamlık kavramlarına özellikle antropolog ve din alanında çalışan araştırmacıların ilgi duyduğunu dikkat çekmektedir. Ancak ruh sağlığı üzerinde bu kadar önemli olan bu kavramların ruh sağlığı uzmanlarınca daha çok araştırılması

gerekmektedir. Ruh sağlığı alanında yapılacak pozitif psikoloji temelli kültürel, kültürlerarası ve boylamsal araştırmaların hem bilimsel hem de uygulama alanında etkili nleme ve müdahale programlarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacağı düşünmektedir. Bununla beraber yas sürecinde kültürel ve dini ritüellerin travma sonrası gelişme olan ilişkisinin kapsamlı Şekilde incelenmesiyle, toplumsal travmatik kayıplar sonrası toparlanma ve uyum sürecinde sunulacak psikolojik hizmetlerin geliştirilmesi açısından önemli bilgiler elde edileceği düşünmektedir.

Bu araştırma beş kişilik bir araştırma ekibi ile yaklaşık bir buçuk yıl süren bir saha çalışmasının ürünüdür. Araştırmanın verilerinin toplandığı süre içinde bölgede çok sayıda kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiş, deneyimler elde edilmiştir. Bu nedenle araştırma, ülkemizde travma sonrası gelişme kavramının bireysel ve sosyo kültürel etmenler bağlamında karma desen araştırma yöntemi kullanılarak kapsamlı ve derinlemesine incelendiği önemli çalışmalardan biridir. Ayrıca toplumsal bir travma olgusu olarak Soma Maden Kazası sonrası ani ve travmatik bir Şekilde kayıp yaşamış yetişkinlerin kayıp sonrası uyum süreçlerini travma sonrası gelişme bağlamında inceleyen tek araştırma olma özelliği taşımaktadır. Araştırmanın nitel bulgularının yas deneyimine ilişkin kültüre özgü dinamikleri ortaya koyması bakımından oldukça önemli bir boşluğu dolduracağı düşünmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmanın, bulgularıyla travma sonrası gelişme kavramına ilişkin bilgi birikimini arttırarak gerek ülkemizde gerekse uluslararası düzlemde pozitif psikoloji alan yazını açısından önemli bir başvuru kaynağı olacağı düşünmektedir. Ayrıca bu araştırma toplumsal ve kişisel travmatik kayıplar sonrasında oluşturulacak müdahale yaklaşımlarının kültüre özgü olması açısından da önemli bir yol gösterici olacaktır.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN ve ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde travma sonrası gelişme ve travma sonrası gelişme ile ilgili kavramlar ele alınmıştır. Araştırma kapsamında incelenen travma sonrası gelişmeyle ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden cinsiyet, yaş, psikolojik sağlık, ruminasyon, dünyaya ilişkin varsayımlar, inanç, yaş sürecinde gerçekleştirilen dini ve kültürel ritüeller ile yaş sürecinde psikolojik yardım alma konularında yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarla ilgili alan yazını taranmış ve yayınlanmış yayın ve araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Travma Sonrası Gelişme

Travmalar insanlık tarihi kadar eskidir. Travmaların yarattığı stres kadar bu strese dayanma ve travmanın yarattığı stresin üstesinden gelerek pozitif olarak değişme ve güçlenme de ilk çağlardan beri kuşaktan kuşağa aktarılan bir durumdur. Edebiyatta, felsefede ve görsel sanatlarda; dini kaynaklarda travmalar aracılığıyla insanların ne şekilde değişerek güçlendiği ve bu doğrultuda gelişim gösterdiği anlatılmıştır. Nietzsche'nin o çok bilinen "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" sözü travmalarla baş etmenin kişide bıraktığı pozitif değişime işaret etmesi bakımından oldukça önemlidir (Joseph ve Buttler, 2010). Türk İslam Kültürü incelendiğinde de travma sonrası gelişme kavramı özellikle tasavvuf ve halk edebiyatında karşımıza çıkmaktadır. Hz. Mevlana'nın Nietzsche'den yüzlerce yıl önce söylediği "Hamdım, piştim, yandım." sözü acı deneyimlerin kişileri geliştirerek olgunlaştırdığına dair söylenmiş önemli bir tespittir.

Kavramın bilimsel olarak ele alındığı örneklerle ise 20. yüzyılda Maslow, (1954), Frankl (1963), Caplan (1964), Yalom (1980) gibi sosyal ve davranış bilimleri alanında çalışan araştırmacıların kaynaklarında rastlanmaktadır (akt. Joseph ve Buttler, 2010).

Özellikle II. Dünya Savaşı yıllarında Frankl'ın (1946/2018) Auschwitz Toplama kampındaki tutsaklar ile ilgili gözlemleri ve kaçış deneyimi ile ilgili yazdığı “İnsanın Anlam Arayışı” kitabı zorlu yaşam olayları karşısında kişilerin kullandıkları başa çıkma becerileri ve travmatik deneyimin hayata dair daha farklı anlamlar üretmedeki önemine değinmesi açısından Pozitif Psikoloji’ nin başyapıtlarından biri olarak kabul edilmektedir. A. Maslow da çağdaşı Frankl gibi ihtiyaçlar hiyerarşisinin tepe noktasında bulunan “kendini gerçekleştirme” basamağına ulaşmada trajedik yaşam olayları ile mücadele edebilmenin önemini vurgulayan kuramcılardandır (Joseph ve Buttler, 2010).

Travmaların pozitif değişimi tetikleyici rolü ile ilgili sistemli araştırmalara dayalı ilk kuramsal bilgiler ise Affleck, Tennen, Croog ve Levine (1985), Affleck ve Tennen (1996), Cella ve Tross (1986), Scheafer ve Moss (1992), O’Learly ve Ickovics (1995), Park, Cohen ve Murch (1996) ve Tedeshi ve Calhoun’un (1995, 1996) çalışmalarında yer almaktadır(akt., Tedeshie, Calhoun ve Cann, 2007). Travmanın pozitif değişimler üzerindeki etkisini inceleyen ilk sistemli araştırmaların tecavüz mağdurlarını (Burt ve Katz, 1987), erkek kalp hastalarını (Affleck, Tennen, Croog, ve Levine, 1987), yas yaşayan yetişkinleri (Edmonds ve Hooker, 1992) ve şiddet mağdurlarını (Elder ve Clipp, 1989) ele aldığı görülmektedir (akt. Joseph ve Buttler, 2010).

Psikolojik travmaların yaşamı anlamlandırma çabası içindeki pozitif etkisi konuyu ele alan araştırmacılar tarafından farklı şekillerde adlandırılrsa da en yaygın kullanılanı Tedeschi ve Calhoun’un (1996) “travma sonrası gelişme” ifadesidir. Travma sonrası gelişme kavramı ülkemizde farklı araştırmacılar tarafından incelenmiş; Dürü (2006) travma sonrası büyüme; Dirik (2006) ve Karancı ve diğerleri(2009) ise travma sonrası gelişme olarak Türkçe’ye kazandırmıştır. Bu araştırmada kavramın içerdiği anlamı Türkçe’de daha kapsamlı olarak karşıladığı düşünülen “travma sonrası gelişme” ifadesi tercih edilmiştir.

Tedeschi ve Calhoun (1995, 1996) travma sonrası gelişmeyi en genel anlamda temel yaşamsal krizlere dayanabilme sonucunda deneyimlenen pozitif değişimler olarak tanımlamaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1996; 2006, s.4-7) geliştirdiği “Travma Sonrası

Gelişme Envanteri” (1996) doğrultusunda travmatik deneyimler sonucu ortaya çıkan gelişmenin beş kişisel alanda meydana geldiğini belirtmektedir. Bunlar kişilerarası ilişkiler, yeni olanakların keşfi, bireysel güçlülük, inançlardaki değişim ve yaşamın değerini anlamaktır. Linley ve Joseph (2004) travma sonrası pozitif değişimler ya da zorluğu takip eden gelişme olarak adlandırdıkları travma sonrası pozitif değişime ilişkin üç gelişme alanı saptamıştır. Bunlar Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından tanımlanan boyutlarla benzerlik taşımaktadır. Onlar da diğerleri ile ilişkilerde pozitif değişimler, diğerkamca davranışlar; kişisel alanda güçlülük ve psikolojik sağlamlık kazanma; yaşam felsefesinde değişim ve yaşamın değerini bilme olmak üzere üç temel alanda gelişmenin olduğunu aktarmıştır. Peterson, Park, Pole, D’Andrea ve Seligman (2008) 1739 kişi ile internet üzerinden yürüttükleri bir araştırmada çeşitli travmatik yaşantılar sonrası kişisel özelliklerde pozitif yönde değişmelerin olduğunu bulmuşlardır. Bunlar Tedeschi ve Calhoun’un (1996) travma sonrası gelişmeye ilişkin belirledikleri beş faktörle paralellik göstermektedir.

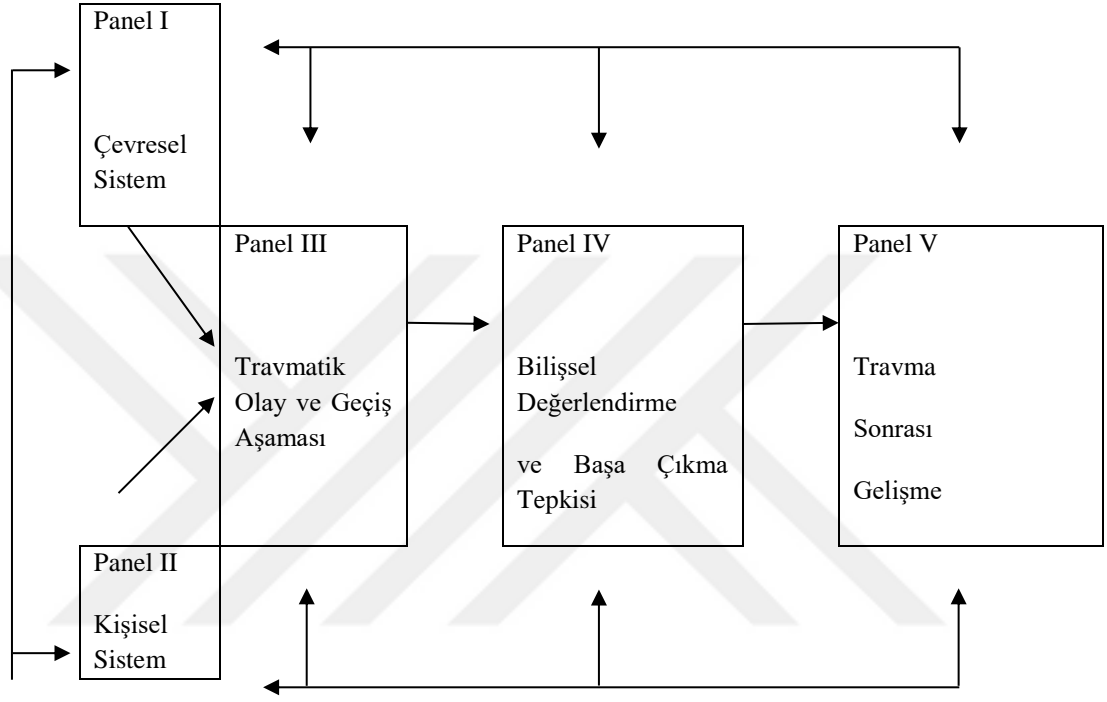
2.2. Travma Sonrası Gelişmenin Kuramsal Temelleri

Travma sonrası gelişme ile ilgili ilk kuramsal temeller Janoff-Bulman’ın (1989) travmalar aracılığı ile dünyaya ilişkin varsayımların yeniden işlenmesi sonucu daha gerçekçi varsayımların inşa edildiğini belirttiği çalışmasına dayanır. O’na göre insanlar erken çocukluk döneminde temellenen dünya ile ilgili var olan şemalarını stres veren bir yaşam deneyimi yaşayana dek sorgulama eğiliminde olmazlar. Bu şemalar dünyanın iyiliği, adilliği, insanların iyiliği, olayların kontrol edilebilir ve öngörülebilir olduğu, olayların rastlantısallığı gibi varsayımları içerir. Bu varsayımlar “kötü olaylar iyi insanların başına gelmez. Ben iyi bir insanım, o yüzden benim başıma gelmez” düşüncesinde olduğu gibi aslında öngörülemez bir dünyada daha istikrarlı bir düşünce biçimi sunarak kişilerin yaşamını uyum içinde sürdürmesine yardımcı olur. Kazalar, şiddete maruz kalma, kanser gibi hastalıklara yakalanma ya da sevilen birinin kaybı gibi yoğun stres veren yaşam olayları dünyaya ilişkin var olan bu varsayımsal şemaları derinden sarsarak kişilerin bu varsayımlarını yeniden değerlendirmesine neden olur.

Travmatik olaylar doğası gereği beklenmeyen, adil olmayan ve kontrol edilemeyen niteliktedir. Dolayısıyla böyle bir deneyim kişilerin yaşamlarını, dünyaya ilişkin düşünce kalıplarını ve hayatın anlamını sorgulamalarına neden olur. İşte bu noktada Janoff-Bulman, bilişsel işleme yaklaşımında (1989, s.114), eğer deneyim kişinin var olan dünya görüşü tarafından özümsemez ise o zaman dünya görüşü yeni deneyim çerçevesinde yeniden inşa edilerek deneyimden elde edilen bilgi ile uyumlu hale getirilir, diye belirtmektedir. Dünyaya ilişkin varsayımların yeniden anlamlandırılması süreci ise genellikle negatif deneyimin pozitif çıktılarına odaklanarak olmaktadır. Bulman ve Wortman (1977), Silver ve Wortman (1980), Taylor (1983) ve Collins, Taylor, Skokan'ın (1987) araştırmalarında hayatta kalanlar travmatik deneyimler sonucu genellikle kendilik bilgilerinin arttığını, önceliklerini yeniden düzenlediklerini, yaşamlarına yeni öğrenme deneyimleri eklediklerini, yaşamları için yeni amaçlar belirlediklerini ve kendilerini daha değerli görmeye başladıklarını belirtmiştir (akt. Janoff-Bulman, 1989). Janoff-Bulman'ın (1989) bilişsel işleme yaklaşımında travmatik deneyime ilişkin pozitif anlamlar üretilmesinde ruminasyonlar ve aktif başa çıkma yöntemlerinin kullanımı etkili olmaktadır. Janoff-Bulman'ın (1989, 1992) bilişsel işleme yaklaşımının travma sonrası gelişmeyi açıklayan modellerin temelinde yattığı belirtilmektedir (Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Tedeschi ve Calhoun, 2006). Bu modellerden başlıcaları Schaefer ve Moos' un (1992) Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim, O'Learly ve Ickovicks'in (1998) Esneklik ve Gelişim, Joseph ve Linley'in (2005) Organizmik Değerleme ve bu araştırmanın kuramsal olarak dayandığı model Tedeshi ve Calhoun' un (1996) İşevsel Betimsel Modelidir.

2.2.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Schaefer ve Moos (1992, 1998) travma sonrası gelişmeyle ilişkili olabilecek kavramlardan yola çıkarak bir modelleme çalışması yapmıştır. Bu modele göre kişisel ve çevresel faktörler karşılaşılan kriz durumunu ve sonrasında oluşacak psikolojik değişimleri şekillendirmektedir. Modelde ortaya konan panel I çevresel faktörleri, panel II kişisel faktörleri, Panel III kriz sonrasını, Panel IV bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkma mekanizmalarını, panel V travma sonrası büyümeyi etkilemektedir. Schaefer ve Moos'un (1992, 1998) önerdiği model şekil 1.'de gösterilmiştir.



Şekil 1.1. Travma sonrası büyümeye ilişkin kavramsal model (Akt.Dürü, Işıklı, Özbaş, Haksal, Vural, 2006).

Panel I’de yer alan çevresel etmenler: sosyal destek mekanizmaları, sosyoekonomik değişkenler ve içinde yaşanılan toplumsal özelliklerle kişiler arası ilişkileri; panel II: özyeterlik, psikolojik sağlamlık, motivasyon, kriz öncesi genel sağlık durumunu ve deneyimleri; panel III: olayın şiddeti, süresi, olayın kişisel ya da toplumsal etki düzeyi ve krizin kişinin yaşamındaki zamanlamasını göstermektedir. Panel IV’te yer alan başa çıkma tarzları problem odaklı yaklaşımlar ve kaçınmacı yaklaşımlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı yaklaşımların gelişme düzeyi üzerinde daha anlamlı yordayıcı etkileri olduğu bulunmuştur (Dürü, 2006). Panel V’te yer alan büyüme üç şekilde gözlenmektedir. Bunlar yeni destek ağlarının oluşması, sosyal ilişkilerin artması gibi ilişkiyel; farkındalık, empati, özgecilik ve girişimcilik gibi kişisel kaynaklarda artma; problemle ilgili mantıklı düşünebilme, duyguları düzenleyebilme,

ihtiyaç olduğunda yardım arama becerilerinde artmadır (akt., Dürü, Işıklı, Özbaş, Haksal ve Vural, 2006).Schaefer ve Moos'a (1998) göre travma sonrası şekillenen gelişme, sosyal kaynaklarda, kişisel kaynaklarda ve baş etme stratejilerinde gelişim olarak ortaya çıkmaktadır.

Ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada Karancı (2005) travmatik olayın şiddeti ve olayla ilgili yaşanan sıkıntıların, algılanan sosyal desteğin ve iyimser başa çıkmanın travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Şenol-Durak (2007) da Scheafer ve Moos'un yaşam krizleri ve gelişim modeli kapsamında miyokart enfarktüs hastalarında ve eşlerinde travma sonrası gelişmeyi olayı algılama, bilişsel işleme, baş etme becerileri ve çevresel kaynaklar bağlamında inceleyerek bir model önerisi sunmuştur. Kamu (2011) ise travma sonrasında öz duyarlık boyutlarından öz sevecenlik ile kişinin kendisinde meydana gelen değişimler, diğerleriyle yaşanan ilişkiler ve yaşam felsefesindeki olumlu değişimler arasında pozitif bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

2.2.2. Esneklik ve Gelişim Modeli

O'Learly ve Ickovics (1995) zorlu yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığın önemine vurgu yaptığı araştırmasında travma sonrası gelişmeyi *stresle ilişkili gelişme* (stress related growth) olarak tanımlamıştır. Onların ortaya koyduğu esneklik ve gelişim modeline göre travmatik deneyim sonrasında kişilerde optimal düzeyde hayatı sürdürme (survival), iyileşme (recovery) ve gelişim (thriving) olmak üzere üç farklı psikolojik durum gözlenmektedir. İyileşme görülen kişiler olaydan önceki işlevsellik düzeyine geri dönebilirken gelişim gösterenler duygusal ve davranışsal boyutlarda olaydan önceki işlevsellik düzeyinden daha yüksek düzeyde bir işlevselliğe sahip olurlar. Gelişme, özyeterlik, iyimserlik, dayanıklılık, uyum kapasitesi gibi bireysel kaynaklar; dini inanç, geleneksel ve sosyal kaynaklar gibi sosyokültürel kaynakların işlevsel kullanımı sonucu oluşmaktadır.

Ickovics' in dahil olduğu deneysel bir çalışmada stres altındaki kadınlardan yüksek düzeyde pozitif değişim ve uyum gösterenlerin kortizol seviyelerinin belirgin oranda düşük olduğu bulunmuştur (Epel, McEwen ve Ickovics, 1998).

2.2.3. Organizmik Değerleme Modeli

Joseph ve Linley (2006) Janoff-Bulman'ın(1989) bilişsel işleme kuramı temelinde ve Horowitz'in (1976) kuramı ile birey merkezli kuramı bütünleştirerek travma sonrası gelişmeyi açıklayan yeni bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre travma sonrası gelişme, travma sonrası bilişlerin başarılı bir şekilde yeniden işlenmesi sonucunda normal ve doğal bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır (akt. Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Onlara göre zorlu yaşam olayları mevcut varsayımsal dünya görüşünü doğrulamakta ya da o görüşe karşıt bir deneyim sunmaktadır. Eğer mevcut varsayımsal dünya görüşünü sarsacak bir deneyim ise o zaman ya travmatik deneyim mevcut varsayımsal dünya görüşü çerçevesinde özümsemekte (assimilation) ya da yeni anlamlar üreterek deneyimle ilişkili bilgiler çerçevesinde oluşan yeni dünya görüşü ile deneyime uyum sağlanmaktadır (accomodation). Uyum sağlama aşamasında kişinin varsayımsal dünya görüşünün negatif ya da pozitif olarak değişmesidir. Kişinin dış dünyaya ilişkin varsayımları negatif olarak değiştiğinde TSSB, pozitif olarak değiştiğinde ise travma sonrası gelişme görülmektedir. Organizmik Değerleme kuramına göre insanlar anlamlı bir hayat için önemi ve gerekli olana yönelme konusunda doğal bir motivasyona sahiptir ve bu motivasyon onları gelişme odaklı bir yöne doğru yönlendirmektedir (Joseph, 2009).

Frazier ve arkadaşları (2004) cinsel saldırıdan kurtulan 171 kişi ile gerçekleştirdiği boylamsal bir araştırmada saldırıdan 2 hafta sonra başlamak üzere 2, 6 ve 12 aylık süreçte aldıkları ölçümlerde iyilik halini içeren pozitif yönde bir değişim olduğunu kaydetmiştir. Araştırmada katılımcılar 4 gruba ayrılmıştır. Bunlar: 1) 2 hafta içinde pozitif değişim gözlenen ve 12 aylık süreçte değişim devam eden, 2) 2 hafta içinde pozitif değişim gözlenen ama 12 aylık süreçte pozitif değişim azalan, 3) her iki zaman diliminde de düşük pozitif değişim gözlenen, 4) her iki zaman diliminde de yüksek düzeyde pozitif değişim gözlenen olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın bulguları 4. grubun yani her iki zaman diliminde de yüksek düzeyde pozitif değişim gösterenlerin depresyon ve travma sonrası stres tepkilerinin en düşük düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Milam (2004) HIV pozitif hastaları arasında pozitif bilişsel

değişim gösterenlerin immün sisteminin daha güçlü olduğunu bulmuştur (akt. Joseph ve Buttler, 2010).

Modelin test edildiği ve yapılandırıldığı araştırmalarda sistematik ölçme araçlarından biri olarak kullanılan 26 maddelik, 6'lı likert tipi Görüşlerdeki Değişim Anketi (The Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ) travma sonrası bilişsel değişimi (negatif ya da pozitif) gözlemlemek amacıyla 1993 yılında Joseph, William ve Yule tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, *Herald of Free Enterprise Kazası* sonrası hayatta kalanlarla yaptıkları görüşmelerden elde ettikleri gözlemler neticesinde yapılandırılmıştır. Görüşlerdeki Değişim Anketi' nin kısa formu İrlanda ve ABD'deki araştırmacıların katkılarıyla 10 maddelik likert tipi bir ölçme aracı olarak düzenlenmiştir (Joseph, Linley, Shevlin, Goodfellow ve Buttler, 2006, Joseph, 2009).

2.2.4. Duygusal- Bilişsel İşleme Modeli

Joseph, Murphy ve Regel (2012) travma sonrası gelişme alanında yaklaşık 30 yıldır üretilen bilgiler çerçevesinde organizmik değerlendirme modelini revize ederek *Duygusal- Bilişsel İşleme Modeli* adını verdikleri yeni bir kuramsal model ortaya koymuştur. Bu modele göre travma sonrası gelişme artan iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Yeni modele göre: travmatik deneyim öncesi var olan şemalar, dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bilişsel; deneyime açıklık, iyimserlik, dışa dönüklük, benlik saygısı gibi kişilik özellikleri; ve geçmişine dair kişisel öyküler (narratives) travmatik deneyim öncesi oluşabilecek düşüncelerin temelinde yer almaktadır. Travmatik deneyimler altta yatan temel faktörler ve sosyal destek, kültürel anlamlar, ilişkisellik ve otonomi ile ilgili temel ihtiyaçlar gibi sosyo-kültürel faktörlerle birlikte olayın kişi tarafından algılanıp yorumlanmasına ve olayla ilgili bir düşünce ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bireysel ve çevresel faktörler bağlamında olayla ilgili gelişen düşünceler ruminasyonlar aracılığı ile işlenmektedir. Ruminasyon sürecinde başa çıkma becerilerinin etkisi gözlenebilir ve ruminasyonlar aracılığı ile işlenen olayla ilgili düşünceler pozitif (şükran, memnuniyet, vb.) ya da negatif (suçluluk, utanç, öfke vb.) duyguları tetiklemektedir. Bu duygularla işlevsel ya da işlevsel olmayan yöntemlerle başa çıkmaya çalışılır ve yine yeni bir dünya görüşüne ulaşılır ya da olayla ilgili

düşünceler mevcut dünya görüşü tarafından özümseilir. Eğer bireysel, çevresel faktörler ve işlevsel başa çıkma becerileri ile pozitif duygular ve pozitif anlamlar üretilirse travma sonrası gelişme gözlenmektedir. Duygusal-bilişsel işleme modeline göre travma sonrası gelişme süreci süregiden bir özellik taşımaktadır.

2.2.5. İşlevsel Betimsel Model

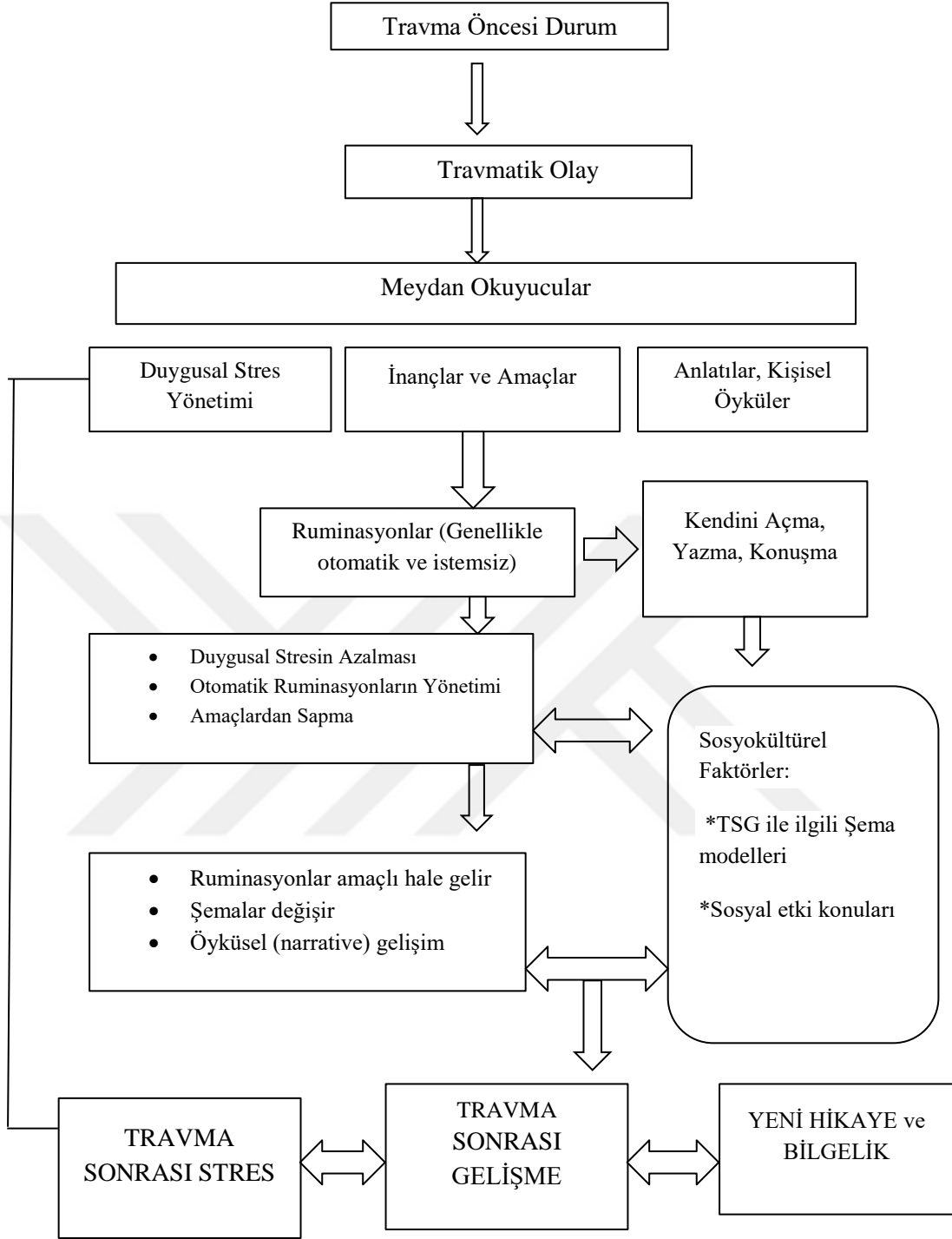
İşlevsel Betimsel Model bu araştırmanın dayandığı travma sonrası gelişme modelidir. Araştırmada travma sonrası gelişmeyi ölçmek için kullanılan Travma Sonrası Gelişme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory) Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde travma sonrası gelişme beş boyutlu bir yapı ile açıklamaktadır.

Tedeschi ve Calhoun (1995), Tedeschi, Park ve Calhoun (1998), Calhoun ve Tedeschi (2006) travmatik yaşantıları, travma öncesi bilişleri derinden sarsan depremlere benzetmiştir. Travmatik deneyim ile temelden sarsılan mevcut şemalar bireysel ve çevresel faktörler aracılığı ile yeniden işlenmektedir. Tedeschi, Park ve Calhoun (1998) travma sonrası gelişme modelini açıklarken bireyin kişilik özellikleri, sosyal destek kaynakları, ruminasyon ve baş etme yöntemlerinin üzerinde durmuştur. Modele göre travmatik yaşantılar kişide var olan bazı kişilik özelliklerini ve şemalarını sarsarak bunları ya değiştirmekte ya da tamamen ortadan kaldırmaktadır. Bu zihinsel bir işleme sürecidir ve ruminasyonlar aracılığıyla gerçekleşmekte ve psikolojik sağlamlık, güçlülük, aktif işlevsel başa çıkma becerileri, sosyal destek gibi kaynaklar önceleri istemsiz olarak ortaya çıkan ruminatif düşünceleri amaçlı düşüncelere çevirerek kişinin travmatik deneyimi pozitif olarak anlamlandırmasına yardımcı olarak travma sonrası gelişmeyi ortaya çıkarmaktadır (Calhoun ve Tedeshci, 2006, s.9).

Ruminasyonların etkisi işlevsel betimsel model kapsamında çokça araştırılmıştır. Ruminatif düşünce tarzlarının travma sonrası gelişme kavramı ile yakından ilişkili olduğunu gören araştırmacılar istemsizya da amaçlı ruminasyon tarzlarının travma sonrası gelişmeyi ne derece yordadığını bulmak amacıyla mevcut ölçeklerin dışında Olay İlişkili Ruminasyon Ölçeği'ni (ERRI) geliştirdikleri bir araştırma tasarlamışlardır. Araştırmada 8 ile 6 aylık süreçte travmatik yaşantı deneyimi olan 465 üniversite

öğrencisinden gönüllü olan 208 kişinin verileri toplanmış; 198 katılımcı üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Buna göre Olay İlişkili Ruminasyon Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak alan yazınına kazandırılırken istemsiz ruminasyon tarzının depresyonla, amaçlı ruminasyon tarzının ise travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber önceki araştırmaların bulgularına benzer olarak istemsiz ruminasyon tarzının travma sonrası stres bozukluğu semptomlarından bağımsız olarak amaçlı ruminasyon tarzının belirleyicisi olduğu gözlenmiştir. Başka bir deyişle travma sonrası gelişmeyi açıklayan amaçlı ruminasyonun istemsiz ruminasyon sürecinden geçerek oluştuğu kaydedilmiştir(Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevskyve Lindstrom, 2011).

Calhoun ve Tedeschi'nin (2006) özellikle ruminasyonların etkisi aracılığıyla oluşan travma sonrası gelişme sürecini açıkladıkları işlevsel betimsel model şeması şekil 1.2.' de sunulmuştur.



Şekil 1.2. Travma sonrası büyümeye ilişkin işlevsel betimsel model (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Tedeschi ve Calhoun (1996) ve Woodward ve Joseph (2003) gerçekleştirdikleri nitel araştırmalar doğrultusunda travma sonrası gelişmenin kuramsal olarak üç boyutlu

olduğunu öngörmüştür. Bunlar: 1) *kendilik algısındaki değişim*, 2) *kişiler arası ilişkilerdeki pozitif değişim*, 3) *hayat görüşündeki değişim* olarak tanımlanmıştır (Joseph, 2009; Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Ancak Tedeschi ve Calhoun (1996) Travma Sonrası Gelişme Envanteri'nin (Post Traumatic Growth Inventory) geliştirildiği araştırmada faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin beş faktörde toplandığını bulmuştur. İlk üç faktör aynı kalmakla birlikte diğer iki faktör 4) *yeni olanakların keşfi* ve 5) *inançtaki değişim* olarak tanımlanmıştır.

2.3 Travma Sonrası Gelişmenin Boyutları

Travma sonrası gelişme evrensel bir deneyim olarak tanımlanmamaktadır. Araştırmacılar Linley ve Joseph (2004) travma deneyimi olan kişilerin %30'u ile %80'ininde pozitif değişim rapor ettiklerini aktarmıştır (Joseph, 2009). Bu değişim kişiden kişiye farklılık göstereceği gibi travma sonrası gelişmenin boyutları açısından da farklı oranlarda olabilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Travma sonrası gelişmenin boyutlarına aşağıda kısaca yer verilmiştir.

2.3.1 Kendilik Algısındaki Değişim

Yapılan araştırmalar travma deneyimi yaşayıp hayatta kalan (survivor) olarak kendini tanımlayan kişilerin psikolojik sağlamlık ve kişisel güçlülük alanında pozitif bir değişim başka bir ifade ile gelişme yaşadıklarını rapor etmektedir. Özellikle nitel yöntemlerle yapılan araştırmalarda bu değişim açık bir şekilde görülebilmektedir (Joseph, 2009). Tedeschi ve Calhoun (1996) ve Calhoun ve Tedeschi (2006, s.5) kendilik algısındaki değişimi kişilerin "*düşündüğümden çok daha dayanıklı ve güçlü olduğumu fark ettim*" sözü ile ifade ettiğini aktarmıştır. Kişiler daha önce hayal edemedikleri derecede zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında ayakta kalıp yaşamlarına bir şekilde devam edebildiklerini gördüklerinde, katlanılamaz saydıkları bir yaşantı karşısında kendi incinebilirliklerini görüp, negatif duygu ve düşüncelerle mücadele ettiklerinde var olan önceki şemaları yeniden yapılandırarak kendi dayanma kapasitelerini keşfetmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2006, s.5) çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerin "*çocuğumu kaybetmeden önce sahip olduğum düşüncelerin yaşadığım deneyimden çok daha kötü olduğunu anladım. Şu an ne olursa olsun bununla baş edebileceğimi*

gördüm” sözüyle kişilerin kendi başa çıkma becerilerinin düşüncelerinden çok daha güçlü olduğunu anladıklarını belirtmektedir. Aldvin, Levenson ve Spiro (1994) yaptıkları bir çalışmada travma deneyimi olan kişilerin genellikle “*bununla başa çıktysam her şeyle başa çıkabilirim*” ifadesini kullandığını gözlemlemiştir.

Kişisel güçlülük ve öz yeterlik inancındaki artış da özellikle yakınıni kaybeden kişilerde gözlenen özellikler olarak tanımlanmaktadır. Eşini kaybeden kadınların önceden eşlerinin yüklendiği sorumlulukları üstlendiklerini ve dul bir kadın olarak hem kadın hem de erkeğin yapması gereken işleri yaparak kendi yeterliklerini keşfettiklerini ve daha güçlü bir benlik imajına ulaştıklarını aktarmıştır (Lapota, 1973; Shucter, 1986; Thomas, DiGiulio ve Sheehan, 1991; akt. Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Arbuckle ve de Vries (1995) de eşini genç yaşta kaybeden kadınların uzun süre evli kalanlara oranla kendilerini daha yeterli algıladıklarını rapor etmiştir (akt. Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Bununla birlikte travmalar kişilerin kendilerinin de incinebilir olduklarını fark ettikleri ve bu farkındalıkla birlikte paradoksal olarak ölüm ve yaşamın değeri ile ilgili de daha pozitif bir bakış açısı geliştirdikleri belirtilmektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun (1998, s.25). Sevilen birinin kaybı özellikle ani, şiddet içerikli, trajik ve beklenmedik bir şekilde olduğunda, kayıp yaşayan kişiler bu acı deneyimle ilgili incinebilirliklerini fark edip başa çıktıkça bu deneyimle birlikte kendilerini daha güçlü ve öz güvenli hissettiklerini ifade etmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1989-1990; Carnelley ve diğ., 2006; akt. Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010).

Calhoun ve Tedeschi (2006, s.5) travma deneyiminin kişilerin hayatlarına anlam katan *yeni olanakların keşfini* de beraberinde getirebileceğini belirtmektedir. Yeni ilgi alanları oluşturma, aktiviteler bulma hayatlarını daha anlamlı yaşamının yeni yolları olarak görülebilmektedir. Çocuğunu kanserden kaybeden bir annenin onkoloji hemşiresi olarak kanser hastası çocuklara yardım etmesi buna bir örnektir.

2.3.2 Kişilerarası İlişkilerdeki Değişim

Tedeschi, Park ve Calhoun’a (1998, s.25) göre kişiler arası ilişkilerdeki değişim iki alanda gözlenmektedir. Bunlar, “kendini açma, duygularını ifade etme” ve

“başkalarına karşı şefkat ve şükran duyma” dır. Travma yaşayan kişiler duygularını ve deneyimlerini paylaşmaya daha açık hale gelmektedir. Bununla birlikte sosyal destek arayışıyla paylaşılan duygular kişilerin travmatik deneyimleri ile başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Travmatik deneyimi olan kişiler özellikle aileleri ve yakın arkadaşları ile daha çok yakınlaştıklarını ifade etmektedir. Joseph (2019) travma deneyimi olan bir kadının anlattıklarından alıntı yaparak “yaşadığım olay sonrasında eşim ve üç çocuğumla kurduğum ilişkinin ne kadar değerli olduğunu anladım.” sözüyle kişilerin var olan ilişkilerinin önemini fark ettiklerini aktarmıştır. Eşi kalp krizi geçiren kişilerle yapılan bir araştırmada bu negatif deneyimin çiftleri birbirine daha çok yakınlaştırdığı ve ilişkilerini çok daha fazla doyum alarak yaşamaya başladıklarını belirttikleri kaydedilmiştir (Laerum, Johnsen, Smith ve Larsen, 1987 ve Michela, 1987; akt. Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Ancak bunun yanında eğer kişiler aradıkları desteği yakın çevrelerinden bulamazlarsa ilişkilerini yeniden gözden geçirip daha anlamlı ilişkiler bulmak için destek görmedikleri ilişkileri sonlandırabilmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

Kişiler travma deneyimi ile birlikte kendi incinebilirliklerini keşfettikçe şefkat, empati ve diğerkamlık düzeylerinde de artış olduğunu gözlemlediklerini ifade etmektedir. Bununla birlikte sevdikleri birinin kaybı ya da trajik bir yaşam olayı benzer deneyimi olan kişilerle bağ kurmalarını ve acı çeken diğer insanlara karşı daha şefkatli yaklaşımlarını sağlamaktadır (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Özellikle yaşadığı travmatik deneyim sonrasında kendini “hayatta kalan” olarak tanımlayarak kendi dayanma kapasitesini keşfeden kişiler benzer deneyim yaşayan kişilerin yaşadıkları kriz durumu ile başa çıkmalarına yardımcı olma eğilimi göstermektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

2.3.3Hayat Görüşündeki Değişim

Travma deneyimi sonrasında kendini hayatta kalan olarak tanımlayanlar yaşam felsefelerinde bir değişim olduğunu; hayatta oldukları her gün için memnuniyet duyduklarını ifade etmektedir. Fiziksel, duygusal ve cinsel istismar mağdurları ile yapılan nitel bir araştırmada katılımcılar sıklıkla “yaşadığım her günü daha dolu, anlamlı yaşamaya; küçük şeyleri büyüterek sorun haline getirmemeye, ancak benim için önemli olan bir

durumda elimden geldiğince çaba göstermeye gayret ediyorum” ifadesini kullanmıştır (Woodward ve Joseph, 2004; akt. Joseph, 2009).

Calhoun ve Tedeschi'ye (2006) göre yaşam felsefesindeki değişim yaşamsal önceliklerdeki değişim, inançtaki değişim, yaşamın anlamını keşfetme gibi alanlarda ortaya çıkmaktadır. Ani gelişen kronik ya da ölümcül bir hastalık ya da sevilen birinin kaybı kişilerin işlerinden çok ilişkilerine öncelik vermelerine neden olabilmektedir. Acı deneyimler yaşamın anlamını sorgulatarak kişilerin yaşamsal önceliklerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Bununla beraber sevilen birinin kaybı ölümün çok da uzak olmadığını hissettirmekte ve bu da kişilere genellikle yaşadıkları anın değerini fark ettirmektedir. Yeni alışkanlıklar edinerek rutinin içinde kaybolmuş bir yaşam yerine daha işlevsel bir yaşama doğru kişileri yönlendirmektedir (Calhoun ve diğ. 2010).

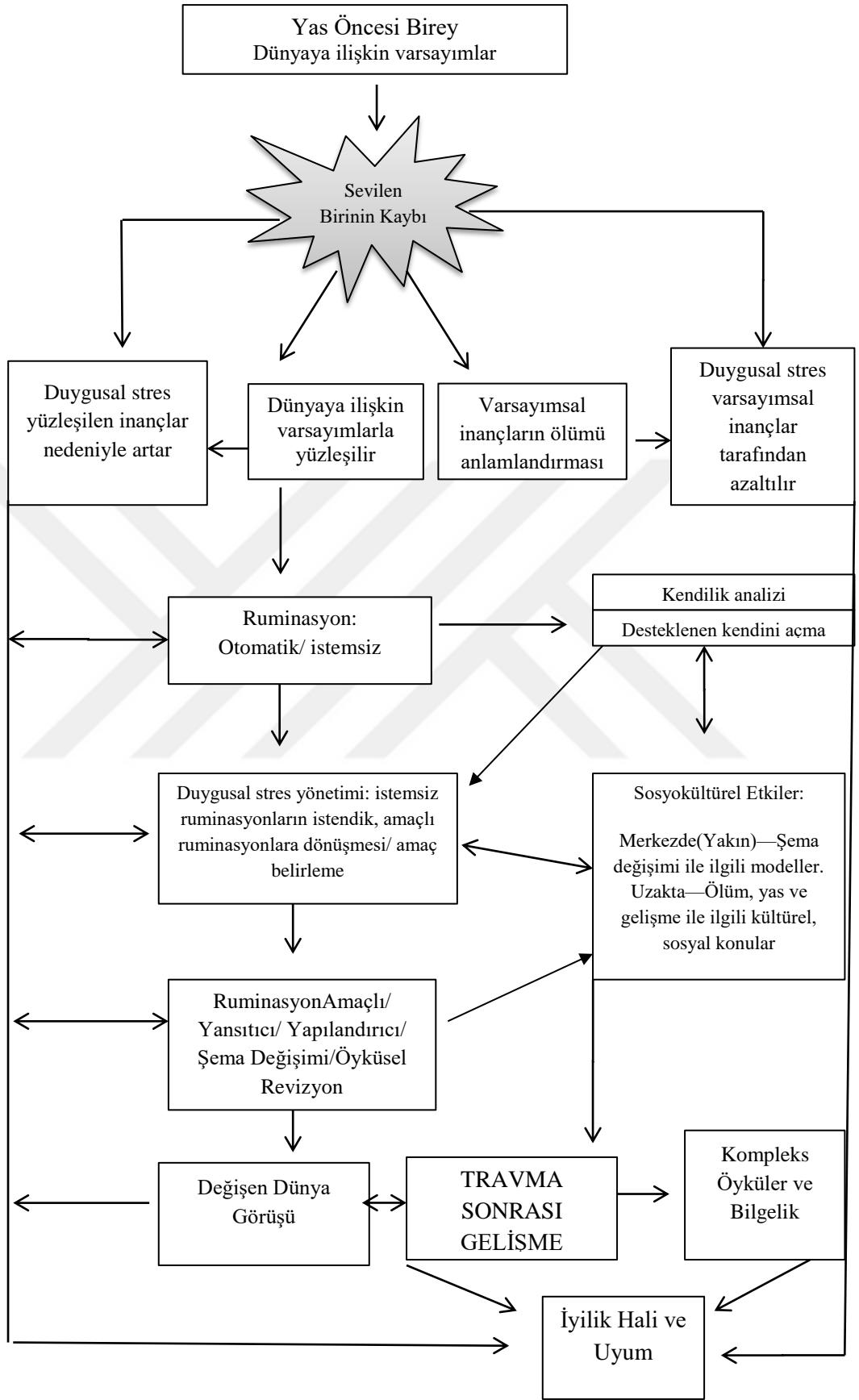
Travma deneyimi bazı kişiler için derin bir manevi anlam içermektedir. İnançtaki değişim coğrafi ve kültürel bağlama göre değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin A.B.D'de yapılan araştırmalarda anlam arayışına paralel olarak inançtaki pozitif değişim gözlenen önemli bir bulgu olarak tanımlanırken Avrupa ve Avustralya'da yapılan araştırmalarda daha az önemli bulunmuştur (Calhoun ve diğ, 2010). Bununla birlikte Heidarzadeh ve Aghamuhammodi (2017) İran'da yaptığı bir araştırmada travmatik yaşam deneyiminin Müslüman kişilerin içsel dini yönelimi üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi olduğunu gözlemlemiştir. Rogers ve diğerleri (2008) dini inanç ya da meneviyatın kader ve iman yoluyla anlam ve amaçsallık üzerine bir çatı oluşturarak travma sonrası gelişimi desteklediğini belirtmiştir (Balk, 1999; akt. Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Znoj (2006) yas yaşayan kişilerle yaptığı bir araştırmada dini başa çıkma yönteminin travma sonrası gelişmeyi yordayan en önemli üç değişken arasında yer aldığını bulmuştur (akt. Calhoun ve diğ. 2010).

Bununla beraber travmatik deneyimler kişilerin var olan inanç sistemlerini sorgulamalarına da neden olmaktadır. “Bu neden benim başıma geldi” düşüncesinin kişilerin mevcut inançlarını gözden geçirip değiştirmelerine neden olduğuna ilişkin bulgular da alan yazınında yer almaktadır. Ancak bu durum genellikle Avrupa kökenli araştırmalarda rapor edilen bir bulgudur (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998; s.29).

Kendilik algısında, ilişkilere bakış açısında ve ilişkileri yaşama kalitesinde, yaşamın anlamında, kişisel önceliklerde ve inanç sistemindeki pozitif yönlü değişim gösteren kişilerin yaşamlarını daha anlamlı ve dengeli bir şekilde sürdürme eğiliminde olması “bilgeliği” doğurmaktadır. Bilgelik travma sonrası gelişme araştırmalarında doğrudan gözlenen bir bulgu olmamakla birlikte travma sonrası gelişmenin boyutlarının tümünde yaşanan bir değişimin bilge bir yaşamı da beraberinde getirdiği düşünülmektedir.

2.4 Yas Bağlamında Travma Sonrası Gelişme Modeli

Tedeschi ve Calhoun'un (1995) işlevsel betimsel modelinden yola çıkılarak modelin bileşenlerinin test edildiği çok sayıdaki araştırmanın bulgularının süzülmesi sonucunda edilen yas bağlamında travma sonrası gelişme modeline (Calhoun ve diğ., 2010) Şekil 2.3.'de yer verilmiştir.



Şekil 2.3. Yas bağlamında travma sonrası gelişme modeli: Calhoun ve diğ. (2010).

Şekil 2.3.'de görüldüğü üzere sevilen birinin kaybindan önce kişilerin diğer modellerde olduğu gibi bazı temel kişilik özellikleri ve dünyaya ilişkin varsayımları vardır. Bu temel yapı yaşanan travmatik deneyimin farklı şekillerde algılanıp yorumlanmasının zeminini oluşturmaktadır. Dünyaya ilişkin varsayımlar önceki kişisel deneyimler ve kültürel farklılıklar bağlamında yapılanmaktadır ve kişilerin dünyayı öngörülebilir, anlaşılır ve anlamlı bir şekilde yaşanır görerek planlar yapmalarına imkan vermektedir (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2003). Sevilen birinin kaybı önemli bir duygusal stres kaynağı olarak kişinin mevcut varsayımsal dünya görüşü üzerinde sarsıcı bir etki yapmaktadır. Ancak ölümün uzun dönem etkisi ile başa çıkabilmek ve bu yeni duruma uyum sağlamak Bonanno'nun (2004) da belirttiği üzere psikolojik sağlık gibi başka psikolojik değişkenlere de bağlıdır. Psikolojik olarak sağlam olan kişiler kayıpla ilgili daha az stres yaşamakta, yas sürecinden daha kısa sürede çıkmakta ve toparlanarak yaşamlarına devam etmektedirler. Psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan kişiler ise daha uzun süre psikolojik stres yaşamakta ve yasları üzerinde daha çok çalışmaktadırlar. Bu da gelişme açısından yas sürecinden daha çok faydalanmalarına ve dünyaya ilişkin varsayımlarını yeniden işlemelerine yol açmaktadır.

