



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**KAYIP SONRASI BÜYÜME: YAS SÜRECİ, BAŞA
ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
BAĞLAMINDA BİR İNCELEME**

DOKTORA TEZİ

MUHAMMET ENES KAYA

İSTANBUL, 2024



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**KAYIP SONRASI BÜYÜME: YAS SÜRECİ, BAŞA
ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
BAĞLAMINDA BİR İNCELEME**

DOKTORA TEZİ

**MUHAMMET ENES KAYA
(201133004)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Filiz Kumova)**

İSTANBUL, 2024

24/06/2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji doktora programı öğrencisi 201133004 numaralı Muhammet Enes KAYA'nın hazırladığı "Kayıp Sonrası Büyüme: Yas Süreci, Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında Bir İnceleme" konulu Doktora tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2024 günü saat 15:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Filiz KUMOVA	Kabul
2. Doç. Dr. Melek ASTAR	Kabul
3. Prof. Dr. Hanife Özlem SERTEL-BERK	KABUL
4. Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADI	Kabul
5. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep TEMEL	Kabul
6. (İkinci Danışman)*.....

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Muhammet Enes Kaya

KAYIP SONRASI BÜYÜME: YAS SÜRECİ, BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR BAĞLAMINDA BİR İNCELEME

Muhammet Enes Kaya

ÖZET

Bu çalışmada yakın kaybı, çok yönlü bir bakış açısıyla incelenmesi ve kayıp sonrası büyüme olgusuna odaklanılması hedeflenmiştir. İki aşamalı yürütülen çalışmanın ilk aşamasında, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği geliştirilmiştir. İkinci aşamada ise kayıp sonrası büyüme; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmiştir. Çalışmanın ilk aşamasındaki örneklem grubu; yakın kaybı yaşayan, kaybının üzerinden en az 3 ay ve en fazla 2 yıl geçmiş olan, 18-65 yaş arası 335 yetişkinden oluşmaktadır. İkinci aşamadaki örneklem grubunda ise aynı kriterlere göre çalışmaya dahil edilen 182 kişi yer almıştır. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda 26 maddelik 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları şu başlıklarda belirlenmiştir: İşlevsellik, Kişisel Kaynaklar, İlişkisel Başa Çıkma, Yaşamı Anlamlandırma ve Uyum Sağlama. Çalışmanın ikinci aşamasında, analiz sonuçlarına göre hem yas belirtilerinin hem de kayıp sonrası büyümenin; cinsiyet, yaş ve kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşama açısından farklılaştığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra, yas belirtilerinin ayrıca medeni durum, kayba bağlı fiziksel sorunlar ve kaybın niteliği açısından da farklılaştığı tespit edilmiştir. Yordayıcı güç analizlerinde, kayıp sonrası büyüme üzerinde başa çıkmanın pozitif, bilişsel çarpıtmaların ise negatif yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Yas süreci açısından ise katılımcıların travmatik deneyim puanları kontrol edildiğinde, kayıp sonrası büyümenin alt boyutlarından işlevselliğin ve uyum sağlamanın yas belirtilerini negatif yordadığı, yaşamı anlamlandırmanın ise yas belirtilerini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar ilgili alan

yazın bulguları ışığında tartışılmış ve kayıp sonrası büyümenin teşvik edilebilmesi için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kayıp, Yas, Kayıp Sonrası Büyüme, Başa Çıkma, Bilişsel Çarpıtma

**POST-BEREAVEMENT GROWTH: AN EXAMINATION IN THE
CONTEXT OF GRIEF PROCESS, COPING STYLES AND
COGNITIVE DISTORTIONS**

Muhammet Enes Kaya

ABSTRACT

The aim of the present study was to explore bereavement from a multidimensional perspective and to focus on the phenomenon of post-bereavement growth. At the first stage of this two-staged study, the Post-Bereavement Growth Scale was developed. At the second stage, the post-bereavement growth was examined within the context of grief process, coping and cognitive distortions. Sample group of the first stage consisted of 335 adults between the ages of 18-65 who have experienced bereavement, at least 3 months and at most 2 years ago. At the second stage, the sample group consisted of 182 people who were included in the study following the same criteria. Exploratory and Confirmatory Factor Analysis, validity and reliability studies of the Post-Bereavement Growth Scale demonstrated a 5-factor structure with 26 items. The sub-dimensions of the scale were determined as: Functioning, Personal Resources, Relational Coping, Making Sense of Life and Adjustment. At the second stage of the present study, results revealed that both the symptoms of grief and post-bereavement growth differed in terms of gender, age and psychological problems related to the loss. Moreover, it was found out that symptoms of grief also differed in terms of marital status, characteristics of the loss and the physical problems suffered with respect to the loss as well. The predictive power analyses yielded coping had a positive predictive effect on post-bereavement growth whereas cognitive distortions had a negative predictive effect. Regarding the grief process, controlling for the traumatic experience scores of the participants, functioning and adjustment, the sub-dimensions of post-bereavement growth, negatively predicted grief symptoms, whereas making sense of life was found out to be a positive predictor of the grief symptoms. The results were

discussed in the light of the relevant literature findings and suggestions were made in order to foster post-bereavement growth.

Keywords: Loss, Grief, Post-Bereavement Growth, Coping, Cognitive Distortion

ÖN SÖZ

Yakın kaybı yaşamak, her ne kadar acı verici olsa da yalnızca olumsuz tepkiler ve patolojik tablolarla seyretmeyen; kayıp sonrası psikolojik açıdan büyümeyi de sağlayabilen bir deneyimdir. Bu çalışmada da yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde kayıp sonrası patolojik seyir yerine psikolojik açıdan büyümeyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği geliştirilmiş; sonrasında geliştirilen ölçeğin de kullanıldığı bir modelde, kayıp sonrası büyüme; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmiştir.

Katılımcılara yöneltilen sorular, yaşanan kaybın acı verici detaylarını zaman zaman canlandırmış, bu durum da veri toplama sürecinin beklenenden zorlayıcı geçmesine neden olmuştur. Bu zorluğa rağmen çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve bu konunun araştırılabilmesini sağlayan katılımcılara müteşekkirimiz. Böylesi bir gönüllülük gösteren kişiler sayesinde hazırlanabilen çalışmamız; kaybedip geride kalan, geride kalıp büyüyenlere ithaf edilmiştir.

Çalışmanın bilimsel ve etik hassasiyetlerle yürütülmesinde emeği geçen başta çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Filiz Kumova olmak üzere, tez izleme jürimdeki kıymetli hocalarım Doç. Dr. Melek Astar ve Prof. Dr. Hanife Özlem Sertel-Berk'e, tez savunma jürimdeki hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ebadi ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Temel'e, doktora sürecimin birçok aşamasında desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Haşim Ercan Özmen'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Haziran, 2024

Muhammet Enes Kaya

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖN SÖZ.....	viii
SEMBOLLER	xii
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR	xvi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
1.1. KAYIP VE YAS	8
1.1.1. Kayıplar ve Ölüm.....	8
1.1.2. Farklı Disiplinlerde Ölüm	10
1.1.3. Yas Süreci	12
1.1.3.1. Yakın Kaybına İlişkin Yas Süreci	14
1.1.3.2. Normal ve Patolojik Yas.....	17
1.1.3.3. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler	24
1.1.3.4. Yas Yaklaşımları.....	27
1.1.3.4.1. Yasın Beş Aşaması Modeli	27
1.1.3.4.2. Bağlanma Kuramı ve Yas Süreci.....	29
1.1.3.4.3. Dörtlü Bileşen Modeli	30
1.1.3.4.4. İki Boyutlu Yas Modeli.....	31
1.1.3.4.5. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli.....	32
1.1.3.4.6. İkili Süreç Modeli.....	33
1.1.3.4.7. Yas Görevleri Modeli.....	34
1.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME	35
1.3. BAŞA ÇIKMA	41
1.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları	42
1.3.2. Yakın Kaybıyla Başa Çıkma.....	47
1.4. BİLİŞSEL TERAPİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR.....	51
1.4.1. Yakın Kaybında Bilişsel Süreçler	55
1.5. KAYIP SONRASI BÜYÜME VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME	58
1.6. ÇALIŞMANIN AMACI.....	61

İKİNCİ BÖLÜM	63
2. YÖNTEM	63
2.1. KATILIMCILAR	63
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	64
2.2.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği.....	64
2.2.2. Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu	68
2.2.3. Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri	68
2.2.4. Travmatik Yas Envanteri	69
2.2.5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	70
2.3. İŞLEM	70
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	72
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	73
3. BULGULAR	73
3.1. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ’NİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULAR	74
3.1.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Geçerlik Çalışmalarına Yönelik Bulgular.....	75
3.1.1.1. Yapı Geçerliği.....	75
3.1.1.2. Ölçüt Geçerliği.....	83
3.1.2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular.....	84
3.1.2.1. İç Tutarlılık Güvenirliği	85
3.1.2.2. Test-Tekrar Test Güvenirliği	86
3.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ, TRAVMATİK YAS ENVANTERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR.....	87
3.2.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği’nin Betimleyici İstatistiklerine Yönelik Bulgular	87
3.2.2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	88
3.2.3. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonel ve Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular	101
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	106
4. TARTIŞMA	106
4.1. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ’NİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	106

4.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME, YAS SÜRECİ, BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	111
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	120
KAYNAKÇA	124
EKLER.....	170

SEMBOLLER

\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
p	: İstatistiki Anlamlılık
χ^2	: Ki Kare Değeri
N	: Kişi Sayısı
r	: Korelasyon Katsayısı
B	: Regresyon Katsayısı
β	: Standardize Regresyon Katsayısı
ss	: Standart Sapma
$\%$: Yüzdelik

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcılara Dair Tanımlayıcı İstatistikler	73
Tablo 2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Faktörleri, Faktörlere Yüklenen Maddeler ve Faktör Yükleri, Özdeğer ve Açıklanan Varyans Değerleri.....	77
Tablo 3. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin DFA Sonuçlarına İlişkin Uyum İyiliği Değerleri	78
Tablo 4. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin DFA Sonuçlarına İlişkin Düzeltme Öncesi ve Sonrası Uyum İyiliği Değerleri.....	79
Tablo 5. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin DFA Sonuçlarına İlişkin Yordayıcı Etki Değerleri ve İlişkili İstatistikler	81
Tablo 6. KSBÖ Alt Boyutlarının Birbirleriyle ve Toplam Puanla İlişkisi.....	83
Tablo 7. KSBÖ'nün Alt Boyutları ve Toplam Puanının YAYYE Büyüme Alt Boyutu ve Anlamsızlık ve Boşluk Alt Boyutu ile İlişkisi	83
Tablo 8. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanına Dair Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları	85
Tablo 9. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Test-Tekrar Test Güvenirliğine Dair Pearson Korelasyon Analizi Katsayıları	86
Tablo 10. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği için Betimleyici İstatistikler	87
Tablo 11. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	89
Tablo 12. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	90
Tablo 13. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	91
Tablo 14. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	92
Tablo 15. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	94
Tablo 16. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayba Bağlı Fiziksel	

Sorunlar Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	95
Tablo 17. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayba Bağlı Psikolojik Sorunlar Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	96
Tablo 18. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayıp Sonrası Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	97
Tablo 19. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Ölüm Şekline Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	99
Tablo 20. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Travmatik Deneyim, Kaybedilen Kişiyle İlişki ve Dini İnanç ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	100
Tablo 21. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	101
Tablo 22. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Gücüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	103
Tablo 23. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Travmatik Yas Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Gücüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	104

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Geliştirme Süreci	67
Şekil 2. Düzeltmeler Sonrası; Örtük Değişkenler, Gözlenen Değişkenler, Hata İlişkilendirmeleri ve Değişkenler Arası İlişki Değerleri.....	80

KISALTMALAR

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	Adjusted of Fit Index
ANOVA	Analysis of Variance
APA	American Psychiatric Association
BÇÖ	Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
CFI	Comparative Fit Index
df	Serbestlik Derecesi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
F	Faktör
GFI	Goodness of Fit Index
KMO	Keiser-Meyer Olkin
KSBÖ	Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği
örn.	Örneğin
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
SBCÖ	Stresle Başa Çıkma Ölçeği
TYE	Travmatik Yas Envanteri
vb.	Ve benzeri
ve ark.	Ve arkadaşları
vs.	Vesaire
WHO	World Health Organization
YAYYE	Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri

GİRİŞ

Her insan, yaşamın doğal seyri içerisinde farklı yaşam deneyimleriyle yüzleşir ve bu deneyimlerin bir parçası olarak önemli kayıplar yaşar. Kayıp yaşamak, her ne kadar zorlayıcı ve istenmedik bir durum olsa da yaşamın hemen her alanında karşılaşılması mümkün olan bir insanlık gerçeğidir. Hayatın farklı dönemlerinde deneyimlenen kayıplar, kişi için birçok alanda (eğitim, iş, gündelik hayat, ilişkiler vs.) önemli etkiler gösterir (Glass, 1990; Lee ve Salleh, 2009). Bununla birlikte, herkes için ortak bir deneyim olan kayıp yaşantısında, birçok insan belirli bir oranda fiziksel ve duygusal sıkıntı yaşasa da kayba bağlı etkilerin şiddeti ve süresine dair kişiler arası önemli ölçüde farklılıklar da görülmektedir (Nolen-Hoeksema ve Larson, 2013). Bu açıdan bakıldığında, yaşanan kaybın kişi için ne anlam ifade ettiğini anlayabilmek için yaşam şartlarının, kişisel deneyimlerin ve toplumsal bağlamın göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Chen, 2012).

Yaşanan farklı türde kayıplar; yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, duygusal ihtiyaçlar, değerler sistemi ve sosyal koşullar gibi faktörlere bağlı olarak benzer derecede acı verici olabilir (Abi-Hashem, 1999; Smith ve Delgado, 2020). Bununla birlikte insanın kontrol etme ve seçim yapma özgürlüğüne son veren, geleceğe dair beklentileri yok eden ve bu yönüyle insanlığın en büyük hayal kırıklığı olabilen (Özcan, 2022) yaşam içerisindeki ilişkiler ağında geçmişe ve geleceğe dair farklı kayıpların da hazırlayıcısı olan ölümler, kayıplar içerisinde farklı bir konumda değerlendirilir (Gitterman ve Knight, 2019). Kaçınılmaz ve geri dönüşsüz olan ölüm, onu deneyimleyen kişiler tarafından bildirilemeyecek tek olaydır. Ölüm ve insan hayatının son bulacağı gerçeği, insanlık tarihi boyunca da toplumsal öneme sahip bir olay olarak kabul edilmiş ve ölümlerin sonuçlarıyla nasıl başa çıkılacağına dair her kültürde belli kurallar ve normlar benimsenmiştir (Parkes ve ark, 2015; Riley Jr, 1983). Dolayısıyla ölüm, yalnızca kişisel bir fenomen olmanın ötesinde, tüm insanlığın paylaştığı ve kişisel faktörlerin yanında tarihsel, toplumsal, kültürel yönleri de olan bir olgudur.

Her insan için ölüm ve ölmek yaşamın doğal bir parçası olsa da ölümün durdurulamaz ve kontrol edilemez doğası; kültür, din ve sosyal faktörlerin etkisinde olan ölüm algısına, korkunun da eşlik etmesine sebep olabilmektedir (Arpacı, 2014). Kendisinin ve diğerlerinin bir gün öleceğinin farkında olan tek canlı olarak insan, -bu farkındalıktan kaynaklanarak- tutum, inanç ve davranış boyutunda etkilenir (Aiken, 2000). Bunun yanı sıra, bir başkasının ölümü, insana kendi yokluğunu ve ölümlülüğünü de hatırlatan bir deneyimdir. Bir yakının ölümü ise ardında dolmayacak bir boşluk bırakır, bu nedenle böyle bir kayıptan yara almamak da mümkün görünmemektedir (Özcan, 2022). Sarsıcı ve acı verici bir deneyim olan yakın kaybı, kaybı yaşayan kişi için uyum problemlerinin yanında fiziksel ve ruhsal sorunların da yaşanmasına sebep olmaktadır (Kaplow ve ark., 2010; Schulz ve ark., 1997). Bağlanma ve bu bağlanmayı sona erdiren bir kaybın yaşanmış olması gibi anahtar bileşenleri bulunan yakın kaybında, kayıpla ve kayıp sonrası verilen tepkilerle başa çıkma, hayata devam etmek için çabalama, kayıp sonrası yeni hayata sağlıklı şekilde devam edebilmek için yeni yollar bulma gibi geniş yelpazede bir dizi tepkiyle karşılaşıldığı görülmektedir (Corr, 2004). Bu kapsamda bir yakının kaybedilmesi; kişi üzerindeki etkileri, beraberinde getirdiği farklı sorunlar ve kayıp sonrası tepkileri kapsayan zamana yayılmış bir deneyim olarak anlaşılabilir (d'Epina ve ark., 2003; Lee ve Salleh, 2009)

Yakın kaybının, kişi üzerinde farklı alanlarda (fiziksel, varoluşsal, psikolojik, sosyal, bilişsel ve davranışsal) nasıl bir etki gösterdiği; kaybedilen ve kaybı yaşayan kişiye dönük olmak üzere iki yönü bulunan koşullara ve ilişkili diğer durumlara bağlıdır (Andriessen ve Krysinska, 2011; Vasilopoulos ve ark., 2024). Yakın kaybı yaşayan kişilerin kayıp sonrası uyum sürecinde yaşadığı başlıca sorunlardan bazıları yaşam hedeflerinin parçalanması, yaşamın kırılmanlığı konusunda farkındalığın artması, sosyal izolasyon, günlerin atlatılmaya çalışılması (örn. gelecek için plan yapmama), dindarlığın azalması veya inancın kaybedilmesi şeklinde sıralanabilir (Lehman ve ark., 1993). Kayıp yaşayan kişinin bağlanma tarzı ve kaybettiği kişiyle arasındaki ilişki, yaşanacak duygusal yalnızlığı yordarken (Houwen ve ark., 2010), zayıf bir inanca sahip kişiler, kayıp sonrası duygusal toparlanma ve uyum sürecinde

az 6/12 ay geçmiş olması, 2) klinik açıdan belirgin şiddette yas tepkilerinin (özlem duyma, kayıpla ilgili zihinsel meşguliyet, kimlik bozulması, kaybı inkar etme, suçluluk duyma, kendiliğin bir parçasını kaybetmiş gibi hissetme, kayıpla ilgili kaçınmaların olması, yoğun duygusal acı hissetme, kayıp sonrası uyum problemleri yaşama, duygusal hissizlik, hayatın anlamını kaybetme, yalnızlık duyma) sık ve uzun süre görülmesi, 3) gözlenen belirtilerin kişinin işlevselliğini düşürmesi, 4) yas tepkilerinin süresinin ve şiddetinin, içinde bulunulan kültürle açıklanamıyor olması. Uzamış yas bozukluğu tanısı için bu şekilde tanı kriterleri belirlenmiş olsa da tanı koymaya ilişkin kararın verilmesinde yalnızca tanı kaynaklarında bahsedilen kriterlerin ve öz bildirim araçlarıyla alınan verilerin yeterli olmayacağı, nihai değerlendirmenin ruh sağlığı uzmanlarının görüşlerini de içermesi gerektiği vurgulanmaktadır (Boelen ve Lenferink, 2022; Treml ve ark., 2020).

Kayıp sonrası nasıl bir yas süreci geçirileceği, kayıp yaşayan kişinin ve kaybın ilişkili olduğu çeşitli faktörlere göre değişebilmektedir. Söz konusu faktörlerin başlıcaları arasında; kayıp yaşayan kişinin kişilik özellikleri (Goetter ve ark., 2019), sosyodemografik özellikler (Milic ve ark., 2017), sosyal destek (Romero ve ark., 2014), kişinin dünya görüşünü ve yaşam pratiklerini etkileyen dini inançları (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004), kaybedilen kişiyle arasındaki ilişki (Zara, 2019), kaybedilen kişi ve ölümüyle ilgili detaylar (Keese ve ark., 2008) ve şekillendirici, sınırlandırıcı ve tanımlayıcı işlevleri olabilen kültürel yapı (Rosenblatt, 2008) sayılabilmektedir. Kayıp yaşayan her insan için özelleşmiş şekilde seyreden yas süreci, bu faktörlerin ve ilişkili diğer değişkenlerin bir araya gelmesiyle şekillenmektedir.

Kişilerin kayıpla başa çıkma stratejileri; yas tutmaya olan etkisi, adaptasyon süreciyle ilgisi ve risk faktörleriyle etkileşimi açısından alan yazında dikkat çekilen konulardan biridir (Kissane ve ark., 1997; Meuser ve Marwit, 2000; Stroebe, 2011). Yas tutan kişi, kayıp kaynaklı yoğun duygularını düzenleyebilmek ve yaşama devam edebilmek adına farklı başa çıkma yolları (kayba odaklanma, değiştirme ve dönüştürme, yeniden yapılandırma vb.) deneyebilirken (Stevenson ve ark., 2017); kişinin kullandığı başa çıkma yolları, yaşanacak duygusal sıkıntının belirleyicisi olarak, karmaşık yas ya da travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal sorunlarla ilişkili

de olabilmektedir (Schnider ve ark., 2007). Dolayısıyla yakın kaybı sonrası yas sürecini anlayabilmek adına kişinin hangi başa çıkma yollarını ne şekilde kullandığını anlamak önemli görülmektedir.

Yas sürecinin yapısını ve dinamiklerini anlayabilmede temel bileşenlerden bir diğeri de bilişsel süreçlerdir. İnsan deneyimlerinde ve ruhsal sorunlarda belirleyici bir faktör olan bilişsel süreçler ve özellikle kişinin düşünce yapısı (Beck, 1963), yas sürecinin seyrini ve yasa bağlı tepkilerin işlevselliğini de etkilemektedir (Boelen ve ark., 2006). Yas sürecinde; kendisiyle, dünyayla ve gelecekle ilgili olumsuz bilişsel değerlendirmelerde bulunan kişi, çarpıtılmış düşünme tarzının güdümünde aşırı duygusal tepkiler verirken içinde bulunulan durumun patolojik bir boyut kazanma riski de artmaktadır (Bhattacharya, 2015; Znoj ve Keller, 2002). Hatalı düşünme kalıpları olarak nitelendirilen bilişsel çarpıtmalar, yas sürecinde ölümün doğası ve yaşanan kayıpla ilgili hatalı çıkarımlarda bulunulmasına ve gerçeğe uygun olmayan inançların gelişmesine sebep olabilmektedir (Stewart ve Sharp, 2007). Bu durum ise yakın kaybı yaşayan kişilerin yas sürecini anlamada, bilişsel işleyişin ve özellikle çarpıtılmış düşünce kalıplarının anlaşılmasını göz önünde bulundurulması gereken bir başlık haline getirmektedir.

Yas süreci, kaybın acı verici doğası ve sebep olduğu farklı sorun alanları sebebiyle genellikle olumsuz sonuçlar ve patolojik tablolar özelinde incelenmiştir (Bryant, 2013; Eisma ve Tamminga, 2022; Sezgin ve ark., 2004). Nitekim yakın kaybı yaşayan ve yas tutan kişide yaşanan değişimler (Revet ve ark., 2020), kişinin kaybıyla nasıl başa çıktığı (Stroebe ve ark., 2007), bilişsel süreçleri (Boelen ve ark., 2003) de genellikle yaşanan sorunlar ve olumsuz sonuçlar bağlamında araştırılmıştır. Diğer taraftan, alan yazında yakınıni kaybeden kişilerde tanı gerektirecek şiddette ruhsal sorunların (karmaşık yas, uzamış yas vb.) düşük oranda görüldüğü (Shear ve ark., 2013; Szuhany ve ark., 2021) ve kayıp sonrası kişisel kaynakların güçlenmesiyle olumlu değişimlerin ve psikolojik açıdan gelişimin gerçekleşebildiği de ifade edilmektedir (Albuquerque ve ark., 2018; Calhoun ve ark., 2010; Edmonds ve Hooker, 1992).

Yas sürecinde yaşadıkları kaybı anlamlandırabilen kişiler, kişiler arası ilişkilere ve sosyal bağlantılara yönelerek (Waugh ve ark., 2018), aktif başa çıkma davranışlarıyla birlikte yardım almaya yönelik olumlu tutumlar geliştirerek (Drapeau ve ark., 2018; Yılmaz ve Zara, 2016) ve yeni duruma uyum sağlayıcı bilişsel stratejiler kullanarak psikolojik bir büyüme yaşayabilmektedirler (Levi-Belz, 2015). Kayıp yaşantısından sonra büyüme yaşayan kişilerde; sosyal, fiziksel ve felsefi anlamda olumlu değişimler yaşandığı (Tan ve Andriessen, 2021), kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve yaşamla ilgili dünya görüşünün gelişerek daha olumlu hale geldiği görülmektedir (Smith ve ark., 2011). Dolayısıyla yakın kaybı gibi sarsıcı bir deneyim sonrasında olumsuz sonuçların aksine psikolojik açıdan bir büyüme ve güçlenmenin görülebilmesi, yalnızca kayıp yaşayan kişiler için değil ruh sağlığı uzmanları ve alan araştırmacıları açısından da istenen ve ihtiyaç duyulan bir durumdur. Bu nedenle kayıp sonrası büyümenin, bahsedilen başlıklar ve ilişkili kavramlar üzerinden açıklanabilmesi değerli görülmektedir.

