

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERİN ÖLÜM TUTUMLARININ TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYE ETKİLERİ: “15 TEMMUZ TRAVMASI ÖRNEĞİ”**

Büşra DERE

1514102226

YÜKSEKLİSANS

TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ

İstanbul-2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERİN ÖLÜM TUTUMLARININ TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYE ETKİLERİ: “15 TEMMUZ TRAVMASI ÖRNEĞİ”**

Büşra DERE

1514102226

YÜKSEKLİSANS

TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ

İstanbul-2018

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerin Ölümüne Karşı Tutumlarının Travma Sonrası Büyümeye Etkisi: 15 Temmuz Travması Örneği” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

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

İmza:.....

Adı SOYADI

Büşra DERE

TEZ ONAY FORMU



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 1514102226
Öğrenci Adı Soyadı	: Büşra Dere
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ
Tezin Başlığı	: Yetişkinlerin Ölümüne Karşı Tutumlarının Travma Sonrası Büyümeye Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 18.01.2018	Saati	: 14:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için 1 ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: Değişmedi. <input checked="" type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	: <i>Yetişkinlerin Ölümüne Karşı Tutumlarının Travma Sonrası Büyümeye Etkisi (19 Temmuz Travması Sonrası)</i>		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Mert Akcanbaş	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

BİLİMSEL ETİK KURUL FORMU



info@uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2017 / 263

17/10/2017

Yrd.Doç.Dr. Mert AKÇANBAŞ
(Büşra DERE)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 17/10/2017 tarihinde 10 No.lu toplantısında “Yetişkinlerdeki Ölüm Karşı Tutumlarının Travma Sonrası Büyümeye Etkisi ” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; travma yaşamış yetişkinlerin travmadan önceki ölüme karşı tutumlarının, travma sonrası büyüme sürecinde hayata verdikleri anlam ve öneme, kendilerine güvenlerine ve insanlarla ilişkilerine nasıl bir etkisinin olduğunu incelemektir. Bu kapsamda; ülkemizde 15 Temmuz 2016 darbe girişiminde ölen insanlara şahit olmuş 10 kişi ile görüşme yapılmıştır. İlk olarak 18 kişiye araştırmanın amacı ve işleyişi anlatılmış, araştırmayı gönüllü olarak kabul eden 10 kişi görüşmeye dahil edilmiştir.

Bu araştırmada; nitel durum çalışması modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma desenlerinden biri olan *durum çalışmasında*, bir veya birkaç duruma ilişkin etkenler *bütüncül* bir yaklaşımla araştırılmakta ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine derinlemesine araştırma yapılmaktadır. Veriler *yarı yapılandırılmış görüşme tekniği* ile toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcılara 8 soru yöneltilmiş fakat bu soruların ucu açık bırakılmıştır. Cevaplar ses kaydı ile alınmış, elde edilen verilerin içerik analizi yapılarak, soruların her birine katılımcıların verdiği cevaplardan elde edilen ortak temalar belirlenmiştir. Bu temalar şu şekildedir: (1) Ölüm yen bir hayatın başlangıcıdır, (2) Ölüm insanı olgunlaştırır, (3) Ayrılık korkusu, (4) Ahirette hesap verme korkusu, (5) Değerler ve inançlar doğrultusunda bir hayat yaşama isteği, (6) 15 Temmuz olay anında yaşananlar, (7) 15 Temmuz olay sonrası travmatik belirtiler, (8) Şehit olma isteği, (9) Hayatın geçiciliği, (10) Kendine güvende artış.

Anahtar Sözcükler: ölüm, ölüme karşı tutum, travma, travma sonrası büyüme

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the implications of adults who have experienced trauma to their pre-traumatic death, their attitudes towards death, the meaning they have venerated in post-traumatic growth process, and how they affect prescribing, self-confidence, and relationships with people. Within this scope, we have worked with 11 people who were injured, lost their relatives or witnessed people who were died in the events of July 15, 2016. First of all, the aim and purpose of researching explained to 18 persons and work were studied 11 people who volunteered.

In this research; Qualitative case study model is used. In the case study, which is one of the qualitative research patterns, the factors related to one or several situations are investigated with a holistic approach and investigate how they affect the situation and how they are affected by the situation. The data is collected by semi-structured interview technique. In the semi-structured interview form, 8 questions were addressed to the participants, but the end of these questions was left open. Replies received by voice recording, content analysis of the data obtained, each of the questions received from the answers given by the participants in the common codes were identified. The resulting codes are determined as follows: (1) Death is a new beginning, (2) Death matures human beings (3) Fear of separating from loved ones, (4) Fear of being accountable in after life, (5) Pursuing a life in accordance with values and beliefs, (6) Experiences which were lived through during July 15th, (7) Traumatic symptoms after July, 15th, (8) Desire to reach martyrdom, (9) Temporariness of life, (10) Increase in self confidence.

As a result, the significance of people to pre-traumatic death plays an important role in the post-traumatic growth process after being exposed to trauma. Not seeing death as a last resort and considering it as a new beginning makes a strong contribution to the post-traumatic growth process. In the process of growth, it enables cognitive restructuring in a healthy way. Moreover, it seems that the imposition of spiritual meanings such as death, martyrdom, and warrior of faith increased the efforts of the people to make their lives more meaningful in relation to the events they experienced.

Key Words: death, attitude toward death, trauma, post-traumatic growth

TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Tablo 4.3. 1: Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri

Şekil 1: Travmatik Olaylardan Sonra Ortaya Çıkan Travmatik Büyümenin Kavramsal Modeli

Şekil 2: Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel-Betimsel Modeli



EKLER LİSTESİ

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

EK 2 Görüşme Formu

Ek 3 Özgeçmiş



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	iii
TEZ ONAY FORMU	iv
BİLİMSEL ETİK KURUL FORMU.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ	ix
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1- TRAVMA	2
1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tanımı	3
1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Klinik Açıklaması	4
BÖLÜM 2 – TRAVMA SONRASI BÜYÜME	7
2.1. Travma Sonrası Büyümenin Tanımı	7
2.2. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Kavramlar	8
2.3. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları.....	10
2.3.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler	10
2.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişimler.....	11
2.3.3. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler	12
2.4. Büyüme Sürecinde Ele Alınan Modeller	13
2.4.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli	14
2.4.2. İşlevsel Betimleyici Model.....	15
BÖLÜM 3 – ÖLÜM	18
3.1. Ölüm Kavramı	18
3.2. Ölüme İlişkin Tutumlar	20
3.3. Ölüm Kaygısı Ve Korkusu	22
3.4. Ölümü Kabullenmenin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi.....	24
BÖLÜM 4–YÖNTEM.....	27

4.1. Yöntem	27
4.2. Araştırmanın Modeli	27
4.3. Çalışma Grubu.....	28
4.4. Veri Toplama Araçları.....	29
4.5. Verilerin Analizi	30
4.6. Araştırmanın Geçerliliği Ve Güvenilirliği.....	31
4.7. Veri Toplama Aracının Geçerliliği Ve Güvenilirliği	31
BÖLÜM 5 – BULGULAR	32
5.1. Bulguların İçerikleri	32
5.1.2. Tema 2: Ölüm İnsanı Olgunlaştırır	33
5.1.3. Tema 3: Ayrılık Korkusu	34
5.1.4. Tema 4: Ahirette Hesap Verme Korkusu	35
5.1.5. Tema 5: İnançlar Ve Değerler Doğrultusunda Bir Hayat Sürmek	36
5.1.6. Tema 6: 15 Temmuz Olay Anında Yaşanılanlar.....	37
5.1.7. Tema 7: 15 Temmuz Olay Sonrası Travmatik Belirtiler	39
5.1.8. Tema 8: Şehit Olma İsteği.....	40
5.1.9. Tema 9: Hayat Geçici.....	41
5.1.10. Tema 10: Kendine Güvende Artış.....	42
BÖLÜM 6 – TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
6.1. Tartışma.....	44
6.2. Ölümün Anlamına İlişkin Tartışma.....	44
6.3. Ölümü Kabul Etmenin İnsanın Olgunlaştırdığına İlişkin Tartışma	45
6.4. Katılımcıların Kendi Ölümelerini Düşünmelerine İlişkin Tartışma	46
6.5. 15 Temmuz'dan Önce Katılımcıların Hayata Bakış Açıklarına İlişkin Tartışma.....	46
6.6. 15 Temmuz'da Yaşanılanlara ve Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerine İlişkin Tartışma.....	47
6.7. Katılımcıların 15 Temmuz'da Ölümü Bir Anlamda Deneyimlemelerinin Hayatlarına Olan Etkisine İlişkin Tartışma	48
6.8. Katılımcıların Travmatik Deneyimlerinin Travma Sonrası Büyüme Sürecinde Kendilerine Olan Güvende Artışa İlişkin Tartışma.....	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA.....	54

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	58
EK 2. GÖRÜŞME FORMU	59
EK 3. ÖZGEÇMİŞ.....	60



GİRİŞ

Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Travmanın ölüm deneyimi ile birlikte ortaya çıktığını düşündüğümüzde doğal afetler, savaşlar, ölümcül hastalıklar, toplumsal felaketler gibi durumların kişilerde travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı gözlemlenmiştir. Travma sonrası büyüme ancak travma yaşamış kişilerde gözlenebilen bir olgudur.

Travma Sonrası büyüme kavramı dünyada ve ülkemizde çok fazla araştırılmış bir konu değildir. Genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, meme kanseri hastaları, deprem mağdurları, arama kurtarma çalışanları gibi örneklem grupları üzerinde incelenmiştir. Ayrıca travmaya maruz kalmış insanların travma öncesi ölüme karşı tutumları araştırma konuları arasında yer almamıştır. Yapılan çalışmalar nicel yöntemler olup, araştırma konusuna dair, neden ve nasıl sorularının yanıtları aranmamıştır.

Bu çalışmanın amacı ise yetişkinlerin travmaya maruz kalmadan önce ölüme verdikleri anlamın, travmadan sonra yaşadıkları süreci nasıl etkilediğini tespit etmektir. Travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok travmadan sonra kişilerin ölüm tutumlarının değerlendirildiği görülmektedir. Fakat travma öncesi dönemde mağdurların ölüme olan inançları, ölüme bakış açılarının travma deneyimlerini ve büyüme sürecini nasıl etkilediği de önemli bir araştırma alanıdır.

Alan yazındaki bu boşluğu bir nebze de olsa doldurmak amacıyla böyle bir çalışma yapılmak istenmiştir. Bunlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki sorulara cevap bulunmak istenmiştir:

- 1- Yetişkinlerin ölüme karşı tutumları travma deneyimlerini etkiliyor mu?
- 2- Yetişkinlerin travma öncesi ölüme verdikleri anlamın travma sonrası büyüme sürecinde nasıl bir rol üstleniyor?
- 3- Yetişkinlerin ölüme karşı tutumlarının travmaya maruz kaldıktan sonra hayata verdikleri önemde nasıl bir yer teşkil ediyor?
- 4- Yetişkinlerin ölüme karşı tutumlarının travmaya maruz kaldıktan sonra kendilerine olan güveni ne şekilde etkiliyor?

BÖLÜM 1- TRAVMA

1.1. Travma Kavramı

"Travma" sözcüğünün sözlük anlamı "bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yara" biçimindedir. Tıpta fiziksel ve ruhsal travmalar olarak iki farklı anlamda kullanılmaktadır: Coddington; psikolojik travmayı kişinin hayatında değişiklik yapmasını gerektiren ve kişi için yeniden uyumu gerektiren olay olarak tanımlamıştır. (Baysak, 2010: 45)

Psikolojik travma, kişilerin baş etmekte zorlandığı, yaşamına, ruhsal dengesine, vücut bütünlüğüne tehdit olarak algıladığı olaylar ya da yaşantılardır. (Ünal, 2014: 5)

Ruhsal travma olarak tanımlanabilecek engellenme ve çatışmaların büyük çoğunluğu yaşam içerisinde kaçınılmazdır ve benliğin gelişiminde, olgunlaşmasında bunların zorunlu yeri vardır. Benlik gücü engellemelerle karşılaşarak dayanma gücü geliştirir. Ancak her engelleme ve çatışma benlik gelişiminde olumlu izler bırakmaz. Bunlardan bazıları örseleyici nitelikte olabilmektedir. Bu durum, benliğin gelişmesini bozan, saptıran, yavaşlatan, durduran ya da geriletken süreçlerdir. Burada benlik, üstesinden gelemeyeceği ve kaldıramayacağı uyaranlarla karşı karşıyadır. (Hacıoğlu: Aker: Yaman, 2002: 7) Ruhsal ve duygusal alanda algılama, hissetme, düşünme, hafıza ya da hayal kurma gibi süreçler belli dönemlerde ya da uzun vadede, işlevleri belirgin derecede kısıtlanmışsa ve normal olarak işlev görmüyorsa, ruhsal bir yaralanmadan söz ediliyor demektir. (Rupert, 2011: 94)

Travmatik olaylar; anksiyete yaşanması, depresyon belirtilerinin ortaya çıkması, alkol ve madde bağımlılığın görülmesi ya da kötüye kullanılması, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli olumsuz psikolojik sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. (Kılıç, 2003: 5)

Travmatik olaylar temek insan ilişkilerinde sorun yaratır. Aile, arkadaşlık, sevgi ve toplum bağlarını kırar. Başkalarıyla ilişkileri biçimlendiren ve destekleyen kendilik(self) yapısını paramparça eder. İnsan deneyimine anlam veren inanç sistemlerinin altını oyar. Kurbanın doğal ve ilahi düzene olan inancını zedeler ve kurbanı varoluşsal bir kriz durumuna sokar. (Herman, 2001: 5)

1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tanımı

Travma sonrası stres bozukluğu psikolojik travmalardan sonra en sık karşılaşılan bir hastalıktır. (Aker ve ark., 2002: 5) Travma sonrası stres bozukluğu, aşırı strese yol açan bir olaydan sonra görülen yoğun, uzamış ve bazen de gecikmiş belirtiler grubunu tanımlayan tanı kategorisidir. (Köroğlu, 2014: 5)

DSM-5'te örselenme sonrası stres bozukluğu olarak da geçen TSSB, olağan dışı örselleyici olayları (örneğin, doğal ya da insanların yok açtığı yıkımlar, savaş, ağır kazalar, saldırıya uğrama, tecavüz, işkence, başkalarının vahşi biçimde öldürülmesine tanık olma) yaşayan hemen herkes aşırı korku, şaşkınlık ve öfke hisseder. Böyle bir yaşantı sonrasında çoğu insanda akut örselenme belirtileri olur, zamanla yatıştır. Bazı kişilerde ise belirtiler zamanla yatışmaz ve kötüleşir. Örselenme sonrası zorlanma bozukluğu yukarıda tanımlanan olağan dışı örselleyici durumlarda gecikmiş ve uzamış olarak ortaya çıkan bir belirtiler kümesidir. (Öztürk,2015: 383)

Travmatik bir yaşantıdan sonra en belirgin ve dikkat çekici tepki, tehlikede olma duygusudur. Dolayısıyla korku ya da endişe hissedilir. Tehlike duygusunun iki kaynağı vardır. Bunlardan biri kişinin kendisinin ya da başka bir kişinin tehlikeye, (hatta hayati bir tehlikeye) maruz kalmış olmasıdır. Travmatik olayla ilgili tetikleyici ya da uyarıcı anları hatırlandığında, tehlike duygusu kendiliğinden ortaya çıkar. Bu olayla ilgili sahneler göz önüne gelebilir ya da bazı bedensel tepkiler verilebilir. Tehlikede olma hissini diğer kaynağı kişinin travmatik bir yaşantı sonrasında dünyayı farklı algılamaya başlamasıdır. Kişi neyin güvenli olup olmadığı konusunda artık farklı düşünmekte ve kendini tekrar güvende hissedebilmesi için uzun zamana ihtiyacı olmaktadır. (Damka, 2009: 60)

Pek çok insan, travmatik yaşantı sırasında yaşanan kötü olayları engellemek için hiçbir şey yapamadıkları hissine kapılabilir; duyguları, bedeni, bedensel emniyeti veya hayatı üzerindeki tüm kontrolünü yitirdiğini düşünebilir. Kontrol kaybı duygusu, insanın “deliriyorum” ya da “çıldırıyorum” gibi düşüncelere kapılmasına neden olabilir. Buna ek olarak, pek çok insan travmatik yaşantıyla ilgili duygu ve düşüncelerinin istenmeden ortaya çıkmasından son derece rahatsız olurlar. (Kocabaşoğlu ve Özdemir, 2005: 173)

1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Klinik Açıklaması

DSM-5'e göre TSSB tanısını koyabilmek için şu kriterler değerlendirilir.(Koroğlu, 2014:5)

A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış olma ya da cinsel saldırıya uğramış olma:

1. Doğrudan travmatik olay yaşama.
2. Başkalarının başına gelen olayı, doğrudan doğruya görme (tanıklık etme).
3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına travmatik olay geldiğini öğrenme. (Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmuş olmalıdır.)
4. Travmatik olayın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kalma.

B. Travmatik olaydan sonra başlayan, örseleyici olaya ilişkin istenç dışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin ya da daha çoğunun varlığı;

1. Travmatik olayların yineleyici, istemsiz ve istençdışı gelen sıkıntı veren anıları.
2. İçeriği veya duygulanımı örseleyici olaylarla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler.
3. Kişinin travmatik olay yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözülme (dissosiyasyon) tepkileri.
4. Travmatik olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama.
5. Travmatik olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.

C. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, travmatik olaydan

sonra ortaya çıkan, travmatik olaya ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma:

1. Travmatik olayla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

2. Travmatik olayla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesnelere, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

D. Aşağıdakilerden ikisinin ya da daha çoğunun olmasıyla belirli, travmatik olayın ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaya ilişkin bilişlerde ve duygularında olumsuz değişiklikler olması:

1. Travmatik olayın önemli bir bölümünü anımsayamama (özellikle dissosiyatif amneziye bağlıdır).

2. Kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak, sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler.

3. Travmatik olayın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak, kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler.

4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum.

5. Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımında belirgin azalma.

6. Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları.

7. Sürekli bir biçimde, olumlu duygular yaşayamama

E. Aşağıdakilerden ikisi ya da daha fazlası ile belirli, travmatik olayın ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, travmatik olayla ilintili uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklik olması:

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları.

2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma.

3. Her an tetikte olma.

4. Abartılı irkilme tepkisi gösterme.

5. Odaklanma güçlükleri

6. Uyku bozukluğu

F. Bu bozukluğun süresi (B, C, D ve E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.

G. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Bu bozukluk bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.