Dünya ile ilgili varsayımların yeniden işlenmesinde kaybın ölüm nedeni de önemlidir. Eğer kişi kaybettiği kişinin ölümünü bekliyorsa bunu “doğal” bir ölüm olarak kabul etmekte ve dünyaya ilişkin varsayımlarını yeniden işlemeye gerek duymamaktadır. Ölümün beklenmedik bir şekilde ve doğal olmayan yollarla olması durumunda ise kabul süreci zorlaşmakta ve kişinin önceki varsayımları sarsılarak travmatik kayıp ile ilgili deneyimler çerçevesinde yeniden şekillenmeye başlamaktadır. Kişilerin travmatik deneyimleri aracılığıyla yaşadıkları duygusal stres ne kadar fazlaysa dünya ile ilgili temel inançlarını değiştirme ihtiyaçları da o kadar büyük olmakta; bu da gelişmenin düzeyini arttırmaktadır. Dünyaya ilişkin varsayımsal temel inançların işlenmesi ise ruminasyonlar aracılığı ile olmaktadır. Ruminasyonlar kişilerin negatif düşünce ve duygularının devam etmesine neden olabileceği gibi kişilerin problemlerin çözümüne ulaşma ve anlam üretme sürecine de etki etmektedir. Şekil 2.3'te istemsiz olarak ortaya çıkan, kontrol edilemeyen “istemsiz” (intrusive) ruminasyonların TSSB ile ilişkili olduğu gösterilirken bu ruminasyonların işlevsel ve gerçekçi bir dünya

görüşünün inşaa sürecinde problem çözme becerilerini destekleyen, istendiği zaman çağırılan, kontrol edilebilir ve amaç yönelimli; başka bir ifadeyle amaçlı (deliberate) ruminasyonların ortaya çıkmasında kaynak görevi gördüğü de gösterilmiştir. Modelde istemsiz ruminasyonlar amaçlı ruminasyonların bir önceki aşaması gibi gösterilse de istemsiz ruminasyonlar amaçlı ruminasyonlarla aynı anda gözlenebilmektedir. Bu durum Strobe ve Schult (2007) tarafından açıklanmıştır. Bu bilişsel yeniden inşa sürecinde bireysel çabalar üzerinde etkili olan sosyo kültürel destek önceki şemaların daha hızlı ve işlevsel bir şekilde yeniden işlenmesini kolaylaştırarak travma sonrası gelişmenin ortaya çıkmasına aracılık eder. Ancak özellikle yas süreci ile ilgili bazı kültürel ritüeller ve bu sürece yüklenen anlamlar bilişsel yeniden inşa sürecini negatif olarak etkilemekle birlikte istemsiz ruminasyonlardan amaçlı ruminasyon sürecine geçişi zorlaştırmakta ve duygusal stres düzeyini arttırmaktadır (Bonanno, Papa, Lalande, Zhang ve Noll, 2005; akt. Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Modele göre sonuç olarak istedik, amaçlı ruminasyonlar aracılığı ile dünya ve kendisi hakkında yeni bilişsel şemalar, anlamlar ve bu şemalara uygun öyküler geliştiren birey, daha anlamlı, daha amaçsal ve gerçekçi bir dünya görüşü inşa etmekte; bu doğrultuda travma sonrası gelişmeyi deneyimlemeye ve yeni şemalarına uygun kişisel öyküler yapılandırarak artan iyilik hali ve uyum kapasitesi ile işlevsel bir yaşam sürmeye devam etmektedir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010).

2.5. Travma Sonrası Gelişme ve Cinsiyet İlişkisi

Gerek sevilen birinin kaybı gerekse farklı şekillerde deneyimlenen travmatik yaşantılar sonucu yeni duruma uyum sağlama, iyilik halini yeniden kazanma ve farklı düzeylerde gelişmeyi deneyimlemeyi etkileyen bazı bireysel etkenler bulunmaktadır. Travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğu düşünülen kişilik özellikleri, eğitim düzeyi, cinsiyet ve yaş gibi bireysel etkenler üzerine yapılan çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmaların bazılarında kadınların erkeklere oranla travma sonrası gelişmeyi daha çok yaşadıklarına ilişkin bulgulara (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ulaşılmış olsa da sonraki çalışmaların pek çoğunda cinsiyetin anlamlı

bir fark oluşturmadığı rapor edilmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 2002). Taku ve Cann (2014) cinsiyet ile travma sonrası gelişme arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından ülkemizdeki araştırmalar genellikle kadınların erkeklere göre daha çok gelişme gösterdiği yönündedir. Van depremi sonrasında gerçekleştirilen bir araştırmada cinsiyet travma sonrası gelişmenin de travma sonrası stresin de anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur (Kardaş, 2013). Öksüzler' in (2015) 65 yaş üstü yetişkinlerle gerçekleştirdiği bir araştırmada kadınların erkeklere göre daha çok gelişme gösterdiği bulunmuştur. Ancak Şakiroğlu (2011) tarafından Düzce depremi sonrası gerçekleştirilen ve Cesur (2012) tarafından travmatik yas tanısı almış yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyetin travma sonrası gelişme için anlamlı yordayıcılar olmadıkları bulunmuştur.

2.6. Travma Sonrası Gelişme ve Yaş İlişkisi

Yaş da cinsiyet gibi bulguların çelişkili olduğu bir değişkendir. Özellikle çocuk ve ergenlerde travma sonrası gelişmenin incelendiği araştırmaların sayısı oldukça azdır. Travma sonrası gelişme aktif bir bilişsel işleme sürecinin ürünüdür. Bu nedenle Tedeschi ve Calhoun (1996) travma deneyimlerini anlamlandırmak için belli bir zihinsel olgunluğa ulaşmış olmanın gerekliliğine işaret etmektedir. Ancak çocukların travma sonrası uyum kapasitelerinde psikolojik sağlamlığın etkisinin incelendiği araştırmalar da mevcuttur (Luthar, Cicetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; akt. Cryder, Kilmer, Tedeschi ve Calhoun, 2006). Amerika'da yaşanan Floyd Kasırgasından bir yıl sonra yaşları 6 ile 15 arasında değişen 46 çocuk (28 kız, 18 erkek) ile gerçekleştirilen araştırmada Calhoun ve Tedeschi'nin (1998) "İşlevsel Betimsel Modeli" nin çocuklar açısından uygunluğu test edilmiştir. Bu araştırma çocuklarda travma sonrası gelişmenin incelendiği ilk sistemli araştırma olma özelliği taşımaktadır. Araştırmada ruminasyon, sosyal destek, yeterlik inançları ile travma sonrası gelişme ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada ruminatif düşünce ve destekleyici sosyal çevre pozitif yeterlik inançları ile ilişkili bulunurken; yeterlik inançlarının da travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber ruminatif düşünce ile sosyal destek ilişkili bulunmamıştır (Cryder, Kilmer, Tedeschi ve Calhoun, 2006).

Japonya’da ergenlerde travma sonrası gelişmenin incelendiği bir araştırmada travmanın algılanan şiddeti ve ruminatif bilişsel işleme süreci arasındaki ilişki gözlenmiştir. Taku, Kilmer, Cann, Tedeschie ve Calhoun (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya bir yıl önce travmatik bir yaşam deneyimi olan; ortalama yaşları 13.8 olarak hesaplanan 215 erkek, 193 kadın olmak üzere toplam 408 ergen katılmıştır. Çocuk ve ergenlerde travma sonrası gelişmenin incelendiği sınırlı sayıdaki araştırmalardan biri olan bu araştırmanın bulguları dikkat çekici bulunmuştur. Yaşadığı travmatik yaşantıyı nesnel olarak şiddetli algılayan katılımcılarda algılanan travma sonrası gelişme puanları daha az şiddetli algılayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca travmatik bir deneyimi olmayan katılımcılarda travma sonrası gelişmenin gözlenmesi zorlaşmıştır. Bu hiç gözlenmediği anlamına gelmemektedir. Ancak en az bir travmatik deneyimi olan katılımcılara kıyasla hiç deneyimi olmayan katılımcılarda travma sonrası gelişmenin ayırt ediciliğinin düşük olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar bu durumun normal olgunlaşma sürecinin dışında gözlenen daha farklı bir olgunlaşma (gelişme/büyüme) olduğu yönünde bir açıklama getirmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucuna göre en az bir travmatik yaşantısı olan ergenlerde gözlenen travma sonrası gelişmede amaçlı ruminasyon tarzı önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur (Taku, Kilmer, Cann, Tedeschie ve Calhoun, 2012).

Travma sonrası gelişme, çocuk ve ergenlerin dışında yaşlı ilerlemiş kişilerde de incelenmiş ve yine birbiri ile çelişen bulgulara ulaşılmıştır. Yaşlı ilerlemiş kişilerle yapılan araştırmaların çoğundagelişme düzeyleri ya orta düzeyde ya da ortanın altında bulunmuştur. Bu durum, yaşlı ilerlemiş kişilerin çoklu kayıp deneyimlerinin fazlalığı nedeniyle dünyaya ve kendilerine ilişkin şemalarını değiştirmiş olabileceği görüşü kapsamında açıklanmıştır. Buna karşın, önceki deneyimleri aracılığıyla pozitif şema değişimi gözlenen ve pozitif, işlevsel başa çıkma becerileri ile sosyal destek mekanizmasını aktif kullanan kişilerin “bilgelik” olarak adlandırılacak düzeye ulaşarak hayatın anlamını kendileri adına bulduğu gözlenmiştir (Calhoun, Park ve Tedeschi, 1998). Başka bir ifade ile yaşın ilerlemesi ile birlikte kişiler, kayıplara ilişkin deneyimlerinin fazlalığı nedeniyle kayıpların yarattığı acıyla başa çıkmayı daha iyi öğrenmektedir. Lerner ve Gignac’ ın (1992) aktardığına göregerontologlar,

yaşamlarındaki acı gerçekleri yadsıma ya dayüceltme eğilimi yerine, etkili şekilde başa çıktıkları durumlardayaşlı kişilerin daha az depresyon yaşadıklarını gözlemlemektedir. Acı deneyimler özellikle yaşlı kişilerin razı olmayı içeren yeni bir kişisel aidiyet sürecine girmesine, bu süreçte kendi özlerini keşfederek onu onaylamalarına ve böylece yeni bir gelecek perpektifi oluşturmalarına neden olmaktadır. Bu süreci yaşayan kişilerde travmatik deneyimin şiddeti fazla olsa bile duygusal stres oluşturma ihtimali genellikle daha düşüktür (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998, s.30-31). Aldvin, Levenson ve Kelly (2008) de yetişkinler üzerinde yaptığı bir araştırmada travma sonrası gelişme ile yaş arasındaki ilişkiyi negatif bulurken başa çıkma becerileri ile pozitif bulmuştur. Ancak ülkemizde yapılan bir araştırmadafarklı bir bulguya ulaşılmıştır. Kaynakların korunumu kuramı bağlamında eş kaybı yaşamış 65 yaş üstü bireylerde depresyon ve travma sonrası gelişme düzeyi ilişkisinin incelendiği bu araştırmada katılımcıların travma sonrası gelişme puanları ortalamanın üstünde bulunmuştur (Öksüzler, 2015).

Yukarıda değinilen demografik değişkenlerin dışında psikolojik sağlamlık, ruminasyon, dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bireysel; sosyal destek vesosyal ilgi gibi sosyal; dini inanç, travmatik yaşantılara ilişkin toplumsal atıflar, değerler ve yasla ilgili ritüeller gibi kültürel etkenler de araştırmalar kapsamında incelenmiştir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998; Calhoun ve Tedeschi, 2006). Aşağıda araştırma kapsamında incelenen psikolojik sağlamlık, ruminasyon, dünyaya ilişkin varsayımlar, dini yönelim (inanç) ve yas sürecine ilişkin kültürel ritüeller ile travma sonrası gelişme ilişkisini aktaran alan yazınına yer verilmiştir.

2.7. Travma Sonrası Gelişme ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Clay, Knibbs ve Joseph (2009) psikolojik sağlamlığı herhangi bir zorluk karşısında yaşamı normal olarak sürdürebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda zorlayıcı ya da tehdit edici yaşam olayları karşısında başarılı bir uyum gösterme becerisi olarak ifade edilmiştir (Masten, Best ve Garnezy, 1990; akt. Tuzgöl Dost ve Cenksever Özden, 2015). Cyrulnik (2002) metaforik olarak sağlamlığı sellerde yol alma ve tutunacak bir dal bulma kapasitesi olarak tanımlamıştır (akt.Bilgin, 2004).

Psikolojik sağlamlığı travma yaşantıları çerçevesinde kavramsallaştıran Scales, Benson, Leffert ve Blyth (2000) olumsuz yaşantının üstesinden gelerek travma öncesi işlevselliğe dönme kapasitesi olarak tanımlamıştır (akt.Schexnauldre, 2011). Psikolojik olarak sağlam kişiler yaşamlarındaki zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmada daha yeteneklidir. Dönüştürücü bir süreç olarak psikolojik sağamlık birbiri ile ilişkili üç boyutu içermektedir. Bunlar toparlanma, dayanıklılık ve yeniden düzenlemedir (Lepore ve Revenson, 2006). Psikolojik sağamlığın gelişebilmesi için bireyin riskli ya da zorlayıcı bir olaya maruz kalması ve bu duruma işlevsel bir şekilde uyum gösterip kendini toparlayabilmesi gerekmektedir. Bunu sağlayabilmek için bireylerin koruyucu faktörlere sahip olması gerekmektedir (Gizir, 2004). Werner' e (1993) göre koruyucu faktörler üç kategoride toplanmaktadır. Bunlar problem çözme becerisi, sağlıklı iletişim, sempatiklik gibi kişisel; kişinin ailesi tarafından cesaretlendirilmesi ve desteklenmesi, otonominin verilmesi ve güven gibi ailesel ve kendisine olumlu rol model olan öğretmenler, akranlar gibi çevresel faktörlerdir (akt.Tuzgöl Dost ve Cenksever Özden, 2015).

Aguirre (2006) psikolojik sağamlık açısından kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreyi oluşturan kurumsal ağın önemine işaret etmektedir. O'na göre kişinin ailesi, dini, politik görüşleri, ekonomik ilişkileri, sağlığı, eğitimi, hukuk ile olan ilişkileri ve risk yönetim becerileri psikolojik sağamlık açısından koruyucu ya da risk oluşturucu faktörlerdir. Kişilerin içinde buldukları bu sosyal ağlar uygun şekilde koordine edilir, desteklenir ve güçlendirilirse kişisel ve toplumsal sağamlık yapılandırılırken kırılganlık azalır ve toplumsal bir dönüşüm sağlanmış olur (akt., Carter, 2007).

Amerikan Psikoloji Birliği'nin 2008 yılında yayınladığı "Çocuklar ve Travma" raporunda ABD'de 2006 yılında dört yüz bin çocuk ve gencin çeşitli sebeplerle travma mağduru olduğunu; bunların büyük bir bölümünün birkaç hafta ya da ay içinde sonra travma öncesi işlevselliklerini kazandıklarını belirtmiştir. Birden çok travma yaşantısı, travma öncesi kaygı bozuklukları, fakirlik, azınlık olma gibi ailesel ve kültürel güçlükler psikolojik sağamlık açısından risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir. Raporda bireysel, ailesel ve kültürel açıdan güçlü olmanın psikolojik sağamlık açısından koruyucu faktörler olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sosyal, toplumsal ve devlet

desteği ağlarının özellikle doğal afet travmaları sonrasında toparlayıcı etkisinin önemli olduğu belirtilmiştir (APA, 2008).

Antropolog M. Jackson (2005) insanın yaşamı sürdürebilme kapasitesini ve sağlamlığı çevresindeki potansiyelleri keşfedipdnyada var olabilmek için yeni koşullar oluşturabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Kişilerin yaşadıkları dünya içinde varlıklarını bedensel, linguistik, sosyal ve imajlar çerçevesindeki etkileşimlerini içeren durumları işleyip dönüştürerek sürdürdüklerini ifade etmiştir (akt, Carter, 2007).

Travma sonrası gelişmeden farklı olarak psikolojik sağlamlıkta travma öncesi işlevselliği yeniden kazanma söz konusudur. Travma sonrası gelişme kavramında ise daha önce tanımlandığı üzere işlevsellik, yaşam amaçları, kişiler arası ilişkiler, yaşamı anlamlandırma ve inançlarda gelişme vardır. Calhoun ve Tedeshi (2006) yüksek düzeydeki psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişmenin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Ayrıca travma sonrası gelişme gösterenlerin psikolojik olarak sağlam olan kişilerden daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) farklı kavramlar olmalarına rağmen travma sonrası gelişme ile ilgili araştırmaların bazılarında bu iki kavramın ortak varyansı paylaştıkları ve yapıyı açıkladıklarını vurgulamıştır. Clay ve diğerleri (2009) yüksek düzey psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişmeyi azaltan bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Onlara göre psikolojik olarak sağlam kişiler zorlu yaşam olaylarını derin üzüntüler yaşamadan atlatmaktadır bu durum da daha az gelişme yaşamalarına neden olmaktadır. Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz ve Solomon (2009) psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişme arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik olarak sağlam olan kişiler kendilerini travmanın etkilerinden koruyabilmektedir. Bu nedenle travmatik yaşantılardan anlam çıkartma konusuyla daha az ilişkilidirler (akt.Ramos ve Leal, 2013; Schexnaildre, 2011).Hobfoll, Palmeri, Johnson, Canetti-Nisim, Hall ve Galea (2009) İsrail’de yaşanan bombalı bir saldırının ardından Yahudi ve Arap popülasyonunda psikolojik sağlamlığın terör saldırıları karşısındaki direnç, TSSB ve travma sonrası gelişme ilişkisini inceledikleri bir araştırmada kendini psikolojik olarak sağlam gören %13’lk kesimde

duygusal stres semptomlarının olmadığını; psikolojik olarak sağlam görmeyenlerin ise % 54 oranında TSSB yaşadığını bulmuştur. Bununla birlikte psikolojik sağlamlıkla yüksek sosyo ekonomik statü, arkadaşlardan alınan sosyal destek ve düşük travma sonrası gelişme düzeyi arasında güçlü bir ilişkinin olduğu kaydedilmiştir.

Benzer olarak yas sürecinde de psikolojik olarak sağlam olan kişilerin yas belirtilerini daha kısa sürede atlattıkları, toparlandıkları ve işlevselliklerini yeniden kazandıkları bilinmektedir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010).

2.7 Travma Sonrası Gelişme ve Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon kişilerin yaşadıkları bir olay ile ilgili olarak içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun neden ve sonuçlarını adeta geviş getirircesine tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde düşünüp durması olarak tanımlanmaktadır (Nolen- Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; akt., Aşçıoğlu Önal, 20014). Janoff-Bulman (2010) ve Calhoun ve Tedeshi (2006) travmatik yaşantıların kişilerin bilişsel şemalarında kırılmalara neden olduğunu, dünyaya ve dünya üzerindeki konumlarına ilişkin algılarının yaşantıya bağlı olarak değişim gösterdiğini belirtmektedir. Travmatik yaşantı sonrasında kişiler travma öncesi ve sonrası inançlarını tekrarlayan bir şekilde düşünmekte ve yeniden yorumlamaktadır. Bu bilişsel süreç travma sonrası tepkiler üzerinde önemli etkisi olan ruminasyonla büyük benzerlik taşımaktadır (Cann ve diğ., 2011). Bazı araştırmacılar ruminasyonun travma sonrası stres açısından risk etmeni olduğunu belirtirken Cann ve diğerleri (2010) gelişme için önemli bir etmen olduğunu ileri sürmektedir. Onlar travma sonrası gelişme için iki tür ruminasyondan bahsetmektedir. Bunlar adeta araya giren, düşüncelere sızan ve düşünceleri işgal eden istemsiz (intrusive) ve bilinçli olarak üzerinde düşünülen amaçlı ya da istendik (deliberate) ruminasyonlardır. Pek çok kişi için travmatik yaşantı sonrasında ruminasyonlar bilinç dışı olarak düşüncelerin içine sızmaktadır. Travma mağdurları, var olan negatif şemalarının tetiklenmesiyle yaşantının hemen ardından geleceğe ilişkin negatif duygu ve düşüncelerine odaklanma eğilimi içindedir (Scher ve diğ., 2005) ve bu durum bir süre sonra eşlik eden ruminatif düşüncelerle birlikte TSSB'nun gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Michl ve diğ., 2013; akt. Wu ve diğ., 2015). Buna karşın

Calhoun ve Tedeschi'ye (2006) göre travmatik yaşantı sonrası düşüncelere sızanistemsiz ruminasyonlar, travma deneyimine ilişkin kopuk anılar ve geleceğe ilişkin bilişsel işleme ile birlikte travma sonrası gelişmeye zemin hazırlamaktadır. Taku ve diğerleri (2008) ve Nightingale ve diğerleri (2010) travma sonrası düşüncelere sızan ruminasyonların TSSB için risk faktörü olmasının yanında travma sonrası gelişmenin de yordayıcısı olduğunu bulmuştur (akt., Wu ve diğ., 2015). Calhoun ve Tedesch' nin (2006) işlevsel betimleme modeline göre travma yaşantısının hemen ardından oluşan istemsiz ruminasyonlar, travmatik yaşantının üzerinden zaman geçse bile kişilerin güncel ruminasyonlarının yordayıcısı olabilmektedir. Yoğun stres yaşantısının ardından oluşan negatif, istemsiz ruminasyonlar zamanla yerini olayla ilgili bilinçli düşüncelere bırakmaktadır. Kişi kendisi, hayatı ve ilişkileri ile ilgili düşüncelerini yeniden yapılandırmaya başladığında bu durum, travma sonrası gelişmeye kaynak teşkil edebilmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2006) bilişsel bağ olarak tanımladıkları ve olumlu anlam attettikleri ruminasyonun kültürel bağlam ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerle birlikte farklı örneklem gruplarında incelenmesinin travma sonrası gelişme kavramının açıklanması açısından önemine işaret etmektedir. Ayrıca, ruminasyon süreci üzerinde yapılacak araştırmaların travma mağdurlarına sunulacak yardım çalışmaları için de önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Konuyla ilgili ilk araştırma Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) tarafından, travma geçmişi olan 54 genç yetişkinle gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, bilişsel işleme ve dini yönelim ile travma sonrası büyüme ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, travma deneyiminin hemen ardından oluşan istemsiz ruminasyon ile dini esneklik travma sonrası gelişmenin güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur. Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun (2009) Japonya ve Amerika'da gerçekleştirdiği kültürlerarası bir araştırmada travma sonrası gelişme ve ruminasyon arasında her iki kültürde de anlamlı ilişkiler kaydetmiştir. Amerikan örneğinde güncel amaçlı ruminasyonların; Japon örneğinde ise olayın hemen ardından oluşan amaçlı ruminasyonların travma sonrası gelişmenin anlamlı yordayıcıları olduğukaydedilmiştir.

Ruminasyon pek çok araştırmacı tarafından olumsuz düşünceler, şemalar ve duygularla ilişkilendirilmiş, depresyon, kaygı ve somatizasyon bozukluklarının risk

faktörleri arasında değerlendirilmiştir (Thomsen, 2006; akt., Türkdoğan, 2014). Ancak görüldüğü üzere travma sonrasında ortaya çıkan istemsiz ya da amaçlı ruminasyonlar travmatik yaşantının atlatılmasında yardımcı olabilecek yapıcı özelliklere de sahiptir (Watkins, 2008; akt., Türkdoğan, 2014).

Konu ile ilgili araştırma bulguları göstermektedir ki istemsiz ya da amaçlı; olayın hemen ardından ya da bir süre sonra ortaya çıkan ruminasyonlar, kişilerin yaşadıkları olayın neden ve sonuçlarını; hayatın anlamını, kendilik değeri ve kişilerarası ilişkilerini daha çok düşüncelerini sağlayarak travma sonrasında gelişimi destekleyen yeni bakış açıları kazanmalarına kaynak teşkil etmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2006); Tedeschi, Calhoun ve Cann (2007) ruminasyonun travma sonrası gelişim açısından önemine ve farklı kültürel bağlamlarda daha çok araştırma yapılmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

2.8 Travma Sonrası Gelişme ve İnanç İlişkisi

İnanç kavramı farklı anlamlar içerirse de genel olarak *“bir düşünceye gönülden bağlı bulunma; Tanrıya, bir dine inanma, akide, itikat ve iman olarak”* tanımlanmaktadır (Güncel Türkçe Sözlük, 2018). Yöntembilimleri Sözlüğü’ne (1981) göre ise *“kişiliğin derinlerine sızmış ve tüm öteki süreçlerde yansımaları olan en süregelen biliş ve inanışların her biri”* olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlar çerçevesinde inanç, kişilerin yaşamını sürdürme çabasının bir kaynağı olarak belli bir doktrine ya da doğüstü bir varlığa inanma ihtiyacı olarak değerlendirilebilir. Mehmedoğlu(2010, s.144) insanın var olduğunun bilincinde olarak özünü arayan ve bu öze ulaşmaya çabalayan tek canlı türü olduğunu belirtmektedir. O’na göre bu çaba bir ihtiyaç olarak insanı kendinden aşkın, kutsal olarak kabul ettiği ilahi bir güce bağlanma (Hökelekli, 2010) ile karşılık bulmaktadır. İnanç soyut bir kavramdır ve insanlar bireysel ya da kültürel farklılıkları doğrultusunda kendi inançlarına farklı anlamlar ve değerler atfedebilmektedir. Bununla beraber dinler doktriner bir üst yapı oluşturarak bir yandan kişilerin inanma ihtiyacına cevap vermekte bir yandan da bu ihtiyacın sistematik bir şekilde yaşanmasına olanak sağlamaktadır.

Calhoun ve Tedeshi (2006) travma sonrası yaşantıların uzun bir yolculuk olduğunu ve kültürel değişkenlerin ne derece etkili olduğunu anlamadan konunun tam olarak anlaşılmasının mümkün olmayacağını belirtmiştir. Din faktörü geniş toplumsal etkiye sahip olması açısından bu kültürel bileşenlerden bir tanesidir. Onlar, Amerikan toplumunda dini öykülemenin etkisinden yola çıkarak travma sonrası gelişme sürecinde din faktörünün Amerika’da Avrupa’ya göre daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Amerikan toplumsal hayatında dini öykülerin iyimserlik ve kişisel direnç açısından güç kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. 2000 yılında yaptıkları bir araştırma ile bu görüşü incelemişler ve dini esnekliğin travma sonrası gelişme açısından güçlü bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır (Calhoun, Clann, Tedeschi ve Mc.Millan, 2000).

Özellikle yaşanan travmatik deneyime ilişkin anlam bulma sürecinde kişilerin bir başa çıkma aracı olarak maneviyata başvurduğu düşünülmektedir. “Bu olay neden benim başıma geldi” sorusunun cevabını bulamayan kişiler inançları doğrultusunda bunu açıklamaya ve anlamlandırmaya çalışmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2001). Tedeschi ve Calhoun (2004) herhangi bir dine inanmayan kişilerin bile bir travmatik deneyim sonrasında manevi alanda bir gelişme gösterdiğini aktarmıştır. Calhoun, Tedeschi ve Lincourt (1992) dini inançların göreceli olarak sabit olduğunu, travmatik bir deneyim sonrasında kişilerin var olan inançlarını tümüyle değiştirmek yerine deneyimi inançları çerçevesinde açıklamayı ya da inançlarını deneyim doğrultusunda biçimlendirmeyi seçtiğini belirtmiştir (akt: Park ve Folkman, 1996).

Allport (1966), Allport ve Ross (1967) dini yönelimi içsel ve dışsal atıflara dayalı motivasyonel bir süreç olarak tanımlamıştır. İçsel dini yönelime sahip olanlar yaşamlarını dini inançları çerçevesinde şekillendiren ve yaşamsal amaçlarını da bu doğrultuda belirleyerek çevrenin görüşlerine önem vermeden dini inançlarını yaşayan; dışsal dini yönelime sahip olanlar ise çoğunlukla bir gruba ait olmak ve ihtiyaç duyduğu sosyal desteği bu grup aracılığıyla almak amacıyla bir din ile ilişki içinde olan kişiler olarak tanımlanmıştır. Allport ve Ross (1967) içsel dini yönelime sahip kişilerin travmatik bir deneyim sonrasında gelişmeye daha yatkın olduğunu ifade etmiştir. Ancak Pergamet’ e (1992) göre hem içsel hem de dışsal dini yönelim hayatın anlamını bulmaya yönelik amaçsallığı beraberinde getirmektedir ve uzun vadede kişiler, bu

amaçlara ulaşabilmek için gösterdiği çaba doğrultusunda gelişmektedir (akt: Park ve Folkman, 1996).

Bu görüş çerçevesinde 1996'da Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeschi travmatik olayların yarattığı krizlerle başa çıkmada dini inançların etkisini incelediği nitel bir araştırma gerçekleştirmiş ve travmatik deneyim ile inanç ilişkisini açıklayan dört temel kategori saptanmıştır. Bunlar: kişisel inanç sistemi ve karar verme süreçleri, travmatik olay deneyimi, olayla başa çıkma, olayın inançlar ve yaşam tarzı üzerindeki etkileridir. Araştırmaya katılan bir tecavüz mağduru inanç, kader ve algılanan yararın kombinasyonunu içeren bir açıklamada bulunmuş ve yaşadığı olayı *Tanrının kendisini daha güçlü biri yapmak ve geliştirmek için başına getirdiğini* belirtmiş; bu olayla başa çıkmada duanın yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Nitel bulgular çerçevesinde araştırmacılar inancın işlevsel olarak kullanıldığı durumlarda travmatik yaşantılarla başa çıkma sürecine etkili olabileceğine ancak bu konuda daha çok araştırma yapılmasının gerekliliğini belirtmiştir.

Tek Tanrılı Kadim Dinlerin hepsi acı deneyimlerin sabır ile karşılanmasını öğütlemektedir. “Kader”ve “Kaza” imanının temelleri olarak İslam inancında önemli bir yer tutmakta ve karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarının tek muktedir güç olan Allah tarafından takdir edildiğini öğütlemektedir. Bu açıdan bakıldığında bir dine mensup kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimler neticesinde anlam üretme sürecinde başa çıkamadıkları durumlar karşısında kader inancına dayalı alternatif başa çıkma yöntemleri geliştirme eğiliminde oldukları düşünülebilir (Karaca, 2003; akt. Kartopu, 2012). Araştırmalar, kader inancının, özellikle zorlu yaşam olayları karşısında çaresiz hissedenleri sükûnete çağırarak ve olumlu bir mücadeleye yönelten mesajlar vererek hayatı daha katlanılabilir hale getirdiğine işaret etmektedir (Kartopu, 2012). İslam İnancının hüküm sürdüğü ülkelerde travma sonrası süreçler ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmında benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir.

Kira ve diğerleri (2006) Irak'ta 2001 ile 2003 yılları arasında işkenceye maruz kalmış ve işkence görmemiş kişilerle boylamsal bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada işkenceye maruz kalmış kişilerin işkence görmemiş kişilere kıyasla daha çok travmatize ve fiziksel olarak daha sağlıksız oldukları; buna karşın psikolojik

sağlamlık düzeylerinin, sosyo kültürel uyum kapasitelerinin ve travma sonrası gelişme değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca travma yaşayanlarını görevlerini yerine getirme oranları daha yüksek bulunmuştur. Bununla beraber işkenceye maruz kalanların din, ırk ve kültürel farklılıklara karşı tolerans düzeyinin de daha yüksek olduğu bulgular arasındadır. Bu kişiler sosyal olarak da kendilerinin daha çok desteklendiğini ifade etmişlerdir.

2011 yılında İran’da Seidmahmoodi, Rahimi ve Mohamadi psikolojik sağlamlık ve dini yönelimin travma sonrası gelişme ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada psikolojik sağlamlığın iki alt boyutu olan yenilik arayışı ve pozitif gelecek yönelimi ile içsel dini yönelimin travma sonrası gelişmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Travma sonrası gelişme açısından en güçlü yordayıcı değişken içsel dini yönelim olarak bulunmuştur.

Dindarlık ve inanç faktörü psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişme için koruyucu faktörler arasında yer almakla beraber travma sonrası gelişmenin bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (2004); Calhoun ve Tedeschi (2006) beş alt boyutlu olarak tanımladıkları travma sonrası gelişmenin bir alt boyutunun da inançtaki değişim olduğunu belirtmiştir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar arasında Helgeson ve arkadaşları (2006); Lechner ve diğerleri (2006) farklı travma yaşantılarının dindarlık puanları üzerinde güçlü pozitif etkisini ortaya koymuştur (akt. Mesa, 2009). Mesa 2009 yılında Latin kökenli üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişme ile dindarlık ilişkisini incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. İnternet üzerinden toplanan verilere uygulanan regresyon analizi bulgularına göre dindarlık travma sonrası gelişmenin önemli bir yordayıcısıdır. Araştırmada Amerika’ya göç etmiş Latinlerde travmatik yaşantılar sonucu bilişlerde meydana gelen değişimi yeniden düzenleme sürecinde dini inanç ve bu doğrultuda gerçekleştirilen faaliyetlerin önemli bir başa çıkma yöntemi olduğu belirtilmiştir.

Dini yönelim ve travma sonrası gelişme arasında ilişki bulamayan araştırmalar da vardır. Bunlardan biri 2010 Haiti depreminden sonra Burnett ve Helm (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yardım çalışanları ile yapılan araştırmada dindarlık ve

travma sonrası gelişme arasında bir ilişki bulunamazken kadın yardım çalışanlarında psikolojik sağlamlık, kiliseye bağlılık ve kilisede gerçekleştirilen sosyal aktivitelere katılma arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde de travma sonrası gelişmeyi dini yönelim ve dindarlık bağlamında inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Bunların arasında yurt dışındaki alan yazınına paralel olarak dindarlıkla travma sonrası gelişme arasında ilişki olduğunu bulan ve ilişki bulamayan araştırmaların olduğu görülmektedir. Akyüz (2017) tarafından yapılan bir araştırmada meme kanseri tanısı almış kadın hastalarda dindarlık düzeyiyle travma sonrası gelişme düzeyi ve travma sonrası gelişmenin alt boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dirik (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise romatoid artrit hastalarında travma sonrası gelişme Kaynakların Korunumu Kuramı bağlamında incelenmiştir. Araştırmaya göre dindarlık ne travma sonrası gelişme ne de psikolojik sıkıntılarla ilişkili bulunmuştur.

Görüldüğü üzere farklı dini inançlara sahip olsalar da bir dine inanan kişiler zorlu yaşam olayları karşısında dayanma gücünü dini baş etme yöntemleri aracılığı ile sağlayabilmektedir. Ayrıca zorlu yaşam olaylarını anlamlandırma çabası içinde olan kişilerin genellikle inandıkları dine daha çok bağlandıkları ve uyum sürecinde dini referanslar çerçevesinde gelişme gösterdikleri de araştırmalarda yer almaktadır. Ancak travma sonrası gelişme alanında insan- dini inanç ilişkisinin farklı inançlara sahip topluluklarda çalışılmaya devam edilmesinin daha kapsamlı bilgilere ulaşılması açısından gerekli olduğu da araştırmacılar tarafından önerilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

2.8 Travma Sonrası Gelişme ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar İlişkisi

Janoff-Bulman (1989) kişilerin dünyaya ilişkin inanç ve varsayımları konusunda kuramsal bir model sunduğu “Temel Varsayımlar Modelinde” üç temel varsayıma işaret etmektedir. Bunlar; dünyanın iyiliği, dünyanın anlamlılığı ve kendilik değeri varsayımlarıdır.

Dünyanın iyiliği varsayımı kişinin içinde bulunduğu dünyayı olumlu ya da olumsuz olarak görme düzeyidir. Bu boyut iki kategoride ele alınmaktadır; dünyanın genel olarak iyi bir yer olduğuna ilişkin inanç ve insanların iyiliğine olan inançtır. Genel olarak dünyanın iyi bir yer olduğuna ilişkin inanç ne kadar güçlüyse dünyada iyiliğin kötülükten daha fazla olduğuna inanç da o oranda güçlü kabul edilmektedir. İnsanların iyi olduğuna ilişkin inanç ise genel olarak insanların yardımsever, iyiliksever ve nazik olduğuna ilişkin inançları içermektedir.

Dünyanın anlamlılığı varsayımında adalet, kontrol edilebilirlik ve rastlantı kategorileri yer almaktadır. İnsanların başlarına gelen olayları hak ettikleri ilkesinin temelinde adalet inancı yatmaktadır. Lerner (1980) adil dünya inancı kuramında kişilerin dünyayı adil bir yer olarak algılama ihtiyacı içinde olduklarına işaret etmektedir. Buna göre adil dünya inancı güçlü olan kişiler yaşanan olumsuz olayların bir şekilde “hak edilmiş” olduğuna inanmaktadır. Kontrol edilebilirlik varsayımında kişi başına gelebilecek olayları kendi davranışları ile kontrol edebileceğine ilişkin bir inanca sahiptir. Kişiler uygun davranışlarla kendi incinebilirlik düzeylerini kontrol edebilirler. Rastlantısallık varsayımında ise kişi için bazı olayların bazı insanların başına neden geldiğini anlamının bir yolu yoktur. Rastlantısallığa inanan kişiler adalet ya da kontrolü belirleyici olarak görmek yerine kaderci bir anlayışla kişilerin yaşadıkları olumsuz olayların engellenmesinin mümkün olmadığına inanırlar.

Kendilik değeri varsayımı ise bireyin kendini ne derece iyi, ahlaklı ve değerli olarak algıladığı ile ilgilidir. Ayrıca kendini uygun davranışlar gösteren biri olarak algılayan kişiler herhangi bir olayla ilgili gerekenleri yaptığını varsaymaktadır. Şans faktöründe ise kişiler dünya rastlantılarla işlese bile iyi şansları sayesinde olumsuz yaşantılardan korunduklarına inanırlar (Janoff- Bulman, 1989).

Dünyaya ilişkin varsayımlar dünyanın iyi, adil, güvenilir, insanların iyiliksever, olayların öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğuna ilişkin genel temsilleri içermektedir ve bu temsiller kişilerin erken çocukluk dönemindeki sosyal ilişkileri ve deneyimleri çerçevesinde şekillenerek bilişsel bir şema haline gelmektedir (Janoff- Bulman, 1989). Toplumsal deneyimler ve bu tarihsel deneyimlerin aktarıldığı kültürel

etkileşimler sonucu edinilen bilgiler de dünyaya ilişkin varsayımlar üzerinde etkili olabilmektedir. Tılsım kültürü buna en iyi örnektir. Dışsal gerçeklik, yaşamın akışı ve kaderin değiştirilebileceği inancının yaygın olduğu kültürlerdeolayların akışının ve kaderin önüne geçilebileceğine inanılmaktadır. Tılsım kültürü içinde bulunan kişiler dünyaya ilişkin varsayımlarını bu doğrultuda şekillendirmektedir (Bilgin, 2004).

Daha önce ifade edildiği üzere travmatik yaşantılar kişilerin dünyanın öngörülebilir, kontrol edilebilir ve genel olarak iyi ve adil bir yer olmasına ilişkin inançları üzerinde de bir deprem etkisi gösterir. Travma mağdurlarının travmatik deneyimle birlikte dünyaya ilişkin varsayımlarında da değişimlerin olduğu ve daha gerçekçi şemaların oluştuğu gözlenmiştir.

Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991) kayıp yaşayan travma mağdurlarının dünyanın anlamlılığına ilişkin varsayımlarının kayıpları olmayanlara kıyasla daha olumsuz olduğunu bulmuşlardır. Travmatik yaşantıların temel varsayımlar üzerindeki etkilerinin incelendiği başka çalışmalarda (Foa, Ehlers, Clark, Tolin ve Orsillo, 1999; Wickie ve Marwit, 2000; akt., Yılmaz, 2006) travmanın doğal yollarla ya da insan eliyle oluşmasına bağlı olarak nasıl değiştiği incelenmiş; insan eliyle oluşan travmaların doğal yollarla oluşan travmalara kıyasla temel varsayımları daha olumsuz etkilediği bulunmuştur. Janoff-Bulman (1989) travma sonrası gelişmenin kişinin psikolojik dayanma girişimlerinin sonucu olduğunu ve travmadan kalan stresle birlikte temel varsayımları değiştirdiğini belirtmiştir.

1998 yılında Calhoun, Tedeschi ve McMillan travmatik olayların dünyaya ilişkin varsayımsal inançları ne şekilde değiştirdiğini incelemiştir. Bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan en genç katılımcıların yaşadığı travmatik olaylar sonrasında dünyayı adil olmayan ve kontrol edilemez olarak; en yaşlı grubun kendini daha şanslı ve dünyayı daha kontrol edilebilir olarak algıladığı gözlenmiştir. İnsanların iyiliği alt ölçeğinde genç katılımcılar insanları orta yaşlı ve yaşlı katılımcılara göre daha az iyi niyetli olarak bulurken; şans alt ölçeğinde yaşlı grup kendini diğer gruplara göre daha şanslı olarak değerlendirmiştir. Ancak toplam stres skorları açısından

incelendiğinde sadece olayların rastlantısallığı alt ölçeğinde genç grup orta yaşlı ve yaşlı gruba göre dünyayı daha rastlantısal bulmuştur (Calhoun, Tedeschi ve McMillan, 1998).

Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada Yılmaz (2006) arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenleri incelemiştir. Bu değişkenler arasında bilişsel işleme süreci ile ilişkili olan dünyaya ilişkin varsayımlara öncelikli olarak yer vermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre travma sonrası gelişmeyi en fazladen deneyimleyen grubun, çok az deneyimleyen gruba göre dünyaya ilişkin varsayımlar, genel belirtiler ve stresle başa çıkma tarzları açısından daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları, altölçeklerine göre ayrı ayrı incelendiğinde, gelişme gösteren grubun güvenli, iyimser, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar açısından diğer gruptan daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Eker'in (2016) araştırmasında ise dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığı alt boyutlarındaki negatif yanıtlar ile psikolojik belirtiler arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani travma sonrası dünyayı daha kötü bir yer olarak algılayanların psikolojik belirtilerinin arttığı; olayları rastlantısal olarak başına geldiğini düşünenlerde de benzer şekilde negatif belirtilerinin arttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

2.9 Travma Sonrası Gelişme ve Yas Sürecine İlişkin Ritüeller

Ritüeller ilkel toplumlardan modern toplumlara kadar geçen süre içinde toplumsal yapıyı şekillendiren ve o topluma ait üyeleri birbirine bağlayan bir harç görevi görmektedir. Toplumsal birlikteliğin sağlanması ve pekiştirilmesi ile bu duyguların kuşaktan kuşağa aktarılması ritüellerin temel işlevidir (Akyol, 2009). Durkheim (1926) *Dini Hayatın İkel Biçimleri* adlı kitabında ritüelleri kutsallıkla ilişkilendirmiş ve toplumsal yapının inşasının anahtarı olarak adletmiştir. Durkheim'a göre ritüeller canlı ve dinamiktir. Tarihsel süreç içinde toplumsal dinamiklere göre yeniden şekillenebilme ve üretilme özelliğine sahiptir. Durkheim ritüellerin toplumu bir arada tutan, bireyin toplumun geneli ile bağ kurmasını kolaylaştıran, ilişkileri düzenleyen, geleneklerin sürmesine vesile olan, değer yargıları ve törelerin kökleşmesine yardım eden özelliklerinin yanında mutluluk verici bir işlevi olduğuna da

vurgu yapmıştır. O'na göre ritüeller toplumsal buhranlarda ve kriz durumlarında kişilerin duygularını bir arada yaşayıp ifade etmelerine imkan vererek sarsılmış olan dengenin yeniden kurulmasını sağlayan bir işleve de sahiptir (Durkheim, 2004).

Radcliffe-Brown (1969; akt. Akyol, 2009) da Durkheim ile benzer bir görüşü savunmuştur. O, bireylerin hem topluma hem de kendinden önceki kuşaklardaki atalarına yönelik görevlerini yerine getirirken bir takım duygulara sahip olduğunu; ritüellerin toplumsal dayanışmanın kaynağı olan duyguları arttırarak pekiştirdiğini ve kendinden sonrakilere aktarmada aracı olduğunu vurgulamıştır. Goffman (1967) ise ritüelleri seküler modern dünyada birey- otorite ilişkisi içinde toplumsal itaati sağlayan, bireylerin onaylayarak uyguladığı kutsiyet kazandırılmış semboller olarak tanımlamıştır. Bu anlayış çerçevesinde bireylerin otorite ile kurduğu ilişkide içselleştirdiği, sorgulamadan otomatik olarak gerçekleştirdiği ve davranışa dönüştürmediğinde kendini görevini yerine getirmiyor olmanın huzursuzluğu içinde hissettiği bir ritüel anlayışından söz edilmektedir. Ayrıca ritüeller, bir topluma ait kültürün yapılanmasında ve gündelik hayat pratiklerinin düzenlenmesinde de işleve sahiptir. Başka bir ifade ile bireysel olarak yaşananın kişilerin ait hissettikleri toplum tarafından ortak olarak paylaşılan semboller ve sembolik davranışlar aracılığı ile toplumsal olana dönüştürülmesinin bir aracıdır. Düğün, doğum ve cenaze törenleri bunun en güzel örneğidir.

Ölüm, canlı olma özelliği taşıyan her varlık için en temel gerçekliktir. İnsanlığın tarihsel sürecinde de ölüm ve kayıplar önemli bir gerçeklik olarak kabul edilmiş ve yeryüzünde farklı insan toplulukları kendi kültürel değerleri ve inanışları çerçevesinde çeşitli ayin ve törenlerden oluşan ritüeller geliştirerek ölümü anlamlandırmaya çalışmıştır. Özellikle sevilen birinin kaybı sonrasında yaşanan travma sonrası toparlanma ve gelişme ile ilişkili olduğu düşünülen ve üzerinde çalışılması gereken değişkenlerden biri de yas sürecinde gerçekleştirilen ritüelistik davranışlardır (Calhoun ve diğ. 2010). Yas sürecinde gerçekleştirilen ritüelistik davranışlar toplumların geleneklerine ve dini inanışlarına göre farklılık gösterir. Türk kültüründe ölen kişinin arkasından ölen adına sadaka verilmesi, ölen kişinin giysi, ayakkabı gibi bazı özel eşyalarının fakirlere verilmesi, yedisine kadar akşamları evde toplanıp Kuran okuma, evde yemek

pişmemesi, yedisinde, kırkında ve elli ikisinde ölünün arkasından mevlüt okutulması ve gelen misafirlere yemek verilmesi, yedisine kadar erkeklerin sakal traş olmaları, ilk Cuma akşamı tesbihat yapılması ve dualar okunması genel ritüelistik davranışlar arasında yer almaktadır. Bu törensel davranışlar yas sürecindeki kişilerin toplumsal hayata uyum sağlayıp yas sürecini normalleştirmelerine ve daha kolay toparlanmalarına yardımcı olmaktadır (Ersoy, 2006).

Yas sürecindeki ritüellerin yasin normalleştirilmesi açısından önemli bir kaynak olduğu düşünülse de özellikle psikoloji ve psikolojik danışma alan yazınında konuyla ilgili araştırma yok denecek kadar azdır. Bir sosyal antropolog olan Carter (2007) Katrina Kasırgası sonrasında toparlanma gücünü arttıran etmenlerden birinin de dini yönelim ve dini ritüellere katılım olduğunu bulmuştur. Calhoun, Tedeschi ve Hanks (2010) yas sürecinde kişilerin ait olduğu kültürel değerler çerçevesinde yas yaşama deneyimlerinin travma sonrası gelişme üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Klinik çalışmalar aile içinde kayıp sonrası yas sürecinde gerçekleştirilen kültürel ve dini uygulamaların (ritüellerin) yas yaşayan kişilerde gözlenen travma sonrası gelişme düzeyi üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu konu ile ilgili görgül araştırma verileri ise yetersizdir. Ancak Calhoun ve Tedeshi (2006) ve Calhoun, Tedeschi ve Hanks (2010) travma sonrası gelişme ile ilişkili kültürel etmenlerin araştırılmasının kavramın bütünlüğü açısından önemli olduğunu ifade etmekte; bu konuda yapılacak kültürel ve kültürler arası çalışmaların önemine işaret etmektedir.

Görüldüğü üzere travma yaşantısına maruz kalan ya da bir yakını travmatik bir şekilde kaybeden bazı kişiler travma sonrası stres tepkileri ve yas belirtileri yaşasalar bile toparlanıp yeniden hayata dönme süresi daha kısa olmaktadır. Bu kişilerde toparlanma sürecinde yaşanan acılarla birlikte yaşama, değerlere, kişiler arası ilişkilere, kendi kişisel kapasitesine verilen anlamın güçlendiği; travmanın olası sonuçlarından birinin de psikolojik gelişme olduğu gözlenmektedir. Bu süreçte kişisel özellikler kadar sosyal, toplumsal ve kültürel faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Travma ve travma sonrası toparlanma ile ilgili yapılacak karma desen ve kültürel- kültürler arası araştırmalar, kuramsal model önerileri ve bu modellere ilişkin görgül araştırma

bulguları doğal ya da insan kaynaklı travmalar konusunda alınacak önleme ve müdahale çalışmalarına yol gösterici olacaktır.

2.10 Travma Sonrası Gelişme ve Psikolojik Yardım

Travmatik yaşantılar sonrası yeni deneyimlere uyum sağlama sürecinde kişilerin sarsılan güven duygularının ve dünyanın yaşanabilir bir yer olduğuna ilişkin görüşlerinin gerçekçi temeller üzerine yeniden inşa edilmesi pek çok kişi için zorlayıcı bir deneyimdir. Daha önceden travma deneyimi olan ve bunu aktif başa çıkma becerileri yolu ile işlevsel bir şekilde uyuma dönüştüren kişiler bu süreci daha kolay yapılandırırken; travma deneyimi ile işlevsel olarak başa çıkamamış ya da ilk kez böyle bir deneyim yaşamış kişiler bazı destek mekanizmalarına ihtiyaç duyabilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Psikolojik yardım uyum sürecinin yeniden inşa edilmesinde sistematik bir yaklaşım sunmakta ve işlevsel yollarla kişilerin uyum kapasitesini arttırmaktadır.

Travma deneyimi hem bilişsel hem de duygusal olarak kişileri sarsmaktadır. “Bu neden benim başıma geldi?”, “bundan sonra hayatım nasıl olacak?” düşünceleri üzüntü, umut yitimi, hayal kırıklığı, güvensizlik, korku, öfke, gelecek kaygısı, yaşamsal aktiviteleri yerine getirmede isteksizlik gibi duygusal yükleri de beraberinde getirmektedir. Ayrıca travma yaşayan pek çok kişide travmatik olayla ilgili hatırlatıcılardan kaçınma, istemsiz ruminasyonlarla baş edebilmek için işlevsiz davranış kalıplarına başvurma gibi davranışsal sorunlar da yaşanabilmektedir. Bu nedenle travma yaşayan kişiler bu yaşantının duygusal yükünü atmaya ve günlük hayatlarını düzenleyecek işlevsel davranışlara da ihtiyaç duymaktadır. Yapılan çalışmalar travma deneyimi sonrası kişilerin yaşadıkları deneyimi anlamlandırma ihtiyacı nedeniyle deneyimle ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşma konusunda istekli olduklarını göstermektedir. Bu nedenle yakınları ile ya da benzer deneyime sahip kişilerle konuşmaya ihtiyaç duymaktadır. Yakın çevresinden beklediği olumlu desteği göremeyen kişiler bu ihtiyacını ruh sağlığı profesyonellerinin yardımı aracılığıyla karşılama arayışına girmektedir (Tedeschi, Calhoun ve Groleau, 2015).