Çeşitli çalışmalarda yakın kaybı sonrasında görülen bahse konu gelişim, travma sonrası büyüme kavramıyla açıklanmaya çalışılmış ve travma sonrası büyümeyi değerlendiren ölçme araçlarıyla incelenmiş (Aslantürk, 2022; Cofini ve ark., 2014; Sperandio ve ark., 2022; Şener ve Yener-Açar, 2023) olsa da kayıp ve sonrasındaki yas sürecinin yapısıyla travmatik yaşantılar arasında her zaman örtüşme olmayacağı ve yas ile travmayı birbirinden ayrı değerlendirmek gerektiği hem tanısal yönergelerde (APA, 2022; WHO, 2019) hem de uygulamaya dönük önerilerde dile getirilmiştir (Eisma ve ark., 2019). Bu kapsamda, yakın kaybı sonrasında görülen psikolojik büyümenin ayrı bir olgu olarak değerlendirilmesinin ve kayıp sonrası büyümenin kayba özel içerikteki ölçme araçlarıyla incelenmesinin, yas sürecinde yaşanan değişimleri doğru şekilde açıklayabilmek adına önemli ve gerekli olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışmada, yakın kaybı yaşamış kişilerde kayıp sonrası büyüme olgusunu geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilmek adına bir ölçek geliştirme çalışması yürütülmüştür. Tez kapsamında geliştirilen ölçeğin kullanıldığı ikinci aşamada ise yas sürecini başa çıkma davranışları ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelemek ve bu

değişkenlerin kayıp sonrası büyümeyle ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra; çalışmanın derinliğini arttırmak adına, konu ile ilişkili bazı diğer değişkenler de (kişilik özellikleri, kayıpla ilgili detaylar, kaybedilen kişiyle aradaki ilişki, kayıp sonrası yas süreciyle ilgili deneyimler vb.) araştırmacı tarafından, kayıp, yas ve psikolojik büyüme üzerine daha önce geliştirilen kuramsal yaklaşımlar ve yürütülen çalışmalar esas alınarak hazırlanan sosyodemografik ve kişisel bilgi formu aracılığıyla veri toplama sürecine dahil edilmiştir. Böylece çok yönlü bir etkileşim gösteren yas süreci ile başa çıkma tarzları ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi, kayıp sonrası büyüme olgusuna dönük boyutlarıyla detaylı şekilde inceleme imkanı bulunmuştur. Türkçe alan yazında, kayıp sonrası büyüme özelinde geliştirilen ya da Türkçeye uyarlanan geçerli ve güvenilir herhangi bir ölçme aracının bulunmaması ve kayıp sonrası büyüme olgusunun; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında bildiğimiz kadarı ile daha önce incelenmemiş olması, bu çalışmanın gerek alan yazındaki ilgili boşlukları doldurmak gerekse yas olgusu ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olmak açısından değerli olacağını düşündürmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. KAYIP VE YAS

1.1.1. Kayıplar ve Ölüm

Her insan yaşamı boyunca çeşitli deneyimler yaşar ve farklı problemler ile karşı karşıya kalır. Kayıp olgusu ile de bir yaşam gerçeği olarak sıklıkla yüzleşilebilmektedir. Kayıp kavramı geniş çerçeveden ele alındığında; bir ilişkinin ya da ortaklığın sona ermesi, işsizlik ya da iflas etmek, ampute edilmek, duygu ya da değerlerin kaybedilmesi ve sevilen birinin yaşamını yitirmesi, kayıp kavramının kapsamına dahil edilebilecek örnekler arasındadır (Özel ve Özkan, 2020). Ölüm ile ilgili olan ve olmayan kayıplar arasındaki sınır geçirendir ve her biri ile ilgili bilgi, değerini anlamada yol gösterici olmaktadır. İkisi arasındaki farklılıklar, daha çok kişinin kayba yönelik tepkilerinden kaynaklanmaktadır (Humprey, 2017). Kişide bıraktığı etkiler, hayatın akışında sebep olduğu büyük değişiklikler, duygusal ve sosyal açıdan sebep olduğu diğer kayıplar (Holland, 2008), klinik açıdan taşıdığı riskler, yüklenen korku dolu anlamlar ve en önemlisi geri dönüşsüz ve kaçınılmaz bir kayıp olması sebebiyle ölüm, kayıplar içerisinde farklı bir başlık olarak değerlendirilmektedir (Okyayuz, 1995). İnsan yaşamında ölüme dair ilgi, yüzyıllardır devam etmiş ve farklı coğrafyalarda, farklı kültür ve toplumlarda ölüm olgusu çeşitli açılardan ele alınmıştır. Eski çağ medeniyetlerinin metinlerinde, farklı milletlerin destanlarında ve kadim kültürlere ait sözlü geleneklerde ölüme ve ölüm farkındalığına dair temalar işlenmiş, ölümün uyandırdığı güçlü duygular çeşitli şekillerde ifade edilmiştir (Kastenbaum ve Costa Jr, 1977; Lehto ve Stein, 2009).

Ölüm yoluyla yaşanan kayıplar farklı başlıklarda ele alınabilir. Hayatını kaybeden; kişinin ailesinden biri, aile dışından yakın gördüğü bir arkadaş ya da tanıdık çevreden biri yahut varlığından haberdar olduğu ama iletişiminin olmadığı birisi olabilir fakat konuya ilişkin araştırmaların genelinde, kişinin kendisine yakın gördüğü ve onun için değerli olan insanların ölümü ilgi odağı olmuş ve ölüm olgusu bu bağlamda ele alınmıştır. Yakın kaybı (bereavement) şeklinde kavramsallaştırılan ve

sevilen ya da önemli görülen birinin ölümüne bağlı olarak yaşanan hemen her kayıpta, üç anahtar bileşenden söz edilebilir (Corr ve Coolican, 2010):

- a. Vefat eden kişiyle arada bir bağın bulunması
- b. Bir kaybın yaşanmış olması
- c. Ölüm sebebiyle sevilen birinden mahrum kalınmış olması

Yakın kaybı son derece acı verici bir deneyim olsa da yakınıni kaybedenin ve ölen kişinin kim olduğuna göre kaybın etkilerinde farklılaşmalar görülebilmektedir (Boyraz ve ark., 2015). Örneğin; kayıp yaşayan çocuk ve ergenler; kayıp sonrası fiziksel ve ruhsal problemlerin yanında sosyal işlevselliklerinde, akademik başarılarında, duygu düzenleme becerilerinde ve kişiler arası ilişkilerinde de kayba bağlı bozulmalar yaşayabilmektedirler (Andriessen ve ark., 2018). Erken dönemde ebeveyn kaybı yaşamının etkisi, -zamanla giderek azalsa da- yetişkin yaşamında görülmeye devam edebilmekte; çocukta bakımveren eksikliğine bağlı yaşanan yaşamsal mahrumiyetler sebebiyle çocuğun beklenen yaşam süresini dahi anlamlı şekilde düşürebilmektedir (Debiasi ve ark., 2020). Kardeş kayıplarında sosyalleşme becerisi olumsuz etkilenmekte ve kritik gelişim dönemlerinde kalıcı izler ortaya çıkabilmektedir. Kardeşin ölümü, hem bir arkadaşın hem de bir rakibin yokluğu anlamına gelebilmekte ve kardeş kaybı sonrası yaşanan kimlik ve rol karmaşasına suçluluk duyguları eşlik edebilmektedir (Cesur, 2017; Şimşek-Arslan ve Buldukoğlu, 2019). Arkadaş kaybı yaşayan kişilerin de patolojik tablolar ve ilişkili etmenler açısından aile üyesini kaybeden insanlarla benzer yas süreçleri geçirebildiği belirtilmiştir (Giannopoulou ve ark., 2021). Özellikle ergenlik döneminde zamanın önemli bir bölümünün arkadaş ortamında geçirilmesi, arkadaşlar arası bağlılığı arttırmaktadır. Dolayısı ile arkadaş kaybı yaşayan kişiler; bu arkadaşlık ilişkisinin sağladığı mutluluk, psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlık gibi faydalardan da mahrum kalmaktadırlar (Ayaz ve ark., 2012; Stein ve ark., 2018).

Yetişkinler açısından ise çocuk kaybı yaşamak, doğal aile yaşam döngüsüne ve beklenen ölüm zamanına uyumsuzluğuyla farklı bir kayıp olarak deneyimlenir. Normal şartlarda kendilerinden önce çocuklarının ölümünü beklemeyen ebeveynler çocuklarını kaybettiklerinde, çocuklarının bakımını ve güvenliğini sağlamakla

yükümlü kişiler olarak görevlerini yerine getirememiş olmanın derin suçluluğunu hissedebilmektedirler (Zetumer ve ark., 2015) Diğer yandan; çocuklarını yaşam amaçları ve geleceğe dair hedefleri arasında hassas bir yerde gören ebeveynler, çocuklarını kaybettiklerinde kendilerine dair öznel bir kayıp yaşarken yaşam boyu etkisini hissedebilecekleri bir eksiklikle de yüzleşmek durumunda kalırlar (Keese ve ark., 2008). Bu açıdan bakıldığında, çocuğunu kaybeden ebeveynlerin geleceklerinin de bir parçasını kaybettikleri söylenebilir. Kendi bakım ihtiyaçlarını gözetken kişiler ise çocuklarını kaybettiklerinde, öz bakımlarının güçleşeceği ileri yaşlarda kendileriyle kimin ilgileneceği endişesini yaşayabilmektedirler (Zheng ve Lawson, 2015).

Kayıp ve yas üzerine yapılan güncel çalışmalar, toplumsal dinamikler açısından farklılıklar gösterse de hayvanların ölümünün de sahipleri üzerinde önemli etkiler yarattığı ve bu kişilerde de bir yas süreci yaşandığını göstermektedir (Cleary ve ark., 2022). Özellikle kişinin yaşamında bir arkadaş gibi yer edinen ve uzun süre vakit geçirilen hayvanların ölümünde, yakın kaybına benzer yas tepkileri görülebilmektedir. Hayvan sahipleri, kendini sınırlı şekilde ifade edebilen hayvanlarının ölümüyle birlikte yoğun bir suçluluk hissedebilmekte, sosyal bir izolasyon ve intihar düşüncelerine varan çökkünlükler yaşayabilmektedirler (Rujoiu ve Rujoiu, 2013).

1.1.2. Farklı Disiplinlerde Ölüm

Ölüm olgusu; insanlık tarihinin hemen her döneminde ilgi odağında olmuş ve farklı disiplinler tarafından incelenmiştir. Birçok disiplinin ortak zemini olarak kabul edilen felsefe alanında, insan yaşamına ve ölüme dair ilginin başlangıcı, ilkçağ felsefesine kadar uzanmaktadır. Varlığa ve yokluğa, yaşama ve ölüme dair sorular, yüzyıllarca şekil değiştirerek var olagelmiş ve cevaplanmaya çalışılmıştır (Saruhan, 2006). İlkçağ filozoflarından Seneca (M.Ö. 4 – M.S. 65; 2019), ölümün hiçe sayılması gerektiğini savunarak insanın yaşamındaki anlamın, sürdürdüğü hayatta bulunduğunu söylemektedir. Özellikle Tanrı inancına dayalı perspektifler, yaşama ve ölüme anlam veren, ölümsüz ruhun akıbetini belirleyen yaklaşımlardır. 18. Yüzyıl filozoflarından Schopenhauer (1851; 2017) ise tatmin edildikçe yenilerinin ortaya çıktığı arzular döngüsünü, ölüm farkındalığının sarstığını ifade etmiştir. Kişi, gündelik hayatın istek-tatmin ikileminde ömrünü tamamlarken, ölüm gerçeği görmezden gelinebilir, fakat

isteklerin tatmini sonrası yaşanan kaçınılmaz boşluk duygusu, ölümü tüm ağırlığıyla kişinin karşısına çıkarır. Karamsar düşünce kalıplarıyla tanınan Nietzsche ise (1883; 2017), ölümün insandaki karşılığının, yaşanan hayatın şartları ve yapısıyla şekilleneceğini öne sürmüştür. Kişinin yaşamında aldığı kararlar ve yaşıyor olma farkındalığı, ölüme yüklenen anlam için de yordayıcı niteliktedir; kişinin nasıl öleceği, nasıl yaşadığına bağlıdır. Fransız yazar ve düşünür Sartre (1939; 2017) da ölümün dünya yaşamına dair temel varsayımları ve beklentileri değiştirme gücüne sahip olduğunu ifade etmiştir. Sartre'a göre ölüm gerçeğinin olduğu bir dünyada, hiçbir problem gereğinden fazla anlam taşımayacak ve insan varoluşu için temel meseleler olmayacaktır.

Sosyolojik yaklaşımda ise ölüm, bireyselliğin ötesinde kişinin toplumsal örüntüdeki karmaşık yeri ve anlamıyla sosyal bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Biyolojik ölüm, sosyal parametrelerle ilişkilendirilerek ele alınır. Ölüm, yalnızca kişinin yaşamdan ayrılmasını değil aynı zamanda içerisinde yer aldığı toplumdan ayrılarak geride bıraktığı yokluk ve yoksunluk sürecini de kapsayan bir olgudur. Dolayısıyla bir insanın ölümü, ilişki ağı kurduğu toplumsal yapı için de yüzleşilmesi gereken bir gerçektir. Yaşanan kayıp sonrası ölüme dair toplumsal tutumlar, ritüeller, gelenek ve görenekler, ölüm kavramını toplumsal bir zemine taşır (Burcu ve Akalın, 2008). Dünya genelindeki insan topluluklarının ölümü nasıl karşıladığını inceleyen antropolojik yaklaşımda da ölüm, toplumların ona yüklediği anlam, kavramsallaştırmalar, ölüm ve ölüm sonrası hayatla ilgili inanışlar açısından derinlemesine ele alınmaktadır. Temel iki yaklaşımdan etnografik bakış açısına göre tekil kültürlerin ölümü nasıl algıladığı ve o kültürdeki insanların bununla nasıl başa çıktığı incelenirken, karşılaştırmalı bakış açısına göre farklı kültürlerin cenaze ritüelleri, yas süreçleri, ölen kişiyle hayatta kalan yakınları arasındaki ilişkiler anlaşılmasına çalışılmaktadır (Abramovitch, 2015).

Psikoloji alan yazınında ise yıllar boyunca ölüm üzerine farklı görüşler ortaya atılmış, insan psikolojisinin açıklanmaya çalışıldığı birçok konuda ölüm olgusuna da temas edilmiştir. İlgili kuramlar tarafından insan doğasının nasıl algılandığı, ölüme dair açıklamalarını da etkilemiştir. Psikoloji alan yazınında ölümü ele alan başlıca iki

yaklaşımından biri Psikanalitik diğeri de Varoluşçu yaklaşımdır. Birinci dünya savaşı dönemi Avrupa'sının şartları, 19. yüzyılın sonlarına doğru dünya çapında tanınmaya başlayan psikanalitik akımın bakış açısını da etkilemiş, karamsar bakış açısı varlığını daha fazla hissettirmiştir (Freud, 1918). Psikanalitik yaklaşımda ölüm, insanların doğal bir içgüdü olarak görülmüş ve bu içgüdüün farklı şekillerde ifade edilebileceği öne sürülmüştür. İnsanların davranışlarıyla açığa vurulan ölüm içgüdüü, temelde yokluk durumuna dönüş ve yıkıcılıkla ilişkilendirilmiştir (Freud, 1918).

Psikanalitik görüşten farklı olarak varoluşçu yaklaşıma göre ölüm; farkındalığıyla birlikte insanda doğal bir kaygı uyandıran, gündelik yaşamın eğlenceli yanılımalarını sekteye uğratan fakat aynı zamanda yaşamı da anlamlı kılan bir gerçektir. Kişide uyandırdığı kaygıya rağmen, yaşamın daha değerli olabilmesi ve yaşam farkındalığının kazanılabilmesi için ölüm gerçeğiyle yüzleşmek gerekir. Varoluşçu psikoloji açısından ölüm gerçeğiyle yüzleşmemiş bir kişi, yaşamın gerçek anlamını kavrayamadığı gibi diğeri insanlarla ilişkilerinde de tam bir tatmine ulaşamaz. İnsanların ölümle arasındaki ilişki ve buna bağlı yaşayacağı doğal kaygı; yaşama, gelecekle ve diğeri insanlarla kurulacak ilişkinin de belirleyicisidir. Ölüm gerçeği inkar edildiğinde, geçici rahatlamalar yaşansa da kişi, anlamdan ve tatminden yoksun bir hayat sürecektir (Helm ve ark., 2019; Osborne, 2017; Spiegel ve Yalom, 1978).

1.1.3. Yas Süreci

Kayıp yaşayan kişilerin kayıp sonrasında deneyimledikleri yas sürecine dair uzun yıllardır farklı görüşler dile getirilmiş ve farklı açıklamalar yapılmaya çalışılmıştır. Kayıp gerçeğiyle başa çıkabiliyor olmanın hangi kriterlere göre belirlenebileceği, kayıp sonrası sürecin sağlıklı mı sağlıksız mı ilerlediği, yasin nasıl tutulduğu gibi sorulara kişinin gelişimsel özellikleri, sosyal yeterlilikleri, duygusal ve davranışsal tepkileri çerçevesinde cevaplar aranmaya çalışılmıştır (Heath ve ark., 2008; Rubin. 1984). Kayıp ve yas üzerine yapılan güncel çalışmalara göre ise yas sürecinin beklenen doğal seyrinde yaşanıyor olmasında, semptomatik bakış açısıyla "patolojik durumların yokluğu" yeterli görülmemekle, farklı yaşam alanlarındaki işlevselliğin korunması/geri kazanımı da vurgulanmış ve kayıp yaşayan kişideki

biyopsikososyal değişim seyrine dikkat çekilmiştir (Çelik ve Sayıl, 2011; Lee ve Neimeyer, 2023).

Kayıp sonrası yas sürecinin doğasını anlamaya çalışan araştırmacılar, kültür ve duygusal tepkiler arasındaki yakın ilişkiyi göz önünde bulundurarak, insanların kayıp yaşantısıyla ilgili deneyimlerini farklı şekillerde ifade edebildiklerini belirtmişlerdir (Stroebe ve Schut, 1998). Bununla birlikte, yas sürecinde farklı kültür ve toplumlarda benzer temel noktaların da bulunduğu ve yasa dair farklı görünümlerin ardında benzer duyguların deneyimlendiği görülmüştür (Anngela-Cole ve Busch, 2011; Brison ve Leavitt, 1995). Bu benzerlik ve farklılıklar, yasa ile ilgili çalışmalara belirli bir yön verirken bireysel farklılıkların da dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Yas sürecinin doğasına dair dile getirilen farklılaşmalar, yasin tanımını yapılmaya çalışırken de karşımıza çıkmaktadır. Yas sürecini farklı açılardan ele alan yaklaşımlarda, yas sürecinin çeşitli yönlerine dikkat çekilmiştir. Bu çeşitliliğin yanında, kayıp yaşayan kişilerin deneyimlerine dair aydınlatıcı bir içerik oluşturabilmenin ve kayıp yaşayanlara yaklaşımda yeterli derinlikte bir bakış açısı sunabilmenin de gerekli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle yasa dair geniş bir tanım yapmak gerekirse yas; ağır hastalığı bulunan kişilerin ve çevresindekilerin ölümü beklerken ya da kayıp yaşayan kişilerin kayıptan sonraki süreçlerinde görülmesi beklenen (Zeitlin, 2001), kaybın protest bir tavırla karşılandığı ve ruhsal bozulmalarla birlikte işlevsellikte düşmelerin görülebildiği, ölüm gerçeğinin zamanla kabullenilerek bu gerçeğe yaşamının öğrenildiği (Zara, 2011), kişi için yeniden yapılanmayı da içeren, doğal ve normal bir süreçtir (Çelik ve Sayıl, 2011). Yas süreci herkes tarafından deneyimlenebilirken yas tepkilerinin ifade edilme şekillerinde kişisel farklılıklar da görülebilmektedir. İnsana dair bir gerçeklik olan yas, yine insana ait bir özgünlükle yaşanmaktadır.

Hemen her insan yaşamı boyunca, büyük veya küçük birçok kayıp deneyimlemiştir. Sevilen birinin kaybıyla birlikte, kişinin kendisi için anlam ifade eden bir insandan, bir mekan ya da işten ayrı kalması, boşanması, emekli olması ya da göç etmesi de yas sürecinin görülebildiği kayıp deneyimleri arasındadır (Sabar, 2000).

Bu farklı kayıp deneyimleriyle ilgili farklı biçimlerde de olsa defalarca yas tutulmuştur. Kimi yas süreçlerinde duygusal ve psikolojik reaksiyonlar yeterli düzeyde verilebilirken, kimi yas süreçlerinde ise duygular yeterince yaşanmamış ve sağlıklı yas tutulamamıştır. (Harzadın, 2021). Bununla birlikte bir yakının ölüm sebebiyle kaybedilmesi, beraberinde getirdiği etkiler (ikincil kayıplar, kişiler arası bağlar vs.) ve karmaşık doğasıyla diğer kayıp türlerinden ayrılmakta; daha şiddetli yas tepkilerinin ve kaybedilen kişiye kavuşma arzusunu içeren intihar düşüncelerinin görülmesine neden olabilmektedir (Klurfeld ve ark., 2020; Uluğ, 2008). Bu kapsamda, yakın kaybı sonrası yaşanan yas süreciyle ilgili bir ayırım ve kavramsallaştırma yapmanın gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.1.3.1. Yakın Kaybına İlişkin Yas Süreci

Yakın kaybı yaşamak, büyük bir stres kaynağı olması ve uzun süreli uyum sağlama sürecini gerektirmesi sebebiyle kritik bir yaşam olayı olarak değerlendirilmektedir. Kişinin yaşadığı kayıp, yalnızca ölen kişinin yokluğuyla sınırlı bir yoksunluğun ötesinde, ikincil kayıplar ve sorunlar ağıyla da örülü karmaşık bir bütün olarak deneyimlenmektedir (Stroebe ve ark., 2005). Kayıp yaşayan kişinin kayıptan nasıl etkileneceğine dair mutlak yordayıcıları belirlemek güç olsa da kayıp öncesi koşullar, kayba dair detaylar, kayıp sonrası yaşanan sorunlar ve ortaya çıkan ihtiyaçlar, fiziksel sağlık ve kişisel kaynaklar, içinde bulunulan psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik şartlar, kaybın etkileri üzerinde belirleyici faktörler olarak görülmektedir (Lichtenthal ve ark., 2013; Stephen ve ark., 2015; Stroebe ve ark., 2007).

Kayıp yaşayan kişinin inançlarını temelinde ölüm kavramını nasıl algıladığı, ölüm ve yaşam arasındaki ilişkiyi nasıl anlamlandırdığı, kendisinin ve sevdiklerinin ölümlülüğünü nasıl yorumladığı, kayıp sonrası verilen tepkileri etkileyebilmektedir (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004). Yaşamın erken dönemlerinde ölümle ilgili gelişmeye başlayan inançlar, yaşamın farklı alanlarında etkisini gösterirken yakın kaybı sonrasındaki süreçte de belirleyici olmaktadır. Kayıp yaşayan kişinin ölüme dair yerleşik inançlarının yanında; bağlanma geçmişi, genel dünya görüşü, başa çıkma

becerileri ve sosyal ilişkilerinden edindiği destek ve ölen kişiyle ilgili detaylar da kayıp yaşantısının nasıl karşılanacağına dair öne çıkan faktörler olarak görülmektedir (Boyras ve ark., 2015; Çakar, 2020).

Farklı kültürlerden insanların bir arada yaşadığı toplumlarda yapılan araştırmalar, yakın kaybı konusunda kültüre ayrıca değinilmesi gerektiğini önermektedir. İnsan yaşamının birçok alanında varlığını hissettiren kültürel kodlar, kişinin içerisinde bulunduğu toplumsal bağlamla birlikte değerlendirildiğinde; kültürel açıdan ölüme yüklenen anlamın yanında, kayıp yaşayan kişiyle ona destek olacak kişilerin ölüme dair kabul ve varsayımları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar, kayıp sonrası süreçte göz önünde bulundurulması gereken noktalar olarak kabul edilmektedir (Oyebode ve Owens, 2013; Walter, 2010). Bu kapsamda karşılaşılabilecek güçlükler, kayıp sonrası yaşanacak sürecin de sıkıntılı geçmesine sebep olabilmektedir.