BÖLÜM 2 – TRAVMA SONRASI BÜYÜME

2.1. Travma Sonrası Büyümenin Tanımı

Stres her zaman olumsuz değildir. İnsanlar doğumlarından itibaren birçok kriz durumu ile karşılaşır ve bunlardan bir şeyler kazanarak yaşamlarına devam ederler.(Sarısoy, 2012:6) Travma sonrası büyüme kavramı, bilişsel ve duygusal yaşamda davranışsal sonuçları da olan, bireye fayda sağlayan değişimleri tanımlamak için kullanılmıştır. Travma Sonrası Büyüme, travmatik olay sonrasında, kişinin yaşamın belirli alanlarında daha iyi işlevsellik göstermesi ve kişinin kendini gerçekleştirmesine doğru adımlar atması şeklinde açıklanmaktadır. (Tedeschi and Calhoun, 1998:455)

Travma sonrası büyüme kavramı itibari ile çok eskilere dayanmasa da insanın acı çekmesi sonucu bilgelik, doğruluğa yaklaştığı inancı yeni değildir. Yahudilerde, eski Yunan 'da, Hıristiyanlıkta, Budizm'de, Hinduizm'de ve İslamiyet'te acı çekmenin insanı değiştirdiğine dair yazılar ve düşünceler mevcuttur. Bunların dışında varoluşçu psikolojide de Kierkegaard ve Nietzsche (öldürmeyen acı güçlendirir) gibi düşünürlerin fikirlerinden yola çıkılarak travmatik yaşantının kişilerin hayattaki anlamı sorgulayabilecekleri bir deneyim olabileceği vurgulanmaktadır.(Tedeschi and Calhoun, 2004:94) Bireylerin maruz kaldıkları yüksek düzeyde stres veren yaşam olayları sonucu yaşadıkları bu olumlu değişimi anlatmak için alanda farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Olumlu yöndeki psikolojik değişim olgusunun “travma sonrası büyüme”, “yarar sağlama”, “olumlu doğurgular”, “olumlu psikolojik değişimler”, “travmadan dönüşüm”, “olumlu değişim”, “gelişmek”, “anlam bulma”, “dönüşümsel baş etme”, “olumlu yorumlama”, “algılanan kazançlar”, “iyiye gitme” gibi, farklı kuramcı ve araştırmacılar tarafından değişik biçimlerde ele alınıp kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Travma sonrası büyümeden etkilenen beş alan vardır. (Tedeschi vd.,1998) Travma sonrası büyüme yaşayan kişi hayatı daha fazla takdir edebilir ve önceliklerini yeniden değerlendirebilir, daha yakın ilişkiler geliştirebilir, kendi gücünün daha çok farkına varabilir, hayatındaki yeni olasılıkların farkına varabilir ve ruhsal olarak gelişebilir.(Tedeschi ve Calhoun, 97) Ayrıca kişi travmatik deneyimden sonra

yakın ilişkilerine daha çok değer vermeye başlayabilir. Zor bir deneyimden sonra kötü gün dostları ile daha çok yakınlaşabilir. Bunun haricinde kişi travmatik yaşantı ile birlikte eğer bunun üstesinden gelebildiysem, her şeyin üstesinden gelirim şeklinde bir inanç geliştirebilir.

Her travmatik olay yaşamış kişide travma sonrası büyüme gerçekleşmez. Yani travmatik deneyim yaşamak, travma sonrası büyümenin olması için yeterli değildir. Travmatik olayın dışında bazı faktörler de travma sonrası büyümenin oluşmasında etkilidir. Travma sonrası büyüme düzeyini; bireysel özellikler (baş çıkma stratejileri, kendine güven), çevresel kaynaklar (sosyal destek, maddi kaynaklar) ve travmatik olay ile ilgili değişkenler etkilemektedir. (Park, 1998:54) Ancak öncelikli olarak travmatik yaşantı sonucu büyümenin meydana gelebilmesi için olayın sarsıcı bir olay olması ve kişinin bu travma ile mücadele etmesi gerekmektedir. (Tedeschi ve Calhoun, 101)

Janoff-Bulman (1992), *“Travmayı anlayarak, kendimizi öğreniriz. Kurban ya da hayatta kalan ve en zayıf ve en güçlü yanlarımızın farkına varmaya başlarız”* diyerek travmatik bir olayın ardından hayatta kalanların tepkilerinin bize insani ihtiyaçlarımız, yanlısamalarımız ve becerilerimizin sınırları hakkında pek çok bilgi sağladığını ifade etmiştir. Janoff-Bulman, hayatta kalanların öykülerinin bize verdiği önemli bir dersin, gündelik varoluşun psikolojisinin kendimiz ve dış dünya hakkında belki de daha önce hiç sorgulamak zorunda kalmadığımız sadece birkaç varsayıma dayanması olduğunu ifade eder. Travma ölümlülüğümüz ve kırılگانlığımıza dair, sembolik ya da gerçekçi bir yüzleştirmeyi beraberinde getirir. (Haselden, 2016:48)

2.2. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Kavramlar

Travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen kavramlar arasında psikolojik sağlamlık (resilience), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısı (sense of coherence) bulunmaktadır.(Tedeschi ve Calhoun, 2004:11) Sağlamlık (resilience) deneyimlenen kötü bir olaya rağmen hayata devam edebilme ve bir amaca sahip olabilme yeteneği olarak tanımlanır ve genellikle kötü hayat koşulları ve olaylarına rağmen ruhsal olarak sağlıklı çocuklarla çalışılmıştır. (Tedeschi ve Calhoun, 2004:16). Psikolojik sağlamlık, bireye karşılaştığı tüm zorluklara rağmen psikolojik güçlülüğünü

koruyabilme imkanı sağladığı için bireyin travma sonrasında büyüme yaşayabilmesine de olanak sağlamaktadır. (Bonanno, 2004:120) Psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme; birbirleriyle çeşitli açılardan ilişkileri olan, bireylerin yaşam kalitesi ve iyi oluş düzeylerini artıran önemli faktörlerdir.(Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017:388) Daha önce travma deneyimi olan bireylerin karşılaştıkları yeni travmatik durumlardan daha hızlı şekilde iyileşerek çıkmaları ve normal fonksiyonlarını sürdürebilmeleri de sağlamlık ve büyüme kavramlarının karşılıklı ilişkisine ve sürecin dinamikliğine işaret etmektedir.(Luthar ve Cicetti, 200:857)

Dayanıklılık (hardiness) ise hayatta yaşanan olaylara tepki olarak bağlılık, kontrol ve mücadele göstermek olarak tanımlanır. Dayanıklılığı yüksek olan kişilerin hayata karşı meraklı ve aktif oldukları ve hayat üzerinde bir çeşit kontrol hissine sahip oldukları varsayılır. (Tedeschi ve Calhoun, 120)

Travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen diğer bir kavram da tutarlılık algısıdır. Tutarlılık algısı yüksek olan kişilerin olayları çözümleyip, anlayıp, başa çıktıkları ve anlam çıkarabildikleri için stresle başa çıkma konusunda en iyi konumda oldukları düşünülür. (Tedeschi ve Calhoun, 225)

Travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen bir diğer kavram olan iyimserlik, hayattaki pek çok duruma karşı umutlu olmak ya da yaşamda genel olarak iyi şeyler olacağı beklentisine sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. İyimserlik travmatik olayın sonuçlarına odaklanan bir kavramdır. İyimserler aktif başa çıkma becerilerini kullanmaya, durumun olumlu yönlerine odaklanabilmeye eğilimlidirler ve böylece mevcut enerjilerini problemle başa çıkmak ve yeni çözüm yolları bulmak için kullanabilirler. (Bossick, 2008: 47)

Travma sonrası büyümenin altında yatan mekanizma incelendiğinde, bu büyümenin bilişsel süreçlerle ilişki içerisinde olduğu da görülmektedir. Travma sonrası büyüme sürecinde, travmatik olayın bilişsel olarak yeniden işlenmesi, olaya verilen anlamın daha işlevsel hale getirilmesi ve bilişsel şemaların yeniden inşası gerçekleşmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 247). Travma sonrası büyüme ile ortaya çıkan bilişsel değişim, bireyin var olan fonksiyonellik düzeyinden daha yüksek düzeyde bir iyi oluş ve fonksiyonelliğe ulaşmasına yol açabilmektedir. (Hiçdurmaz ve Özdemir, 389)

Bu dört alanla ilgi kişili özelliklerine sahip bireyler, travmatik deneyimlerden diğerlerine göre daha az etkilenirler.

2.3. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları

Travma sonrası büyüme beş genel alanda görülme eğilimindedir. Bazen büyük yaşam krizleriyle yüzleşmek zorunda kalan insanlar, mücadeleden yeni fırsatların ortaya çıktığı ve daha önce mevcut olmayan olasılıkların ortaya çıktığı konusunda bir duygu geliştirirler. İkinci alan, başkalarıyla olan ilişkilerde bir değişikliktir. Bazı insanlar bazı belirli insanlarla daha yakın ilişkiler yaşar; ayrıca acı çeken diğer insanlarla daha fazla bağlantı hissi yaşayabilir. Olası bir değişimin üçüncü bir alanı, kendi gücünün artan bir anlamıdır. Bazı insanlar tarafından tecrübe edilen travma sonrası büyümenin dördüncü bir yönü genel olarak hayat daha fazla takdir edilmeye başlanır. Beşinci alan ruhsal veya dini alan içerir. Bazı kişiler ruhsal yaşamlarını derinleştirirler, ancak bu derinleşme kişinin inanç sisteminde belirgin bir değişimi de beraberinde getirebilir. (<https://ptgi.uncc.edu/what-is-ptgi/> erişim tarihi: 05.10.2017)

Tedeschi ve Calhoun;(1998) travma sonrasında yaşanan büyüme deneyimlerini kapsayacak öğeler tanımlamışlar ve bunları kendilik algısında, ilişkilerde ve yaşam felsefesinde gözlenen değişimler olarak sınıflandırmışlardır.

2.3.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler

Travma sonrası büyüme sürecinde kişilerin kendilik algısında yaşanan değişimleri, aşağıdaki kavramlarla inceleyerek, travma sonrası büyümenin boyutları tanımlanmıştır:

İncinebilirlik (Vulnerability): Travma sonrası büyüme gösteren bazı bireyler, kendi güçlerinin farkına varırken, paradoksal bir biçimde diğer taraftan da incinebilirliklerinin, ölümlülüklerinin farkına varmaktadırlar. Bu noktada büyümenin gelişimi, sosyal desteğe ihtiyaç duymama ve başkasının incinebilirliğini tanımamak şeklinde ortaya çıkmayacaktır. Aksine bireyin kendi gücünün farkına varması, sosyal destek arama konusunda girişkenlik göstermesi ve kendi için daha az yararlı olanı reddetmesiyle büyüme gözlenecektir. (Tedeschi ve ark. 1998)

Kendine güvenme: Travma sonrası büyüme çalışmalarındaki en sık gözlenen nokta hayatta kalanların ‘Bundan kurtulduysam, her şeyle baş edebilirim’ düşüncesidir. Bu duruma maruz kalan kişilerin bu farkındalıkla doğru orantılı olarak daha güçlü bir duruş sergiledikleri ve karşılaştıkları başka zorluklarda uygun baş etme yöntemlerini kullanabildikleri gözlenmektedir. (Tedeschi ve ark., 1998)

Hayatta Kalana Karşı Kurban İfadesi: Travma sonrası büyümenin en önemli adımlarından biri belki de bireyin kendisini ‘kurban’ olarak değil ‘hayatta kalan’ olarak nitelenmesidir. Psikotravmatoloji alanında çalışanlar daha az olumsuz etiket kullanma konusunda kişileri cesaretlendirmek gerektiğini söylemektedir. Hayatta kalan etiketi, bireylerin, özel bir konumda ve güçlü oldukları düşüncesiyle paralel olarak başlamaktadır (Tedeschi ve ark., 1998)

2.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişimler

Kendini açma ve duyguların ifade edilmesi: kendiliğe yönelik değişim duygusu, kişinin kendine güvenme becerisi ve aynı zamanda kırılganlığın fark edilmesini içinde barındırır. Söz konusu değişimlerin insan ilişkileri üzerinde de etkilerinin olacağını düşünmek yanlış olmaz.

Olayın ardından diğer insanlarla kurulan ilişkilerde değişimin bir kısmının, “kendini açma ve duyguların ifade edilmesi” alanında yaşandığı düşünülür. İnsanların olayla başa çıkma ihtiyacının sonucu olarak, olanlar hakkında konuşmalarının güçlü insani ilişkilerin ulaşılabilirliği ve önemini fark etmelerini sağlayabileceği düşünülür. Kişi belki daha önce hiç deneyimlemediği biçimde destek alma, verme ve kendini ifade etme olanağı bulabilmektedir. Aynı zamanda bireyler diğer insanlarla yakınlaşma konusunda kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade ederler.(Kira, 2010:93) Travma sonrası büyüme sürecinde bireyler daha yakın, anlamlı ve daha sağlam ilişkiler geliştirirken, duygularını ifade etme ve kendilerini açma konusunda da ilerleme kaydetmişlerdir (Tedeschi ve ark., 1998).

Şefkat/Merhamet ve bu duyguları diğerlerine aktarma: Kişilerarası ilişkilerde incinebilirlik, empati, şefkat ve acıma güçlenmekteyken bireyler kendi hassasiyetlerini/

incinebilirliklerini fark etmekte, zor zamanlarında yanlarında olan insanları gerçek dost olarak adlandırıp onlara daha fazla değer vermekte, şefkat göstermekte, yardımcı olmakta ve aynı zamanda diğer insanlara daha empatik yaklaşmaktadırlar. Travmatik olaya maruz kalan bireylerde hayatta kaldıklarını anladıktan ve bu süreci işlemedikten sonra benzer durumlardaki diğer bireylerle kendi deneyimlerini paylaşma durumu gözlenebilir. (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

2.3.3. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler

Yaşamın değeri ve öncelikleri: Zor koşullarla mücadele eden bireylerde sık gözlenen bir boyuttur. Bireyin yaşamından endişe etmesine neden olabilen travmalar bireyde hayatının ona bağışlandığı ve ikinci bir şans elde ettiği duygusu yaratabilir. Bu duruma göre yaşamdaki küçük mutluluklara önem verilir, önceden ‘küçük şeyler’ olarak değerlendirilenler, küçük bir çocuğun gülümsemesi gibi, zamanla anlam kazanır. Ayrıca bu bireyler yaşamdaki önemsiz olaylara gereğinden fazla değer vermemek konusuna da dikkat ederler (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998).

Bir diğer ifadeyle insanlar, başa çıktıkları olayın kendilerine “yaşamın değeri ve hayattaki öncelikleri” sorgulamayı öğrettiklerini ifade ederler. Örneğin önemli bir stresörün ortaya çıkması, yakın ilişkilerde bireylerin daha fazla zaman ayırmaları gerekliliğini fark etmelerini sağlayabilir. Bu anlamda bireyler söz edilen değişimlerin kendilerinin neyin önemli olduğu konusundaki hislerinde yüksek düzeyde olumlu değişim yarattığını fark edebilirler. (Haselden, 2016:201)

Anlam arayışı ve varoluşsal tema: Yaşanan travmatik olaylar pek çok temel değerle ilişkilidir, bu temel değerler hayatta kalanların daha önceden yüzeysel olarak ele aldıkları değerlerdir. Sevilen birini kaybetmek, terminal bir hastalıkla yüzleşmek gibi travmatik olaylarla karşı karşıya kalan bireylerin, travmatik olay yaşamayan bireylere göre varoluşsal sorularla daha çok uğraşmaları ve kendilerine karşı daha dürüst olmaları gerekmektedir. Ancak bu sorularla yüzleşmeleri bunları başarılı bir biçimde çözdükleri anlamına gelmemektedir. (Tedeschi ve ark.,1998)

Bir başka deyişle anlam arayışı kişide ruhsal (spiritüel-tinsel) bir değişimi beraberinde getirebilmektedir. Bazı insanlar için majör bir travmaya maruz kalmak tatmin edici biçimde sonuçlanmayan manevi bir arayışı ortaya çıkarabilir. Böyle kişiler var olan manevi inançlarını kaybederek daha kuşkucu hale gelebilmektedir. Ancak travmanın kötü sonuçlarıyla mücadele etmek zorunda kalmış diğer birçok kişi için Tanrı'nın varlığına ilişkin inançlarda artış, dini gelenekleri uygulamaya başlama ya da dini inanışları daha iyi anlamının gerekliliğini düşünmenin gerçekleştiği ifade edilir. (Tedeschi ve ark.,1998)

Ruhsal (Manevi) Gelişim: Bahsedilen manevi gelişim travmatik olayın üstün, ulu bir güçle ilişki kurarak üstesinden gelmeyi, travmatik olayı ancak bu yolla aşmayı içermektedir. Ruhsal gelişim tanrının varlığına ilişkin artmış inanç, dini geleneklere artmış bağlılık, diğerlerinin dini inançlarını daha iyi anlama şeklinde gerçekleşmekte bunun yanında travmanın kötü sonuçlarıyla mücadele etmek zorunda kalmış birçok birey dini bir değişim içine girdiklerini ifade etmektedir. (Schwartzberg and Bulman, 1991:270)

Bilgelik: Travmatik olay sonrasında yaşamının değerini bilen, önceliklerini belirleyebilen, diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilen, zorluklarla başa çıkabilen, ruhsal gelişim gösteren bireyler 'bilge' olarak değerlendirilmektedir. Bahsedilen bilgelik yaşın ve deneyimin doğal sonucu olarak gelişen olgunluktan ziyade, yaşam olaylarından sonra bireyin deneyimledikleri doğrultusunda bilgeleşmesidir. (Tedeschi ve ark., 1998)