Travma sonrası gelişme yaşanan travmatik deneyimin anlamlandırılması sürecinde deneyimin pozitif sonuçlarını görebilmenin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar depresif eğilimli ve problem odaklı düşünen kişilerin duygularını ifade etmede isteksiz, kaçınan başa çıkma yöntemleri kullanmaya yatkın ve istemsiz ruminasyonlara daha açık olduğunu göstermektedir. Bu da deneyimi anlamlandırma sürecinde yaşantının pozitif sonuçlarını görebilmeyi, uyum sürecinde aktif işlevsel başa çıkma becerilerini kullanmayı zorlaştırmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bu nedenle kişilerin yeni deneyimle uyumlu şemalar geliştirirken pozitif odaklanmasının ve gelişmeye açık hale getirilmesinin psikolojik yardım sürecindeki önemine değinilmektedir (Calhoun ve diğ., 2010; Tedeschi, Calhoun ve Groleau, 2015).

Calhoun ve Tedeschi (2006) pozitif odaklı bilişsel davranışçı müdahalelerin sadece TSSB belirtilerini azaltmada değil aynı zamanda travma sonrası gelişme üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte Joseph (2009) benzer travma öyküsü olan danışanlardan oluşan danışan merkezli etkileşim gruplarının pozitif odaklanma becerisini arttırdığına yönelik bulgular olduğuna işaret etmektedir. Kişilerin kendilerini rahatlıkla açabilecekleri destekleyici bir çevre içinde olmalarının güven duygusunun yeniden inşasında etkili olduğu; empatik iletişimin ve özellikle pozitif odaklı duygu yansıtımalarının yaşanan deneyimin kabul sürecini kolaylaştırdığı aktarılmaktadır. Ayrıca yazılı duygusal dışa vurum tekniklerinin de etkili olduğu önerilmektedir (Joseph, 2009). Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada Acar (2015) kanser hastalarının eşlerinde duygusal dışa vurum paradigmasına dayalı psikolojik müdahalenin etkisini incelemiş, travma sonrası gelişme düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu bulmuştur.

Psikolojik yardım sürecinde etkili dinleme ve travmatik deneyimlerin öznelliğini kabul ederek gerçekleştirilecek duygusal ve bilişsel düzenlemenin ardından kişilerin ilişkilerini güçlendirerek destek kaynaklarını keşfetmelerinin, travma deneyimine anlam katacak pozitif yaşam amaçları bulmalarının, kişisel olarak güçlü yönlerini farketmelerinin ve manevi olarak doyum elde edecekleri aktivitelere yönelmelerinin travma sonrası gelişmeyi desteklediği belirtilmektedir. Travma sonrası gelişmeyi desteklemeyi amaçlayan ruh sağlığı profesyonellerinin travmatik olaya değil kişilerin

olayın etkileri ile ne şekilde başa çıkabildiklerine odaklanmaları ve müdahale yaklaşımlarını varoluşsal- öyküsel- bilişsel bir çerçevede yapılandırılmaları önerilmektedir (Tedeschi, Calhoun ve Groleau, 2015).

2.10 Travma Sonrası Gelişme İle İlgili Araştırmalar

Travma sonrası gelişme kavramının ortaya çıkışı travmatik yaşantılar sonrası dünya ile ilgili inanç ve varsayımların değiştiğini öngören araştırmalara dayanmaktadır. Malinak ve arkadaşları 1979 yılında yakınlarını kaybedenlerle yaptığı araştırmada kayıp yaşamış kişilerin, yaşanan travma sonucunda kendi varlıklarına şükran duyduklarını bulmuştur. Veronen ve Kilpatrick (1983) tecavüz mağduru kadınlarla yaptığı araştırmada yaşanan travmatik olay sonrasında kadınların kendilerini ilişkilerini yeniden gözden geçirip korumak adına yeni kararlar aldıklarını bulmuştur (akt.Tedeschi ve Calhoun, 1996). Taylor (1983), Collins, Taylor ve Skokan (1990) travmatik yaşantılar sonrasında yaşamlarını sürdürenlerle yaptığı araştırmalarda travma ile başa çıkmada uyum ve asimilasyonu araştırmış ve bu araştırmalar sırasında travma sonrası gelişmeye dair bulgulara ulaşmıştır. Janoff-Bulman (1989) ve Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991) ise travmatik yaşantılar sonrasında dünyanın algılanmasına ve yorumlanmasına ilişkin inançların bilişsel süreçler bağlamında ne şekilde değiştiğini incelediği araştırmalarında travmatik yaşantıların kişilerin dünyaya ilişkin inançlarının pozitif olarak değiştirdiğini kaydetmiştir (Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeshchi, 1996). Ancak kavramın “travma sonrası gelişme” olarak tanımlanması Calhoun ve Tedeschi'nin kayıp ve yas ile ilgili yaptığı (1989, 1990) araştırmalara dayanmaktadır. Kavramın ilişkilerdeki gelişme, yeni olasılıkların keşfi, kişisel güçlülük, inançtaki değişim ve yaşamın takdiri olmak üzere beş boyutlu olarak incelenmesi ise “Travma Sonrası Gelişme (Büyüme) Envanteri'nin geliştirilmesi (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ile olmuştur. Travma sonrası gelişme kavramı, ölçme aracının geliştirildiği 1996 yılından günümüze travma sonrası gelişme envanteri aracılığıyla değişik kültürlerde farklı kavramlarla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Bu bölümde kronolojik olarak önce yurt dışında sonra ülkemizde travma sonrası gelişmenin bireysel, sosyal ve kültürel kavramlarla olan ilişkisini inceleyen araştırmalara detaylı olarak yer verilmiştir.

2.1.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Tedeschi ve Coulhoun (1996) travma sonrası gelişme envanterini geliştirdikleri çalışmalarında genel psikoloji labaratuvarında eğitim alan 196 öğrenciyi bir önceki yıl travmatik bir yaşantı geçirenler ve geçirmeyenler olarak iki gruba ayırmıştır. Araştırma kapsamında 117 öğrencinin verilerini analiz etmişlerdir. Analize dahil edilen grubun 54'ü (23 erkek, 31 kadın) bir önceki yıl travmatik bir yaşantıya maruz kalınırken; 63'ünün (32 erkek, 31 kadın) herhangi bir travmatik yaşantı deneyimi olmamıştır. Katılımcıların %95'inin 18 ile 28 yaş arasında dağılım gösterdiği, %93'ünün bekar, %85'inin de Protestan olduğu rapor edilmiştir. Katılımcılar Travma Sonrası Gelişme Envanteri'nin yanında Travmatik Stres Şeması'nı doldurmuşlardır. Araştırmanın sonucuna göre kadınlar, erkeklere göre daha çok travma sonrası gelişme göstermiştir. Ayrıca bir yıl önce travmatik bir yaşantıya maruz kalanların travma sonrası gelişme puanlarının travmatik yaşantıya maruz kalmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde kadınların "yaşamın değerini anlama" alt boyutu dışında diğer dört alt boyutta erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı ve aradaki farkın kadınların lehine anlamlı olduğu kaydedilmiştir. Travmatik olaya maruz kalanlarla kalmayanlar arasındaki karşılaştırmada ise "inançtaki değişim" alt boyutunda gruplar arası fark gözlenmezken, diğer dört alt boyutta fark olduğu; farkın travmatik yaşantı deneyimi olanların lehine olduğu gözlenmiştir. Araştırma TSGE'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir. Araştırmacılar travmatik yaşantılar sonrası algılanan pozitif değişimin dışa dönüklük, içsel deneyime açıklık ve iyimserlik gibi kişisel özelliklerle ilişkili olduğunu kaydetmiştir. Ayrıca dini yönelimle travma sonrası gelişmenin manevi değişimi arasında da güçlü bir ilişkinin olduğunu kaydetmişlerdir. Bu durumu dindar kişilerin inancını başa çıkma becerisi ve güçlenmenin aracı olarak kullandıkları görüşüne dayandırarak açıklamışlardır. Bununla beraber Janoff-Bulman'ın (1992) bulgularına paralel olarak başa çıkılan travmatik yaşantının büyüklüğü ne kadar fazlaysa gelişmenin de o oranda büyük olduğunu kaydetmişlerdir (akt.Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma sonrası gelişme kavramını bilişsel işleme yaklaşımı çerçevesinde inceleyen araştırmacılar Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan 2000 senesinde

kavramın bilişsel işleme süreci ve inanç faktörü ile ilişkisini incelemişlerdir. Bilişsel işleme sürecinde ruminasyon faktörünü ele almış, bu süreçte dini yönelimin ilişkisini incelemişlerdir. Daha önce yaşamlarında bir ya da birden çok travma öyküsü bulunan 54 genç yetişkin ile yaptıkları araştırmada olay sonrası ruminasyon düzeyi ile dini inançta değişime açıklık düzeyinin travma sonrası gelişme ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Buna göre kuramsal öngörüğü destekler şekilde olay sonrası ruminasyon ve dini inançta değişime açıklık düzeyi yükseldikçe travma sonrası gelişme düzeyinde de artış olduğunu gözlemlemişlerdir (Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000).

Amerikalı ve Japon örneklerde istemsiz ve amaçlı ruminasyon tarzlarının travma sonrası gelişmedeki rolünü inceleyen Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun (2009), kavramı kültürlerarası bir boyutta ele almıştır. Araştırmaya 224 ABD’li ve 431 Japon üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar Travma Sonrası Gelişme Envanteri dışında Ruminasyon Ölçeği’ni (Calhoun ve diğ.,2000) cevaplamıştır. Ruminasyon Ölçeği, olayın hemen ardından gelişen istemsiz ruminasyonlar, şimdiki zamanda gelişen istemsiz ruminasyonlar; olayın hemen ardından gelişen amaçlı ruminasyonlar, şimdiki zamanda gelişen amaçlı ruminasyonlar olmak üzere dört kategoriye ayrılmaktadır. Veriler hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Buna göre olayın hemen ardından ortaya çıkan istemsiz ruminasyonlar travma sonrası ilişkinin yordayıcısı olsa da şimdiki zamanda gelişen amaçlı ruminasyonların her iki örnekte de en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur. Kültüre özgü bulgulara da ulaşılmıştır. Amerikalı katılımcıların travma sonrası gelişme puanlarıyla şimdiki zamanda gelişen ruminasyonların Japon katılımcıların ise olayın hemen ardından gelişen amaçlı ruminasyonlarının daha güçlü pozitif ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Travma sonrası gelişme ile ruminasyon ilişkisini araştıran başka bir çalışmada Hong Kong’da bir kanser kliniğinde tedavi gören ve yaşları 20 ile 60 arasında değişen 170 meme kanseri kadın durumsal atıflar, kanserle ilişkili ruminasyonlar, TSSB ve TSG değişkenleri bağlamında kesitsel tarama modeli ile incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre negatif durumsal atıflar ve negatif kanserle ilişkili ruminasyonlar ile TSSB arasında anlamlı ilişki gözlenirken, TSG ile herhangi bir ilişki kaydedilmemiştir.

Bununla beraber kanserle ilişkili pozitif ruminasyonların TSG ile pozitif durumsal atıf ilişkisinin kısmi anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkan araştırmacılar kanser hastalarının tedavisinde bilişsel düzenlemeye dayalı terapötik müdahalelerin TSSB tepkilerini azaltacağı ve TSG' ye katkı sağlayacağını öngörmüşlerdir (Chan, Ho, Tedeschie ve Leung, 2011).

Aynı yıl Triplet, Tedeschie, Cann, Calhoun ve Reeve (2011) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada travma tepkileri travma sonrası gelişme, yaşamın anlamı, yaşam doyumu ve ruminasyonlar bağlamında incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesine dayalı araştırmada ABD'deki bir üniversitenin psikoloji bölümünde okuyan ve bir buçuk iki yıl kadar önce travmatik bir deneyim yaşamış olan iki gruptan online olarak veriler toplanmıştır. İlk grup yaş ortalaması 22 olan 53 erkek, 95 kadından oluşan toplam 148 kişi; ikinci grup yaş ortalaması 22 olan 45erkek; 140 kadın toplam 185 kişiden oluşmaktadır. Analizlere dahil edilen toplam katılımcı sayısı ise 333'tür. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri (Tedeschie ve Calhoun, 1996), Temel İnançlar Envanteri (Cann, Calhoun, Tedeschie, Taku ve diğ., 2010), Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (Cann, Calhoun, Tedeschie, Triplet ve diğ., 2010), Olayların Etkisi Ölçeği Revize Formu (Weiss ve Marmar, 1997), Yaşamın Anlamı Anketi (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) ve Davis ve arkadaşları tarafından hazırlanan (2007) Yeniden Çözüm (Resolution) Soru Formu kullanılmıştır. İstatistik paket programı aracılığı ile test edilen yapısal eşitlik modelinin (YEM) modelle uyumlu olduğu raporlaştırılmıştır. Buna göre temel inançlar travma sonrası gelişmenin doğrudan ve amaçlı ruminasyonlar aracılığıyla; istemsiz ruminasyonlar da amaçlı ruminasyonlar aracılığı ile yordayıcısı olarak bulunmuştur. Travma sonrası gelişme ise hayatın anlamını doğrudan ve güçlü bir şekilde yordarken, yaşam doyumunun doğrudan ancak zayıf bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ancak travma sonrası gelişme hayatın anlamı aracılığı ile yaşam doyumunu daha güçlü bir şekilde yordamaktadır. Yani travma sonrası gelişme ile birlikte hayatın anlamını keşfedenlerin yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir. Bununla birlikte istemsiz ruminasyonlar travma sonrası stresi doğrudan ve güçlü bir şekilde yordamakta; travma sonrası stres ise hayatın anlamı ve yaşam doyumu

üzerinde negatif bir etki yapmaktadır. Amaçlı ruminasyonların ise travma sonrası stres üzerindeki etkisinin istemsiz ruminasyonlara göre daha zayıf olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma hem travma sonrası stresin hem de travma sonrası gelişmenin birbirinden bağımsız olarak aynı zamanda bireylerde var olabileceğini göstermiştir.

Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi (2011) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise temel inançlar, ruminasyonlar, kendini açma ve sosyokültürel faktörlerin TSG ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya geçmiş iki sene içinde yüksek düzey stres faktörü oluşturan bir yaşam deneyimi yaşamış 129 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılar DSM IV' de (2000) yer alan stres bozukluğu kriterlerine göre belirlenmiştir. En sık gözlenen stres verici yaşam olayı % 33 ile aile bireylerinden birinin kaybı olmuştur. Bunu, %20 ile yakın arkadaş kaybı, % 12 ile kazaya uğrama, % 6 ile cinsel tacize maruz kalma ve % 13 ile diğer travmatik yaşantılar izlemiştir. Ölçümler, araştırmacıların geliştirdiği Olay Etkisi Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği (Calhoun ve diğ., 2000), Temel İnançlar Ölçeği (Cann ve diğ., 2010), Olayla İlgili Kendini Açma Formu, Sosyokültürel Bağlam Ölçeği ve TSG Ölçeği (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ile kaydedilmiştir. Bulgular incelendiğinde Adımsal Ekleme Metoduna Dayalı Regresyon Analizi sonucu en güçlü yordayıcı değişkenin varyansın % 34'ünü açıklayan temel inançlarla mücadele olduğu gözlenmiştir. Ruminatif düşünce biçimlerinin (istemsiz ve amaçlı) ise TSG değişkenine ilişkin toplam varyansın % 6'sını anlamlı olarak açıkladığı kaydedilmiştir.

Araştırmaların işaret ettiği üzere kişilerin yaşam yerine ait kültürel özellikleri; sosyo ekonomik durumları; yaş ve cinsiyet gibi bireysel özellikleri ya da araştırmaların kullandığı yöntemler farklılaşsa da bilişsel işleme sürecindeki ruminasyon tarzları ve temel inançlardaki değişim travma sonrası ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. Bu ilişkide özellikle amaçlı ruminasyon tarzı travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordarken istemsiz ruminasyonların negatif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Ancak istemsiz ruminasyonların amaçlı ruminasyonların kaynağı niteliğinde olması bakımından travma sonrası gelişmeyi amaçlı ruminasyonlar aracılığı ile yordadığı da araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Travma sonrası gelişme ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı da sosyal destek, dini inanç gibi sosyo-kültürel faktörler üzerine odaklanmıştır. Ayrıca psikolojik sağırlık gibi bireysel özellik de travma sonrası gelişme bağlamında incelenen konular arasında yer almaktadır. Travma sonrası gelişme ile ilişkisi araştırılan bu konular yurt dışındaki araştırmalarda en çok çalışılan konular arasında yer almaktadır. Ancak yas sürecinde ritüellere katılım ve klinik gözleme dayalı araştırmalar dışında psikolojik yardım etkisinin araştırıldığı araştırmalar sınırlı sayıdadır.

2000 yılında Calhoun, Cann, Tedeschi ve Mc.Millan, geçmişte travmatik yaşantı deneyimi olan yetişkinlerde travma sonrası gelişme ile olay ilişkili ruminasyon, dini yönelim ve dini katılım ilişkisini incelemiştir. Geriye dönük üç yıllık süreçte önemli travma öyküsü olan 54 (35 kadın, 19 erkek) üniversite öğrencisine TSG Ölçeği, Olay İlişkili Ruminasyon Ölçeği, Eleştirel Dini Yönelim, Bireysel Dini Katılım Ölçeklerini doldurmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 22.5 olarak bulunmuştur. Veriler çoklu regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir. Olay İlişkili Ruminasyon Ölçeği'nin Olayın Hemen Ardından Oluşan Ruminasyon alt boyutu ile Eleştirel Dini Yönelim Ölçeği'nin Dini Değişime Açıklık alt boyutu ile travma sonrası gelişme arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular çerçevesinde araştırmacılar din ve travma sonrası gelişme ilişkisinin daha çok araştırılması gerektiğini önermiştir (Clahoun, Cann, Tedeschi ve Mc.Millan, 2000).

2007 yılında Proffit, Cann, Calhoun ve Tedeschi Musevi-Hristiyan (Judeo Christian) din görevlilerinde kişisel kriz, din, travma sonrası gelişme ve iyilik halini incelemek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 22 Protestan, 4 Katolik, 4 Musevi olmak üzere toplam 30 din görevlisi katılmıştır. Araştırma önce açık uçlu soruların sorulduğu görüşme yöntemi kullanılarak ardından ölçme araçları ile veri toplamak suretiyle iki aşamada gerçekleştirilmiş karma desen yöntemine göre tasarlanmıştır. Katılımcılar yaşadıkları stresli yaşam olayları karşısında orta düzeyde travma sonrası gelişme gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Bununla beraber dini başa çıkma yöntemleri ile travma sonrası gelişme düzeyleri arasında güçlü bir yordama ilişkisi olduğu; yaşadıkları kriz durumlarını “bu Tanrı'nın bizi sınaması” şeklinde değerlendirenlerin gelişme düzeylerinin ise daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İyilik hali

açısından değerlendirildiğinde ise katılımcıların puanları diğer popülasyonlardaki bulgulara göre daha düşük bulunmuştur. Katılımcılar bu durumu sosyal statülerinin doğurduğu toplumsal beklentiler nedeniyle sosyal desteklerinin yetersizliği açısından değerlendirmiştir. Yaşadıkları stresli yaşam olaylarını çevrelerindeki kişilerle paylaşmakta güçlük yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında gerek negatif gerekse pozitif dini başa çıkma yöntemleri ise iyilik hali ile pozitif ilişkili olarak saptanmıştır.

Harris ve diğerleri (2010) dini başa çıkma ile travma sonrası gelişme ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya farklı Hristiyan Kiliselerine bağlı 228 kadın, 95 erkek ve 1 trans cinsiyetli katılmıştır. Katılımcılar Travmatik Yaşam Olayları Anketi, Travma Sonrası Gelişme (Büyüme) Envanteri ve Dua Edenlerde Fonksiyonellik Ölçeği'ni (Prayer Function Scale: Blade ve Cook, 1997) cevaplamıştır. Veriler Doğrusal Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analizler doğrultusunda dua edenlerin fonksiyonlarının kişiler arası ya da doğal travma kaynaklarını yordama oranı % 24 olarak bulunmuştur. Kişilerarası olmayan travmatik yaşantılarda sakin ve odaklanmış dua davranışının TSG'yi yordama oranı % 30 olarak bulunmuştur. Kişilerarası travma kaynaklarında ise bu oranın % 11 olarak saptandığı kaydedilmiştir. Buna göre araştırmacılar kaza ya da doğal afet gibi belli bir kişi tarafından yapılmayan travmatik olaylarda kişilerin odaklanarak ve sakin kalarak yaptıkları dua davranışının etkili bir başa çıkma ve TSG gelişme açısından önemli bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

Taku ve Cann (2014) Amerikalı ve Japon Üniversite öğrencileri ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmada travma sonrası gelişmede kişisel faktörler, yaşanan zorlayıcı yaşam olayının algılanma biçimi ve din ilişkisini incelemiştir. Araştırmada kişisel faktörler olarak cinsiyet, iyimserlik ve kötümserlik; olayın doğrudan kendilerini etkileyip etkilemediği ve kaza ya da kasıtlı olarak meydana gelip gelmediği gibi olay algısı yanında dini katılım değişkenleri ele alınmıştır. Katılımcıların ulusal kimlikleri ve dini katılımlarının (dini ritüelleri yerine getirme ve dini inanç) travma sonrası gelişme üzerinde güçlü bir yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ve iyimserlik de travma sonrası gelişme ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Heidarzadeh ve Aghamuhammodi (2017) İran’da diyabet hastalarında manevi gelişmeyi incelemek amacıyla nitel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Veriler ortalama yaşı 48 olan 22 diyabet hastası katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Görüşme kayıtlarının içerik analizi sonucu üç ana tema ve yedi alt temada toplanmıştır. Ana temalar “maneviyat eğilimi”: alt temaları anlam arayışı ve artan manevi ihtiyaçlar; “Tanrı Merkezilik”: alt temaları dini inanç ve görevlere eğilim, Tanrı’ya güven ve çareyi Tanrı’da arama; “ahlaki gelişme”: alt temaları değerlere adanmışlık ve etik yönelimli ilişki olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar başlarına gelen hastalığı kendilerini manevi olarak uykudan uyandıran ve hayata dair yeni anlamlar keşfetmelerine yardımcı olan bir kaynak olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca hastalıkla birlikte dini yönelimlerinde, inanç ve dini görevleri yerine getirme isteklerinde de artış olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu araştırmaya katılan katılımcıların çoğunun hastalığın verdiği stresi dini inanca dayalı bir başa çıkma yöntemi kullanarak, sakinlik ve kabul ile azaltmaya çalıştığını ortaya koyması bakımından önemli bir çalışma olarak değerlendirilmektedir.

Travma sonrası gelişmenin kanser hastalarının uyum sürecine etkisini travma sonrası fiziksel gelişme, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık (mindfulness) bağlamında inceleyen bir araştırmada 241 prostat kanseri tanısı almış erkek hastaya web tabanlı olarak Fiziksel Travma Sonrası Gelişme Envanteri, Travma Sonrası Gelişme Envanteri, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Freiburg Mindfulness Ölçeği, Beden Bilinçliliği Ölçeği Özel Beden Bilinçliliği Alt Ölçeği, Hasta Yönelimli Prostat Etkinliği (Patient- Oriented Prostate Utility Scale), Hastane ve Kaygı Depresyon Ölçeği uygulanmıştır (Walsh, Morrison, Conway, Rogers, Sullivan ve Groarke, 2018). Veriler yapısal eşitlik modeli kapsamında analiz edilmiştir. Modelde psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişme, travma sonrası fiziksel gelişme ve bilinçli farkındalığı yordama; travma sonrası gelişme, travma sonrası fiziksel gelişmenin prostat kanserli hastaların yaşam kalitesini, kaygı, depresyon ve bedensel farkındalığını yordama gücü test edilmiştir. Buna göre aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın travma sonrası fiziksel gelişme üzerinden dolaylı olarak semptomla ilişkili yaşam kalitesi ve kaygı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ancak yüksek psikolojik

sağlamlık önceki araştırma bulgularından (Tedeschi ve Calhoun, 2004) farklı olarak düşük travma sonrası gelişme ile ilişkili bulunmuş; bu bulgunun Avustralya'lı prostat kanseri hastaları ile yapılan çalışmanın (Wilson ve diğ., 2014) bulguları ile benzer olduğu belirtilmiştir (Walsh, Morrison, Conway, Rogers, Sullivan ve Groarke, 2018).

2.1.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde travmatik yaşantıların psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalarda da ruminatif düşünce tarzları, başa çıkma tarzları ve dünyaya ilişkin varsayımlar gibi travma sonrası bilişsel işleme süreçlerinin ele alındığı görülmüştür.

Şenol-Durak (2007) miyokart enfarktüs hastalarında ve eşlerinde travma sonrası gelişmeyi olayı algılama, bilişsel işleme, baş etme becerileri ve çevresel kaynaklar bağlamında inceleyerek bir model önerisi sunmuştur. Araştırmaya 151 miyokart enfarktüs hastası (132 erkek, 19 kadın) ve 137 (16 erkek, 121 kadın) eş katılmıştır. Veriler, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Olayların Etkisi Ölçeği, Dini Katılım, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği Revize Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Denetim Odağı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada, MI hastalarında model test edildiğinde hem çevresel hem de bireysel kaynakların, olayı algılama, bilişsel işleme ve baş etme yoluyla travma sonrası gelişme üzerinde dolaylı etkisi olduğu; MI hastalarının eşlerinde ise bireysel kaynakların, olayın özelliklerinin, bilişsel işleme ve baş etme yoluyla travma sonrası gelişme üzerinde dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur.

Yola (2011) meme kanseri hastalarında umut ile travma sonrası gelişme ve travma sonrası stres bozukluğu ilişkisinde başa çıkma stratejilerinin aracılık rolünü incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya meme kanseri tedavisi gören 73 kadın hasta katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak TSG Envanteri, Umut Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanana Sosyal Destek Ölçeği, Olayların Etkisi Ölçeği Revize Formu ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde umut ve travma sonrası gelişme ilişkisinde sorun

odaklı başa çıkma yönteminin herhangi bir aracılık rolü saptanamamıştır. Yine aynı şekilde duygu odaklı başa çıkma yöntemi de travma sonrası stres ve umut yönelimi ilişkisinde aracılık rolü göstermemiştir. Algılanan sosyal destek kaynakları, umut eğilimi ve travma sonrası gelişme ilişkisinde aracılık rolü göstermezken özellikle arkadaşlardan alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek umut eğilimi ve travma sonrası gelişme ilişkisinin düzenleyicisi (moderate) olarak bulunmuştur. Buna göre sosyal desteğin kaynağı ve özellikle türünün travma sonrası gelişme ile pozitif yönde ve yakın bir yordama ilişkisinin olduğu söylenebilir.

Moğulkoç (2014) yaptığı araştırmada çocuğu kanser hastası olan ebeveynlerin travma sonrası stres ve travma sonrası gelişme düzeylerini ruminasyon, sosyal destek ve yüklenme biçimleri bağlamında incelemiştir. Araştırmaya 78 anne ve 34 baba olmak üzere toplam 117 kişi katılmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo Demografik ve Hastalıkla İlgili Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Stres Ölçeği (Zimet, Dahlen, Zimet ve Farley, 1988; Akar ve Eker, 1995), Ruminatif Tepki Ölçeği (Nolen-Hoeksema ve Marrow, 1991; Neziroğlu, 2010), Yüklenme Biçimi Ölçeği (Pettersen ve diğ., 1982), Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği (Foa ve diğ., 1998; Işıklı ve Dürü (2006), Travma Sonrası Gelişim Envanteri (Tedeschie ve Calhoun, 1996; Dirik, 2006) ile toplanmıştır. Bulgular incelendiğinde ruminasyon düzeyinin travma sonrası gelişmeyi negatif, çocuğun yaşının pozitif, yüklenme biçimlerinden iyi olaylar için önemlilik alt boyutunun negatif, yüklenme biçimlerinin kötü olaylar için önemlilik ve birleşik pozitif alt boyutlarının pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenlerin tümü travma sonrası gelişmenin toplam varyansının % 26'sını açıklamıştır.

Acar (2015) kanser hastalarının eşlerinde yazılı duygusal dışa vurum paradigmasının psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişme düzeyi üzerindeki etkisini deneysel bir araştırma ile incelemiştir. Katılımcılar olumlu yazılı dışa vurum, olumsuz yazılı dışa vurum, olumlu ve olumsuz yazılı dışa vurum olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Üç gruba ayrılan 50 katılımcıdan ilk gruba dahil olanların 4 gün boyunca 15 dakika. sadece olumsuz duygu ve düşüncelerini; ikinci gruba dahil olanların ise sadece olumlu duygu ve düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Üçüncü gruba dahil olanların ise ilk iki gün olumsuz, ikinci iki günde sadece olumlu duygu ve düşüncelerini yazmaları

istenmiştir. Araştırmanın sonucunda tüm yazılı dışa vurum koşullarında stres ve sıkıntı düzeyinde azalma gözlenmezken travma sonrası gelişme düzeyinde yazılı dışa vurum öncesine göre anlamlı bir artış gözlenmiştir.

Özçetin (2016) kanser tanısı almış ve onkoloji tedavisine başlamış 114 hasta ile deneysel bir çalışma gerçekleştirerek müdahale grubuna dahil olanlara psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik bir güçlendirme programı uygulamıştır. Araştırma denek kaybı nedeniyle 78 kişi ile tamamlanmıştır. Veriler katılımcı bilgi formu, Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre güçlendirme programına katılan grubun psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişme düzeyleri müdahale öncesi durumlarına ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yükselmiştir. İzleme ölçümlerinde de müdahalenin güçlendirici etkisinin devam ettiği kaydedilmiştir.

Şakiroğlu (2011), Düzce Depremi sonrasında depremi yaşamış kişilerle gerçekleştirdiği araştırmasında depreme yönelik önlem alma davranışı ve travma sonrası gelişmeyi yordayan faktörleri incelemiştir. Bu bağlamda demografik özelliklerle birlikte depreme maruz kalma düzeyi, başa çıkma stratejileri, önlem alınmanın algılanan zorluğu ve yararlılığı, sorumluluk, algılanan tehdit, sosyal destek ve dini inancın travma sonrası gelişmeyi yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmaya Kaynaşlı'da yaşayan 105 kadın, 94 erkek olmak üzere 199 kişi katılmıştır. Veriler, demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından uyarlanan Geliştirilmiş Depreme Hazırlık Ölçeği, Dindarlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Kalitesi Ölçekleri ve Travma Sonrası Gelişme Envanteri (Dirik, 2006), Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Travmatik Stres Belirtileri Tarama Formu aracılığı ile toplanmıştır. Bulgular adımsal regresyon analizi ile elde edilmiştir. Buna göre başa çıkma tepkileri travma sonrası gelişme varyansının % 15.9'unu açıklayarak en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur. En son aşamada sosyal destek, medeni durum ve iyilik hali; problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arayışına yönelik başa çıkma yöntemlerinin travma sonrası gelişmeye ilişkin varyansın % 50.9'unu açıkladığı bulunmuştur.

Kardaş (2013) Van Depremi sonrası üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 1059 üniversite öğrencisi (462 Kadın, 569 Erkek) katılmıştır. Ölçme araçları olarak Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Katılımcı Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler Korelasyon (Spearman Rho), Chaid ve İki Aşamalı Kümeleme Analizi ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında pozitif, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Chaid Analizi'ne göre travma sonrası büyüme değişkeni arasında en önemli yordayıcı etkiye sahip değişkenler sırasıyla umutsuzluk, travma sonrası stres ve cinsiyet olarak bulunmuştur. Travma sonrası stres düzeyi orta, umutsuzluk düzeyi düşük olan kadın ve erkeklerde yüksek düzey travma sonrası büyüme kaydedilmiştir. Yaş, sınıf düzeyi, depremde oluşan hasar düzeyi, yakın kaybı, önceki travmatik deneyimler ve travma sonrası psikolojik desteğin kurulan modelde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Cesur (2012) yetişkin örneklem üzerinde travmatik yas ve travma sonrası gelişmenin psikosoyal belirleyicilerini incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında en az altı ay önce bir kayıp yaşamış 18 yaş üstü 474 kişi (330 kadın, 144 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31 olarak bulunmuştur. Veriler Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İki Boyutlu Yas Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Veriler MANOVA ve çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre yaş, eğitim düzeyi, kayıp sayısı, sosyo ekonomik düzeyi, dindarlık ve algılanan soyal destek değişkenlerinin tümü travma sonrası gelişme toplam varyansının % 8'ini açıklamıştır. Eğitim düzeyi ve dindarlık travma sonrası gelişmenin negatif yordayıcıları olarak bulunurken sosyal destek pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kayıp sayısının ve kaybedilen kişinin yakınlık derecesinin de travma sonrası büyümeyi pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırmaya göre kayıp sayısının ve yakınlık düzeyinin artması travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordamaktadır. Kaybın algılanan travmatiklik düzeyinin (kaza sonucu ya da beklenen olması gibi) de travma sonrası gelişmeyi pozitif

olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre kaybın travmatiklik algısı ne kadar ani ve şiddetli olduğu yönünde ise büyüme de o oranda artmaktadır.

Keskin (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada travma sonrası gelişme ile sosyal destek ilişkisi incelenmiştir. Travmatik yaşantı deneyimi olarak boşanma ve aile içi şiddet ele alınmış ve sosyal desteğin travmatik stres ve travma sonrası gelişme ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 39 olan ve Türkiye'nin çeşitli illerindeki kadın dayanışma merkezlerine başvuran 138 kadın katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Şiddete Maruz Kalma Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği Revize Formu ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılmıştır. Adımsal ekleme metoduna dayalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası gelişmenin kişiler arası ilişkilerdeki değişim alt boyutunu yordayan değişkenler kendini özgür hissetme ve arkadaş desteği olarak bulunmuştur. Yeni fırsatların doğması alt değişkeninde yordayıcı değişkenler olarak kendini özgür hissetme, boşanma kararını vermiş olmak, çalışma deneyimine sahip olmak, boşanma kararını çevresindekilerle paylaşma, romantik ilişki yaşama ve özel insan desteği bulunmuştur. Yaşamın değerini anlama alt boyutunda ise kendini özgür hissetme, boşanma kararı vermiş olma, çalışma deneyimi ve aile desteği değişkenleri yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Bununla beraber şiddete maruz kalan ve kalmayan kadınlar bağlantısız örneklemlerde t testi ile karşılaştırıldığında inançtaki gelişim, yeniden yaşantılama ve aşırı uyarılmışlık olay etkisi puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı; şiddete maruz kalan kadınların bu değişkenlerdeki puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şiddete maruz kalan kadınlar sadece dini öğretiler doğrultusunda değil yaşadıkları örseleyici yaşam olayları doğrultusunda da dini inançlarının geliştiğini belirtmiştir. İnancı olan kadınlar dinsel aktivitelere daha çok bağlandıklarını, daha çok zaman ayırdığını; inancı olmayan kadınlar ise yaşadıkları olaylardan önce de içlerinde bir yerde inanç temellerinin olduğunu, örseleyici deneyimler sonrasında onu keşfettiklerini ifade etmişlerdir.

Haselden (2014) üniversite öğrencilerinde romantik yakın ilişkilerde yaşanan travma sonrasında gelişmeyi ruminasyonlar ve temel inançlar bağlamında Türk ve Amerikan kültürlerinde karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Yapısal eşitlik modeline

dayalı olarak kurgulanan araştırmaya 194 üniversite öğrencisi Türkiye’den; 198 üniversite öğrencisi ise A.B.D.’den katılmış; veriler internet üzerinden toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda Amerikalı öğrencilerden kaygılı bağlanma tarzında olanlarda amaçlı ruminasyonların, kendiliğe ilişkin inançların sorgulanmasının, genel belirti düzeyinin, aktif başa çıkma ile planlama ve olumlu olarak yeniden yorumlamaya dayalı bir dizi davranışsal başa çıkma yönteminin travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Türk katılımcılarda da aynı bulgular kaydedilmiştir. Amerikalı katılımcılardan farklı olarak Türk katılımcılarda kaçınan bağlanmanın amaçlı ruminasyon ve işlevsel başa çıkma biçimlerini zıt yönde yordayarak travma sonrası gelişmeye katkı sağladığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere hem yurt dışında hem de ülkemizde yapılan araştırma bulgularına göre bilişsel işleme tarzı, başa çıkma yolları, ruminasyonlar gibi travma sonrası bilişsel süreçler travma sonrası gelişme üzerinde yüksek düzey öneme sahip bir etkiye sahiptir. Çünkü bu konu üzerinde çalışan araştırmacıların da aktardığı üzere travma sonrası gelişme yaşanan travmatik olayı anlamlandırma ve hayata dair yeni anlamlar üretme çabasının bir ürünüdür. Yaşantıyı yorumlama ve yeni anlamlar üretme de bilişsel fonksiyonların bilinçli ya da istemsiz olarak aktive olmasıyla açıklanabilir.

Ayrıca, araştırmalar göstermektedir ki dini yönelim, dindarlık gibi inanç faktörü hem travmatik yaşantı ile başa çıkmada bir yöntem hem de artan manevi inanç olarak travma sonrası gelişmenin bir boyutu niteliğindedir. Ancak dini yönelim, dindarlık ve genel olarak inanç konusunda farklı araştırma bulguları mevcuttur. Bu nedenle bu konunun bu araştırmada olduğu gibi farklı yöntemlerle, değişik örneklem grupları üzerinde çalışılması önem arz etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli nicel ve nitel verilerin bir arada toplandığı, analiz aşamasında bu verilerin bütünleştirilerek yorumlandığı; ya da bir yöntemin diğer yönteme katkı sağlayarak bulguları güçlendirdiği karma desen yöntemine (Creswell, 2003; Tashakkori ve Teddlie, 2003) dayanmaktadır. Üçüncü bir araştırma modeli olarak karma desenler nicel ve nitel araştırmalar arasında köprü işlevi görmektedir (Onwuegbuzie ve Leech, 2004; akt. Baki ve Gökçek, 2012). Creswell (2006), nicel ve nitel verilerin bir arada toplanıp incelenmesinin, tek bir yönteme göre araştırma problemini daha iyi anlamaya imkan verdiğini belirtmektedir. Jick (1979) sosyal bilimlerde nicel ya da nitel araştırma metotlarından birine dayalı araştırmaların sınırlılıklarını en aza indirmek için karma desen metotların kullanımını önermiştir. Green ve Caracelli (1997) sosyal fenomenlerin karmaşık yapısının en iyi karma desen metotlarla incelenebileceğini; karma desen kullanımının araştırmayı yöntemsel açıdan daha güçlü yapacağını vurgulamıştır (akt: Creswell, Plano Clark, Gutmann ve Hanson (2007)).

Tashakkori ve Teddie (2003), Creswell, Clark, Gutmann ve Hanson (2007), Creswell ve Clark (2015) gibi araştırmacılar karma yöntem araştırmaların sadece nicel ve nitel yöntemlerin karıştırılarak kullanılmasından ibaret olmadığını belli bir gerekçe ve sistematik içinde karma desenin seçilmesi ve kurgulanması gerektiğini belirtmiştir. Karma deseni kendi araştırmalarında ilk kez kullanan bu araştırmacılar yöntemi tasarlamada problemin ve bu problemi incelerken karma metodolojiye ihtiyaç olup olmadığının iyi belirlenmesi, hangi felsefi temelle ilişkili olduğunun temellendirilmesi

ve karma yöntemde kullanılacak araştırma deseninin seçimindeki kriterlere dikkat edilmesi gerektiği üzerinde önemle durmuştur. Karma yöntem modeline dayalı yapılandırılacak bir araştırmada kullanılacak uygun desenin belirlenmesinde araştırmanın problemi doğrultusunda 1) nicel ve nitel aşamalar arasındaki etkileşim seviyesi, 2) aşamaların ilişkisel önceliği, 3) aşamaların zamanlaması, 4) aşamaların birleştirilmesinde kullanılan işlemler gibi kriterlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

1991 yılında Morse aşamaların etkileşim seviyesi, ilişkisel önceliği ve zamanlamasını içeren karma sistemin sembolize edilmesini önermiştir. Buna göre nicel ağırlıklı, nicel ve nitelin eş zamanlı uygulanmasına dayalı, birlikte analiz edilerek rapor edilen karma desen araştırmaları QUAL + quan, eş zamanlı; nicel verilerin çözümlenmesi ile nitel verilere ulaşılan nicel ağırlıklı aşamalı desenleri QUAL → quan, aşamalı; nitel ağırlıklı, nitel ve nicelin eş zamanlı uygulandığı ve birlikte analiz edilerek raporlaştırıldığı desenleri QUAN + qual, eşzamanlı ve nitel ağırlıklı; nitel verilerin çözümlenip dönüştürülmesi ile nicel verilere ulaşılan sıralı desenleri QUAN → qual, aşamalı desen olarak sembolize ederek tanımladığı dört desen önermiştir. 1992'de Steckler, McLeroy, Goodman, Bird ve McKormick nicel metoda ulaşmak için nitel öncelikli; nitel bulguları güçlendirmek için nicel destekli; nicel bulguları açıklamak için nitel destekli; eşit önem düzeyinde ve paralel olarak uygulanan nicel ve nitel desenler olmak üzere dört temel karma desen tanımlamıştır. Tashakkori ve Teddie ise kullanım amacına, önem düzeyine, uygulama sırasına göre doğrulayıcı (1. Nitel veri/ istatistiksel analiz ve çıkarım, 2. Nitel veri ve nitel çıkarımlar, 3. Nicel veri, nitel çıkarımlar), açıklayıcı (1. Nicel veri//istatistiksel analiz ve çıkarım, 2. Nitel veri/istatistiksel analiz ve çıkarım, 3. Nicel veri ve nitel çıkarımlar), eş zamanlı ve sıralı olmak üzere 8 desenden önermiştir (Creswell, Clark, Gutmann ve Hanson, 2007).

Uygulamanın şekli ve sırası, kullanılacak yöntemin önceliği, bütünleştirmenin şekli ve teorik perspektif kriterlerini dikkate alan Creswell, Clark, Gutmann ve Hanson (2007) bir matris önermiş ve bu matrise dayalı olarak karma desen araştırmaları altı kategoriye ayırmıştır. Bunlar: yakınsayan paralel desen, açıklayıcı (açıklayıcı) sıralı

desen, keşfedici sıralı desen, iç içe desen, dönüştürücü desen ve çok amaçlı desendir (Creswell, Clark, Gutmann ve Hanson, 2007; Creswell ve Clark, 2015). Bu araştırmada bu altı karma desen yöntemi içinden “Yakınsayan Paralel Desen” kullanılmıştır.

Karma yöntem araştırmalarında en sık kullanılan yakınsayan paralel desende nicel ve nitel veri toplama süreçleri araştırmanın bir aşamasında eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir. Bu desende hem nicel hem de nitel yöntemler eşit öneme sahiptir. Çözümleme aşamasında ayrı ayrı çözümlenmeler gerçekleştikten sonra genel yorumlarda birleştirilir (Creswell ve Clark, 2015). Morse’un (1991) üçgenleme, Tashakkori ve Teddlie’nin (1998) paralel çalışma ve Creswell’in (1999) yakınsayan model olarak adlandırdığı desenin kullanım amacı araştırma problemini en iyi şekilde anlamak için aynı konu üzerinde farklı fakat birbirini tamamlayıcı veri toplamaktır (Morse, 1991; akt. Creswell ve Clark, 2015). Bir diğer amacı da nicel bulguları nitel bulgularla derinleştirerek açıklamak, bir olgunun tam olarak anlaşılmasını sağlamak için nitel ve nicel bulguları birbirini tamamlayacak şekilde sentezleyerek çok sayıda seviyeyi karşılaştırmaktır (Creswell ve Clark, 2015). Creswell, Clark, Gutmann ve Hanson, (2007) yakınsayan paralel desene dayalı bir araştırma yürütürken her iki yönetime de hakim olmanın gerekli olduğunu belirtmiştir. Çünkü farklı formlardaki bulguların yorumlama aşamasında birleştirilmesinin özel bir çaba ve uzmanlık gerektirdiği üzerinde durulmuştur.

Yakınsayan paralel desenin;

1. araştırmacının kısıtlı zamanın olması ve sahaya gittiğinde bu kısıtlı zaman nedeniyle her iki veri türünü de toplama zorunluluğunun bulunması,
2. araştırma problemi gereği hem nicel hem de nitel verilerin eşit öneme sahip olması,
3. araştırmacının her iki veri grubunu eş zamanlı olarak toplayabilme kabiliyetinin bulunması,

4. bir ekip çalışması içinde geniş kapsamlı veri toplama ve analiz faaliyetlerinin yönetebilmesi gibi durumlarda kullanılması önerilmektedir (Creswell ve Clark, 2015).

Bu bağlamda, bu araştırmada incelenen travma sonrası gelişme kavramının, Calhoun ve Tedeschi'nin (2006) önerdiği üzere kavramla ilişkili olduğu düşünülen kültürel değişkenlerle ilişkisi dahil edilerek derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Kavramın psikolojik sağlamlık, yaş, cinsiyet, ruminasyon tarzları gibi bireysel özelliklerle ilişkisi yanında travma sonrası psikolojik ve sosyal destek alma, dünyaya ilişkin inançlar gibi sosyal ve inanç eğilimi, yas sürecindeki kültürel ritüeller gibi kültürel faktörlerle ilişkisinin derinlemesine incelenmesi için en uygun yöntemin hem nicel hem de nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntem modeli olduğu öngörülmüştür. Araştırma problemi gereği travma sonrası gelişme kavramı ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili nicel ve nitel yöntemlerle toplanan verilerin eşit öneme sahip olduğu varsayımından yola çıkılarak Yakınsayan paralel desenin en uygun desen olduğu düşünülmüştür. Yakınsayan paralel desenin seçilmesinde Creswell ve Clark'ın (2015) yukarıda önerdiği dört kriter de etkili olmuştur.

Araştırmanın birbiri ile ilişkili iki problem cümlesi vardır.

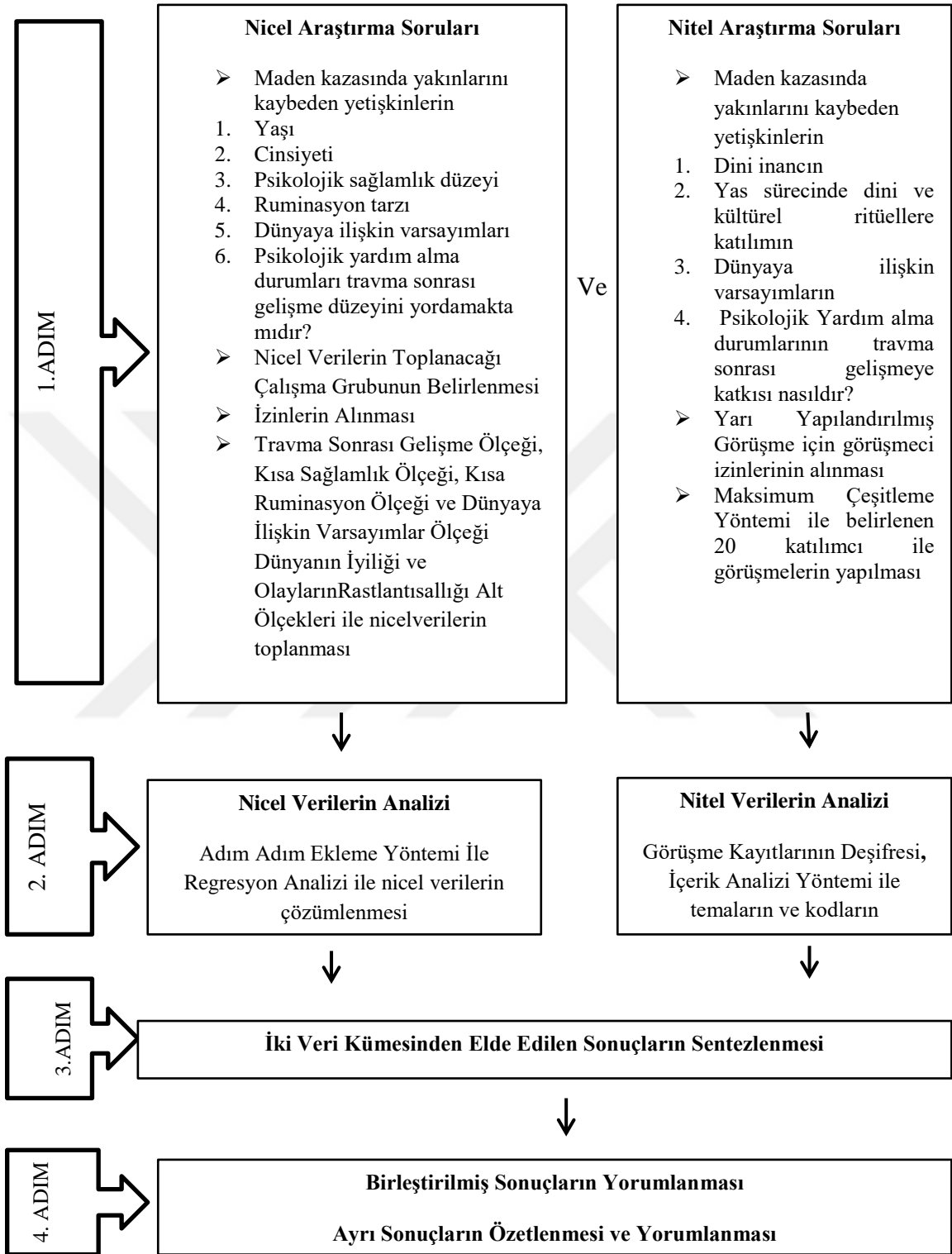
1. Problem Cümlesi: “Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin yaş, cinsiyet, psikolojik sağlamlık düzeyi, ruminasyon tarzı, dünyaya ilişkin varsayımları ve kayıp sonrası psikolojik yardım alma durumları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır? “ şeklinde ifade edilirken;

2.Problem Cümlesi: “İnanç, yas sürecine ilişkin kültürel ve dini ritüelleri gerçekleştirme, psikolojik yardım alma ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu noktadan hareketle ilişkiel tarama modeline dayalı nicel yöntem araştırmasının kriter değişkenini travma sonrası gelişme düzeyi oluştururken yordayan değişkenlerini cinsiyet, yaş, psikolojik sağlamlık düzeyi, ruminasyon tarzı, dünyaya ilişkin varsayımlar oluşturmuştur. İnanç, yas sürecine ilişkin kültürel ve dini ritüelleri gerçekleştirme, yas sürecindeki güçlendiriciler, psikolojik yardım alma ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası gelişme ile ilişkisinin derinlemesine incelendiği

durum çalışmasında ise nitel araştırma yöntemine baş vurulmuş, araştırma yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her iki araştırma yönteminin eş zamanlı olarak uygulandığı ve yorumlama aşamasında bütünleştirildiği yakınsayan paralel desen modeline dayalı karma yöntemin akış şeması şekil 3.1’de gösterilmiştir.