Kayıp yaşayan kişinin kayıp sonrasındaki süreçte vereceği tepkilerin yordayıcıları çok çeşitli olduğu gibi verilen tepkilerde de geniş bir dağılım ve farklılaşma görülebilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Bununla birlikte, her kayıp sonrası görülebilecek ve kişisel farklılıkların görünür olabildiği olağan tepkilerle, işlevsiz ve olumsuz tepkileri de birbirinden ayırmak gerekmektedir. Kişinin yaşadığı kayıp sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışları, içinde bulunduğu sosyal ortam ve ilişkisel bağlar içerisinde bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Sağlıklı ya da patolojik, beklendik ya da aniden gelişen, uyumlu ya da problemlili durumların olup olmadığı da bu değerlendirmeyle birlikte mümkün olmaktadır (Özel ve Özkan, 2020; Rosenblatt, 1988). Yakın kaybı yaşamak, genellikle birçok insanın başa çıkabildiği fakat bir kısım insan için de yüzleşmenin ve uyum sağlamanın aylar ve hatta yıllar sürebildiği bir durum olabilmekte ve kayıp sonrası ortaya çıkan problemler, yüksek yoğunluk ve kalıcı nitelik gösterebilmektedir (Stroebe ve ark., 2007). Önemli bir stres kaynağı olarak yakın kaybı yaşamak, çeşitli risk faktörlerini beraberinde getirmenin yanında, fiziksel belirtilere ve farklı psikolojik etkilere de sebep olabilmektedir. Tanı kriterlerini karşılayacak şiddette yaşanmasa da kayıp sonrası dönemde -hüzünlü ve gergin hissetmenin ötesinde- depresyon ve anksiyete belirtileri sıklıkla görülebilmektedir (Shear, 2012). Klinik alanda ise kayıp yaşamış olmanın

ortaya çıkarıcı ve sürdürücü etmen olduğu; travma sonrası stres bozukluğu, yeğin depresif bozukluk, uzamış yas bozukluğu, bağımlılık gibi patolojik tablolarla da karşılaşılabilir (Kristensen ve ark., 2012; Masferrer ve ark., 2015; Pitman ve ark., 2014).

Yakın kaybını psikodinamik yapılarla açıklamaya çalışan Volkan ve Zintl (2018), kayıp yaşayan kişilerin belirli durumları deneyimlediklerini öne sürmüşlerdir. Bu durumlar herkeste aynı süre, sıra ve şiddette yaşanmasa da genellikle benzer örüntüler göstermektedir:

- Kayıp yaşayan kişiler ilk dönemlerde kaybı inkar edebilirler. Kaybedilen kişiyle ilişkiyi sürdürmenin bir yolu olarak kullanılabilen inkar, ölümün sebep olduğu şoku emerek korkunç gerçeğin yavaş yavaş sindirilmesine yardımcı olan bir tampon görevi görür (Switzer, 1966).

- İnkarnın farklı bir türü olarak değerlendirilebilecek bölme, kayıp yaşayan kişinin zihninde bir tarafın kaybı inkar ederken bir tarafın kaybı bilmesine izin verir (Wolfenstein, 1966).

- Pazarlık aşamasında, kaybın olduğuna ilişkin daha yüksek bir farkındalık vardır. Pişmanlıkların ve varsayımların eşlik ettiği pazarlık durumunda, kayıp öncesi zamanlar geri getirilmeye çalışılır ve beklenen korkuların gerçekleşmemesi umulur (Kübler-Ross, 2010).

- Önemli bir insan ya da bir şey kaybedildiğinde, reddedilme ve güçsüzlük duyguları harekete geçtiği için kaybın gerçekliği yavaş yavaş sindirilir ve iç sıkıntısı yaşanır.

- Yaşanan kaybın bağlamı ne olursa olsun genellikle geride kalan olmak, yoğun öfkeye sebep olur. Kişi, kaybettiği kişi ya da şeye öfkelenildiği gibi bu durumu değiştiremediği için kendisine de öfke duyar (Awerill, 1968).

Yakın kaybı yaşayan insanların büyük kısmı, -beklenenin aksine- psikolojik dayanıklılık göstererek kayıp öncesi işlevselliklerine hızlıca dönebilirken; bu kişilerin küçük bir kısmında, yas süreci daha uzun ve zorlu seyredebilmektedir (Boerner ve Jopp, 2010; McCrea ve Costa, 1988). Yapılan araştırmalara göre kayıp yaşayan kişilerin %15-50'si yas sürecinin özellikle ilk aylarında normal olarak

değerlendirilebilecek hafif bozulmalar gösterirken, %50-85'i bilişsel bozulmalar, sağlık sorunları, sosyal işlevsellikte ve keyif veren deneyimlerde azalma gibi yaygın belirtiler göstermektedir. Yas sürecinin ikinci yılında ise kayıp yaşayan kişilerin %85'inde belirtiler giderek azalıp minimal duruma gelirken, %15'inde depresyon, anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi patolojik belirtiler şiddetli şekilde görülmeye devam edebilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Söz konusu belirtiler zamanla azalma göstermeyip yıllarca devam edebildiği gibi farklı problemler için tetikleyici de olabilmektedir. Bunun yanı sıra yaşanan temel kaybın sonrasında ortaya çıkan ikincil kayıplar da (maddi kayıplar, sosyal yalıtım, rol değişimleri vs.) yas sürecinin daha zorlu yaşanmasına ve uyum sürecinin aksamasına sebep olabilmektedir (Penman ve ark., 2014).

Kayıp yaşayan hemen herkesin yaşadığı keder, üzüntü, acı gibi duygular, kayıp dışında diğer birçok yaşam deneyiminde hissedilebilecek doğal duygulardır. Bir kaybın olmadığı durumlarda da bu duygular yaşanabilir fakat yas sürecinde söz konusu duygular daha yoğun ve uzun süreli olarak deneyimlenmektedir (Bonanno ve ark., 2008). Olgusal olarak yas süreciyle ilgili belirli bir çerçeve çizilebilse de sağlıklı ve patolojik seyri birbirinden ayırmak ve aradaki farklılığa dair açıklamalar getirmek, yas sürecine dair tanısal belirsizliği gidermek adına faydalı olabileceği gibi kayıp yaşayan kişilere yaklaşım konusunda yol gösterici bir bakış açısı sunabilecek ve kayıp yaşayan kişinin deneyimlediği yas sürecinde nelerin beklenebilir olduğu, nelerin bir yardım alma konusunda işaret olabileceğine dair de fikir verebilecektir.

1.1.3.2. Normal ve Patolojik Yas

Yas; bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal tepkilerle kişisel, sosyal, kültürel ve tarihsel etkilerin farklı bir biçimde kaynaşmasını yansıtan, kişisel farklılıkların büyük oranda belirleyici olduğu ve parmak izi kadar biricik olan çok boyutlu bir süreçtir (Humprey, 2017). Bu biricikliğin ve çok boyutluluğun yanında, kişinin yaşadığı yas sürecinin normal ve sağlıklı kabul edilebilecek sınırlarda olup olmadığına da belirlenmesi önemli görülmektedir. Sağlıklı yasin yaşanması; doğal, beklenen ve istenen bir durumken, yasin uzamış, patolojik ya da travmatik hale gelmiş

olması, kayıp yaşayan kişi için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Normal ve patolojik yas arasındaki ayırımı açık önemine karşın patolojik yas üzerine tanısall tartışmalar uzun süredir devam etmektedir. Tanısal kriterlerdeki farklılaşmalar, semptomlardaki ve tedaviye verilen yanıtlardaki değişimler, ilaç kullanımı ve damgalanma konusundaki endişeler, bu tartışmaların sürmesindeki temel sebepler olarak görülmektedir (Breen ve ark., 2015).

Yakın kaybı sonrasındaki ilk aylarda normal ve patolojik yas tepkileri arasında benzerlikler görülebilse de zaman ilerledikçe (özellikle ilk 6 ay sonrası) normal yas yaşayan bireyler yaşadığı kaybı ve ölüm gerçeğini kabul edebilir, hayatındaki diğer ilişkilere tutunabilir ve çalışma hayatıyla birlikte keyif veren aktivitelere de dönebilirler. Yaşadıkları kayıp sonrası yaşamlarında bir anlam bulabilirken yeni şartlara da uyum sağlayabilirler. Ne var ki patolojik yasta olan kişiler (karmaşık yas, anormal yas, atipik yas olarak da ifade edilebilir), yas tutma sürecinde sıkışık kalmış gibidirler (Zhang ve ark., 2006). Normal yas sürecinde yaşanması beklenen; ölüm gerçeğini kabul etme, kayıp sonrası yaşama uyum sağlayabilme ve yeni anlamlarla yaşama devam edebilme gibi aşamalar yaşanmadığında ya da sekteye uğradığında, yas süreci patolojik bir hal almaya başlamaktadır (Bal ve ark. 2016).

Kayıp yaşayan kişilerdeki kalıcı sıkıntılar ve işlev kayıplarına yönelik müdahale imkanlarını desteklemek amacı ile patolojik yasa dair tanı kriterlerinin geliştirilmesi için uzun süredir çalışmalar devam etmektedir. Prigerson ve ark. (2009), “Uzamış Yas Bozukluğu” olarak kavramsallaştırmaya gittikleri çalışmalarında, patolojik yasa dair bazı tanı kriterleri önermişlerdir. Söz konusu çalışmada yer alan kriterler şu şekildedir:

- Önemli birinin ölüm nedeniyle kaybedilmiş olması
- Kaybedilen kişiden ayrı kalmaya bağlı acı yaşanması ve özlem duyulması
- Kayıp yaşayan kişinin kendiliğiyle ya da yaşamdaki rolüyle ilgili kafa karışıklığı yaşamaması
- Ölümü kabul etmede güçlük yaşanması
- Ölüm gerçeğini hatırlatan şeylerden kaçınılması

- Kayıp sonrası diğer insanlara güvenmede güçlük yaşanması
- Kayıpla ilgili acı ya da öfke duyulması
- Yeni ilişkiler ve ilgi alanlarıyla birlikte yaşama devam etmede güçlük çekilmesi
- Kayıp sonrası duygusal bir boşluk hissedilmesi
- Kayıp sonrası hayatın boş ve anlamsız olduğunun hissedilmesi
- Kayıp kaynaklı sersemlik ya da şok yaşanması
- Söz konusu belirtilerin kayıptan sonra 6 aydan uzun süre devam etmesi
- Belirtilerin klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlev kaybına neden olacak kadar şiddetli olması
- Belirtilerin depresif bozukluk, genel anksiyete bozukluğu ya da travma sonrası stres bozukluğuyla daha iyi açıklanamıyor olması

Uzamış yas bozukluğuyla kesişen yönleri olmakla birlikte, ayrı bir başlık olarak travmatik yas da farklı kapsam ve kriterlerle açıklanmaya çalışılmıştır (Prigerson ve ark., 1997). Travmatik yasin travma sonrası stres bozukluğuyla ortak noktalarının fazlalığından dolayı kavram karmaşası yaşanmasıyla ilgili endişeler bulunsa da Jacobs ve ark. (2000), travmatik yas üzerine yaptıkları çalışmada, travmatik yası tanımlamada temel kriterleri belirlemeye çalışmış ve uzamış yas bozukluğuyla bir karşılaştırmaya gitmişlerdir. Uzamış yas bozukluğuyla travmatik yas arasında; önemli birinin ölüm yoluyla kaybedilmiş olması, kaybı hatırlatan şeylerden kaçınma, duygusal boşluk hissetme, kayıp kaynaklı sersemlik ve şok yaşama, ölümü kabul etmede güçlük yaşama, hayatın anlamsız olduğunu hissetme, ölümle ilgili acı ya da öfke duyma ve belirtilerin klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlev kaybına neden olacak kadar şiddetli olması kriterlerinde benzerlik ve örtüşmeler görülmüştür. Bununla birlikte travmatik yas bozukluğunda; belirtilen kriterlerin en az 2 ay sürmesi, duygusal tepki yoksunluğu yaşama, tatmin edici bir hayatı düşlemede güçlük, kayıp yaşayan kişinin de sanki bir parçası ölmüş gibi hissetmesi, kaybedilen kişiyle ilgili zarar verici davranışların ve güven-kontrol hislerinin yok olduğu parçalanmış bir dünya algısının görülmesi kriterlerinde farklılaşmalar görülmektedir. Bu çalışmalar, tanı kriterlerinin belirlendiği geniş kitleli uygulamalar için bir öneri getirme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan sonuçların, daha sonra evrensel tanı dizgelerinde yer

verilen yasla ilgili tanı başlıklarında belirleyici olduğu ve tanı kriterlerinin bu çalışmaların ortak noktaları üzerinden belirlendiği görülmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association – APA) tarafından hazırlanan ve uluslararası kullanımda olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM), 2022 yılına kadar patolojik yası ruhsal bir bozukluk olarak ele almamış ve patolojik yas, DSM 5’te “Daha İleri Çalışmalar İçin Durumlar” başlığı arasında göstermiştir (APA, 2014). Burada “Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu” başlığında sıralanan tanı kriterlerinde, daha önce yapılmış ilgili çalışmalarla benzer noktalara yer verilmiş; yakın birinin ölümü, belirtilerin devam etme süresinin yetişkinler için en az 12 ay ve çocuklar için en az 6 ay olması gerektiği belirtilmiştir. Ölüme verilen duygusal, bilişsel, davranışsal tepkilerin yanında; ölümle birlikte ortaya çıkan sosyal/kimlik bozulması, yas reaksiyonunun kültürel, dini ya da yaşa uygun normlarla uyumsuzluğu da kriterler arasına eklenmiştir.

DSM 5’in 2022 yılında yayımlanan yeni baskısında ise (DSM-5-TR) patolojik yasla ilgili belirsizlikler giderilmiş ve “Uzamış Yas Bozukluğu” bir ruhsal bozukluk olarak kabul edilmiştir (APA, 2022). Burada yer alan tanı kriterleri şu şekildedir:

Uzamış Yas Bozukluğu (DSM-5-TR)

A. Kayıp yaşayan kişiye yakın olan birinin en az 12 ay önce vefat etmiş olması (çocuklar ve ergenler için en az 6 ay)

B. Ölüm sonrası aşağıdaki belirtilerin biri ya da her ikisiyle karakterize olan yas tepkileri, klinik açıdan belirgin şiddette günlerin çoğunda vardır. Bu belirtiler, en azından son ayda neredeyse her gün görülmektedir.

1. Kaybedilen kişiye yoğun bir özlem duyma

2. Kaybedilen kişiyle ilgili hatıralar ya da düşüncelerle meşguliyet (Çocuklar ya da ergenlerde ölümün nasıl olduğuna odaklanma ile ilgili meşguliyet görülebilir)

C. Ölüm sonrası aşağıdaki belirtilerin üç ya da daha fazlası klinik açıdan belirgin şiddette günlerin çoğunda vardır. Bu belirtiler, en azından son ayda neredeyse her gün görülmektedir.

1. Ölüm sonrası kimlik bozulması (örneğin, kendisinin de sanki bir parçası ölmüş gibi hissetme)
 2. Ölüme belirgin şekilde inanmama
 3. Kişinin ölümünün hatırlatıcılarından kaçınma (çocuklar ve ergenlerde hatırlatıcılardan kaçınma çabası olarak görülebilir)
 4. Ölümle ilişkili yoğun duygusal acı (örneğin; öfke, karamsarlık, üzüntü)
 5. Ölümden sonra diğer insanlarla ilişkilere ve aktivitelere dahil olmada zorluk yaşama
 6. Kayba bağlı olarak duygusal hissizlik (duygusal deneyimlerin yokluğu ya da belirgin azlığı)
 7. Kayba bağlı olarak hayatın anlamsız olduğunu hissetme
 8. Kayba bağlı olarak yoğun yalnızlık
- D. Bu rahatsızlık, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- E. Kayıp sonrası tepkilerin süresi ve şiddeti, kişinin kültür ve bağlamı için beklenebilecek sosyal, kültürel ya da dini normları açıkça aşar.
- F. Belirtiler, majör depresif bozukluk ya da travma sonrası stres bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz ve bir maddenin (örneğin; ilaç, alkol) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.

APA'ya (2022) göre uzamış yas bozukluğunun görülme sıklığıyla ilgili net bir şey söylemek güçtür. Uzamış yas bozukluğuna dair semptomların tanımlanması, ölçüm yapma, kaybın üzerinden geçen süre gibi değişkenlerde görülen farklı yaklaşımlar, bu zorluğun yaşanmasındaki muhtemel sebepler olarak gösterilmektedir. Bununla birlikte, uzamış yas bozukluğunda yasin en az 6 ay sürme şartını temel alan fakat farklı tanısal kriterler kullanan araştırmalar üzerine yapılmış meta-analiz çalışmasında, uzamış yas bozukluğunun görülme sıklığı %9,8 olarak bulunmuştur. Farklı kültür ve coğrafyalarda farklı oranların görüldüğü de belirtilmiştir. Bu oran DSM 5'te %18 olarak belirtilmiştir (APA, 2014). Cinsiyet üzerine yapılan araştırmalarda, uzamış yas bozukluğuna kadınlarda daha sık rastlandığını gösteren çalışmalar bulunsa da bazı çalışmalara göre de cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar

bulunamamıştır. Ayırıcı tanıda ise normal yas, depresif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu ve psikotik bozukluk başlıklarına yer verilmiştir (APA, 2022). Söz konusu tanılar, uzamış yas bozukluğu açısından değerlendirildiğinde:

- Normal yasta belirtiler daha kısa sürerken, belirti şiddeti de daha düşüktür. Kayıp yaşayan kişinin işlevselliğinde kalıcı bozulmalar görülmezken, belirtiler kültürel, sosyal ve dini normlarla uyumludur. Bununla birlikte özel günlerde, yıl dönümlerinde vs. belirtilerin şiddetinde artışlar görülmesi normaldir.

- Depresif bozuklukta, uzamış yas bozukluğuyla ortak olarak çökkünlük, ağlama ya da intihar düşünceleri gibi durumlar görülebilir fakat uzamış yas bozukluğunda bu belirtiler, genellenmiş bir ruh hali şeklinde değil, yaşanan kaybın acısına ve ölen kişiye duyulan özlem duygusuna odaklanmış şekilde ortaya çıkar. Depresif bozukluğun, sevilen birinin kaybı sonrası uzamış yas bozukluğuyla birlikte ya da uzamış yas bozukluğu olmadan da görülmesi mümkündür.

- Travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) belirtiler, travmatik deneyimle ilişkili olarak ortaya çıkar. Şiddet ya da kaza sonucu yakınıni kaybeden kişilerde de TSSB gelişebilir. Her iki durumda da rahatsız edici düşünceler ve kaçınmalar görülebilir fakat TSSB’de zorlayıcı düşünceler, kaybın yaşandığı travmatik deneyime ait detaylarla ilgiliyken, uzamış yas bozukluğunda bu düşünceler, kaybedilen kişiyle olan ilişki ve ayrılığın sebep olduğu sıkıntıyla ilgilidir. TSSB’de travmatik olayın detaylarından kaçınılırken, uzamış yas bozukluğunda ölen kişinin yokluğunu hatırlatan şeylerden kaçınılır. Bunun yanı sıra, TSSB’de yeniden yaşantılama görülürken uzamış yas bozukluğunda bu durum görülmez, uzamış yas bozukluğunda görülen özlem duygusuna da TSSB’de rastlanmaz.

- Ayrılma anksiyetesi bozukluğunda, halihazırda ilişkinin devam ettiği bir figüre dair ayrılmayla ilgili anksiyete görülürken, uzamış yas bozukluğunda ölen kişiden ayrı kalmanın sıkıntısı yaşanır.

- Psikotik bozukluklarda görülen halüsinasyonlar, yasta da zaman zaman görülebilir. Özellikle uykuya dalarken kaybedilen kişiyle ilgili dokunsal ve işitsel duyular yaşanabilir. Buna karşın psikotik bozukluk tanısı için sanrı, dağınık düşünce ya da negatif semptomlar gibi diğer psikotik durumların da görülmesi beklenir.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization – WHO) tarafından hazırlanan ve uluslararası kullanımdaki diğer tanı sistemi olan Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması da (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems– ICD) 2019 yılındaki son baskısına kadar patolojik yası ayrı bir ruhsal bozukluk olarak ele alınmamış ve ICD-10’da “Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar” bölümündeki “Uyum Bozuklukları” başlığı altında ele almıştır (WHO, 2016). Burada “Yas Tepkisi” alt başlığında bulunan tanı kriterlerinde; daha önce yapılmış çalışmalar da göz önünde bulundurularak; insan yaşamındaki önemli bir değişikliğe ya da stresli bir olaya uyum sağlamada öznel bir sıkıntı ve duygusal bir rahatsızlık hissetmeye, sosyal işlevselliğin ve performansın düşmesine ilişkin bir tanımlamaya gidilmiştir. Bu stresli olayın; yakın kaybı, ayrılık, göç, okula gitme, ebeveyn olma, emeklilik gibi sebeplerden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

ICD’nin 2019 yılında yayımlanan son baskısında ise (ICD-11) güncel ismiyle “Ruhsal, Davranışsal ve Nörogelişimsel Bozukluklar” bölümünde patolojik yasa ilgili ayrı bir başlık açılmış ve “Uzamış Yas Bozukluğu” bir ruhsal bozukluk olarak ICD’ye eklenmiştir (WHO, 2019). Burada yer alan tanı kriterleri şu şekildedir:

- Partnerin, ebeveynlerin, çocukların ya da diğer yakın kişilerin ölüm nedeniyle kaybedilmiş olması ve belirtilen kriterlerin bu kaybı takiben ortaya çıkması
- Yoğun duygusal acının eşlik ettiği, ölen kişi için özlem duyma veya ölen kişiyle sürekli meşgul olma ile karakterize, kalıcı ve yaygın yas tepkilerinin görülmesi
- Üzüntü, suçluluk, öfke, inkar, suçlama, ölümü kabul etmede güçlük, kendiliğinin bir parçası ölmüş gibi hissetme, olumlu ruh haline geçmede güçlük, duygusal boşluk, sosyal aktivitelere katılmada güçlük yaşama gibi durumların görülmesi
- Yas tepkilerinin kayıptan sonra en az 6 ay devam etmesi ve bu tepkilerin kişinin içerisinde bulunduğu kültüre ya da bağlama göre sosyal, kültürel ve dini normlarla açıkça uyumsuz olması
- Bu tepkilerin, kişinin bulunduğu kültürel ve dini bağlama göre görülmesi beklenen ve bir tanı almayacak durumda olan normal yas tepkilerine göre daha uzun sürmesi

- Kişinin yaşadığı rahatsızlığın; kişisel, ailevi, sosyal, akademik veya diğer önemli işlevsellik alanlarında belirgin bozulmalara sebep olması

Uyum bozuklukları tanı başlığı, ICD-11’de de kullanılmaya devam etmiştir ve bu tanının düşünüldüğü durumlarda uzamış yas bozukluğu tanısının dışlanması gerektiğine dair uyarı yapılmıştır.

1.1.3.3. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

Kayıp yaşayan kişinin yasını nasıl yaşayacağı ve ifade edeceği; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim durumu, din, ırk gibi birçok değişkenin yanında; kaybı yaşayan ve hayatını kaybeden kişiye dair özelliklerden, kayıp yaşayanla kaybettiği kişi arasındaki ilişkiden, kaybın nasıl yaşandığına dair detaylardan, kültür ve inanışlardan etkilenebilmektedir (Buglass, 2010; Keesee ve ark., 2008; Nielsen ve ark., 2017). Konuyla ilgili çalışan antropologlar, dünyanın farklı yerlerinde yas sürecinin farklı şekillerde yaşandığını ve bahsi geçen değişkenlerin bu süreçte belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir (Granek ve Peleg-Sagy, 2017).

Kayıp yaşayan kişinin yaşıyla paralel şekilde içinde bulunduğu gelişim dönemi, yas sürecini etkileyen temel faktörlerden biridir (Kaytez, 2020). Bebekler, ölüm kavramını henüz anlayamazken bakım verenin yokluğunu hissedebilirler. Okul öncesi dönemde ölüm, dönüşü olan geçici bir durum gibi algılanırken okul döneminde, benmerkezci düşünce yapısının da etkisiyle kayıptan kaynaklı bir suçluluk hissedilir. Bu dönemde ölümün kaçınılmaz olduğu anlaşılmaya başlanır, yaşamsal fonksiyonların son bulmasını takiben ölümün bir son olduğu da fark edilir. Ergenlik döneminde, ölümün kesin bir gerçeklik olduğu bilinse de kendinden uzakta görülür ve ölümün uzak bir gelecekte yaşanacağı düşünülür (Bildik, 2013). Yetişkinlik döneminde ise genç bireyler, ileri yaşta olanlara göre ölümün duygusal yükünden kaynaklı daha ağır yas tepkileri gösterebilmekte (Reed, 1998), yaşlı bireyler ise kayıp sonrası şartlara daha kolay uyum sağlayarak kayıplarından daha az etkilenebilmektedirler (Barnes ve ark., 1996).