2.4. Büyüme Sürecinde Ele Alınan Modeller

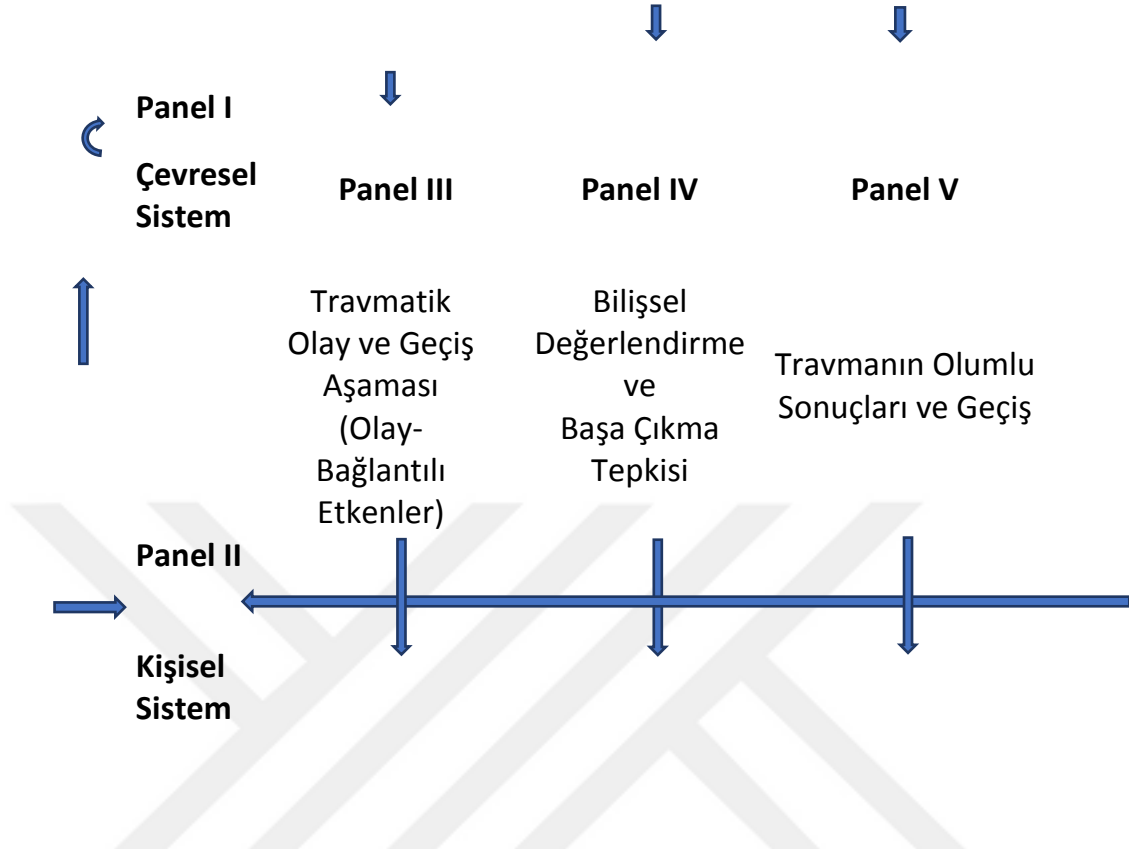
Travma sonrası büyüme modellerinin birçoğu bilişsel şemaların yeniden yapılandırılması üzerinde durmaktadır. Janoff-Bulman'ın (1992) birçok modele temel olan bilişsel şemanın yeniden yapılanmasına göre, insanların temelde kendilerine ve dünyaya dair varsayımları vardır. Bunlar dünyanın iyi bir yer olduğu, dünyanın anlamlı olduğu ve kişinin kendisinin değerli ve dayanıklı olduğu gibi varsayımlardır. [26] Başka bir ifade ile kişiler, olaylar üzerinde kontrolleri olduğuna, kötü şeylerin kendi başlarına gelmeyeceğine, hayatın tahmin edilebilir ve anlamlı olduğuna inanırlar. Ancak travma yaşantısı bu varsayımlarla örtüşmez. (Affleck and Tennen, 1996:22)

Bu durumda kişilerin bu varsayımları yıkılır ve yerine yeni varsayımlar koymaları gerekir. Çünkü bu yaşantı ile birlikte dünyanın güvenilir ve tahmin edilebilir bir yer olduğu varsayımı yanlışlanmış ve kişinin ve çevresindekilerin dayanıklı, dokunulmaz olmadığı gerçeği ile yüz yüze gelinmiştir. Bu farkındalıklar kişinin hayatının çeşitli alanlarında değişiklikler yapmasını sağlayabilir (akt. Tedeschi, 1999)

2.4.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Schaefer ve Moos (1992: 149-170), “yaşam krizleri ve kişisel gelişim” modellerinde travma sonrası gelişimin belirleyicileri olarak dört faktörden söz etmişlerdir. Bunlar; sosyodemografik değişkenler ve kişisel özelliklerden oluşan kişisel faktörler, sosyal destek ve bireyin yaşam koşullarından oluşan çevresel faktörler, travmatik olayın türü, zamanı, şekli, boyutundan oluşan olaya ilişkin faktörler, baş etme ve kaçınarak baş etme yöntemlerinden oluşan değerlendirme ve baş etme stratejileridir. Bu modele göre, bireylerin kişisel ve çevresel kaynakları, travmatik olaya ilişkin faktörleri etkiler, bu faktörler de baş etme tepkileri ve değerlendirme süreçlerinin oluşumunu etkilemektedir. Bu etkileşim sonucunda bireylerde yaşam krizleri ya da geçişlerine bağlı olumlu sonuçlar olarak travma sonrası gelişim ortaya çıkar. Yani bu süreç içinde sosyal destek ve baş etme yöntemlerinin önemine vurgu yapılmaktadır, travma sonrası gelişimin ortaya çıkışında bilişsel süreçlerin, diğer modellerde olduğu gibi belirleyici rol oynadığı, modelin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Schaefer ve Moos (1998) “a göre; travma sonrası oluşan bu gelişim, sosyal kaynaklarda, kişisel kaynaklarda ve baş etme stratejilerinde gelişim olarak ortaya çıkar.¹

¹Şekil 1: Travma Sonrası Büyüme (Schaefer ve Moos, 1992)



Şekil 1. Travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan travmatik büyümenin kavramsal modeli (Schafer ve Moos'tan (1998) uyarlanmıştır).

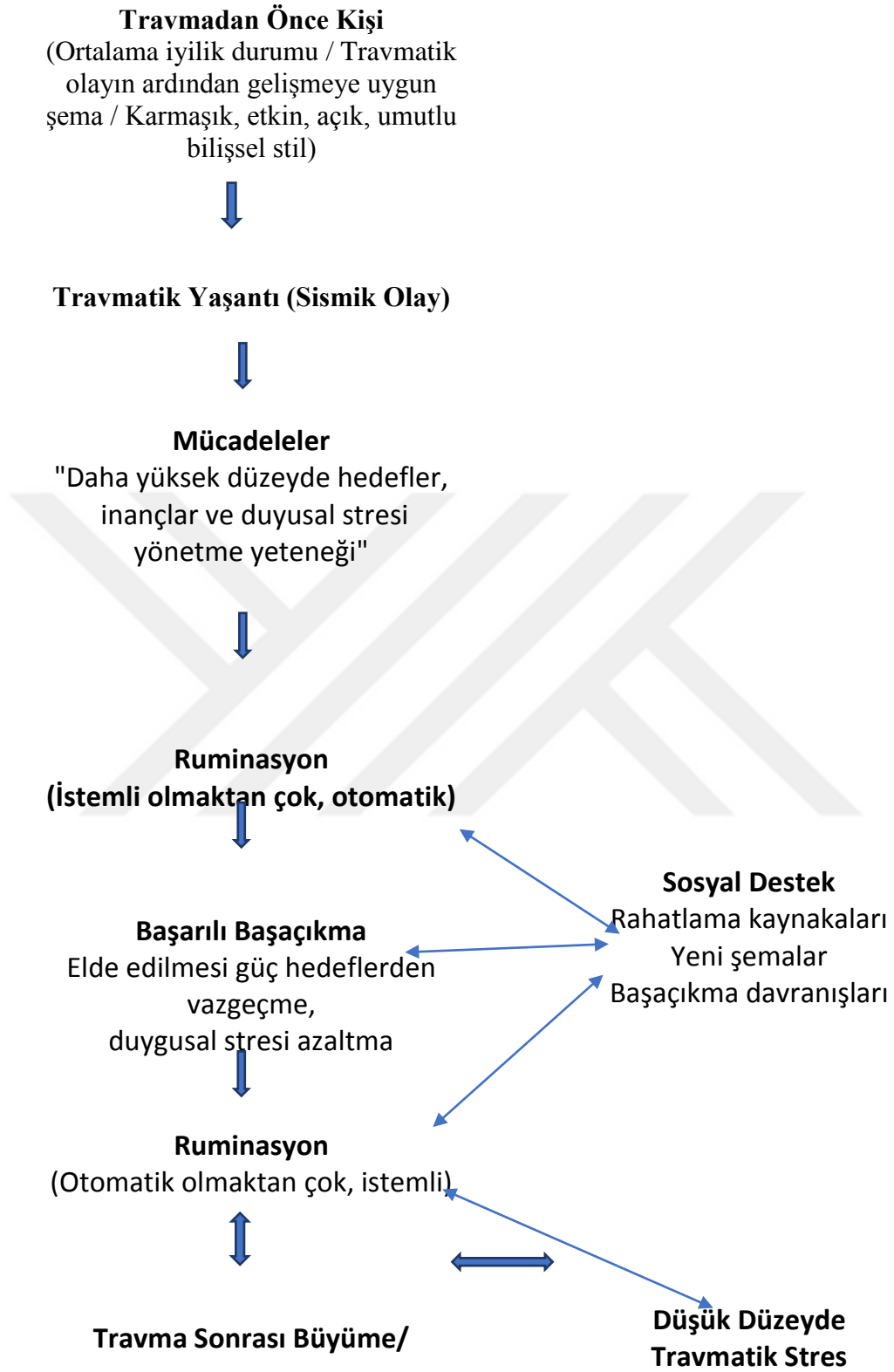
2.4.2. İşlevsel Betimleyici Model

Tedeschi ve Calhoun (2004) TSG bağlamında geliştirdikleri “İşlevsel Betimleyici Model” kapsamında; Travma sonrası büyümenin bireyin temel şema, inanç ve amaçlarını sarsan metaforik olarak sismik olayların bir neticesi olarak ortaya çıktığını belirlenmişlerdir. Bu bağlamda Tedeschi ve Calhoun'a (2004) göre; travmatik olayların ardından ilk olarak olayın otomatik olarak işlenmesi süreci ortaya çıkmakta ve bunu şema değişimine ve travma sonrası büyümeye neden olan daha ayrıntılı bilişsel işleme süreci takip etmektedir. (Sarısoy, 2002: 7)

Tedeschi ve Calhoun (1998), travma sonrası büyüme sürecine ilişkin modellerinde ilk değişken olarak bireyin olay öncesi özelliklerinin ele alınmasını önermişlerdir. Travmatik olayların ardından olumlu değişimlerin ortaya çıkmasında etkili olan iki

temel kişilik özelliği dışadönüklük ve deneyime açıklıktır. Bu özelliklere sahip kişiler, travmatik yaşantı sırasında bile olumlu duygulara ilişkin farkındalığa sahip olabildiklerinden ve bu değişimlere ilişkin bilgiyi, şema değişimi yaratacak şekilde işleme yeteneğine sahip olduklarından, travma sonrası büyüme yaşama olasılıkları da daha yüksek olabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bunların yanı sıra, büyük bir yaşamsal krizle karşı karşıya kalan bireyin, başlangıçtaki stresi yönetmenin yollarını bulması gerekmektedir. Bu, travma sonrası büyümeye katkısı olan şema değişiminin ortaya çıkması için gerekli bilişsel işlemenin ortaya çıkabilmesi için zorunludur. Travmatik olaya verilen tepkinin ilk aşamalarında bilişsel işleme daha çok otomatiktir; bir başka deyişle, çok sayıda rahatsız edici düşünce ve imge vardır ve olumsuz ruminasyon sık görülür.

Eğer bu süreç etkili olursa, travmadan önceki inanç, hedef ve temel varsayımlardan vazgeçilir, çünkü değişen koşullarda bu varsayımlar artık geçerliğini yitirmiştir.(Tedeschi ve Calhoun, 2004)



Şekil 2. Travma sonrası büyümenin işlevsel-betimsel modeli (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

BÖLÜM 3 – ÖLÜM

3.1. Ölüm Kavramı

Klinik anlamda ölüm, organizmanın bütünlüğünün kaybolduğu an olarak tarif edilmektedir. Vücutta organizmanın bütünlüğünü sağlayan bölüm beyin sapıdır ve beyinin ölümü organizmanın canlı olma durumunun son bulması koşulu olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda ölüm, beyin fonksiyonlarının geri dönülmez bir şekilde son bulması durumu olarak tanımlanmaktadır.(Kerridge, Lowe, Mcphee, Williams, 2002:93)

Belli bir zamanda yaşanan can çekişmesi olarak adlandırılmayacak olan ölüm tüm canlılar için kaçınılmaz gerçektir. Doğan herkes mutlaka bir gün ölecektir. Evrensel bir gerçek olarak karşımızda duran ölüm değişmeyen, eşitlikçi bir olgudur.

Kâinata her şey zıddıyla kaimdir. Nasıl siyah ile beyaz, gece ile gündüz, iyi ile kötü bir arada ise hayat ve ölümden bir arada bulunurlar. Bu iki kavram ancak birbirleri ile anıldıkları vakit anlam bulurlar. Hayat ve ölüm her birey için hatta her canlı özeldir. Yeryüzünde ne kadar hayat tecrübesi varsa bir o kadar da ölüm tecrübesi vardır. İnsanlar başkalarının ölümlerine ne kadar şahit olsalar da kendi ölümlerini tam anlamıyla idrak etmeleri mümkün değildir. Fakat ölümün mutlak oluşunu idrak edebilir.

Ölümün kesinliğe insanı aciz bırakır. Ölüm artık, yaşam olarak adlandırılan bütünüyle özel şeyin bütünüyle özel bir biçimde sona ermesidir.(Bouman, 1992:161-162) Ölümün yaşamı bitiyor oluşuna değinilse de ölümün fizikselliği insanı tahrip eder fakat ölüm şuuru insanı diriltir. (Yalom, 1999:52-53)

Ölüm çağlar boyu insanlık tarihini meşgul etmiştir. Epikür'e göre ölümden korkmak anlamsızdır. Çünkü ölüm geldiğinde insan orada olmayacaktır. Eflatun için ölüm, hayatın gerçek anlamı ve tek gayesidir.(Platon and Phedon, 1950:764-856) Kübler Ross; ölmekte olan hastalarla yaptığı görüşmeler sonucunda, ölümün insanların çoğunlukla hayatlarından dışladıkları ve konuşmak istemedikleri bir olgu olarak değerlendirmekte olduklarını ifade eder. Rollo May, *ölüm olasılığı çarpıcılığı bir şekilde sonsuza denk hayatta olmayacağımızı* hatırlatarak bizi zaman çarkının

tekdüzeliğinde çekip çıkararak, yaşadığımız anı ciddiye almamızı sağlayan bir olgu olarak değerlendirmektedir.(May, 2017:156)

Mesele, bu hadisenin bugün ve şu anda yaşamakta olunan hayat için ne mana ifade ettiğidir ve ölümü bilmenin insan hayatı üzerinde nasıl bir dönüştürücü kuvvet uyguladığıdır. (Bolnov, 2004:78-79)

Kübler Ross'un 1970'li yıllarda ölüme yaklaşmakta olan 400 hasta ile yaptığı çalışma neticesinde, hastaların yaşadıkları psikolojik değişimleri 5 evrede toplamıştır:

1. Yadsıma Evresi: Bu aşamada öleceğini öğrenen hastaların çoğu acı verici gerçeği kabullenememekte ve durumu görmezlikten gelmeyi tercih etmektedirler. Bu evrede medikal tedavi girişimlerinin hasta tarafından ısrarla reddedildiği ve kendine ölümü alıştıran hastalığıyla ilgili her türlü çağrışımından kaçınıldığı gözlenmiştir. Bu yadsıma dönemi pek çok hasta tarafından hastalığın etkisi sonucu, sağlık problemlerinin ağırlaşmasıyla atlatılmakta buna karşın, bir kısmının öleceği zamana dek yadsımayı bir savunma mekanizması olarak kullanmaya devam ettiği gözlenmektedir.

2. Kızgınlık Evresi: Yazar hastaların hastalıklarıyla yüzleşmeye karar verdiği andan itibaren bu evreye geçtiklerini ifade etmektedir. Bu evre aslında 'neden' sorusunun sorgulandığı bir evredir. Ölümcül hastalardan kızgınlık evresini yaşayanlar, pek çok insan dururken kendi başlarına gelen bu haksız durumun sorumlusunu aramaktadırlar. Bu aşamada, sağlık personeliyle yaşanan çatışmalı durumlardan söz edilmektedir. Kişi bu evrede karşılaştığı içinden çıkılmaz durumun sorumlusunu aramaktadır. Yine kişilerin kendilerine bildirilen acı durumun doğru olmadığını ispat edebilmek için doktor doktor dolaştıkları ve kendilerine önerilen tedavi reçetelerine ısrarla direnmeye çalıştıkları gözlenmiştir. Aslında bu tutumlar kişilerin kendilerine ölümü konduramadıkları, yadsıma evresinin bir başka fazı olarak da değerlendirilebilir. Kısmen durumun ciddiyetinin bilinç sınırları içinde anlaşılmaya başlandığı dönemdir.

3. Pazarlık Evresi: Bu evre kaçınılmaz olandan kurtulmak üzere içsel bir pazarlığın başladığı aşama olarak tarif edilmektedir. Dehşet verici gerçeğin acı yüzünden kurtulmak üzere bu durumdan kurtulmasını sağlayacak varlıkla bir ittifak kurma arayışları öne çıkmaktadır. Kişi bu aşamada çarpıtıldığı elem verici cezadan kurtulabilmek için kendini affettirme çabasına girişmektedir.

4. Depresyon Evresi: Bu evrede hastaların pek çoğunda, yaşadıkları travmayla mücadele edemeyerek depresyonun geliştiği bildirilmektedir. Kişi pazarlığın sonucunda, acı sona doğru gidişin değişmediğini görür. Hastalığın getirdiği zorluklar, hastaların kendilerinde gözledikleri değişimler ve işlevselliğin gitgide kaybediliyor olması, ölümden kaçınmak için kullanılan savunma mekanizmalarının karşılaşılan durumun ciddiyetini örtmesine olanak tanımaz hale getirir. Ölümü kabullenememe durumunun devam etmesi depresyonu derinleştiren bir etken olmaktadır.