Şekil 3.1. Yakınsayan Paralel Karma Desen Akış Şeması (Creswell ve Clark, 2015)

Şekil 3.1.'deki akış şemasında görüldüğü üzere nicel verilerin toplandığı katılımcılar içinden 20 gönüllü ile eş zamanlı olarak görüşme yapılarak travma sonrası gelişmenin yordanmasına ilişkin elde edilen nicel bulgularla, katılımcıların dini inanç, kültürel ve dini ritüeller, dünya ve insanlığa ilişkin varsayımlar ve travma sonrası süreçte psikolojik yardım alma hakkındaki görüşlerinin içerik analizi kullanılarak elde edilen nitel bulguları birlikte yorumlanarak raporlaştırılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Soma Maden İşletmelerinde 13 Mayıs 2014 tarihinde meydana gelen kaza sonucu hayatını kaybedenlerin sayısı 301' dir. Gıda Bankacılığı ve Temel İhtiyaçlar Derneği'nin yaptığı saha çalışması sonucu 301 madencinin ailelerinin 169'unun Soma'da, 32'sinin Savaştepe'te, 14'ünün Kırkağaç, 48'inin Kınık, 2'sinin Tavşanlı, 3'ünün Bigadiç, 7'sinin Bergama, 5'inin Dursunbey, 6'sının İvrindi, 3'ünün Gediz ilçesinde ikamet ettiği tespit edilmiştir. Hayatını kaybeden 301 madencinin 255'i evlidir.

Araştırmada nicel verilerin toplanması için “uygun örnekleme” yöntemi kullanılmış ve Soma, Kınık ve Kırkağaç İlçelerinde ikamet eden, araştırmaya katılmaya gönüllü 108 kişiden nicel veri toplanmıştır. Nitel veriler için ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan “Maksimum Çeşitleme” seçilmiştir. Maksimum çeşitleme yönteminde amaç görece olarak küçük bir örnekleme oluşturarak çalışılan probleme taraf olabilecek kişilerin çeşitliliğini maksimum düzeyde yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013 s.136; Patton, 2014, s.243). Buna göre nicel verilerin toplandığı, nitel görüşmeye gönüllü katılımcılardan “cinsiyet”, “yakınlık durumu”, “yaşam yeri” değişkenlerine göre farklı temsil yeterliğinde sahip 20 kişi ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler Soma Merkez'de bulunan Çocuk Gelişim Merkezinde ve ev ziyaretleri yapılarak gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin toplandığı çalışma grubuna ait demografik bilgiler tablo 3.1. de sunulmuştur. Nitel verilere ilişkin demografik bilgiler ise tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.1.*Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları*

Demografik Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	74	68.5
	Erkek	34	31.5
	Toplam	108	100
Yaşam Yeri	Soma Merkez	48	44.4
	Kınık Merkez	12	11.1
	Kınık Köyler	27	25.0
	Kırkağaç Merkez	21	19.4
	Toplam	108	100
Eğitim	Okur-yazar değil	15	13.9
	Okur yazar	4	3.7
	İlkokul mezunu	58	53.7
	Ortaokul mezunu	18	16.7
	Lise mezunu	12	11.1
	Y.Okul/üniversite Mezunu	1	0.9
	Toplam	108	100
Kaybedilen Kişi İle Yakınlık	Evlat	46	42.6
	Eş	44	40.7
	Baba	4	3.7
	Kardeş	14	12.9
	Toplam	108	100
Psikolojik Yardım Alma Durumu	Yardım Almış	64	59.3
	Yardım Almamış	44	40.7
	Toplam	108	100
İş/ Çalışma Durumu	Çalışmıyor	81	75.0
	Çiftçi	11	10.2
	Memur (Kamu)	7	6.5

	Özel Sektör	9	8.3
	Toplam	108	100
Birlikte Yaşadığı Kişiler	Çocukları ile Birlikte	86	79.6
	Kendi Ailesi ile Birlikte	13	12.0
	Eşinin Ailesi Birlikte	8	7.4
	Toplam	107	98

Araştırmaya katılan 108 kişinin % 68'i kadın; % 32'si erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 78 arasında değişmektedir. Ortalama yaş 44'tür ($n = 108$, $X = 44$) ranjı ise 60' tır. Araştırmaya katılanların % 44' ü Soma Merkez'de ikamet ederken % 25'i Kınık Köylerinde, % 19'u Kırkağaç Merkez, % 11'i de Kınık Merkez'de ikamet etmektedir. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında katılımcıların % 18'inin ilkokul mezunu olmadığı; % 54' ünün ilkokul mezunu, % 17'sinin ortaokul mezunu, % 11'inin lise mezunu, sadece 1 kişinin yüksekokul mezunu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların % 43' ü evladını, % 41'i ise eşini kaybetmiştir. Kardeşini kaybedenlerin sayısı 14, babasını kaybedenlerin sayısı ise 4'tür. Katılımcıların % 75'i herhangi bir işte çalışmamaktadır. % 10'u çiftçi, % 7'si de memur olarak bir devlet kurumunda çalışmaktadır. Katılımcıların % 59'u kayıp sonrası herhangi bir kurumdan psikolojik yardım aldığını belirtmiştir. Tablo 3.2'de nicel verilerin toplandığı gruptan derinlemesine görüşme yapmayı kabul edenler arasından maksimum çeşitleme yöntemine göre seçilmiş katılımcıların demografik bilgileri sunulmuştur.

Tablo 3.2

Nitel Görüşme Katılımcılarının Seçim Kriterine Göre Demografik Verileri

Seçim Kriteri		N
Cinsiyet	Kadın	16
	Erkek	4
Toplam		20
Yaş	18-29	5
	39- 48	4
	50-59	6
	60-63	5

Toplam		20
Yaşam Yeri	Soma Merkez	6
	Kınık (Elmadere)	5
	Kınık (Köseler)	2
	Kınık Merkez	2
	Kırkağaç	5
Toplam		20
Yakınlık Durumu	Eş	6
	Anne	7
	Baba	4
	Kardeş	3
Toplam		20
Eğitim Durumu	Okur yazar değil/ okur yazar	3
	İlkokul mezunu	10
	Ortaokul mezunu	5
	Lise mezunu	2
Toplam		20
İş Durumu	Çalışmıyor	14
	Öğrenci	1
	Çiftçi	2
	Emekli	3
Toplam		20
Psikolojik Yardım Alma Durumu	1 aydan az psikolojik yardım alma	9
	1 yıl psikiyatrik tedavi görme	2
	3-6 ay psikolojik yardım alma	3
	EMDR	1
	Psikolojik yardım almamış	5
Toplam		20

Tablo 3.2 incelendiğinde 20 katılımcının 16'sı kadın, 4' ü erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 63 yaş arasındadır. Katılımcıların 6'sı Soma Merkez, 5'i Kınık Elmadere, 2'si Kınık Köseler, 2'si Kınık Merkez ve 5'i Kırkağaç'tandır. Görüşmeye katılanların 6'sı eşini, 7'si anne olarak oğlunu, 4'ü baba olarak oğlunu, 3'ü de kız kardeş olarak ağabeyini kaybetmiştir. Katılımcıların 3'ü ilkokulu okumamış, 10'u ilkokul mezunu, 5'i ortaokul mezunu ve 2'si lise mezunudur. Katılımcıların 14'ü hiçbir işte çalışmazken 1'i lise son sınıfta öğrenci, 2'si çiftçi, 3'ü ise emeklidir. Görüşmeye katılanların 9'u çeşitli kurumlardan 1 aydan daha az psikolojik yardım almış; 2'si 1 yıl psikiyatrik tedavi görmüş, 3'ü 3 ile 6 ay arası değişen zaman aralığında çeşitli kurumlardan ve psikolojik yardım ekiplerinden yardım almış, 1'i bölgeye giden travma iyileştirme ekibinden Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi (EMDR) desteği almış ve 5'i de hiçbir psikolojik yardım almamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Nicel Verilerin Toplanması

3.3.1.1 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory) Amerikan Psikologlar Birliği tarafından 2004 yılında travma sonrası gelişme düzeyini belirlemek amacıyla en yaygın kullanım alanına sahip ölçek olarak belirlenmiş ve Amerika'da psikolojik sağlamlığı geliştirme amacıyla hazırlanan ulusal halk eğitimi kampanyası kapsamında da kullanılmıştır (Frazier, Tennen, Gaviar, Park, Tomich ve Tashiro, 2009). Ölçek, 6'lı ($0 = \text{Bu değişikliği yaşamadım}; 6 = \text{Bu değişikliği çok fazla yaşadım}$) Likert tipi, 21 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçeğin ranjı 0-105'tir. Alınan yüksek puan, kişinin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde büyüme yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışmada (Tedeschi ve Calhoun, 1996) iç tutarlılığının $\alpha = .90$ düzeyinde olduğu belirtilmektedir. Alt testlerinin iç tutarlığı da $\alpha = .67$ ve $\alpha = .85$ arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği için yapılan çalışmada ise, korelasyon katsayısı .71 olarak bildirilmektedir. Ölçeğin, iyimserlik, dinsel katılım, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi değişkenlerle pozitif korelasyonu olduğu belirtilmektedir. Yapılan faktör analizinde, beş alt boyut saptanmıştır. Bu alt boyutlar şu şekilde adlandırılmıştır: a) kişilerarası ilişkilerde olumlu, b) kendiliğin algılanmasında değişiklikler, c) yaşamın değerini anlama, d) yeni seçeneklerin fark edilmesi, e) inanç sistemindeki gelişim. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin güvenilirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. İç tutarlık katsayısı $\alpha = .93$ olarak hesaplanmıştır. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin, Travma Sonrası Disosiyatif Yaşantı Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği (Impact of Event Scale) ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği korelasyonu sırasıyla .23, .26 ve .21 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine faktör analizi yöntemi ile bakılmıştır. Çeşitli çözümler arasında en uygun olduğuna karar verilen beş faktörlü çözümde, 21 maddeden 15'i, özgün

ölçekte belirtilen faktörlere yüklenmişlerdir. Beş faktörlü bu çözüm, varyansın % 67.84'ünü açıklamıştır (Dürü, 2006).

Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmış; iç tutarlık katsayısı $\alpha=.93$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen alpha değeri ile aynıdır. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları *Başkaları İle İlişkiler Alt Ölçeği* için $\alpha= .81$, *Yeni Fırsatlar Alt Ölçeği İçin* $\alpha= .85$, *Kişisel Güçlülük Alt Ölçeği* için $\alpha= .84$, *Manevi Değişim Alt Ölçeği* için $\alpha= .80$ ve *Yaşamı Taktir Etme Alt Ölçeği* için $\alpha= .67$ olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin madde toplam korelasyonları .80 ile .45 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular ölçeğin bu araştırma için de güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

3.3.1.2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. KPSÖ, 5'li likert (1: *Hiç Uygun Değil*; 5: *Tamamen Uygun*) tipinde, 6 maddelik bir ölçektir ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda farklı örneklem grupları için toplam varyansı % 57'si ile % 67'si arasında açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre KPSÖ ile, ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KPSÖ ile, kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2015).

Bu araştırma kapsamında KPSÖ' nün iç tutarlık kat sayısı Cronbach Alpha yöntemi ile hesaplanmış; iç tutarlık kat sayısı $\alpha = .88$ olarak bulunmuştur. Bu katsayı değeri KPSÖ'nün bu araştırma için güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.1.3. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu:

Olaya maruz kalan kişilerin olayı, olayın sonuçlarını ve içinde buldukları duygu durumunu tekrar tekrar düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formu Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından Ruminasyon Ölçeği uzun formundan depresyonla ilişkili 12 maddenin çıkartılması ile oluşturulmuştur. Kısa form 4'lü derecelendirilmiş (1= *Hiçbir Zaman*; 4= *Her Zaman*) 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Alınan yüksek puanlar ruminasyon düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Temel bileşenler analizi ile gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda ölçeğin Saplantılı Düşünme ve Derinlemesine Düşünme olmak üzere iki faktörde toplandığı bulunmuştur. Her faktör 5'er maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Erdur Baker ve Bugay (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal hali ile eş değer olduğu ve iki faktörde toplandığı bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri ve Ruminasyon Ölçeği uzun formu ile yapılan korelasyon analizleri sonucu .50 ile .91 arasında değişen ilişkiler saptanmıştır. Ruminasyon Ölçeği kısa formunun iç güvenilirlik kat sayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik kat sayısı *Derinlemesine Düşünme Alt Ölçeği* için .77, *Saplantılı Düşünme Alt Ölçeği* için .75 olarak bulunmuştur (akt. Aşçıoğlu Önal, 2014).

Bu çalışmada Ruminasyon Ölçeğinin Kısa Formu'nun Cronbach Alpha değeri .81 olarak hesaplanmıştır. Saplantılı Düşünme Alt Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı $\alpha = .69$, Derinlemesine Düşünme Alt Ölçeği için $\alpha = .71$ olarak hesaplanmıştır. İki alt ölçeğin madde toplam korelasyonu Pearson Momentler Çarpımı ile analiz edilmiş, korelasyon katsayısı .62 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

3.3.1. 4. Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği:

Travmatik olaylara maruz kalan bireylerin temel varsayımlarına ilişkin betimleyici veri elde etmek amacıyla Janoff-Bulman (1989) tarafından geliştirilen ölçek, Yılmaz (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Özgün formu 32 maddeden oluşan, Türkçe'ye uyarlama çalışmasında 25 maddeye düşen 6 basamaklı Likert (1: *Kesinlikle Katılmıyorum*; 6: *Tamamen Katılıyorum*) tipi bir ölçektir.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda 25 maddenin 6 alt boyutta toplandığı bulunmuştur. Bu alt boyutlar şu şekilde adlandırılmıştır: a) kişisel talihe inanç; b) dünyanın iyiliğine inanç; c) olayların önceden kontrol edilebileceğine inanç; d) yaşamın rastlantılara dayalı olduğuna inanç; e) olumlu benlik inancı; e) dünyanın adil olduğuna inançolarak adlandırılmıştır. Yapılan iç tutarlık analizi sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .81; kişisel talihe inanç, dünyanın iyiliğine inanç, olayların önceden kontrol edilebileceğine inanç, yaşamın rastlantılara dayalı olduğuna inanç, olumlu benlik inancı ve dünyanın adil olduğuna inanç alt boyutları için ise sırasıyla .85, .79, .75, .77, .63 ve .64 olarak bulunmuştur (Yılmaz, 2008).

Ölçek maddeleri incelendiğinde katılımcıların negatif duygulanımlarını tetikleyeceği düşünülen ve katılımcıların anlamakta zorlanacağı soyut ifadelerin yoğun olarak bulunduğu maddeleri içeren alt ölçekler elenmiş; araştırma kapsamında duygu yükü daha az olduğu düşünülen maddelerin bulunduğu alt ölçekler kullanılmıştır. Bu kapsamda Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği' nin *Dünyanın İyiliğine İnanç* ve *Yaşamın Rastlantılara Dayalı Olduğuna İnanç Alt Ölçekleri* kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan alt ölçeklerin iç tutarlıkları Cronbach Alpha katsayısı ile hesaplanmıştır. *Dünyanın İyiliğine İlişkin İnanç Alt Ölçeğinin* iç tutarlık katsayısı $\alpha = .88$, *Yaşamın Rastlantılara Dayalı Olduğuna İnanç Alt Ölçeği* ise $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur. Pearson Momentler Çarpımı yolu ile elde edilen madde toplam korelasyonunun .42 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

3.3.1.5 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, kayıp sayısı, kayıp yaşadığı kişiye yakınlık derecesi, yaşam yeri, eğitim düzeyi ve psikolojik yardım alıp almama durumunu belirlemek amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ayrıca katılımcıların onayının alındığı Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılmıştır. Bilgilendirilmiş onamda araştırmanın amacı ve gizlilik esasları belirtilmiştir.

3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması

3.3.2.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Araştırmanın nitel verileri araştırmaya katılmayı kabul eden ve görüşme için gönüllü olan kişilerle yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği yapılandırılmış görüşmeden daha esnek bir yapıya sahiptir. Türnüklü'nün (2000) de belirttiği üzere bu teknikte araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren bir görüşme protokolü hazırlar aynı zamanda görüşmenin akışına bağlı olarak görüşme yapılan kişinin anlatımları çerçevesinde görüşmeyi derinleştirebilir. Eğer görüşme yapılan kişi soruların cevaplarını bir sorunun içinde veriyse o sorular atlanabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sahip olduğu belirli düzeyde standartlık ve esneklik nedeniyle eğitim bilim araştırmalarında sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir.

Yas sürecinde gerçekleştirilen törensel (ritüelistik) uygulamalar kültüre özgü bir niteliğe sahiptir. Bir yakının ölümü sonrasında farklı toplumsal birimlerde farklı uygulamalarla karşılaşmaktadır. Alan yazını incelendiğinde ölüm sonrasında gerçekleştirilen törensel uygulamaların neler olduğunun belirlenmesine yönelik geliştirilmiş bir veri toplama aracı bulunamamıştır. Bu nedenle araştırmacı tarafından bu uygulamaların neler olduğu ve bunlara katılım düzeyini belirlemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Ayrıca travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğu Tedeschie ve Calhoun (2000) tarafından belirtilen inanç ve dindarlık faktörünün bölgenin farklı inanç gruplarını bir arada barındırması (Sünni, Alevi) özelliğinden hareketle görüşme yöntemi kullanılarak incelenmesinin daha uygun olacağı düşünülmüş

ve yarı yapılandırılmış görüşme formuna inanç boyutu ile ilgili açık uçlu sorular eklenmiştir. Dünyaya ilişkin varsayımlar ve psikolojik yardımın travma sonrası gelişme ile ilişkisini detaylı olarak inceleyebilmek amacıyla görüşme formuna bu iki boyutta da sorular eklenmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşmede kullanılacak sorular alan yazını çerçevesinde araştırmacı ve tez danışmanı tarafından açık uçlu olarak hazırlanmıştır. Araştırmanın içeriği, görüşme yapılacak kişilerin sosyo kültürel özellikleri ve hazırlanan örnek sorular bir ölçme değerlendirme uzmanıyla paylaşılmıştır. Ardından nitel araştırma yöntemleri konusunda uzmanlaşmış ölçme değerlendirme uzmanının da katıldığı bir toplantı düzenlenerek örnek soruların içinden seçilen soruların ifade biçimleri katılımcıların kolayca anlayabileceği şekilde yeniden düzenlenmiştir. Üç aşamalı olarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunun soruları Ek 3.'te sunulmuş; bu bölümde örnek sorulara yer verilmiştir.

Görüşmelerde kullanılan soru örnekleri şu şekildedir:

1. Yaşadığınız kayıp sonrasında hayatınızda genel olarak neler değişti?
 - a. Olumlu olarak değişen şeyler neler?
 - b. Olumsuz olarak değişen şeyler neler?
2. Yaşadığınız kayıp sonrasında toparlanmanızda ve güçlenmenizde size yardımcı olan şeyler nelerdir?
3. Yaşadığınız kayıp sonrasında
 - a. defin sırası ve sonrasında gelenek görenekleriniz ve inançlarınız gereği neler yaptınız?
4. Yaşadığınız kayıp sonrası
 - a. İnsanlar ile ilgili görüşlerinizde bir değişim oldu mu? İnsanlar sizce nasıl?
5. Yaşadığınız kayıp sonrasında herhangi bir yerden psikolojik yardım aldınız mı?
 - a. Aldıysanız ne kadar süre aldınız? Sizde ne gibi etkileri oldu? Nasıl sonlandı?

3.4. Veri Toplama Aşaması

2.4.1. Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmada nicel verilerin toplanması için “uygun örnekleme” yöntemi kullanılmış ve Soma, Kınık ve Kırkağaç İlçelerinde ikamet edenlerden araştırmaya katılmaya gönüllü kişilerden toplam 108 nicel veri toplanmıştır. Nicel verilerin toplanmasında araştırmacının dışında araştırma için veri toplama eğitimi almış dört görüşmeci görev yapmıştır. Nicel verilerin toplandığı ölçme araçları yüz yüze görüşme yapılarak doldurulmuştur. Verilerin toplanma aşamasına 2016 Haziran Ayında başlanmış; 2017 Ağustos Ayı sonuna kadar toplam 22 kez Soma, Kınık, Kırkağaç ilçelerine ziyaret gerçekleştirilmiştir. Veriler, Soma Çocuk Gelişim Merkezindeki görüşmeler sırasında ve ev ziyaretleri gerçekleştirilerek toplanmıştır. Nicel verilerin toplanması 14 ay sürmüştür.

3.4.2. Nitel Verilerin Toplanması

Nitel veriler için ise “Maksimum Çeşitleme” yöntemi seçilmiştir. Buna göre nicel verilerin toplanması aşamasında derinlemesine görüşmeyi kabul eden katılımcılardan “cinsiyet”, “yakınlık durumu”, “yaşam yeri” değişkenlerine göre farklı temsil yeterliğinde sahip 20 kişi ile de nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel verilerin toplanması nicel verilerin toplanması ile eş zamanlı olarak yürütülmüş; 2016 Temmuz ve 2017 Ağustos ayları içerisinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler, görüşme yöntemi ile ilgili eğitim almış ve görüşme formunu hazırlamış araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılarak yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Ses kayıtlarının yanı sıra görüşme notları tutulmuştur. Travmatik yaşantıları içermesi nedeniyle zaman zaman katılımcıların duygusal anlar yaşadıkları gözlenmiştir. Katılımcının duygusal olarak zorlandığı durumlarda görüşmelere ara verilmiş; ya da yeterli bilgi alındığı düşüncesi ile görüşme sonlandırılmıştır. Görüşmeler ortalama 15 dk ile 30 dk arasında sürmüştür. Görüşmecinin yanında bulunan bir araştırmacı da görüşme sırasında bulunarak görüşmeleri yazılı olarak kaydetmiştir. Kayıtlar görüşmeleri gerçekleştiren araştırmacıya veri toplama aşamasında

ulaştırılmıştır. Ses kayıtlarının deşifre edilmesi esnasında hem görüşmecinin hem de görüşme esnasında bulunan ikinci araştırmacının kayıtlarına başvurulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Görüşmeler sonucu elde edilen nicel Veriler, sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS 17.0 kullanılarak işlenmiştir. Analizlere hazır hale getirmek üzere öncelikle veri seti düzenlenmiş, kayıp verilerin her bir kolonda %5'in altında olduğu tespit edildikten sonra eksik veriler kolon ortalaması baz alınarak gerçekleştirilen atama yöntemi ile işlenmiştir. Daha sonra veri seti betimsel analizlere tabi tutularak normallik dağılımı ve uygulanacak istatistiksel yöntemlerin varsayımlarına uygunluğu açısından test edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yaş, cinsiyet, ruminasyon, psikolojik sağlamlık, dünyaya ilişkin varsayımlar (olayların rastlantısallığı, dünyanın iyiliği) ve psikolojik yardım alma durumu değişkenleri bağımsız değişken olarak, travma sonrası gelişme bağımlı değişken olarak regresyon modeline dahil edilmiş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama ilişkisi çoklu doğrusal regresyon analizinin adımsal ekleme metoduyla incelenmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi ile amaçlanan bağımsız değişkenler aracılığıyla bağımlı değişkendeki toplam değişimi açıklamaktır (Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Burada dikkat edilmesi gereken husus bağımsız değişkenlerin kendi arasındaki ilişkinin düzeyidir. Değişkenler arasında yüksek düzey ilişkinin varlığı çoklu bağlantısallık sorununu doğurmaktadır. Bu nedenle çoklu doğrusal regresyon öncesinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantısallık olup olmadığının incelenmesi gerekir. Bununla beraber çoklu doğrusal regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin bazılarının modele katkısı etkisiz olabilir. Bu nedenle değişken bağımsız değişkenlerin seçimi de önemli bir konudur. Bu araştırmada bağımlı değişkeni etkileyebilecek bağımlı değişkenler arasından bağımlı değişkeni en çok etkileyen değişkenleri seçmeye imkan veren adımsal metot kullanılmıştır. Adımsal metodun en önemli yararı çoklu bağlantısallık sorununa çözüm getirmesi olarak gösterilmektedir (Işık, 2006).

Çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde verilerin gerekli ön koşulları sağlayıp sağlamadığını anlamak için çarpıklık (skwness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılımına ilişkin kabul edilen en yüksek çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasındadır (George ve Mallery, 2010). Ayrıca adımsal ekleme metodu kullanılmış olsa da çoklu bağlantısallık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tolerans ve VIF değerlerine; otokorelasyon için ise Durbin Watson değerlerine bakılarak çoklu regresyon analizi için uygun referans değerler aralığında olduğu saptanmıştır.

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Nitel verilerin analizi sürecinde öncelikle yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerin deşifreleri yapılmıştır. Deşifre aşamasında etik ilkeler göz önünde bulundurularak görüşme kayıtları GK 8, GK 10, GK 22, GK 90 gibi şifreler kullanılarak gizlenmiştir. Ardından söz konusu deşifreler görüşmeyi gerçekleştiren araştırmacı tarafından çözümlenmiştir. Bu çözümler nitel verilerin kodlanması, temalara ulaşma, veriyi örgütleme, bulguların yorumlanması ve raporlaştırılması olmak üzere dört temel aşamadan oluşan “İçerik Analizi” yöntemi ile gerçekleştirilmiştir (Bogdan ve Biklen, 1998).

İçerik analizinde temel amaç nitel yöntemler aracılığı ile toplanan verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşılmasıdır. İçerik analizi ile birbirine benzeyen veriler belirli kavram ve temalar çerçevesinde örgütlenerek anlaşılabilir bir şekilde düzenleyip yorumlamaktır. Buna tümevarımcı analiz de denilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu doğrultuda önce araştırmacı tarafından sesli görüşme kayıtları hem araştırmacının hem de araştırmacının yanında bulunan ikinci araştırmacının görüşme notları ile birlikte deşifre edilerek yazılı hale getirilmiş, ardından araştırmacı ve bir bağımsız araştırmacı tarafından deşifreler incelenerek kodlar ve temalar oluşturulmuştur. Kodlamalarda travma sonrası psikolojik süreçler ve travma sonrası gelişme ile ilişkili olabilecek kavramsal yapıya göre genel bir çerçeveden yararlanılmıştır. Kodlama aşamasında analiz birimi olarak cümleler kullanılmıştır ve kodlama sırasında frekanslar da oluşturularak sayısal verilere ulaşılmıştır. Ardından her iki araştırmacı birbirinden bağımsız olarak oluşturduğu kod listesini belirli kategoriler

altında toplayarak birbiri ile ilişkili kodlardan alt temalara ve temalara ulaşılmıştır. Bağımsız araştırmacılar tarafından hazırlanan analiz tabloları karşılaştırılmış ve görüş birliğine varılmasının ardından ortaya çıkan yeni tema ve kod tablosu kavramsal açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla nitel veri analizi ve kuramsal bilgi konusunda yetkin başka bir uzmanın görüşüne başvurulmuştur.

Uzman görüşünün alınmasının ardından kodlar ve temalar yeniden gözden geçirilmiş ve son kez uzman görüşü alınarak araştırmanın nihai kategori, tema, alt tema ve kodlarına ulaşılmıştır.

3.5.2.1. Nitel Verilerin İnanırcılığı

Kirk ve Miller (1986)' a göre nitel araştırmada geçerlik araştırılan olgunun olduğu biçimi ile olabildiğince yansız gözlenmesi anlamına gelir (akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013). Gerek iç gerekse dış geçerliğin sağlanması amacıyla Miles ve Huberman (1994) tarafından belirlenen kriterler dikkate alınmıştır (akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.291, 292). Öncelikle nitel verilerin toplanması sırasında kullanılacak, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu iki farklı uzman tarafından değerlendirilmiş ve uzman görüşü çerçevesinde yeniden düzenlenmiştir. Görüşmelerin hepsi görüşme tekniği konusunda deneyimli tek bir araştırmacı tarafından yapılmış; ses kaydı alınırken görüşme sırasında araştırmacının yanında bulunan ikinci bir araştırmacı tarafından da yazılı olarak kayda geçirilmiştir.

Dış geçerliği sağlamak için araştırmanın örnekleme, ortamı ve süreci ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Örnekleme yöntemi olarak maksimum çeşitleme kullanılarak farklı yaş, cinsiyet, yakınlık ve yaşam yeri değişkenlerini temsil eden yeter sayıda katılımcıya ulaşılmıştır. Ayrıca elde edilen veriler yorum katılmadan raporlaştırılmış ve bulguların sunumu esnasında yeterli sayıda doğrudan alıntıya yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.293).

Nitel verilerin güvenilirliğini arttırmak amacıyla araştırmacı hem ses kaydı hem de görüşme sırasında not tutmuştur. Deşifreler yapıldıktan sonra bağımsız iki uzman tarafından okunmuştur. Verilerin analizi aşamasına geçildiğinde görüşmeyi gerçekleştiren araştırmacı ile tez danışmanı bağımsız puanlayıcılar olarak görev

almıştır. Görüşmeyi gerçekleştiren araştırmacı ve tez danışmanı bağımsız olarak deşifreleri incelemiş ve kodları oluşturmuştur. Ardından kodlardan temalara ulaşılmış ve iki bağımsız puanlayıcı bir araya gelerek elde ettikleri temaları karşılaştırmıştır. İlk buluşmada kodlar ve temalar konusunda %80 oranında tutarlılık olduğu bulunmuştur. Bu oran iç tutarlılık açısından kabul edilebilir bir değerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). İki tema üzerinde uzlaşmaya varıldıktan sonra nitel yöntemler ve psikolojik danışmanlık alanında uzman bir akademisyenden görüşü alınmış ve elde edilen tüm kod ve temalar üçüncü bir uzman tarafından iki kez değerlendirildikten sonra kavramsal açıdan fikir birliğine varılmıştır. Bu aşama sonrasında elde edilen nitel bulgular görüşme esnasında gerçekleşen gözlemler de dikkate alınarak görüşmeleri gerçekleştiren araştırmacı tarafından örgütlenip raporlaştırılmıştır.

Nitel görüşmeler sırasında görüşmeciye refakat eden araştırmacının yazılı kayıtları, görüşmelere ilişkin ses kayıtları ve araştırmacı tarafından tutulan yazılı kayıtlar arşivlenmiştir. Ayrıca araştırmacı benzer araştırma yapmayı düşünen araştırmacılara yol gösterici olması bakımından tüm aşamaları ve bu aşamalarda rolünü araştırma raporunda ayrıntılı bir şekilde sunmuştur.

Araştırmanın etik kurallar çerçevesinde yürütülmesi için hem nicel ölçme araçları hem de nitel sorular Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na sunulmuş, gerekli onayın alınmasının ardından Soma Kaymakamlığından alınan izin ile araştırmaya başlanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce araştırmanın amacı ve süreci her katılımcıya sözlü ve yazılı şekilde anlatılarak onayları alınmıştır. Nitel araştırma için ayrıca gönüllü olan katılımcılardan randevu alınarak bir kez daha görüşme yapmak amacıyla bir araya gelinmiş ve onaylarının alınmasının ardından görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.5.2.2. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2002 yılında mezun olmuş, ardından Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.'da yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında Marmara Depremi meydana gelmiştir. Araştırmacı, deprem sonrası bölgede gerçekleştirilen

psikososyal müdahale programına gönüllü olarak dahil olmuştur. Bu kapsamda Türk Psikologlar Derneği'nden Travma ve Krize Müdahale Eğitimi olarak bir hafta boyunca Gölcük'te kurulan çadırkentte gönüllü olarak çalışmalarda bulunmuştur. Ardından 2001 senesinde Afyon Sultandağ Depremi sonrası yürütülen psikososyal müdahale programına gönüllü olarak katılarak bölgeye gitmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı kapsamında açılan hizmet içi faaliyetler kapsamında 2011 yılında Travma ve Krize Müdahale eğitimine katılarak var olan bilgilerini güncelleştirmiştir. İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde travma ve krize müdahale ekibinde gönüllü olarak çalışmalarına devam eden araştırmacı okullarda meydana gelen travmatik olaylara müdahale etmektedir. 2013 yılında Soma'da meydana gelen maden kazası sonrasında İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde kurulan kriz müdahale ekibi ile Kınık İlçesi'ne ziyarette bulunarak psikososyal müdahale çalışmalarına katılmıştır. Psikolojik travma konusunda etkili yöntemlerden biri olduğu düşünülen Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi (EMDR) I. Düzey terapistidir.

Araştırmacı Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini sürdürdüğü sırada Sosyal Psikoloji II dersi kapsamında Prof. Dr. Nuri BİLGİN ve Doç.Dr. Çiğdem LEBLEBİCİ'den İçerik Analizi, Odak Grup Yöntemi eğitimlerini alarak nitel araştırmalara giriş yapmıştır. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Dersi kapsamında odak grup görüşme yöntemine dayalı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yüksek lisans eğitimi sırasında İleri Araştırma Yöntemleri Dersi kapsamında da nitel araştırma yöntemlerine ilişkin bilgilerini güncellemiştir. 2005 yılında Karma Desen Araştırma Yöntemi kullanarak gerçekleştirdiği “Okul Öncesi Öğretmenlerinin SınıfYönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi” başlıklı makalesi hakemli bir dergi olan Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi'nin 18. sayısında yayınlanmıştır.

Araştırmacı, doktora eğitimi sırasında Doç.Dr. Yelda KAĞNICI ile birlikte yürüttüğü “Geçici Eğitim Merkezlerinde Yürütülen Psikososyal Müdahalelerin İncelenmesi” başlıklı nitel araştırma EJER Kongresi 2017'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Araştırmacı Karma Desen ve Nitel Araştırma Yöntemleri ile ilgili güncel alan yazını takip etmektedir.

Karma Desen ve Nitel Araştırma Yöntemleri konusunda güvenilirlik ve geçerlik sorununun farkında olan araştırmacı katılımcılarla görüşme yapmadan önce ön görüşme yaparak bilgi gizliliği ve korunumu hakkında bilgi vermiş ve katılım izinlerini yazılı olarak almıştır. Nitel görüşmeleri nicel verilerin toplandığı gruptan gönüllü olanlarla gerçekleştirmiştir. Nitel görüşmeleri kendisi gerçekleştirmiş; yazı ve ses kaydı almıştır. Ayrıca nicel verileri toplayan beş kişilik veri toplama elemanlarını da kendisi eğiterek ölçeklerin uygulanması ile ilgili standart bir yaklaşım benimsenmesi sağlanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemine ilişkin yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular sunulmaktadır. Çalışmada Soma'da maden kazası sonrası birinci derece yakınlarını kaybeden yetişkinlerin travma sonrası gelişim düzeyleri bağımlı; yaş, cinsiyet, psikolojik sağlamlık düzeyleri, dünyaya ilişkin rastlantısallık ve iyilik varsayımları, istemsiz düşünme ve derinlemesine düşünme ruminasyon tarzları ve psikolojik yardım alma durumları bağımsız değişken olarak çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizinde adımsal ekleme metodu kullanılmıştır.

Bu bölümde öncelikle bağımlı değişken ve bağımsız değişkenlerle ilgili betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Ardından yetişkinlerde travma sonrası gelişimin psikolojik sağlamlık düzeyleri, dünyaya ilişkin rastlantısallık ve iyilik varsayımları, istemsiz ve derinlemesine düşünme ruminasyon tarzları, yaş, cinsiyet ve psikolojik yardım alma değişkenleri tarafından yordanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası gelişim ve TSG'nin beş alt boyutu ile bağımsız değişkenler olan yaş, psikolojik sağlamlık, dünyaya ilişkin rastlantısallık ve iyilik varsayımları, saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme ruminasyon tarzları ve değişkenleri ile ilgili betimsel istatistikler tablo 4.1'de sunulmuştur. Cinsiyet ve psikolojik yardım alma değişkenleri kategorik değişken olduğu için yapay (dummy) değişken olarak analize dahil edilmiştir.

Tablo 4.1.*Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri*

<i>Değişkenler</i>		<i>n</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>Ranj</i>
Bağımlı	Travma Sonrası	108	52.31	25.04	102
	Gelişme				
	İlişkilerdeki	108	15.86	8.42	34
	Değişim A.Ö.				
	Yeni Fırsatların	108	10.67	7.56	25
	Keşfi A.Ö.				
	Kişisel	108	11.26	6.18	20
	Güçlülük A.Ö.				
	Manevi	108	6.06	3.42	10
Değişim A.Ö.					
Bağımsız	Yaşamın	108	8.44	8.42	15
	Takdiri				
	A.Ö.				
	Yaş	108	43.83	15.59	60
	Saplantılı	108	11.18	3.29	15
	Ruminasyon				
	Derinlemesine	108	11.32	3.67	14
	Ruminasyon				
	İyilik	108	21.64	6.88	30
	Varsayımı				
Rastlantısallık	108	20.12	6.41	30	
Varsayımı					
Psikolojik	108	15.12	5.74	22	
Sağlamlık					

Tablo 4.1 incelendiğinde bağımlı değişken travma sonrası gelişme düzeyini belirlemek için kullanılan travma sonrası gelişme ölçeğinden elde edilen toplam gelişme puanlarının ortalaması 52.31' dir ($n= 108$, $Ss = 25.04$). Ölçekten alınan en yüksek puan 102, en düşük puan 0, ranjı ise 102'dir. Travma sonrası gelişmenin boyutları açısından incelendiğinde *ilişkilerdeki değişim* alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 15.86 ($n= 108$, $Ss = 8.42$) olarak bulunmuştur. Alt ölçekten alınacak en düşük puan 0, en yüksek puan 34'tür. *Yeni fırsatların keşfi* alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 10.67 ($n= 108$, $Ss = 7.56$) olarak bulunmuştur. Bu alt ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 25'tir. *Kişisel güçlülük* alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 11.26 ($n= 108$, $Ss = 6.18$) olarak bulunmuştur. Bu alt ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 20'dir. *Manevi değişim* alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 6.06'dır ($n= 108$, $Ss = 3.42$). Bu alt ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 10'dur. Son olarak *yaşamın takdiri* alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 8.44 ($n= 108$, $Ss = 8.42$) olarak bulunmuştur. Bu ölçekten elde edilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 15'tir. Alt ölçeklerin toplam puanlarından elde edilen ortalamalara bakıldığında en yüksek gelişme ortalamasının manevi değişim alt ölçeğinden elde edildiği görülmektedir. İlişkilerdeki değişim ve yeni fırsatların keşfi alt ölçeklerinden elde edilen ortalamalar ise genel ortalamanın altında bulunmuştur.

Bağımsız değişkenlerden yaş değişkeninin ortalaması 43.83 ($n=108$, $Ss= 15.59$); katılımcıların yaş ranjı ise 60'tır. En küçük katılımcı 18 yaşında iken en yaşlı katılımcı 78 yaşındadır. Ruminasyon Ölçeği'nin saplantılı ruminasyon alt ölçeği ile elde edilen toplam puanların ortalaması 11.18 ($n= 108$, $Ss= 3.29$), ranjı 15'tir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 20 iken en düşük puan ise 5'tir. Ruminasyon Ölçeği derinlemesine düşünme alt boyutundan elde edilen toplam puanların ortalaması 11.32 ($n=108$, $Ss= 3,67$), ranjı 14'tür. Ölçekten alınan en yüksek puan 19, en düşük puan ise 5'tir. Dünyaya ilişkin varsayımlardan iyilik varsayımını belirlemek amacıyla kullanılan Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği dünyanın iyiliği alt ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalaması 21.64 ($n=108$, $Ss= 6.88$)'tür. Ölçekten alınan en yüksek puan 36, en düşük

puan 6'dır. Ranjı 30'dur. Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği'nin olayların rastlantısallığı alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortalaması 20,12 ($n=108$, $Ss=6.41$), ranjı 30'dur. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 30, en düşük puan 6'dır. Psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden elde edilen toplam puanların ortalaması 15.12 ($n=108$, $Ss=5.74$), ranjı 22'dir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 28, en düşük puan ise 6'dır. Bağımsız değişkenlerden cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 74' ü kadın (% 68.5), 34' ü erkektir (%31,5). Psikolojik yardım alma değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların 64'ü (%59.3) psikolojik yardım almış, 44' ü (%40,7) psikolojik yardım almamıştır.

Regresyon analizi öncesi bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Regrsyon analizine dahil edilen kategorik değişken cinsiyet ve psikolojik yardım alma durumu yapay (dummy) değişkene dönüştürülerek analize dahil edilmiştir (Büyüköztürk, 2010). Bulgular Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

<i>Faktörler</i>	TSG	CİN	YAŞ	YRD	İsRUM	ARUM	DİV	ORV	PS
TSG	1.00								
CİN	.23*	1.00							
YAŞ	-.44**	-.31**	1.00						
YRD	.14	.17*	-.11	1.00					
İsRUM	.22*	.19*	-.19*	.14	1.00				
ARUM	.18	-.024	.001	.10	.61**	1.00			
DİV	.31**	.020	.001	.065	-.22*	-.05	1.00		
ORV	.22*	-.17*	.20*	-.08	.064	.31**	.42**	1.0	
PS	.34**	.06	-.19*	.05	-.24*	-.15	.27*	-.07	1

TSG= Travma Sonrası Gelişme, CİN= Cinsiyet, YAŞ= Yaş, YRD= Psikolojik Yardım, İSRUM= İstemsiz Ruminasyon, ARUM= Amaçlı Ruminasyon, DİV= Dünyanın İyiliği Varsayımı, ORV= Olayların Rastlantısallığı Varsayımı, PS= Psikolojik Sağlamlık
** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.2 incelendiğinde bağımlı değişken olan travma sonrası gelişme düzeyi ile yaş değişkeninin negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu ($r = -.44$, $p < .001$); önem sırasına göre psikolojik sağlamlık ($r = .34$, $p < .001$), dünyanın iyilik varsayımı ($r = .31$, $p < .001$), saplantılı ruminasyon tarzı ($r = .22$, $p < .05$), olayların rastlantısallığı varsayımı ($r = .22$, $p < .05$) ve cinsiyet ($r = .23$, $p < .05$), değişkenleri arasındapozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.2 Travma Sonrası Gelişmenin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci problem cümlesi şu şekildedir: Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin cinsiyet, yaş, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon düzeyleri, dünyaya ilişkin varsayımları ve psikolojik yardım alma durumları travma sonrası gelişme düzeylerini yordamakta mıdır?

Bu problem doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemler incelenmiştir.

1. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin cinsiyeti travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?
2. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin yaşı travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?
3. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?
4. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin istemsiz ve amaçlı ruminasyon tarzları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?
5. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin dünyanın iyiliğine ve olayların rastlantısallığına ilişkin varsayımları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

6. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin psikolojik yardım alma durumları travma sonrası gelişmeyi yordamakta mıdır?

Alt problemler bağlamında travma sonrası gelişmenin yordanmasına ilişkin bulgular adımsal ekleme (stepwise regresyon) regresyon analizi ile elde edilmiştir. Bu analiz yöntemi ile elde edilen beş modelin ilkinde önem düzeyine göre yaş değişkeninin tek yordayıcı değişken olduğu model kurulmuş, ikinci modelde yaş ve olayların rastlantısallığı varsayımı modele eklenmiş, üçüncü modelde önceki iki yordayıcı değişkene psikolojik sağlamlık değişkeni eklenmiş ve son modelde cinsiyet ve psikolojik yardım alma değişkenleri dışındaki tüm bağımsız değişkenler modele dahil edilmiştir. Bulgular tablo 4.3 ve 4.4 te sunulmuştur.

Tablo 4.3

Maden Kazası Sonrası Yakınlarını Kaybeden Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişmenin Bağımsız Değişkenlerce Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelleri Özeti

<i>N= 108</i>	<i>Çoklu R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Değişim</i>	<i>F Değişim</i>	<i>Sd1</i>	<i>Sd2</i>	<i>F Değişim P</i>
Regresyon Modeli 1	.44	.20	.20	25.88	1	106	.000**
Regresyon Modeli 2	.54	.29	.096	14.20	1	105	.000**
Regresyon Modeli 3	.61	.37	.074	12.10	1	104	.001**
Regresyon Modeli 4	.64	.40	.037	6.39	1	103	.013*
Regresyon Modeli 5	.66	.43	.026	4.61	1	102	.034*

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

Regresyon modellerine ait varyans analizi tablosu incelendiğinde beş modelin de travma sonrası gelişmeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Adımsal ekleme yöntemine göre elde edilen regresyon modellerinde bağımsız değişkenlerin travma

sonrası gelişmeyi yordama düzeyine ilişkin önem değerleri ise Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4

Maden Kazası Sonucu Yakınlarını Kaybetmiş Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Ruminasyon ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Travma Sonrası Gelişmeyi Yordamadaki Önem Değerleri

Değişkenler	B	Standart Hata ^B	β	t	p
Sabit	83.50	6.50		12.83	.000
Yaş	-.712	.140	-.44	-5.09	.000
$R = .44, R^2 = .20, F(1-106) = 25.88, p < .001$					
Sabit	63.38	8.19		7.69	.000
Yaş	-.81	.135	-.50	-6.02	.000
Olayların					
Rastlantısallığı	1.23	.33	.32	3.77	.000
Varsayımı					
$R = .54, R^2 = .29, F(1-105) = 14.204, p < .001$					
Sabit	40.47	10.14		3.99	.000
Yaş	-.72	.14	-.45	-5.59	.000
Olayların					
Rastlantısallığı	1.27	.33	.32	4.07	.000
Varsayımı					
Psikolojik Sağlık	1.21	.35	.28	3.48	.001
$R = .61, R^2 = .37, F(1-104) = 12.09, p < .01$					
Sabit	16.89	13.60		1.24	.217
Yaş	-.64	.13	-.40	-4.87	.000
Olayların					
Rastlantısallığı	1.19	.31	.31	3.90	.000
Varsayımı					

Psikolojik Sağlık	1.46	.35	.34	4.14	.000
İstemsiz Düşünme					
Ruminasyonu	1.56	.62	.21	2.53	.013

R= .64, R²= .40, F1-103 = 6.385, p< .05

Değişkenler	B	Standart Hata ^B	β	t	p
Sabit	7.14		14.11	.51	.612
Yaş	-.62	.13	-.38	-4.74	.000
Olayların Rastlantısallığı Varsayımı	.85	.34	.22	2.84	.015
Psikolojik Sağlık	1.27	.36	.29	3.54	.001
İstemsiz Düşünme Ruminasyonu	1.86	.62	.25	2.99	.004
Dünyanın İyiliği Varsayımı	.70	.33	.19	2.15	.034

R= .66, R²= .43, F1-102= 4.606, p< .05

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

Tablo 4.3 ve 4.4 incelendiğinde adimsal ekleme regresyon analizinde her beş modelin de travma sonrası gelişmeyi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Beş modelin içinde yaş, olayların rastlantısallığı varsayımı, psikolojik sağlık, istemsiz düşünme ruminasyonu ve dünyanın iyiliği varsayımının yer aldığı beşinci modelin travma sonrası gelişmeye ilişkin toplam varyansın % 43'ünü açıkladığı görülmektedir [*R*= .66, *R*²= .43, *F*₁₋₁₀₂ = 4.606, *p*< .05]. Beşinci Modele ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin travma sonrası gelişme üzerindeki görece önem sırası yaş ($\beta = -.38$, *t* = -4.74, *p*<.001), psikolojik sağlık ($\beta = .29$, *t* = 3.54, *p*=.001), istemsiz düşünme ruminasyonu ($\beta = .25$, *t* = 2.99, *p*< .01), olayların rastlantısallığı varsayımı ($\beta = .22$, *t* = 2.84, *p*<.05) ve dünyanın iyiliği varsayımıdır ($\beta = .19$, *t* = 2.15, *p*< .05).

Tablo 4.3'ten anlaşılacağı üzere sabit değer 7.14 olarak bulunmuştur. Yaş değişkenine ait parametre değeri ise -.62'dir. Buna göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda yaş değişkenindeki ortalama puandaki 1 birimlik artış travma sonrası gelişme düzeyini -.62 düzeyinde azaltmaktadır. Buna karşın diğer değişkenler sabit tutulduğunda psikolojik sağlamlık düzeyindeki 1 puanlık artış travma sonrası gelişme düzeyi üzerinde 1.27 puanlık bir artış sağlamaktadır.

4.3. Travma Sonrası Gelişme Sürecine İlişkin Nitel Bulgular

Araştırmanın 2. problem cümlesi şu şekildedir: Dini inancın, yas sürecine ilişkin kültürel ve dini ritüelleri gerçekleştirmenin, yas sürecinde psikolojik yardımın ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır? Bu problem çerçevesinde aşağıda belirtilen alt problemlerle ilgili yarı yapılandırılmış görüşme ve içerik analizi yöntemi ile derinlemesine inceleme yapılmıştır. Araştırmanın nitel yöntemlerle incelenen alt problemleri şu şekildedir:

1. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin yas sürecinde dini ve kültürel ritüellere katılmalarının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
2. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin inancının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
3. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin dünyaya ilişkin varsayımlarının travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?
4. Maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin kayıp sonrası aldıkları psikolojik yardımın travma sonrası gelişmeye katkısı nasıldır?

Bu alt problemler doğrultusunda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme kayıtlarının deşifreleri içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sonucu *Travma Sonrası Değişim* ve *Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler* olmak üzere iki kategori ortaya çıkmıştır. Travma Sonrası Değişim ise *Travma Sonrası Gelişme* ve *Travma Sonrası Stres* olmak üzere iki temaya ayrılmıştır. Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler ise *Sosyal ve Ekonomik Faktörler*, *İnanç Faktörü*, *Bilişsel İşleme Faktörü*, *Kültürel Faktörler*, *Fiziksel Uğraş* ve *Psikolojik Yardım Faktörü* olmak üzere

6 tema kapsamında açıklanmıştır. Bu iki kategoriye açıklayan tema, alt tema, kodlar ve kodlara ilişkin frekans değerlerini içeren nitel bulgulara tablo 4.5'te yer verilmiştir.