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde; kadınlar ve erkekler arasındaki biyolojik farklılıkların yanında, toplumsal bağlam içerisinde kadın ya da erkek olmanın taşıdığı kültürel anlam ve sosyal kabuller de yas süreci için belirleyici olabilmektedir. İçerisinde yer aldığı ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde; kaybı kabul etme, bu gerçeğe başa çıkma ve tepki gösterme tarzlarında kadınlar ve erkekler arasında görülen temel farklılıklar, yas sürecine dair de yordayıcı bir nitelik kazanmaktadır (Stelzer ve ark., 2019). Kadınlar; daha yüksek travmatik yas, depresyon ve anksiyete belirtileri göstermenin (Chen ve ark., 1999) yanı sıra, duygularını daha fazla ifade ederek daha hızlı toparlanabilirken; erkekler daha fazla acı çekebilme (Stroebe ve ark., 2001), yas tepkilerini yoğun olarak kaybı takip eden dönemde yaşamakta ve yasin şiddeti kadınlara göre giderek hafiflemektedir (Lundorff ve ark., 2020). Kaybedilen kişinin cinsiyeti de aradaki ilişki ve gelişen rollerle bağlantılı olarak yas sürecinde görülebilen psikolojik belirtiler açısından belirleyici bir faktör olabilmektedir. Genellikle temel bakım veren kişi olarak annesini kaybeden kişilerde, daha fazla depresif belirti, umutsuzluk ve intihar düşünceleri görülebilmektedir; babanın vefatıyla birlikte yaşam şartlarının bozulması ve çocukların sıcaklık, ilgi, koruma, sakinleştirme, rehberlik ve otorite kaynağı olan babadan mahrum kalması da domino etkisi göstererek kişi üzerinde yoğun olumsuz etki bırakabilmektedir (Kunugi ve ark., 1995; Lawrence ve ark. 2006; Maraş ve Gençöz, 2020).

Kaybedilen kişinin kim olduğu, kaybın anlamını etkilediği gibi kayıp sonrası süreçler için de belirleyicidir. Kayıp yaşantılarının içinde çocuk kaybı, en zor deneyimlerden biri olarak gösterilmektedir. Ebeveynlerin, normal yaşam sürecinde kayıpların yaşanmasına dair zamansal varsayımlarını tersine çeviren ve etkisi uzun süre devam edebilen çocuk kaybı, sembolik olarak geleceğin de kaybıdır (Cesur, 2017; Rogers ve ark., 2008). Çocuğunu kaybeden ebeveynlerin, çocukları üzerine inşa ettikleri hayalleri, hedef ve beklentileri de yıkılmış olur. Çocuğunu kaybeden ebeveynler, yalnızca hayatlarından eksilen birisinin değil, bir parçası yok olan aile geleceğinin de yasını tutarlar. Öte yandan ebeveyn kaybı yaşamış çocuklar, güvenli üs olarak gördükleri kişiyi kaybederek temel destek sisteminden mahrum kalırken; ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklı gelişimsel problemler yaşar ve ebeveyni hayatta olan akranlarının sahip olduğu imkanlardan uzak kalmanın yalnızlaştırıcı

etkisini yoğun olarak hissederler (Patterson ve Ranganadhan, 2010; Ürer, 2017). Bu çocuklar, geçmişini kaybetmenin ağırlığıyla da yüzleşmek durumunda kalırlar. Eş kaybı yaşamış kişiler ise yaşayacakları finansal sorunların, varsa çocukların sağlığını gözetme ve bakım vermenin, değişen sosyal ilişki dinamikleri ve kültürel rollerin, kimlik değişimi ve yalnızlığın ağırlığını hissetmektedirler (Grossberg ve Crandall, 1978; Koçyiğit, 2019).

Hayatını kaybeden kişinin ölüm şekli farklı açılardan etkileyici olabilmektedir. Aniden ve beklenmedik şekilde yaşanan, kaza, şiddet ya da intihar yoluyla gerçekleşen ölümler, bir yönüyle travmatik bir etki bırakarak yas sürecini daha zorlu hale getirebilmektedir. Böylesi örseleyici sebeplerle kayıp yaşamak; yakınına kaybeden kişide suçluluk, inkar, utanç ve öfke gibi duyguların yaşanmasına sebep olarak yas sürecini olumsuz etkileyebilmekte, ölümü anlamlandırmayı güçleştirip kişinin kendine ve diğerlerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına sebep olmakta ve kayıp yaşayan kişinin psikopatolojik sorunlar yaşamasına yönelik riski arttırmaktadır (Nakajima ve ark., 2012; Young ve ark., 2012). Bununla birlikte kronik hastalıklarda kaybı zamana yayarak yaşamak da uzun süreli acı yaşanmasına ve yas sürecinin uzamasına sebep olabilmektedir. (Melhem ve ark., 2004). Bunda kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği ve bağlanma tarzı da belirleyici olmaktadır çünkü ölümüne şahitlik edilen kişiye yüklenen anlam, kaybedilen şeyin ne olduğunu gösterirken yas sürecinde neyin yokluğuyla başa çıkılacağını da belirlemektedir (Sekowski ve Prigerson, 2022). Kaybedilen kişiyle karmaşık bir ilişkinin bulunması, kayıp sonrası öfke, suçluluk, pişmanlık, acı gibi duyguların iç içe yaşanmasına neden olup yas sürecini daha karmaşık hale getirebilmektedir (Beder, 2005).

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde; eğitim seviyesinin düşük olması, kişisel hassasiyet ve incinebilirliği artırarak daha yoğun yas tepkilerine sebep olurken (Nielsen ve ark., 2017), eğitim seviyesi yükseldikçe artan yardım arayışı, kaybın olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Bergman ve ark., 2010). Ekonomik açıdan ise gelir seviyesi yüksek kişilerin sahip olduğu imkanlar, kayıpla daha etkili şekilde başa çıkılabilesine imkan vermekte, çevresinden ve farklı kaynaklardan

destek gören kişiler, ekonomik sıkıntıları olan kişilere göre yas sürecini daha rahat geçirmektedir (Kersting ve ark., 2011; Zara, 2011).

Başa çıkma tarzlarını, anlamlandırma şablonlarını ve psikolojik belirtilere yatkınlığı ya da dayanıklılığı içeren kişilik özellikleri de kayıp deneyimi karşısında verilecek tepkilerde önemli rol oynamaktadır (Robinson ve Marwit, 2006). Bunun yanı sıra, kişinin yaşam, ölüm ve dünyaya dair algılarını kapsayan inanç ve kabulleri de kayıp sonrası süreçte etkisini göstermektedir (Mancini ve ark., 2011). Özellikle dini inancı yüksek kişilerin, kayıp sonrası daha az yas tutacağı söylenemese bile (Feldman ve ark., 2016), bir yaratıcının varlığına, ölümün bir son olmayıp başka bir başlangıç olduğuna, dünyadaki yaşanmışlıkların başka bir karşılığının olabileceğine inanma gibi yansımaları olan ve bir rehber niteliğinde algılanan dini kabullerin, kayıp sonrası psikolojik belirtilerin daha düşük seviyede yaşantılanmasını sağladığı ve kayıp sonrası yaşama uyum sağlamada kişiye destek olduğu görülmüştür (Carr ve Sharp, 2014; Hussin ve ark., 2018). Burada dikkat edilmesi gereken nokta, kişinin inancının doğru veya yanlış içerikte olmasının ötesinde, bu inancın kişinin kayıpla başa çıkabilmesi için destekçi olarak kullanılabilir işlevsel bir kaynak olma ve anlamlandırmayı teşvik etme görevi görebilmesidir (Prati ve Pietrantonio, 2009).

1.1.3.4. Yas Yaklaşımları

Yas sürecinin dinamiklerine ve yapısına dair çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiş ve kayıp yaşayan kişilerin deneyimleri bir bütünlük içerisinde açıklanmaya çalışılmıştır. Konuyla ilgili farklı zamanlarda ve farklı çalışma gruplarıyla geliştirilmiş çok sayıda model olsa da burada, içerikleri bağlamında ilgili olduğu düşünülen temel yaklaşımlara yer verilmiştir.

1.1.3.4.1. Yasın Beş Aşaması Modeli

Kübler-Ross (1969; 2010), yasin beş aşaması modelinde, yas sürecinde kişiden kişiye farklı süre ve yoğunlukta yaşanabilen, her zaman ardışık olmayıp birbirinin yerini almayan ve bazen bir arada da görülebilen beş aşamadan bahsetmiştir:

İnkâr: Hemen hemen herkeste görülmekle birlikte kimi insanlarda birkaç saniye sürerken kimi insanlarda aylarca sürebilmekte ve zaman içinde gelişebilmektedir. İnkâr aşaması, zor ve sancılı bir süreçle başa çıkmanın bir yolu olarak tampon görevi görür. Kişinin, kendini toparlaması için destek olurken işlevsel savunmalar geliştirebilmesine de zaman tanır. İnkâr, genellikle kısa süren bir savunmadır ve kısa sürede yerini kısmi kabullenmeye bırakır. Devam eden inkâr, endişeyi azaltmaz ama bu nadir görülen bir durumdur.

Öfke: Yasın sürecinin başlarında görülen inkâr, artık sürdürülemeyeceği zaman yerini öfke, kıskançlık ve küskünlüğe bırakır. Kişi “Neden ben?” diye sorar, kendi başına gelenin neden başkasının başına gelmediğini sorgular. İnkârın aksine birçok yöne yayılan ve çevreye yansıtılan öfkeyle başa çıkmak daha güçtür. Kişi, kendisinin sahip olmadığı imkanları kullanabilen insanlarla karşılaştıkça hemen her yerde öfkelenen bir şey bulabilmekte ve bir kıskançlık duygusu hissedebilmektedir.

Pazarlık: Çok yaygın olan ve kısa süreliğine de olsa kişi için faydalı olan bir aşamadır. Eğer ilk aşamada acı verici gerçeklerle yüzleşilememişse ve/veya ikinci aşamada diğer insanlara ve yaratıcıya öfkelenilmişse; kişi, korkulanın başa gelmemesi için bir tür anlaşma yapmaya çalışılabilir. İyi tutumlar için ödüllendirilme ve özel hizmetler için takdir edilme beklentisiyle yapılan pazarlık, esasında verilen sözün tutulamayacağı bir erteleme girişimidir.

Depresyon: Yas sürecinde artık gerçekler inkâr edilemeyecek duruma geldiğinde ve semptomlar arttığında, çökkünlük yaşanmaya başlar. Duygusuzluğun, metanetin ya da öfkenin yerini büyük bir kayıp duygusu alır. Yas sürecindeki kişinin yaşadığı depresyona, gerçek dışı suçluluk ve utanç duyguları da eşlik eder. Bu noktada, yaşanan depresyonun tepkisel mi yoksa hazırlayıcı bir üzüntü aşaması mı olduğu da ayırt edilmelidir.

Kabullenme: Önceki aşamaları yaşayan ve yasını tutmak için yeterince zamanı olan kişiler, öfke ya da bunalımın olmadığı bir aşamaya geçerler. Bitkin düşülen ve

zaman zaman da vazgeçişleri içeren son dönemlerde, kişi neredeyse hissizleşirken bir miktar huzur da bulmuş gibidir. Kişi, beklenen sona yaklaşmamak için ne kadar mücadele verir ve inkara devam ederse, kabullenme aşaması o kadar geç yaşanır.

1.1.3.4.2. Bağlanma Kuramı ve Yas Süreci

Bowlby ve Parkes (1970), dört aşamada tanımladıkları yas modelini, bağlanma kuramı üzerine temellendirmişlerdir. Bu modelde, temelde bebeğin bakım verenine, bir hayatta kalma mekanizması olarak geliştirdiği bağlanma örüntüsü, kayıp yaşayan kişinin bağlandığı ve kaybettiği kişiye dair deneyimlediklerine uyarlanmıştır. Sevdiği birisini kaybeden kişinin yas sürecinde verdiği tepkiler, bir bebeğin bağlanma nesnesi olan kişiden ayrıldığı zaman verdiği tepkilere benzetilmektedir ve yas sürecinin çekirdeğinde ayrılık kaygısının yer aldığı öne sürülmektedir. Psikanalitik bakış açısına dayanan bu modelde, klinik örnekleme çalışılarak bir formülasyona gidilmiş ve dört aşama tarif edilmiştir: Kaybın hemen sonrasında görülen ilk aşamada kişi, gerçek dışılık ve sersemlikle birlikte bir boşluk hisseder ve bir tepkisizlik hali gösterir. Yas sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak belirtilen ikinci aşamada, ölen ve kaybedilen kişiyi arama davranışları görülür ve buna bağlı yoğun bir özlem duygusu hissedilir. Bu aşamada yas süreci duygusal ağırlıkta seyredir. Yas sürecindeki kişi, kaybettiği kişiyle ilgili yoğun zihinsel meşguliyet yaşar ve kaybettiği kişiyi anımsatan yerlere odaklanır. Bunun, kaybedilen kişiyi geri getirmeyeceği bilinse de bu davranışlar güçlü bir dürtüyle sergilenir. Üçüncü aşamada, kayıp yaşayan kişide bir çaresizlik durumu ortaya çıkar. Kaybedilen kişinin geri gelmeyeceğini bilmek, umutların kırılmasına sebep olur. Son aşamada ise kaybın kabul edilerek yasin tamamlandığı görülürancak bu modelde yasin tamamlanması ile kastedilen durum, kaybedilen kişiyle aradaki bağların değişmesi değil, yeniden anlamlandırmalarla bağın kopmuş olmasıdır. Kaybedilen kişiyle ilgili umutların ve hatıraların geri çekilebilmesi, yas sürecinin beklenen olağan işlevi gösterdiği anlamına gelir (akt. Davies, 2004).

1.1.3.4.3. Dörtlü Bileşen Modeli

Bonanno ve Kaltman (1999) yas sürecini; bilişsel stres kuramı, bağlanma kuramı, duygunun sosyal ve işlevsel boyutu ile travma kuramına dayalı dörtlü bileşen modeliyle açıklamışlardır. Bu modelde, her kuramın umut verici kısımları bir araya getirilip detaylandırılarak, yas tutma sürecindeki bireysel farklılıkları daha iyi anlamak amacıyla bütünleştirici ve test edilebilir bir çerçeve oluşturulmuştur. Yas sürecinde birbiriyle etkileşim halinde olabilen dörtbileşen, bu modele göre şu şekildedir:

Kaybın Bağlamı

Yas sürecini anlamak, kaybın nasıl bir durumda yaşandığını değerlendirmekle başlar. Bu başlıkta travma yaklaşımının vurguladığı şiddet içerikli kayıpların sebep olduğu stres durumunun ve kültürel bağlamın da dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir.

Kişisel Anlamın Sürekliliği

Doğası gereği insanlar yaşam boyu bir anlam inşa etme sürecindedirler kayıp sonrası devam eden hayat içerisinde de yeni anlamlar oluşturmaya başlarlar. Bilişsel stres kuramı açısından, kayıp yaşayan kişinin uzun vadedeki değişimler ile baş etme yöntemlerini dikkate alan ve travma bakış açısına göre sıkıntı verici bir durum sonrası gelişimi işaret eden açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde; kayıp sonrası anlam bulmak fazlaca zorlayıcı olsa da bu şekilde sağlanabilecek kişisel fayda uyumu teşvik edicidir.

Kayıp İlişkinin Değişen Temsilleri

Kayıp sonrası bulunan anlam, kayıp ilişkinin değişen temsilleriyle yansıtılır. Bağlanma kuramı açısından, kaybedilen kişiyle bağların devam etmesi uyum sağlamada olumlu işlev görür. Devam eden bağlar, başa çıkma ve yeni hayata uyum sağlama çabalarını destekler. Yas süreci yönetilebilir şiddetteyse kayıp yaşayan kişi dünya temsillerini destekleyici bir forma dönüştürebilir fakat yasin şiddeti yönetilebilecek seviyeyi aştıysa, acı verici bağı kırarak kaybolan ilişkinin öneminin azaltılması ihtiyacı ortaya çıkar.

Baş Etme ve Duygu Düzenleme

Baş etme stratejileri ve duygu düzenleme becerileri, yas sürecinde en umut verici yollardan biri olarak görülmektedir. Bilişsel stres yaklaşımıyla bakıldığında, baş etme stratejileri geleneksel yasla çalışma yollarına bir alternatif sunar ve kayba uyum sağlamada belirleyici rol oynar. Öte yandan; yakın kaybı gibi stresli ve travmatik bir durumu aşmada ve ruhsal sağlığı sürdürmede rolü olan duygu düzenleme, gelişimsel açıdan temel olgunlaşma görevi olarak görülür.

1.1.3.4.4. İki Boyutlu Yas Modeli

Rubin (1999), yas sürecinde olan kişinin, farklı koşullarda işlevselliğinin ve kaybettiği kişiyle arasındaki ilişkinin birlikte incelenebileceği iki boyutlu yas modelini geliştirmiştir. Bu modele göre kayba verilen tepkilerde kayıp yaşamış kişinin kendi hayatındaki ve diğer insanlarla olan ilişkilerindeki ilerlemeyi ya da aksamaları ifade eden “işlevsellik” ve kaybedilen kişiyle ilgili duygusal, bilişsel ve bağlamsal durumları ifade eden “kaybedilen kişiyle ilişki” olmak üzere iki temel boyutta incelenen başlıklar şu şekildedir:

İşlevsellik

Klinisyenler tarafından sıklıkla gözlemlenen temel belirtiler olarak kaygı, çökkün duygu-durum, olumsuz bilişler, bedensel endişeler vepsikiyatrik belirtiler; aile ilişkileri, genel kişiler arası ilişkiler, özsaygı ve öz değer, anlam inşa etme, çalışma ve yaşam görevlerini yerine getirmede yaşanan sıkıntılar olarak ifade edilmektedir. Kayıp yaşayan kişinin yas sürecinde bu başlıklarda yaşayacağı gelişim, duraksama ya da bozulmalar, kayıp sonrası yaşama uyum sağlamanın ve işlevselliği devam ettirebilmenin belirleyicileri arasında görülmektedir.

Kaybedilen Kişiyle İlişki

Düşlemler ve hatıralar, duygusal mesafe, karşılıklı olumlu ve olumsuz duygular, kayıpla meşguliyet, idealize etme, çatışma, kayıp sürecinin özellikleri (şok, arama, dağılma ve yeniden organize etme), kendilik algısı, kaybı ve kaybedilen kişiyi

hatıralaştırma ve dönüştürme. Bu başlıkların bütüncül değerlendirmesi, kayıp yaşayan kişinin kayba dair duygusal ve bilişsel yanıtlarının karmaşık doğasını anlama imkanı verir.

1.1.3.4.5. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli

Gillies ve Neimeyer'in (2006), geliştirdikleri anlamı yeniden yapılandırma modeline göre her insanın bir anlam yapılandırma çekirdeğine sahip olduğu varsayılır. Dünyaya ilişkin varsayım ya da yaşam şemaları olarak ifade edilen bu çekirdek yapıların, kişinin dünyayı anlamasını şekillendiren altı temel boyutu bulunmaktadır. Bunlar; günlük eylemler ve öncelikler, kendilik ve kimlik algısı, kişiler arası ilişkiler, gelecek öngörüsü, manevi ve felsefi inançlar açısından dünya görüşü ve sosyal topluluk içerisindeki anlamlı eylemlerdir. Anlam inşa etme, fayda bulma ve kimlik değişimini vurgulayan bu modele göre kişi, kayıp öncesi var olan anlam yapılarını gözden geçirerek, tekrar değerlendirerek ya da yeniden inşa ederek anlamı yeniden yapılandırma sürecine girer. Kişi, kayıp sonrası yeni anlamlandırma yapılarıyla dünyayı algılamada yeni yollar keşfeder. Bu yeni yapılar, eğer kişiye fayda sağlıyorsa kayba bağlı sıkıntıyı hafifletir ve kişinin dünya görüşüyle bütünleşebilir, fayda sağlamadığı durumlarda ise yeniden inşaya tabi tutulurlar.

Anlamı yeniden yapılandırma modelinin şematik gösteriminde, kayıp yaşayan kişinin kayıp öncesi anlamlandırma yapıları, tutarlılığını koruma açısından iki seçenekli şekilde sunulmuştur. Eğer kayıp öncesi anlamlandırma yapısı, tutarlılığını koruyorsa sıkıntının hafiflemesini sağlar ve yas süreci için destek verir. Bu yapıların artık destek veremediği durumda ise yeniden yapılandırmaya gidilir. Diğer yandan eğer kayıp öncesi anlamlandırma yapısı tutarlılığını koruyamadıysa, yaşanan sıkıntı artar ve anlam arama yoluna gidilir. Burada anlam inşa etme, fayda bulma ve kimlik değişimi aracılığıyla anlamı yeniden yapılandırma aşamasına geçilir. Anlam yeniden yapılandırıldıktan sonra yeni günlük eylemler bulunur ve öncelikler tekrar değerlendirilir. Yeni bir kendilikle birlikte kişisel büyüme görülür. Hayatta olan kişilerle ve kaybedilen kişiyle arada bulunan bağlarla yeni ilişkiler kurulur. Geleceğe dair yeni bir öngörü edinilirken yeni inançlar da geliştirilir. Bu yenilikler faydalı

olursa, kişinin kayba bağlı sıkıntısı hafifler ve yeniden yapılandırılan anlamlar kalıcı nitelik kazanır.

1.1.3.4.6. İkili Süreç Modeli

Stroebe ve Shut'un (2010), yakın kaybıyla baş etmeyi ve güçlü ya da zayıf uyumu daha iyi tarifleyebilmek ve kişisel farklılıkları daha iyi anlayabilmek için geliştirdikleri ikili süreç modelinde; kayıp sürecini yönetmedeki stratejiler ve tarzlar öne çıkarılmaktadır. Baş etmenin kayıp sürecine uyumu etkilediği varsayılan modele göre eğer kayıp yaşantısıyla etkili şekilde baş edilirse, yalnızca kaybın acısı azalmayacak aynı zamanda kayıp kaynaklı fiziksel ve ruhsal problemler de azalacaktır. Burada baş etmenin, yas sürecindeki sonuçlardan ayrı bir süreç olarak değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Nitekim ikili süreç modelinde amaç, baş etme sürecinde yapılacak değişikliklerle sonucu değiştirmeye çalışmaktır.

Daha önce geliştirilen yas modellerindeki bazı eksiklikleri (kayıp yaşayan kişiyi pasif durumda görme, dolaylı etkileri dikkate almama, sürece odaklanmama vs.) göz önünde bulundurarak yapılandırılan bu modelde, yakın kayıbdan kaynaklanan stresörler iki temel başlıkta incelenir: kayıp odaklı stresörler ve onarım odaklı stresörler. Kayıp odaklı stresörler; yasla çalışmayı içerir ve kayıp deneyiminin bazı yönlerine konsantre olunması, bunların değerlendirilmesi ve işlenmesi anlamına gelir. Kaybın üzerinde acı verici bir şekilde durmayı, hatta kayıp kişiyi aramayı içerir ki bu, yasin kalbinde yatan bir olgudur. Onarım odaklı stresörler; kaybın sonucu olarak kaybedilen kişinin artık bulunmadığı bir dünyaya uyum sağlama zorluğunu yansıtan ikincil stresörleri ifade eder. Bu bağlamda, kayıp yaşayan kişinin kayıpla yüzleşirken tekrar düşünme ve tekrar planlama yoluna gitmesi, yas sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak görülür. İkili süreç modelinde, bu iki stresör başlığı iki ayrı baş etme yolu olarak görülür ve kayıp yaşantısıyla baş etmeye çalışılırken süreç odaklı değişikliklere odaklanılır.

1.1.3.4.7. Yas Görevleri Modeli

Worden (2018), yas sürecinde aşama ya da evrelerden bahseden kuramcılardan farklı olarak “görev” kavramını kullanmıştır. Yas tutan kişinin sorumluluk ve inisiyatif olarak daha aktif şekilde bir şeyler yapabileceği, umutlu olup yas üzerine çalışabileceği vurgusunu içeren yas görevleri modelinde, yas tutan kişinin gerçekleştireceği dört temel görev bulunmaktadır:

Kayıbın Gerçekliğini Kabul Etmek

Yas tutan kişinin ilk görevi, -ölümü beklenmedik şekilde gerçekleşmiş olsa dahi- sevdiği kişinin öldüğü ve bir daha geri dönmeyeceği gerçeğini kabul etmektir. Bu kabul, kaybedilen kişiyle bir daha bir araya gelinemeyeceğini ve bundan sonraki yaşamın onsuz devam edeceği gerçeğini de içerisinde barındırır.

Yas Acısı Üzerine Çalışmak

Yas sürecinde kayıp yaşamaya bağlı fiziksel, duygusal ve davranışsal olumsuzluklar yaşanır. Kayıp yaşayan herkes aynı yoğunlukta acı ya da duygusal deneyim yaşamasa da gerçekten sevilen ve bağlılık gelişmiş birisini kaybeden kişiler, belirli bir miktar acı yaşarlar. Tipi ve yoğunluğu çeşitli faktörlerden etkilenen bu acıların farkında olmak ve onlar üzerine çalışmak gerekir.

Kaybedilen Kişinin Olmadığı Bir Dünyaya Uyum Sağlamak

Sevilen birinin kaybı sonrası kişi, üç farklı alanda uyum sağlamaya çalışır. Birincisi kişinin günlük hayattaki işlevselliğini etkileyen dış uyum, ikincisi kişinin kendilik algısını etkileyen iç uyum ve üçüncüsü dünya hakkındaki inançları, değerleri ve kabulleri etkileyen manevi uyumdur.