5. Kabullenme Evresi: Bu evreyle birlikte hastalarda bir rahatlama, içsel dünyalarında bir sakinliği yaşamaya başladıkları gözlenmiştir. Kabullenmeyle birlikte cinsiyetten bağımsız bir şekilde, kişilerin ölüme yaklaştıkları her anın üzüntüden uzak bir şekilde yaşanmaya başlandığı bildirilmektedir. Panik halinde bir çıkış umudu bulma arayışları artık son bulmuştur. (Ross, 1997:201)

3.2. Ölüme İlişkin Tutumlar

Ölümü inkâr etme: Irvin Yalom'a (1980) göre; birincil kaygı her zaman için ölüm kaygısıdır ve o kadar yoğundur ki birçok davranışımız ölümün inkarına yöneliktir. Yalom bu temel kaygıyla, yani ölüm kaygısıyla başa çıkmada insanların iki temel savunma mekanizması kullandıklarını öne sürmüştür. Bunlardan ilki 'özel olmaktır'. İnsanlar, içten içe ölümün diğer insanlar için geçerli olduğuna, kendilerinin ise ölümsüz olduklarına inanırlar. Bu yüzdendir ki, insanlar ölümcül bir hastalıkla karşılaştıklarında şok yaşar ve öfke duyarlar. 'Özel olma' inancının ölüm kaygısını yeteri kadar rahatlatamadığı evrede ise bir diğer savunma mekanizması olan 'nihai kurtarıcı' devreye girer. 'Nihai kurtarıcı' insanın gücü her şeye yeten ve bu gücü sayesinde onu ölümden kurtaracak bir varlığa inanmasıdır. 'Nihai kurtarıcı' genellikle bir tanrı ya da doğaüstü güç olabileceği gibi, bir lider de ya da yüksek düzeyde biri de olabilmektedir. İnsanlar bu iki temel savunma mekanizması sayesinde ölümü reddeder ve ölüm kaygılarını azaltmış olurlar (Yalom, 2014)

Ölüme meydan okuma: İkinci tutum olan "ölüme meydan okuma" ise, her konuda en uç noktayı hedef alan günümüz kültürünün doğal bir uzantısı olup Superman, Rambo, Heman gibi hayali kahramanlara atfedilen bir tutumdur. Bunun yanı sıra araba yarışları,

ölümle burun buruna yapılan şovlar hep bu tutumun yansımalarıdır. Bilhassa çok sayıda kişinin öldüğü kaza ve depremlerde, sağ kurtulan kişilerin tutumları bu tip tutum için güzel birer örnek teşkil eder. Bu bireyler sanki ölümle kumar oynayıp kazanmış gibi bir duygu içindedirler. Tehlikeye atılma, ölüme meydan okuma, ölüm ve yaşama içgüdüleri arasındaki tutarsız bir denge, kısa aralarla birinin diğerine baskın gelmesi şeklinde yorumlanır. Baş döndürücü ve bireyin kendini kuvvetli duyduğu oranda hoşuna giden tehlikeye atılma zevkini veren –her ne kadar psikologların tamamı tarafından kabul edilmese de bu ölüm içgüdüleridir. Birey, ölüm korkusunu hissettiği oranda kendinde yaşama arzusunun gücünü duyar. Zaten tehlikelerin zevkini veren de budur. Ölümün yanından böylesine teğet geçmek, bireye yaşama temposunu bir bakıma daha hızlı hissettirir.

Ölümü isteme: Çağdaş kültürde bilinçli ya da bilinçdışı olarak yaşanan ölüm isteği, sanıldığından daha yaygındır. Freud’un ‘ölüm içgüdüleri’ dediği şey bir bakıma (yaşamaya olduğu kadar) ölüme, hayatın aslı olan cansız maddeye dönmeye duyulan istek ve eğilimdir. Jung, bu anlamda biyolojik temele bağlı bir ölüm içgüdüsunü hiç kabul etmez; fakat ona göre manevi hayata işaret eden bir başka içgüdü vardır. (Jung, 1953-142-497) İnsanın bilinçaltında varlığını kuvvetle hissettiren ölüm isteği ve özlemine, ana rahmindeki rahat ve huzurlu hayata dönüşün bir ifadesi olarak yorumlar. Jung’a göre bu eğilim psikolojik hayatın ileri gelişimini engelleyen bir ‘gerileme’ (regresyon)dir. Hayat mücadelesinde insanın düşmanı kendi dışında değil, kendi içindedir; onu beraberinde taşımaktadır. İnsanda sakinliğe sessizliğe, rahatlığa, denge ve uyuma olan eğilim, ölüme duyduğu özlem dendir. (Hökelekli, 2008:78)

Ölümü kabullenme: Çeşitli varoluş felsefelerinde ölümü kabullenme tutumuna rastlanır. Bunlardan bazıları ölümü hayatı sürdürmemizdeki temel sebep olarak görürken bazıları ise ölüme yaklaşmanın fizyolojik bir son değil, var olmaya bir tehdit olarak algılandığı görüşünü savunur. Ölümü cesaretle kabullenmek psikolojik olarak sağlıklı yaşamın bir önkoşulu olarak görülür. Eğer kişi ölümlülüğünün ve hiçliğin bastırılmış gerçekliğiyle cesaretle yüzleşirse, daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olabilir. Çünkü kişi ne kadar çok ölümsüzlük yanılsaması içinde yaşarsa yaşasın, aslında kendi ölümlülüğünü bilir. Bundan dolayı ölümsüzlük yanılsaması kişide bunalım ve psikolojik olarak iyi olmama haline neden olacaktır. (Hökelekli, 85)

Ölüm inkâr edildiğinde hayat küçülür. Freud, hayatın geçiciliğini ondan aldığımız zevki artırdığını söylemiştir. “Alınan zevkin kısıtlılığı zevkin değerini artırır.” Birinci dünya savaşında yazan Freud, savaşın çekiciliğinin hayata yeniden ölümü getirmesi olduğunu söylemiştir: “hayat yeniden ilginç hale geldi; tam anlamını buldu.” Ölüm dışlandığında, kişi işin içindeki riskleri gözden kaçırdığında hayat zayıflar. (Yalom, 2014)

3.3. Ölüm Kaygısı Ve Korkusu

Her ne kadar kaygı ve korku terimleri arasında bir nesneye bağlanmışlıkla ilgili fark olduğu yönünde tanımlar verilmişse de Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu terimleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. (Ertufan, 2000:19)

Korku tehlike olarak değerlendiren durumun uyandırdığı duygusal bir tepkidir. Kaygı ise bireyin net şekilde tehlikenin varlığını ifade edemediği zamanlarda ortaya çıkan sıkıntı halidir.

Momeyer (1988; akt. Lehto & Stein, 2009) ölüm kaygısını, beden ve kendiliğinin yok oluşuna duyulan dehşet olarak tanımlarken; ölüm korkusunu, somut bir şekilde ölmekten korkmak olarak tanımlamıştır.(Tomer and Eliason, 1996-2000, 137-153)Literatürde bu iki kavram genellikle birbirinin yerine kullanılmasına istinaden bir bütünlük oluşturması açısından, ölüm korkusu kavramını kullanacağım.

Ölüm korkusu, tanımı zor olan bir kavram olsa da her insanın zaman zaman yaşadığı bir duygudur. Genel olarak ölüm korkusu ‘kişinin kendiliğinin yok olduğu duruma yönelik hissettiği negatif duygusal tepki’ olarak tanımlanır. (Tomer and Eliason, 2000:24)Ölüm korkusu evrensel bir duygu olarak düşünülse de kişinin kendi ölümüne yönelik tutumunun, bunu ne kadar şiddetli yaşadığı ve bununla mücadele etme biçiminin kişiden kişiye göre değiştiği düşünülmektedir. (Simpson vd, 1983-1998:149-156)

Ölüm korkusu için birçok neden vardır. Yaygın nedenlerin bir kısmı şunlardan oluşur; ölümlerden ağrı duymaktan korkmak, ayrılma korkusu, bilinmeyen korkusu ve ilahi yargı korkusu, Ölümden sakınmanın özünde reddetme yatar. Ne yazık ki, psikolojik reddetme ve sakınma savunması eninde sonunda yaşlanmanın ve ölümün biriken kanıtlarıyla karşı

karşıya kalır. İnsanların eninde sonunda ölüm korkusunu yenmek üzere ölümü bir tür kabullenme ihtiyacı duymalarının nedeni budur. (Paul, 2000:23-35)

Freud'a (1992) göre ölüm daha önceden deneyimlemediğimiz bir şey olduğu için, ölümden korkamayız. Dolayısıyla, bizim ölüm kaygısı ya da ölüm korkusu olarak adlandırdığımız şey başka bir duruma işaret eder. Freud'a göre bu kastrasyondur. Bir diğer deyişle, ölüm kaygısı ya da ölüm korkusu olan biri aslında ölümden korkmaz, çözümlenmemiş bir iğdiş edilme korkusuna sahiptir. Freud çoğu zaman temel kaygı kaynağı olarak terk edilmeyi (anneden ayrılma) ve iğdiş edilme korkusunu gösterir. Kronolojik olarak terk edilme korkusu daha önce gelse de, Freud genellikle iğdiş edilme korkusunun daha temelde olduğunu belirtmiştir. İşte Yalom tam da bu noktada Freud'a karşı çıkmaktadır. Yalom'a (1980) göre Freud'un her iki kavramının da altında ölüm korkusu yatmaktadır. Terk edilme korkusu direkt olarak ölüm ile alakalıdır; çünkü canlı, bakım veren olmadan hayatta kalamaz. İğdiş edilme korkusu da –hem gerçek hem de mecazi anlamda- ölüm ile alakalıdır. Dolayısıyla, Yalom kaygının kaynağına ölüm korkusunu koyar. Hatta o kadar ki Yalom (1980,70) 'Ölüm korkusu her zaman ve her yerde bulunur ve o kadar büyüktür ki, hayat enerjisinin büyük bir bölümü ölümün inkarında harcanır.' der.

Fromm ise; ölüm korkusunu daha çok dini nitelikte bir sorun olarak değerlendirmiştir. Her insanın ölüm karşısında yaşadığı normal korku ve insanları sürekli tedirgin eden ölüm korkusu şeklinde iki ölüm korkusundan bahsetmiştir. Bireyi sürekli tedirgin eden korkunun akıl-dışı olup hayatı iyi bir şekilde yaşayamamaya bağlı olduğunu savunmuştur. (Hökelekli, 17)

Ölüm gerçeği karşısında hiç eksik olmayan temel edişe, ölümlülüğün şuuruna vardıkça daha da artmaktadır. Netice itibarıyla insanı korkutan, ürküten, endişelendirip rahatsız eden şey hayatın sürüp gideceğine inanmak değil, onun bir yerde son bulacağını hissetmek ve düşünmektir. (Hökelekli, 44)

Ölüm korkusuyla baş etmek için, insanoğlu bilinçli ve/veya bilinçsiz olarak farklı yollara başvurur. Ancak, ölüm kaygısından kaçma çabaları sistematik ve gerçekçi olmadığından önemli patolojik sonuçlara yol açabilir. Tarih boyunca insanlar için ölümden, ölmenin kaçınılmazlığından, bu dünyadaki varlığımızın bir sonunun olmasından daha rahatsız edici bir düşünce olmamıştır. (Hökelekli, 54)

Ölüm korkusunun, psikolojik açıdan bireyin tüm korkularının ya da ürküntülerinin birleşme noktasında yer aldığı söylenebilir. Araştırmacılar, ölüm korkusunun bütün bireylerde var olan bir korku olduğu konusunda hemen hemen görüş birliği içindedirler. Örneğin, Delpierre'ye göre, sonuçta tek bir korku vardır o da ölüm korkusudur. (Bouman, 2000:121)

Jung'a göre ölüm korkusunun temelinde "yaşama korkusu" vardır. Ölümden en çok korkan insanlar yaşamaktan en fazla korkanlardır. İnsanda bir daha ele geçmeyecek olan gençliğin kaybolup gitmesi ve geriye saymaya başlama sıkıntı yaratır. Böyle bir gerçek karşısında insan, hayatı gerçek anlamda yaşayamama ve ölmeyi düşünme sonucunda korku duyabilir. Bu nedenle ölümlü anlamdan yoksun, basit bir duruş olarak görmektense yaşamın anlamını tamamlayıcı olarak görmek insanın genel ruh yapısına daha uygundur.(Jung, 1997:315-318)

Varoluşçu filozoflardan Heidegger ise, ölüm korkusunu "daha öte bir imkânın imkansızlığı" olarak nitelendirip ölüm korkusunun "hayatta kalanlara bir yok oluş tecrübesi yaşatmasından kaynaklandığını" söylemektedir. (Geçtan, 2004:182)

3.4. Ölümü Kabullenmenin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi

İnsanlar yaşadıklarını, gördüklerini anlamlandıran varlıklardır. Ölüm ve ölmeye yönelik de insanlar kolektif olarak ya da kişisel deneyimlerden yola çıkarak anlamlar atfetmişlerdir. (Wong, 2008:81)

Bu görüş aynı zamanda, Beck'in (1976) bilişsel yaklaşımı ile de örtüşmektedir. Beck'e göre, olaylardan çok olaylara atfettiğimiz anlamlar duygu durumumuzu belirlemektedir. Dolayısıyla, insanların ölüme yönelik tutumları ve ölüme atfettikleri anlam insanların ne ölçüde ve ne şekilde ölüm kaygısı yaşadıklarını da belirler. Bugüne kadar yapılan araştırmalarda ölüm korkusunun çok yönlü ve boyutlu olduğu gösterilmişse de ölüme atfedilen kişisel anlamlar ve bu anlamların ölüm korkusunu nasıl etkilediğini gösteren pek az çalışma yapılmıştır.(Cicirelli, 1998-2001:22)

Ölüm düşüncesi, insanda korku yaratırken aynı zamanda onu yaşama bağlayan, varoluşunu anlamlandıran bir neden de olabilmektedir. Ölüm gerçeğinin bilinmesi

sayesinde insanın, yaşamını bütünüyle daha anlamlı ve dolu dolu yaşaması mümkün olabilmektedir.(Ross, 1997:36)

Ölümün farkındalığı değerlerimizi netleştirir. Ve bu yüzden, ölüm yaşama anlam verme gücüne sahiptir.(Koestanbaum, 1998:45) İnsanın kendi ölümüyle yüzleşmesi, dünyada onun yaşama şeklinde büyük bir değişim yapma gücüne sahiptir. Anlamlı yaşam, kendini ölmeye hazırlamış ve ölümlü yeni doğuşun varlığına hazırlanan bir yaşam gücüne sahiptir. (Hökelekli, 11)

Ölüm bütün hayatı kucaklayan ve ona sorumluluk getirerek değer katan bir olaydır. İnsan ölüm yönünde bir varlık olduğunun iç denemesine sahip olduğu ölçüde dünyadaki sorumluluklarının farkına varacaktır. Kierkegaard da benzer şekilde ölüm olgusunun subjektif yolla kavramanın önemi üzerinde durur bu şekilde kavranan ölüm insana ahlaki bir görev, ahlaki bir hareket için biricik bir vesile imkânı taşır. Ölüm hissedilir ve insan hayatını değiştirecek derecede önceden yaşanılan bir fikir olarak kendisine has bir mana ve önem kazanır.(Magill, 1998:38)

Heidegger, bireyin ancak ölümü içselleştirerek anlamlandırması durumunda hayatın gerçek anlamını kavrayabileceğini ifade eder. Çünkü ölüm, bireyin hayatını anlamlandırarak, ona sorumluluk yükler. Bu bağlamda birey, kendinin ölümlü bir varlık olduğunu kavradığı ölçüde bu dünyadaki ödevlerinin farkına varır. Genellikle yaşamını iyi değerlendirdiğini düşünen bireyler, ölümü kabullenme tutumu gösterirler. (Hökelekli, 159-162)

Koestanbaum, Ölümüne yanıt var mı adlı kitabında, insanın kendi ölümüyle karşı karşıya gelmesi, onu cesaretle karşılaması, ona sahip olması onu kabul etmesi, onu tümüyle kendi deneyimi içinde bütünleştirmesi, tüm bunların kişiye yaşam deneyiminin zenginliğini ve bütünlüğünü veren psikolojik gerçekler olduğunu ifade etmektedir. Koestanbaum, 16)

Ölümü incelemenin ortaya çıkardığı bireysel ve ana temalar şöyle sıralanabilir:

1. Yaşamın tadına varmak için ölüme ihtiyaç vardır.
2. Ölüm gereksindiğimiz bir “buluş”tur ve bu yüzden canlı olmanın uğruna icat edildi.
3. Ölüm insanı gerçek ve canlı bir varoluş hissiyle temasa geçirir.

4. Ölüm, otantiklik yani cesaret ve bütünlük için gerekli kararları mümkün kılar.
5. Ölüm, insana önemli kararlar alma gücü verir.
6. Ölüm, yaşamda samimiyetin önemini ortaya koyar.
7. Ölüm insanın geçmişinin yoluyla da yaşama anlam verebilmesine yardım eder, bu yaşlılar için çok yararlı bir kavramdır.
8. Ölüm kişiye benlik-aşıcı başarıların önemini gösterir.
9. Ölüm kendinden emin olma yolunu gösterir, insana önemli şeyler yapma kapasitesini kazandırır.(Koestanbaum, 17)

Ölüm konusunda söylenen tüm bu yorumların ışığında travma sonrası büyüme kavramını ölüm farkındalığı ile birlikte anabiliriz. Ölümün hayatın ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul etmek insanı koruyan bir düşüncedir. Kişi var oluyor olmanın idrakini öleceğini kabul ettiği zaman anlayacaktır. Logoterapi'nin kurucusu olan Victor Franklin, "İnsanın Anlam Arayışı" kitabını Auschwitz kampında kurtulduktan sonra yazmıştır. Varoluşçu Psikoterapi adlı kitabında Irvın Yalom, ölümün kişiyi nasıl eğittiğine değinmiştir.

Ölümün kabul edilmesi hayata bir kesinlik hissi vermekte, hayat görüşünde kökten değişiklikler yapmaktadır ve insanın oyalanmalar, sakinleştiriciler ve önemsiz kaygılarla belirlenen bir yaşam tarzından daha otantik bir tarza taşıyabilir. (Yalom, 69)

Kanser hastaları ile yapılan araştırmalar neticesinde hastalık deneyimin olumlu sonuçlar doğurduğu bulgular arasındadır. Kanser hastalarının %60-90 oranında travma sonrası gelişim belirttikleri görülmüştür. (Büyükaşık vd., 2012:471)

Kişilerin travmatik deneyimler ve zorluklar sonrasında daha üretken ve anlamlı bir yaşam sürme arzusu içerisinde oldukları ve bu durumun travma sonrası gelişimi destekleyen unsurlar olduğu savunulmaktadır. (Büyükaşık vd., 483)

BÖLÜM 4–YÖNTEM

4.1. Yöntem

Bu çalışmada araştırmanın yöntemi, çalışılan grubun özellikleri, verileri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan teknikler anlatılmıştır.