Tablo 4.5

Travma Sonrası Gelişmeyle İlişkili Bireysel, Sosyal ve Kültürel Değişkenleri Açıklayan İçerik Analizi Tablosu

Kategoriler	Temalar	Alt Temalar	Kodlar
TRAVMA SONRASI DEĞİŞİM	Travma Sonrası Gelişme		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sosyal sorumlulukta artma (n=10) ✓ Aile içi ilişkilerde güçlenme (n=5) ✓ Çocuğunun değerini anlama (n=2) ✓ Öz yeterlilikte artma (n=2) ✓ İnançta güçlenme (n=5) ✓ Yeni pozitif deneyimler elde etme (n=2)
	Travma Sonrası Stres		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uzamış duygusal yas belirtileri (n=9) ✓ Uzamış bilişsel yas belirtileri (n=7) ✓ Fiziksel ve psikolojik belirtiler (n=3) ✓ Streste/kaygıda artma (n=4) ✓ Artan sorumlulukla başa çıkmada zorlanma (n=4)
TRAVMA SONRASI GELİŞMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER		Başa Çıkmayı Kolaylaştırıcı Faktörler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sosyal destek [aile desteği (n=14), komşuluk (n=4), maden şehidi yakınları ile ilişkiler (n=4), arkadaşlık (n=2)]
	Sosyal ve Ekonomik Faktörler	Başa Çıkmayı Zorlayan Faktörler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sosyal destek yetersizliği (n=5) ✓ Sosyal olarak içe kapanma (n=5) ✓ Ekonomik problemlerde artma (n=2)
	Bedensel Aktivite/ Uğraş		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Doğada olma/ toprak ve hayvanla ilgilenme/ bahçe işleri ile uğraşma (n=7)
	İnanç Faktörü		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dini ritüeller (n=17) ✓ Manevi başa çıkma (n=18) ✓ Ahiret inancı (n=3)

Bilişsel İşleme Faktörü	<i>Dünyaya ve İnsanlığa İlişkin Olumlu ve Nötr Varsayımlar</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünme (n=2) ✓ İlahi adalet beklentisi içinde olma (n=6) ✓ Dünyanın iyiliğine ilişkin gerçekçi varsayımda bulunma (hem iyi hem kötü bir yer) (n=4) ✓ Hayatı bir sınav olarak görme (n=3) ✓ İnsanların iyi olduğunu düşünme (n=3) ✓ İnsanlara ilişkin gerçekçi varsayımlarda bulunma (iyisi de var kötüsü de) (n=5)
	<i>Dünyaya ve İnsanlığa İlişkin Olumsuz Varsayımlar</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dünyanın kötü bir yer olduğunu düşünme (acımasız, kötü, yalan) (n=5) ✓ Dünyanın adil olmadığını düşünme (n=4) ✓ İnsanların iyi olmadığını düşünme (kötü, acımasız, anlayışsız, menfaat düşkünü, saygısız) (n=8)
Kültürel Faktörler		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yas sürecinde geleneksel ritüellere başvurma (n=9)
Psikolojik Yardım Faktörü	<i>Psikolojik Yardımın Türü ve Süresi</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kısa süreli psikolojik destek (n=9) ✓ Uzun süreli psikolojik destek (n=4) ✓ Psikiyatrik destek (n=5)
	<i>Psikolojik Yardımın Reddetme ya da Bırakma</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bilgi eksikliği (n=5) ✓ Kültürel kaygı (n=1) ✓ Ulaşım ve ekonomik nedenler (n=3) ✓ Sosyal güvence eksikliği (n=1)

4.3.1. Travma Sonrası Değişim

Travma sonrası değişim nitel bulgular çerçevesinde ortaya çıkan iki kategoriden biridir. Bu kategori kendi içinde “travma sonrası gelişme” ve “travma sonrası stres” olmak üzere iki tema altında toplanmıştır. Travma sonrası gelişmenin kodları incelendiğinde katılımcıların *sosyal sorumlulukta artma (n=10)*, *aile ilişkilerinde güçlenme (n=5)*, *inançta güçlenme (n=5)*, *çocuğun/torunun değerini anlama (n=4)* öz

yeterlikte artma (n=2), yeni pozitif deneyimler elde etme (ilgi alanlarını geliştirme) (n=2), gibi alanlarda pozitif bir farklılaşma yaşadıklarını ifade ettikleri görülmektedir.

Travma sonrası stres teması altında *duygusal uzamış yas belirtileri (n=9), uzamış bilişsel yas belirtileri (n=7), fiziksel ve psikolojik belirtiler (n=3), streste/kaygıda artma (n=4), artan sorumluluklarla başa çıkmada zorlanma (n=4)* kodları yer almaktadır. Aşağıda katılımcıların kodlara ilişkin görüşleri hiçbir değişiklik yapılmadan alıntılanmıştır.

4.3.1.1 Travma Sonrası Gelişme

Sosyal sorumlulukta artma şeklinde gösteren durum travma sonrası gelişme perspektifi açısından kendine yeni bir yaşam amacı belirleme olarak da ifade edilebilir. Kendilerindeki bu değişimi belirten katılımcılar yaşadıkları kayıp sonrasında toplumsal olaylar konusunda daha çok hassasiyet gösterdiklerini; Soma Maden Kazası sonrasında Siirt'te ve Erdemli'de yaşanan Maden Kazalarını öğrendikten sonra bölgeye giderek ailelerle bir araya geldiklerini; Ankara'da Barış Mitingi'ne katıldıklarını ve o esnada yaşanan bombalı saldırılarda alanda bulduklarını; Soma Davası'nı takip ettiklerini; Soma 301 Derneği, Soma Maden Şehitleri Aileleri Derneği gibi sivil toplum örgütleri kurarak gönüllü faaliyetlerde bulduklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı bu konudaki değişimini şu şekilde aktarmıştır:

“Davayı takip ediyoruz. Siirt'e gittik maden kazası sonrası. Ankara'ya hakkımızı aramaya gidiyoruz. İstanbul'a davaları takip etmeye gidiyoruz. Maden şehitleri derneğindeyim. Dernek faaliyetlerini organize ediyoruz.” [GK95]

Katılımcılar maden kazası sonrası *aile ilişkilerinin* güçlenmeye yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda katılımcılardan biri yaşadığı değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“Kayınpederim, kayınvalidem ve görümcelerimin sahiplenmesi de çok iyi oldu. Bana kızlarıymış gibi davranmaları, O gitti sen kaldın bize ondan yadigar diye beni sahiplenmeleri bana çok iyi geliyor.” [GK91]

Başka bir katılımcı ise aile ilişkilerindeki pozitif değişimi şu şekilde aktarmıştır:

“Ama acının en büyüğünü yaşadım ve ailemin içinden bu kadar yakın birini kaybetmiş olmak aileme ne kadar daha çok değer verebilirim hissi uyandırdı. Ya onlara da bir şey olursa diye düşündüğümde onlara daha çok tutundum. “ [GK 87]

Yaşanan kayıpların katılımcıların inançlarında da bir takım değişikliklere yol açtığı görülmüştür.Yaşadıkları kayıp sonrası *inancının* önce sarsıldığını, sonrasında pozitif yönde bir değişim olduğunu ifade edenlerden biri yaşadığı değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“İnancım kötü etkilendi. Ben önceden de çok inançlı ve vicdanlı biriydim. Kimse üzülün istemezdim. Ama eşimi kaybettikten sonra inancım sarsıldı. Zaman geçtikçe, toparlandım ve inancım arttı. Şimdi dini inancım da bana bazı şeyleri kabullenmemde yardımcı oluyor. Eşime bir Fatiha okumak bile beni rahatlatıyor. O duyuyor gibi hissediyorum.” [GK8]

Yaşanan kaybın travma sonrası gelişme ile ilgili alan yazınında belirtildiği üzere ilişki boyutunda bir takım pozitif değişimlere yol açtığı görülmüştür. Yaşadığı kayıp neticesinde *çocuğunun/torunlarının değerini daha iyi anladığını ve hayatına anlam kattığını*fark ettiğini, onları en iyi şekilde yetiştirmek istediği ifade eden katılımcılardan biri iki oğlunu madende, gelinini de trafik kazasında kaybettikten sonra yaşadığı değişimi şu sözlerle özetlemiştir:

“İki torun kaldı bana. Ne yapayım, onlara bakmam lazım. Onlar bana güç veriyor, moral veriyor. Onların en güzel şekilde yetişmesini istiyorum. Okulları ile ilgileniyorum. Bak şimdi oğlanın sünneti yapılacak. Çalgıcısını ayarladık, yemek işlerini ayarladık. Bunların hepsine ben koşturuyorum.”[GK87]

Travma sonrası gelişmenin başka bir boyutu da kişisel güçtür.Kayıp sonrası sorumluluklarındaki artışla birlikte *öz yeterliklerini* fark ederek kişisel olarak güçlendiğini belirten katılımcılardan biri durumunu şu sözlerle aktarmıştır:

“Olaydan sonra hayatın yükünü daha çok sırtlandım. Her türlü işi kendim halletmeye başladım. Bu da hem bana fazladan yük hem de sorumluluk getirdi. Eskiden pek çok şeyi eşim hallederdi. Faturalar, kira geliri gibi işler hep ondan

sorulurdu. Şimdi çocukların işleri, okulları, evle ve evin geçim derdi hep bana bakıyor. Her konudan daha çok şey anladığımı hissetmeye başladım.” [GK10]

Kişisel olarak güçlenen kişiler kayıp sonrası yaşamlarına işlevsel bir şekilde uyum gösterebilmektedir. Ayrıca kayıplar yaşamda kişilerin önceliklerinin değişmesine de neden olmaktadır. Başka bir katılımcı eşinin vefatının ardından doğan çocuğunun kendisine güç verdiğini ve önceliği haline geldiğini şu şekilde ifade etmiştir:

“Eşimin vefatından 22 gün sonra doğum yaptım. Şimdi 2 yaşında bir oğlum var. O ailemize ve bize moral oldu. Güç verdi. Onun doğması adeta hepimize can verdi. Ben de onun sayesinde toparlandım.” [GK22]

Travma sonrası gelişmenin bir diğer boyutu yeni fırsatların keşfidir. Araştırmanın nitel bulguları arasında yer alan *yeni pozitif deneyimler elde etme* bu boyuta karşılık gelmektedir. Bazı katılımcıların kayıp öncesi yaşamlarında gerçekleştiremedikleri isteklerini kayıp sonrası yaşamlarında gerçekleştirdikleri görülmüştür. Eşini kaybettikten sonra uzun yıllardır isteyip de bu isteğini ertelediğini, eşinin kaybı ile birlikte çok istediği Kuran eğitimini tamamladığını ifade eden bir katılımcı ilgi alanları doğrultusunda kendi gelişimi için yeni fırsatlar yaratması ve bu doğrultuda elde ettiği pozitif deneyimi aşağıda aktarılan sözlerle ifade etmiştir:

“Eşimi kaybetmeden önce Kuran öğrenmeye başlamıştım. Ama işten güçten vakit bulamamıştım. O’nu kaybettikten sonra Kuran eğitimimi tamamladım. Şimdi arkadaşlarla Perşembe akşamları toplanıp Kuran okuyoruz. Bu da bana iyi geliyor.” [GK98]

4.3.1.2 Travma Sonrası Stres

Travma sonrası değişimle ilgili yapıyı açıklayan ikinci tema *travma sonrası streştir*. Bu tema ile ilişkili bulunan kodlar: *uzamış duygusal yas belirtileri (n= 9)*, *uzamış bilişsel yas belirtileri (n=7)*, *fiziksel ve psikolojik belirtiler (n= 3)*, *stres/kaygı düzeyinde artma (n= 4)* ve *artan sorumluluklarla başa çıkmada zorlanmadır (n= 4)*.

Uzamış yas belirtileri kendi içinde *duygusal (n= 9)* ve *bilişsel (n=7)* belirtiler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Duygusal belirtiler içinde öfkenin devam etmesi, üzüntü, umudunu yitirmiş olma yer amaktadır. Bilişsel belirtiler içinde de *“hayatım alt üst oldu”*, *“dünyam karardı”*, *“artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak”* gibi karamsar

düşünceler yer almaktadır. Duygusal belirtilerle ilgili olarak katılımcılardan biri eşini kaybettikten sonra yaşadığı üzüntüyü şu şekilde aktarmıştır:

“Hemen her gün ailecek üzüliyoruz. Keşke O da olsa, çocuğunun büyüdüğünü görebilse diye konuşuyoruz.”[GK8]

Oğlunu kaybeden başka bir katılımcı var olan öfke duygusunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Her şeye olumlu bakan, hoşgörülü biriydim. Şimdi daha öfkeliyim. Daha toplumsal düşünüp insanlar neden duyarlı değil diye düşünmeye başladım.”[GK30]

Uzamış yas belirtileri kodunda *bilişsel belirtilerle* ilgili oğlunu kaybeden katılımcılardan biri düşüncelerini şu sözlerle aktarmıştır:

“Bazen neden bu benim başıma geldi diye düşünüyorum. Ama neye, kime şikayet edeyim.” [GK104]

Eşini kaybeden bir katılımcı ise yaşadığı olayın negatif duygusal ve bilişsel boyutunu şu şekilde özetlemiştir:

“Eşimi kaybettikten sonra dünyam karardı resmen. Dayanağım gitti. Çocuklarım da evli olduğu ve Kınık'ta yaşadığı için yalnız yaşamaya başladım.” [GK98]

Nitel bulgular arasındatravma sonrası stres yapısı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir kod *fiziksel ve psikolojik belirtiler*(n=3) olarak tanımlanmıştır. Fiziksel ve psikolojik belirtiler arasında somatik yakınmalar, dikkat ve algıda bozulma gibi durumlar travmaya bağlı ifade edilen şikayetler arasında yer almaktadır. Ağabeyini kaybeden katılımcılardan biri yaşadığı *dikkat* sorununu şu sözlerle aktarmıştır:

“Abimin olayı sonrasında dikkat dağınıklığı çok oldu. Uzun süre dikkatimi bir yere veremiyorum. Şu an çalışırken bile uzun bir süre dikkatimi toparlayamıyorum. Dışarı çıkıp eve gelsem de dikkatimi veremiyorum.” [GK87]

Eşini kaybeden bir katılımcı mevcut *fiziksel yakınmalarının* kaybın verdiği stres ile daha arttığını şu şekilde ifade etmiştir:

“Romatizmam vardı. Eşimi kaybetmeden önce de rahatsızlıklarım vardı ama o öldükten sonra iltihaplı eklem romatizmam da ağırlaştı. Onun için de Manisa’ya gidip gelmeye başladım.” [GK10]

Travma sonrası stres/kaygı ile ilişkili olarak ortaya çıkan bir diğer sorun da stres düzeyinin artmasıdır. Bu durum nitel bulgular içinde *streste/kaygıda artma* (n=4) olarak tanımlanmıştır. Eşini kaybetmiş bir katılımcı yaşadığı kayıpla ilgili artan stresini ve bu stresle ilgili yineleyici (ruminatif) düşüncelerini aşağı yer aldığı şekliyle aktarmıştır.

“O günden sonra korku ve kaygı sardı beni. Sürekli bir kaygı durumum var. İki kızım var benim. Eşimi kaybettikten sonra onlara da bir şey olur mu diye sürekli bir korku var içimde. Ya aynı acıyı bir daha yaşarsam diye. Mesela onlar şu kapıdan çıktıktan sonra rahat edemiyorum. İçimde bir kuşu oluyor kötü bir şey olacakmış gibi. Ama bu olaydan önce hiç öyle bir şey düşünmüyordum. Hayat toz pembe idi.” [GK91]

Yaşanan kayıp bazı katılımcıların yaşamsal sorumluluklarını arttırmış ve bu sorumluluklar bazı katılımcılar açısından başa çıkmayı zorlaştıran bir hal almıştır. *Artan yaşamsal sorumluluklarla başa çıkmakta zorlanmanında* travma sonrası stres ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ağabeyini kaybeden bir katılımcı sorumluluklarının artmasına bağlı olarak yaşadığı stresi şu şekilde aktarmıştır:

“Hasta bir annem var. Onun bütün bakımı ile de ben ilgilenmeye başladım (ağabeyim öldükten sonra). O yüzden de işimden ayrılmak zorunda kaldım. Ağabeyim ailenin direği idi. O gidince direk de yıkıldı. Her şey benim üstüme kaldı. Benim de üç çocuğum var. Onlarla da ilgilenmek zorundayım. Annemle de.” [GK103]

4.3.2. Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler

Nitel analizler sonucu elde edilen diğer bir yapı (kategori) *travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörlerdir*. Bu yapı kendi içinde *sosyal ve ekonomik faktörler, fiziksel uğraş faktörü, inanç faktörü, bilişsel işleme faktörü, kültürel faktörler* ve *psikolojik yardım alma faktörü* olmak üzere altı tema altında toplanmıştır. Aşağıda altı

tema ve bu temalara ait alt temalar ile kodlar katılımcıları görüşleri çerçevesinde aktarılmıştır.

4.3.2.1. Sosyal ve Ekonomik Faktörler

Bu tema *başta çıkmayı kolaylaştıran (gelişimi destekleyen)* ve *başta çıkmayı zorlaştıran (stresi arttıran)* faktörler olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır. Başta çıkmayı kolaylaştıran faktörler *sosyal destek* başlığı altında *aile desteği (n=14)*, *komşuluk (n=4)*, *maden şehitleri yakınları ile ilişkiler (n=4)* ve *arkadaş desteği (n=2)* olmak üzere beş farklı koda ayrılmıştır. Başta çıkmayı zorlaştıran faktörler alt teması *sosyal destek yetersizliği (n=5)*, *sosyal olarak içe kapanma (n=5)* ve *ekonomik problemlerde artma (n=2)* olarak kodlanmıştır.

Başta çıkmayı kolaylaştıran faktörler

Başta çıkmayı kolaylaştıran faktörler alt temasına sosyal desteği yeterli düzeyde aldığını ifade eden katılımcıların aktarımları doğrultusunda ulaşılmıştır. *Sosyal destek* kodu altında aile desteği, komşuluk desteği, arkadaşlık ve maden şehitleri ile yakın ilişkiler geliştirmiş olmanın verdiği güç yer almaktadır. Aile desteği kapsamında çocuk ve torunların desteği, onların verdiği güçle hayata bağlanma ve bu doğrultuda yeni amaçlar elde etme, anne ve babanın değerini anlama, akrabaların desteği ile toparlanma ve eşinin ailesi ile yakın ilişkilerini devam ettirme gibi farklı destek kaynaklarının ifade edildiği görülmektedir. Maden kazasında oğlunu kaybeden bir anne çocuk ve torunlarının desteğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Oğlumun kaybettiğinden sonra dünya başıma yıkıldı. Çok üzüldüm. Çok ağladım. Ama çocuklarım ve torunlarım bana moral oldu, destek oldu. Onlar olmasa ayakta duramazdım.” [GK23]

Aile ve arkadaş desteğinin iyileştirici gücü eşini kaybeden bir katılımcı tarafından şöyle aktarılmıştır:

“Arkadaşlarım ağabeyimi kaybettiğinden sonra daha yakın oldular bana. Daha çok yardım ettiler toparlanmama. Annem de bana çok güç verdi. Özellikle annem güçlü hissetmeme yardımcı oldu. Arkadaşlarımla birlikte oldukça bazı şeyleri pek düşünmemeye çalışıyorum.” [GK9]

Aile, arkadaş ve maden şehitlerinin yakınlarından aldığı desteği, bunun iyilik hali üzerindeki etkisini eşini kaybeden bir katılımcı şu şekilde aktarmıştır:

“Ailem ve çocuklarım çok büyük destek. Annem, kardeşlerim beni yalnız bırakmamaya çalışıyor. Zaten onlar ve bir iki arkadaşım, şehit yakını dostlarım sayesinde şu an daha iyi hissediyorum.” [GK10]

Katılımcıların bazıları komşularının yakın ilgisi ve desteği ile kendini daha iyi hissettiğini; bazıları da kendileri gibi madende yakınlarını kaybedenlerle kurdukları yakın ilişkinin toparlanma sürecinde güç verdiğini aktarmıştır. Komşularının ve maden şehidi yakınlarının desteğinin kendine iyi geldiğini ifade eden bir anne ise yaşadığı deneyimi aşağıda aktarıldığı şekilde anlatmıştır.

“Yakın komşularım var, hala görüştüğüm birkaç kişi var. Onlarla konuşmak beni rahatlatıyor. Ama eskiden daha çok insan vardı çevremizde şimdi onlar yok. Onların yerine Kırkağaç'ta görüştüğümüz birkaç şehit ailesi var sadece.” [GK90]

Yine komşularının yas sürecindeki destekleri sayesinde güçlendiğini kazada oğlunu kaybetmiş bir anne şu sözlerle ifade etmiştir:

Komşularım çok destek oldu. Hem gelip gittiler hem işlerimi yaptılar. Onlar sayesinde güç buldum. [GK84]

Oğlunu kaybeden bir baba sosyal ilişkilerin ve arkadaş çevresinin kendini iyi hissetmesi üzerindeki etkilediğini şu sözlerle aktarmıştır:

“İnsanlarla aram çok iyi. Hep uyumluyum, anlaşıyorum. O açıdan bir sıkıntım olmadı. Bizi ziyarete gelen de çok kişi oldu. Sosyal ilişkilerim çok iyidir. Kahvede pazarda gördüklerime çay ısmarlarım. İnsanlarla diyalogum çok iyi, bunun da çok faydası oluyor. Rahatlıyorum, iyi hissediyorum. İnsanlarla iç içe olmak çok fayda sağlıyor. İyi ki kendime kapanıp da yalnız kalmıyorum.” [GK94]

Başa çıkmayı güçleştiren faktörler

Bu alt tema gelişme yerine travma sonrası stresi arttıran faktörler olarak da tanımlanabilir. *Başa çıkmayı zorlaştıran faktörler* arasında özellikle sosyal desteğin azalması hatta sosyal çevrenin kayıp yakınları hakkında *çeşitli söylentiler ortaya atması, negatif yaklaşımlar sergilemesi (n=5); kayıp yaşayan kişilerin çevrenin negatif tavrı nedeniyle sosyal olarak içe kapanıp yalnızlaşması (n=5)* gibi durumların ön plana çıktığı görülmektedir. Bununla beraber *artan ekonomik güçlüklerle başa çıkmada zorlanma (n=2)* da travma sonrası süreçleri olumsuz etkileyerek yaşanan kayıpla başa çıkmayı güçleştiren faktörler arasındadır. Eşini kaybeden bir katılımcı *sosyal destek yetersizliğini* , çevresindeki insanların ortaya attığı çeşitli söylentiler nedeniyle içe kapanıp yalnızlaştıklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Daha çok kendi içimize kapandık. Eş, dost, akrabaların neler düşündüğünü gördük. Bizi anlamaya çalışmak yerine daha çok bizimle ilgili laflar üretmeye başladılar. Bu da bizi daha çok üzdü. Kendi içimizde yaşamaya başladık. İnsanlar zamanla parayı buldular, rahat yaşamaya başladılar diye konuşmaya başladı. Ama biz sadece bir ev alabildik ki o da eşimle öncesinde biriktirdiğimiz paralar ile oldu.”[GK8]

Çevrenin negatif tutumundan çekinen başka bir katılımcı ağabeyini kaybettikten sonra daha çok *içine kapandığını* ve sosyal hayattan kendini çektiğini aşağıda alıntılıandığı üzere ifade etmiştir.

“Ben sadece kendi hayatıma küstüm. Mesela ağabeyim öldükten sonra çarşıya çıkmadım. İnsanların düşünceleri ve davranışları farklı farklı oluyor. Mesela ağabeyim olsaydı beni kollardı. Bana dayanak olurdu. Açık giyinemez oldum. İçe kapanık bir insan oldum sonrasında.” [GK87]

Ağabeyini kaybeden başka bir katılımcı ise hem çevrenin negatif tutumu hem de yaşadığı acı deneyim nedeniyle giderek içe kapandığını ve sosyal çevresini daralttığını şu sözlerle anlatmıştır:

“Ağabeyimle de çok yakındık. Onu kaybetmiş olmak da ayrı bir acı verdi bana. Önceden gezmeyi, eşe dosta gitmeyi severdim şimdi genelde evde oturmayı tercih ediyorum.” Aynı katılımcı başka bir soruda şu sözleri söylemiştir: *“İnsanların*

gerçek yüzünü görmüş olduk. Giderek daha çok içimize kapandık. Gelinimiz yani ağabeyimin eşi bizimle görüşmemeye başladı.”[GK103]

Ekonomik problemlerle birlikte ağırlaşan yaşam koşulları ile mücadele etmekte zorlandığını ifade eden bir baba yaşadıklarını şu sözlerle aktarmıştır:

“Bağ kur borçlarım var. Ekonomik olarak zor durumda olduğum için, sosyal güvencem de olmadığından tedavi olamıyorum. Sadece psikolojik değil başka fiziksel problemlerim için bile hastaneye gidemiyorum. Bana hemen şu kadar para ödemen lazım deniyor. Nasıl ödeyeceğim ki o kadar parayı?”[GK101]

4.3.2.2. Fiziksel Uğraş Faktörü

Travma deneyiminin negatif duygu ve düşünceleri ile başa çıkmada etkili olan yöntemlerden biri de doğada vakit geçirmek; fiziksel aktivitelere yönelmektir. Katılımcılardan bazıları yaşadıkları kaybın travmatik etkisi ile doğada olarak, bağ bahçe işleri ve hayvanlarla ilgilenerek başa çıktıklarını belirtmiştir. Bu nedenle bu temaya özellikle fiziksel olarak kendi bedenini kullanarak, doğada tarım ve hayvancılık yaparak rahatladığını ve kendi gücünü keşfettiğini söyleyenlerin ifadeleri doğrultusunda ulaşılmıştır. *Doğada olmak/toprak ve hayvanla ilgilenmek/bahçe işleri ile uğraşmak (n=7)* başlığı ile tek bir tema altında toplanmıştır. Oğlunu maden kazasında kaybeden bir anne doğada olup, toprakla uğraşmanın kendisini nasıl rahatlattığını şu sözlerle anlatmıştır:

“Doğada olmak, toprakla meşgul olmak beni çok rahatlatıyor. Orada toprakla meşgale içinde iken neredeyse hiç düşünmüyorum bunları.” [GK23]

Eşini kaybeden başka bir katılımcı ise hayvanlarla ilgilenmenin rahatlatıcı etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Hayvanlarımız var, onlarla uğraşıyorum. Onlarla ilgilenmek bile beni çok rahatlatıyor. Onlarla kendimi avutuyorum, rahatlamış hissettiriyor.” [GK99]

4.3.2.3. İnanç Faktörü

İnanç faktörü travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler kategorisi içindeki temalardan biri olarak tanımlanmıştır. Bu tema altında *yas sürecinde gerçekleştirilen*

dini ritüeller(n= 17) ve (n= 9), manevi başaçıkma (n=18), ahiret inancı (n= 3) olmak üzere üç ayrı kod ortaya çıkmıştır.

Görüşmeler doğrultusunda yapılan nitel analizler neticesinde yas sürecinde gerçekleştirilen vefatı takiben 7., 40., 52. ve ölüm yıl dönümünde mevlüt okutma ve hayır dağıtma; vefatın ardından ilk üç gün dua okuma, tesbih çekme, Kuran'ı Kerim neşriyatı yapma gibi dini ritüellerin acıyı kabul etme ve acıyla baş etme, manevi olarak görevini yerine getiriyor olmanın verdiği huzur gibi olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur. Oğlunu kaybeden görüşmecilerden biri kaybının ardından gerçekleştirdiği *dini ritüelleri* ve bunların etkisini aynen alıntılandığı üzere şu sözlerle aktarmıştır:

“3 gün Kuran okundu. 7’si, 40’ı yapıldı. 52’si hayrını camide lokma döktürerek yaptık. Tüm ölen sevdiğim (annem, babam, kocam, oğlum) benim hayırına bakıyor. Bunları yapmış olmak beni çok rahatlatıyor. Büyük bir özveri ile yapıyorum.” [GK23]

Kazada ağabeyini kaybeden başka bir katılımcı ise yas sürecinde gerçekleştirdikleri dini ritüelleri ve etkilerini şu şekilde ifade etmiştir:

“3 gün tesbih çekildi. 7’si, 40’ı ve 52’sinde Kuran okundu ve yemekli hayır yapıldı. Her hafta mezara gidip dua okuyoruz. Bunlar beni rahatlatıyor. Sanki onları orada rahatlatıyor diye düşünüyorum. Bu da beni rahatlatıyor.” [GK103]

Oğlunu ve damatlarını kaybetmiş bir baba ise gerçekleştirdikleri dini ritüelleri ve kendisi için rahatlatıcı etkisini şu sözlerle aktarmıştır:

“Biz oğlum ve damatlarım öldükten sonra 7’sini, 40’ını ve yıldönümünü yaptık. Cuma günleri de lokma hayrı yaptırдық. Cuma günleri Kınık pazarı. Pazar’ın orada lokma döktürüyorum ben de uzaktan bir yerden izliyorum. Benim yaptığımı bilen olmuyor. O toplumu yer içerken gördüğümde içime bir huzur geliyor.”[GK97]

Eşini kaybeden bir katılımcı da kayıptan sonra yaptıkları dini ritüeller ve ibadetleri, bunların psikolojisi üzerinde ne gibi etkilerinin olduğunu aşağıda aktarıldığı gibi ifade etmiştir:

“Kırk hayrını yaptık, yemek verdik. Her yıl öldüğü gün hayır yapıyoruz, mevlit okutup yemek veriyoruz. Eşime karşı görevimi yaptığımı hissediyorum. Biz birbirine çok bağlı insanlardık. O yüzden bu yaptıklarımız bana da çok iyi hissettiriyor. Ben dini inançları güçlü olan, Allah inancı güçlü bir insanım. Yaptığım hayırlar, okuduğum dualar ve Kuran okumalarım ona da gidiyor, onu da rahatlatıyor diye düşünüyorum.” [GK10]

Manevi başa çıkma kodu altında katılımcıların bir kısmı (n=18) Allah inancı sayesinde ayakta kaldığını, bu inanç ile toparlanma gücünü bulduğunu ifade etmiştir. Allah’a olan inancının gücünü yeniden kazanması üzerindeki etkisini eşini kaybeden bir katılımcı aşağıdaki sözlerle aktarmıştır.

“Allah’a sığınyorum, Allah’tan alıyorum gücümü. Bu olayları ilk duyduğumda yaşayamam sanyordum. Ama yaşanıyormuş, Allah gücünü veriyormuş.” [GK99]

Travma sonrası gelişmeyi açıklayan Betimsel İşlevsel Model’in tanımladığı gelişim alanlarından biri manevi değişimdir. Katılımcılardan bazıları yaşadıkları kayıp sonrasında manevi konuları daha iyi anlamaya başladığını, kayıp sonrasında rahatlamak için daha çok ibadet yaptığını, dua ettiğini ifade etmiştir. Yaşadığı kayıp sonrasında hem Allah inancı ile güçlendiğini hem de yas sürecinde Allah’a olan inancının arttığını ifade eden bir baba yaşadığı değişimi şu sözlerle ifade etmiştir:

“Gücümüzü iman gücünden alıyoruz. İbadetimizi yapıyoruz, namazımızı kılıyoruz. Allah’a olan inancımıza sığınyorum. İnsanlara olan inancım azaldı ama Allah’a olan inancım arttı.” [GK95]

Ahret inancı kayıp sonrasında travmayla başa çıkmayı kolaylaştırıcı faktörlerden biri olarak ortaya çıkmıştır. Görüşülen katılımcılardan biri ahret inancı sayesinde yaşadığı acıyla başa çıkabildiğini aktarırken başka bir katılımcı böyle bir inancı olmadığı için yaşadığı kaybı kabul etmekte zorlandığını aktarmıştır. Ahret inancının acıyı kabullenme sürecindeki etkisini eşini kaybeden bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir:

“Eşim sanki yaşıyormuş, yanındaymış gibi hissediyorum. Onunla da Cennet’te buluşacağımıza inanıyorum. Bu bana moral oluyor.” [GK91]

Ahret inancı olmadığı için duygusal yükünün arttığını ifade eden katılımcı durumunu şu sözlerle aktarmıştır:

“...Benim yengem gibi öteki tarafta birleşeceğiz inancım da olmadığı için aslında daha çok yük biniyor üstüme.” [GK87]

4.3.2.4. Bilişsel İşleme Faktörü

Nitel analizler doğrultusunda travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler kategorisi altında tanımlanan *temalardan* biri de “Bilişsel İşleme Faktörü” olarak adlandırılmıştır. Katılımcılara kayıp sonrası dünya ve insanlık ile ilgili görüşlerinin ne şekilde değiştiği sorulmuş ve verilen cevaplar doğrultusunda bilişsel işlemeye dayalı varsayımlar iki *alt temaya* ayrılmıştır. Bunlar “*Dünyaya ve İnsanlığa İlişkin Olumlu ve Nötr Varsayımlar*”, “*Dünyaya ve İnsanlığa İlişkin Olumsuz Varsayımlar*” dır.

Dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu ve nötr varsayımlar

Bu alt tema kendi içinde dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünme ($n=2$), ilahi adalet beklentisi içinde olma ($n=6$), dünyanın iyiliğine ilişkin gerçekçi varsayımda bulunma (hem iyi hem kötü bir yer) ($n=4$), hayatı bir sınav olarak görme ($n=3$), insanların iyi olduğunu düşünme ($n=3$), insanlara ilişkin gerçekçi varsayımlarda bulunma (iyisi de var kötüsü de) ($n=5$) olmak üzere beş ayrı kod altında toplanmıştır.

Dünyanın iyiliğine ilişkin varsayımlar incelendiğinde hem olumlu hem de nötr ifadeler olduğu görülmektedir. Olumlu ifadeler arasında “Dünya iyi bir yerdir” ($n=2$) görüşü yer alırken, nötr ifadeler arasında “dünya hem iyi hem de kötü bir yerdir”, “ne iyi ne de kötü bir yerdir” ($n=4$) gibi ifadelerin yer aldığı gözlenmiştir. Dünyanın adilliği ile ilgili görüş bildiren katılımcılar da olmuştur. “İnsanlar eninde sonunda yaptıklarının cezasını çekerler”, “yarına kalır ama yanına kalmaz”, “bu dünyada olmasa da öteki dünyada cezalarını çekecekler” gibi ifadelerle *ilahi adalet beklentisi* içinde olanların ($n=6$) cevapları ile “dünya bir sınav yeri” görüşünde olanların ($n=3$) cevapları *dünyanın adilliğine ilişkin varsayımlar* altında toplanmıştır. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünen bir anne bu görüşünü şu sözlerle aktarmıştır:

“Belki doğru belki yanlış ama ben iyi bir yer diye hissediyorum”[GK101]

Aynı katılımcı *dünyanın adilliği* ile ilgili görüşünü *ilahi adalet beklentisi* çerçevesinde şu sözlerle ifade etmiştir:

“Yaşadıklarımızda da ihmal olabilir ama O’nun hesabını da suçu olanlar elbet bir gün verecekler. Bu dünyada olmazsa öteki dünyada mutlaka karşılıklarına çıkacak bu durum.” [GK101]

Travmatik deneyimler neticesinde yeni deneyime ilişkin bilişsel yapılanma (şema oluşumu) sürecinde dünyaya ilişkin varsayımsal inançlar genellikle daha gerçekçi bir zemin üzerine inşa edilir. Dünyayı ve insanları daha kötü olarak algılayanlar travma sonrası pozitif deneyimler yaşarlarsa şemaları olumsuzdan nötre doğru değişebilir. Araştırmanın nitel bulguları dünyaya ilişkin varsayımları nötr olan katılımcılar olduğuna işaret etmektedir. Eşini kaybetmiş bir katılımcı nötr olarak tanımlanan dünyaya ilişkin varsayımsal görüşünü şu sözlerle aktarmıştır:

“Bu dünya acılı tatlı. 50 yaşına geldik ama hala nasıl bu yaşa geldiğimi anlamıyorum.” [GK99]

Dünyanın adilliğine ilişkin varsayımlardan dünyayı bir sınav yeri olarak gören katılımcılardan ($n=3$) biri yaşadığı kaybı da kendi sınavı olarak değerlendirmiştir. Eşini kaybeden katılımcılardan biri yaşadığı deneyim sonrasında dünyanın bir sınav yeri, yaşadığı kaybın da başına gelen bir sınav olduğunu şu sözlerle aktarmıştır:

“Bu dünya bir sınav dünyası. Allah bizi varlıkla da yoklukla da sınıyor. Babam da eşimi kaybettikten sonra böyle dedi. Ben de böyle düşünüyorum. Hayat kumar değil sınavdır. Hepimizin bir sınavı var. Bizimki de buymuş.” [GK10]

Yaşadığı acı deneyimi bir sınav olarak gören bir eş dünyaya ilişkin varsayımsal görüşünün yaşantısı nedeniyle değişmediğini; ayrıca *ilahi adaletin* bir gün yerine geleceğine olan inancını aşağıdaki şekilde aktarmıştır:

“Önceden de aynı düşünüyordum. Bu dünya bir imtihan dünyası. Bizim de imtihanımız buymuş. Allah bizi bu şekilde sınıyor. Yaradılış sebebimiz belli. Allah’a kulluk etmek. Sınavdan geçmek önemli. Ben de bu konuda olabildiğince dayanıklı olduğumu düşünüyorum elhamdulillah. inancım yarına kalır ama kimsenin yanına kalmaz. İlahi adalet mutlaka yerine gelir.” [GK22]

Oğullarını kazada kaybeden anne ise ilahi adalet beklentisi çerçevesinde adaletin bu dünyada gerçekleştiğine dair varsayımsal görüşünü şu sözlerle ifade etmiştir:

“İnsanlar bu dünyada yaptıklarını bu dünyada çekiyor zaten. Allah onların hepsine bir şey veriyor. Varsa şayet öteki taraf, oraya bir şey pek bırakmıyor.” [GK84]

İnsanların iyiliğine ilişkin varsayımlar kodu altında iyi insanlar var gibi olumlu ifadelerin yanında iyilik yap iyilik bul, bu dünyada insanın iyisi de var kötüsü de var gibi daha nötr ifadelerin yer aldığı görülmektedir. Yaşadığı kayıp nedeniyle olumsuz ilişkisel deneyimler yaşamış olsa da insanlarla ilgili görüşünün çok da değişmediğini anlatan bir anne, insanlarla ilgili nötr olarak tanımlanan varsayımsal dünya görüşünü şu sözlerle aktarmıştır:

“Hep buna inandım sen iyilik yaparsan iyilik görürsün, kötülük yaparsan kötü olursun. Ben kimseyi incitmek dahi istemem. Hep iyilik olsun isterim. İnsanların da iyi olmasını isterim.” [GK90]

Ağabeyini kaybettikten sonra insanlarla ilgili görüşlerinin iyi yönde değiştiğini anlatan bir katılımcı bu değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“İnsanlarla ilgili görüşlerimde değişiklik şöyle oldu. Ağabeyimi kaybettiğimde dışarıdan hiç tanımadığım insanların o kadar çok iyiliğini gördüm ki. Mesela hiç tanımadığım insanlar gelip ağladılar bize sarılıp. Sizi de önceden tanıımıyorduk. Ama şimdi acımızı sizinle paylaşıyoruz. İnsanların daha çok iyi olduğunu daha çok iyilerin ön planda olduğunu fark ettim.” [GK87]

Oğlunu kaybetmiş bir baba ise insanların merhametli ancak bunun yanında birbirlerine değer vermeyi bilmediği yönündeki görüşünü şu sözlerle paylaşmıştır:

“İnsanlarımız çok merhametli, çok duyarlı. Ama değer vermeyi bilmiyoruz. İnsan zekasıyla tehlikeli olsa da bizim insanımızda merhamet de var.” [GK97]

Dünyaya ve İnsanlığa İlişkin Olumsuz Varsayımlar

Bu alt tema da kendi içinde dünyaya, dünyanın adilliğine ve insanların iyiliğine ilişkin olumsuz kodları barındırmaktadır. Görüşmeler doğrultusunda yapılan nitel analizler çerçevesinde dünyayı acımasız, kötü, yalan olarak algılayanların ifadeleri

(n=5) dünyanın iyiliğine ilişkin olumsuz varsayımlar; dünyada adalet yok (n=4) ifadesini kullananların görüşleri dünyanın adilliğine ilişkin olumsuz varsayımlar olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların bir bölümü kayıp sonrası yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle insanları acımasız, duyarsız, birbirini anlamıyor, merhamet göstermiyor, kötü, menfaatini düşünüyor, saygı göstermiyor (n=8) gibi ifadelerle tanımlamıştır. Bunlar da dünyaya ilişkin olumsuz varsayımlar alt teması içinde kodlanmıştır. Özellikle sosyal destek kaynakları azalan, sosyal ilişkilerden kendini çeken ve yakın çevresindeki kişilerden beklediği desteği göremeyen katılımcıların dünyanın ve insanlığın iyiliği ile ilgili görüşlerinin negatif olarak değiştiği gözlenmiştir. Negatif deneyim yaşayan katılımcıların varsayımları olumludan nötre ya da olumsuz doğru bir değişim göstermiştir.

Dünyayı acımasız ve adil olmayan bir yer olarak algılayan; insanların da acımasız olduğunu düşünen eşini kaybetmiş bir katılımcı yaşadığı olaydan sonra görüşündeki değişimi şu sözlerle ifade etmiştir:

“Bu dünya acımasız bir dünya. Dünyada adalet diye bir şey yok diye düşünüyorum. Biz kaç yıldır mahkemeye gidip geliyoruz. Hala adalet yerine gelmedi...Bu dünyada insanlar da acımasız. Herkes kendi derdinde, başkası ne yaşıyor diye düşünen eden yok...Biz çok üzüldük yaşadıklarımıza. İnsanların gerçek yüzünü gördük. Bana ailem sırtını çevirdi. Ağabeylerim benimle konuşmaz oldu.” [GK8]

Kazada oğlunu kaybetmiş başka bir katılımcı dünyanın aslında güzel bir yer olduğunu ancak insanların duyarsızlığı nedeniyle kötü bir yere dönüştüğünü şu şekilde aktarmıştır:

“Bu dünya güzel ama biz insanlar onu kötü bir yer haline getiriyoruz. Şu an gördüğüm kadarıyla duyarsız insanlar daha fazla. Bu da beni çok öfkeliendiriyor.”[GK30]

Kazada ağabeyini kaybetmiş bir katılımcı dünyanın adilliği hakkında var olan görüşündeki olumsuz değişimle birlikte başkalarının yaşadığı acılara karşı hassasiyetinin arttığı yönündeki gelişim aşağıda aktarıldığı gibi ifade etmiştir:

“Bu olaydan önce ben dünyanın adaletsiz olduğunu düşünüyordum. Şimdi de öyle. Önceden bir tık daha olumlu düşünsem de şu an olaylara daha çok üzülür oldum. TV’de haber izlerken önceden de üzülürdüm ama şu an daha çok hissediyorum o acı çeken insanların neler çektiğini.” [GK87]

Kazada oğlunu kaybetmiş bir babanın insanların birbirlerine duyduğu saygının azaldığı, insanların bireysel yararları için hareket ettiği yönündeki görüşleri aşağıda alıntılanmıştır:

“İnsanlarda sevgi saygı diye bir şey kalmamış kızım. Herkes reklamcı olmuş. Herkes bir şeyleri gösterme peşinde.” [GK101]

Kazada ağabeyini kaybeden bir katılımcı yaşadığı olumsuz deneyimler sonucu dünyanın iyiliği, adilliği ve insanların iyiliği hakkında değişen görüşünü şu sözlerle aktarmıştır:

“Bu dünya boş diye düşünüyorum. Bu dünya adil değil. Öbür tarafı Allah biliyor. İnsanlar kötü görünüyor. Allah inancım olmasa bu dünyada yaşamak istemezdim. İnsanların gerçek yüzleri böyle zamanlarda ortaya çıkıyormuş.” [GK103]

4.3.2.5. Kültürel Faktörler

Görüşmelerin nitel analizi neticesinde kaybın ardından geçen yas sürecinde gerçekleştirilen ritüelistik davranışların bir kısmının dini inançla, bir kısmının ise kültürel çevrede yaşanan geleneklerle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kültürel kaynaklı bu davranışların kayıp sonrası kişilerin sosyal çevreleri ile ortak bir anlayış çerçevesinde bütünleşmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber gelenekselleşmiş bu kültürel ritüellerin acıyı ifade etme ve kabul etmede etkili olduğu bilinmektedir. Bazen giydikleri bazen de davranışları ile kişiler, sembolik bir dil kullanarak yasta olduklarını toplumun diğer üyelerine aktarırlar. Görüşmelerin gerçekleştiği katılımcılar da kullandıkları bu sembolik ifade biçimlerinin kendileri üzerinde rahatlatıcı, acıyı yaşama ve kabul etme sürecinde olumlu etki gösterdiğini ifade etmiştir. Alevi köylerinde kadınlarda yemeni üzerine çember şeklinde kara tülbent bağlama; erkeklerde yedisine kadar tıraş olmama, banyo yapmama, et yememe; hem Sünni hem Alevi topluluklarında evden çıkmama, üç gün ile bir hafta arasında evde yemek yapmama gibi

davranışlar katılımcılar tarafından en sık ifade edilen kültürel ritüeller arasında bulunmuş ve kültürel faktörler teması altında kodlanmıştır (n=9).

Kazada eşini kaybetmiş katılımcılardan biri yaşadığı yörede cenaze evinde üç gün yemek yapılmadığını; sosyal çevreden eve yemek, kuru baklagil gibi uzun ömürlü taneli yiyeceklerin gittiğini ve komşularla yakınlarının cenaze evine giderek destek olduğunu aşağıda aktarıldığı şekilde ifade etmiştir.

“Bizim burda üç gün evde yemek pişmez, cenaze evine yemek gider. Makarna, pirinç gibi kuru baklagiller gider. Bize de eş dost, komşular yemek getirdiler sağ olsunlar.” [GK10]

Kazada iki oğlunu birden kaybetmiş başka bir katılımcı yaşadığı yörenin geleneği olarak kayıp sonrası gerçekleştirdikleri geleneksel kültürel ritüelleri genellikle sorgulamadan görev icabı yaptıkları yönünde görüş bildirmiş; aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

“... Bir de kadınlar tülbentlerinin üstüne kara bir tülbent daha bağlar. Bu üç ay kadar bağlanır. Yasta olduğunu gösterir o kadının. İnancımız bu yönde. Gelenek olmuş artık yapıyoruz. Ama bilmiyorum ki onlara gidiyor mu? Gidip soramıyoruz ki. Öldükten sonra insana ne oluyor bilemiyoruz ki. Gidip de dönen olmamış. Biz yine de görev olarak yapıyoruz bunları.” [GK84]

Kazada oğlunu kaybetmiş başka bir katılımcı vefat eden kişinin bazı özel eşyaları dışında diğer eşyalarının ihtiyaç sahiplerine dağıtılmasının bir gelenek olduğunu belirtmiştir. Evde yemek pişirilmediğini, yedi gün boyunca komşuların çeşitli yemekler getirdiğini; vefatın yedinci gününe kadar kadar çamaşır yıkamak gibi ev işlerinin yapılmadığını aktarmıştır. Görüşmenin gerçekleştiği anne yas sürecinde gelenekleri çerçevesinde gerçekleştirdikleri kültürel ritüelleri ve bunların kendisi üzerindeki olumlu etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

“... Cenazeden sonra 1 hafta komşular yemek taşıdı. Elbisesini, ayakkabısını verdim. Sadece bir takım elbise ayırdım. Arada ona bakar, koklarım. Bizim adetlerimizde ölen kişinin ardından bir hafta çamaşır yıkanmaz, banyo yapılmaz. Eşyalarını verdikçe içim açıldı. Hayır yapmak beni rahatlattı. Eskiden

çok ağlardım. Ama sonra O orada rahatsız olur diye ağlamayı da bıraktım. Artık pek ağlamıyorum.” [GK90]

Kazada oğlunu kaybetmiş ve Alevi olduğunu ifade eden bir baba kendi inanç ve gelenekleri doğrultusunda vefatın 40. gününe kadar et yemeği pişirip yemediklerini, erkeklerin saç ve sakal tıraşı olmadığını, kadınların yemenilerinin üstüne kara tülbent bağladıklarını aktarmıştır. Kendisinin sağlık problemleri nedeniyle saç sakal tıraşı olmasının aile içinde problem yaşamasına neden olduğunu ifade etmiştir. Bu aktarım kültürel ritüel ve geleneklerin toplumsal hayat üzerinde ne denli etkili olduğunu göstermektedir. Görüşmenin gerçekleştiği baba bu konudaki deneyimlerini aşağıda aktarıldığı şekilde anlatmıştır:

“Bizde bir cenaze oldumu 40 gün et yemeği yapılmaz. Ama evde yemek pişer. Bazı erkekler 40 gün saç sakal kesmez. Ama ben kestim, rahatsız olduğum için kesmek zorunda kaldım. Bu bile sorun oldu ailede. Kadınlar tülbentlerinin üstüne bir başörtüsü bağlar. 7’si hayrında etsiz yemek yapılır. 40 hayrında da etli yemek yapılır. Biz de öyle yaptık.” [GK101]

4.3.2.6. Psikolojik Yardım Faktörü

Nitel görüşmelerin gerçekleştiği gruptaki 20 katılımcının 16’sı yaşadığı travmatik kayıp sonrası çeşitli kurumlardan psikolojik destek almıştır. Bu doğrultuda psikolojik yardımın niteliği ve etkisi görüşmeler doğrultusunda ele alınarak incelenmeye çalışılmıştır. Yapılan içerik analizi neticesinde travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler yapısını açıklayan temalardan sonuncusu “*psikolojik yardım alma faktörü*” olarak tanımlanmıştır. Bu tema kendi içinde “*psikolojik yardım almanın türü ve süresi*” ile “*psikolojik yardıma başvurmama ya da bırakma nedenleri*” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Psikolojik yardım almanın türü ve süresi

Bu alt tema psikolojik desteğe üç aydan daha kısa süre devam edildi ise *kısa süreli psikolojik destek (n=9)*, üç aydan daha uzun süre devam edildi ise *uzun süreli psikolojik destek (n=4)* ve *psikiyatrik destek (n=5)* olmak üzere üç şekilde kodlanmıştır.