Hayatın Geri Kalanında Kaybedilen Kişiyi Hatırlamada Bir Yol Bulmak

Kayıp yaşayan kişiler, kaybettikleri kişiye dair bağlarını koparmazlar, onu hatırlayacak yollar bulmaya çalışırlar. Devam eden bağlar olarak da isimlendirilen bu yollar, kaybedilen kişiyle bir şekilde temas devam ederken hayata ve yaşamaya da devam etmeyi ifade eder. Yakın kaybı yaşamış kişilere destek verirken de amaçlanan, kaybedilen kişiyi unutturmak değil kişinin duygusal dünyasında kaybettiği kişiye dair uygun bir yer bulabilmektir.

1.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME

İnsan yaşamındaki kazanımlar gibi yaşanan kayıplar da hayatın akışında bulunan gerçekliğin doğal bir parçasıdır. Ne var ki kayıp yaşantısı insanın kontrol algısını sarsar ve kaybedilen şey ne olursa olsun, her kayıp insan üzerinde çeşitli etkiler bırakır. Kayıp yaşayan kişinin anlam dünyasının yanı sıra, kaybın şartlarına göre de şekillenebilen bu etkiler, kaybın yaşandığı dönemle sınırlı kalmayarak kalıcı nitelik gösteren görünümde de ortaya çıkabilir. Yaşanan kaybın kişi için tam olarak ne anlama geldiği ve kayıp yaşayan kişinin bu süreçte nasıl bir değişim yaşayacağı, sınırlarının çizilmesi güç olan bir zaman diliminde anlaşılır.

Yaşanan kayıplar içerisinde, etkisinin en çok hissedildiği kayıp olarak düşünülen sevilen birinin ölümü, genellikle olumsuzluğu çağrıştırmaktadır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda da sıklıkla yakın kaybının olumsuz etkileri, yas sürecinin zorlukları ve ilişkili olduğu sorunlar ya da bu sorunların nasıl önlenebileceği/çözülebileceği üzerine odaklanılmıştır (örn.; Attepe, 2010; Kerimoğlu-Yıldız ve Balcı, 2016; Kirwin ve Hamrin, 2005). Buna karşın, öğrenme kapasitesinin genişliğinin yanı sıra, gelişme ve geliştirme becerisi de yüksek canlılar olan insanların, yaşadıkları kaybı değişim aracı olarak görüp büyüebilmesi de kayıp sonrası yaşanan sürecin bir parçası olarak karşımıza çıkabilmektedir (Büchi ve ark., 2007).

Yakın kaybı yaşayan insanların tepkilerini inceleyen araştırmacılara göre, kayıp sonrasında patolojik belirtilerin ve işlevsellikte ciddi bozulmaların görüleceğine dair yaygın bir kabul vardır ve bu kabuller normatif bir algıya sebep olmuştur (Pop-Jordanova, 2021; Shear ve ark., 2013; Tomita ve Kitamura, 2002). Travma teorisyenleri, travma yaşamış kişilerde travma sonrası stres bozukluğu gelişimini her zaman beklendik bir durum olarak karşılamasalar da psikolojik dayanıklılığa gereken dikkati de vermeyebilmektedirler (Bonanno, 2004). Kayıp, şiddet ya da yaşam tehdidi içeren durumlara yönelik yapılan araştırmalar; yaygın kanaatin aksine, insanların stresli yaşam olayları sonrasında genellikle kronik psikopatolojik belirtiler

sergilemediklerini, sağlıklı işlevsellikle olumlu değişimler ve psikolojik büyüme gösterebildiklerini işaret etmektedir (Calhoun ve ark., 2010; Lehman ve ark., 1993).

Yaşanan bir kriz, travma ya da stresli olay sonrası kişisel ve ilişkisel alandaki olumlu değişimleri ifade eden psikolojik büyüme kavramı (Ulset ve Soest, 2022); hayata, insanlara ve içinde bulunulan şartlara dönük yönleriyle çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Khursheed ve Shahnawaz, 2020). Kişisel yansımalarıyla geniş bir bağlamda düşünülebilen büyüme kavramı; stresli duruma bağlı yaşanan fayda bulma, uyum sağlama, dönüşüm yaşama, değişim ve gelişim gösterme gibi başlıklarla ilişkilendirilmiştir (Calhoun ve ark., 2010; Caserta ve ark., 2009; Duman, 2019). Yaşanan örseleyici bir olay sonrası problemleri durumların yaşanacağı varsayımına karşıt bir yerde konumlanan psikolojik büyüme yaklaşımı, her insan için deneyimlenmesi mümkün olan stresli yaşam olaylarına ve özellikle kayıplara karşı daha aktif bir rol üstlenilmesini de desteklemektedir (Michael ve Cooper, 2013).

Kayıp sonrası büyümenin nasıl gerçekleştiğini anlamaya yönelik yapılan çalışmalar; büyümenin yapısını ve yordayıcılarını, büyümeyle ilişkili kavramları ve büyümenin kişi üzerindeki etkilerini incelemeye çalışmıştır (örn.; Johnsen ve Afgan, 2021; Polatinsky ve Esprey, 2000; Tarım, 2019). Psikolojik büyümeden bahsedilirken çıkış noktasının, genellikle olumlu değişimlerin ve kişisel sistemlerdeki olumlu yeniden organizasyonların refere edileceği travmatik deneyimler ya da yaşam şartlarındaki büyük değişimler olduğu görülmektedir (Sheldon ve ark. 2002). Bunun yanı sıra kayıp sonrası büyüme gösteren insanların, genellikle biraz zamana ihtiyacı olduğu ve belirli bir zaman geçtikten sonra olumlu değişimleri sağlayacak kişisel ve çevresel yeterliliklerin oluşabileceği belirtilmektedir (Asgari ve Naghavi, 2020). Yaşanan kayıp sonrası gösterilen büyüme yönelik tepkiler geniş bir yelpazede incelenmektedir. Büyümenin niceliksel boyutundaki çeşitliliğin yanı sıra kişi özelindeki yansımaları; bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlardaki karşılıklarıyla değerlendirilmektedir (Linley ve Joseph, 2004).

Kayıp sonrası büyümenin içeriği, yapısı, anlamı ve boyutunda kişisel farklılıklar sıklıkla ön plana çıkmakla birlikte, büyümenin etkilendiği faktörler ve

ilişkili olduğu yapılar hakkında bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Kayıp yaşayan kişinin kişilik özellikleri, duygusal ve davranışsal bileşenleriyle doğrudan kayıp sonrası büyümeyi etkilediği gibi büyüme üzerinde etkisi olan diğer mekanizmaların da işlevlerini etkileyerek dolaylı bir belirleyicilik göstermektedir. Yeni deneyimlere açık olan, baş etme yeterliliği gösteren ve stres toleransı yüksek olan, mücadele gücü ve anlamlandırma becerisi gelişmiş, umutla ve iyimserlikle hareket edebilen insanlar, daha fazla büyüme gösterebilmektedirler (Gamino ve Sewell, 2004; Ogińska-Bulik, 2014; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Söz konusu kişilik özellikleri zayıf olduğunda ise kaybın olumsuz etkilerine ve ilişkili problemlere daha sık rastlanabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, kaybın sebep olduğu ikincil kayıplara ve muhtemel bir kimlik karmaşasına yönelik koruyucu faktör olarak görülebilecek öz değer algısı da büyümeyle ilişkili bulunmuştur (Engelkemeyer ve Marwit, 2008). Yaşadığı acı verici olayları öz değerini zedelemeyecek şekilde algılayan kişiler, kayıp deneyimini büyüme sürecinde daha etkili şekilde dönüştürebiliyor görünmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarına karşı direnç gösteren bir özellik olarak ele alınmaktadır. Kişilik özelliği ya da geliştirilebilen bir beceri olarak değerlendirilen ve duygusal zorluk yaşatan sıkıntılı yaşam olaylarıyla etkili şekilde başa çıkmayı ifade eden psikolojik dayanıklılık, kayıp sonrası büyümenin de yordayıcıları arasında gösterilmektedir (Bensimon, 2012; Ogińska-Bulik, 2015). Psikolojik dayanıklılık, içsel ve dışsal dinamiklerden oluşan yapısıyla üç formda incelenebilmektedir (Lepore ve Revenson, 2006): 1) Yaşanan sıkıntılı durum sonrası esneklik göstererek tekrar toparlanabilme, 2) sıkıntılı durum öncesinde koruyucu etkisiyle direnç gösterme ve 3) temel yapısında tutarlılık gösterirken yeni problemler ile baş etme becerisi kazanılmasını sağlayan yeniden yapılandırma. Bu formülasyonda, kayıp yaşayan kişi, bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerle yeni yaşama uyum sağlama becerisi olan aktif bir özne olarak gösterebilmektedir.

Kayıp sonrası süreçlerde yaşanan olumsuzlukların ya da psikolojik büyümenin baş edebilme becerisinden ve tarzlarından etkilendiği de görülmektedir. Baş etme açısından; probleme ve problemin çözümüne odaklanma, sosyal destek kaynaklarına yönelme, dini inançlar ve kabullerle hareket etme gibi farklı yönelimler bulunmakta

ve bu yönelimlerde baş etme yönteminin işlevselliği arttıkça kayıp sonrasında görülecek büyümenin de artacağı öngörülmektedir (Rogalla, 2020; Boulware ve Bui, 2016; Yılmaz ve Zara, 2016). Kaybedilen kişiyle aradaki bağı yaşatmayı amaçlayan ritüeller (kaybedilen kişiye mektup yazma, onun sevdiği yerleri ziyaret etme, özel günleri ve yıldönümlerini anma gibi) de baş etme yöntemleri arasında gösterilmektedir (Ross ve ark., 2018). Kaybedilen kişi sonrasında devam edecek olan hayatın bir daha aynı olmayacağı da tatsız bir gerçek olarak bilinmekte ve baş etme yöntemleri bu yeni hayatın şartlarına göre uygulanmaya çalışılmaktadır (Chater ve ark., 2022).

Kişisel özelliklerin yanında kayıp deneyimiyle ilgili bağlamsal detaylar da kayıp sonrası süreçte etkili olabilmektedir. Yakın kaybı yaşamanın getirdiği içsel sıkıntı optimal seviyede yaşandığında, psikolojik büyüme daha yüksek seviyede gözlemlenirken; yaşanan sıkıntının şiddetinin artması, görülebilecek olası faydaları azaltabilmektedir (Taku ve ark., 2015). Benzer şekilde, yakın kaybı sonrası yaşanan yas sürecinde yasin optimal şiddette yaşanması psikolojik büyümeyi olumlu şekilde etkilemektedir. Buna karşın, yas sürecinde beklenen tepkiler hiç görülmediğinde (ya da çok az görüldüğünde), kayıp yaşayan kişi için harekete geçmeyi sağlayacak bir motivasyon oluşmazken; yas sürecinin çok şiddetli yaşanıp karmaşık ya da uzamış hale geldiği durumda da büyümeyle ilişkili olumlu değişiklikler baskılanabilmektedir (Currier ve ark., 2012).

Zorlayıcı yaşam olaylarıyla yüzleşen hemen her insanda olduğu gibi kayıp yaşayan kişilerde de sosyal destek, farklı kaynakları ve formlarıyla belirleyici etki göstermektedir (Connerty ve Knott, 2013). Sevgi gösterme, bakım verme, empati duyma gibi bileşenleriyle duygusal destek ve ev işleri, mali konular gibi bileşenleriyle araçsal destek, kayıp sonrası büyümeyle ilişkili sosyal desteğin temel boyutları olarak görülmektedir (Nenova ve ark., 2013). Kayıp yaşayan kişinin çevresinden ya da profesyonel hizmet olarak aldığı sosyal destek; kişinin kendisini açmasını ve keşfetmesini desteklerken, kabul görmüş ve anlaşılabilir hissettirmesi ile de kayıp sonrası büyümeyi olumlu etkilemektedir (Cohen ve Samp, 2018; Howard-Sharp ve ark., 2018; Tureluren ve ark., 2023). Güven veren ve rahatlatan destek ortamı, kişinin yaşadığı acıda olumlu anlamlar bulabilmesini de desteklemektedir (Morris ve ark.,

2011; Schroevers ve ark., 2010). Kayıp sonrası süreçte verilen sosyal destek; kişisel ihtiyaçların giderilmesini ve yasa dair duyguların ifade edilmesini kolaylaştırmakta, kaybedilen ilişkinin yokluğunun yükünü hafifletecek yeni ilişkiler geliştirme ve ilgi ihtiyacını giderme imkanı sunmakta ve kişisel kaynakların kullanımı için alan açmaktadır (Cacciatore ve ark., 2021; Kaunonen ve ark., 1999).

Yaşanan kayıpta bir anlam bulunabilmesi ve böylesi bir deneyimden fayda sağlanabilmesi, yakın kaybı sonrası yaşanan içsel sıkıntıyı azaltırken uyum sürecini de olumlu şekilde etkilemektedir. Stresli olaylar karşısında iyimser olmanın anlam bulmaya etkisi düşünüldüğünde, iyimser insanların anlam bularak acılarından fayda görme, olumlu değişimler yaşama ve etkili baş etme yöntemleri kullanma olasılıkları daha yüksek görünmektedir (Davis ve ark., 1998). Yakın kaybı yaşayan insanlar büyüme gösterirken; kayba dair anlam bulma çabalarında; yaşama, ölüme ve varoluşa dair varsayımlar, kişisel gelişim, kader inancı, mücadele etme, diğer insanlara yardım etme, ilişkileri geliştirme, empati kurma gibi alanlarda da bir değişim sürecine girerler (Bogensperger ve Lueger-Schuster, 2014). Öyle görünmektedir ki, yaşanan acı dolu deneyimlerde bir anlam bulunabildiğinde; tolerans göstermek, sorunlarla baş etmek ve fayda sağlamaya yönelik beceriler geliştirmek daha mümkün hale gelmektedir.

Yakın kaybı gibi stresli ve acı dolu deneyimler sonrasında psikolojik büyüme gösteren insanlar; yaşadığı kaybı adeta bir kırılma noktası olarak görüp kayıp öncesi yaşama dair algılarında ve bakış açılarında değişim yaşayabilmektedirler. Kayıp sonrası büyümeyle birlikte dünyaya karşı bakış açısında yeniden yapılanma yaşanırken, stresli algılanan durumlar kayıp öncesi dönemdeki kadar olumsuz algılanmamaya başlar (Gaffney ve Hannigan, 2010). Kişinin hayata bakışında ve ilişkilerinde yaşanan olumlu değişimlere, kendiliğe dair değişen işlevsel algılar eşlik eder (Waugh ve ark., 2018). Kaybıyla başa çıkmada kendini daha yeterli görebilen kişiler, yas sürecinde yüksek uyum gösterebilirken diğer insanlarla ilişkilerinde de daha açık hale gelebilmektedir (Benight ve ark., 2001). Kayıp sonrası, özellikle yakın görülen kişilere daha fazla ilgi duyularak bu kişiler ile olan ilişkilerde olumlu değişimler yaşanmakta ve bu kişilere karşı şefkat hissini de içeren daha yüksek düzeyde yakınlık duyulabilmektedir (Calhoun ve ark., 2010).

Kayıp öncesi kişi için hiç denenmemiş ya da çok az bilinen yeni olasılıklar, kayıp sonrası büyümede gündeme gelebilir: kayıp sonrasında yaşanan boşluk yeni olasılıklarla işlevsel şekilde doldurulabilmektedir (Calhoun ve ark., 2010). İlişkisel, sosyal ve işle ilgili alanlarda yaşama katılım artarak iyi oluştta olumlu değışimler görülebilmektedir (Harrop ve ark., 2020). Kayıp deneyimini büyümeye götüren yas sürecinde, daha fazla kişisel gelişime ve artan işlevselliğe yol açan deneyimler (yeni ilgi alanları geliştirme ve var olanları genişletme, diğer insanlar için bir şeyler yapma, mümkün olduğunca yeni mücadeleler deneme, yeni yollar oluşturma ve gelecek planları yapma) yaşanabilmektedir (Bray, 2013; Hirooka ve ark., 2019).

Kayıp sonrası olumlu değışimler ve kazanımlar üzerine getirilen yaklaşımların dikkat çektiği gelişim alanlarından biri de kişinin psikolojik açıdan güçlenmesini kapsayan kişisel kaynaklardır (Bellet ve ark., 2018; Kim ve ark., 2011). Psikolojik açıdan büyüme gösteren kişiler, yaşadıkları sarsıcı deneyimle etkili şekilde başa çıkabilmenin bir sonucu olarak daha dayanıklı hale gelebilmekte ve bu dayanıklılık gelişmiş bir kişisel kaynak olarak değerlendirilebilmektedir (Nishi ve ark., 2010). Bunu yanı sıra, bu kişiler için akademik başarı, psikolojik iyilik hali, öz yeterlilik, özgüven, umut, iyimserlik, farkındalık, anlamlılık ve maneviyat gibi alanlarda da gelişim görülebilmektedir (Asgari ve Naghavi, 2020). Bahsi geçen değışimler döngüsel bir yapıda deneyimlenirler; psikolojik büyüme gösteren kişinin farklı becerilerde ve yeterliliklerde gösterdiği gelişim, aynı zamanda büyüme için de destekleyici bir özellik gösterir. Bu kapsamda psikolojik büyüme hem bir süreci hem de bir sonucu ifade etmektedir (Tedeschi ve ark., 1998).

Yakın kaybı sonrasındaki büyümeye dair yapılan çalışmaların değindiği temel noktalardan biri de büyüme olgusunu başa çıkma ve bilişsel süreçler bağlamında açıklamaya çalışmaktır. Söz konusu çalışmalarda başa çıkma stratejisinin türü ve işlevselliği (Aguirre, 2008; Yılmaz ve Zara, 2016) ile bilişsel süreçlerdeki değışimler, düşünce tarzlarındaki olumsuz yanlılıklar ve çarpıtmalar (Smith ve Ehlers, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 2004), kayıp sonrası büyüme ile ilişkili bulunmuştur. Kayıp sonrası büyümeyi desteklemeye yönelik önerilerde de başa çıkma stratejilerinin ve

bilişsel becerilerin geliştirilmesine yer verildiği görülmektedir (Stroebe ve ark., 2001). Bu sebeple kayıp sonrası büyüme olgusunu açıklarken başa çıkma tarzlarına ve bilişsel süreçlere yer verilmesinin, kapsayıcı bir bakış açısı geliştirebilme imkanı sunacağı düşünülmüştür.

1.3. BAŞA ÇIKMA

Her insan, yaşamın doğal seyri içerisinde farklı problemlerle ve engellerle karşılaşır. Yaşanan problemleri çözmek ve engelleri aşmak için farklı seçenekler aranır ve çeşitli yollar denenir. Problemin kaynağını değiştirme ve şiddetini azaltma amacıyla gösterilen; duyguları kontrol etme, yapısal düşünebilme, davranışları düzenleme ve yönlendirme, uyarılmayı kontrol etme gibi davranışlar, başa çıkma bileşenleri olarak değerlendirilmektedir (Compas ve ark., 2001). Duruma özgü şartların yanında, çevresel ve kişisel faktörlerin de dahil olduğu zorlayıcı süreçlerde, başa çıkma davranışları farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Kişinin yaşanan zorlayıcı durumla nasıl başa çıktığı çeşitli parametrelerden etkilenirken, başa çıkma davranışları da fiziksel, ruhsal ve sosyal yansımalarıyla kişinin problem sonrası yaşamını etkileyebilmektedir (Nakano, 1991). Dolayısıyla başa çıkma davranışlarını, problem öncesi yordayıcıları ve problem sonrası kişinin yaşam işlevselliği üzerindeki etkileriyle birlikte; beraberinde getirdiği uyum süreci, kişisel kaynakların değişimi, beceri gelişimi gibi başlıklarla bir bütün olarak değerlendirmek gerekmektedir (Folkman, 2011).

Yapısal bir bileşen olarak başa çıkma, içinde bulunulan problemlili durumların sebep olduğu olumsuzluklar ve stres hali ile sağlıklı ve işlevsel olan kişisel kaynaklar arasındaki ilişkide kritik bir noktada değerlendirilmektedir (Oakland ve Ostell, 1996). Yaşanan zorlukların fiziksel ve ruhsal sağlık açısından tetikleyicileri olduğu gibi bu zorluklarla başa çıkma sürecinin de fiziksel ve ruhsal sağlık açısından yansımaları bulunur. Yine kişinin yaşadığı zorluklarda olduğu gibi başa çıkma sürecinin ilişkili olduğu faktörler de geniş bir yelpazede ele alınır ve kişiye özgü bir başa çıkma profili oluşur. Farklı yaşam alanlarında strese sebep olan olayların somut gerçekliğinin ve yaşanan strese dair detayların yanı sıra, kişinin bu olayları nasıl algıladığı da oluşan başa çıkma profili üzerinde etkili olabilmektedir (Doron ve ark., 2014; Savcı ve Aysan,

2014). Örneğin; akademik başarıda yaşanan olağan dalgalanmalar, genellikle büyük bir problem olarak düşünülmezken kaygısı yüksek öğrenciler bunu son derece büyük bir stres sebebi olarak algılayabilir ve bu durum, başa çıkılması gereken önemli bir sorun haline gelebilir. Diğer taraftan birçok insan için travmatik etkiye sebep olabilecek bir doğal afete ya da şiddet olayına ve yaralanmaya maruz kalmak, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler için başa çıkılması nispeten daha kolay olan bir mesele gibi görülebilir. Bu nedenle başa çıkılması gereken soruna dair değerlendirmeler, durumun açık şartlarının yanında kişisel algılar da dikkate alınarak yapılmalıdır.

Probleme ve kişiye dönük yönleriyle farklı boyutları olan bir süreç olarak düşünülebilecek başa çıkma, çeşitli teorisyenler tarafından da incelenmiş ve başa çıkmanın yapısına dair çeşitli açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır (Cox, 1987; Lazarus ve Folkman, 1984; Thoits, 1995). Kuramsal arka planın yanında veriye dayalı araştırmalar da insanların farklı problemlerde ve yaşadıkları stresli olaylarda, farklı başa çıkma tarzlarını kullandıklarını ve buna paralel çözüm yolları denediklerini göstermiştir (Örn.; Budimir ve ark., 2021; Gustems-Carnicer ve Calderón, 2013; Kim ve Duda, 2003; Tekin ve ark., 2019). Bir kişinin kullandığı başa çıkma tarzının anlaşılması; soruna ve çözüme dair kişisel algıların fark edilmesinin yanında, başa çıkma becerilerinin anlaşılıp daha işlevsel hale getirilebilmesi için de önemli görülmektedir.

1.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda ve ilgili alan yazında genellikle “stres” kavramına ayrı bir vurgu yapıldığı ve başa çıkmanın özellikle strese karşı işleyen bir mekanizma olarak ele alındığı görülmektedir (Eryılmaz, 2009; Folkman, 2010). Kafa karışıklığına sebep olabilecek boyutlarda çeşitlilik göstererek; biyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi pek çok çeşitli alanda özelleşmiş versiyonlarıyla kullanılan ve Latince kökenli olan stres kavramı, zaman içerisinde anlam değişikliklerine uğramıştır (Aldwin, 2007; Güçlü, 2001). 17. yüzyılda strese daha çok sıkıntı, zorluk, ızdırap gibi olumsuz anlamlar yüklenirken; 18. ve 19. Yüzyıllarda stres kavramı, nesnelere,

kişilere ya da bir kişinin organlarına ya da zihinsel güçlerine uygulanan kuvvet, baskı, zorlama ve güçlü çaba anlamında kullanılmıştır. Daha sonraları ise stres, hastalıkların ve ruhsal bozuklukların sebebi olarak düşünölmeye başlanmıştır (Hinkle, 1974). Bununla birlikte stresin tanımına dair farklı görüşler de ortaya atılmıştır. Örneğin; Cohen ve ark. (2016) stresi, bir organizmanın uyum sağlama kapasitesini aşan çevresel taleplerin; psikolojik, davranışsal ve biyolojik tepkilere yol açtığı süreçteki evreleri temsil eden bir yapı olarak tanımlamıştır. Selye'ye (1976) göre stres, herhangi bir talebe karşı bedenin verdiği özelleşmemiş tepkilerdir. Stresi tehlike işareti olma açısından değerlendiren Akgemci (2001) ise stresi, çevrenin potansiyel tehdit edici durumuna karşı gösterilen fiziksel ve duygusal tepki olarak tanımlamıştır. Stresle ilgili herkesin uzlaşmaya vardığı bir tanıma henüz ulaşlamamış olsa da stres kavramı üzerine yapılan tanımlamaların bazı ortak özellikleri bulunmaktadır (Gökler ve Işıtan, 2012):

- Stres, kişiyle çevrenin etkileşimi sonucu ortaya çıkar,
- Stres, motivasyonun sağlandığı bir durumdan daha fazla insanı harekete geçirir,
- Strese sebep olan durumlarda, bir tehlike algılanmaktadır ve bu algı yüksek düzeydedir,
- Stres, organizmayı bir bütün olarak etkiler,
- Stres, normal yollarla kontrol edilebilecek bir tepki değildir.