4.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nitel durum çalışması modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma, “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, alguların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlanabilir. (Yıldırım ve Şimşek, 2013:45)

Nitel araştırma desenlerinden biri olan durum çalışmasında, bir veya birkaç duruma ilişkin etkenler bütüncül bir yaklaşımla araştırılmakta ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine derinlemesine araştırma yapılmaktadır. (Yıldırım ve Şimşek, 2008:75) Nitel araştırmacılar, insanların deneyimlerini nasıl yorumladıklarını, dünyalarını nasıl kurduklarını, deneyimlerine nasıl bir anlam yüklediklerini anlamaya çalışırlar. (Turan, 2015:5)

Nitel araştırma geleneğinde kültür araştırması, kuram oluşturma, fenomenoloji, vaka çalışması gibi çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. (Saldana,2011) Bu araştırma fenomenolojik bir araştırmadır.Fenomenolojikaraştırma, ağırlıklı olarak varoluşçu psikoloji içerisinde gelişme gösteren bir yaklaşım olup, insanların çevrelerinde olup biten olayları nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışan bir analiz türüdür. (Wade ve Tavis,1990:?) Fenomenolojik araştırma özellikle tıp, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji araştırmaları için oldukça uygun bir analiz tekniğidir. İnsanların kendi yaşamlarına dönük algularının ve deneyimlerinin çalışılması, söz edilen bu bilim dalları için büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma türü, araştırmacı ile katılımcılar arasında dinamik bir etkileşim sürecinin yaşandığı bir analiz türü olarak da dikkat çekmektedir.Fenomenolojikaraştırma, insanın bilişsel, duygusal ve bedensel durumlarını bütüncül perspektiften incelemektedir.(Smith ve Eatough, 2007:38) Bu

araştırmada 15 Temmuz darbe girişiminde darbecilerin İstanbul ve Ankara'da saldırdığı yerlerde bulunmuş kişilerin travma sonrası büyüme yaşantılarının anlaşılması hedeflenmektedir.

4.3. Çalışma Grubu

Nitel araştırmalarda örneklem seçimi genellikle nicel araştırmalardaki gibi genellemeler yapmaktan ziyade, evren içerisindeki çeşitliliği betimleyebilme, farklı ve benzer durumları ortaya koyabilme amacına uygun olarak yapılır.(Berg, 2004:142)Nitel araştırmaların doğası gereği esnek bir yapıya sahip olduklarından dolayı örneklem seçiminde birden fazla yöntem kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçüt örnekleme ve kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi ile 15 Temmuz 2016 darbe girişimine karşı koymak amacı ile darbecilerin saldırdığı yerlerde bulunmuş on kişi seçilmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel amaç önceden belirlenmiş bir ölçütü karşılayan durumların çalışılmasıdır. Araştırmada 15 Temmuz 2016 darbe girişiminde ölen ve yaralanan kişilere şahit olmuş veya yaralanmış kişiler ölçüt olarak belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme ise araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır.(Yıldırım ve Şimşek, 2006:)

Katılımcı sayısı belirlenirken verilerin analizinin kolaylığı ve veri çeşitliliği arasında denge gözetilmeye çalışılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalarda da (Espitia, 2007; Eveloff, 2013; Monroe, 2000; Öztürk, 2011; Şenel, 2014; Yang, 2007) katılımcı sayısının 10 ile 14 arasında değiştiği görülmektedir.

Araştırmaya dahil edilen bireylerin aşağıdaki koşulları sağlamasına dikkat edilmiştir:

- 18 yaşından büyük olmak
- 15 Temmuz 2016 darbe girişiminde darbecilerin saldırdığı yerlerde bulunmuş olmak.
- Olaylar esnasında ölmüş veya yaralanmış insanlara şahit olmak.

Katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla gerçek isimleri yerine görüşme yapılan her bir katılımcıya numara verilmiştir. Katılımcıların özellikleri ve darbe girişimi esnasında buldukları yerler aşağıdaki tablodaki gibidir:

Tablo 4.3. 1: Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri

<i>Kod</i>	<i>Yaş</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>Meslek</i>	<i>Dini İnanç</i>	<i>Olayda Bulunduğu Yer</i>
<i>Katılımcı1</i>	47	Erkek	Lisans (Devam Ediyor)	Kamuda Din Görevlisi	İslam	Genelkurmay Başkanlığı
<i>Katılımcı2</i>	46	Erkek	Yüksek Lisans	Psikolog	İslam	15 Temmuz Şehitler Köprüsü
<i>Katılımcı3</i>	25	Erkek	Lisans	Özel Bir Kurumda Din Görevlisi	İslam	Genelkurmay Başkanlığı
<i>Katılımcı4</i>	32	Erkek	Lisans	Muhasebe Uzmanı	İslam	İstanbul Büyükşehir Belediyesi
<i>Katılımcı5</i>	34	Erkek	Lisans	Tv. Programcısı	İslam	İstanbul Büyükşehir Belediyesi
<i>Katılımcı6</i>	35	Kadın	Lise	Ev Hanımı	İslam	15 Temmuz Şehitler Köprüsü
<i>Katılımcı7</i>	22	Erkek	Lisans (Devam Ediyor)	Yok	İslam	15 Temmuz Şehitler Köprüsü
<i>Katılımcı8</i>	44	Erkek	Lisans	Yönetici	İslam	15 Temmuz Şehitler Köprüsü
<i>Katılımcı9</i>	28	Erkek	Ön Lisans	Teknisyen	İslam	İstanbul Büyükşehir Belediyesi
<i>Katılımcı10</i>	30	Kadın	Lisans	Hemşire	İslam	İstanbul Büyükşehir Belediyesi

4.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu (EK-1) ve nitel veri yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte,

araştırmacı 6nceden sormayı planladığı soruları içeren g6rüşme protokolünü hazırlar. Buna karşın araştırmacı g6rüşmenin akışına bağlı olarak değişik yan ya da alt sorularla g6rüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını ve ayrıntılandırmasını sağlayabilir. (Ekiz, 2003:sy) G6rüşme formundaki (EK-2) sorular 6ncelikle literat6r taraması yapılarak ardından alanında uzman bir kişi tarafından da destek alınarak, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. İlgili alan yazın dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan g6rüşme formu 8 sorudan oluşmaktadır. 6ncelikle 15 Temmuz darbe girişimini yaşamadan 6nceki d6neme ilişkin sorular sorulmuştur. Bu sorularla katılımcıların 6l6me verdikleri anlam, 6l6m6n insanı olgunlaştırmasına fikrine dair d6ř6nceleri, kendi 6l6mlerini d6ř6nd6klerinde hissettikleri ve 15 Temmuz 6ncesi hayata bakış açılarını 6ėrenmek amaçlanmıştır. G6rüşme formunun ikinci kısmında 15 Temmuz gecesi neler yaşadıkları, olaylar sonrasında yaşadıkları travmatik stres belirtileri (sık sık olayla ilgili kâbus g6rme, çabuk irkilme, çabuk 6fkelenme, artmış uyarılmışlık, gelecekle ilgili plan yapamama), 6l6me ve kendi hayatlarına verdikleri anlam ve 6nemdeki değişiklikler, kendilerine olan g6ven ve 15 Temmuz sonrası 6l6m6n kendilerine neyi ifade ettiğinin 6ėrenilmesi amaçlanmıştır. B6t6n katılımcılara aynı sorular sorulmuştur.Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar ses kayıt cihazı ile alınmıştır. Ses kaydı için kişilerden izin alınmıştır. G6rüşmeler 20-35 dakika aralığındadır. Ses kayıtları bilgisayar ortamında şifreli bir şekilde saklanmaktadır.

4.5. Verilerin Analizi

Çalışmada yapılan g6rüşmelerin analizinde içerik analizi y6ntemi kullanılmıştır. Bu y6ntem 6nceden belirgin olmayan temaların ve kodların ortaya çıkarılmasına olanak tanır. Bu t6r analizde amaç, elde edilen bulguları d6zenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır.(Yıldırım ve şimşek, 79)

Niyazi Karasar; işlemeyi kolaylaştırmak amacıyla, verilerin amaca uygun bir biçimde kısa, basit ve açık sembollerle ifade edilmesine kodlama olarak tanımlamıştır. Kodlama işlemine yapabilmek için 6ncelikle ses kayıtları deşifre edilerek b6t6n veri metinleri bilgisayar ortamına aktarılmış ve detaylı şekilde birden fazla kez okunmuştur. Okumalar sonucunda sorulara verilen cevapları oluşturan kodlar listelenmiştir. Oluşturulan kodlara

son şeklini vermek için uzman bilgisine başvurulmuştur. Anlamaların ve algıların, gruplandırılması tekniğine dayalı olan bu toplu yaklaşım; metinlerden elzem çıkarımları yapabilmesi için, nitel araştırmanın amacı olan betimleme/yorumlama arasında ki süreklilik bağıını oluşturur. Daha sonra elde edilen kodlardan ortak temalar belirlenmiştir. Çalışmada görüşmelerden içerik analizi sonucu elde edilen temalara katılımcıların kendi ifadeleri ile bulgular bölümünde tablo halinde yer verilmiştir.

4.6. Araştırmanın Geçerliği Ve Güvenilirliği

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlayabilmek için inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik kavramlarının kullanılması gerekmektedir. (Yıldırım ve Şimşek, 2008:77) Araştırmanın geçerliliğinin ve güvenilirliğinin sağlanması için öncelikle görüşmelerden elde edilen verilerin analizi alanda iki uzman kişi tarafından incelenmiştir. Ortaya çıkan kod ve temalar karşılaştırılmış ve birbiriyle uyumlu olduklarına karar verilmiştir. Verilerin toplanmasında katılımcıların gönüllülüğü esas alınmıştır. Yöntem bölümünde araştırmanın yönteminin neden seçildiği açıklanmıştır. Örneklem ve özellikleri anlatılmıştır. Kuramsal çerçeve, verilerin toplanması ve analizi detaylıca açıklanmıştır. Yapılan görüşmeler kaydedilmiş ve ortaya çıkan ham veriler ve kodlamalar saklanmıştır.

4.7. Veri Toplama Aracının Geçerliği Ve Güvenilirliği

Veri toplama araçlarının geçerliği; aracın ölçülmek istenen özelliği ölçebilme derecesine, güvenilirliği ise veri toplama aracıyla farklı zamanlarda yapılan ölçümlerin tutarlı olması ve aracın tesadüfi hatalardan arınmış olmasına bağlıdır (Büyüköztürk vd., 2008; Karasar, 2005). Öncelikle görüşme soruları literatür çalışması yapılarak ve alanda uzman kişilerden destek alınarak hazırlanmıştır. Sorular Türkçe uzmanına gösterilmiş ve soruların açık ve anlaşılır olması sağlanmıştır. Sorular araştırmayı kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. Aynı zamanda sorular araştırmanın amacını göz önünde tutarak hazırlanmıştır.

BÖLÜM 5 – BULGULAR

5.1. Bulguların İçerikleri

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan görüşmelerin yapılan içerik analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. İçerik analizi sonucunda katılımcıların travma sonrası büyüme sürecine ilişkin bulgular on tema altında toplanmıştır. Bu temalar şu şekildedir: (1) Ölüm yeni bir hayatın başlangıcı, (2) Ölüm insanı olgunlaştırır, (3) Ayrılık korkusu, (4) Ahirette hesap verme korkusu, (5) Değerler ve inançlar doğrultusunda bir hayat yaşama isteği, (6) 15 Temmuz olay anında yaşananlar, (7) 15 Temmuz olay sonrası travmatik belirtiler, (8) Şehit olma isteği, (9) Hayatın geçiciliği, (10) Kendine güvende artış.

Bu temalara ilişkin ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

5.1.1 Tema 1: Ölüm Yeni Bir Hayatın Başlangıcı

Bu başlık altında katılımcıların ölüme nasıl bir anlam yüklediklerinden bahsedilmektedir. Katılımcıların hepsi İslam dinine mensup olduklarından ötürü ölümü bir son olarak değil yeni bir hayatın başlangıcı olarak kabul ettiklerini ifade etmişlerdir. Ölümün anlamına dair bir katılımcı; *“Bir son değildir. Yok oluş değildir. İnsanlar tekrar dirilecektir ve hesap verecektir. Cennet ve cehennem var. Dünyada yaptıklarımızın karşılığını ahirette alacağız. Ölümü bir son, yok oluş olarak asla nitelendirmiyorum.”* (K1) Diğer bir katılımcı ise ölümün ahiret hayatına doğuş olduğunu dile getirmektedir; *“Benim için dini anlamda ifade edecek olursam, yeniden doğuştur. Ahiret, insanın azığını biriktirdiği ve Allah tarafından bitirilen hayatın, yeniden dirilmesini ifade eder bana. Bu yüzden, klasik ama sonun başlangıcıdır.”* (K3)

Ölümün bu dünyada yapılanların karşılığının verileceği bir yere geçiş olduğunu dile getiren bir katılımcı şunları söylemektedir; *“Ölüm bir son değil bir başlangıç. Bu dünyada kazandıklarımızın diğer tarafta karşılığını gördüğümüz bir olay. Yeni bir yolun*

başlangıcı.” (K2) Başka bir katılımcı ise; “Ölüm benim için bir yok oluş değildi. Hesap verme zamanının başlangıcını ifade eden bir köprüydü, bir kapıydı.”(K8) şeklinde ifade etmektedir.

Katılımcılardan iki kişi ise ölümün yeni bir hayatın başlangıcı olduğuna ek olarak aynı zamanda ölümün ilahi bir kanun olduğuna dikkat çekmişlerdir; *“İnsan doğar, yaşar ve ölür. Rabbimin ilahi kanunları budur. Ölüm kimsenin dışında değildir. Herkese ulaşacaktır. Genç veya yaşlı Rabbimin takdir ettiği sürece insan hayatta kalır.”(K4), “Ölümlü olduğumuzu hepimizi biliriz. Bizim inancımızda böyledir.” (K6).*

5.1.2. Tema 2: Ölüm İnsanı Olgunlaştırır

Katılımcıların, insanın ölümün varlığını kabul ediyor olmasının ve ölümün herkesin başına gelebilecek bir olay olarak değerlendirmesinin kendilerini olgunlaştırdığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı; *“Ölümü düşünmen beni şu şekilde olgunlaştırır: Sonuçta bu dünya sınav. Bu sınavın bitişi ölümdür. Ölümün gerçekleşmesi bu sınavın bitiş sürecinin yani sınavın sona erdiği an olarak tanımlıyorum. Bu sınava yaşarken çalışıyoruz. Yani olgunlaştırır.” (K2) şeklinde ifade etmektedir. Diğer bir katılımcı ise; “Elbette ki ölüm fikrinin insanın olgunlaştırdığına inanıyorduk fakat bunu tahkiki manada yani Hakkel Yakın hissedemiyorduk belki.” (K1) şeklinde ifadeler kullanmıştır.*

Ölümü düşünmenin hayatı daha anlamlı kıldığını belirten bir katılımcı; *“Evet ölümü düşünmek insanı olgunlaştırıyor, hayatı daha anlamlı görmesini sağlıyor. Ölümü göz önünde bulundurmaksızın içinde bulunduğumuz hayatı doğru şekilde anlamlandırmak mümkün değil. Zaten dinimizde ölümü sık sık hatırlamamızı tavsiye ediyor.” (K3) şeklinde ifade etmiştir. Ölüme hazırlığa dikkat çeken bir katılımcı ise; “Ölüm ve ona olan hazırlık insanı akli ve ruhi anlamda olgunlaştırır.” (K5) şeklinde ifade etmiştir.*

Ölümü düşünmenin günlük hayattaki yerini dile getiren bir katılımcı ise şunları ifade etmektedir; *“Kesinlikle insan ölümü düşündükçe olgunlaşıyor. Normalde yemek yerken, gezerken, araba sürerken insan ölümle ilgili hiçbir şey düşünmüyor, her şey güzel ve keyifli. Fakat ölümü düşünmeye başladığınızda, hayatın her alanını sorguluyor ve*

kendinize bir şeyler katıp, inandığınız şey neyse, ona uygun şeyler üretmeye başlıyorsunuz. Düşünmeyi daha çok yaparsanız daha temkinli ve hatasız yaşarsınız bu da size olgunluk katar. Zaten ölümden öte köy yok der, olgun hareketler yaparsınız.” (K6)

İnsanın bu dünyada nasıl yaşarsa öyle öleceğini ifade eden bir katılımcı, ölümü kabul etmenin kendisini nasıl olgunlaştırdığını şu sözlerle ifade etmektedir; *” Sizin en hayırlınız ölümü en çok anandır onu düşünendir diyor Peygamberimiz. Yaşarken bu dünyada ölümü kendimizden uzak tutmamamız lazım çünkü ne zaman nerede nasıl öleceğimiz belli değil. Nasıl yaşarsak öyle öleceğiz. Nasıl ölürsek de öyle dirileceğiz. Ölüm dünyada yaptığımız her şeyin hesabını vereceğimiz aşamaya geçiş süreci olduğu için onu kabul etmek zaten insanı disipline sokuyor. Tabi ki insanı olumlu yönde etkiliyor.” (K7)*

İnsanın her an ölüme hazırlıklı olması gerektiğini dile getiren bir katılımcı düşüncelerini şu şekilde ifade etmektedir; *“Bugün ölecek gibi yaşamamız lazım. Bu nasıl olur şöyle deyim, insanlarla iletişimim, amellerim, sevdiğilerimle ilişkilerimin iyi olması lazım. Ancak bu şekilde her an ölüme hazır olurum. Bu da elbette insanı olgunlaştırır.” (K8)*

5.1.3. Tema 3: Ayrılık Korkusu

Katılımcılardan ikisi ölümün sevdiğilerinden ve bu dünyada yaptıkları işlerden ayrılacak olmalarını hatırlattığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı kendi ölümünü düşündüğünde hissettiklerini şu şekilde dile getirmektedir; *“Sevdiğilerimden ayrılma, yaşadığım hayatı, sahip olduğum her şeyi geride bırakma, hedeflerimden vazgeçme olarak aklıma geliyor. Bu da beni üzüyor. “(K3) Diğer bir katılımcı ise; “Benim için kendi ölümümü düşünmek sevdiğilerimden ayrılmak manasındaydı.” (K8) şeklinde ifade etmektedir.*

5.1.4. Tema 4: Ahirette Hesap Verme Korkusu

Katılımcıların kendi ölümlerini düşündüklerinde neler hissettiklerine dair cevapları arasında ahirette hesap verme korkusu ön plana çıkmaktadır. Bir katılımcı bu korkuyu şu şekilde ifade etmektedir; *“Kendi ölümümü düşündüğümde kabirde hesap vermek, hesap veremezsem Allah korusun hepimizi, muhafaza buyursun kabir azabının tahakkuk etmesi gibi düşünceler vardı.”* (K1) Başka bir katılımcı ise; *“Kendi ölümümü her gün düşünürüm. Ölümden sonra beni bekleyen ne onu bilmem gerekiyor. Yaptıklarımın hesaba çekileceğim bu hesap nasıl olacak? Bu hayatımın her noktasına yön veriyor. Ayet ve hadislere iman ettiğiniz zaman ölümü düşünerek, buranın sonsuz bir hayata geçişin hazırlık aşamasına olduğuna inanıyorsunuz. Kendinizi ona göre hazırlıyorsunuz. Ölümden korkmak değil de yaptıklarımın hesabını vereceğim korkusu içimi kaplıyor.”* (K3) şeklinde ifadeler kullanmaktadır.