Kısa süreli psikolojik destek alanlar bir ya da iki kez ya da maksimum üç aya kadar psikolog/psikolojik danışman desteği alan kişileri kapsamaktadır. Kısa psikolojik destek aldığını ifade eden eşini kaybetmiş bir katılımcı üç kez aldığı psikolojik yardımı ve üzerindeki olumlu etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Psikolog Soma’daydı. İki üç kez geldiler arabayla bizi götürdüler. Şimdi daha iyiyim çok şükür.” [GK8]

Ağabeyini kaybetmiş bir katılımcı ise aldığı psikolojik yardımın türü (psikolog ve psikiyatri desteği) süresi ve etkisi ile ilgili görüşünü aşağıda aktarıldığı üzere belirtmiştir:

“Soma’da sosyal hizmetlerden bir ay psikologla görüştüm. 6 ay kadar da ilaç tedavisi aldım. Ağlayamıyordum, bu da bende bir birikim yapmıştı. Tedaviden sonra ağlayabilmek bile çok önemli bir şeymiş.” [GK103]

Eşini kaybetmiş başka bir katılımcı EMDR terapisi ve sonrasında aldığı uzun süreli psikolojik desteğin iyileştirici etkisini aşağıdaki sözlerle aktarmıştır:

“Eşimi kaybettikten sonra kulağımdan çıkmayan ambulans sesleri vardı. Olayın olduğu ilk gün ambulans sesleri bütün Soma’yı saatlerce sardı. O sesleri unutamıyordum. Gelen EMDR ekipleri benimle çalışma yaptı ve o sesleri artık duymaz oldum. Beni çok rahatlattı. 4-5 ay psikolojik tedavi aldım. Bu tedavi de normale dönmeme yardımcı oldu.” [GK22]

Oğlunu kaybetmiş bir anne ise aldığı uzun süreli psikolog ve psikiyatri desteği ile bu yardımın üzerindeki olumlu etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Aldığım psikolojik yardımın faydası oldu. 6/ 7 ay Soma’da sosyal hizmetlerden (psikolog) yardım aldım. Artık O da benim bir oğlum gibi oldu. Anlattım, anlattıkça da daha çok rahatladım. İlaç da kullanıyorum hala.” [GK23]

Psikolojik yardımı reddetme ya da bırakma nedenleri

Bu alt temailaç kullanımını reddetme gibi bilgi eksikliği (n=5), damgalanma kaygısı gibi kültürel kaygılar (n=1); uzman desteğini yeterli bulmama (n=1), ulaşım engelleri ve ekonomik engeller (n=3) ile sosyal güvencenin olmayışı (n=1) nedeniyle

psikolojik yardıma devam edememiş ya da hiç yardım alamamış kişilerin görüşleri doğrultusunda elde edilmiştir.

Katılımcıların bazıları psikiyatrik ilaçların yan etkilerine ilişkin inançları nedeniyle ya da bir psikiyatrik tanı alacağı kaygısıyla psikolojik yardım almayı reddettiğini ifade etmiştir. Ağabeyini kaybettikten sonra ilaç verirler, bir hastalığım çıkar kaygısı nedeniyle psikolojik yardıma başvurmeyen bir katılımcı psikolojik yardım almama nedenini aşağıdaki şekilde dile getirmiştir.

“Korkularımdan almadım. Hani giderim bana bir ilaç verirler, bir hastalığım olduğu ortaya çıkar, babam da üzülür diye almadım. Aslında çok ihtiyacım vardı.” [GK87]

Katılımcılardan biri sosyal güvencesinin olmadığı gerekçesi ile hastanelerde sunulan psikolojik hizmetlerden yararlanamadığını belirtmiştir. Ekonomik olarak psikolojik hizmetleri karşılayacak gücünün bulunmadığını da eklemiştir. Hem ekonomik nedenler hem de sosyal güvencesinin olmaması nedeniyle psikolojik yardımdan yararlanamayan bir baba yaşadığı durumu şu sözlerle aktarmıştır:

“Ben de istedim tabi destek alayım, anlatayım rahatlayayım ama bağ kur borçlarım var. Ekonomik olarak zor durumda olduğum için, sosyal güvencem de olmadığından tedavi olamıyorum. Sadece psikolojik değil başka fiziksel problemlerim için bile hastaneye gidemiyorum. Bana hemen şu kadar para ödemen lazım deniyor. Nasıl ödeyeceğim ki o kadar parayı?” [GK101]

Görüşmelerin gerçekleştiği katılımcıların bir bölümü merkezden uzak köylerde yaşamlarını sürdürmektedir. Bu köylerin psikolojik hizmetlerin sunulduğu Kınık, Soma, Bergama gibi ilçe merkezlerine ulaşımı oldukça güçtür. Bu nedenle bu köylerde yaşayan ve ulaşımını toplu taşıma araçları ile sağlamak zorunda olan katılımcılar düzenli psikolojik yardım alma imkânlarının olmadığını belirtmiştir. Eşini kaybeden bir katılımcı yaşadığı yerleşim yerinin sağlık hizmetlerine erişim bakımından uzak olması nedeniyle yeterli psikolojik destek alamamasını şu sözlerle aktarmıştır:

“Evet aldım. Bir iki kez gelinle birlikte Bergama’ya gittik. Ama sonra gelip gitmek zor geldiği için devam etmedik. Köyde olduğumuz için merkeze gidip gelmek zor oluyor.” [GK96]

Kazanın yaşandığı tarihte lise öğrenimine devam eden bir katılımcı okul psikolojik danışmanları tarafından yeterince destek alamadığını belirtmiştir. Lise öğrenimi sırasında ağabeyini kaybeden bir katılımcı olaydan sonra aradığı uzman desteğini yeterli bulmadığını aşağıdaki sözlerle ifade etmiştir.

“Soma’dan bir iki kişi geldi. Onlardan psikolojik yardım aldım. Ama pek bir faydası olmadı. Çok büyük bir yardım alamadım. Rehber öğretmenlerimin de öğretmenlerimin de bu konuda hiç desteği olmadı. Biliyorlardı ağabeyimi kaybettiğimi. Bir gün bile beni çağırıp “var mı bir derdin?” diye sormadılar. Okuldaki rehber öğretmenim belki bilmiyordur bile. Hiç ilgilenmediler ki.”[GK9]

Özetle, araştırmanın İçerik analizi yöntemi ile elde edilen nitel bulgular incelendiğinde *Travma Sonrası Değişim* ve *Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler* olmak üzere iki kategorinin ortaya çıktığı görülmektedir. *Travma sonrası değişim* “travma sonrası gelişme” ve “travma sonrası stres” temalarına ayrılmış; *travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler* ise “sosyal ve ekonomik faktörler”, “fiziksel uğraşlar”, “inanç”, “bilişsel işleme”, “kültürel faktörler (dini ve kültürel ritüeller)” ve “psikolojik yardım faktörü” olmak üzere altı tema altında toplanmıştır. Sosyal ve ekonomik faktörler teması *başta çıkmayı kolaylaştıran ve başta çıkmayı zorlaştıran faktörler* olmak üzere iki alt temada toplanmıştır. Özellikle olumlu, destekleyici sosyal çevrenin yaşanılan acıyla başa çıkmada etkili rol oynadığı gözlenmiştir. Bunun yanında ilişki sosyal çevresinden yeterince destek göremeyen kişilerin üyesi olduğu aile içine dönderek ihtiyaç duyduğu sosyal desteği ailesinden almaya çalıştığı ve sosyal hayattan kendini çektiği kaydedilmiştir. Ailenin ekonomik olarak geçimini sağlayan kişinin hayatını kaybetmiş olmasının ekonomik problemlere yol açtığı, ekonomik kaynaklı stresin yaşanılan kayıpla ilgili başa çıkma sürecini uzattığı da nitel bulgular arasında yer almıştır.

Travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler arasında yer alan dünyaya ilişkin inançlar teması da kendi içinde *dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu ve nötr varsayımlar*, *dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu varsayımlar* olmak üzere iki alt temada toplanmıştır. “Dünya iyi bir yerdir” görüşü dünyanın iyiliğine ilişkin olumlu; “bu dünya bir sınav dünyası” görüşü ise dünyanın iyiliğine ilişkin nötr ifadeler arasında

değerlendirilmiştir. Katılımcıların önemli bir bölümünün ilahi adalet beklentisi($n=6$) içinde olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların “yarına kalır, yanına kalmaz”, “cezalar bu dünyada çekiliyor”, “bu dünyada olmazsa öteki dünyada hesabı sorulur” gibi ifadeleri “ilahi adalet beklentisi” olarak adlandırılmış ve dünyaya ilişkin olumlu ve nötr varsayımlar alt teması altında kodlanmıştır. Bu alt tema içinde insanların iyi olduğu, yardımsever olduğu yönündeki görüşler insanların iyiliğine ilişkin olumlu varsayımlar olarak; “iyisi de var kötüsü de” gibi ifadeler ise insanlığa ilişkin gerçekçi varsayımlar olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların dünyaya ilişkin görüşlerini açıklarken “bu dünya bir sınav yeri”, “bizim de sınavımız buymuş” gibi ifadeleri kullandıkları kaydedilmiştir. Bu ifadeler dünyayı bir sınav yeri olarak görme ifadesiyle adlandırılmış ve dünyaya ilişkin olumlu ve nötr ifadeler alt teması altında kodlanmıştır.

Travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler kategorisi altında yer alan psikolojik yardım faktörü teması psikolojik yardımın *türü ve süresi, psikolojik yardımı reddetme ya da bırakma* olmak üzere iki alt temada toplanmıştır. Psikolog, psikolojik danışman gibi bir ruh sağlığı uzmanıyla birkaç kez görüşen, düzenli ve sistematik bir destek almadığını ifade eden katılımcıların görüşleri kısa süreli psikolojik destek olarak adlandırılırken; altı aydan daha uzun süre psikolog ya da psikolojik danışman desteği alanların görüşleri uzun süreli psikolojik destek olarak adlandırılmıştır. Bir hastanenin psikiyatri servisinden yararlanarak medikal tedavi aldığını ifade edenlerin görüşleri psikiyatrik destek kodu altında toplanmıştır. Bunun yanında giderim ilaç verirler, ilaç kullanmak istemiyorum gibi görüşler nedeniyle psikolojik yardım almayı reddeden katılımcılar olduğu gözlenmiş ve bu görüşler bilgi eksikliği adıyla psikolojik yardım almayı reddetme ve bırakma alt teması altında kodlanmıştır. Katılımcıların “benim deli olduğumu düşünürler”, “çevredekiler ne der” gibi ifadeleri ise kültürel olarak damgalanma kaygısını barındırdığı için kültürel kaygılar adıyla aynı alt tema içinde kodlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların bir bölümünün dağ köylerinde ikamet etmeleri nedeniyle isteseler bile ilçe ya da kent merkezine ulaşma güçlüğü yaşadıklarını, bu nedenle düzenli psikolojik yardım almalarının çok zor olduğunu ifade ettikleri kaydedilmiştir. Bu görüşler ulaşım engelleri olarak adlandırılmış ve psikolojik yardım reddetme ya da bırakma alt teması altında kodlanmıştır. Uzun süreli, düzenli psikolojik

yardım alan iki kişi travma temelli bir yaklaşım olan EMDR terapisinin kendisi için yararlı olduğunu ifade etmiştir. Genel olarak nitel bulgular değerlendirildiğinde sosyal çevrenin destekleyici yaklaşımlarının, dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu ve gerçekçi varsayımların; herhangi bir inancı varsa inancın, kültürel ve dini ritüellere katılımın ve doğada uğraş gibi bedensel güç gerektiren aktivitelere dayalı aktif başa çıkma süreçlerinin, düzenli psikolojik yardımın travmatik bir kayıp sonrası toparlanmayı olumlu olarak desteklediği kaydedilmiştir. Kayıp sonrası yaşanan zorluklarla başa çıkma konusunda öz yeterliği keşfetme, sosyal olaylara ve olgulara sorumluluk bilinci ile yaklaşma, benzer deneyime sahip kişilerle bir araya gelme ve sosyal destek ağlarından işlevsel olarak yararlanma, kendine yeni bir yaşam amacı ya da uğraşısı bulmanın ise travma sonrası gelişmeyi açıklayan kavramlar olarak nitel bulgular arasında yer aldığı görülmektedir. Bununla beraber nitel bulgular çerçevesinde sosyal çevrenin olumsuz yaklaşımının, ekonomik problemlerin, artan sorumluluklarla başa çıkmakta zorlanmanın travmatik bir kayıp sonrası uyumu zorlaştırdığı, travma sonrası stres ile ilişkili olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmada Soma Maden Kazası'nda birinci derece yakınıni kaybetmiş olan yetişkinlerde yaş, cinsiyet, psikolojik sağlamlık, ruminasyon, dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bireysel; dini inanç ve yas sürecine ilişkin ritüellere katılma gibi kültürel ve psikolojik yardım alma gibi psiko-sosyal değişkenlerin travma sonrası gelişmeyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan nicel ve nitel analizlere ilişkin bulgular bu bölümde birlikte ele alınmış ve ilgili alan yazını çerçevesinde yorumlanmıştır.

4.1. Travma Sonrası Gelişmeye İlişkin Betimsel Bulguların Yorumlanması

Araştırmada maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkinlerin travma sonrası gelişme puanları ortalama düzeyde bulunmuştur. Bu bulgu ülkemizde farklı yetişkin grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir(Cesur, 2012; Dirik, 2006; Karaman ve Tarım, 2018). Dirik (2006) romatoid artrit hastaları ile gerçekleştirdiği araştırmasında .52 düzeyinde bir gelişme gözlemlerken; Cesur (2012) travmatik yas tanısı almış yetişkinlerle yaptığı araştırmasında .47 düzeyinde bir gelişme gözlemlenmiştir. Karaman ve Tarım (2018) ise travma geçmişi olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir araştırmada .55 düzeyinde bir gelişme saptamıştır.

Nicel ölçme aracıyla elde edilen bulgulara göre travma sonrası gelişmenin boyutları arasında en yüksek ortalamanın manevi değişim boyutunda olduğu bulunmuştur. Araştırmanın gerçekleştiği bölge kırsal ve geleneksel kültüre dayalı yaşam anlayışının hakim olduğu bir bölgedir. Nitel görüşmeler esnasında katılımcılar inançlarına bağlı olduklarını ve kaybın verdiği acıyla inançları doğrultusunda başa çıkmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca yas sürecinde gerçekleştirdikleri dini ve kültürel ritüellerin kendilerini rahatlattığını, görevlerini yerine getiriyormuş hissi

oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte yaşadığı kayıp sonrasında daha çok ibadet ettiğini, manevi konulara olan ilgisinin arttığını ve manevi konuları daha iyi anladığını ifade eden katılımcılar olmuştur.

Ölçme aracılığıyla elde edilen bulgular incelendiğinde en düşük gelişmenin yeni fırsatların keşfi ve ilişkilerdeki değişim boyutlarında gerçekleştiği gözlenmiştir. Ölçme aracında yeni fırsatların keşfi boyutu ile ilişkilendirilen maddeler arasında “*başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu*”, “*yeni ilgi alanları geliştirdim*” gibi ifadeler yer almaktadır. Katılımcılar, yaşadığı kaybın acısı ile başa çıkma çıkmaya çalışırken bu ifadelerin içeriğini “*kayıptan faydalanmak*” olarak anlamlandırmış olabilir. Bununla birlikte gerek nicel verilerin toplanması aşamasında gerekse nitel görüşmelerde katılımcıların büyük bir bölümü kaza sonrası bölgeye ulaştırılan ekonomik yardımların adaletsiz bir şekilde dağıtıldığını, bazı ailelerin devlet desteğinden mahrum kaldığını ifade etmiştir. Ekonomik açıdan desteklenen aileler sosyal çevrelerinin eleştirilerine ve haklarında çıkan söylentilere katlanmak durumunda kalmıştır. Bu nedenle ölçekteki ifadelerin bölgenin sosyo ekonomik dinamikleri açısından da negatif olarak algılanmış olabileceği düşünülmektedir. Ancak gerek nicel gerekse nitel verilerin toplandığı görüşmelerde “*eşini kaybettikten sonra çalışmaya başlayan*”, “*daha önce ertelediği isteklerini yerine getiren*”, “*dernek kurarak örgütlü faaliyetler içinde madenci yakınlarının hakkını arayan*” katılımcılar olduğu görülmüştür. Kişilerin hayatına anlam katan bu yeni faaliyetler Tedeschi ve Calhoun’ un (1996) tanımladığı yeni fırsatların keşfi boyutu altında değerlendirilebilir.

Bununla birlikte katılımcıların bir kısmı yukarıda aktarılan ekonomik gerekçeler nedeniyle özellikle yakın çevrelerindeki kişilerden beklediği desteği göremediğini; devletin, maden şehidinin birinci derece yakınları arasından bir kişiye iş hakkı vermiş olması nedeniyle bazı ailelerin kendi içinde çeşitli sorunlar yaşadığını ve yakın akrabaların birbirinden uzaklaştığını ifade etmiştir. İlişkilerinde beklediği desteği bulamayan katılımcıların ilişkilerdeki değişim boyutunda genel ortalamanın altında puan alması bu açıdan anlamlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Nitel bulgular arasında sosyal ve ekonomik faktörler teması altında, sosyal çevrenin negatif yaklaşımı ve sosyal olarak içe kapanma başa çıkmayı zorlaştıran faktörler altında adlandırılmıştır.

Buna karşın nitel bulgular kayıp sonrası aileden ve yakın çevresinden destek alan katılımcıların daha kısa sürede toparlandığına ve güçlendiğine işaret etmektedir. House' a (1981) göre sosyal destek sistemleri olumsuz olarak etkileyen etmenleri elimine ederek ya da azaltarak; olumsuz yaşam olayları karşısında bireylerin dayanma gücünü arttırarak ve çevresel stres kaynaklarının etkileri karşısında kısmen ya da tamamen tampon görevi yaparak kişilerin yaşamlarını düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (akt., Yıldırım, 1997). Şenol-Durak (2007) tarafından Bolu'da yapılan bir araştırmada miyokart enfarktüs hastalarında ve eşlerinde çevresel etmenler olarak tanımlanan sosyal desteğin olayı algılama, bilişsel işleme ve baş etme yoluyla TSG üzerinde dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Sosyal desteğin travma ile baş etme ve TSG açısından etkili bir değişken olduğu başka araştırmalarda ortaya konmuştur. Bu araştırmaların bazılarında bu araştırmada da yer verilmiştir. Sosyal desteğin travma sonrası gelişme ile olan ilişkisine psikolojik yardım değişkenine ilişkin bulguların yorumlanması bölümünde daha detaylı olarak yer verilmiştir. Çünkü ulaşım güçlükleri, bilgi eksikliği, önyargılar ve psikolojik yardımın sunulmasına ilişkin kısıtlılıklar nedeniyle yeterli psikolojik destek alamayan katılımcılar açısından sosyal destek en önemli başa çıkma ve güçlenme kaynakları arasında ifade edilmiştir.

Maden kazasında birinci derece yakınlarını kaybedenlerde travma sonrası gelişmenin yordanmasına ilişkin nicel bulgular adımsal ekleme metoduna dayalı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Analize en güçlü ilişki bulunan yaş değişkeninden başlanarak sırasıyla olayların rastlantısallığı varsayımı, psikolojik sağlamlık, saplantılı düşünme ruminasyonu ve dünyanın iyiliği varsayımı değişkenleri eklenmiştir. Bu beş değişkenin bir arada dahil olduğu beşinci modelin travma sonrası gelişmeye ait toplam varyansın % 43'ünü açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgu bu beş değişkenin travma sonrası gelişmeye ilişkin varyansın yarısına yakınına açıkladığını göstermektedir. Bunların dışında ülkemizde yapılan araştırmalarda kalan varyansı açıklayan diğer değişkenler başka araştırmalarda aktif başa çıkma becerileri (Şenol-Durak, 2007; Tel, 2017) ve benlik saygısı (Tel, 2017), problem çözme becerileri ve iyimserlik (Karaman ve Tarım, 2018), sosyal destek (Cesur, 2012; Dirik, 2006), medeni durum, stresle başa çıkma tarzı,

önceki travma öyküsü (Yılmaz ve Hisli Şahin, 2007), olumlu dini baş etme (Akyüz, 2017; Öksüzler, 2015) olarak bulunmuştur.

4.2. Travma Sonrası Gelişimin Cinsiyet Değişkeni Bağlamında Yordanmasına

İlişkin Bulguların Yorumlanması

Travma sonrası gelişme ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmakla birlikte cinsiyetin travma sonrası gelişimin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bununla beraber yaş ile travma sonrası gelişme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yaş, adimsal ekleme metoduna göre yapılan çoklu regresyon analizinde en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur. Ancak yaşın, travma sonrası gelişimin negatif yordayıcısı olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından alan yazını incelendiğinde gerek yurt dışı gerekse ülkemizde farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen bazı araştırmaların bulguları cinsiyet ile travma sonrası gelişme arasında bir ilişki olmadığı; cinsiyet açısından travma sonrası gelişme puanlarının farklılaşmadığı yönündedir (Cesur, 2012; Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 1996; Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003; Seidmahmoodi, Rahimi ve Mohamadi, 2011; Şakiroğlu, 2011; Widows, Jacobsen, Booth-Jones ve Fields, 2005). Bununla beraber cinsiyetin travma sonrası gelişme için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve genellikle kadınların erkeklere göre daha yüksek travma sonrası gelişme puanları aldığına işaret eden araştırmalar da bulunmaktadır. Tedeschie ve Calhoun (1996) Travma Sonrası Gelişme Envanteri'ni geliştirdikleri araştırmalarında kadınların erkeklere göre daha yüksek travma sonrası gelişme gösterdiğini bulmuştur. Taku ve Cann (2014) da cinsiyet ile travma sonrası gelişme arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ülkemizde Van depremi sonrasında gerçekleştirilen bir araştırmada cinsiyet değişkeni travma sonrası gelişimin de travma sonrası stresin de anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur (Kardaş, 2013). Eşini kaybetmiş yaşlı bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada da kadınların erkeklere göre travma sonrası gelişme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öksüzler, 2015).

Görüldüğü üzere travma sonrası gelişmenin cinsiyet ile ilişkisi tutarlı değildir. Bazı araştırmalar cinsiyet açısından bir fark olmadığına ya da cinsiyetle ilişkisinin bulunmadığına işaret ederken bazıları da cinsiyetin travma sonrası gelişmenin özellikle kadınlar lehine anlamlı bir yordayıcı olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmada cinsiyete ilişkin nicel bulgular travma sonrası gelişmenin anlamı bir yordayıcısı olmadığı yönündedir. Ancak korelasyon analizi cinsiyet ile travma sonrası gelişme arasında düşük pozitif anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte cinsiyet değişkeni açısından travma sonrası gelişme puan ortalamaları incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde gelişme gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın verilerinin toplandığı gruptaki kadınların çoğunluğu eşini kaybetmiştir. Gerek nicel verilerin toplandığı görüşmelerde gerekse nitel görüşmelerde eşini kaybeden kadınların önemli bir bölümü daha önce eşlerinin yaptığı işleri kendilerinin üstlenmek zorunda kaldığını; hem evin gelir gider dengesini, hem temel ihtiyaçlarının karşılanmasını hem de çocukların eğitim işlerini üstlendiklerini; bu durumun da kendileri açısından geliştirici olduğunu ifade etmiştir. Eşini kaybetmiş kadınların bazıları kendilerine sağlanan iş hakkı ile devlet kurumlarında işe başlayarak ev hayatından çalışma hayatına geçiş yapmıştır. Bunun da kendileri açısından geliştirici olduğunu ifade eden katılımcılar olmuştur. Ayrıca kadınların büyük bölümü eşini hayattayken kendindeki gücün farkında olmadığını; şu an hemen her zorluğun üstesinden gelebilecek güce sahip olduğuna inandığını ifade etmiştir. Nitel bulgular arasında yer alan travma sonrası gelişme teması altında öz yeterlik inancında artma olarak adlandırılan koda ilişkin görüşler incelendiğinde, kadın katılımcıların ifadelerinin yer aldığı görülmektedir. Yaşadıkları kayıp ile birlikte kadınların hayatı erkeklere göre daha büyük bir değişim geçirmiş; bu değişim sürecinde büyük zorluklar yaşamış ve bir şekilde başa çıkabildiğini görmüştür. Bu durum da tıpkı Calhoun ve Tedeschi'nin (1996, 2002, 2006) işaret ettiği üzere travma sonrası gelişmeyi getirmiştir. Calhoun ve Tedeschi (1996); Tedeschi, Park ve Calhoun (1998) travmatik deneyim sonrası yaşanan stres düzeyi ne kadar fazla ise travma sonrası gelişme düzeyinin o oranda artacağını belirtmiştir.

Bununla birlikte nitel bulgular çerçevesinde değerlendirildiğinde hem erkek hem de kadın katılımcıların yaşadıkları travmatik kayıp ile ilgili benzer ifadeler kullandıkları görülmüştür. Gerek yaşadıkları stres gerekse gelişmeye yönelik ifadeleri oldukça benzer niteliktedir. Bu da her iki cinsiyetin kayıp ile ilgili deneyimlerinin benzer olduğuna işaret etmektedir. Ancak bu araştırma da dahil olmak üzere farklı araştırmalar nezninde bulguların çeşitliliği, travma sonrası gelişmenin cinsiyet değişkeni bağlamında incelenmeye devam edilmesinin yararlı olacağını düşündürmektedir.

4.3. Travma Sonrası Gelişmenin Yaş Değişkeni Bağlamında Yordanmasına İlişkin

Bulguların Yorumlanması

Yapılan adımsal regresyon analizi yöntemine göre yaş değişkeni en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur. Ancak regresyon modelinde negatif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle yaş arttıkça yetişkinlerdeki travma sonrası gelişmenin azaldığı söylenebilir. Bu bulgu alanyazınındaki birçok araştırma ile paralellik göstermektedir (Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003; Polatinsky ve Esprey, 2003; Sears, Stanton, Danoff-Burg, 2003; Aldwin, Lewenson ve Kelly, 2008). Özellikle Tedeschi, Park ve Calhoun'un (1998) yaş alma sürecinde yaşanan kayıp ve acıların kişilerdeki dünyaya ilişkin varsayımsal inançları daha gerçekçi zemine oturttukça yaş almış kişileri bilgelik düzeyine ulaştırdığına, gelişme açısından bunun en son nokta olduğuna dair açıklaması önemli bir yorum olarak kabul edilebilir. Bu araştırmada da yaşı ilerlemiş kişilerin yaşamları boyunca çok sayıda kayıp yaşayarak ölüme farklı bir bakış açısı ile yaklaşmaya başladığı, hayatla ilgili amaçlarını belli oranda gerçekleştirerek kendileri ile ilgili bütünlük duygusuna ulaşmış oldukları düşünülebilir. Bununla birlikte 22 kişinin altmış yaş ve üstüdür ve bu kişilerin çok büyük bir bölümü çocuğunu kaybetmiştir. Ayrıca yine Calhoun ve Tedeschi'nin (2006) belirttiği üzere psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişme arasında iç içe geçmiş karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Travma deneyimleri kişileri geliştirdiği kadar sonraki travmatik yaşantılar için de hazır bulunuşluluk düzeyini arttırmaktadır. Bu hazır bulunuşluluk psikolojik olarak sağlamlık kazandırmakta ve travma deneyimi sonrası hızla toparlanan kişilerin yaşadıkları deneyim üzerine derinlemesine düşünmelerini engellemektedir.

Birr araştırmada yaşla travma sonrası gelişme arasında negatif ilişki bulurken başa çıkma becerileri ile pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada başa çıkma becerileri ile travma sonrası gelişme arasında da pozitif ilişki gözlenmiştir (Aldvin, Levenson ve Kelly, 2008). Araştırmacılar, bu bulguyu tıpkı Tedeschi, Park ve Calhoun'un (1988) belirttiği üzere yaşlı kişilerin yüksek bilgelik nedeniyle travmatik yaşantıdan edinilen algılanan yararın düştüğü görüşüne dayandırarak açıklamıştırlardır.

Yaşı ilerlemiş kişilerin bazıları da hayatta amaçladıklarına ulaşamamış, istediklerini elde edememiş oldukları için iyilik halinden uzaklaşarak daha çok içe kapanma eğilimi gösterebilmektedir. Bu da depresif duygu durumunu beraberinde getirebilmektedir. Araştırma kapsamında görüşüne başvurulmuş oğlunu kaybetmiş 65 yaşındaki kadın katılımcılardan biri hayatınızda olumlu olarak değişen herhangi bir şey oldu musorusuna *“Yok kızım ne olacak. Bizim adam öleli zaten 15 sene olmuş. Ben çocuklarımı büyütmüş, evlendirmişim. Şimdi bu saatten sonra tam rahat edeceğim derken oğlumu kaybettim.”* şeklinde yanıt vererek içinde bulunduğu depresif durumu tanımlamıştır.

Ancak kişiler yaşları ilerlemiş olsa da yaşadıkları kayıp sonrasında güçlü benlik saygısına, sosyal destek kaynaklarına, sosyal olarak kabul edilir yeni yaşam amaçlarına sahip olurlarsa yaşanan travma deneyiminin geliştiren bir özelliğe sahip olabileceği söylenebilir. Eş kaybı yaşamış yaşlı bireylerle yapılan boylamsal bir araştırmada aile, çocuk, torun ve kardeşlerle ilişkilerin kayıp sonrası iyilik hali üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Andersen ve Dimond, 1995; akt: Öksüzler, 2015). Öksüzler tarafından eş kaybı yaşamış 65 yaş üstü kadın ve erkeklerle gerçekleştirilen bir çalışmada travma sonrası gelişme puanları her iki cinsiyet için de ortalamının üstünde bulunmuştur. Özellikle aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarını ve dini baş etme yöntemlerini işlevsel kullanan bireylerin travma sonrası gelişme düzeylerinin daha yüksek olduğu; depresyon düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Her ne kadar adımsal regresyon analizinde yaş değişkeni güçlü bir negatif yordayıcı olarak bulunsa da araştırmanın nitel verileri kayıp sonrası sosyal olarak anlamlı yaşam amacı bulanların; yukarıdaki araştırma bulgularına paralel olarak akraba,

çocuk, kardeş, arkadaş, torun ve kayıp yakınları ile destekleyici ilişki kuranların travma sonrası süreçle daha iyi başa çıkabildiğine, güçlenerek hayatına devam ettiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda kazada iki oğlunu birden kaybeden 60 yaşındaki bir kadın katılımcı torunlarına bakma amacıyla hayata daha güçlü tutunduğunu şu sözlerle aktarmıştır: *“İki torun kaldı bana. Ne yapayım, onlara bakmam lazım. Onlar bana güç veriyor, moral veriyor. Onların en güzel şekilde yetişmesini istiyorum. Okulları ile ilgileniyorum.* Kazada oğlunu kaybetmiş 60 yaşında bir baba oğlunu kaybettikten sonra sosyal olaylara karşı ilgisinin arttığını ve özellikle başka madenci yakını ailelere destek olmaya çalışarak yeni bir yaşam amacı belirlediğini şu şekilde ifade etmiştir: *“Davayı takip ediyoruz. Siirt’e gittik maden kazası sonrası. Ankara’ya hakkımızı aramaya gidiyoruz. İstanbul’a davaları takip etmeye gidiyoruz. Maden şehitleri derneğindeyim. Dernek faaliyetlerini organize ediyoruz.”*Görüşmeye katılan 68 yaşındaki bir erkek katılımcı maden kazasını davasını takip ederek kendine önemli bir yaşam amacı bulduğunu şu sözlerle aktarmıştır: *“301’in davasını takip etmek de benim boynumun borcu. Oğlum ölmüş, 301 madenci ölmüş biz hiçbir şey yapmayacak mıydık yani?”*. Bu görüşler çerçevesinde gerek kaybettiği yakını ile ilgili dava sürecine dahil olmanın gerekse sosyal adaletin sağlanmasına yönelik çaba gösterip mücadele etmenin kişilerin yeni bir yaşam amacı oluşturup yaşadığı travma ile başa çıkıp güçlenmesinde yardımcı olan faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Bu görüşe paralel olarak Joseph (2009),2003 yılında Woodward ile yaptığı nitel bir araştırmada katılımcılarının yaşadıkları travma ile ilişkili olarak yeni yaşam amaçları belirlediklerini ve diğerkam davranışlarında artış olduğunu; ilişkilerine daha fazla değer vermeye başladıklarını gözlemlediklerini aktarmıştır.

Bununla birlikte travma sonrası gelişme alanında yetişkinlerle yapılan araştırmalarda yaşın anlamlı bir yordayıcı olmadığı yönünde bulgular da mevcuttur (Collins, Taylor, Skokan, 1990; Maercker ve Herrle, 2003). Bu nedenle Aldwin, Lewenson ve Kelly (2008) travma sonrası gelişmeyi yaşam boyu gelişim perspektifinde ele aldığı yazısında yaş değişkeninin özellikle boylamsal araştırmalar bağlamında incelenmesini önermiş, bu konuda yapılacak araştırmaların artmasının önemini vurgulamıştır.

Görüldüğü üzere TSG ile yaş değişkeni arasındaki ilişki cinsiyet değişkeninde olduğu gibi birbiri ile çelişen araştırma bulguları çerçevesinde açıklanmaktadır. Bu çalışmada en güçlü negatif yordayıcı değişken olmakla birlikte TSG ile yaş arasında pozitif ilişki bulan araştırmalarda mevcuttur. Bu nedenle, yukarıda belirtildiği üzere TSG'yi farklı yaş grupları ve travma deneyimlerini içeren kesitsel araştırmalarla birlikte boylamsal araştırmalar bağlamında ele alan çalışmaların artması konuya ilişkin alan yazını zenginleştirerek ve farklı yaş gruplarına uygulanacak müdahale yaklaşımlarına kaynak teşkil edecektir.

4.4. Travma Sonrası Gelişimin Psikolojik Sağlık Bağlamında Yordanmasına

İlişkin Bulguların Yorumlanması

Adımsal regresyon analizi ile elde edilen modelde psikolojik sağlık değişkeni önem sırasına göre ikinci en güçlü yordayıcı değişken olarak bulunmuştur. Travma sonrası gelişme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki pozitif yönlü ve doğrusaldır. Buna göre psikolojik sağlık arttıkça araştırmaya katılanların travma sonrası gelişme düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası gelişimin travmanın türünden çok kişilerin travmatik deneyimi anlamlandırma çabasının sonucu ortaya çıkan bir durum olduğuna işaret etmektedir. Buna göre psikolojik olarak sağlam olan kişiler travmatik deneyimi anlamlandırırken pozitif çıktılara daha çok anlam yükleme eğiliminde olmakta ve kişisel güçlülüğünü fark etme, ilişkilerini daha anlamlı bir noktaya taşıma, kayıp sonrası hayatı daha anlamlı ve dolu dolu yaşamaya çalışma, önceliklerini değiştirerek kendisi için daha anlamlı olan yeni fırsatları görme gibi pozitif deneyimlere daha çok odaklanabilmektedir. Bununla beraber yaşanan travmatik deneyimin geliştirici etkisi sonraki travmalara karşı koruyucu bir aşî görevi de görmekte ve kişileri sonraki travma yaşantılarının olası olumsuz etkilerine karşı psikolojik olarak hazırlamaktadır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Psikolojik olarak sağlam kişiler yaşadıkları olumsuz deneyimi olumluya çevirebilme becerisi ile, günlük yaşamda karşılaştıkları stres verici olaylar karşısında pozitif inanç, tutum ve eylem ortaya koyabilmektedir (Cencirulo, 2001; akt: Akyüz, 2017). Polk (1997) psikolojik sağlamlığı travmatik deneyimleri

kişisel gelişme içinde dönüştürme becerisi olarak tanımlamıştır. Bonanno (2004) ise travma sonrası gelişme ile psikolojik sağlamlığın travmatik yaşantı sonrasındaki uzun vadeli uyum sürecinde kovaryant değişkenler olduğunu ifade etmektedir. O'na göre psikolojik olarak sağlam kişiler özellikle bir yakının kaybı gibi travmatik bir yaşantı sonrasında içsel bir stres yaşamakla birlikte yas sürecini daha kısa sürede daha az psikolojik çaba ile atlatabilmekte; yeni yaşamına kısa sürede uyum sağlayabilmektedir. Buna karşın psikolojik olarak daha az sağlam olan kişiler yas deneyimi üzerinde daha uzun süre çalışarak daha çok anlam üretmekte ve travmatik deneyimden gelişme açısından görece daha çok yarar elde etmektedir (akt: Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Tedeschi ve Calhoun (2006) da travma sonrası gelişme ile psikolojik sağlamlığın birbiri ile ilişkili değişkenler olmasının yanında travma sonrası gelişmenin önce istemsiz sonra amaçlı ruminasyonlar aracılığıyla dünyaya ilişkin varsayımların yeniden işlenerek daha gerçekçi yeni şemalar oluşturulması sürecinin bir ürünü olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle psikolojik olarak yüksek düzeyde sağlamlığa sahip kişilerin yaşadığı deneyim sonrası stresle ilişkili ruminasyon sürecinin daha kısa olacağını aktarmaktadır. Bu da travma deneyimi sonrası strese bağlı algılanan yararı negatif olarak etkilemekte ve daha az bir gelişme ile yeni şemalara ve yaşantıya uyumu beraberinde getirmektedir (Calhoun ve diğ., 2010).

Seidm Mahmoodi, Rahimi ve Mohamadi (2011) İran'da gerçekleştirdiği bir araştırmada psikolojik sağlamlığın iki alt boyutu olan yenilik arayışı ve pozitif gelecek yönelimi ile içsel dini yönelimin travma sonrası gelişmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu iki boyutun travma sonrası gelişme ile ilişkili bulunması oldukça manidardır. Çünkü travma sonrası gelişmenin ortaya çıkabilmesi için gerekli değişkenlerden biri yaşadığı deneyime pozitif bir bakış açısı ile yaklaşabilmek diğeri de geleceğe yönelik umut ve yeniliklere açık olmaktır.

Kira ve diğ. (2006) Irak'ta 2001 ile 2003 yılları arasında yapmış olduğu boylamsal araştırmada işkence yaşamış kişileri işkence görmemiş kişilere kıyasla - daha çok travmatize olsalar da psikolojik olarak daha sağlam, sosyo kültürel uyum kapasiteleri ve travma sonrası gelişme değerlerini daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmada travma sonrası gelişme ile psikolojik sağlamlık arasındaki iç içe geçmiş

ilişkiyi göstermesi bakımından oldukça manidardır. Yani ortalama düzeydeki psikolojik sağlamlık travma sonrası gelişme için kaynak görevi görürken bir yandan da travma sonrası gelişmenin bir göstergesidir denebilir.

Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde eşini kaybetmiş bir katılımcı kayıp sonrasında hayatın gündelik güçlükleri ile başa çıkma kapasitesinin arttığını şu sözlerle aktarmıştır. *“Olaydan sonra hayatın yükünü daha çok sırtlandım. Her türlü işi kendim halletmeye başladım. Bu da hem bana fazladan yük hem de sorumluluk getirdi. Eskiden pek çok şeyi eşim hallederdi. Faturalar, kira geliri gibi işler hep ondan sorulurdu. Şimdi çocukların işleri, okulları, evle ve evin geçim derdi hep bana bakıyor. Her konudan daha çok şey anladığımı hissetmeye başladım.”* Katılımcı GK10’ un bu ifadesi yurt dışında yapılan araştırmalarda da benzer şekilde ortaya çıkmış; eşini kaybetmiş kadınlar eşlerinin sorumluluklarını üstlenerek psikolojik sağlamlıklarının ve öz yeterliklerinin arttığını ifade etmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 1989-1990; Gilbar ve Dagan, 1995).

Maden kazasında iki oğlunu birden, altı ay sonra da gelinini kaybeden bir anne torunlarının bakımını üstlendiğini ve onlara bakmak için güçlü olmak zorunda olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir: *“...iki torun bir hasta adam hep bana bakıyor... ne yapacaksın başa geldimi çekiliyor”*. Katılımcının “başta geldimi çekiliyor” sözüyle psikolojik sağlamlığa atıfta bulunduğu; torunlarının bakım sorumluluğunu üstlenerek yeni bir yaşam amacı belirlediği ve bu sayede acısıyla başa çıkıp güçlü bir şekilde hayatına devam ettiği söylenebilir.

Yukarıda ifade edildiği üzere pozitif psikoloji alanının iki önemli kavramı olan psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişme arasındaki ilişki genellikle çift yönlüdür. Her ikisi de birbirinin hem nedeni hem de sonucu olarak görülmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2014) daha önce bir travmatik yaşantı ile başa çıkmış ve yeni şemalarla hayata uyum sağlamış kişilerin sonraki travmatik deneyimlerle başa çıkma açısından daha yetkin olduğunu ve geliştirdiği öz yeterlik inancı ile psikolojik olarak daha sağlam bir şekilde yaşamsal zorluklarla mücadele ettiğini belirtmektedir. Ancak bazı araştırmalar, yüksek düzeydeki psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam olayları karşısında hazır bulunuşluluk düzeyini arttırarak bir sonraki travmatik deneyimle ilgili anlam üretme sürecini kısalttığına ve yeni deneyime kolay bir şekilde uyum gösterilmesi

nedeniyle zihinsel bir dönüşümün oluşmadığına işaret etmektedir (Calhoun, Park ve Tedeschi, 1998; Calhoun ve Tedeschi, 2014; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu nedenle travma sonrası gelişme ve psikolojik sağlamlık konularının birlikte ele alındığı araştırmalara devam edilmesinin yeni bilgilerin üretilmesi açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca, özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzmanlar, travma sonrası uyumu kolaylaştıran ve gelişmeyi destekleyen psikolojik sağlamlık konusuna hem ebeveyn destek programlarında hem de öğretmen eğitimlerinde yer vererek koruyucu/önleyici ruh sağlığı alanına katkıda bulunabilirler.

4.5. Travma Sonrası Gelişimin Ruminasyon Bağlamında Yordanmasına İlişkin

Bulguların Yorumlanması

Adımsal regresyon analizi bulguları incelendiğinde beşinci modelde travma sonrası gelişmeyi psikolojik sağlamlıktan sonra üçüncü sırada açıklayan bağımsız değişkenin istemsiz ruminasyonlar olduğu görülmektedir. Amaçlı ruminasyonların ise bu araştırma bağlamında modele katkısının olmadığı görülmüştür. Alanyazınında travma sonrası gelişme ile ilişkili ruminasyon tarzının genellikle amaçlı olduğu, istemsiz ruminasyonların ise amaçlı ruminasyonlara dönüşerek travma sonrası gelişmeyi yordadığı aktarılmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu bulgunun alanyazını ile paralel olmadığı söylenebilir. Ruminasyon tarzlarını ve düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan ölçme aracının kültüre özgü olmayışı bu bulguyu ortaya çıkaran nedenlerden biri olarak düşünülebilir. Ülkemizde ölçme araçlarının genellikle uyarılma araçları olduğu ve bu uyarılma çalışmalarının da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştiği göz önünde bulundurulduğunda eğitim düzeyi orta ve ortanın altında olan yetişkin örneklemelerinde uygulanması sırasında bazı ölçme problemleri oluşturduğu söylenebilir. Bu çalışmada da katılımcıların hepsi “*Ne sıklıkla düşüncelerini yazıp anlamlandırmaya çalışıyorsun*” maddesine “*hiçbir zaman*” cevabını vermişlerdir. Bu madde amaçlı ruminasyonlar açısından önemli maddelerden biridir. Amaçlı ruminasyonu ölçen diğer bir madde “*Kişilik özelliklerini düşündüğünde “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?*” maddesidir. Burada geçen “*kişilik özellikleri*” ifadesi katılımcıların anlamakta zorlandığı ifadelerden biri olmuştur. Bu iki maddenin işlememesi katılımcıların amaçlı ruminasyonlara geçemediğini

düşündürmemelidir. Çünkü katılımcıların uygulama sırasında bazı ifadeleri anlamakta zorlandığı gözlenmiştir. Bununla birlikte düşünceleri yazarak anlamlandırmaktoplumumuzda nadiren kullanılan bir başa çıkma yöntemidir. Katılımcı grubunun çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu bir araştırmada duyguları yazarak anlamlandırma davranışının katılımcılar açısından geçerli olmadığı söylenebilir.

Bununla birlikte alan yazını incelendiğinde ruminasyonun travma sonrası gelişme açısından en önemli süreç olduğu aktarılmaktadır. Calhoun ve Tedeschi'nin (2014) aktardığı üzere gerek Calhoun ve diğerleri (2000) gerekse Mann ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda ruminasyonların her iki aşamasının da travma sonrası gelişme ile ilişkisi bulunmaktadır. Travma sonrası gelişme “Bu benim başıma neden geldi?”, “Neden ben?” gibi sorular doğrultusunda travmatik yaşantı öncesinde var olan dünyaya ilişkin varsayımsal şemaları yeniden yapılandırarak travma deneyimi ile uyumlu yeni şemalar geliştirme; başka bir ifadeyle pozitif anlam üretme çabası olarak kabul edilmektedir (Davis, Nolen-Hoekesema ve Larson, 1998). Travma deneyiminin ardından kişilerin büyük bir bölümünün istemsiz olarak bu sorulara cevap aradığı, yaşadığı olayı zihinsel olarak anlamlandırmaya çalıştığı gözlenmiştir. Bu süreçte başa çıkma ve problem çözme becerilerinin yardımı ile yaşadığı deneyimin gerçekliğini kabul eden kişilerde önceleri istemsiz olarak düşüncelerine sızan bu soruların yeni dünya görüşü ile birlikte pozitif anlamlar üretmeye dayalı istemli, amaç yönelimli düşüncelere doğru evrildiği bulunmuştur. Bu bilişsel evrilme beraberinde travma sonrası gelişmeyi ve iyilik halini getirmektedir (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2011).

Horowitz (1982, 1991) özellikle yas sürecinde kişilerin istemsiz olarak rahatsız edici düşüncelere maruz kaldığını, istemsiz olarak zihne gelen bu düşünceler aracılığıyla da yas sürecindeki kişilerin kayba ilişkin yeni bilgileri işlemlemeye çalıştığını belirtmiştir. O'na göre travma yaşantısına uyumlu yeni şemalar oluşuna kadar bu zihinsel çaba devam etmekte ve zihin sürekli olarak bu düşünceleri yaşantı ile uyumlu hale getirmeye çalışmaktadır (akt. Park ve Folkman, 1997). Eğer kişiler yaşadıkları travma ya da kayıpla ilgili anlam bulma çabası içinde olayın nedeni üzerine düşünme süreci içinden çıkamazlarsa yaşantı ile uyumlu gerçekçi anlamlar üretmez,

yeni durumlarına düşük adaptasyon göstererek depresif duygu durumuyla yaşamaya devam ederler (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema, 1987; Silver ve diğ., 1983; Tait ve Silver, 1989). Downey ve diğ. (1990) bebeklerini kaybetmiş ebeveynlerde; Silver ve diğ. (1983) çocukluk döneminde travma yaşantısı olanlarda yaptığı çalışmalarda deneyime ilişkin anlamlı bir cevap bulamayan ve nedensel atıflarla düşünmeye devam eden kişilerin depresif durumlarının devam ettiğini bulmuştur (akt: Park ve Folkman, 1997). Özellikle kayıp yaşayan kişilerde kaybın beklenmedik bir anda ve nedenlerinin anlaşılmasının zor olduğu durumlarda (istismar, tecavüz, cinayet gibi insan eliyle gerçekleşen vakalarda) ruminasyon sürecinin daha uzun olduğu; istemsiz ruminasyonların amaçlı ruminasyonlara dönüşümünün daha geç yaşandığı araştırmalarda belirtilmiştir (Nadeau, 1998; Neimeyer, 2005; akt: Davis, Wolh ve Verberg, 2007). Davis, Wolh ve Verberg (2007) tarafından Kanada’da maden kazasında sekiz sene önce yakınlarını kaybetmiş kişilerle yapılan karma desen bir araştırmada 52 yetişkin ile çalışılmıştır. Kümeleme analizi neticesinde ruminasyonlarla ilişkili üç tip travma sonrası gelişme profili ortaya konmuştur. Travma Sonrası Gelişme Modeli’nin öngördüğü şekilde kendileri ile bütünleşen grup amaçlı ruminasyonlara geçiş yapabilen grup olarak deneyime ilişkin anlam üretip gelişme gösterirken; istemsiz ruminasyon sürecindeki kişilerin anlam üretme konusunda düşük düzeyde anlam üreten ve düşük gelişme gösteren grup olmuştur. Travma sonrası gelişme açısından orta düzeyde gelişme gösteren grup ise deneyim ile ilgili henüz bir anlam üretememiş ama yaşantısı üzerine anlam aramaya devam eden grup olarak tanımlanmıştır.

Bu araştırmada, nitel görüşmeler çerçevesinde katılımcıların Davis ve diğ. (2007) tarafından tanımlanan anlam arama sürecindeki üçüncü gruba dahil olduğu söylenebilir. Nitel görüşmelerde eşini kaybeden bir katılımcı yaşadığı ruminatif süreci şu sözlerle aktarmıştır: *“Uzunca bir süre kendime gelemedim. Eşimin ölmesine inanmadım. Eceliyle ölmedi dedim hep. Bir sene böyle düşündüm. Ben eşim eceli ile ölmedi diye düşünüp söylenirken babam “onun eceli oradaymış” dedi. Bu söz beni kendime getirdi.”* Katılımcının eşinin kaybını kabullenemeyişi ve ölümünü anlamlandıramayışi kaybın insan eliyle ve ani oluşu açısından değerlendirildiğinde anlaşılır bir durumdur. Görüşmelerin gerçekleştiği zaman diliminde adli sürecin sonuçlanmaması ve kayıp yakınlarının

beklediği adaletin sağlanamamış olması da kaybı anlamlandırırken amaçlı ruminasyonlara geçişi güçleştiren durumlar arasında sayılabilir. Kazada iki yeğenini ve ağabeyini kaybetmiş, yeğenlerinin cenazelerini teşhis etmek zorunda kalmış başka bir katılımcı zihnine sızan istemsiz görüntülerle başa çıkma sürecinde inancı gereği ibadet edip, mahkeme sürecine dahil olarak yeni bir yaşam amacı belirlediğini aktarmıştır. Başka bir ifadeyle hayatını sürdürebilmek için yeni amaçlar edinerek bir anlam üretme süreci içine girmiştir. Bu yeni amaç doğrultusunda istemsiz düşüncelerinin azaldığını ama adli sürecin sonuçlanmaması nedeniyle huzura kavuşamadığını aktarmıştır.