Teorisyenler ve araştırmacılar tarafından yapılan tanımlara bakıldığında, bir stres kaynağının (stresör) her organizma ya da kişi için doğrudan benzer tepkilere yol açacağı düşünölebilir fakat aynı stres kaynağı her kişi için aynı tepkilere yol açmayacağı gibi farklı stres kaynakları da benzer tepkilere sebep olabilir. Burada önemli olan stres kaynağından etkilenen kişilerin duruma dair algısı ve yorumudur çünkü stres kaynağının şiddetini belirleyen çoğunlukla kişinin söz konusu algısıdır (Yıldırım, 1991). Bununla birlikte kişinin içerisinde bulunduğu toplumsal yapı, toplumun kişiye yüklediği roller ve kökleşmiş beklentiler de strese dair algıları ve başa çıkmaya yönelik çabaları etkileyen temel faktörlerdendir (Folkman, 2011). Stresi geniş çerçevede ve ilişkili olduğu yapılarla birlikte ele alan çalışmalarda, içsel ve dışsal boyut olarak kişinin yaşadığı stres ile stres kaynağı arasındaki ilişkiye dikkat çekilerek,

stres ve stres kaynaklarıyla ilgili kategorizasyona gidilmiştir. Bu kavramsallaştırma üzerinden de odak noktası değişen çeşitli açıklamalar yapılmış ve farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir (Krohne, 2001).

Stresli yaşam olayları ve uyum sağlama süreci -beden sağlığı, psikolojik belirtiler gibi bileşenleriyle birlikte- arasındaki ilişki üzerine ortaya atılan görüşler ve yapılan araştırmalar, bu ilişkide belirleyici faktörün başa çıkma süreci olduğuna işaret etmektedir. Söz konusu başa çıkma süreci, tutarlı ve süreklilik gösteren yapısıyla, uzun vadede uyum sağlamaya yönelik sonuçları da etkilemektedir (Folkman ve ark., 1986). Stresli olaylara maruz kalan kişiler, duruma dair farklılaşan algıları ve yorumlarıyla farklı çözüm stratejileri kullanarak yaşadıkları sorunlarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Buna bağlı olarak da kişilerin duruma yaklaşım tarzları ve başa çıkmaya dönük gösterdikleri çaba, olumlu sonuçların ortaya çıkmasında temel belirleyici olarak düşünülmektedir (Scheier ve ark., 1986). Başa çıkma sürecinde; stresli olaylara maruz kalan kişinin kendisini nasıl konumlandığına, hangi stratejileri ve başa çıkma tarzlarını kullandığına göre çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir.

Stresle başa çıkma alan yazınında temel kavramsallaştırma kaynağı olarak kabul edilen Lazarus ve Folkman'ın (1984) çalışmalarında, stres ve stresle başa çıkmaya dair yaygın kabul gören tanımlar yapılmış ve kapsayıcı bir teorik altyapı sunulmuştur. Bu çalışmalarda stres kavramı; kişiyle çevre arasında, kişinin kaynaklarını aşan ya da zorlayan ve iyi oluşunu tehlikeye atan özel bir ilişki olarak tanımlanır. Bu tanımda, herhangi bir olay ya da durumun stresör olarak algılanmasında bilişsel değerlendirmenin rolüne ve stresin kişiye özgü bakış açısıyla deneyimlendiğine vurgu yapılmaktadır (Smith ve Carlson, 1997). Stresin bu çalışmalardaki tanımına paralel şekilde başa çıkma; kişinin kaynaklarını aşan ya da zorlayan, içsel ya da dışsal talepleri yönetmek için süreklilik gösteren, bilişsel ve davranışsal değişiklikler olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu yaklaşımda; stresle başa çıkmaya çalışan kişinin yüksek oranda tutarlılık gösteren kişisel özelliklerine, durumsal şartlara göre değişkenlik gösterebilen tepkilere (Andersson ve Willebrand, 2003); baş etmenin ancak bir süreç ve bağlam içerisinde

değerlendirilebileceğine atıfta bulunmaktadır. Bu süreçte sergilenen başa çıkma davranışları değişikliğe uğrayabilir ya da farklı bağlamlarda başa çıkma tercihleri de farklılık gösterebilir (Schoenmakers ve ark., 2015).

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma sürecinde gösterilen bilişsel ve davranışsal çabaların iki temel işleve ya da amaca hizmet ettiklerini belirtmişlerdir. Birincisi, stres kaynağı olan kişi ve çevre arasındaki ilişkiyi yönetmeyi ya da değiştirmeyi ifade eden problem odaklı başa çıkmadır. İkincisi ise stresli durumlarda duygusal tarafa odaklanan ve duyguları düzenlemeyi ifade eden duygu odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma, stresli durumları yönetmeye ve kişinin davranışları aracılığıyla stres kaynağını şekillendirme ya da ortadan kaldırma amacıyla sorunlu kişi-çevre ilişkisini değiştirmeye yönelik her türlü çabayı kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise stresli olayların duygusal sonuçlarını azaltmaya yönelik tüm düzenleyici çabaları ifade etmektedir (Schoenmakers ve ark., 2015). Problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan kişiler, yaşadıkları sorunları çözmeye çalışırken aktif bir rol üstlenerek soruna ve çözüme dair farklı bakış açıları geliştirebilmekte ve bu şekilde problem çözme sürecinde kendilerini toparlayabilme imkanı bulabilmektedirler (Turgut, 2023). Bunun yanında problem odaklı başa çıkma tarzında, -problemi çözmek adına sorunun kaynağı olan çevreyi veya kişinin kendisini değiştirmesi üzerine hareket edilmesiyle- daha aktif ve geniş iletişim kanalları kullanılarak gelişimsel, duygusal ve sosyal alanlarda daha az sorun ve tükenmişlik yaşandığı; kişinin kendi davranışları, zaman yönetimi ve stresli durumlar üzerinde daha fazla kontrol kazandığı, iyileşmenin de daha hızlı ve kolay olabildiği belirtilmektedir (Aslan ve Güzel, 2018; Ghane ve ark., 2016; Lazarus, 1993). Duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanan kişiler ise genellikle irrasyonel inanışlarla hareket ederek sorunları çözmeye çalışırken daha pasif kalabilmekte; alınan kararlar, yapılan eylemler ve kurulan ilişkilerde uyumsuz tutumlar sergilerken, yüksek yetersizlik eğilimi gösterip psikolojik ve bedensel sıkıntı yaşayabilmektedirler (Beasley ve ark., 2003; Kılıçarslan ve Can, 2021; Wilkinson ve ark., 2000).

Şahin ve Durak (1995), Folkman ve Lazarus'un yaklaşımından hareketle yürüttükleri çalışmalarında; alan yazındaki çalışmalarla tutarlı şekilde probleme

yönelik/etkili başa çıkma yolları ile duygulara yönelik/etkisiz başa çıkma yollarının içerisinde değerlendirilebilecek beş alt boyut olduğunu belirtmişlerdir. Bu beş alt boyut; kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici yaklaşımlar ve sosyal desteğe başvurmadan oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre stresle etkili şekilde başa çıkabilen insanların problem odaklı başa çıkma tarzının altında yer alan kendine güvenli ve iyimser başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bu başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerde depresif belirtiler, psikolojik ve fizyolojik sorunlar daha az görülmektedir. Stresle pasif şekilde başa çıkmaya çalışan ve duygu odaklı başa çıkma tarzının altında yer alan çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanan kişiler; depresif belirtileri, anksiyete, yalnızlık, hostilite ve fizyolojik sorunları daha fazla yaşamaktadırlar

İki temel başa çıkma tarzı olan problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın yanı sıra, içerisinde olumlu duyguları ve olumlu davranışları da içeren başa çıkma sürecini ifade etmek adına; özellikle yaşanan deneyimlerin ya da maruz kalınan stresli olayların etkileriyle ilgili anlamın olumlu şekilde yeniden değerlendirilmesine odaklanan üçüncü bir başa çıkma tarzı da Folkman ve Moskowitz (2007) tarafından önerilmiştir. Anlam odaklı başa çıkma olarak kavramsallaştırılan bu başa çıkma tarzında; kişinin değerlerinden faydalanılarak önceliklerin ve amaçların yeniden sıralandığı, zaman içerisinde başa çıkma davranışlarının devamlılığını sağlayacak temel etken olarak amaç duygusunu inşa etmenin ya da yenilemenin yer aldığı görülmektedir. Anlam odaklı başa çıkma tarzında, stresli olayın kendisi ve kişi üzerindeki etkileri kabul edilmekte ve yaşanan sıkıntılar bir tehdit olmaktan ziyade bir mücadele durumu olarak görülebilmektedir. Bu süreçte inançlardan, değerlerden ve varoluşsal hedeflerden yararlanmak, başa çıkma sürecinin devamlılığını sağlamaktadır (Ortega-Maldonado ve Salanova, 2018). Özellikle travmatik yaşantılar sonrası uyum sağlama sürecini destekleyerek travma sonrası büyümeyi arttıran anlam odaklı başa çıkmanın, olumlu duyguları ve psikolojik iyi oluşu diğer başa çıkma tarzları (problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma) kadar yordayabildiği bir dizi araştırma ile ortaya konulmuştur (Guo ve ark., 2013; Krok ve Zarzycka, 2020).

1.3.2. Yakın Kaybıyla Başa Çıkma

Kayıp yaşamak, her insan için karşılaşılabılır bir deneyim olmasıyla birlikte en zorlayıcı stres kaynaklarından biridir. Özellikle ölüm sebebiyle bir yakının kaybedilmesi, kişi için birden fazla problem alanı ve stres kaynağı anlamına gelebilmektedir. Bu durum da kişiye-çevreye dönük ve farklı dayanakları olabilen karmaşık bir başa çıkma sürecini beraberinde getirmektedir (Aslan ve ark., 2018; Özbay ve Aydoğan, 2019). Bir yakının kaybedilmesiyle birlikte kişisel ve toplumsal kayıpların (bağlılıklar, anlama ve anlaşılma duygusu, kabul görme ve değerli hissetme, güvende olma vs.) yaşanması, psikolojik ve sosyal sonuçlara sebep olmakta ve bu durum da çok yönlü bir uyum sağlama ve başa çıkma sürecinin öncülü haline gelmektedir (Maciejewski ve ark., 2022). Yas sürecinde kullanılan başa çıkma tarzlarının uyumlu ya da uyumsuz yapısı (sosyal destek arama gibi destekleyici, problem odaklı ve bilişsel yeniden çerçeveleme gibi aktif ya da madde kullanımı, inkar ve izolasyon gibi kaçınmaya yönelik) ve kullanılan başa çıkma tarzının ne kadar sağlıklı ya da işlevsel olduğu, yas sürecinin ruhsal sonuçlarıyla ilişkili bulunmaktadır (Fisher ve ark., 2022). Kayıp yaşayan kişinin yas sürecinde kullandığı başa çıkma tarzı, yasin etkileri ve sonuçları için de belirleyicidir. Bu belirleyicilik yas sürecinde, kısa ve uzun dönem etkiler açısından farklılaşabilmekte; kullanılan başa çıkma tarzlarının etkisi, zamana duyarlı şekilde değişiklik gösterebilmektedir. Bunun yanı sıra, kültürel yapı da yas sürecinde başa çıkma stratejilerinin etkililiğini değerlendirmede göz önünde bulundurulması gereken bir değişken olarak ele alınmaktadır (Uchida ve ark., 2022).

Yakın kaybı yaşayan kişilerin kayıp yaşantısıyla nasıl başa çıktığına dair çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir (Crunk ve ark., 2021; Davis ve ark., 1998; Stroebe ve Schut, 2010). Dutton ve Zisook (2005), kayba uyum sağlama temelinde yakın kaybıyla başa çıkmanın yapısını açıklamaya çalışan yaklaşımların bir dizi ortak noktasına değinmişlerdir:

Bu yaklaşımlarda;

- Etkili başa çıkmanın özellikleri tanımlanmakta, uyum ve dayanıklılığa odaklanılmaktadır,

- Yakın kaybına uyum sağlamanın karmaşık bir süreç olduğu belirtilmektedir,
- Kayba uyum sağlamanın farklı şekillerde ortaya çıkabileceği açıklanarak, uyum sürecindeki farklılıkların potansiyel kaynakları tanımlanmaya çalışılmaktadır,
- Başa çıkma tarzları, duygu düzenleme, kayıp yaşayan kişinin hayatındaki değişimler, kaybedilen kişiyle ilişkinin değerlendirilmesi gibi uyum sürecindeki anahtar yaklaşımlar tanımlanmaktadır,
- Yakın kaybının sosyokültürel bağlamda şekillendiğine dikkat çekilmektedir.

Kayıpla başa çıkma sürecinde temel olarak beş strateji türünden söz edilebilir (Ryckebosch-Dayez ve ark., 2016): davranışsal (kaybedilen kişiyle ilgili ritüel ve anmalar), duygusal (duyguları kabul etmek ya da bastırmak), bilişsel (kayıbı bilişsel olarak yeniden değerlendirmek), çoklu (sıkıntıyı unutmak için farklı şeyler düşünmek [bilişsel] ama bu sıkıntıyı yeterince düşürmediğinde kaybettiği kişinin genellikle yaptığı şeyleri öğrenmeye çalışmak [davranışsal]) ve başa çıkmanın olmayışı. Özellikle kayıptan sonraki bir yıllık süreçte somut davranışlar sergilemek temel başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir. Duygusal stratejilerin kaybın erken dönemlerinde görülmesi beklenirken daha az kullanılan bilişsel stratejiler, genellikle toparlanmaya odaklanılan durumlarda kullanılmaktadır. Kayba odaklanılan durumlarda ve yoğun acı hissedilen zamanlarda ise başa çıkma çabasının ve stratejik davranmanın olmayışı da beklenebilecek bir durumdur ancak kayıp yaşayan kişilerin bu süreçte çoğu zaman çoklu başa çıkma stratejileri sergileyebildikleri de görülmektedir (Sanders ve ark., 2008; Wolchik ve ark., 2009). Başa çıkma stratejilerini değerlendirirken; başa çıkmayı zorlaştıran engellerin olabileceği (çoklu kayıplar, kayıp yaşayan kişinin kendini izole etmesi, profesyonel destek eksikliği vs.) ve başa çıkmanın zamanla gelişen bir süreç olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır (Currie ve ark., 2019).

Asai ve ark. (2010), kayıp yaşayan kişilerin, kayıplarına dair altı farklı psikolojik durumda konumlandığını ve bunlarla ilişkili altı farklı başa çıkma tarzı

kullandıklarını belirtmişlerdir. Psikolojik durumlar olumlu ve olumsuz şeklinde başa çıkma tarzları ise genel başa çıkma ve kayba özgü başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Olumsuz durumlar; anksiyete, özlem, öfke ve depresyonu içerirken; olumlu durumlar, kabul ve gelecek odaklı duyguları içermektedir. Başa çıkma tarzları açısından ise kaçınma, mesafe koyma, duygusal ifade ve destek arama, genel başa çıkma; devam eden bağlar ve hayatı yeniden yapılandırma ise kayba özgü başa çıkma tarzları kapsamında değerlendirilmiştir. Bununla birlikte inanç kaybı, rahatlayamama, kendini suçlama, ilgisizlik, boşluk hissi ve kafa karışıklığı; yaşanmışlıklardan gurur duyma, bağışlayıcı olma, şükran duyma, amaç bulma ve diğer insanlara yardım etme gibi olumsuz ve olumlu durumlar da kayıp sonrası gözlemlenen psikolojik konulara eşlik edebilmektedir. Bunun yanı sıra, kaybedilen kişiye odaklanma, hatıralardan kaçma, günlük hayatı devam ettirme, kayıpla ilgili konuşma ya da ağlama, yakın çevreden duygusal destek bekleme, kaybedilen kişiyle temasta kalma yolları arama, ölümü kabul etme ve anlamlandırma gibi başa çıkma yöntemleri de temel başa çıkma ve kayba özgü başa çıkma tarzları ile birlikte gözlemlenebilmektedir.

Stresle başa çıkmaya dair temel yaklaşımlardan farklı olarak yakın kaybına özgü yapıların kapsandığı ve kayıpla başa çıkmanın psikometrik değerlendirmesinin yapıldığı bir yaklaşımda, kayıpla başa çıkmanın altı boyutu tanımlanmıştır: 1) yardım arama, 2) olumlu bakış, 3) manevi destek, 4) devam eden bağlar, 5) şefkatli yardım ve 6) sosyal destek. Bu yaklaşımda; yaşam içerisindeki diğer stresli olaylardan farklı olarak yas sürecinde başa çıkmanın değerlendirilmesine, yas tutan kişilerin sıklıkla kullandıkları başa çıkma stratejilerine, başa çıkmayla zaman içerisinde çıkacak yasa bağlı durumlar arasındaki ilişkinin aydınlatılabilmesine ve yas tutan kişiler için değişen hayat şartlarına daha iyi uyum sağlayabilmek için önerilebilecek başa çıkma stratejilerine (kayıpla nasıl çıkıldığını anlama, öz-gözlem ve öz-yönetim becerisi geliştirme vs.) dikkat çekilmiştir (Crunk ve ark., 2021).

Betrian ve Kongsuwan (2019), çeşitli faktörlerden etkilenen psikolojik tepkilerin bulunduğu yas süreci içerisinde değerlendirdikleri üç başa çıkma tarzından bahsetmişlerdir: çevredekilerle paylaşımında bulunma, ölümden ve ölüm durumlarından kaçınma, maneviyatla meşgul olma. Çevredekilerle paylaşımında bulunurken; özellikle

yaşanan kaybı daha iyi anlayabilecek, duygusal destek sağlayabilecek ve daha iyi hissettirebilecek benzer durumda olan kişiler tercih edilmektedir. Ölümden ve ölüm durumlarından kaçınmada, hayatın bir gerçekliği olan ölümün yer aldığı durumlarda sorumlulukların yerine getirilemediği görülmektedir. Maneviyatla meşgul olmada ise özellikle dini inançların referans kabul edildiği durumlarda yaratıcıya ve inanılan dinin öğretilerine olan inanç belirleyici olmaktadır. Yas sürecindeki acı ve zorluklara rağmen, inançları ve yaratıcıyla kurdukları ilişki, kayıp yaşayan kişilerin toparlanmasına destek olabilmektedir (Esen-Ateş, 2019). Tanrı'ya güçlü şekilde bağlanmanın yanında olumlu yeniden çerçeveleme, aktif şekilde dikkati başka yere yöneltme ve yardım arama davranışları da görülebilmektedir (Carr, 2020). Yapılan çalışmalarda vurgulanan noktalardan biri de hangi başa çıkma tarzının kullanılacağı ve kullanılan başa çıkma tarzının kayba bağlı psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin kişisel şartlara ve kaybın yaşandığı bağlama duyarlı olduğudur (Bonanno ve Burton, 2013).

Alan yazında çeşitli kaynaklarda, kayıp yaşayan kişilerin temel baş etme yöntemlerinden biri olarak görülebilecek dini ve manevi yönelimlerin, psikolojik büyüme gösterilmesinde dikkate değer olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Sami, 2021; Sim ve ark., 2015). Öznel yönü kuvvetli olan dindarlık olgusunun nasıl ölçüldüğüne göre farklılık gösterebilmekle birlikte, dini inançların -insan varoluşuna ve ölüme dair temel öğretileri aracılığıyla- kayıp sürecine uyum sağlamada etkili olduğu görülmektedir (Wortmann ve Park, 2008). Kayıpla baş etme ve gelişim gösterme açısından dini inançların etkisi birkaç şekilde gözlemlenebilmektedir (Becker ve ark., 2007): 1) kaybedilen kişinin huzurlu olduğuna inanma, 2) dini bağlılığı bir kaynak olarak kullanma (dua etme, yaratıcıya inanma, ibadethanelerdeki ritüellere katılma vb.), 3) yardım kaynağı olarak ölümden sonraki hayatın olduğuna inanma. Özellikle dini inançlarını yaşamlarının merkezinde konumlandıran insanlar, yaşadıkları kaybı daha uyum sağlayıcı şekilde anlamlandırabilmektedirler. İbadet etme, bağışlayıcı olma, dini açıdan baş etme, içsel ve dışsal dindarlık gösterme şeklinde görülebilen dini ve manevi yaklaşımlar, işlevsel bir kaynak olarak kayıp yaşayan kişinin büyümesini destekleyebilmektedir (Hai ve ark., 2018). Kayıp sonrası büyüme açısından dini inançları ve manevi yönelimleri inceleyen çalışmaların genel

olarak odaklandığı nokta; sahip olunan inançların kavramsal öğretilerinden çok, kişi için dönüştürücü, koruyucu ve kolaylaştırıcı etkileri olan bir kaynak olarak görülebilmektedir (Caserta ve ark., 2009; Park ve Cohen, 1993).

1.4. BİLİŞSEL TERAPİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Psikoloji alanının temel başlıkları arasında yer alan biliş kavramı, bilgiyi üretme ve kullanma amacına hizmet eden; duyum, algı, öğrenme, hafıza, akıl yürütme, dilin üretimi ve anlaşılması gibi işlevleri ifade etmektedir (Nakamura, 2019). Modern psikoloji tarihindeki temel yaklaşımlardan biri olan bilişsel psikoloji ise nesne yerine özneyi merkeze alarak insan davranışlarında zihinsel süreçlerin etkisini ve insanın zihin yapısının nasıl çalıştığını incelemeyi amaçlayan bir çalışma alanıdır (Sampson, 1981). Bilgi edinme, problem çözme, yaratıcılık, karar verme gibi işlevler ve bunların beyindeki karşılıkları, bilişsel psikolojinin ana konularını oluştururken; deneysel çalışmaların yanı sıra matematiksel modeller ve bilgisayar simülasyonları da bilişsel psikoloji çalışmalarının merkezinde yer almaktadır (Barsalou, 2014; Kellogg, 2003). Bilişsel psikolojiye göre zihinsel süreçler, yalnızca davranışların değil yaşama dair algıların ve temel anlamlandırmaların da belirleyicisidir. Bir kişinin hayatındaki diğer insanlar, o insanlarla ilişkileri, yaşanan sorunlar ve bunları takiben alternatif çözümler tanımlanırken zihinsel süreçler aktif olarak işlemektedir (Burrell, 1987).

Bilişsel psikolojideki gelişmeler ve yapılan deneysel çalışmalara dayalı açıklamalar, klinik psikoloji alanına taşınmış; bilişsel psikoloji, ruhsal bozukluklara dair anlayışı geliştirdiği gibi psikoterapi alanındaki tedavi yöntemlerine de yenilikler getirerek katkı sunmuştur (Eysenck, 2004). Anksiyete başta olmak üzere ruhsal bozukluklarda bilişsel süreçlerin nasıl işlediği, bu işleyişin dış dünya algısıyla nasıl bir ilişki içerisinde olduğu ve kişilerin algısal değerlendirmelerinin ruhsal bozukluk üzerinde nasıl bir etki gösterdiği anlaşılmaya çalışılmıştır (Mathews, 1990). Bilişsel bakış açısının giderek bilinen hale gelmesi ve kabul görmesiyle birlikte psikoterapide de önemli değişimler yaşanmaya başlamış ve bilişsel terapiler başlığının altında sıralanabilecek psikoterapi yaklaşımları, geçirdikleri yapısal değişimin yanında sayı olarak da artış göstermiştir (Mahoney ve Gabriel, 2002).

Bilişsel terapiye dayanak oluşturan; insanın algı, anlamlandırma ve bilişlerinin psikolojik tepkileri etkilediği ilkesi, insana dair temel bir gerçekliğe işaret etmesi sebebiyle asırlar öncesine dayanan felsefi görüşlerle dahi benzerlikler göstermektedir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bununla birlikte, bilişsel yaklaşımın daha formal bir yapı kazanması 1970’li yıllarda gerçekleşmiş ve bilişsel psikolojinin yanında sosyal öğrenme kuramının da katkılarıyla bilişsel yaklaşım giderek zenginleşmiştir (Özcan ve Gül-Çelik, 2017). Bu dönemde bilişsel terapinin öncü isimleri olan Ellis (1962), - daha çok çift, aile ve cinsel terapi çalışmaları üzerine şekillendirdiği- Akılcı Duygulanım Psikoterapisi (ya da kısa adıyla Rasyonel Terapi) ve Beck (1979), - duygudurum bozuklukları bağlamında geliştirdiği- Bilişsel Terapi ile farklı zaman ve yerlerde benzer çalışmalar yürüterek günümüz bilişsel terapi yaklaşımının kuramsal çerçevesini belirginleştirmiş ve uygulamaya dönük temelleri atmışlardır. Psikolojik bozukluklara bilimsel bir bakışla yaklaşan uygulamalar kümesini ifade eden bilişsel terapi, bozukluk özelindeki tedavilerin ve tekniklerin bileşimini içeren bilimsel bir tedavi modelinden evrilerek güncel formunu kazanmıştır (Hofmann ve ark., 2013).