Ölümünü Rabbine gidiş olarak tanımlayan bir katılımcı ise şunları söylemektedir; *“Kendi ölümümü düşündüğüm zaman ne kadar da az şey yaptığımı, hayır anlamında daha çok çalışmam Rabbime gidişimin yollarını hayırla süslemem gerektiği fikri ben de ön plana çıkar.”* (K5)

Kendi ölümünü sık sık düşündüğünü ifade eden bir katılımcı ise; *“Dinimizin ölümü sık sık düşünün tavsiyesi üzerine yaşamım boyunca ölümü sık sık düzenli ve sistematik olarak düşünmüşümdür.”* (K9) şeklinde ifadeler kullanmaktadır. Dedesinin kaybından sonra ölümü ve ölüm sonrasını düşündüğünü belirten bir katılımcı ise; *“Kendi ölümümü ilk olarak 17 yaşındayken düşündüm. Dedem vefat etmişti. Dedemi mezara koyduğumuz o an bana kal geldi. Bir tek orada ben varım kimse yok. Kendi ölümümü gördüm o an sanki. Canlı canlı gördüm sanki. Ağlaya ağlaya kendime geldim. Ondan sonra düşünmeye başladım işte öldüğüm zaman ne olacak diye.”* (K10) şeklinde düşüncelerini dile getirmiştir.

5.1.5. Tema 5: İnançlar Ve Değerler Doğrultusunda Bir Hayat Sürmek

Katılımcıların hepsi değerleri ve inançları doğrultusunda bir hayat sürmeyi hedeflediklerini dile getirmişlerdir. Bunu insanlara yardım etmek, Allah'ın emir ve yasaklarına uymak, buldukları görevleri hakkıyla yerine getirmek olarak ifade etmişlerdir. Aynı zamanda sevdikleri insanlara iyi geçiniyor olmak, aktif ve iletişimi kuvvetli birisi olmak, hobiler ile vakit geçirmek olarak da ifade etmişlerdir. Bir katılımcı; *“Dindar bir insan olma hasebi ile hayatı daha dolu dolu, daha anlamlı yaşama çabası vardı. Bir gün öleceğimi mahşerde Mevla'nın huzuruna çıkacağım düşüncesi ile daha sorumlu hareket etme bilinci ile haramlardan mümkün merteye uzak kalma bilinci vardı.”* (K2) şeklinde ifade etmektedir. Diğer bir katılımcı ise; *“Hayata bakış açımız Kuran-ı Kerim'de yazıldığı gibiydi fakat bizim yaşayışımız ona göre olmadığı için, Cenab-ı Hak bize hayatı niçin veriyor, biz ne için yaşıyoruz diye böyle bir üzüntümüz vardı. Kaygımız vardır. Zaman zaman kederlerimiz vardı. Madem bu hayatı Allah bize, kendisine ulaşmak için vermiş biz neden adeta boş yaşıyoruz? Çünkü gayemiz uğrunda çalışmak yerine günlük hayatımızı idame ettirip gidiyorduk.”* (K1) şeklinde ifadeler kullanmıştır.

Değer ve inançlarını insanlara anlatma gayretinde olan bir katılımcı bu uğraşını şu şekilde dile getirmektedir; *“Doğru İslam'ı anlatmak, yalandan hurafeden, sarıklı, sakallı, cübbeli vs insanların dinini değil yalnız Kur'an-ı öğretmek benim amaçlarım arasındaydı.”* (K4)

İnsanlara faydalı olmayı ve Allah'ın hoşnutluğunu kazanmayı amaçlayan bir katılımcı; *“Allah'ın hoşnutluğunu kazanmaya yönelik davranışlar, yardımseverlik yapmak, insanların ihtiyaçlarını karşılamak, onlara faydalı olmak, bir değer üretmekti.”* (K3) şeklinde kendi düşüncesini ifade etmektedir.

5.1.6. Tema 6: 15 Temmuz Olay Anında Yaşanılanlar

Katılımcılardan dördü 15 Temmuz gecesi olaylar esnasında yara aldıklarını bildirmişlerdir. Hepsi o gece ölen insanlara şahit olduklarını dile getirmişlerdir. Bütün katılımcılarının ortak olarak söyledikleri o gecenin korkunç bir anı olarak hafızalarında yer ettiğini ve daha sonraki günlerde de kendilerini rahatsız ettiğini bildirmişlerdir.

Bütün katılımcılar o geceyi dehşet verici olarak tarif etseler de, kendilerine eşlik eden manevi duyguların (Şehitlik, millet ve vatan sevgisi vb.) kendilerine en iyi destekçi olduğunu ve bu yüzden yaşananlara direnebildiklerini ifade etmişlerdir.

Aşağıda sırası ile katılımcıların o gece neler yaşadıklarını anlattıkları ifadelerine yer verilmiştir:

Katılımcı 1: “F16’nın Meclisi bombaladığına şahit olduk. Helikopter ateş açmaya başladı. Önümüzde ki insanlar falan hep öldü. Helikopter resmen taradı. Şu an yine gözümün önüne geldi. Öyle alelade şekilde taradı yani. Öyle sağa sola rastgele ateş açtı. İnsan mı var hiç fark etmeksizin yaptılar bunu. Hiç unutmuyorum bir tane mermi ayağımın 15-15 cm ötesine kadar düştü. O sıra tabi herkes yere yattı. İlk yatanlardan biri bendim. Ben o sıra hissedemedim ama üstüme 10-15 kişi daha yatmış. Ben kalkamadım. Ağlamalar, inlemeler... ilk önce insan kimseyi düşünmüyor. İlk önce kendini düşünüyor. Kalkınca kendime baktım. Bir yerimde bir şey var mı diye. Herkes birbirini arıyordu o sıra. Öyle bir kargaşa vardı ki... sonra nereye gitsem diye düşündüm, çünkü helikopter hala üstümüzde. Alt geçidi fark ettim oraya doğru koşmaya başladım. Etrafa bakamadım. Hayal meyal kanları hatırlıyorum. İnsanlar öldü biliyorum ama bayılırım oysa şimdi güçlü olmam lazım diye etrafa bakmamaya çalışarak alt geçide koştum. Daha sonra fotoğraflardan baktım. İyi ki olay esnasında bakmadım.”

Katılımcı 2: “Boğaz Köprüsü’ne yürüdük. Vardığımızda zaten o asker kılıklı teröristlerin oradaki halkın üzerine ateş açtığını görmüştüm. Sabah kadar orada durduk. Ta ki darbeciler teslim olana kadar. Bu süre içerisinde aralıklı olarak üzerimize ateş açtılar. Her ateş açma esnasında yere yatıyorduk, kalktığımızda birçok kişinin vurulduğundan dolayı kalkamadığına şahit oluyorduk. Hemen etraftakiler yere

düşen insanları palas pandıras yerden kaldırıyorlardı. Eğer ulaşabilirlerse bir ambulansa koyuyorlardı. Eğer ambulans yoksa veya ambulansa da ateş açtıkları için yaklaşamıyorlardı. O zaman motosikletler devreye giriyordu. Bu şekilde birçok kişinin vurulmasına şahit oldum. Tabi o insanların kaçtı vefat etti, ne kadarı kurtuldu bilmiyorum. Bununla beraber mermilerim sağımızdan, solumuzdan, üstümüzden vınlayarak geçişini biliyorduk. Etraftan sekerek yanımızdan geçişini bizzat yaşadık.”

Katılımcı 3: *“Helikopterden inanılmaz şekilde, kocaman kocaman mermilerle ateş açılmaya başlandı. O mermiler girdiği insanı patlattı. Birçok insan orda gözümün önünde hakkın rahmetine kavuştu. Tabi bizde kendimizi korumak için yerler yattık. Üstümde insanlar olduğunu anımsıyorum. Ayağa kalktığımda kolumdan aşağı kan olduğunu gördüm. Vurulduğumu zannettim. Oğlum baba vurulmuşsun dedi, yok bir yerim acımıyor diye cevap verdim. Yanımdaki arkadaşın vurulup üzerime düştüğünü anladım. Kolumdaki kan onun kanıydı. Canımı kurtarma adına, helikopter üstümüzde Akay kavşağının altına saklandık ve oradan da geçerek yakında bulunan bir otele saklandık.”*

Katılımcı 4: *“Aslında çok korkmuştum. Koca bir kalabalık vardı. Birden ses bombası atıldı. Herkes yere yattı. Ben ve eşim de küçük bir duvarın arkasına sığındık. Birden kurşun sesleri kapladı her yanı. Sonra orada bulunan hastaneye sığındık. Her yerde yaralı vardı ve yerler kan gölüne dönmüştü. Hemşire olduğum için eşimin teşvikiyle yaralılara yardımcı olmaya başladım. Herkes çok zor durumaydı.”*

Katılımcı 5: *“Askerler, silahlar ki hiç sevmediğim görüntüler bunlar, kalabalık artmış, herkes bağıyor, bayrakları var insanların. Ne olduğuna anlam veremedim, şaşırıp kaldım. Sanırım korktum çok. Neyse, biz de kalabalığa uyup askerlere doğru ilerlemeye başladık ve ilk silah sesini duyduğumda dizlerimin bağı çözüldü. Ve yere attım kendimi, kafamı kaldıramadım. Arkadaşlarıma baktım yanımdalar; korku ve ölüm arasında gittim geldim.”*

Katılımcı 6: *“Askerler silah atmaya başlayınca bana kal geldi. Ben ilk defa bir tankı orada gördüm. G3 mermisi nedir orda öğrendim. Bağrısmalar, çağrısmalar... bana bir inme geldi. Babamın beni dürtmesi ile kendime geldi. HGS duvarından beni çekip aldıkları anda benim hemen arkamdaki abi vuruldu.”*

Katılımcı 7: “Bir hanıma yardım etmeye giderken ayağımdan vuruldum. Çok şiddetli bir acı hissettim. Ayağımdan kemik parçalarının çıktığını bile gördüm. Daha sonra beni hastaneye götürdüler. O anı hiç unutmuyorum. İnsanlar yaralanıyor, yere düşüyor kimse yardım edemiyor. Ateş hattındaydık resmen. Açık alandaki yaralıları almaya gidemiyorduk.”

Katılımcı 8: “O gece iki şarapnel sırtıma yediğimde sırtıma dokundum elime kan geldi, şunu düşündüm, demek ki ölüm böyle bir şey. O zaman bir kenara geçeyim de öleyim. Ama hiç acı yok, korku yok. Bizi vuranlarla aramızda 40 metre var, yani öldürürler mi, bir sonraki kurşun bize gelir mi gibi en ufak bir korkum yoktu. Sadece vurulunca şöyle geçti içimden tabi, benden bu kadar. Sonra bir arkadaş abi hastaneye gitmemiz gerekiyor deyince o ana tekrar döndüm.”

Katılımcı 9: “O sırada Vatan Caddesine yakındım, gösteri sesleri geliyordu. Farkında olmadan abdest alıp sokağa çıkmışım. Sokağa çıkarken de acaba ölür müyüm, böyle bir ölüm korkusu aklımdan geçmiyordu. Neden abdest aldığıma dair böyle bir şuur olduğunu da düşünemiyorum. Yani sanki o geceye has Cenab-ı Hak aklımızı devreden çıkarıp kalbimizi devreye alarak, aklımızın düşünmesine fırsat vermeyip kalbimizle gereğini yapmamıza yardımcı oldu diye düşünüyorum.”

Katılımcı 10: “Oğlumla beraber yola çıktık. Ankara'nın merkezine doğru yola çıktık. Akay kavşağında tanklarla karşılaştık. Gazeteciler, gitmeyin askerler çıldırmış vaziyette insanları vuruyor dediği halde biz: bu saatte bu darbe olamaz, milletin iradesine kimse ipotek koyamaz diyerek devam ettik.”

5.1.7. Tema 7: 15 Temmuz Olay Sonrası Travmatik Belirtiler

Katılımcıların hepsi 15 Temmuz 2016 gecesini yaşadıklarında sonra uzunca bir vakit olayı unutmadıklarını dile getirmişlerdir. Birçok insanın ölümüne şahit olan bir katılımcı olayın kendi üzerindeki etkisini şöyle dile getirmektedir: “Bu olay beni bir hayli etkiledi. Çünkü gözünüzün önünde helikopter taramasıyla insanların paramparça oluşuna şahit oluyorsunuz. Çünkü orada her şey canlı canlı oluyor. Adeta insanlar bir su balonu gibi patlıyor. Etrafınızda cesetler, kolları, bacaklar olmayan insanlar... her

şey ortada. İnsan artık kendi derdine düşüyor. Ben kendime gelemedim. Birkaç gün bunun psikolojisi ile yaşamaya başladım. Bir travma geçirdim adeta.” (K1)

Olay sonrası uyku düzeni ve iş yaşamındaki motivasyonuna dair bir katılımcı ise; *“Bu olaydan sonra uyku düzenimde çok ciddi bozulmalar oldu. O bozulmaların etkisini hala tam olarak atabilmiş değilim. Öfke ve gerginliğin artık geçmiş olduğunu düşünüyorum. Yüksek lisansım olumsuz anlamda etkilendi. Motivasyonum bozulmuştu. İş yerinde ki motivasyonumun da düştüğünü hissettim. İş hiç bırakmadım ama üretkenliğim azaldı. Seminer konferanslara katılma taleplerini hep reddettim. Tabi caizse işimi rölantiye aldım.”(K2)* şeklinde ifadeler kullanmıştır. Bir başka katılımcı ise; *“Namazları eksik kaldırmaya başladım. Ama tabi zamanla toparladım. İnsanoğlu zorluğa göğüs gelebilecek şekilde yaratılmış. O gece dehşet bir geceydi. İnsanların yanınızda vefat etmesi, çok acı vericiydi.” (K3)* sözleri ile kendini ifade etmektedir.

Bir başka katılımcı olaydan sonra hissettiklerini ve yaşadıklarını şu şekilde ifade etmektedir: *“Daha sinirli, daha ajite, daha gergin ve şiddet gösterebilme potansiyelim daha yüksek olduğunu fark ettim.” (K4)* Yaşadıklarını rüyalarında gördüğünü dile getiren bir katılımcı ise şunları ifade etmektedir: *“Ya ben olsaydım ölen diye çok düşündüm, birkaç kez rüyamda öldüğümü gördüm hatta. Silah sesleri ara ara kulağımda çınılıyordu. Ya biz genç olduğumuzdan mı nedir, böyle olayların etkisi çok fazla üstümüze siniyor.” (K5)*

Uyku düzeninde bozulmalar yaşadığını dile getiren bir katılımcı çocukken yaşadığı kekemeliğin olaydan sonra tekrar gün yüzüne çıktığını şu sözlerle ifade etmektedir; *“Üç buçuk dört ay uyuyamadım. Ben de çocukken kekemelik varmış ben hatırlamıyorum. Ama o gecedan sonra kekemeliğim tekrar ortaya çıktı. Rüyalarım girdi olay sürekli. Uçaklar bomba atıyordu falan.” (K8)* Bir başka katılımcı ise; *“Sürekli o olaylar gözümün önüne geliyor. Genel olarak soğukkanlıyım ama tabi anlatılınca falan o an aklıma hep geliyor.” (K7)* şeklinde ifadeler kullanmaktadır.

5.1.8. Tema 8: Şehit Olma İsteği

Katılımcılar 15 Temmuz 2016 gecesini ölümü bir anlamda deneyimlemiş olmanın kendi ölümlerini isteme şekillerini değiştirdiğini ifade etmektedirler. İslam inancına

sahip olduklarından ötürü vatani ve milleti uğruna ölen insanların *şehit* olarak nitelendirilmesinin kendilerinin ölümlerinin de bu şekilde olmasını istediklerini dile getirmişlerdir. Bu isteğini bir katılımcı şöyle ifade etmektedir; *“O günden önce, yatağında sevdiğimin yüzüne baka baka ölmeyi hatta sevdiğilerimden önce ölmeyi düşünürdüm. 15 Temmuz’dan sonra da Allah’ın şehadet fikrini kalbime yerleştirerek, benim en böyle şehadete hazır olduğum anda da canımı alsın diye düşünmeye başladım.”* (K1) Başka bir katılımcı ise; *“Canım İslam’a faydalı olsun, ölümüm Müslümanlara bir fayda getirsin düşüncesi beni sardı. Demek ki Cenabı Hak lütfuyla insana şehadeti arzu ettirebiliyormuş diye düşünmeye başladım.”* (K3) şeklinde ifadeler kullanmaktadır. Bir diğer katılımcı şehit olma isteğini şöyle anlatmaktadır; *“Şehit olarak ölme isteğim arttı. Rüyalarımda bile bunu görüyorum.”* (K6)

5.1.9. Tema 9: Hayat Geçici

Katılımcılardan sekizi yaşadıklarında sonra hayatın geçici olduğunu, ölümün aslında çok uzakta olmadığını, ölümün her an gelebileceğini, insanın ölüm zamanının belli olmayışında dolayı her an ölüme hazırlıklı olması gerektiğini dile getirmektedirler. Bir katılımcı; *“Aileme daha sıkı vakit geçiriyorum. Ha, ben de öleceğim bunu iyi biliyorum. Bak, o gece geldi aklıma, kafasından vurulan biri vardı, ölmüştü. O insanı aklıma getirip, dikkatli yaşamayı hedeflemeyi öğrendim. Ölüm, her ne kadar alışılacak bir kesin beklenti olsa da bu dünya içinde emek veriyoruz. Ne olursa olsun, ailemle ve sevdiğilerimizin yanında ölmeyi hedefliyorum artık, daha da önemsiyorum ölümü.”* (K2) şeklinde ifadeler kullanmaktadır. Bir diğer katılımcı ise şunları dile getirmiştir; *“Hayatımızın bir anlamı olmadığını farkına vardık. Benim için en büyük kazanım bu oldu. Hayatımız hiçbir şeymiş.”* (K4)

Ölüme ne kadar yakın olduğunu hisseden bir katılımcı bu hissiyatını şu şekilde dile getirmektedir; *“O gün aslında ölüme bir kez daha yakın olduğumu anladım. Kendi hayatıma çeki düzen vermem gerektiğini, yapmadığım ve sürekli ertelediğim şeyleri bir*

an önce gerçekleştirmem gerektiğini anladım.” (K7) Diğer bir katılımcı; “Ölüme dair hissettiğim korkuları burnumun dibinde yaşayınca, ölüm insan bir nefes uzaklıkta olduğunu öğrenmiş oldum. Biraz daha rahatladım ölüme karşı. Ben ölürsen diye çok düşünmüyordum şimdi, ölümü düşünmek gerektiğine inanıyorum. Rahatım yani hepsinden önemlisi, olmadık şeylere hazırlıklı olmak gerektiğin kendime öğrettim.” (K5) şeklinde ifadeler kullanmıştır.