Nicel araştırmalar amaçlı ruminasyonların travma sonrası gelişmenin, istemsiz ruminasyonların ise TSSB'nun yordayıcı değişkeni olduğunu yönünde bulgular ortaya koysa da Calhoun ve Tedeschi (1989-90) ve Carnelley ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda kayba ilişkin acının yoğunluğu kişinin bu acıya dayanma kapasitesini (kişisel güç) keşfetme ihtimalinin o oranda fazlaştığına dikkat çekilmektedir. Başka bir ifade ile paradoksal bir şekilde kayıpla ilgili hassasiyet ve acı arttıkça kişisel güçlenme de artmaktadır (Calhoun ve diğ. 2010). Sanılanın aksine TSSB ve travma sonrası gelişme genellikle bir arada görülmektedir (Bensimon, 2012; Morris ve diğ, 2005; Taku ve diğ, 2008; akt: Wu, Zhang, Liu, Zhou ve Wei, 2015). Çocuğunu kaybetmiş yetişkinlerle yapılan nitelaraştırmalarda ebeveynler, yaşamın ne kadar zor olduğu ya da yaşadıkları acının büyüklüğü ile ilgili görüş bildirirken yaşadıkları kayıpla birlikte yeni yaşam amaçları edinme, ilişkilerine daha çok değer verme, dayanma güçlerini fark etme gibi gelişme ifadelerine de yer vermişlerdir (Tedeschi, Calhoun ve Cann, 2007). Bununla birlikte 1986'da Viney, hastanede yatan hastalar ve hasta olmayanlar arasında yaptığı karşılaştırmalı bir araştırmada hasta kişilerin daha fazla pozitif duygu belirttiğini bulmuştur. Wortman ve Silver (1987) spinal kord yaralanması ve yas yasayan ebeveynlerle yaptığı araştırmalarda çok güçlü kronik stres ile pozitif duygular arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur (akt: Folkman ve Moskowitz, 2000). Baker, Kelly, Calhoun ve Tedeschi (2008) travma sonrası stres ile travma sonrası gelişmenin birbirinden bağımsız olarak görüldüğünü; ayrıca katılımcıların travma sonrası gelişme düzeyinin travma sonrası stresten daha fazla olduğunu kaydetmiştir.

Travma sonrası süreçte yaşanan bu paradoksal durum Folkman ve Moskowitz (2000) ve Joseph ve Linley (2008) tarafından kişilerin yaşadıkları yeni duruma uyum sağlama çabası içinde bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilmiştir. Ancak daha önce de belirtildiği üzere Calhoun ve Tedeschi (2004) TSG'nin travma yaşantısı ile birlikte mevcut şemaların dönüşümünü içeren bilişsel bir evrim olduğuna işaret etmektedir. Kültürümüzde de acı deneyimler ve sıkıntılı durumlarla ilgili çeşitli atasözleri ve deyişler mevcuttur. Türk İslam kültürünün dünyaca tanınan tasavvuf filozofu Hz. Mevlana'nın şu sözü her acının kendi iyileşme kapasitesini içinde taşıdığına işaret etmesi bakımından manidardır: *“Gözyaşının bile görevi varmış. Ardından gelecek gülümseme için temizlik yaparmış.”* Yine Hz. Mevlana *“Hayat sana ardı ardına dikenleri gösteriyorsa üzölmek yerine sevin. Çünkü yakında gülü göreceksin.”* sözüyle sıkıntıların hemen ardından ya da onlarla birlikte iyiliklerin ve iyileşmenin de geldiğine işaret etmiştir. Başka bir ifadeyle yaşanan zorluklarla başa çıkmada pozitif amaçlı düşünmenin önemine vurgu yapmıştır.

Dekel, Ein-Dor ve Solomon (2012) TSSB ile TSG ilişkisini boylamsal olarak inceleyen bir araştırmada İsrail'de 1973 yılındaki savaşı yaşayan 280 kişiyi 17 yıl boyunca izlenmiş; hem 2003 hem de 2008 yılındaki ölçümlerde TSSB ile TSG arasında orta düzeyde ilişkinin varlığını, bu ilişkinin TSSB'dan TSG'ye doğru olduğunu bulmuştur. Dekel ve diğ. (2012) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, algılanan stres düzeyinin zamanla gelişmeyi doğurabileceği görüşü yanında Zoellner ve Maercker' in (2006) işaret ettiği üzere travmatik yaşantının acısından kaçınmak amacıyla bir başa çıkma yöntemi olarak başvurulması durumunda kısa sürede gelişme gibi görünen durumun uzun dönemde TSSB'na zemin hazırlayabileceği görüşünü destekmesi açısından önemli bir çalışma olarak kabul edilmektedir.

Bununla birlikte Wu ve diğ. (2015), TSSB ve travma sonrası gelişme arasındaki ilişkiyi ruminasyonlar ve psikolojik sağlık bağlamında araştırmak üzere gerçekleştirdiği araştırmada istemsiz ve amaçlı (derinlemesine) ruminasyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca TSSB'nin TSG'yi düşük düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Ancak bu bulguyu yeterince anlamlı bulmayan araştırmacılar bu

durumu deneyimin kendisinin travma sonrası gelişme oluşturacak kadar güçlü olmamasına dayandırmıştır.

Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde “travma sonrası değişim” kategorisinde hem travma sonrası gelişme hem de travma sonrası strese ilişkin kod tanımlarının bulunduğu görülmektedir. Kişiler yaşadıkları kaybın ardından sosyal sorumluluk bilincinde artma, aile içi ilişkilerde güçlenme, yakın ilişkilerinin değerini anlama, öz yeterlik inançlarında artma, inançlarında güçlenme ve yeni pozitif deneyimler elde etmeye ilişkin ifadelerde bulunurken; üzüntü, öfke, suçluluk gibi uzamış duygusal yas belirtilerini; “bu neden başıma geldi” gibi istemsiz ruminasyonları; ağrı, unutkanlık, konsantrasyon güçlükleri gibi psikolojik fizyolojik belirtileri; artan stres düzeyi ve sorumluluklarla başa çıkmada zorlanma gibi durumları içeren ifadeler de kullanmıştır. Bu durum yaşanan travmatik deneyim sonrasında bazı kişilerde hem travma sonrası stres bozukluğu hem de travma sonrası gelişmenin bir arada bulunabileceği yönündeki görüşleri destekler nitelikte bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Ülkemizde de ruminasyon, TSSB ve TSG ilişkisi çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Bu araştırmaların bir kısmında istemsiz ruminasyonlar yüksek depresyon/TSSB ve düşük TSG ile ilişkili bulunurken; bir kısmında da ruminatif düşüncelerin TSG’yi negatif olarak yordadığı bulunmuştur (Eker, 2016; Haselden, 2014; Moğulkoç, 2014). Öksüzler (2015) eşini kaybetmiş yaşlı bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada sağlık durumlarını negatif olarak değerlendiren kişilerde depresyonla “hayat felsefesindeki değişim” arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Kardaş (2013) ise Van Depremi ardından 1059 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada TSS ile TSG arasında pozitif; TSG ile umutsuzluk arasında negatif ilişki bulmuştur.

Görüldüğü üzere hem alan yazınında hem de bu araştırmada travma sonrası gelişme ile travma sonrası stresin bir arada bulunabileceğine işaret etmektedir. Yani kişiler bir taraftan “bu neden benim başıma geldi” diye düşünüp yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışırken bir yandan da anlamlı uğraşlar, güçlü ilişkiler geliştirebilir;

içsel gücünü keşfederek kendine ve dünyaya ilişkin anlayışını pozitif yönde değiştirebilirler. Araştırmalar, TSG'nin dinamik bir süreç olduğunu; ruminasyonların da bu süreçte negatif ya da pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir. Yukarıda belirtildiği üzere bu araştırmada olduğu gibi travmatik kayıptan iki sene sonra bile istemsiz ruminatif düşüncelerden amaçlı düşünme ruminasyonlara geçilemediği durumlarda bile TSG görülebilmektedir. Bu nedenle özellikle ruminasyon, başa çıkma tarzları, öznel iyi oluş, dünyaya ilişkin varsayımlar gibi kültürel kodları da içerebilecek ölçme araçlarının toplumun genelini yansıtacak sosyal gruplara uygun şekilde geliştirilmesinin; konuya ilişkin derinlemesine bir bakış sağlayan nitel yöntemlere dayalı araştırmaların artmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

4.6. Travma Sonrası Gelişimin Dünyaya İlişkin Varsayımlar Bağlamında

Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Adımsal ekleme metodu kullanılarak gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda elde edilen 5. Modelde “olayların rastlantısallığı” ve “dünyanın iyiliği” varsayımlarının travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılarak elde edilen nitel verilerin analizi sonucunda da katılımcıların yaşadıkları travmatik deneyim neticesinde bazı kişilerin dünyanın iyiliği, adaleti ve insanların iyiliği gibi konulardaki görüşlerinin değiştiği gözlenmiştir. Gerek nicel gerekse nitel bulgular dünyaya ilişkin varsayımsal inançların travma sonrası gelişmeye katkı sağladığı hem de sonucunda değişime uğradığını ortaya koymaktadır.

Dünyaya ilişkin varsayımlar dünyanın iyi, adil, güvenilir, insanların iyiliksever, olayların öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğuna ilişkin genel temsilleri içermektedir ve bu temsiller kişilerin erken çocukluk dönemindeki sosyal ilişkileri ve deneyimleri çerçevesinde şekillenerek bilişsel bir şema haline gelmektedir. Araştırma kapsamında incelenen olayların rastlantısallığı boyutu olayların ön görülemez bir şekilde meydana geldiğini; dünyanın iyiliği varsayımı kişinin içinde bulunduğu dünyayı olumlu ya da olumsuz olarak görme eğilimini belirlemektedir. Araştırmanın nicel bulguları araştırmaya katılanların olayların rastlantı eseri meydana geldiğini düşünen ve

dünyayı iyi bir yer olarak algılayanların travma sonrası gelişme düzeylerinin artacağına işaret etmektedir. Bu bulgunun Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991) kayıp yaşayanların dünyanın iyiliğine ilişkin varsayımlarının kayıpları olmayanlara kıyasla daha olumsuz olduğunu bulduğu araştırmanın bulgusu ile çeliştiği görülmektedir. Bununla birlikte Ülkemizde Eker (2016) tarafından gerçekleştirilen internet tabanlı bir araştırmada da yaşları 18 ile 54 arasında değişen 207 katılımcının dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığı alt boyutlarındaki negatif yanıtları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani Eker'in araştırma bulgularıyla bu araştırmanın bulgularının birbirinden farklılaştığı söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında katılımcılar gerek nicel ölçme araçları gerekse görüşme sürecinde ifade ettikleriyle dünyanın iyiliği ve adilliği ile ilgili farklı görüşlerinin farklılaştığını ortaya koymuştur. Nitel bulgular incelendiğinde “Bilişsel İşleme” olarak tanımlanan temanın içinde dünyaya ve insanlığa ilişkin nötr ve olumlu değişim gösteren varsayımlar olduğu kadar, olumsuz değişim gösteren varsayımların da olduğu kaydedilmiştir. Olumlu değişim gözlenen katılımcıların yaşadıkları kayıp sonrasında aile, komşu, akraba, arkadaş gibi sosyal destek mekanizmalarından işlevsel olarak yararlandığı; inanç sistemi çerçevesinde maneviyatı başa çıkma mekanizması olarak kullandığı ve psikolojik destek aldığı görülmüştür. Nötr olarak adlandırılan grupta “dünya bir sınav yeri”, “dünya ne iyi ne de kötü”, “insanların iyisi de var, kötüsü de” gibi ifadelerin yer aldığı görülmektedir. Bunun yanında sosyal destek mekanizması zayıflayan, sosyo-ekonomik yardımlardan yararlanamayan; yaşantısı kayıp öncesine göre olumsuz değişim gösterenlerin negatif varsayımlarda bulunduğu kaydedilmiştir. Yapılan birebir görüşmeler neticesinde adli sürecin gereğinden fazla uzamış olmasının özellikle dünyanın adilliğine ilişkin varsayımları olumsuz olarak etkilediği ancak deneyimlerini inançları çerçevesinde açıklama eğilimi olanlarda ilahi adalet beklentisini arttırdığı görülmüştür. Eşini kaybetmiş bir katılımcının dünyanın iyiliği, adilliği ve insanlığın iyiliğine ilişkin görüşlerini aktardığı şu sözleri burada ifade edilmeye çalışılan görüşü açıklar niteliktedir: *“Bu dünya acımasız bir dünya. Dünyada adalet diye bir şey yok diye düşünüyorum. Biz kaç yıldır mahkemeye gidip geliyoruz. Hala adalet yerine gelmedi. Bu kadar insan eşini çocuğunu kaybetti ama hala bu insanların içini rahatlatacak bir adalet gelmedi. Bu dünyada insanlar da acımasız. Kimse*

kimseye acımıyor. Herkes kendi derdinde, başkası ne yaşıyor diye düşünen eden yok. Anca birbiri hakkında laf üretsinler. Biz çok üzüldük yaşadıklarımıza. İnsanların gerçek yüzünü gördük. Bana ailem sırtını çevirdi. Ağabeylerim benimle konuşmaz oldu.”

Bununla birlikte kazadan sonra bölgeye giden yardım ekiplerinin kişilerin dünyaya ve insanlara ilişkin olumsuz varsayımları üzerinde olumlu bir etki yaparak dünyaya ve insanlara ilişkin güvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olduğu görülmüştür. Kazada ağabeyini kaybetmiş bir katılımcı yardım için bölgeye gidenlerden aldığı sosyal destek neticesinde dünyaya ve insanlığa ilişkin varsayımlarındaki değişimi şu sözlerle ifade etmiştir: *“İnsanlarla ilgili görüşlerimde değişiklik şöyle oldu. Ağabeyimi kaybettiğimde dışarıdan hiç tanımadığım insanların o kadar çok iyiliğini gördüm ki. Mesela hiç tanımadığım insanlar gelip ağladılar bize sarılıp. Sizi de önceden tanıımıyorduk. Ama şimdi acımızı sizinle paylaşıyoruz. İnsanların daha çok iyi olduğunu daha çok iyilerin ön planda olduğunu fark ettim.”*

Bununla birlikte nitel bulgularda katılımcıların önemli bir bölümünün başa çıkma yöntemi olarak sıklıkla inanca başvurduğu; yaşadığı deneyimi “ilahi bir sınav” olarak gördüğü bulunmuştur. Buna göre katılımcıların “kötü olayların rastlantılara dayalı” olduğunu varsayması yaşanan olayı kader anlayışı çerçevesinde açıklama eğiliminde olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Kadere imanın olduğu yerde bireysel kontrole dayalı kaygının azaldığı düşünülebilir. Kader inancı çerçevesinde kişiler yaşadıkları olayların kendi kontrollerinde olmadığına, kendilerini yarattığına inandığı bir güç tarafından inançlarının sınanması, tekâmüllerinin artması amacıyla meydana getirildiğine inanırlar. “Kadere iman” anlayışı diğer tek tanrılı dinlerde olduğu gibi İslam inancında da önemli bir yer tutmaktadır. Bu inanca sahip kişiler yaşadıkları travmatik deneyimleri kadere iman çerçevesinde açıklayarak anlamlandırmaya çalışmaktadır. Ayrıca İslam Dininde zorlu yaşam olayları kişilerin dünya hayatı içinde sınıandıkları sınavlar olarak da görülmektedir. Sınanmanın bir sonucu olarak kişilerin inancının sağlaştığı ve Allah’a daha çok yakınlaştığına inanılmaktadır (Utz, 2015). Kuran’ı Kerim’de Bakara Suresi’nin 155., 156. ve 157. Ayetlerinde şu şekilde buyurulmuştur: *“Andolsun ki, sizi biraz korku ve açlıkla; bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele (155). Onlar (teslimiyet gösterenler) başlarına bir musibet gelince “Biz Şüphesiz Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na döneceğiz” derler (156). İşte Rableri katından rahmet*

ve merhamet onlarıdır. Doğru yola ulaştırılmış olanlar onlar da işte bunlardır (157)”(Diyanet İşleri Başkanlığı, 2018).Araştırmanın gerçekleştiği grubun İslam İnancı çerçevesinde olayları yorumlama eğiliminde olduğu nitel görüşmelerde sıklıkla ifade edilen “Allah’tan geldi, gücünü de Allah veriyor”, “O’nun eceli oradaymış” gibi görüşlerde ön plana çıkmaktadır.

Görüldüğü üzere dünyaya ilişkin varsayımlar sadece travmatik deneyimden değil, travmatik deneyim öncesi ve sonrası sahip olunan bireysel ve kültürel etkenlerden etkilenmektedir. Bu durum Calhoun ve diğ. (2010) tarafından tanımlanan yas bağlamında travma sonrası gelişme modelinde aktarılan durumla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bununla beraber, travma sonrası gelişme ve dünyaya ilişkin varsayımlar ilişkisinin stres yönetimi, psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, problem çözme yaklaşımları gibi bireysel; toplumsal norm, değerler, hukuk ve adalete olan güven gibi sosyal ve inanç, gelenekler ve ritüeller gibi kültürel değişkenler bağlamında başka araştırmalar kapsamında incelenmesinin konuya ilişkin daha derin bilgiler sunması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

4.6. Travma Sonrası Gelişimin İnanç ve Ritüeller Bağlamında

Yorumlanması

Travma deneyiminin ardından ruminasyonlar aracılığıyla bilişlerin yeniden inşası sürecinde sosyo kültürel faktörler, düşüncelerin daha yapıcı bir şekilde ele alınarak değişimini kolaylaştırabilir ya da tam tersi bir etki gösterebilir (Calhoun ve diğ., 2010). Bu kültürel faktörler arasında inanç, yaşanan toplumun travmatik deneyime ilişkin bakış açısı, toplumda genel olarak ölüme yüklenen anlam, yasin deneyimlenmesi ve kayıp sonrası gerçekleştirilen ritüelistik davranışlar sayılabilir. Bu araştırmada da özellikle inanç/ din faktörü ile yas sürecinde gerçekleştirilen kültürel ve dini ritüellerin travma sonrası gelişme olan ilişkisi nitel bulgularla ortaya konmuştur. İçerik analizi neticesinde yas sürecinde gerçekleştirilen ritüeller kültürel ve dini olmak üzere iki gruba ayrılmış; dini ritüeller, *Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler Yapısının İnanç Faktörü* Teması altında kodlanmıştır. Yas sürecindeki dini ritüeller arasında ölünün arkasından üç ile yedi gün arasında değişen sürelerde Kuran-ı Kerim

neşretme, yedisi, kırkı, elli ikisi ve vefat yıldönümünde yemekli hayır yapma, üç gün tesbih çekme, kabir ziyaretinde bulunarak dua okuma gibi davranışların yer aldığı görülmektedir. Bu davranışlar, araştırmanın gerçekleştiği yerleşim bölgelerine göre yöresel inançsal farklılıklar göstermekle birlikte hemen hepsiritüeli gerçekleştirenlerin kendini “rahatlamış, huzurlu ve görevini yerine getirmiş hissetmelerine” yardımcı olmaktadır. Örneğin Kınık ve çevresinde yaygın olan Alevi İnanca’na sahip kişiler kırk hayrına kadar et yemeği yapmayıp et yemezken Soma ve Kırkağaç çevresinde yaşayan Sünni İnanca mensup kişiler kırk hayrına kadar et yediklerini ifade etmişlerdir. Ancak her iki inançta da kırk hayrı sosyal çevreye düzenlenen yemekli hayır olarak gerçekleşmekte ve bu hayır her iki inanç grubunda da yastan çıkışın habercisi olarak kabul edilmektedir. Benzer şekilde Kültürel Faktörler Teması altında kodlanan kültürel ritüellerin de aynı psikolojik etkiyi gösterdiği katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Kültürel ritüeller olarak Soma, Kırkağaç ve çevresinde yaşayanlar ilk haftaevde yemek yapmama, konu komşunun yemek ve bakliyat türü şeylerle taziye ziyaretinde bulunması, banyo yamama, vefat eden kişinin elbise, ayakkabı gibi kişisel eşyalarının dağıtılması gibi davranışları ifade ederken; Kınık çevresinde yaşayanlar kadınlarda yasta olduklarını belirtir türden başlarına kara tülbent bağlama, siyah giyme, erkeklerde yedi gün traş olmama, kırk gün et yememe gibi davranışlar gerçekleştirdiklerini belirtmiştir.

Kazada oğlunu kaybeden Kırkağaç’ tan bir katılımcı yas sürecinde gerçekleştirdikleri dini ve kültürel ritüelleri şu sözlerle aktarmıştır: *“Seneyi devrini, küçük hayırlarını yaptık. Hala daha evde yemek yaptığımda konum komşuma dağıtırım. Cenazeden sonra 1 hafta komşular yemek taşıdı. Elbisesini, ayakkabısını verdim. Sadece bir takım elbise ayırdım. Arada ona bakar, koklarım. Bizim adetlerimizde ölen kişinin ardından bir hafta çamaşır yıkanmaz, banyo yapılmaz.”* [GK 90]Kınık’tan oğlunu kaybetmiş başka bir katılımcı ise yas sürecindeki ritüellerini şu sözlerle paylaşmıştır: *“Bizde bir cenaze oldumu 40 gün et yemeği yapılmaz. Ama evde yemek pişer. Bazı erkekler 40 gün saç sakal kesmez. Ama ben kestim, rahatsız olduğum için kesmek zorunda kaldım. Bu bile sorun oldu ailede. Kadınlar tülbentlerinin üstüne bir baş örtüsü bağlar. 7’si hayrında etsiz yemek yapılır. 40 hayrında da etli yemek yapılır. Biz de öyle yaptık. Muharrem Ayında da hayır yapıyoruz.”* [GK101]

Ersoy (2006) Türk kültüründe ölümle ilgili rit ve ritüelleri incelediği araştırmasında Çobanoğlu'ndan (1999) aktardığı üzere Anadolu'da kırsal yerlerde yas süreci bir yıl, kent yaşamının olduğu yerlerde ise altı ay kadardır. Yas süreci bölgesel olarak farklılık gösterse de entolojik açıdan aynı işlevi görmektedir ve genellikle açık renkli elbise giymeme, az yemek yeme, sakal traş olmama, radyo TV gibi eğlence araçlarını çok açmama şeklinde yaşanmaktadır. Ayrıca Türk kültüründe yas sürecinde taziye ziyaretlerinin önemine de işaret eden Ersoy (2006) bu ziyaretler sayesinde yas yaşayan kişilerin toparlanma sürecinin daha kısa sürede gerçekleştiğini belirtmektedir. Ölümün 40. gününün Türk toplumsal hayatında önemli bir anlamı vardır. Kırkına kadar geçen sürede kayıp yakınları genellikle evde yemek ya da iş yapmaz, yaslarını yaşarlar. Ancak 40. gün yapılan anma töreni (mevlit vs.) ve verilen yemekli hayır ile kayıp yakınları çevrelerine artık yavaş yavaş yastan çıktıklarının mesajını verirler (Ersoy, 2006). Yang (2014) gerçekleştirdiği antropolojik çalışmada özellikle kırk hayrının Türk kültüründe önemli bir yerinin olduğunu; “kırk ekmeği, can aşısı, hayat ekmeği” gibi farklı şekillerde adlandırılrsa da Anadolu'da hemen her yerleşim yerinde uygulanan bir gelenek olduğunu tespit etmiştir. APA (2001) da iki aylık bir yas sürecinin normal sınırlar içinde olduğunu belirtmektedir.

Günümüzde Türk toplumsal hayatında küçük farklılıklar olsa da büyük oranda benzerlik gösteren yas ritüelleri eski Türk gelenek göreneklerinin İslam inancıyla yeniden yorumlanması sonucu şekillenmiştir. Definin hemen ardından başlayıp üç gün kadar süre ile verilen aş “ruh helvası, kazma kürek aşısı, kazma takıntısı” gibi adlar verildiği bilinmektedir (Yang, 2014). Diyanet İşleri Başkanlığı 12 Aralık 2012’de verdiği fetvada üçüncü, yedinci, kırkıncı, elli ikinci ve ölüm yıldönümünde düzenlenen bu anma törenlerinin İslam Dini'nin uygulamaları arasında yer almadığını; ancak sahih hadisler göre vefat eden kişi için ihtiyaç sahiplerine sadaka verilebileceğini açıklamıştır (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2012).

Kubler-Ross (1969) yas sürecinin inkar ve izolasyon, öfke, pazarlık, depreyon ve kabullenme dönemini kapsadığını belirtmiştir. Bu süreçte gerçekleştirilen ritüeller de sürecin sağlıklı bir şekilde yaşanmasının araçları olarak kabul edilmektedir. Ancak bazı ritüeller kaybın kabulünü zorlaştırmakta ve yas sürecinin travmatik hale gelmesine

neden olmaktadır (Calhoun ve diğ., 2010). Cenaze töreni kaybın kabulünü kolaylaştıran bir ritüel olarak görülmekle birlikte Cesur (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada cenazeye katılanların ilişkisel yas tepkilerinin ve kayba yönelik travmatiklik algılarının törene katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu noktada törene katılmak başlı başına travmatiklik algısını arttırmasa da tören öncesi ölünün define hazırlanma aşamalarına dâhil olmanın ve defin sırasında bulunmanın psikolojik sağlamlık düzeyi düşük kişilerde aktif yas tepkilerini ve kişilerin kayba ilişkin travmatiklik algısını arttırabileceği düşünülebilir. Hâlihazırda yakınlarını kaybetmenin acısı ile başa çıkmaya çalışan kişiler cenazenin törene hazırlanması ve defin aşamasındaki görüntülerin etkisiyle başa çıkmaya çıkmakta zorlanabilir. Bununla birlikte yurt dışında yapılan araştırmalarda cenaze törenine katılma ile kaybın travmatiklik algısı arasında ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Melhem ve diğ., 2007; Pfefferbaum ve diğ., 2001; akt., Cesur, 2012). Ayrıca toplumda ölümle ilgili inanışların bazıları da kayba ilişkin travmatiklik algısını arttırabilmektedir. Ölümün elli ikincigününde ölen kişinin etlerinin kemikten ayrılacağı ve burnun düşeceği gibi İslam Dini ile ilişkili olmayan ancak toplum tarafından anlatıla gelen ve bu nedenle elli iki hayrı olarak adlandırılan ritüele zemin hazırlayan inanışın da yas yaşayan kişilerde kayba ilişkin kabulü zorlaştırabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte ölümün mutlak son olmadığını, ölümden sonraki hayatın varlığının kabulüne ilişkin ahiret inancının; ölüme yüklenen ilahi atıfların; Tanrı inancının ve içsel dini yönelimle dini başa çıkma becerilerinin travma sonrası gelişme süreci ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada inaçtaki pozitif değişim hem travma sonrası gelişmenin göstergesi hem de travma sonrası gelişmenin kaynağı olarak bulunmuştur. Dini ritüeller dışında Allah ve ahiret inancı manevi açıdan kayba ilişkin kabulü kolaylaştıran güç kaynağı olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmanın nitel bulguları arasında yer alan bu kodlar alan yazınında içsel dini yönelime karşılık gelmektedir. Allport ve Ross (1967) içsel dini yönelimin birleştirici ve bütünleştirici, olgun, hoşgörülü ve ön yargısız olma ile ilişkili ve ruh sağlığı açısından koruyucu işlevi olduğunu öne sürmüştür (akt., Cirhinlioğlu, 2006). Kazada oğlunu kaybetmiş bir anne içsel dini yönelimi gösteren

Allah inancı sayesinde güç bulup yaşadığı acıya dayandığını şu sözlerle ifade etmiştir: *“...dini inancım beni ayağa kaldırdı. Dini inancım olmasaydı ben de oğlumun arkasından ölürdüm herhalde. Ama Alla’a sığındım. O da bana güç verdi.”* [GK102]

Ülkemizde özellikle son yıllarda ruh sağlığı alanında dini yönelim ile benlik kurgusu ve iyilik hali (Cirhinlioğlu, 2006), psikolojik iyi olma (Göcen, 2013), psikolojik sağlamlık (Erdoğan, 2015); dini inanç ve öznel iyi oluş (Satan, 2014); inanç tarzı ve psikolojik iyi oluş (Ekşioğlu, 2011); dindarlık, travmatik yas ve psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası gelişme (Akyüz, 2017; Cesur, 2012) incelenen konular arasında yer almaktadır. Özellikle hem yurt dışında hem de ülkemizde travma sonrası gelişme alanında yapılan araştırmalarda inanç ve din ilişkisi araştırılan değişkenler arasında yer almaktadır. Prati ve Pietrantonio (2009) meta analitik bir çalışma gerçekleştirerek 103 araştırmayı iyimserlik, sosyal destek ve başa çıkma becerileri açısından incelemiştir. Travma sonrası gelişmeyi etki büyüklüğü açısından en güçlü yordayan değişkenlerin dini ve pozitif odaklı başa çıkma olduğunu bulmuştur.

Tedeschi ve Calhoun (1996; 2002; 2006) dini inancın bir başa çıkma becerisi olarak travma sonrası gelişmeyi yordayan ve travma sonrası gelişmenin bir boyutu olarak travma yaşantısı ile pozitif olarak değişen bir özellik olduğuna işaret etmektedir. Araştırma kapsamında görüşlerine başvurulmuş bir baba yukarıdaki görüşün yaşamındaki yansımalarını şu sözlerle aktarmıştır: *“Bizi Allah yarattı, yine Ona döneceğiz. Bu tabiatın kanunu. Bu olay olmasaydı iyiydi ama oldu. Elden bir şey gelmez. Bu olay Allah’a olan inancımı arttırdı. Ben Aleviyim ve inançları da güçlü biriyim. Önceden de Allah’a inancım tamdı, şimdi de tam çok şükür. Nasıl öleceğimi Allah bilir. Ne istersem de ondan isterim. O da beni hiç cevapsız bırakmadı bu güne kadar şükür.”* [GK101]

Diğer Tek Tanrılı dinlerde olduğu gibi İslam inancı ölümün ardından yas tutmayı kabul etmekle birlikte ölümün mutlak kader olduğu bilgisini vererek yaşanan kayıp sonrası yine Allah’a sığınarak (tevekkül ederek), O’na ibadet ederek iyilik halinin yeniden sağlanabileceğini önermektedir. Bir yakının kaybında yaşanan psikolojik sıkıntıda olduğu gibi zorlu yaşam olayları karşısında da yine dine ve Allah’a sığınarak O’ndan yardım istemeye de doktrinleri arasında yer vermektedir (Utz, 2015). Bakara Suresi’nin 153. Ayetinde *“Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah’tan*

yardım dileyin. Şüphe yok ki Allah sabredenlerle beraberdir” şeklinde buyurulmaktadır (Kuran’ı Kerim Meali, 2018). Bununla beraber İslam Dininde şehitlik mertebesine büyük önem verilmektedir. Şehitlerin Allah tarafından onurlandırılarak Cennet’te en üst mertebede yer verildiğine inanılmaktadır (örn. Al-i İmran, 169. Ayet; Diyanet İşleri Başkanlığı). Yaşanan maden kazasında hayatını kaybeden 301 Madenciye şehadet ünvanının verilerek şehit olarak defnedilmelerinin kayıp yakınlarının yaşadıkları acıyı dini inançları bağlamında kabullenmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

İslam inancının yaygın olduğu başka ülkelerde yapılan araştırmalarda dini inanç ile travma sonrası gelişme arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır. İran’da 2011 yılında Seidmahmoodi, Rahimi ve Mohamadi psikolojik sağlamlık ve dini yönelimin travma sonrası gelişme ile ilişkisini araştırmıştır. Farklı travmatik yaşam öyküsü bulunan kişilerde psikolojik sağlamlığın iki alt boyutu olan yenilik arayışı ve pozitif gelecek yönelimi ile içsel dini yönelim travma sonrası gelişmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Travma sonrası gelişme açısından en güçlü yordayıcı değişken ise içsel dini yönelim olarak bulunmuştur.

Ülkemizde de Akyüz (2017) tarafından meme kanseri olan kadınlarla gerçekleştirilen bir araştırmada dindarlık ile travma sonrası gelişme ve alt boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tel (2017) travma deneyimi olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği karma desen modelleme araştırmasında dini baş etme yönteminin travma sonrası gelişmeyi arttırdığını; travma sonrası gelişme düzeyi yüksek olan kişilerin inanç, kişiler arası ilişkiler ve kendilik algısındaki değişim alanlarında gelişme gösterdiklerini bulmuştur.Öksüzler (2015) ise eş kaybı yaşamış yaşlı bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada olumlu dini başa çıkmanın travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordadığını bulmuştur. Buna karşın Dirik (2006) ve Şakiroğlu (2011) dindarlık ile travma sonrası gelişme arasında anlamlı bir ilişki bulamazken Cesur (2010) yas yaşayan yetişkinlerde dindarlığın travma sonrası gelişmenin negatif yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Anlaşıldığı üzere bu araştırmada inanç ve Allah inancı kişilerin kayıp sonrasında toparlanma ve yaşadıkları kaybı anlamlandırarak hayata uyum sağlama sürecinde

önemli bir işleve sahiptir. Nitel görüşmelerin gerçekleştiği kişilerin pek çoğu inançları ve bu inançlar doğrultusunda gerçekleştirdikleri ibadet ve ritüellerle güç bulduklarını ifade etmişlerdir. Dini inançlarını bir başa çıkma yöntemi olarak kullanmışlardır. Bu da travma sonrası gelişmenin bir boyutu olan manevi gelişmeyi beraberinde getirmiştir. Katılımcılar manevi konulara öncekinden daha çok önem verdiklerini ve bazı şeyleri artık daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir. Ancak ülkemizde dini yönelim ve dindarlık ile travma sonrası gelişme arasında ilişki bulunmayan araştırmalar da mevcuttur. Bu nedenle konunun farklı örneklem gruplarında inanç bağlamında çalışılmasının yeni bulgular çerçevesinde daha iyi aydınacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu bulgular çerçevesinde travma alanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarının görüştüğü kişilerin kültürel arka planlarına dikkat etmelerinin önemli ve hassasiyetle yaklaşılması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

4.7. Travma Sonrası Gelişimin Psikolojik Yardım Bağlamında Yorumlanması

Araştırmanın nicel bulguları incelendiğinde psikolojik yardım alma durumu ile travma sonrası gelişme arasında zayıf ve anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu nedenle regresyon modelinedahil edilmemiştir. Ancak psikolojik yardım alma durumu sadece nicel yöntemlerle değil nitel yöntemler aracılığıyla da incelenmiş ve ilişkinin bu denli zayıf olması daha net bir şekilde ortaya konabilmiştir.

Nitel bulgular incelendiğinde kişilerin almış olduğu yardımın hem türü hem de süresi açısından birbirinden oldukça farklılaştığı görülmektedir. Buna göre kısa süreli destek alanlar genellikle bir ya da iki kez, en fazla üç kez bir ruh sağlığı profesyoneli ile görüşme gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Bu görüşmeler hastane, Aile ve Sosyal politikalar İl Müdürlüğü, APHB Soma ve Dursunbey Psikososyal Destek Merkezleri ile kişilerin yaşam yerlerinde gerçekleşmiştir. Dört kişi bu merkezlerde bir aydan altı aya kadar destek almıştır. Beş kişi ise hastanelere giderek psikiyatrik tedavi ile birlikte ilaç desteği aldığını ifade etmiştir. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Türk Psikologlar Derneği, Türk Kızılay Derneği, Türkiye Psikiyatri Derneği, Çocuk ve Ergen Psikiyatristleri Derneği ve Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği* olmak üzere ruh sağlığı alanında çalışan altı sivil toplum kuruluşunun birleşimi ile oluşan APHB Soma'da Projesi kapsamında hazırlanan rapora (2015) göre 296 gönüllü uzman bölgede

görev yapmış ve 31 Ocak 2015 tarihine kadar açılan psikososyal destek merkezlerinde çocuk ve ergenler dahil olmak üzere 732 kişi ile toplam 2176 görüşme yapıldığı rapor edilmiştir. Bu görüşme sayısı kişi sayısına oranlandığında ortalama 3 görüşmeye tekabül etmektedir. Ayrıca merkezlere ulaşımın zor olduğu bir bölge olması sebebiyle gezici ekiplerle birlikte 115 köy ve 559 haneye ulaşılarak durum tespit görüşmeleri yapılmıştır. Bununla beraber bu çalışmayı gerçekleştiren araştırmacının da içinde bulunduğu EMDR Derneği Travma İyileştirme Grubunda Soma Maden Kazası için özel bir çalışma protokolü hazırlayarak bu özel protokolün eğitimini verdiği uzman ekipleri ile birlikte beş kez bölgeye giderek hem bireysel hem de grup çalışmaları yapmıştır.

Psikolojik destek alan katılımcılar aldıkları desteğin rahatlamaları açısından etkili olduğunu paylaşmıştır. Nitel bulgularda da aktarıldığı üzere yeğenlerinin naaşlarını teşhis etmek zorunda kalan bir katılımcı ([GK101]) uzunca bir süre ağlamak isteyip de ağlayamadığını; psikolojik destek yardımı ile ağlayabildiğini ve bunun kendisini çok rahatlattığını ifade etmiştir. Başka bir katılımcı ise ([GK22]) kazadan sonra ambulans seslerine hassasiyetinin arttığını; EMDR terapisi aracılığıyla aldığı psikolojik destek neticesinde ambulans seslerine verdiği tepkinin normalleştiğini paylaşmıştır. Bununla birlikte nitel görüşmelerin gerçekleştiği gruptan bir kişi hariç psikolojik destek alan tüm katılımcılar anlatmanın, paylaşmanın kendilerini rahatlattığını ve daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu aktarmıştır. Psikolojik yardım alamayanlar damagalanma kaygısı ilaç veriler kaygısı ile ilaç kullanımını reddetme ve ilçe merkezlerine uzak köylerde yaşıyor olmalarının yarattığı ulaşım engelleri nedeniyle psikolojik yardımdan mahrum kaldığını belirtmiştir. Bir kişi sosyal güvencesi olmaması sebebiyle psikolojik destek alamadığını ifade etmiştir.

Tedeschi, Calhoun, Cann ve Hanks (2010) yas sürecinde travma ve yas terapisi temelli yaklaşımların travmatik deneyim sonrasında gerçekleşen bilişsel işleme basamağında pozitif anlam üretme sürecini kolaylaştırarak travma sonrası gelişmeyi desteklediğini belirtmiştir. Özellikle benzer deneyimi yaşamış kişilerden oluşan grup temelli yaklaşımların hem toparlanma sürecini hızlandırdığı hem de gelişmeyi desteklediği aktarılmaktadır. Walsh, Morrison, Conway, Rogers, Sullivan ve Groarke (2018) prostat kanserli hastalarla gerçekleştirdiği araştırmada bilinçli farkındalık

temelli yaklaşımın travma sonrası gelişmeyi yordama açısından etkili olduğunu bulmuştur. Bununla beraber Tedeschi ve Blevnis'in (2015) aktardığı üzere Garland, Farb, Goldin ve Frederickson (2015) tarafından travma sonrası süreçte anlam arayışına yönelik geliştirilen bilinçli farkındalık temelli müdahalenin travma sonrası gelişme açısından etkili bir teröpatik yöntem olduğuna değinmiştir. Acar (2015) kanser hastalarının eşleri ile gerçekleştirdiği deneysel bir çalışmada yazılı dışa vurum tekniğinin travma sonrası stres düzeyini azaltmadığını ancak gelişmeyi arttırdığını bulmuştur. Yazmak bir rahatlama aracı olarak kullanılabilmesi gibi bilişsel bir aktivite olarak yeniden anlamlandırma sürecini kolaylaştıran da bir uğraştır. Ataman- Temizel ve Dağ (2014) zorlu yaşam olayları karşısında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında “kabul” ve “olumluya yeniden odaklanma”nın depresyon ve kaygıyı azalttığını bulmuştur. Ayrıca Tezcan (2018) yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası gelişme arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü olduğunu bulmuştur. Bu bulgular çerçevesinde özellikle kişilerin duygularını düzenlemeye odaklı, öz şefkat temelli bilişsel müdahalelere dayalı yaklaşımların etkili olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın nitel bulguları arasında travma sonrası gelişmeye en çok etki eden faktörlerden birinin sosyal çevre olduğu bulunmuştur. Sosyal çevrenin desteği araştırmanın inceleme konularından biri olmamasına rağmen nitel görüşmelerin gerçekleştiği katılımcılar yaşadıkları kayıp sonrasında sıklıkla aile ve yakın çevrelerindeki kişilerden destek alma ihtiyacı içinde olduklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle psikolojik yardıma başvurmadan önce yakın çevrelerinden destek almaya yönelmişlerdir. Tedeschi ve Calhoun (2006) geliştirdikleri Betimsel İşlevsel Model’de yakın sosyal çevredeki etkileşimlerin travmatik yaşantıya uyum sürecinde ne denli önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca travma sonrası gelişmenin boyutlarından birini “ilişkilerdeki değişim” olarak tanımlamışlardır. Betimsel İşlevsel Model’e göre travmatik deneyim sonrası olumlu paylaşımların gerçekleşebileceği destekleyici bir sosyal çevrenin varlığı anlam üretme sürecini kolaylaştıracak ve kişiler daha kısa sürede yeni yaşamlarına uyum sağlayabilecektir. Ancak kişiler yaşadıkları deneyimi açık bir şekilde paylaşabilecek bir çevreden yoksunsa istemsiz ruminasyon süreci daha uzun

sürecek, travma sonrası stresten çıkarak pozitif anlam üretme ve yeni yaşama uyum sağlama zorlaşacaktır. Bu konuda Hristiyan din görevlileri ile yapılan araştırmanın bulguları oldukça manidardır. Proffit, Cann, Calhoun ve Tedeschi (2007) Musevi ve Hristiyan din görevlileri ile yaptığı araştırma travma sonrası gelişme düzeyinin normal popülasyona göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmaya katılan din görevlileri sosyal statüleri nedeniyle yaşadıkları stres verici deneyimleri yakın çevreleri ile paylaşmakta güçlük çektiklerini ve sosyal destek yetersizliği nedeniyle deneyimlerini kendi inançları çerçevesinde iç dünyalarında çözümlenmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

Bu araştırmada da sosyal destek arayışı psikolojik yardım arayışına göre daha çok ifade edilmiştir. Katılımcıların bir bölümü yaşadıkları kayıp sonrası gelen ekonomik yardımlar nedeniyle sosyal çevrelerinin kendileri hakkında olumsuz söylentiler yaydığını; ilişkilerinin zedelendiğini ifade etmişlerdir. Ekonomik yardımın adil bir şekilde dağıtılmadığını düşünen aileler kendi içlerinde anlaşmazlıklar yaşayarak ilişkilerini koparmışlardır. Bu nedenle sosyal çevreden kendini çeken kişiler hatta aileler olduğu gözlenmiştir. Görüşmeler neticesinde yapılan içerik analizi sonucunda sosyal çevrenin negatif yaklaşımı nedeniyle bazı kişiler daha az sosyal olmayı tercih ettiğini ifade etmiştir. Kazada eşini kaybetmiş bir katılımcı sosyal çevrenin negatif yaklaşımlarının etkisini şu sözlerle aktarmıştır: *“Daha çok kendi içimize kapandık. Eş, dost, akrabanın neler düşündüğünü gördük. Bizi anlamaya çalışmak yerine daha çok bizimle ilgili laflar üretmeye başladılar. Bu da bizi daha çok üzdü. Kendi içimizde yaşamaya başladık. İnsanlar zamanla parayı buldular, rahat yaşamaya başladılar diye konuşmaya başladı.”* [GK08]

2015 yılında gerçekleştirilen Dünya Değerler Araştırması'nın 2495 kişi ile Türkiye'de gerçekleştirilen kısmında katılımcıların yaklaşık % 85'i kişiler arası güven açısından hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerek diye görüş bildirmiştir. Kadınlar erkeklere, kentlerde yaşayanlar kırsalda yaşanlara ve sosyo ekonomik düzeyi düşük olanlar yüksek olanlara kıyasla daha çok güvensiz bulunmuştur. 2010 ve 2014 yılları arasında gerçekleştirilen Dünya Değerler Araştırması bulgularına göre kişiler arası güven alanında kırkıbirinci Gini katsayısıyla Türkiye Meksika ve Şili'nin ardından

üçüncü ülke olarak en alt sırada yer almıştır. Uslaner' e (2002) göre bu durumun en önemli belirleyicisi gelir adaletsizliğidir (akt. Aytaç, Çarkoğlu ve Ertan, 2017). Bu araştırma bağlamında kazanın hemen ardından toplumsal bir duyarlılık örneği olarak gelen yardımların adil bir şekilde dağıtılmadığına olan inancın kişiler arası güveni zedelediği ve kırsaldaki yakın ilişki mesafesini açtığı düşünülmektedir. Ayrıca nitel bulgular incelendiğinde sosyal çevresinin negatif yaklaşımına maruz kalan kişilerin “insanlığın iyiliği” varsayımı açısından negatif bildirimlerde bulunduğu gözlenmektedir. Çıkan söylentiler nedeniyle ailelerin kendi içlerine kapanmaları bu çerçevede değerlendirilebilir.

Bununla beraber yakın çevresinden beklediği desteği bulamayan kişilerin bazıları kendisi gibi madende yakınlarını kaybetmiş diğer kişilerle yakın ilişkiler kurarak kendilerine yeni bir sosyal çevre yaratabilmiştir. Aile, komşu, arkadaş desteği alan; maden şehitleri yakınları ile ilişkiler kuran kişilerin yaşamlarına bakışının daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifade ile sosyal destek mekanizmasından yararlanan kişilerin pozitif ilişki deneyimi ile birlikte yeni yaşamlarına daha kolay uyum sağladığı gözlenmiştir. Yakın çevresinden beklediği desteği göremeyen, negatif yaklaşımlar nedeniyle eski sosyal çevresinden uzaklaştığını ifade eden bir katılımcı eşinin ailesi ve maden şehidi yakınları ile kurduğu ilişkinin hayatına anlam katan olumlu etkisini aktarmıştır ([GK08]).

Başka bir katılımcı ise sosyal çevresinden destek göremediğini, ancak kızının verdiği destek ile toparlanarak yeniden güçlendiğini şu sözlerle ifade etmiştir: *“Oğlum kaybettikten sonra uzun bir süre kendime gelemedim. Tüm gücümü kaybettiğimi sandım... Yaşadığım bu güçsüzlük, isteksizlik, halsizlik nedeniyle komşularım, dostlarım bile beni suçlamaya kalktı. Gücünü kaybetmiş olmak sanki benim isteğim, benim elimde olan bir şeymiş de ben bunu yapmıyordum gibi davrandılar. Ama kızımın varlığı ve bana desteği beni hayatta tuttu.”* [GK102]

Travmatik deneyim sonrasında alınan sosyal desteğin etkisi travma sonrası gelişme alanında en çok araştırılan konular arasında yer almaktadır. Prati ve Pietrantonio (2009) travma sonrası gelişme alanında Dünya genelinde yapılmış 103 araştırmayı incelediği meta analitik çalışmada sosyal destek ve sosyal destek arayışını travma

sonrası gelişmeyi orta derecede yordayan değişkenler olarak bulmuştur. Bununla beraber ülkemizde Keskin (2013) aile içi şiddet nedeniyle boşanmış kadınlarla gerçekleştirdiği araştırmasında destekleyici sosyal çevrenin travma sonrası gelişme üzerinde pozitif etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Cesur (2012) yakınlarını altı ay önce kaybetmiş yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada sosyal desteğin travma sonrası gelişmeyi pozitif olarak yordadığını bulmuştur. Öksüzler (2015) ise eşini kaybetmiş 65 yaş üstü bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada sosyal desteğin depresyon düzeyini azalttığını, travma sonrası gelişme düzeyini arttırdığını bulmuştur.

Görüldüğü üzere bu çalışmada sosyal destek travmatik deneyimlerden sonra uyumu kolaylaştıran ve travma sonrası gelişmeye katkı sağlayan yönü ile katılımcılar tarafından psikolojik yardıma göre daha çok ihtiyaç duyulan bir değişken olma özelliği taşımaktadır. Çalışmanın gerçekleştiği grubun sosyo kültürel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda; kapalı toplumsal yapı, psikolojik yardım arayışına ilişkin basmakalıp inançların toplumsal hayatta varlığını sürdürüyor olması ve psikolojik yardıma ulaşmanın zor olduğuna ilişkin yargıların bulunması nedeniyle psikolojik yardım arayışı yerini sosyal destek arayışına bırakmıştır şeklinde düşünülebilir. Bununla birlikte kişilerinyakın çevrelerinde duygularını aktarabileceği; kaybettiği kişi ile ilgili düşüncelerini ve anılarını paylaşabileceği kişilerin var olduğunu bilmesi kişiye yalnız olmadığı duygusu ile birlikte güven verirken; hayatını olumlu olarak anlamlandırma ve yeniden inşaa etme sürecinde destek olmaktadır görüşü bu çalışmanın bulgularınca da desteklenmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada Soma Maden Kazasında birinci derece yakınlarını kaybeden yetişkinlerin travma sonrası gelişim düzeylerinin cinsiyet, yaş, psikolojik sağlık, ruminasyon ve dünyaya ilişkin varsayımlar gibi bireysel; inanç, yas sürecindeki ritüellere katılım ve psikolojik yardım gibi sosyo kültürel değişkenler bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desen bir araştırma yöntemi seçilmiş ve iki farklı problem durumu tasarlanmıştır. Birinci problem durumunda “cinsiyet, yaş, psikolojik sağlık, psikolojik yardım alma, ruminasyon türleri ve dünyaya ilişkin varsayımların dünyanın iyiliği ve olayların rastlantısallığı boyutlarının travma sonrası gelişmeyi yordama düzeyi” standart ölçme araçları aracılığıyla araştırılmış; ikinci problem durumunda inanç, yas sürecindeki ritüellere katılım ve psikolojik yardımın travma sonrası gelişme ile ilişkisi nasıldır? sorusu yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile elde edilen nitel verilerin içerik analizine tabi tutulmasıyla incelenmiştir. Araştırmanın nicel verileri 108 katılımcı ile nitel verileri ise 20 katılımcıyla birebir görüşülerek toplanmıştır. Nicel verilerin toplanması sırasında önceden eğitim almış, araştırmacının da dahil olduğu 5 kişilik bir ekip çalışmıştır. Nitel veriler ise sadece araştırmacı tarafından yapılan detaylı görüşmelerle elde edilmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların travma sonrası gelişme düzeylerinin ortalamada olduğu bulunmuştur. Bununla beraber cinsiyet ve derinlemesine düşünme /amaçlı ruminasyon değişkenlerinin regresyon modeline anlamlı bir katkısının olmadığı; yaş değişkeninin ise travma sonrası gelişmeyi negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Önem sırasına göre en güçlü yordayıcı değişkenler yaş, psikolojik sağlık, istemsiz ruminasyon, olayların rastlantısallığı ve dünyanın iyiliği varsayımı olarak bulunmuştur. Adımsal ekleme metoduna dayalı regresyon analizi sonucu elde edilen 5. Modele dahil olan bu değişkenlerin travma sonrası gelişmeye ilişkin toplam varyansın %45’ini açıkladığı bulunmuştur.