Bilgi işleme sürecindeki değişimlerin, kişiyi üç bileşenli yapı üzerinden (kendilik, gelecek ve dünyayla ilgili bakış açısı) etkileyeceğini varsayan bilişsel terapi; düşüncelerin duygular ve davranışlarla ilişkisine odaklanan bilişsel bir model önermektedir (DeRubeis ve ark., 2010). Bilişsel üçlü olarak kavramsallaştırılan ve depresyon özelinde açıklanan ilgili yapıda; kişi kendisini çökkün, kaybetmiş ya da hasta olarak; dünyayı küçük bir tatmin elde etmeyi bile engelleyen barikatlarla dolu olarak; geleceği ise umuttan yoksun, acı ve hüsrana vaat eder şekilde algılamaktadır (Hollon ve Beck, 1979). Kişinin inançlarını ve algılarını etkileyerek patolojik durumların gelişmesinde ve sürmesinde önemli rol oynayan bilişsel üçlü, bilişsel terapinin temel önermeleri arasında yer almaktadır (Pössel, 2009). Bu açıdan değerlendirildiğinde bilişsel terapi; psikolojik bozukluklara özgü işlevsiz inançları ve hatalı bilgi işleme özelliklerini değiştirmek için tasarlanmış çeşitli tekniklerin kullanımıyla, bilişsel modelin özelleşmiş şekilde uygulanması olarak açıklanabilmektedir (Beck, 1993).

Bilişsel terapinin temel varsayımları şu şekildedir (Beck ve ark., 1979):

- Algılama ve deneyimleme, hem gözleme dayalı hem de içe bakışa dayalı verileri içeren aktif bir süreçtir,
- Kişinin bilişleri, içsel ve dışsal uyarıcıların bir sentezini sunar,
- Bir kişinin bir durumu nasıl değerlendirdiği, genel olarak bilişlerinde kendini gösterir (düşünceler ve görsel imajlar),
- Bu bilişler; kişinin kendisine, dünyasına, geçmişine ve geleceğine ilişkin konfigürasyonunu yansıtan "bilinç akışını" veya fenomenal alanını oluşturur,
- Kişinin temel bilişsel yapılarının içeriğindeki değişiklikler onun duygulanım durumunu ve davranış biçimini etkiler,
- Psikoterapi aracılığıyla kişi bilişsel çarpıtmalarının farkına varabilir,
- Hatalı işlevsiz yapıların düzeltilmesi, klinik iyileşmeyi sağlayabilir.

Bilişsel terapide, algının ötesine geçen kişisel değerlendirmelerin yanında bilişsel yapı içerisindeki hatalı işlevsiz boyutlara ve çarpıtılmış bilişsel işleyişe dikkat çekildiği görülmektedir. Nitekim kişiye özgü bilgi işleme ve düşünme süreçlerindeki hatalardan kaynaklanan olumsuz düşüncelerin, çarpıtılmış bir bilişsel sürecin yansıması olarak ortaya çıktığı da belirtilmektedir (Covin ve ark., 2011). Bilişsel çarpıtmalar olarak kavramsallaştırılan bu düşünce hataları, kişide olumsuz bir duygulanıma sebep olarak gerçeğin olduğundan daha karamsar algılanmasına sebep olur. Söz konusu olumsuz düşünceler bazen doğru bir çıkarımdan da kaynaklanabilir; burada önemli olan nokta, kişiye iyimser değil gerçekçi bir bakış açısı ve gerçekçi düşünme becerisi kazandırmaktır (Leahy, 1996). Bilişsel çarpıtmalar, gerçeği yansıtmayan ve kanıta dayanmayan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına da zemin hazırlar (Özdel ve ark., 2014).

Bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkmıştır (Beck, 2016; Türkçapar, 2011):

- Keyfi Çıkarsama: Sonuca atlama olarak da bilinen keyfi çıkarsama, destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır.

- Seçici Soyutlama: Olayları bağlamından kopartarak bir detaya odaklanma, durumun daha belirgin diğer özelliklerini ihmal etme ve bu sınırlı özellik temelinde bütün yaşantıyı kavramlaştırma.
- Aşırı Genelleme: Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bu doğrultuda hareket etmektir. Aşırı genelleme yapılması durumunda, içinde bulunulan durumun gerçekliği ile uyumsuz olumsuz bir sonuçta varılır.
- Büyütme ve Küçültme: Kendini ya da başka birini ya da durumu değerlendirirken, olumsuz olanın abartılması ve/veya olumlu olanın göz ardı edilmesidir. Bazı kaynaklarda bu düşünce hatasına olumluyu yok sayma adı da verilmektedir.
- İkili (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme: Her türlü deneyimin ve yaşantının, bir süreklilik yerine iki uç bağlamda değerlendirilmesidir. Bir şey ya tam olmuştur ya da hiç olmamıştır, bu iki uç arasında yer alan durumlar görülmez.
- Kişiselleştirme: Olumsuz bir olay veya durum ortaya çıktığında, bunun kişinin reddedildiği veya suçlandığı şeklinde kendisiyle ilgili olduğunu düşünme eğilimidir.
- Felaketleştirme: Olası muhtemel diğer sonuçların hesaba katılmaksızın, geleceğin hep olumsuz olarak görülmesidir, falcılık olarak da adlandırılır.
- Zorunluluk İfadeleri: -meli, -malı düşünce tarzı adı da verilen bu düşünce biçiminde, kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kurallarının olmasıdır.
- Zihin Okuma: Diğer insanların ne düşündüğünün bilindiğine ve onların da kişinin ne düşündüğünü bildiklerine-bilmeleri gerektiğine inanmaktır.
- Etiketleme: Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelendirmelerin ışığında değerlendirmesidir.

Bilişsel çarpıtmalar, gerçekliğin çarpıtılarak olumsuz tonda algılanmasına ve bu algının yaşamın tüm alanlarını etkilemesine sebep olarak birçok probleme de zemin hazırlarlar. Bilişsel çarpıtmaları yoğun olan kişiler, bir yandan kendisine dair olumsuz değerlendirmeler yaparken bir yandan da dış dünyayı daha karamsar değerlendirmekte

ve patolojik duygusal durumlara daha yatkın hale gelebilmektedir (Kaplan ve ark., 2017; Whiteman ve ark., 2019). Gerçekçi düşünmeden uzaklaşarak duygudurum üzerinde gösterdiği olumsuz etkileri, kaygı ve çökkünlük gibi psikolojik belirtilerle olan anlamlı ilişkisinden dolayı bilişsel çarpıtmalar, bilişsel psikoterapi sürecinin de temel odağını oluşturmaktadır (Finne ve Svartdal, 2017; Özdemir ve ark., 2020). Bu psikoterapide, kişinin bilişsel çarpıtmalarının farkına varması, kişiye kanıt temelli ve daha gerçekçi düşünebilme becerileri kazandırılarak olumsuz psikolojik belirtilerin azaltılması hedeflenmektedir (Rnic ve ark., 2016).

1.4.1. Yakın Kaybında Bilişsel Süreçler

Bilişsel perspektiften bakıldığında; yakın kaybının kişiyi, kendisine ve dünyaya dair önceki varsayımlarını yeniden yapılandırmaya ya da yeniden inşa etmeye zorladığına dair giderek büyüyen bir anlayış bulunmaktadır (Matthews ve Marwit, 2004). Yakın kaybı sonrası kişinin inanç sistemleri ve bununla ilişkili olarak duygu ve davranışları değişime uğramaktadır (Currier ve ark., 2009). Kayıp sonrası yaşanan yas da yalnızca duygusal değil, kaybın sonuçlarına bilişsel ve davranışsal açıdan uyum sağlamayı içeren bir süreçtir (Malkinson, 2001). Yas sürecinde yaşanan ruhsal sorunlar, -özellikle de karmaşık ya da uzamış yasta- bilişsel süreçleri de etkilemekte ve kayıp yaşayan kişinin başa çıkma becerilerini ve işlevselliğini de olumsuz etkileyebilmektedir (Ward ve ark., 2008). Yaşanan kaybın acısıyla birlikte kişinin; kendisi, kaybettiği kişi ve hayattaki diğerleriyle ilgili bozulan algıları, inançlarını ve duygudurumunu etkileyen bilişsel çarpıtmaların oluşumuna yol açabilmektedir (Ayyash-Abdo, 2001). Bu süreçte görülen çarpıtılmış düşünceler, aşırı duygusal tepkilerle ilişkili olarak patolojik bir form kazanan yas sürecinin karakteristiği haline gelmektedir (Malkinson, 2001). Dolayısıyla yas sürecindeki duygusal tepkilerin yanı sıra, bilişsel çarpıtmalar, uyum problemleri, kaygılı ve depresif kaçınma stratejileri, patolojik yas sürecinin kritik bileşenler olarak ortaya çıkmaktadır (Boelen ve ark., 2006; Neimeyer, 2006). İçeriğinde kişinin deneyimine ilişkin hatalı çıkarımların, algı ve yorumların bulunduğu yanlış düşünceleri ifade eden bilişsel çarpıtmalar, olayın kişi üzerindeki etkilerini belirleyebilmektedir (Barriga ve ark., 2000).

Psikolojik kriz durumlarında çarpıtılmış hale gelebilen bilişsel işleyişte, kişinin özellikle kendisi ve diğer insanlara dair geliştirdiği olumsuz inançlar ve hatalı otomatik düşünceler; yetersizlik hissiyle birlikte intihar girişimlerine varabilecek sağlıklı başa çıkma tepkilerine neden olabilmekte (Özgüven, 1999), psikolojik iyi oluşu doğrudan olumsuz etkilediği gibi travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere birçok psikolojik bozukluğun gelişimine de zemin hazırlayarak potansiyel bir risk faktörü haline gelebilmektedir (Perkonigg ve ark., 2000; Sexton ve ark., 2018). İnsan yaşamı için en örseleyici krizlerden ve en büyük stres kaynaklarından biri olan yakın kaybı da kişinin bilişsel işleyişinde ve işlevlerinde belirgin bozulmalara sebep olabilmektedir (Atalay ve Staneva, 2020; Ward ve ark., 2008). Bu bozulmaların güdümünde olan yas sürecindeki kişi; ruminasyon, hatıralardan kaçınma, dikkati kayıp üzerinde tutan zaman alıcı meşguliyetler ya da sosyal geri çekilme gibi yasin sağlıklı yaşanmasını güçleştiren işlevsiz stratejiler kullanabilmektedir (Duffy ve Wild, 2017).

Yas sürecindeki bilişsel değişimleri inceleyen çalışmalarında Boelen ve Lensvelt-Mulders (2005), belirli alanlarda olumsuz düşünce yapısının ve inançların görülebileceğini belirlemişlerdir:

- Kişinin; kendisiyle, dünyayla, yaşamla ve gelecekle ilgili olumsuz inançları
- Kendini suçlamayla, kayıptan sonra diğer insanların tepkileriyle ve yas tepkilerinin uygunluğuyla ilgili bilişler
- Kaybın acısına verilen önemle ve kayıp karşısında verilen tepkilerin tehditkâr yorumlanmasıyla ilgili bilişler

Kayıp sonrası karmaşık yasin yordayıcıları olarak karakteristik inançların incelendiği başka bir çalışmada, kayıpla ilgili uyumuz bilişler beş alt başlık altında değerlendirilmiştir (Skritskaya ve ark., 2017):

- Ölümü protesto ederek kaybedilen kişinin ölmemesi gerektiğini düşünme
- Dünyanın güvenli bir yer olmadığı ve kötü şeylerin kontrol edilemediğiyle ilgili dünya hakkındaki olumsuz düşünceler

- Kaybedilen kişiye ihtiyaç duyma ve kişinin kendisine faydalı olacak tek şeyin kaybedilen kişiye ulaşma olduğunu düşünme
- Kayıp yaşayan kişiyle kaybedilen kişi arasındaki temel bağın yas olduğuna inanarak, daha az yas tutmanın, yanlış olduğunu ve aslında kaybedilen kişiyi yeterince sevmediği anlamına geleceğini düşünme
- Çok fazla yas tutmaya ve bunun etkilerine dair farkındalık yaşama

Yakın kaybı sonrasında yaşanan süreçlerde; olumsuz bilişlerin, kayıptan sonra yaşanan duygusal problemler ve yas belirtilerinin şiddeti açısından önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Boelen ve ark., 2006). Yakın kaybı yaşayan kişinin yasıyla ilişkili olan belirtiler, bilişsel sürece göre değişim ve farklılaşma göstermekte; yasin seyri, bilişsel sürece ilişkin durumla doğrudan ilişkili bulunmaktadır (Liu ve ark., 2021). Dolayısıyla yas sürecini daha işlevsel, sağlıklı ve kolay hale getirmek amacıyla, bilişsel müdahaleler içeren tedavi planları geliştirilmeye çalışılmaktadır (Malkinson, 1996). Kayıp yaşayan kişiler için düzenlenen tedavi planlarında; yas üzerine çalışmak teşvik edilirken, bilişsel yeniden yapılandırma ve bunu destekleyecek davranışsal beceri eğitimleri de programın bir parçası olarak sunulmaktadır (Schut ve Stroebe, 2005).

. Yaşanan olaya anlam verebilme ve deneyimi olumlu şekilde yeniden tanımlayabilme imkanı sunan bilişsel becerilerin geliştirilmesi, kayıp yaşayan kişilerde görülebilecek büyüme ve gelişimi olumlu yönde etkileyebilmektedir (Gul ve ark., 2023; Wong ve Yeung, 2017). Kayıp sonrası gözlemlenen işlevsiz tepkilerin bir parçası olan olumsuz bilişsel değerlendirmelerin, kayıp sonrası uyum sağlamayı zorlaştırarak yasin şiddetini artırması (Smith ve Ehlers, 2020) ve bilişsel yanlılıkların kayıp sonrası büyümeyi olumsuz etkilemesi (Gower ve ark., 2022), kayıp sonrası büyüme açısından bilişsel bileşenleri de göz önünde bulundurmayı gerektirmektedir. Dolayısıyla kayıp sonrası psikolojik büyümeyi hedefleyen girişimlerde, bilişsel süreçlerin etkisinin de göz önünde bulundurulması ve bilişsel müdahalelerin ilgili müdahale sürecinin bir parçası olması gerektiği düşünülmektedir (Agha ve Haque, 2020).

1.5. KAYIP SONRASI BÜYÜME VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Kayıp sonrası büyüme kavramı incelenirken travma sonrası büyüme kavramından da bahsedilmesi faydalı görülmektedir. Bazı yaklaşımlara göre yakın kaybı, travmatik yaşantılar arasında görülmüş ve kayıp sonrası süreçte yaşanan psikolojik büyüme de travma sonrası büyümeyle açıklanmaya çalışılmıştır (Hirooka ve ark., 2017; Tedeschi, 1999). Kayıp yaşayan kişilerde psikolojik büyümeyi inceleyen çok sayıda araştırmacı da travma sonrası büyüme kavramına odaklanmış ve çalışmalarında ölçme aracı olarak travma sonrası büyüme ölçeklerini kullanmışlardır (örn.; Currier ve ark., 2013; Eisma ve ark., 2019; Engelkemeyer ve Marwit, 2008; Köskün, 2019; Taku ve ark., 2015; Tiryaki-Şen, 2015). Nitekim, insan yaşamındaki krizlerle mücadele etmenin sonucunda ortaya çıkan pozitif değişimler olarak tanımlanabilecek travma sonrası büyüme kavramı ile (Tedeschi ve Clhoun, 2004), yakın kaybı sonrası görülebilen psikolojik büyüme kavramı arasında ortak alt başlıklar da bulunmaktadır. Her iki durum da değerlendirilirken; kayıp/travma yaşantısına dair detaylar, sosyal destek, inançlar ve baş etme tarzları, kendilik algısı, ilişkiler, yeni olasılıklar gibi değişkenler göz önünde bulundurulmaktadır (Michael ve Cooper, 2013; Waugh ve ark., 2018).

Yakın kaybı yaşayan insanlar, fazlasıyla zorlayıcı olan bu durumu travmatik algılayıp travma kaynaklı sorunlar yaşayabilir ve TSSB geliştirebilirler fakat her kayıp travmatik olmadığı gibi her travmanın içinde de kayıp yaşantısı olması gerekmemektedir. Bunun yanı sıra, iki olgu arasında tanısız çerçeve ve verilen tepkiler açısından da farklılıklar bulunmaktadır (Drescher ve Foy, 2010; Green, 2000). Bu kapsamda, travma sonrası büyüme ile kayıp sonrası büyüme arasında bir ayrım yapılması gerekli görülmektedir. APA'ya (2014) göre, travmatik yaşantıdan söz edilirken gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma veya bu durumlara şahit olma veya söz konusu durumların bir yakınının başına gelmesi göz önünde bulundurulmalıdır. WHO'ya (2019) göre ise aşırı derecede tehdit edici veya korkunç bir olaya veya olaylar dizisine maruz kalma durumunda travmatik etkiden söz edilebilmektedir. Buradaki tanımlara göre ruhsal sıkıntı yaşama, olumsuz duygulanım, ilgi kaybı, kaçınma davranışları gösterme, işlevsel bozulmalar yaşama gibi travma sonrası stres

belirtilerinin yas sürecindeki belirtilerle benzerliği bulunmaktadır fakat yas sürecinde bir bozukluktan bahsedildiğinde dahi travmatik bir olay yaşamış olmanın gerekliliği, bu olaya ait detaylara odaklanma, yeniden yaşantılama gibi belirtiler, uzamış yas bozukluğu tanı kriterleri arasında gösterilmemektedir. Bunun yanı sıra, yas sürecinde görülen yoğun özlem duygusu da TSSB kriterleri arasında yer almamaktadır (APA, 2014; WHO, 2019). Nitekim aynı sarsıcı ve can kaybıyla sonuçlanan olaya maruz kalarak kayıp yaşayan kişilerin, karmaşık yas ve travma sonrası stres bozukluğu açısından farklı profiller gösterebileceğine (Eisma ve ark., 2019) ve karmaşık yasin travma sonrası stres bozukluğundan ayrı bir tanı kategorisi olarak değerlendirilebileceğine dikkat çekilmektedir (Bonanno ve ark., 2007). Bu durum da tanısız anlamda birbirinden ayrılabilen bu iki olgunun, müdahale açısından da ayrı değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Boelen ve ark., 2010). Dolayısıyla travma sonrası büyüme kavramı, yakın kaybı ve kayıp sonrası büyüme açısından belirli bir oranda fikir verse de olgusal açıklama yeterliliğine sahip görünmemektedir.

Kayıp yaşayan kişilerde psikolojik büyümeyi kayıp özelinde ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı Türkçe alan yazında bulunmamaktadır. Bu nedenle kayıp sonrası büyümeyi incelemeyi amaçlayan araştırmacılar, ilişkili bir kavram olarak travma sonrası büyümeyi ölçen araçları kullanmaktadırlar (Aslantürk ve Avşaroğlu, 2022; Gün, 2021; Köroğlu, 2021; Tarım, 2019) ancak kayıp üzerine yürütülen çalışmalarda travma sonrası büyümenin incelenmesi, yöntemsel bir sapmaya neden olarak sonuçların geçerliliğini olumsuz etkileme riski taşımaktadır. Yaşanan değişimi ve büyümeyi ölçmeyi amaçlayan Türkçe alan yazındaki bu araçlarda (Aydın ve Kabukçuoğlu, 2020; Kağan ve ark., 2012; Yazıcı ve ark., 2022), sorular travmatik deneyime odaklı olarak sorulmaktadır. Bu durum da kaybını travmatik şekilde yaşamamış kişiler için hatalı ölçüm yapılmasına sebep olabilmektedir. Bunun yanı sıra, bu araçlarda kayıp ve yas üzerine yeterli sayıda ve kapsayıcı nitelikte soruların sorulmamış olması, kayıp sonrası büyümeyi hatalı ve eksik şekilde değerlendirmeye yol açabilmektedir. Nitekim kayıp sonrası büyümeyi nitel yöntemlerle inceleyen çalışmalarda da temalar ve sorular, kayıp ve yas yaşantısı özelinde sorulmuş, büyüme olgusu kayıp ekseninde değerlendirilmeye çalışılmıştır (Lehman ve ark., 1993; Tan ve Andriessen, 2021). Bu durum da kayıp sonrası büyümeyi incelemek için kayıp

yaşantısı ve yas süreci özelinde bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini göstermektedir.

Konu, ruh sağlığı hizmetleri ve psikolojik müdahaleler açısından ele alındığında, alan yazında kayıp yaşayan ve karmaşık yas belirtileri gösteren kişilerin, travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerden ayrı şekilde değerlendirilmesi gerektiği; kayıp ve yas üzerine geliştirilen özgün tedavi protokollerinin başka problem alanları üzerine geliştirilen yaklaşımlardan ayrı tutularak uygulanabileceği belirtilmektedir (Shear ve ark., 2005; Tsutsui ve ark., 2014). Tedavi sürecinin etkili yürümesi için de tanısal anlamda ayırım yapılabilmesi ve tedavilerin etkisini değerlendirme imkanı sunan ölçme araçları kullanılabilirdir (Andriessen ve ark., 2019; Spuij ve ark., 2012). Dolayısıyla karmaşık yas gibi sorunlar için olduğu gibi kayıp sonrası büyüme olgusunu incelemek için de kayıp sonrası büyümeye odaklanan ölçme araçlarının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, kayıp sonrası büyüme ile travma sonrası büyüme kavramlarının, ilişkili olduğu yapılarla birlikte birbirinden ayrılması, alan yazındaki bahse konu boşluğu doldurabilecek (Eisma ve ark., 2019) ve olumlu değişimler gösteren kişilerdeki değişimin sebeplerine yönelik daha isabetli çıkarımlarda bulunulmasına destek olacaktır.

Türkçe alan yazında, kayıp sonrası büyüme özelinde geliştirilen bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Gillies ve ark. (2015) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Keser ve Işıklı (2018) tarafından yapılan Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'nin "Büyüme" başlığı altında bir alt boyutu mevcuttur. 10 maddeden oluşan ve büyüme olgusuna kaybı anlamlandırma özelinde yaklaşan bu alt boyutta, yas sürecinin ve kayıp sonrası büyüme olgusunun tam olarak kapsamadığı düşünülmüştür. Nitekim ICD-11 (WHO, 2019) ve DSM-5-TR'nin (APA, 2022) yayımlandığı tarihlerden önce hazırlanan çalışmada, bu kaynaklarda yer alan yas dinamiklerine dair açıklamalar yer almamaktadır. Bu tez çalışmasında ise ölçek geliştirme sürecinde bu kaynaklar göz önünde bulundurulmuştur. Bunun yanı sıra, Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanterinin Türkçeye uyarlama çalışmasındaki katılımcıların kayıp yaşantısında zaman aralığının çok geniş olması (6 ay-10 yıl), ulaşılan sonuçların kayıpla ilişkilendirilmesinde soru işaretleri uyandırmakta ve

sonuçların geçerliliğini olumsuz etkileme riski taşımaktadır (Currier ve ark., 2013). Bu nedenle bu tez çalışmasında kayıp yaşantısıyla ilgili tarih aralığı, yas ile ilişkili diğer çalışmalarda (Currier ve ark., 2006; Kösoğlu, 2020) olduğu gibi 3-24 ay ile sınırlandırılmıştır.

Türkçeye uyarlanan bir diğer benzer ölçme aracı; Hogan ve ark. (2001) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve Fışiloğlu (2005) tarafından yapılan Hogan Yas Tepkileri Tarama Listesi'dir. Bu ölçme aracında, "Kişisel Gelişim" alt boyutuyla kayıp sonrası büyüme olgusunun ölçülmesi amaçlanmıştır ancak çalışmanın sınırlılıklarında da belirtildiği üzere; veriler aynı tür kaybı (çocuk kaybı) yaşayan, yeterli büyüklükte olmayan (55 çift) bir örnekleme yürütülmüştür. Katılımcı azlığı sebebiyle doğrulayıcı faktör analizi yapılamayan çalışmada, geçerlik çalışmaları başka bir ölçme aracı kullanılmadan yalnızca iç ölçütler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle Türkçeye uyarlanan bu çalışmanın geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli olmayabileceği ve bu ölçme aracıyla ulaşılan verilerin kayıp sonrası büyüme olgusunu değerlendirmede kapsayıcı ve genellenebilir sonuçlar vermeyebileceği değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, bahse sınırlılıkların yaşanmaması için farklı yakın kayıpları (aile üyesi, akraba ya da yakın arkadaş) yaşayan daha geniş bir örneklemden (335 kişi) veri toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılan çalışmada, geçerlik analizleri için başka bir ölçme aracı (Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri) da kullanılmıştır. Bahse konu iki uyarlama ölçeğin belirtilen kısıtlılıklarına ek olarak, Türkçe geliştirilen bir ölçme aracı olarak Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin, ölçek uyarlamasına kıyasla Türk diline ve kültürüne daha yüksek uygunluk göstereceği ve bunun da ölçüm geçerliğini artıracığı öngörülmüştür.