Ölümün her an gelebileceğine olan inancı artan bir katılımcı ise aynı zamanda hesap verme korkusundaki artışı şu şekilde dile getirmektedir; *“Ölüm her an gelebilir. Buna olan inancım arttı. Bu yüzden yaptıklarım amellerime daha dikkat eder oldum. Hesap vermeye dair korkum arttı.” (K1)*

5.1.10.Tema 10: Kendine Güvende Artış

Katılımcılar 15 Temmuz gecesi kendi ifadeleri ile sergiledikleri “azim ve mücadelenin” daha sonraki yaşantılarında kendilerine olan güveni artırdığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı bunu şöyle ifade etmektedir; *“Kendime güvenim arttı. O gece ben cesaretimi sınadım.”(K2)* Ölümü deneyimliyor olmanın hayatına etkisini anlatan bir katılımcı ise; *“Tabi orda ölümü deneyimlemek beni baya etkiledi. Yani daha fazla mücadele etme isteğim geldi. Bir öfke doğurdu bende aslında. Daha azimli çalışma yapmam gerektiğini fark ettim. Beni hayata daha sıkı sıkıya bağladı sanki ölümü görmek. Kendime olan güvenim arttı. Daha güçlü olduğuma inanıyorum çünkü.” (K3)* şeklinde ifadeler kullanmaktadır.

Allah’a olan güveninin artması ve kendine güvende Allah’ın kendisine yardımcı olduğunu düşünen bir katılımcı bunu şekilde anlatmaktadır; *“Kendime olan güvenimde şöyle normalde kavgalara, tartışmalara giren bir insan değilim. Şöyle düşünmeye başladım demek ki Allah için ölünebilirmiş. Eğer biz Allah’a güvenirsek Allah’ta bize olan güvenini artırır. Yani biz Allah’a olan güvenimizi artırırsak o da bizim kendimize olan güvenimizi artıracaktır.”(K5)*

15 Temmuz mücadelesini Kurtuluş Savaşına benzeterek anlatan bir katılımcı ise kendine olan güvenindeki artışını şöyle dile getirmektedir; *“Kendime olan güvenimde*

şöyle normalde kavgalara, tartışmalara giren bir insan değilim. Şöyle düşünmeye başladım demek ki Allah için ölünebilirmiş. Eğer biz Allah'a güvenirse Allah'ta bize olan güvenini artırır. Yani biz Allah'a olan güvenimizi artırırsak o da bizim kendimize olan güvenimizi artıracaktır.” (K10)



BÖLÜM 6 – TARTIŞMA VE SONUÇ

6.1. Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, yetişkinlerin ölüme karşı tutumlarının travmatik yaşantı ve bu süreçte deneyimlenen travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla, 15 Temmuz 2016 tarihinde ülkemizde meydana gelen darbe girişiminde yaralanmış, olay esnasında ölen insanlara şahit olmuş kişilerin 15 Temmuz öncesi ölüme bakış açısı, hayat felsefesi ve 15 Temmuz sonrası ölüme karşı tutum, kendine güven, insanlarla ilişkiler, deneyime ilişkin değişkenler, yaşanan olaydan kaynaklı genel olarak hissedilen duygular, stresle başa çıkma, öfke belirtileri, genel belirtiler, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme değişkenleri ele alınmaktadır. Çalışmanın bu kısmı araştırmanın amacına ulaşmak için ele alınan sorularla ilgili elde edilen bulgular ve ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmaktadır.

6.2. Ölümün Anlamına İlişkin Tartışma

Katılımcıların ölüme bakış açılarının nasıl olduğuna dair yapılan görüşmelerde öncelikle ölümün anlamı sorulmuştur. Katılımcılardan ifadelerinden yapılan içerik analizi sonucu ortaya çıkan tema; ölümün yeni bir başlangıç oluşudur. Katılımcıların hepsi İslamiyet inancını benimsediklerini dile getirmektedirler. Bundan dolayı ölümün yeni bir başlangıç olduğu üzerinde durmuşlardır. Ölümün değişmez bir ilahi kanun olduğunu, yaşlı- genç, zengin- fakir ayırımı yapmadan herkese ulaşacağından bahsetmişlerdir.

Dünya hayatının geçici oluşu, ölümün ahiret hayatına geçişin bir kapısı olduğu katılımcıların ifadeleri arasındadır. Ölümü hayat yolculuğunun belli bir yerde tamamlanması olarak nitelendirmektedirler. Ölüm bir yok oluş olarak değerlendirilmeyip, aslında gerçek anlamda bir yaşamın başlangıcı olduğu fikrinin ön plana çıktığını dile getirmektedirler. Ölümün değişmez ve gerçek oluşuna dair inançlarını ayetler ve hadisler doğrultusunda sürekli diri tuttıklarını ifade etmişlerdir.

Söz konusu hadis ve ayetlerde, her canlının ölümü tadacağı (Enbiya/35), öldürenin de diriltenin de Allah olduğu (Necm/44), Allah'ın yeryüzünü ölümden sonra dirilteceği (Hadid / 17)², dünyada tıpkı bir yolcu gibi davranılması (Buhârî, Rikâk, 3; Tirmizi, Zühd, 25)³ gerektiği açıklanmıştır.

6.3. Ölümü Kabul Etmenin İnsanın Olgunlaştırdığına İlişkin Tartışma

Katılımcıların ölüme bakış açılarını daha detaylı bir şekilde anlamak için, ölüm fikrinin insanı olgunlaştırıp olgunlaştırmadığına dair soru sorulmuştur.

Katılımcılar ölümü kabul etmenin, ölümün yeni bir hayatın başlangıcı olduğuna inanmanın ahirette yaratıcıya karşı bu dünyada yapılanların hesabının verilmesi anlamına geldiğini bildirmişlerdir. Hesap verme korkusunun, kişinin her anını düşünerek, ölçerek, ne yaptığının farkında olarak yaşaması gerektiği sonucunu doğurduğunu ifade etmişlerdir. İslam inancına göre ahiret, Allah'ın vaadinin mutlaka gerçekleşeceği, dünyada yapılan amellerin karşılığının alınacağı, zerre kadar iyiliğin ya da kötülüğün ortaya çıkarılacağı büyük bir hesap günüdür. Bu dünya adeta ahiret hayatının bir tarlası gibi olarak değerlendirilmektedir. Burada ne ekilip biçilirse, öbür dünyada insanın karşısına onun çıkacağı inancı oldukça kuvvetlidir. Ahirete inanan birey, öldükten sonra tekrar dirilecek ve bu dünyada topladığı, edindiği ile cennet ya da cehennem ile karşılaşacaktır. Ahiret hayatının sonsuz olduğu ve bu dünyada yapılanların orada karşılık bulacağı inancı, kişinin hayatını disipline etmektedir. Katılımcılar ancak bu şekilde ölümü kabul etmenin kendi hayatlarını nasıl düzene soktuğunu, ölümü kabul etmekle hesap verme korkusunun kendilerini dikkatli yaşamaya yönelttiğini bahsetmişlerdir. İnsanların kalplerini kırmamaya, herkesin bir gün öleceği ve bu ölümün kime ne zaman geleceği konusundaki muğlaklığın kendilerini diri tuttuğunu ifade etmişlerdir.

² Kuran'ı Kerim Sureleri.

³ Sahih'i Buhari, Rikak; Tirmizi, Zühd. Hz.Peygamberden gelen sözlü ve fiili tutumları/davranışları aktaran Temel Hadis Kaynaklarından 2 tanesi.

6.4. Katılımcıların Kendi Ölümlemlerini Düşünmelerine İlişkin Tartışma

Katılımcıların ölümün anlamına ve ölümün kişiyi nasıl olgunlaştırdığına dair verdikleri yanıtlardan sonra kendi ölümlemlerini düşünüp düşünmedikleri, düşünüyorlarsa bu durumun onları nasıl etkilediği sorulmuştur. Daha önce yakınıını kaybetmiş üç katılımcının kendi ölümünü bu deneyimlerinden sonra düşünmeye başladıklarını belirtmişlerdir. Diğer katılımcıların da ölümü düşündükleri görülmektedir. Kişinin kendi ölümünü düşünmesi yukarıda bahsedildiği gibi ilk olarak hesap korkusunu akla getirmektedir. İkinci olarak bu dünyadaki sevilen insanlardan, yapılan işlerden, hedeflerden hayallerden ayrılma manasına geldiğini ifade ettikleri görülmektedir.

Katılımcılar, ölümü kaçınılmaz, mutlak bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Ölüm kavramı insanın yaşantısını dokuyan önemli bir motif olduğunu ifade etmektedirler. Bireyin kendi ölümü, bu dünyayı algılayıp, hedef ve amaçlar belirlemede önemli bir mihenk taşıdır. Bu bakış açısının katılımcıların, kendi ölümlemlerini düşünmeye iten başlıca sebep olduğunu ifade edebiliriz.

6.5. 15 Temmuz'dan Önce Katılımcıların Hayata Bakış Açılarında İlişkin Tartışma

Katılımcıların 15 Temmuz öncesi hayata bakış açılarını, hayat felsefelerini yakında anlamak amacıyla sorulan soruya verdikleri yanıtlarda, değerler ve inançlar doğrultusunda bir yaşam sürmek ve insanlarla iyi ilişkiler kurmayı hedefledikleri görülmektedir. Katılımcılar, hayata bakış açılarını Allah'ın emir ve yasakları doğrultusunda oluşturduklarını dile getirmektedirler. Hayatlarının bir amacı olması gerektiği, içinde buldukları her anın kendilerine verilen emanet bir zaman dilimi olduğu bilinci ile hareket etmelerinin elzem olduğunu vurgulamışlardır. Sadece zamanı değil bedenlerinin, akıllarının da Allah tarafında kendilerine verilmiş bir emanet olduğu idraki ile bütün bunları, İslam değer ve inanç sistemi çerçevesinde kullanmaya özen

gösterdiklerini dile getirmişlerdir. Bu konuda hassas davranmaya çalıştıkları ve umut ve korku arasında bir yaşam sürdüklerini dile getirmektedirler. Hayat felsefelerini böyle ifade etmelerinin nedenini, en başta vurgu yapıldığı gibi, ölümü bir başlangıç olarak değerlendirmeleri ve ölümden sonraki hayata inanmaları olduğunu söyleyebiliriz.

6.6. 15 Temmuz'da Yaşanılanlara ve Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerine İlişkin Tartışma

Katılımcıların 15 Temmuz gecesi neler yaşadıkları, o anlarda ne hissettikleri ve daha sonrasında olaya bağlı olarak travmatik stres algılayıp algılamadıkları yapılan görüşmelerde tespit edilmeye çalışılmıştır. Olaylara dair ilk bilgileri arkadaşlarından, ailelerinden, haberlerden ve sosyal medyadan öğrendiklerini dile getirmektedirler. Yaşanan olayı darbe girişimi olarak nitelendirdikleri ve bunun kabul edilemez oluşunu ifade ettikleri görüşmeler esnasında ortaya çıkmaktadır. İçlerinde Türkiye'de daha önce yaşamış olan 28 Şubat darbesini bilenler, o günleri tecrübe etmiş olanlar o zamana ait duygu ve düşünceleri de akıllarına getirerek dışarı çıktıklarını dile getirmişlerdir. İçlerinde daha önce bu ve benzeri bir olay yaşamış olmaları ve bu tür toplumsal ve siyasal olayların hayatlarına olan etkisini bildikleri için, dışarı çıkmakta bir an bile tedirginlik göstermediklerini dile getirenler olmuştur. Katılımcılardan yaşça daha küçük olup, böyle olaylara dair herhangi bir yaşamışlığı olmayanların ise, yakın tarihi okuyup, araştırdıkları ve büyüklerinden dinledikleri için yine diğer katılımcılar gibi dışarı çıkmakta herhangi bir tedirginlik göstermediklerini dile getirmişlerdir. Vatana ve millete sahip çıkma düşüncesinin ise harekete geçirici ortak bir unsur olduğunu söyleyebiliriz. Kendi ifadeleri ile darbe girişiminin olabileceği kritik noktalara gittiklerini belirtmişlerdir. Yanlarına herhangi zarar verici bir eşya almadıklarını, karşılarındakilerin kendi askerleri olduğu bu sebeple kendilerini korumaya yönelik herhangi bir alet almaya gereksinim duymamışlardır. İsteklerinin sadece durumu gidip yerinde görmek ve askerle konuşup, yapacakları her neyse ondan vazgeçmeleri gerektiği noktasında onları uyarmak olduğunu dile getirmektedirler. Fakat karşı tarafın

kendilerine ateş açması, helikopter ve tank mermileri ile insanları öldürmeye yönelik hareketi bütün katılımcıları oldukça sarsmıştır. Beklemedikleri bir tepki ile karşılaşmış olmaları, yaralanmaları ve yanlarındaki insanların parçalanarak ölüyor olmasına şahit olmalarını oldukça travmatik bir yaşantı olarak deneyimlediklerini ifade etmektedirler. Savaş uçaklarının alçak uçuş yapması ve atılan ses bombaları ise katılımcılar için oldukça korku ve kaygı verici olmuştur. Aynı zamanda ambulanslara askerler tarafından ateş edilmesi, yaralıların kan kaybından ölmeye mahkûm edilmesi, kendilerinden yoğun çaresizlik duyguları oluşturmuştur. Yanlarındaki insanların ölmesi ise her an kendilerinin de ölebileceğine dair düşünceleri zihinlerinde meydana getirmiştir.

Olaydan günler sonra bile uyuyamadıkları, öfke ve stresin yoğunluğunun artması, iştah kaybına uğramaları, iş hayatlarındaki performans kaybı, her an olaylar tekrar yaşanabilir kaygısı, artmış uyarılmışlık, olay anına dair çaresizlik duygusunun devam ediyor olması, olaya dair görüntülerin ara ara akıllarına zorlayıcı şekilde gelmesi, katılımcıların o gece yaşadıkları olayı travmatik olarak deneyimlediklerini göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri arasında yer alan bu tepkilerin, katılımcıları epey rahatsız ettiğini söyleyebiliriz. Olayların gidişatının beklenmedik şekilde gerçekleşmesi ise travma deneyimini yoğunlaştırdığını ifade edebiliriz. Çünkü travma, yaşamı tehdit eden, kayıp ve yaralanmalara sebep olan, bireyin ruh ve beden bütünlüğünü tehdit eden, kişide korku, dehşet, çaresizlik, suçluluk duyguları meydana getiren, beklenmedik, öngörülemeyen ani olaylardır. Katılımcıların yaşadıkları bu olay ise, askerlerden olumsuz anlamda herhangi bir karşılıklı beklememelerinden ötürü oldukça kabul edilemeyen ve öngörülemeyen bir yaşantı olmuştur.

6.7. Katılımcıların 15 Temmuz'da Ölümü Bir Anlamda Deneyimlemelerinin Hayatlarına Olan Etkisine İlişkin Tartışma

Katılımcıların 15 Temmuz gecesi yaralanmaları ve çevrelerindeki insanların ölümlerine şahit olmaları sonrası ölüme bakış açıları ve bu deneyimin hayatlarına nasıl bir yön çizdiğine dair elde edile bulgularda ortaya çıkan temalar, şehitlik ve hayatın geçiciliği olmuştur.

Öncelikle şehitlik kavramını inceleyecek olursak, katılımcıların inançlarında, Allah yolunda ölenlerin şehit olarak değerlendirilmesinin bu kavramı güçlendiren ana unsur olduğunu söyleyebiliriz. Kuran-ı Kerim ve Hadis-i Şerif'lerde, Allah için, kendi canını feda eden, böyle bir ölümün İslam İncasında en yüksek mertebe olduğu, peygamberlerden sonra şehitlerin de şefaatçi olacağı inancı, katılımcıların ortak ifade ettikleri değerler arasındadır. 15 Temmuz gecesi yaşanan olayları da bu çerçevede değerlendirmektedirler. Olaylar esnasında yaralanan insanlara gazi, ölen insanlara ise şehit demeyi tercih ettikleri görüşmeler esnasında elde edilen bulgulardandır. Vatanını ve milletini Allah için savunan, koruyan kişinin ölümünün de şerefli olacağını, böylesi bir ölümün ahiret hayatı için iyi bir başlangıç olacağı düşüncesi ise şehit olarak ölme isteklerini ve bu yönde dualarını artırdıklarını söyleyebiliriz. Kendi ölümlerinin diğer insanlar için faydalı olması inancı katılımcılarda gözlemlenen diğer bir bulgudur. Yaşadıkları olaylar esnasında deneyimledikleri, tanıklık ettikleri ölümlerin bu şekilde bir anlamının olması katılımcıların yaşantılarını yeniden yapılandırma noktasında yardımcı olan önemli bir etmen olarak değerlendirebiliriz.

Katılımcılar, olay esnasında, yaşananları anlamlandırmaya çalışmış, meselenin milli ve dini değerler ile ilgili oluşuna, yaralanmalarının ve ölen insanların bu değerler için olduğuna karar vermiş olmaları ve sonrasında kendi hayatlarını yine bu değerler üzerine inşa etmek ve bu değerler uğruna canlarını feda etmek istemişlerdir. Travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen psikolojik sağlamlılık, dayanıklılık, iyimserlik ve tutarlılık kavramlarının katılımcıların yaşadıkları bu travmatik olaydan daha da güçlenerek çıkmalarını sağladığını söyleyebiliriz.

Travma sonrası büyümenin altında yatan mekanizma incelendiğinde, bu büyümenin bilişsel süreçlerle ilişki içerisinde olduğu da görülmektedir. Travma sonrası büyüme sürecinde, travmatik olayın bilişsel olarak yeniden işlenmesi, olaya verilen anlamın daha işlevsel hale getirilmesi ve bilişsel şemaların yeniden inşası gerçekleşmektedir. (Tedeschi ve Calhoun, 2004: 5)

Katılımcıların ifade ettiği diğer önemli bir nokta ise, hayatın geçiciliğidir. Daha önce yaşanan sıkıntıların aslında çok büyük dertler olmadığı, bütün insanlar gibi kendisinin de ölümü geldiğinde bunların hiçbirinin anlamının olmayacağını ifade etmektedirler. Kendilerinin ve sevdikleri insanlar ile daha kaliteli zaman geçirmenin, hayatı daha

anamlı ve bir amaç doğrultusunda yaşamanın daha akıllıca olduğunu söylemektedirler. Travma sonrası büyüme sürecinde kendi incinebilirliklerini hissetmiş olmaları, diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde daha hassas, duygularını daha rahat ifade etmeye başlama, daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma konusunda ilerleme kaydettiklerini söyleyebiliriz.