İçerik analizi yöntemi ile elde edilen nitel bulgular incelendiğinde *Travma Sonrası Değişim* ve *Travma Sonrası Gelişmeyi Etkileyen Faktörler* olmak üzere iki temel kategorinin ortaya çıktığı görülmektedir. Travma sonrası değişim “travma sonrası gelişme” ve “travma sonrası stres” temalarına ayrılmış; travma sonrası gelişmeyi etkileyen faktörler ise “sosyal ve ekonomik faktörler”, “fiziksel uğraşlar”, “inanç”, “bilişsel işleme”, “kültürel faktörler (dini ve kültürel ritüeller)” ve “psikolojik yardım faktörü” olmak üzere altı temada toplanmıştır. Sosyal ve ekonomik faktörler teması kendi içinde “başa çıkmayı kolaylaştıran” ve “travma sonrası başa çıkmayı zorlaştıran faktörler” olarak iki alt temada toplanmıştır. Özellikle dayanma gücü ve sabrın Allah’tan geldiğine inana içsel dini yönelimin, olumlu, destekleyici sosyal çevrenin ve travma temelli müdahalelere dayalı psikolojik yardımın; dünyaya ve insanlığa ilişkin olumlu varsayımların; kültürel ve dini ritüellere katılımın ve doğada uğraş gibi fiziksel aktivitelere dayalı aktif başa çıkma süreçlerinin travmatik bir kayıp sonrası toparlanmayı ve gelişmeyi olumlu olarak desteklediği bulunmuştur. Bununla beraber sosyal çevrenin olumsuz yaklaşımının, ekonomik problemlerin, artan sorumluluklarla başa çıkmakta zorlanmanın travmatik bir kayıp sonrası uyumu zorlaştırdığı bulunmuştur. Bulgular ilgili alan yazını çerçevesinde tartışılarak yorumlanmış ve travma sonrası süreçler ile ilgili gerçekleştirilecek sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Bulgular doğrultusunda travma sonrası süreçler ile ilgili çalışacak ruh sağlığı uzmanlarına ve travma sonrası gelişme alanında çalışmayı planlayan araştırmacılara rehberlik edecek öneriler maddeler halinde sunulmuştur:

5.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Travma sonrası gelişme kavramı Calhoun ve Tedeschi (2006) tarafından evrensel olmayan bir özellik olarak açıklanmıştır. Ancak Soma Maden Kazasında birinci derece yakınlarını kaybedenlerle kazanın üzerinden geçen iki yıllık sürenin ardından gerçekleştirilen bu araştırmada da katılımcılarda orta düzey gelişme olduğu; bu gelişmenin ilişkilerdeki değişim, maneviyattaki değişim ve kişisel güçlülük alt boyutlarında daha yüksek düzeyde gerçekleştiği bulunmuştur. Bu bulgular travma sonrası gelişmenin

Ülkemizde ortanın altındaki bir eğitim düzeyinde de var olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Bu nedenle eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş ve yaşam yeri değişkenlerine göre farklı örneklem gruplarında tekrarlanacak araştırmaların travma sonrası gelişmenin evrensel bir özellik olup olmadığını göstermesi bakımından yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca özellikle boylamsal desene dayalı planlanacak araştırmaların travma deneyimi olan farklı gruplar üzerinde çalışılmasının hem alan yazını hem de farklı yaş gruplarına yönelik geliştirilecek müdahale yaklaşımlarının planlanması açısından kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir.

2. nceki araştırmaların bulguları doğrultusunda yorumlandığında bu araştırmanın bulguları da travma sonrası gelişmenin bireysel sosyal ve kültürel değişkenler tarafından şekillenen, zamana göre farklılaşan dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu değişkenlerden hangisinin daha etkili olduğu konusunun Calhoun ve Tedeschi' nin (2006) de belirttiği üzere özellikle karma desen ve/ veya boylamsal araştırmalar doğrultusunda açıklığa kavuşacağı düşünülmektedir.
3. Ruminasyonun türleri ve travma sonrası depresyonla travma sonrası gelişme arasındaki ilişki gerek uluslararası gerekse ülkemizde en çok çalışılan konular arasında yer almaktadır. Ancak yorumlarda da belirtildiği üzere bu ilişki henüz netliğe kavuşabilmiş değildir. Bu nedenle bundan sonraki araştırmalarda da travma sonrası gelişme ile ruminasyon, travma sonrası stres ve depresyon ilişkisinin araştırılmasının önemli bulgular doğuracağı ve alan yazını açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.
4. Araştırmanın nitel bulguları yas sürecinde gerçekleştirilen ritüellere katılımın kişilerin yaşadıkları kaybı kabullenme ve yeni yaşamlarına uyum sağlamada önemli bir işlevinin olduğunu ortaya koymuştur. Ülkemizde lm ile ilgili ritüeller konusunda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın bu özelliği bakımından önemli bir boşluğu doldurduğu düşünülmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda kayıp sonrası gerçekleştirilen ritüellerin özellikle yas sürecinde kültürel faktörlerin işlevinin anlaşılması bakımından

farklı örneklem gruplarında çalışılmasının alan yazınına önemli bilgiler sunarak katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

5. Araştırmanın nicel verilerinin toplanması ölçme araçlarının eğitim düzeyi düşük bir gruba uygulama yapılması sebebiyle güç anlaşılmış, bu nedenle oldukça uzun sürmüştür. Ancak veri toplama ekibinin psikometrik ölçme araçlarının uygulanmasıyla ilgili bilgili ve deneyimli; mevcut ölçme araçlarını uygulama konusunda ise eğitilmiş olması ölçme araçlarında maddelerin ölçmek istediği niteliği farklılaştırmadan anlaşılır hale gelmesini kolaylaştırmıştır. Bu nedenle yetişkinler için geliştirilecek ya da uyarlanacak ölçme araçlarının sadece üniversite örneklemi üzerinde değil her eğitim düzeyinden geniş kitleleri kapsayacak şekilde hazırlanmasının önemli bir ihtiyacı karşılayacağı düşünülmektedir.
6. Araştırmada psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişme açısından güçlü bir yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen ulusal ve uluslararası çalışmalar olduğu gibi ilişkinin olmadığını bulan araştırmalar da mevcuttur. Psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişme ilişkisi de paradoksal bir ilişkidir. Bu nedenle farklı araştırmalarda bu ilişkinin araştırılmasının daha detaylı bir sonuç ortaya koyacağı düşünülmektedir.

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Travma sonrası gelişme travmatik bir yaşantının ardından önceki dünyaya ilişkin varsayımsal inançların bilişsel işleme sürecinde dönüştürülmesi sonucu ortaya çıkan bir özellik olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle ruminasyonlar aracılığıyla anlam arayışı ve anlam üretme süreci önemli bir işleve sahiptir. Travma sonrası gelişmeye götüren anlam arayışı sürecinde bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli müdahalelerin etkili sonuçlar doğurduğu; öz-şefkat ve kabul temelli yaklaşımların travma sonrası gelişme ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında travma sonrası süreçlerle ilgili bilişsel işleme sürecinde bilinçli farkındalığın ve öz-şefkate dayalı bilişsel müdahalelerin geliştirilmesinin travma sonrası gelişme açısından da yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca anlam arayışına dayalı

logoterapi yönteminin de travmaya ilişkin pozitif anlam üretme süreci üzerinde etkili bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle yine travma sonrası psikolojik yardım alanında uzmanlaşmayı düşünen ruh sağlığı çalışanlarının logoterapi eğitimi almasının etkili müdahaleler açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

2. Araştırmanın nitel bulguları inanç faktörünün travma sonrası süreçte etkili bir başa çıkma mekanizması olduğunu ve travma sonrası gelişme için de zemin hazırladığını ortaya koymuştur. Calhoun ve Tedeschi (2006) travma sonrası süreçler ile ilgili çalışacak uzmanların dini yönelimleri ya da etnik kimlikleri ne olursa olsun danışanın travma ile başa çıkmada kullandığı kültürel faktörlere duyarlı olması ve kendini rahatlıkla açması hususunda destekleyici davranması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle özellikle travma psikolojisi alanında çalışacak ruh sağlığı uzmanlarının inanç, toplumsal ve dini rit ve ritüeller gibi kültürel başa çıkma yolları ile ilgili eğitim alarak kültürel duyarlılıklarının artmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Sosyal çevrenin destekleyici yaklaşımının travma sonrası uyum ve gelişme açısından önemli olduğu önceki araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın da bulguları arasında yer almıştır. Travma alanında çalışacak ruh sağlığı uzmanlarının danışanlarının bireysel başa çıkma kaynakları kadar sosyal ve kültürel kaynaklarını keşfetmeleri konusunda destekleyici yaklaşım sergilemesinin etkili bir psikolojik destek için yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar benzer travma deneyimi yaşamış kişilerle gerçekleştirilen bilişsel duygu işleme yöntemine dayalı grup temelli müdahalelerin etkili sonuçlarının olduğunu göstermiştir. Bu nedenle özellikle yas sürecinde kendini açma, bilişsel ve duygusal işlemeyle dayalı grup temelli müdahalelerin travma sonrası gelişmeyi beraberinde getireceği düşünülmektedir.
4. Araştırmanın bulguları toplumsal travma vakalarında mevcut durum tespitinden önce kontrolsüz bir şekilde gönderilen ekonomik yardımların sosyal adaletsizlik durumunu beraberinde getirdiğine işaret etmektedir. Bu nedenle özellikle toplumsal kayıpların sosyal bir krize dönüşmemesi için

“krize müdahale ekipleri” tarafından yapılacak tespit çalışmalarının ardından ihtiyaçlar kapsamında gerekli desteğin verilmesi; ve bu desteklerin devlet tarafından denetlenen tek bir birim tarafından adil bir şekilde dağıtımının yapılması ve ihtiyaç duyulanpsiko sosyal çalışmaların ivedilikle başlatılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu araştırma da göstermiştir ki ekonomik yardımlarınadil olmayan bir şekilde dağıtılması sosyal olarak anlaşmazlıkların yaşanmasına hatta aile içi ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır.

7. Bu araştırmanın bulguları psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişme ile pozitif yönde ilişkili ve travma sonrası gelişmeyi yordayan önemli değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle çocukluk döneminden itibaren psikolojik sağlamlığı destekleyecek ebeveynlik eğitim programlarının ve psikolojik sağlamlığı güçlendirecek müdahale yaklaşımlarının travmatik yaşantılar sonrasında toparlanmayı kolaylaştırarak optimal bir gelişmeyi beraberinde getireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., ve Kelly, L. L. (2009). Lifespan developmental perspectives on stress-related growth. İçinde C. L. Park, S. Lechner, A. Stanton, & M. Antoni (Eds.), *Positive life changes in the context of medical illness* (ss.87–104). Washington, DC: APA Press.
- Acar, D. (2015). *Yazılı dışa vurum paradigmasının kanser hastalarının eşlerinde psikolojik sağlık sonuçları ve travma sonrası gelişim açısından test edilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Afetlerde Psiko-Sosyal Hizmetler Birliği (APHB). (2015). *Soma ve Dursunbey Psikososyal Destek Merkezleri Faaliyet Raporu*.http://www.appsaljazeera.com/dosyalar/soma_rapor.pdf

- Amerikan Psikologlar Birliği (APA). (2008). Children and trauma: update for mental health professionals. *American Psychological Association presidential task force on posttraumatic stress disorder and trauma in children and adolescents*. Washington, DC.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsal el kitabı, Beşinci Baskı (DSM-V)*, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Çev. Köroğlu, E. Ankara: HekimlerYayın Birliği,
- Arastaman, G. ve Balcı, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (2), 921- 928.
- Akyol, Y. (2009). *Dinsel ritüeller ve modern milliyetçilikte ritüel inşası: şehit cenazeleri*.Yayınlanmamış Yüksel Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akyüz, M. (2017). *Meme kanseri tanılı hastalarda dindarlık düzeyi ile, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme ilişkisinin araştırılması*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- Aydın, A., Sav, İ., Furtun Sökmen, N. ve Ustael, S. (2010). *Travma ve krize müdahale yol haritası*.İzmir: İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Yayını.
- Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2008). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two

exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*, 13, 450-465.
<https://ptgi.uncc.edu/publications/>

Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (42), 1- 21.

Bonanno, G. (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, PubMed.

Burnett, H.J. & Helm, H.W. (2013). Relationship between posttraumatic stress disorder, resilience, and religious orientation and practices among university student earthquake survivors in Haiti. *International Journal of Emergency Mental Health*. 15(2), 97-104.

Büyüköztürk, ř. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Trauma & Stress*, 13(3), 521- 730.

Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (2006). The foundations of posttraumatik growth: an expanded framework, *Handbook of post traumatik growth: Research and practice*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Cann, A. ve Hanks, E.A. (2010). Positive outcomes following breavement: paths to post traumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50 (1-2), 125- 143.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (1998). Traumatic events and generational differences in assumptions about a just world. *Journal of Social Psychology*, 138, 789-791.

- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N. ve Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: Evidence from a national probability sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476-492. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.476>
- Carter, R.L. (2010). The blessed placemakers: violent crime, moral transformation, and urban redevelopment in post- Katrina New Orleans. *Un Published Dissertation, Doctor of Philosophy*, The Graduate Faculty of University of Michigan, USA. http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/78861/rlcart_1?sequence=1
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Chan, M. C., Ho, S. Y., Tedeschi, R. G., & Leung, C. L. (2011). The valence of attentional bias and cancer-related rumination in posttraumatic stress and posttraumatic growth among women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 20(5), 544-552
- Chow, A.Y.M, Chan, C.L.W, Ho, S.M.Y, Tse, D.M.W, Suen, M.H.P ve Yuen, K.F.K (2006). Qualitative study of Chinese widows in Hong Kong: Insights for psychosocial care in hospice settings. *Palliative Medicine*, 20 (5), 513-520. DOI: <http://dx.doi.org/10.1191/0269216306pm1168oa>
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Clay, R., Knibbs, J. ve Joseph, S. (2009). Measurement of posttraumatic growth in young people: A review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14, 411-422

- Collins, R.L., Taylor, S.E. ve Skokan, L.A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8. 263-285.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (2. Baskı). USA: Sage Publications.
- Creswell, J. W. ve Plano Clark. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarım ve yürütülmesi*. (Çev. Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayınevi.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., ve Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed methods research designs. İçinde A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 209–240) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cryder, C.H., Kilmer, R.P., Calhoun, L.G., ve Tedeschi, R.G.(2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 65-69.
- Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S. ve Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561- 574. DOI: 10.1037/0022-3514.75.2.561.
- Davis, C.G., Wohl, M.J.A. ve Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31, 693-712.
- Dekel, S., Ein-Dor, T. ve Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (1), 94-104.
- Dirik, G. (2006). *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: an evaluation within the conrvations of resources theory*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93- 102.
- Durkheim, E. (2004). *Ahlak eğitimi* (Çev.O.Adanır), İzmir: Dokuze Yayıncılık.
- Dürü, Ç. (2014). Travma sonrası büyüme. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (6) ,117- 143.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*.Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Dürü, Ç., Işıklı, S., Özbaş, R., Haksal, P. ve Vural, A. (2006). Psikolojik destek programı genel sıkıntı düzeylerinin belirlenmesi raporu. *Ankara İl Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri Şube Müdürlüğü*, Ankara. www.asm.gov.tr/UploadGenelDosyalar/.../01_09_2010_15_51_49.doc
- Elçi, Ö. (2004). *Predictive values of social support, coping styles and stress level in post traumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Engelkemeyer, S.M. ve Marwit, S.J. (2008). Post traumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (3), 344-346. <https://doi.org/10.1002/jts.20338>.
- Epel, E. S., McEwen, B. S. ve Ickovics, J. R. (1998). Embodying psychological thriving: Physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*, 54, 301-322.
- Erdur Baker, Ö. ve Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: An examination of Its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10 (2), 1-16. ISSN 2094-0734
- Ersoy, R. (2006). Türklerde ölüm ve ölü ile ilgili rit ve ritüeller. *Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Merkezi*. <http://turkoloji.cu.edu.tr/HALKBILIM/41.php>

- Folkman, S. ve Moscovitz, J.T. (2000). Positive effect and the other side of coping. *American Psychologists*, Vol.55(6). 647-654. DOI: 10.1037//0003-066X.55.6.647
- Frankl, V.E.(2018).*İnsanın Anlam Arayışı (44.baskı)*.(S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinal yapıtın basım tarihi 1946).
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C, Tomich, P ve Tashiro, T. (2009). Does self-reported post traumatic growth reflect genuine pozitif change? *Psychological Science Vol.20, No.7*, 912-919. <http://www.jstor.org/stable/40575117>
- Gilbar, O., ve Dagan, A. (1995). Coping with loss: Differences between widows and widowers of deceased cancer patients. *Omega: Journal of Death and Dying*, 31, 207-220. <http://dx.doi.org/10.2190/WK8U-L30C-DKQR-0W6V>
- Gizir, C.A. (2004).*Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Goffman, E. (1967). *Interaction ritual: Essay on face to face behaviour*, London: Penguin Books Ltd.
- Güneş, H. (2001). *Gender differences in stress levels, coping strategies, stress related growth and factors associated with psychological distress and perceived growth following the 1999 Marmara Earthquake*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Harris, J., Erbes, C., Engdahl, B., Tedeschi, R., Olson, R., Winskowski, A., ve McMahon, J. (2010). Coping functions of prayer and posttraumatic growth. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 26-38.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model*

- önerisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Heidarzadeh, M. ve Aghamohammadi, M. (2017). Spiritual growth in patients with type II diabetes mellitus: a qualitative study. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifer*, Vol. 14 (2), 34- 44. DOI: 10.29252/jgbfm.14.2.34
- Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisi*, Ankara: Türk Diyanet Vakfı Yayınları.
- Janoff-Bullman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, 18, 335-344.
- Joseph, S., Linley, P.A., Shevlin, M., Goodfellow, B., ve Butler, L. (2006). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 85-89.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2008). Psychological assessment of growth following adversity: A review. In: Joseph, S. ve Linley, P. A. (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. (pp. 21-38). Hoboken, NJ: Wiley.
- Joseph, S. ve Buttlar, L. D. (2010). Positive changes following adversity. *PTSD Research Quarterly*, Vol.21 (3), 1-7. ISSN: 1050-1835.
- Joseph, S., Murphy, D. ve Regel, S. (2012). An affective- cognitive processing model of post traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 316-325.
- Kamu, T. (2013). *Kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Karaca, F. (2010). Dindarlığın Etkileri, ss.70- 93. İçinde: *Din psikolojisi*, (ed.H.Hökelekli). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web Ofset.

- Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (20), 190-198
- Karancı, N. (2005). Travma-sonrası gelişim ve yordayıcı faktörler. *Uluslararası Ruhsal Travma Toplantıları IV, Özet Kitabı*.
- Karancı, N., Işıklı, S., Aker, T.A., İzmit Gül, E., Başbuğ Erkan, B., Özkol, H. ve Yavuz Güzel, H. (2012). Kişilik, travma sonrası stres ve travma türleri: travma sonrası gelişime katkıda bulunan faktörler ve Türk yetişkin örnekleminde travma sonrası gelişim alanları. *Yayınlanmamış TÜBİTAK Projesi, 107K3232*, Ankara. www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/downloadSuppFile/17303/5541
- Kararımk, Ö. (2015). Travmaya nörobiyolojik bakış ve toplumsal dayanıklılık modeli. İçinde: *Gelişen Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Cilt 3* (Edit: F. Korkut- Owen, R. Özyürek, D. W., Owen). Ankara:Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi (14. baskı)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stress, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Kartopu, S. (2012). *Kaygının kader algıları ile ilişkisi: Kahramanmaraş örneği*.Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Kesimci, A. (2003). *Perceived social support, coping strategies and stress-related growth as predictors of depression and hopelessness in breast cancer patients*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1063.
- Keskin, G.S. (2011). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: aile içi şiddet, travmatik stress ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kira, I. A., Templin, T. ,Lewandowski, L., Clifford, D., Wiencek, P., Hammad, A., Mohanesh, J., Al-haidar, A. (2006). The effects of torture: two community studies. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, Vol 12 (3), Semp.2006, 205-228.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan, NY: Routledge.
- Lepore, S., & Revenson, T. (2006). Relationships between posttraumatic growth and resilience: Recovery, resistance and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24-46). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world*. NewYork: Plenum.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2011). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.
- Linley, P.A., Joseph, S. ve Goodfellow, B. (2008). Positive changes in outlook following trauma and their relationship to subsequent posttraumatic stress, depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 1189-1195.

- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination, nature, theory and treatment* (pp 21- 43). West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Maerker, A. ve Herle, J. (2003). Long term effects of Dresden Bombing: Relationships to control beliefs, religious beliefs and personal growth. *Journal of Traumatic Stress, 16*. 579-587.
- Mehmedoğlu, A. U. (2010). İnanç psikolojisi, ss. 144-167. İçinde: *Din psikolojisi*, (ed.H.Hökelekli). Anadolu Üniversitesi Web Ofset, Eskişehir.
- Mesa, F. (2009). *Posttraumatic growth and religiosity in Latino college students who have experienced psychological trauma*. Unpublished Dissertation, University of Maryland, USA.
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Murray Law, B. (2005). Probing the depression- rumination cycle. *Monitor Staff, Vol 36 (10)*. <http://www.apa.org/monitor/nov05/cycle.aspx>
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: the costs of rumination. *Psychological Inquiry,9 (3)*, 216-219.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker., L. E., ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67(1)*, 92-104.
- O'Leary, V. E. ve Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy, 1*, 121-142.

- Overcash, W. S., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (1996). Coping with crises: An examination of the impact of traumatic events on religious beliefs. *Journal of Genetic Psychology*, 157(4), 455-464.
- Öksüzler, B. (2015). *Eş kaybının yaşlı bireyler üzerindeki psikolojik etkileri: Kaynakların Korunumu Kuramı kapsamında bir inceleme*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniveristesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Özçetin, Y.S.U. (2016). *Hastalığı aktif dönemde olmayan kanser hastalarına uygulanan güçlendirme programının travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Park, C. L. ve Folkman, S. (1997). The role of meaning in the context of stress and coping. *General Review of Psychology*, 2, 115 144.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (Çeviri Editörleri: M. Bütün ve S. B. Demir), Ankara:Pegem Akademi.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. ve Seligman, M.E.P. (2008). Strengths of character and post traumatic growth, *Journal of Traumatic Stress*, 21 (2), 214-217
- Polk, L.V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19 (3). 1-13.[DOI: 10.1097/00012272-199703000-00002](https://doi.org/10.1097/00012272-199703000-00002), Pub Med.
- Powell. S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 71-83. <https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 364-388. <http://dx.doi.org/10.1080/15325020902724271>

- Prigerson, H.G., Ahmed, I., Silverman, G.K. (2002). Rates and risks of complicated grief among psychiatric clinic patients in Karachi, Pakistan, *Death Studies*, 26, 7817-792.
- Proffitt, D., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2007). Judeo-Christian clergy and personal crisis: Religion, posttraumatic growth, and well being. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 219-231.
- Saidm Mahmoodi, J., Rahimi, C. ve Mohamadi, N. (2011). Resiliency and religious orientation: factors contributing to post traumatic growth in Iranian Subjects. *Iran J Psychiatry*, 6 (4). 145-150. www.tums.ac.ir
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21.YY'da Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* içinde (s. 149–170). Westport, CT: Praeger.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Schexnaildre, M.A. (2011). *Predicting posttraumatic growth: coping, social support, and posttraumatic stress in children and adolescents after hurricane Katrina*. Unpublished dissertation, Master of Arts, Graduate Faculty of Louisiana State University, USA.
- Schwartzberg, S. S. ve Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 270-288.
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z. ve Dişçigil, A.G. (2004). Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar? *Klinik Psikiyatri*, 7. 167-175.

- Soma Aylık Durum Raporu (2014). *Hayata Destek İnsani Yardım Derneği*, İstanbul. www.hayatadestek.org.
- Stroebe, M., Schult ve H., Stroebe, W.(2007). Health outcomes of breavement. *The Lancet*, 370, 1960- 1973.
- Şahne, M.E. (2018). *Atatürk Havalimanı saldırısından 6 ay sonra yetişkinlerde görülen travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörler*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şakiroğlu, M. (2011). *Positive outcomes among the 1999 Düzce earthquake survivors: Earthquake preparedness behavior and posttraumatic growth*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Şenol-Durak, E. (2007). *Enivorenmental and individual resources, perception of the event, cognitive processing and coping as factors leading to post traumatic growth among the survivor of myocardial infarction patients and their spouses*.Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş, travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L.G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, 22 (2), 129- 136. doi: 10.1080/10615800802317841.
- Taku, K., Kilmer, R. P., Cann, A., Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2012). Exploring posttraumatic growth in Japanese youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 411-419.
- Taku, K., ve Cann, A. (2014). Cross-national and religious relationships with posttraumatic growth: The role of individual differences and perceptions of the

- triggering event. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(4), 601-617.
<https://doi.org/10.1177/0022022113520074>
- Tashakkori, A., ve Teddlie, C. (2003). The past and future of mixed methods research: From data triangulation to mixed model designs. İçinde A. Tashakkori ve C. Teddlie (Ed.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (ss. 671–701). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation. *American Psychologists*, 38, 1161-1173.
- Tedeschi, R.G. ve Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26, 373-376.
<https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (2003). Routes to posttraumatic growth through cognitive processing. In D. Paton, J.M. Violanti, & L.M. Smith (Eds.) *Promoting capabilities to manage posttraumatic stress: Perspectives on resilience*. (pp. 12-26). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15, 1-18. .
<https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2006). Time of change: the spiritual challenges of breavement and loss. *Omega: Journal of Death and Dying*, Vol. 53 (1-2). 105-116. <https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. ve Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: understanding and misunderstanding post traumatic growth. *International Review of Applied Psychology*, 56(3), 396- 406. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00299.x.

- Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive transformations in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G., ve Groleau, J.M. (2015). Clinical applications of posttraumatic growth. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life*. (pp. 503-518). Hoboken, NJ: Wiley. <https://ptgi.uncc.edu/publications/>
- Tedeschi,, R. G., ve Riffle, O. M. (2016). Posttraumatic growth and logotherapy. *International Forum for Logotherapy*, 39(1), 40-47.
- Tekcan, E.E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tel, F.D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*.Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tennen, H. ve Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit- reminding. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584-597). New York: Oxford University Press.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.
- Tsai, J., Mota, M.P., Southwick, S.M. ve Pietrzak, Z.H. (2016). What dosen't kill you makes you stronger: a national study of military veterans. *Journal of Affective Disorders*, 189 (2016), 269-271. www.elsevier.com/locate/jad

- Tuzgöl Dost, M. ve Cenksever Önder, F. (2015). Pozitif psikolojinin Türkiye'deki durumu. İçinde: *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik, Cilt 3* (Edit: F. Korkut-Owen, R. Özyürek, D. W., Owen). Ankara:Nobel Yayınları.
- Tüfekçi, S. (2011). *Trafik kazası geçirmiş kişilerin dünyaya ilişkin varsayımları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel bir araştırma tekniği: görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 24, 543- 559.
- Türkdoğan, T. (2015). *Üniversite öğrencilerinin çocukluklarına dönük olarak algıladıkları ebeveyn kabul- reddi ile yetişkinlikteki psikolojik uyumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Utz, A. (2015). Akıl sağlığı, hastalık ve iyileşmenin kavramsallaştırılması. İçinde S. Ahmed ve M. M. Amer (Ed.) *Müslümanlar İçin psikolojik danışma: Kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri* (V. Yorgun, Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Walsh, D.M., Marrison, T.G., Conway, R.J., Rogers, E., Sullivan, F.J. ve Groarke, A. (2018). A model to predict psychological and health related adjustment in men with prostate cancer: the role of post traumatic growth, physical post traumatic growth, resilience and mindfulness. *Frontiers in Psychology*,9, 136. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00136
- Woodward, C. ve Joseph, S. (2003). Positive change processes and posttraumatic growth in people who have experienced childhood abuse: Understanding vehicles of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 76, 267-283.

- Wu, X., Zhou, X., Wu, Y. ve An, Y. (2015). The role of rumination in post traumatic stress disorder and post traumatic growth among adolescents after the wenchuan earthquake. *Frontiers in Psychology, Vol 6 (1335)*. 1-8. doi: 10.3389/psyg.2015.01335.
- Yang, M.J. (2014). *Türk ve Kore Halklarının ölümle ilgili inanış ve uygulamaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*, 81-87.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9.baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, B. (2008). Dünyaya ilişkin varsayımlar ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 11 (21)*, 41- 51.
- Yılmaz, B. ve Hisli Şahin, N. (2007). Arama-kurtarma çalışmada travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi, 22 (59)*, 119-133.
- Yola, İ. (2011). *The mediating roles of coping styles and perceived social support between dispositional hope post traumatic growth/PTSD relationships among postoperative breast cancer patients: a longitudinal study*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Zhang, B., El-Jawahri, A. ve Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: evidence-based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine, 9 (5)*, 1188-1203. doi:10.1089/jpm.2006.9.1188.

Zoellner, T. and Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology-A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.



EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ezgi Denizel GÜVEN tarafından yürütülen "Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişiminin Yordanması: Soma Maden Kazası Örneği" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da **daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.**

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler: Araştırmanın Amacı ve İçeriği:

Bu araştırma Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Doktora Tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmada 13 Mayıs 2014 Tarihinde yaşanan maden kazasında yakınlarını kaybeden yetişkin bireylerin yas süreci sonrasında dünya görüşlerinde, kişiler arası ilişkilerinde, inançlarında, kendilerine yönelik düşüncelerinde ve hayatı algılayışlarında ne gibi değişim ve gelişimlerin olduğunu incelemektir. Bu çerçevede "Travma Sonrası Gelişim Envanteri", "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği", "Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği", "Dini Yönelim Ölçeği" ve "Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu" ile veriler toplanacaktır. Bu ölçekler yoluyla elde edilen veriler, elektronik ortama araştırmacı tarafından SPSS paket programı kullanılarak incelenecektir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, korelasyon ve varyans analizleri SPSS 17.0 programında analiz edilecektir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılacak ve sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulacaktır. Ölçek uygulaması gerçekleştirilen gönüllü katılımcılarla daha detaylı görüşülerek travmatik yaşantı sonrası aldıkları psikolojik destek ve yas sürecinde gerçekleştirdikleri ritüel davranışların travma sonrası gelişmeye katkıları raporlaştırılacaktır.

Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi işteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-

Soyadı:.....

....

İletişim Bilgileri:

İmzası:



EK 2: NİCEL VERİ TOPLAMA ARACI

Aşağıda veri toplama amacıyla kullanılan ölçme araçlarına ilişkin örnek maddeler sunulmuştur. Ölçeklerin tümüne yer verilmemiştir.

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı'nda "Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişiminin Yordanması: Soma Maden Kazası Örneği" konusunda yürütülmekte olan doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için içten ve dürüst cevaplar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Sizden toplanan veriler, yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Burada verdiğiniz kişisel bilgiler mahremiyetiniz için gizli tutulacak ve korunacaktır. Sorularınız için aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz.

ezoptr@gmail.com

Katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

Doç.Dr. Yelda KAĞNICI
Uzm.Psik.Dan. Ezgi DENİZEL GÜVEN

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
2. Yaşınız:
3. Yaşam Yeriniz: Soma Merkez Soma civar köyler
Kınık Merkez Kınık civar köyler
4. Eğitim Durumunuz:
Okur – yazar değil
Okur yazar ama ilkokul mezunu değil
İlkokul mezunu
Ortaokul mezunu
Lise mezunu
Yüksek okul ve/ veya üniversite mezunu
5. Çocuğunuz varsa, sayısı
6. Kaybettiğiniz kişi ile yakınlığınız (baba, kardeş, eş, evlat, kuzen, amca, vb)

-
7. Kaybettiğiniz kişiyi kendinize ne kadar yakın hissediyordunuz? Lütfen 1 ile 5 arasında bir puan veriniz (1 hiç yakın hissetmiyordum, 5 çok yakın hissediyordum).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Yaşadığınız kayıptan sonra psikiyatrist, psikolog ya da psikolojik danışmanlar tarafından yardım aldınız mı?

EVET ALDIM	<input type="checkbox"/>	HAYIR ALMADIM	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------	---------------	--------------------------

9. Şu an herhangi bir işte çalışıyorsanız lütfen ne tür bir işte çalıştığınızı belirtiniz.

.....

10. Şu an kimlerle birlikte yaşıyorsunuz, lütfen belirtiniz.

.....

TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ (TSBÖ)

Aşağıda **başınızdan geçen ve yaşamınızı etkileyen üzücü olayın sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri** belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını 0 ile 5 arasında bir puan vererek ölçek üzerinde belirtiniz. İşaretleme için ilgili kutucuğa $\sqrt{}$ ya da \times koyarak yapabilirsiniz.

0: Başınızdan geçen olayın sonucu olarak bu değişikliği yaşamadım.

5: Başınızdan geçen olayın sonucu olarak bu değişikliği çok fazla yaşadım.

İfadeler	0	1	2	3	4	5
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.						
2. Yaşamımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.						
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.						
4. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.						
5. Duygularımı ifade etmekte artık daha istekliyim.						
6. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
7. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.						
8. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.						
9. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.						
10. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum.						

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (KPSÖ)

Aşağıda yaşamı güçleştiren olaylar karşısında verilen tepkiler ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını, her ifadenin karşısında bulunan kutucuğa 1 ile 5 arasında bir puan vererek işaretleyiniz. **1 (Hiç Uygun Değil) - 5 (Tamamen Uygun)** arası bir puan vererek ölçek üzerinde işaretleyiniz. İşaretlemenizi ilgili kutucuğa √ ya da × koyarak yapabilirsiniz.

İfadeler	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
3. Zor zamanları çok az sıkıntı ile atlatırım.					

RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü **farklı şey yapar ya da düşünürler**. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup, **son iki hafta içinde**, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı **1 (Hiçbir Zaman) ile 4 (Her Zaman)** arasında bir puan vererek işaretleyin. İşaretlemenizi ilgili kutucuğa √ ya da × koyarak yapabilirsiniz. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

İFADELER	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1. “ Bunu hak etmek için ne yaptım? ” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?				
2. Son zamanlarda yaşadığın olayları yorumlayıp “ Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum ” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?				
3. Ne sıklıkla, düşüncelerini yazıp, çözümlenmeye ve anlamaya çalışıyorsun?				
4. Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “ Keşke daha iyi sonuçlansaydı ” ne sıklıkla düşünüyorsun?				
5. Kişilik özelliklerini düşündüğünde“ Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum ” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?				

DÜNYAY İLİŞKİN VARSAYIMLAR ÖLÇEĞİ (DİVÖ)

Aşağıda dünyaya ve insanlara ilişkin görüşlerinizi içeren bazı ifadelere yer verilmiştir. Lütfen her bir ifadeye ne derece katıldığınızı **1 (Kesinlikle Katılmıyorum)** ile **6 (Tamamen Katılıyorum)** arasında bir puan vererek ifadenin karşısındaki kutucuğa işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap olmadığı için lütfen boş bırakmayınız. İşaretlemenizi ilgili kutucuğa √ ya da × koyarak yapabilirsiniz.

İfadeler	1	2	3	4	5	6
1. İnsanlar doğaları gereği arkadaşlık ve nezaketten uzaktır.						
2. Kötü olaylar insanlara tesadüfi olarak denk gelir.						
3. Hayatımızın gidişatı büyük ölçüde tesadüflere bağlıdır.						
4. Dünyada kötülükten çok iyilik vardır.						
5. Dünya iyi bir yerdir.						
6. Genel olarak yaşam bir kumardır.						

Vakit ayırıp katılım gösterdiğiniz için çok teşekkür ederiz.

EK 3: NİTEL VERİ TOPLAMA ARACI

NİTEL GÖRÜŞME SORU FORMU

1. Yaşadığınız kayıp sonrasında hayatınızda genel olarak neler değişti?
 - c. Olumlu olarak değişen şeyler neler?
 - d. Olumsuz olarak değişen şeyler neler?
2. Yaşadığınız kayıp sonrasında hayatınıza anlam katan şeyler nelerdir?
3. Yaşadığınız kayıp sonrasında toparlanmanızda ve güçlenmenizde size yardımcı olan şeyler nelerdir?
4. Yaşadığınız kayıp sonrasında
 - b. defin sırası ve sonrasında gelenek görenekleriniz ve inançlarınız gereği neler yaptınız?
 - c. Bu yaptıklarınız size kendinizi nasıl hissettirdi?
5. Yaşadığınız kayıp sonrası
 - b. dünya ile ilgili görüşlerinizde bir değişim oldu mu? Bu dünya sizce nasıl bir dünya?
 - c. İnsanlar ile ilgili görüşlerinizde bir değişim oldu mu? İnsanlar sizce nasıl?
6. Yaşadığınız kayıp sonrasında herhangi bir yerden psikolojik yardım aldınız mı?
 - b. Aldıysanız ne kadar süre aldınız? Sizde ne gibi etkileri oldu? Nasıl sonlandı?
 - c. Almadıysanız psikolojik yardım alamama nedenleriniz nelerdir?

TEŞEKKÜR

Uzun, upuzun bir yolculuktan bilimle olan serüvenim. Dislektik bir çocuk olarak akademik hayatta çok bocalamış olmama rağmen hep elimden tutup bana destek olanlar oldu. Başta dedem merhum öğretmen İsmail Hakkı GÜNDÜZ inandı; sonra annem öğretmen Z.Nazan DENİZEL, babam Bedri DENİZEL, anneannem merhume Safiye GÜNDÜZ. Onların bu kıvılcımı bende var etmeye çalışmaları benim için paha biçilemez bir armağan oldu. Kendilerine ne kadar teşekkür etsem az gelir.

Doktora eğitimim sırasında gerek bireyle psikolojik danışma süpervizyonundaki yapıcı desteği gerekse tez sürecinde benim gibi mükemmelliyetçi yapısı nedeniyle erteleme eğilimi yüksek olan dislektik bir tez öğrencisi ile nasıl çalışılmasını bilen değerli Danışmanım Doç. Dr. Yelda KAĞNICI benim göremediklerimi görüp, organize bir şekilde çalışmam konusunda destekleyici yaklaşımı ile hep yanımda oldu. Eğer bu tez ortaya çıktıysa O'nun emekleri sayesinde. Kendisine hem kişisel hem de akademik gelişimime vermiş olduğu katkılar nedeniyle teşekkürü bir borç bilirim.

Doktora eğitimi benim için bir hayaldir. Bu hayale ulaşmamı engelleyen bazı olumsuz inançlarım vardı kendime dair. Ama yanımda olup beni yüreklendiren çok fazla insan oldu. Hayalini kurduğum doktordan vazgeçmeyi düşündüğüm bir anda doktora yapmama vesilen olan değerli büyüğüm Prof. Dr. Erdinç DURU ve dostum Dr. Turgut TÜRKDOĞAN'ın bu önemli fırsatı yakalamamda katkıları çok büyük. Doktora programına kabul sürecinde bana inanan ve güvenen değerli büyüğüm Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'ın güvenini boşa çıkartmamak için çok çalıştım. O'na layık bir öğrenci olabilmek için hep "daha iyi nasıl yapabilirim?" diye düşündüm. Bana inanan, güvenen ve destekleyen değerli hocalarıma bu vesile ile teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimi yazdığım süreçte özellikle nitel bölümü yapılandırma ve nitel verileri çözümleme aşamalarında göremediklerimi gören göz olarak her türlü desteği veren Doç. Dr. Mine ALADAĞ ve Dr. Öğretim Üyesi Bünyamin YURDAKUL'a; tez izleme komitesinde yapıcı eleştirileri ve güler yüzü ile pozitif psikolojiyi yaşamama vesile olan

Prof. Dr. Aslı Uz BAŞ'a ve savunmamda bulunan değerli jüri üyelerine katkılarından ötürü çok teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama sürecinde birlikte macera dolu yolculuklar yaptığımız, yorulsak da bir çay molasında soluklanıp keyifli sohbetler ettiğimiz ve hayatımıza birlikte çok güzel anılar eklediğimiz ekip arkadaşlarım, meslektaşlarım Ceren METE, Abdullah SEVİNÇ, Fatma YILDIZ ve Halime YAMAÇ' a; Soma'da görüşmelerimizi gerçekleştirmemiz için bizlere kapılarını açan; katılımcı bulma konusunda destek olan Soma Çocuk Gelişim Merkezi yöneticileri Selami ÖZDEMİR ve Ayşen ÇAMLIBEL'e; Maden Şehitleri Aileleri Derneği Başkanı İsmail ÇOLAK'a ve araştırmaya destek sağlayan Soma, Kınık ve Kırkağaç'taki tüm dostlara teşekkür ederim.

Doktora eğitimim sırasında sadece öğrenci değil, aynı zamanda Milli Eğitim camiası içinde görev yapan bir psikolojik danışmandım. Görevimi aksatmamaya özen göstersem de bazen öğrenci olmanın sorumluluklarını yerine getirmek üzere kurumumdan ayrılmak zorunda olduğum durumlar oldu. Böyle zamanlarda bana anlayışla yaklaşan ve destek olan; eğitime gönül vermiş yöneticilerle çalışmış olmak beni her anlamda destekledi ve güvende hissetmemi sağladı. Bu vesile ile Neriman Haşim Emirli Anaokulu Müdürü Sn. Mustafa ÖZTÜRK ve son görev yaptığım okul olan Konak Şehit İdari Ataşe Çağlar Yücel M.T.A.L. Müdürü Sn. Adnan YILDIRIM'a destekleri ve teşvikleri için teşekkürü bir borç bilirim.

Konak Şehit İdari Ataşe Çağlar Yücel M.T.A.L. benim ikinci yuvam gibiydi. Orada birlikte görev yaptığım yöneticilerim Sema SAMAN ve Hülya GÜNEY'e; meslektaşlarım Psik. Danışman Yeşim ÖZBALKAN, Psik. Danışman Hatice DEMİRDEN ve birlikte görev yapmaktan mutluluk duyduğum öğretmen arkadaşlarımın hepsine çok teşekkür ederim.

Doktora eğitimim sırasında kah birlikte dertleştiğimiz kah sabahlara kadar çalıştığımız, omuz omuza bir hayal uğruna çaba gösterdiğimiz, birbirimizden hiçbir desteği esirgemediğimiz arkadaşlarım Dr. Betül BENZER, Uzm. Psik. Dan. Gökül KARLUK ER, Dr. M. Melda ERBAŞ, Dr. Serap ÖZDEMİR ve Dr. Duygu KANDEMİRCİ' ye bu yolda birlikte yürüdüğümüz için çok teşekkür ederim.

Doktora eğitimi emek yoğun bir süreç. Bu süreçte aile bireylerinin desteği olmazsa olmaz. Çünkü her ne kadar istemese de bazen onları ihmal edebiliyor bu yolda yürüyen. Ama eğer yürürken yorulduğunda koluna giren, sevgisi ve desteği ile yanında olduğunu hissettiren yakınları varsa tökezlediği anlarda toparlanıp yoluna devam edebiliyor insan. İşte geceler boyu çalıştığım, zaman zaman yorulup bunaldığım anlarda güven veren ilişkisini benden esirgemeyen eşim Emrah GÜVEN' in kendi üslubundaki desteği olmasaydı bu noktaya gelmem de pek mümkün olmayacaktı. Maddi ve manevi desteğinden ötürü kendisine ve bir ferdi olduğum GÜVEN Ailesi'nin büyükleri olan Melahat ve Tahsin GÜVEN' teşekkürü bir borç bilirim.

Hayattaki en büyük kazancım, en büyük mutluluk kaynağım çocuklarımı ihmal etmemeye çalışsam da zaman zaman stres ve yorgunluğumu yansıttığım anlar mutlaka olmuştur. Ama onlar bunu büyük bir olgunla karşılamayı bildiler. Onlar büyüdü, ben de geliştim. Canım evlatlarım Ege GÜVEN, EREN GÜVEN ve Enes Erdem GÜVEN' e anlayışları ve sıcacık sevgileri için minnet borçluyum. Üçüncü oğlum Enes Erdem doktora eğitimimle birlikte büyüdü ve gelişti. Şimdi O,altı yaşını geride bırakmanın ben de uzun bir yolcuğu tamamlamanın mutluluğunu yaşıyorum. Bu sırada sadece çocuklarıma bakmakla yetinmeyip bana her konuda destek olan, hayatımı ve çalışma sürecimi kolaylaştıran dostum Adalet İNAÇ'a; darda kaldığımda yemeklerimi yapıp gönderen, beni benden çok düşünen yengem Semra DENİZEL ve kuzenim Ayşegül DENİZEL'e; benimle sabahlayan, Soma yollarında beni yalnız bırakmayan, darda koymayan can arkadaşlarım Dilek KÜÇÜKYILMAZ ve Bilge ŞAHAN' a çok teşekkür ederim. 3psikolog3anne'den dostum Müjde PEKSAYGILI GEZER ve eşi Levent GEZER saat kaç olursa olsun aradığım makaleleri anında ulaştırdıkları için, sevgili Müge SARGIN klinisyen bakış açısıyla yanımda olduğu için müteşekkirim.

Ve... adını burada anamadığım daha nice dostlarım, arkadaşlarım, meslektaşlarım; iyi ki bir vesile ile hayatıma girmişsiniz. Hepinize çok teşekkür ederim.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi, yeri: 20.09.1979, Karşıyaka/İZMİR

E-posta: ezoptr@gmail.com

EĞİTİM

Doktora: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2012 - 2018)

Yüksek Lisans: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2006 - 2008)

Lisans: Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü (1997 - 2002)

Lise: Denizli Anafartalar Lisesi (Y.Dil Ağırlıklı Program) (1994 -1997)

İŞ DENEYİMİ

Özel Ekin Koleji, Psikolojik Danışman (2018 -)

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman (2010-2018)

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Araştırma Görevlisi (2004-2010)

DEBA Holding İnsan Kaynakları Departmanı, İnsan Kaynakları Uzmanı (2002-2004)

MAKALELER

Güven, D.E. ve Orhan, K. (2011). Çıracak ergenlerde öz-yeterlik inançlarının kimlik bağlamında incelenmesi, *Türkiye Klinikleri J Pediatr*, 20 (1): 1-9.

Güven, D. E. (2010). Demokratik kimliğin kazanım sürecinde eğitim. Enstitü Dergisi, Ocak 2010, Türk Demokrasi Vakfı Yayınları.

Güven, D. E., Cevher, F. N. (2005). Okul öncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005(2) 18.Sayı. (39 atıf almıştır)

Güven, D. E. (2005). Eğitim üzerine yinelenen eleştiriler, alternatif öneriler.*Pivolka*. 4(17). <http://www.elyadal.org./pivolka/17/egitim.htm> (17 atıf almıştır)

Güven, D. E. (2005). Oyun terapisinin eğitimsel değeri. *Çoluk Çocuk*. Sayı 50.

BİLDİRİLER

Güven, D.E. ve Kağnıcı, Y. (2017). Geçici Eğitim Merkezlerinde Uygulanan Psikososyal Hizmetlerin İncelenmesi, *EJER Congres*, Denizli

Güven, E.D. (2016). Risk Altındaki Ergenlere Yönelik Okul ve Aile Temelli Bir Müdahale Yaklaşımı: Çoklu Sistem Yaklaşımının Ülkemizdeki Uygulama Alanları. *Uluslararası Aile ve Çift Terapileri Kongresi*, İzmir.

Güven, D. E. & Orhan, K. (2008). The investigation of self-efficacy of working adolescent's attending apprentice training program in the base of identity. *Inter. Ass. for Child & Adolescent Psychiatry & Allied Prof. (IACAPAP), İstanbul*. (sözlü bildiri).

Güven, D.E. ve Orhan, K. (2007). Çıraklık eğitimi kapsamında çalışan ergenlerin öz-yeterlik inançlarının kimlik ve sosyal karşılaştırma eğilimi bağlamında incelenmesi. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi, Çeşme/ İzmir*, (sözlü bildiri).

Güven, D.E. ve Orhan, K. (2007). Ruh sağlığı profesyonellerinin kültürün psikolojik destek sürecindeki etkisine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *I. Ulusal Lisans Üstü Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Ekonomi Üniv., İzmir*. (Sözlü bildiri)

Duru, E., Aktürk,J., Güven, D.E. ve Fiyakalı,C. (2006). Psikolojik müdahale yaklaşımlarının etkililiğine ilişkin bir çerçeve arayışı: yeni olasılıklar ve sorular. *XIV. Ulusal Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniv., Ankara*. (poster bildiri)

GÖREV ALDIĞI PROJELER

Kağnıcı, D.Y. ve Güven, D.E. (2016 - 2017). *Yetişkinlerde Travma Sonrası Gelişmenin Yordanması*. Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi Projesi

Güven, E., Çakmak Ozan, G., Okkabas, M., Ozan, İ.(2015-2016). *ATAD Evlilik Öncesi Eğitim Programının Geliştirilmesi*, Aile ve Toplum Araştırmaları Derneği İç İşleri Bakanlığı Projesi, İzmir.

Çiğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Değerler Eğitimi Projesi, 2014

GÖREV ALDIĞI MESLEKİ EĞİTİMLER

Aile Danışmanlığı Farkındalık Kursu: MEB Hizmet İçi Eğitim Müdürlüğü (2016 - 2018)

Aile Danışmanlığı Sertifika Programı: Katip Çelebi Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (2014 – 2015)

KATILDIĞI MESLEKİ EĞİTİMLER

EMDR I. Düzey Uygulayıcı Eğitimi, Eylül- Aralık, 2016

Aile Danışmanlığı ve Aile Arabuluculuğu Sertifikası, Eylül- Ocak, 2015, Katip Çelebi Üniversitesi SEM

Madde Bağımlılığı ve Psikoeğitsel Gruplarda Bağımlılık Önleme Çalışmaları, Ocak, 2015, İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Okulda Bilişsel Davranıcı Terapi Uygulamaları, Mayıs, 2014

7-19 Aile Eğitimi Uygulayıcı Eğitimi, Mayıs 2013, İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Okul Psikolojik Danışmanlığında Transaksiyonel Analiz Uygulamaları, Ekim 2012 – Haziran 2014

Şema Terapisi Sertifikasyon Eğitimi, Şubat-Haziran 2012, (Süpervizyon sürecinde) Psikonet Psikolojik Hizmetler

Travma ve Krize Müdahale, Ocak, 2012, İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü

TYT 6-8 Uygulayıcı Sertifikasyonu, Mayıs-Haziran, 2012, İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü

WÇZÖ-R Uygulayıcısı Sertifikasyonu, Aralık 2011, Türk Psikologlar Derneği İzmir Şubesi

Drama Liderliği Eğitimi I. Kur, Nisan- Haziran 2007, Çağdaş Drama Derneği Denizli Şubesi.

MESLEKİ ÜYELİKLER

Türk Psikologlar Derneği

EMDR Derneği, Travma İyileştirme Grubu Gönüllüsü

Aile ve Toplum Araştırmaları Derneği, Yönetim Kurulu Üyesi