Yaşadıkları bu olayın kendilerine, yaşamın amacı ve değerini sorgulamaya ittiğini ifade etmişlerdir. 15 Temmuz ncesi hayata bakış aıllarını daha da genişlettiklerini, değerleri ve inançları doğrultusunda daha fazla gayret göstermeleri gerektiğini daha iyi kavramaya başladıklarını belirtmişlerdir. Travma sonrası büyüme alanlarından birisi olan, yaşamın değer ve önceliklerin burada varoluşsal bir tema olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Travmaya maruz kalmak bireylerde ruhsal/dini alanlarda değerlişlere yol açtığı bilinmektedir. Manevi gelişim, yaşanan travmanın üstün, kutlu, aşkın bir varlık ile ilişki kurularak üstesinden gelmeyi içermektedir. Katılımcıların, olaylar esnasında kendilerinde korku olmayışını ancak Allah'ın dilemesi ile olacağını ifade etmelerini travma sonrası büyüme sürecinde manevi ve ruhsal inançlarda artış olarak değerlendirebiliriz.

6.8. Katılımcıların Travmatik Deneyimlerinin Travma Sonrası Büyüme Sürecinde Kendilerine Olan Güvende Artışa ilişkin Tartışma

Travma sonrası büyümenin en önemli süreçlerinde bir tanesi kişilerin kendilerine olan güvenlerinde artışın olmasıdır. Bu boyut en sık karşılaşılan temadır. Kişiler içinden çıkmayı başardıkları travmayı, “bunun üstesinden geldiysem birçok şey ile başa çıkabilirim” şeklinde değerlendirebilmektedirler. Travmaya maruz kalan kişilerin olayla nasıl başa çıktıklarına dair kazandıkları farkındalıkla birlikte güçlü bir duruş sergiledikleri ve karşılaştıkları zorlukla nasıl mücadele ettiklerine dair bilişleri daha sonraki yaşantılarında da uygun baş etme yöntemleri kullanabildikleri gözlenmektedir.

Katılımcıların ifadelerinde geçen, cesareti sınamak, haksızlığa karşı göğüs germek, mücadele etmek, milletin iradesine müdahale ettirmemek gibi kavramlar doğrultusunda hareket etmiş olmaları ve bunu şerefli bir yaşantı olarak değerlendirmelerinin travma sonrası büyüme sürecinde önemli bir katkısı olduğunu söyleyebiliriz. 15 Temmuz öncesi hayat felsefelerinde yer alan, inançları doğrultusunda bir hayat sürme gayretinin ve insanlara yardımcı olma amaçlarını yine olay sonrası kendilerine olan güvenlerini artırdığını ifade edebiliriz. Çünkü o geceki davranışlarını bu hedefler doğrultusunda sergilediklerini dile getirmişlerdir. Elde ettikleri sonucu bir başarı olarak değerlendirerek, bundan sonra karşılaştıkları zorluklarda da aynı başa çıkma yollarını kullanacaklarını ifade etmektedirler.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Ölüm; tüm canlılar için kaçınılmaz gerçektir. Doğan herkes mutlaka bir gün ölecektir. Evrensel bir gerçek olarak karşımızda duran ölüm değişmeyen, eşitlikçi bir olgudur. Ölümün varlığına dair güçlü inanç, hayata kesinlik hisse vermektedir. Bireylerin hayat felsefelerinde kökten değişiklikler yapmakta ve insanın daha öncesinde dert, sıkıntı, mutsuzluk olarak değerlendirdiği bütün oyalanmalardan kişiyi sıyrıp almaktadır. Ölümle karşı karşıya kaldıktan sonra ise kişilerde ciddi kişisel değişimler meydana gelmektedir.

Kişinin kendi ölümünü düşünmesi, ölüme dair tutumu, onu cesaretle karşılaması, ölümü kabul etmesi, insanın yaşamına zenginlik ve derinlik katacak bir psikolojik gerçekliktir.

Ölümü kabul etmiş, ölümün yeni bir hayatın başlangıç noktasına olduğuna inanmış kişiler için, ölüm deneyimi ile karşılaşmak kişinin maruz kaldığı travmadan güçlenerek çıkmasına olanak vermektedir. Ölümün, kendisini yaratan adına, O'nun yolunda feda edilen canların yüksek bir mertebe ile ödüllendirileceğine ilişkin bilişsel yapılanma bireyin hayatına olumlu anlamda yön tayin etmektedir.

Ölümü kabul etmek, yaşanılan hayatın tadına varılmasına, kişiye gerçeklik hissi vermeye, kararların daha cesur ve bütünlük içinde alınmasına, yaşamdaki samimiyeti ve kendine güveni artırmaya, insanlarla iyi ilişkiler kurmayı öncelikler arasında tutmaya katkıda bulunmaktadır. Ölümün farkındalığı kişinin değerlerini netleştirmektedir.

İnsan ölümün kaçınılmaz olduğunun idrakinde olduğu zaman yaşadığı travmadan daha az etkilenmekte ve iyileşme sürecinde bilişsel yeniden yapılandırma daha sağlıklı olmaktadır. Ölümü gündelik yaşamdan uzak tutmak yerine, her an ölebilirim algısı, insanın hayatını disipline etmektedir. Kişinin kendi ölümünü düşünmesi, geçmişini, bugününü ve geleceğini bir bütün içinde görmesini sağlayacaktır. Bu sayede bu bütünlüğü anlayıp, dizayn etmek zorunda kalacaktır. Ölümü değerli bir başlangıç olarak

değerlendirmek fikri bireyde hâkim olduğunda, insanların ölümüne tanıklık edişi kişinin hayatın anlamına olan inancını daha da zenginleştirecektir.

Sonuca binaen, travma sonrası büyüme sürecine bireylerin ölüme verdikleri anlamın önemli ölçüde katkısının olduğunu söyleyebiliriz. Ölümü yeni bir hayatın başlangıcı, ilahi bir kanun, değiştirilemez gerçeklik, insana verilmiş bir hediye olarak nitelendirmenin, kişinin yaşadığı travmadan psikolojik olarak çok fazla sarsılmadan hatta daha da güçlenerek çıkmasını sağlamaktadır diyebiliriz. Ancak bu sonuç sadece çalışma yapılan on kişi ile sınırlıdır.

Bu araştırmada kişilerin, eğitim düzeyleri, cinsiyetleri, daha önce travma yaşayıp yaşamadıkları gibi değişkenler değerlendirilmeden sadece ölüme verdikleri anlamlar üzerinden travma sonrası büyüme kavramı incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin araştırmaya etkisinin incelenmesi önerilmektedir. Aynı zamanda araştırmaya katılan katılımcıların sayısının artırılması, farklı kültürel yapılara ait bireylerin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir.

Görüşme yapılan kişilerin yaşadıkları olay sonrasında travma sonrası stres bozukluğunu değerlendirmek amacı ile travma sonrası stres bozukluğu ölçeği uygulanmamıştır. Bu noktanın da çalışmanın sınırlılıkları arasında değerlendirilmesi tavsiye edilmektedir.

Bu çalışma sadece nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmacıların bundan sonra yapacakları çalışmalarda nitel ve nicel yöntemleri birlikte kullanmaları önerilmektedir. Araştırmanın başında ele alınan sorulara daha net cevaplar ortaya çıkarabilmesi açısından iki yöntemin bir arada kullanılmasının daha iyi olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abraido, L., Guier, C., Colon, R.M., "Psychological thriving among Latinas with chronic illness". Journal of Social Issues, 54, 1998, ss.24.
- Affleck G, Tennen H., (1996) "Constructing Benefits From Adversity: Adaptational Significance And Dispositional Underpinnin.", J. Pers; Vol. 64:899, ss.22.
- Bauman, Z., (2000) "Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yaşam Stratejileri", Çev.: Nurgül Demirdöven, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Baysak, Erkan., *Acil Ve Yoğun Bakım Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Tükenmişlik Ve İlişkili Etkenler*, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara, 2010.
- Berg, B. L., (2004) "Qualitative research methods for the social sciences", Boston, MA: Pearson.
- Bolnow, O.F., (2004) "Varoluş Felsefesi", Çev.: Medeni Beyaztaş, Efkâr Yayınları, İstanbul.
- Bonanno,G.A., (2004) "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?" Am Psychol: 59, ss.120-128.
- Bossick, B.E., (2008) "An Empirical Examination of The Relationship Between Posttraumatic Growth and The Personality Traits of Hardiness, Sense of Coherence, Locus of Control, Self-Efficacy, Resilience, and Optimism", Dissertation Degree Doctor of Philosophy, The Graduate Faculty of The University of Akron,Doctor of Philosophy,USA.
- Büyükaşık-Çolak, C., Gündoğdu-Aktürk, E., Bozo, Ö., (2012) "The Mediating Role of Coping in the Dispositional Optimism/Posttraumatic Growth Relation in Breast Cancer Patients". The Journal of Psychology, 146, ss. 471-483.
- Cicirelli, V. C. (1998),"Personal meanings of death in relation to fear of death", Death Studies: 22, ss. 713–733.
- Damka, Zeliha., (2009) *Sığınma Evinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınlar: Anksiyete Duyarlılığı, Travmaya Bağlı Suçluluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Psikolojik Belirtiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Deborah W. F., Henrichsen G.A., Jongmsa E.A, (2016) *The Older Adult Psychotherapy Treatment Planner, İleri Yaştaki Yetişkinlerle Psikoterapi Tedavi Planlayıcısı*, Çev.Manolya Haselden vd., Nobel Yayın, İstanbul.
- Ekiz, D., (2003) *Eğitimde Araştırma Yöntem ve Metotlarına Giriş*, Anı Yayınları, Ankara.

Ertufan H. (2000),“Bir Grup Tıp Öğrencisi Üzerinde Ölüm Kaygısı ve Korkusu Ölçeklerinin Geçerlik Güvenirlilik Çalışması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Prevanatif Onkoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Espitia, M., (2007) “*Coming-out among gay latino men: The effects of catholicism and traditional culture*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. California State University.

Geçtan, E., (2004) *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, 7. Baskı, İstanbul.

Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T. ve Yaman M., (2002)“*Deprem Tipi Travma Sonrasında Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Alt Tipleri*”, Düşünen Adam, 15(1), ss. 414-415.

Hiçdurmaz, D., Özçetin, Y.S., (2017)” *Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlık*, Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 9(4); ss.388-397

Hökelekli, H., (2008) “*Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*”, 1. Baskı, İstanbul.

Irvin Y., (2014) “*Varoluşçu Psikoterapi*”, Ter.: Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalcı, İstanbul.

Jung, C.G., (1997) *Ruh ve Ölüm, Analitik Psikoloji*, Çev.: Ender Gürol, Payel Yayınevi, İstanbul.

Karaca, F., (2000) *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul.

Kerridge I.H, Saul P., Lowe M., Mcphee J., Williams D. (2002), *Death, Dying And Donation: Organ Transplantation And The Diagnosis Of Death*,Journal Of Medical Ethics, Vol. 28(2) 2002, ss. 89-95.

Kocabaşoğlu, N. ve Özdemir, S., “*Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Kullanılan Ölçeklere Genel Bir Bakış. Yeni Symposium, İstismar Mağduru 13-18 Yaş Arası Kız Çocukları: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Suçluluk Ve Utanç Duygusu, Psikolojik Değerlendirme*”, Sayı 43, ss. 173-178, 2005.

Koç, M., (2002), “*Ölüm Korkusu Üzerine Kuramsal Açından Psikolojik Bir Değerlendirme*”, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, ss.16.

Kılıç, C., (2003) “*Ruhsal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişiminin Belirleyicileri, Psikolojik Travma ve Sonuçları*”, Editörler: Aker, T. ve Önder, M.E., 5US Yayınevi, İstanbul.

Kira, İ., (2010) “*Etiology and treatment of post-cumulative traumatic stress disorders in different cultures, Traumatology*”, 16(4); ss. 128–141.

Linley, A.P. and Joseph, S., (2004) “*Positive change following trauma and adversity*”, A review. Journal of Traumatic Stress, Vol. 17 (1), ss.11-21.

Luthar S.S., Cicchetti D., (2000) “*The construct of resilience: Implications for interventions and social policies*”. Dev Psychopathol, 12, ss.857-885.

Magill, F., (1998) “*Ölüme Yanıt Var Mı?*”, Çev.: Yılmaz Akgünlü, Okyanus Yayıncılık, İstanbul.

- May, R., (2013) “*Kendini Arayan İnsan*”, Edi.: Ömer Erte, Çev.: Kerem Işık, Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Merriam S., (2015) “*Nitel Araştırma Desen Ve Uygulama İçin Bir Rehber*”, Çev. Ed.: Selahattin Turan, Nobel Yayıncılık, 4. Basım, İstanbul.
- Monroe, E. J., (2000) “*Drawing upon the experiences of those who are out: A qualitative study of the coming-out process of gays and lesbians*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. The University of Iowa.
- Öztürk, A., (2011) “*Bir erkeklik alt alanı olarak eşcinsel erkeklik alanı*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi.
- Park C.L, (1998) “*Stres-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes*”, Journal of Social Issues, 54, ss.23.
- Posttraumatic Growth Research Group, <https://ptgi.uncc.edu/>, (Erişim: 05 Kasım 2017).
- Rupert, F., (2011) “*Travma, Bağlanma Ve Aile Konstelasyonları- Ruhun Yaralarını Anlamak Ve İyileştirmek*”, Çev.: Fatma Zengin, Kaknüs Yayınları, İstanbul
- Saldana, J., (2011) “*Fundamentals of qualitative research*”, New York: Oxford University Press.
- Sarısoy G., (2002) “*Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin Ve Travma Sonrası Büyüme Yordayan Etkenlerin Meme Kanseri Hastalarında İncelenmesi*”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, ss. 6.
- 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, ss. 270-288.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. (Eds.). (1983-1998). “*Attachment Theory And Close Relationships.*” New York: Guilford Press. Ed, Richardson, Berman ve Piwowski (1983-) Richardson, V., Berman, S., & Piwowski, M. (1983), “*Projective Assessment Of The Relationships Between The Salience Of Death, Religion, And Age Among Adults, America*”, The Journal Of General Psychology: 109(2), ss.149-156
- Smith, J. A., Eatough, V., (2007).” *Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons ve A. Coyle (Eds.). Analysing Qualitative Data In Psychology. (P. 35-50). Los Angeles: SAGE Publications.*

- Şenel, B., (2014) “*Cinsel yönelim ayrımcılığının gündelik hayat yansımaları*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G., “*The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma*, J Trauma Stress”, USA, Vol. 8, ss. 455.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G., “*Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*”, Psychological Inquiry, 15(1), ss.93-102.
- Tomer, A., Eliason, G. (1996-2000), “*Beliefs About Self, Life, And Death: Testing Aspects Of A Comprehensive Model Of Death Anxiety And Death Attitudes*”, A.Tomer (Ed.), “*Death attitudes and the older Adult*”, Philadelphia, BrunnerRoutledge., ss.137-153.
- Ünal, Yeşim., *Afetlerde Yardım Çalışanlarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek Ve Yardım Arama Davranışları Açısından Değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans, Kocaeli, 2014.
- Yang, T., (2007) “*The coming out process among Asian gays and lesbians*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. California State University.
- Yıldırım, A. Ve Şimşek, H., (2008) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, 6.Baskı, Ankara.
- Wade, C., Tavris, C., (1990) “*Psychology. (2nd Eds.)*”, London: Harper and Row Publishing Com.
- Wong, P. T. P., Graftan, E., Tomer, A. (2008), “*Meaning Management Theory And Death Acceptance. Existential And Spiritual Issues In Death Attitudes*”, New York, NY: Erlbaum, ss.65-87.

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek ()

2. En son mezun olduğunuz okul: () İlköğretim () Lise () Önlisans () Lisans ()

Yüksek Lisans () Doktora

3. Eğitiminize devam ediyor musunuz? () Evet () Hayır *Cevabınız evetse düzeyini belirtin:* _____

4. Mesleğiniz: _____

5. 15 Temmuz 2016 Darbe Girişiminde Bulduğunuz Yer: _____

EK 2. GÖRÜŞME FORMU

GÖRÜŞME FORMU

15 TEMMUZ'DAN ÖNCESİ İÇİN

- 1- Ölümün sizin için anlamı neydi?
- 2- Ölümü bir son olarak mı yoksa ölüm fikrinin insanı olgunlaştırdığına mı inanırdınız?
- 3- Kendi ölümünüzü düşünmek size ne hissettiriyordu?
- 4- 15 Temmuz öncesi hayata bakış açınızı kısaca tarif eder misiniz?

15 TEMMUZ SONRASI İÇİN

- 5- 15 Temmuz gecesi yaşadıklarınızı anlatır mısınız? Size neler hissettirdi? Sizin hayatınızı nasıl etkiledi? (Olaydan sonra aklınızda gece yaşadıklarınız rahatsız edici şekilde sık sık geldi mi? Olayla ilgili kabuslar gördünüz mü? Çabuk irkilme, kolay öfkelenme, gelecekle ilgili plan yapamama gibi durumlar yaşadınız mı?)
- 6- 15 Temmuz'da yaşadığınız bu olay ve ölümü bir anlamda deneyimlemek kendi hayatınıza verdiğiniz önemi ne yönde etkiledi?
- 7- Ölüme tanıklık etmek, yaralananlara şahit olmak sizin bundan sonra çevrenizle iletişiminizi, hayata verdiğiniz anlamı, kendinize olan güveninizi, değişikliğe uğrattı mı? Buna kısaca değinir misiniz?
- 8- 15 Temmuz'dan sonra ölüm size neyi ifade etmeye başladı?

EK 3. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Büşra DERE

Doğum Yeri : 25.05.1989- Ankara

Eğitim Durumu

Selçuk Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

İş Deneyimi

09/2011- 02/2012: Pursaklar Belediyesi, Psikolojik Danışman

02/2012- 09/2013: Bingöl Ticaret Meslek Lisesi, Rehberlik Öğretmeni

09/2013 – ... Diyanet İşleri Başkanlığı/ İstanbul İl Müftülüğü, Rehber Öğretmen