1.6. ÇALIŞMANIN AMACI

Bu tez çalışmasında, yakın kaybı sonrası psikolojik büyümeyi ölçümleyecek geçerlik ve güvenilirlik açısından psikometrik yeterliliğe sahip bir ölçek geliştirilmesi hedeflenmiştir. Tez kapsamında geliştirilen ölçeğin kullanıldığı ikinci aşamada ise yas sürecini başa çıkma davranışları ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelemek ve bu

değişkenlerin kayıp sonrası büyümeyle ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu kapsamda ikinci çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

Hipotez 1: Yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde, başa çıkmanın kayıp sonrası büyüme üzerinde pozitif yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 2: Yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde, bilişsel çarpıtmaların kayıp sonrası büyüme üzerinde negatif yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 3: Yakın kaybı yaşayan yetişkinlerde, kayıp sonrası büyümenin alt boyutları olarak işlevselliğin, kişisel kaynakların, ilişkisel başa çıkmanın, yaşamı anlamlandırmanın ve uyum sağlamanın yas belirtileri üzerinde negatif yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

Katılımcılara Likert tipi sorularla hesaplanan travmatik deneyim puanları, olası karıştırıcı etkisi nedeniyle, kayıp sonrası büyümenin alt boyutlarıyla yas belirtileri arasındaki ilişkide keşifsel olarak kontrol edilecektir. Bunun yanı sıra; çalışmanın derinliğini arttırmak adına, konu ile ilişkili bazı diğer sosyodemografik değişkenler (kayıpla ilgili detaylar, kaybedilen kişiyle aradaki ilişki, kayıp sonrası yas süreciyle ilgili deneyimler vb.) ile kayıp sonrası büyüme arasındaki ilişkiler de her iki çalışmada keşifsel olarak incelenmiştir.

Türkçe alan yazında, kayıp sonrası büyüme özelinde geliştirilen ya da Türkçe'ye uyarlanan geçerli ve güvenilir herhangi bir ölçme aracının bulunmaması ve kayıp sonrası büyüme olgusunun; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında bildiğimiz kadarı ile daha önce incelenmemiş olması, bu çalışmanın gerek alan yazındaki ilgili boşlukları doldurmak gerekse yas olgusu ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olmak açısından değerli olacağını düşündürmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın ölçek geliştirme aşamasında ve değişkenler arası ilişkilerin incelendiği ikinci aşamasında, iki ayrı örneklem grubu kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında, madde başına 10 kişiden (Floyd ve Widaman, 1995) 320 kişilik, araştırmanın ikinci aşamasında ise değişken sayısı başına 20 kişiden (Hair ve ark., 2019) 180 kişilik örneklem gruplarının yeterli olacağı kabul edilmiştir. Araştırmanın birinci ve ikinci aşamasında, sırası ile katılım kriterleri açısından ortak özellikler taşıyan 335 ve 182 kişi yer almıştır. Örneklem grupları, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örneklemeyle seçilmiştir. Amaçlı örneklemede; derinlemesine araştırma yapılabilmesi için çalışmanın hedefi bağlamında verimli ve geniş bilgi verebilecek kişilere ulaşmak amaçlanmaktadır. Buna göre ölçüt örnekleme yönteminde de örneklem; problem durumuyla ilgili olarak belirlenen niteliklere ve kriterlere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşur. (Bal, 2020). Bu araştırmanın örneklem grubu katılım kriterleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- Bir yakının ölüm sebebiyle kaybedilmiş olması
- Kaybın üzerinden geçen zamanın 3 aydan az ve 24 aydan fazla olmaması
- Katılımcının 18-65 yaş arasında olması
- Sorulan sorulara doğru ve geçerli cevaplar alabilmek için katılımcının mevcut ağır bir psikotik bozukluğunun olmaması
- Araştırmaya gönüllü katılım sağlanması
- Türkçe okuma-yazma yeterliliğinin bulunması

Kayıp sonrası büyüme olgusu incelenirken kaybın üzerinden geçen zaman önemli bir parametre olarak görülmektedir. Alan yazında, kayıp yaşayan kişinin, kaybın psikolojik etkilerini deneyimleyebildiği ve olası bir büyümenin görülebileceği zaman aralığının da kayıptan sonraki 3-24 ay arası olduğu belirtilmektedir (Currier ve ark., 2013). Kayıptan sonraki ilk üç ayda yasın şiddetinin yüksekliği ve buna paralel

olarak ortaya çıkabilecek psikolojik ve fiziksel semptomlar, kayıp sonrası büyümeye dair kişilerden alınacak verilerin sağlıklı sonuçlar vermemesine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra, kaybın üzerinden 24 aydan fazla bir zaman geçtiğinde de kayıp yaşayan kişide gözlemlenebilecek büyümenin kayıp kaynaklı olduğuna dair değerlendirmeler yapmak ve büyümeyi etkileyebilecek farklı yaşam olaylarını kontrol altında tutarak ölçüm yapmak güçleşmektedir. Bu nedenle konuyla ilgili yapılan çalışmalarda kayıp sonrası büyümeyi incelerken 3-24 ay aralığının referans alındığı görülmektedir (Currier ve ark., 2006; Kösoğlu, 2020). Bu çalışmada da katılım kriteri olarak kaybın üzerinden en az 3 ay ve en fazla 24 ay geçmiş olması şartı aranmıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği

Bu araştırmada geliştirilen Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği (KSBÖ), yakın kaybı yaşayan kişilerin; kayıp sonrası süreçte psikolojik açıdan büyümelerini ve kişisel kaynaklarının gelişimini değerlendiren, bu değerlendirmeyi farklı boyutlarda ele alarak yapmayı amaçlayan bir ölçme aracıdır. Bu amaçla; ölçek geliştirme sürecinin ilk aşamasında, konuyla ilgili alan yazın taraması yapılarak kayıp sonrası büyüme olgusunun hangi boyutlarla ve nasıl bir kapsamda ölçülebileceği anlaşılmaya çalışılmıştır. Kapsam belirlendikten sonra hangi alt boyutlara yer verilmesi gerektiği, bu alt boyutların hangi ifadelerle ölçülüp değerlendirilebileceği netleştirilmiştir. Ölçek kapsamı, alt boyutlar ve madde havuzu belirlenirken; DSM-5-TR’de ve ICD-11’de aynı isimle yer alan “Uzamış Yas Bozukluğu” için belirlenen tanı kriterleri, Worden’ın (2018) yas görevleri modeli, daha önce konuyla ilgili yapılmış nicel-nitel yöntemli araştırmalar (Calhoun ve Tedeschi, 1990; Michael ve Cooper, 2013; Rogalla, 2020) ve ilişkili konularda yapılan ölçek geliştirme/uyarlama çalışmaları (Kağan ve ark., 2012; Keser ve Işıklı, 2018; Yazıcı ve ark., 2022) incelenmiştir. Bu incelemelerden sonra, daha önce belirlenen kapsam ve başlıklara uygun 110 madde hazırlanmıştır. Daha sonra bu maddeler detaylı bir incelemeye alınarak düzenlenmiştir. Açık ve yalın olmayan ifadeler değiştirilmiş, ölçülmek istenen yapıyla ilişkisi zayıf olan maddeler

çıkarılmış, tamamlayıcı olabilecek ya da örtüşebilecek maddeler birleştirilmiş ve madde sayısı 32'ye düşürülmüştür.

32 maddelik taslak form, maddelerin alt boyutlar altında dağıtılmış haliyle hazırlandıktan sonra kapsam ve görünüş geçerliği için uzman görüşüne sunulmuştur. Ruh sağlığı alanından ölçek çalışmalarında deneyimli dört uzmana taslak form gönderilmiş ve görüşleri alınmıştır. Uzmanlardan, maddelerin yapısı ve buldukları alt boyutlarla ilgili 3 seçenekli (1-Madde uygun değil, kaldırılmalı, 2-Madde uygun ancak değiştirilmeli, 3-Madde uygun, değiştirilmeden kalmalı) değerlendirmede bulunmaları beklenmiştir. Uzmanlardan gelen değerlendirmelerde, herhangi bir maddenin kaldırılması gerekmediği, bazı maddelerde düzeltmeler yapılması gerektiği ve bazı maddelerin de değiştirilmeden kalabileceği belirtilmiştir. Söz konusu değerlendirmelere göre düzeltme yapılması gerektiği belirtilen maddelerde gerekli değişiklikler yapılmıştır. Madde sayısı değişmeyen ölçekte; bir maddenin bulunduğu alt boyut değiştirilmiş, birden fazla anlam ifade edebilecek maddeler sadeleştirilmiş ve anlam karışıklığına sebep olabilecek maddelerdeki net olmayan ifadeler değiştirilmiştir. Yapılan düzenleme ve değişiklikler sonrası son olarak Türk Dili alanında uzman 2 kişiden ölçeğin Türkçe dil yeterliliği için görüş alınmıştır. Bu iki uzmandan gelen geri bildirimlere göre de dil bilgisi açısından, madde ifadelerinde ve noktalama işaretlerinde düzeltmeler yapılarak ölçeğe pilot uygulama öncesi son hali verilmiştir.

Alınacak puanın yüksekliğinin kayıp sonrası büyümenin yüksekliğine işaret eden ölçekte, ters maddelere yer verilmemiş ve maddeler 5'li Likert tipinde (1 – Bana hiç uymuyor, 2 – Bana kısmen uymuyor, 3 – Kararsızım, 4 – Bana kısmen uyuyor, 5 – Bana tamamen uyuyor) hazırlanmıştır. Ölçeğin, ölçülmek istenen yapıyı karşıladığını, ölçekte yer alan maddelerin anlaşılabilir olduğunu, anlam karışıklığına yol açabilecek ifadelerin bulunmadığını teyit etmek ve ölçeği doldurmanın ne kadar sürdüğünü belirlemek amacıyla çalışma grubunun kriterlerine uygun 20 kişi ile pilot uygulama yapılmış ve bu aşamada ölçeği cevaplayan kişilere araştırmacı da eşlik etmiştir. Pilot uygulamaya katılan kişilerden ölçekle ilgili alınan geri dönüşlere göre son düzeltmeler yapılmıştır. Veri toplama süreci öncesinde, kayıp sonrası büyüme

olgusunu değerlendirirken katılımcıların dışsal travmatik deneyimlerini kontrol edebilmek amacıyla son iki yılda yaşadıkları travmatik deneyimlere dair sorular da anket formuna eklenmiştir. Bu eklemeler sonrası son hali verilen anket formuyla birlikte veri toplama sürecine geçilmiştir.

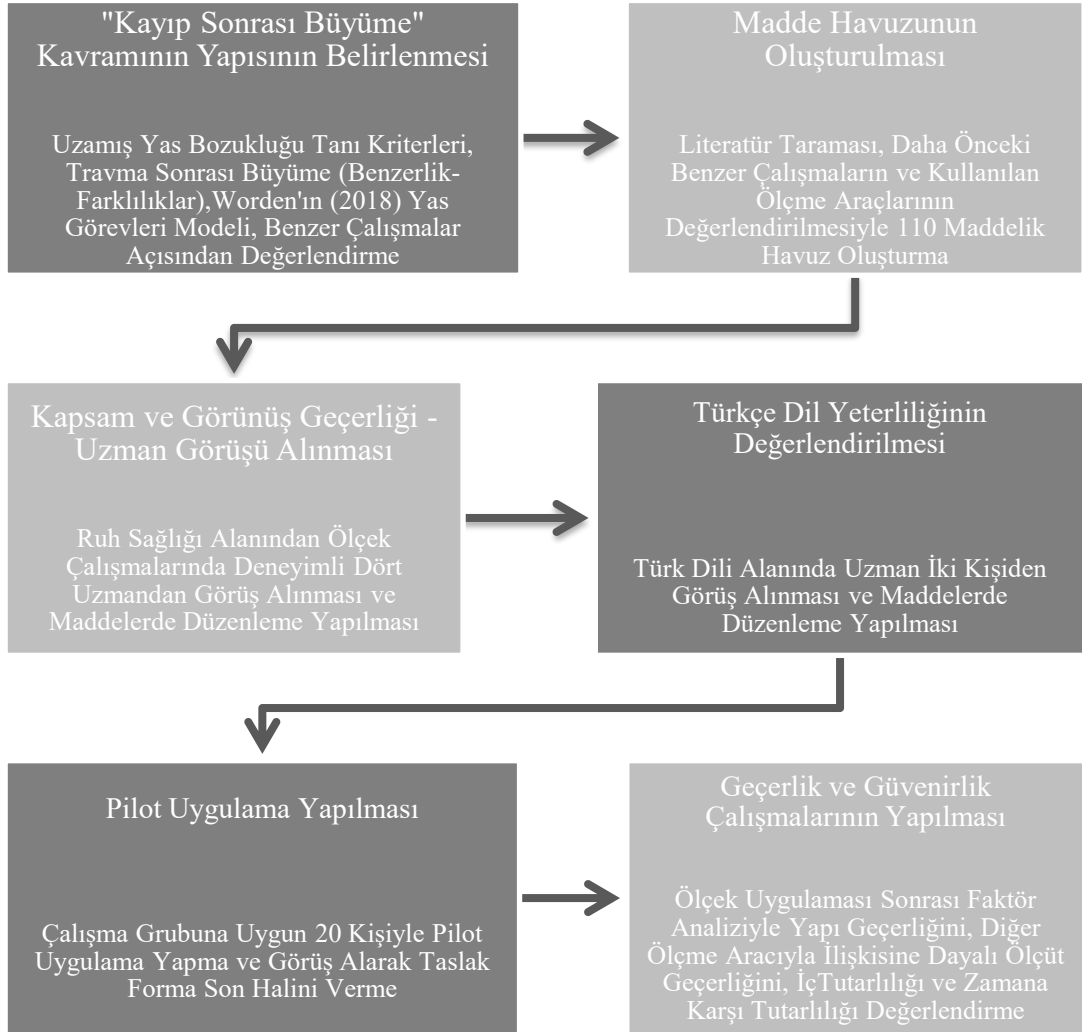
Ölçeğin farklı uygulamalar arası tutarlı sonuçlar verdiğini teyit etmek için aralıklı yöntem tercih edilerek test-tekrar test güvenilirliği kullanılmıştır. Aralıklı yöntemde iki uygulama arasındaki zamanın 2-4 hafta olması önerilmektedir (Gözüm ve Aksayan, 2003). Belirlenen bu zaman aralığıyla, ilk uygulamanın üzerinden katılımcıların verdikleri cevapları hatırlamasını engelleyecek kadar zaman geçmiş olurken; ölçülmek istenen özelliği etkileyecek şekilde ölçüm şartlarının değişmesi ve farklı faktörlerin uygulama sürecine karışması da önlenmiş olmaktadır. Ölçek geliştirme/uyarlama konusunda yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde de test-tekrar test güvenilirliğinde, iki uygulama arasında 4 haftalık bir sürenin belirlendiği görülmektedir (Hawks ve ark., 2004; Uymaz, 2013). Bu çalışmada da test-tekrar test güvenilirliği için çalışma grubundan seçilen 30 kişiye ölçekleri doldurdukları tarihten 1 ay sonra ölçek tekrar gönderilmiştir.

Bulgular bölümünde açıklandığı üzere, Madde Analizi, Açıklayıcı Faktör Analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Geçerlik Analizleri ile ölçek son haline getirilmiştir. Ölçek geliştirme süreciyle ilgili izlenen adımlar Şekil 1.'de sunulmuştur. Ölçüt geçerliğinde; Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'nin (Keser ve Işıklı, 2018) Büyüme alt boyutu ile Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin son hali 26 madde ve 5 alt boyuttan (İşlevsellik, Kişisel Kaynaklar, İlişkisel Başa Çıkma, Yaşamı Anlamlandırma, Uyum Sağlama) oluşmaktadır. Ölçeğin özdeğeri 1'den yüksek olan 5 alt boyutunun açıkladığı toplam varyans, %58,94'tür. Ölçeğin iç tutarlılığına dair Cronbach Alfa katsayıları; İşlevsellik alt boyutu için 0,88, Kişisel Kaynaklar alt boyutu için 0,86, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu için 0,78, Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu için 0,73, Uyum Sağlama alt boyutu için 0,64 ve toplam puan için 0,91 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğine dair korelasyon katsayıları ise İşlevsellik alt boyutu için 0,84, Kişisel Kaynaklar alt boyutu için 0,79, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu için 0,54, Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu

için 0,77, Uyum Sağlama alt boyutu için 0,67 ve toplam puan için 0,86 olarak bulunmuştur.

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin, çalışmanın ikinci aşamasındaki iç tutarlılığına dair Cronbach Alfa katsayıları; İşlevsellik alt boyutu için 0,87, Kişisel Kaynaklar alt boyutu için 0,82, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu için 0,70, Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu için 0,65, Uyum Sağlama alt boyutu için 0,68 ve toplam puan için 0,90 olarak hesaplanmıştır.

Şekil 1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Geliştirme Süreci



2.2.2. Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik ve kişisel bilgi formunda, katılımcılara temel sosyodemografik sorular (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum vs.) ve yaşadıkları kayıp deneyimine dair kişisel sorular (kaybedilen kişinin kim olduğu, ölüm tarihi ve şekli, kaybın fiziksel ve ruhsal etkisi, psikolojik rahatsızlık durumu, profesyonel destek alma durumu, kaybedilen kişiyle aradaki ilişki vs.) yöneltmiştir.

2.2.3. Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri

Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri (YAYYE), kaybın ardından dünyaya yeniden anlam vermeyi, kayıptan bir şeyler öğrenip kişisel anlamda büyümeyi ve uyum sağlamayı değerlendiren bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinali Gillies ve ark. (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Keser ve Işıklı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, beşli Likert tipinde 29 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Süregiden Bağlar (Continuing Bonds), Büyüme (Personal Growth), Anlamsızlık-Boşluk (Meaningless-Emptiness), Huzuru Bulma (Sense of Peace) ve Yaşamın Değerini Anlama (Valuing Life) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan olarak veya alt boyut puanları alınarak kullanılabilir. Boşluk-Anlamsızlık alt ölçeğinin maddeleri (2, 6, 9, 16, 20 ve 27) ters kodlanmaktadır. Süregiden Bağlar (Continuing Bonds) alt boyutunda 1, 5, 11, 14, 18, 21 ve 26. maddeler; Büyüme (Growth) alt boyutunda 3, 8, 13, 19, 22, 25 ve 29. maddeler; Huzur Bulma (Sense of Peace) alt boyutunda 7, 10, 15, 17 ve 23. maddeler; Anlamsızlık-Boşluk (Meaningless-Emptiness) alt boyutunda 2, 6, 9, 16, 20 ve 27. maddeler; Yaşamın Değerini Anlama (Valuing Life) alt boyutunda ise 4, 12, 24 ve 28. maddeler yer almaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça anlamı yeniden yapılandırma düzeyi artmaktadır. Ölçeğin orijinalinin test-tekrar test güvenilirliği 0,71 olarak bulunmuştur. Tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise 0,76 ile 0,85 arasında değişmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda 27 madde bulunmaktadır. Faktör analizi sonrası Büyüme, Anlamsızlık ve Boşluk, Süregiden Bağlar ve Huzur olmak üzere 4 alt boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Bu haliyle ölçeğin; Büyüme (Growth) alt boyutunda 3, 6, 10, 11, 17,

20, 22, 23, 26 ve 27. maddeler; Anlamsızlık-Boşluk (Meaningless-Emptiness) alt boyutunda 2, 5, 7, 14, 18 ve 25. Maddeler; Süregiden Bağlar (Continuing Bonds) alt boyutunda 1, 4, 9, 12, 16, 19 ve 24. maddeler; Huzur (Sense of Peace) alt boyutunda 8, 13, 15 ve 21. maddeler yer almaktadır. Boşluk-Anlamsızlık alt ölçeğinin maddeleri de (2, 5, 7, 14, 18 ve 25) yine ters kodlanmaktadır. YAYYE'nin uyarlama formunun alt ölçekleri ve toplam puanı arasındaki korelasyonlar, -ölçeğin orijinal çalışmasındaki değerlerle tutarlı şekilde- 0,48 ile 0,82 arasında değişmektedir. İç tutarlık katsayıları tüm ölçek için 0,82, Büyüme alt ölçeği için 0,80, Anlamsızlık-Boşluk alt ölçeği için 0,77, Süregiden Bağlar alt ölçeği için 0,77 ve Huzur alt ölçeği için 0,80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ilk aşamada ölçüt geçerliği için kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Büyüme alt ölçeği için 0,85, Anlamsızlık ve Boşluk alt ölçeği için 0,79 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Travmatik Yas Envanteri

Travmatik Yas Envanteri (TYE), travmatik yas reaksiyonlarının şiddetini değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Boyle ve Smith (2017) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Baş ve ark. (2022) tarafından yapılmıştır. DSM-5 Kalıcı Kompleks Yas Bozukluğunun (PCBD) potansiyel tanı kriterlerine göre oluşturulan ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert (1 = Hiçbir Zaman, 5 = Her Zaman) şeklindedir. Tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve toplam puan aralığı 18-90 arasındadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa değeri 0,91-0,95 arasında değişmektedir. Ölçekte kesme noktası olarak belirlenen 61 puan, DSM-5 Kalıcı Kompleks Yas Bozukluğu kriterlerini karşılama ve tanı alma konusunda yüksek olasılığa işaret etmektedir. Buna karşın, ölçeğin Türkçe formunda kesme puanı belirlenmemiştir. Ölçeğin Türkçe formunda 18 madde ve iki alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlar ve toplam puanı arasındaki korelasyonlar, 0,77 ile 0,96 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonrası elde edilen iki alt boyuttan Ayrılık Sıkıntısı'nda Cronbach Alfa değeri 0,92, Uyum Zorlukları'nda 0,90; ölçeğin toplam puanı için ise 0,94 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ), fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri değerlendirmek amacıyla Briere (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; Benliğin Değerlendirilmesi, Kendini Suçlama, Çaresizlik, Umutsuzluk ve Yaşamı (Geleceği) Tehlikeli Görme olmak üzere toplam 5 alt boyutta ele alınmakta ve 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sert-Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından yapılmıştır. 1 (Hiçbir Zaman), 2 (Çok Az), 3 (Bazen), 4 (Sıklıkla), 5 (Çok Sık) olmak üzere 5'li Likert şeklinde hazırlanan ölçeğin her bir alt boyutu 8 maddeyle ölçülmektedir. Ölçekteki 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36 maddeleri Benliğin Değerlendirilmesi alt boyutunu; 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 maddeleri Kendini Suçlama alt boyutunu; 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 30 maddeleri Çaresizlik alt boyutunu; 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39 maddeleri Umutsuzluk alt boyutunu ve 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 maddeleri ise Geleceği Tehlikeli Görme alt boyutunu ölçmektedir. Toplam puan da alınabilen ölçekten alınan puan arttıkça genel bilişsel çarpıtma düzeyi ve her alt boyutun içerdiği özelliğe ilişkin kategorik bilişsel çarpıtma düzeyi artmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test puanları arasındaki korelasyon, “Olumsuz Benlik” alt boyutunda 0,84, “Kendini Suçlama” alt boyutunda 0,73, “Çaresizlik” alt boyutunda 0,81, “Umutsuzluk” alt boyutunda 0,89, “Yaşamı Tehlikeli Görme” alt boyutunda 0,71 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa değerleri; Olumsuz Benlik alt boyutunda 0,91, Kendini Suçlama alt boyutunda 0,88, Çaresizlik alt boyutunda 0,83, Umutsuzluk alt Boyutunda 0,90, Yaşamı Tehlikeli Görme alt boyutunda ise 0,78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0,97 olarak bulunmuştur.

2.3. İŞLEM

Ölçek geliştirme sürecinde veriler toplanırken, kayıp yaşayan kişilere ulaşabilmek adına; dernekler, vakıflar, gençlik merkezleri, danışmanlık merkezleri, eğitim kurumları ve yüksek takipçili sosyal medya hesapları aracılığıyla çalışmanın duyurusu yapılarak online anket formu ilgili kişilere ulaştırılmıştır. Anket formunda; Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin 32 maddelik haline, Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu'na, Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'ne yer verilmiştir. Bu mecralardan gelen veriler, katılım kriterleri göz önünde bulundurularak

değerlendirilmiş ve katılım şartlarını sağlayan 335 kişinin formu, ölçek geliştirme sürecinde geçerlik ve güvenirlik analizlerinde kullanılmıştır.

Çalışmanın ikinci kısmında; ölçek geliştirme sürecinde çalışmaya katılanlardan farklı kişilere ulaşabilmek, ilk aşamada alınan geri bildirimler üzerine anketteki soruları cevaplarken yaşanabilecek olası olumsuz psikolojik etkileri azaltabilmek, yas sürecine dair temel bilgilendirmeler yapıp soruları cevaplandırabilmek amacıyla kayıp ve yas üzerine psikoeğitim programları düzenlenerek ilgili kişiler bu programlara davet edilmiştir. Farklı üniversiteler, dernekler ve psikolojik danışmanlık merkezleri bünyesinde hazırlanan programlar, ilgili kurumların sosyal medya hesapları aracılığıyla duyurulmuştur. Bu duyurular üzerinden başvurular alınmış ve programın içeriği hakkında temel bilgilendirmeler yapılmıştır. Online şekilde gerçekleştirilen programların başlangıcında katılımcılara çalışma hakkında açıklama yapılmış ve yanıtlarının etkilenmemesi için psikoeğitim sunumu öncesinde; bilgilendirilmiş onam formunu, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin 26 maddelik son halin, Travmatik Yas Envanteri'ni, Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ni ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'ni içeren anket formu, online olarak katılımcılar ile paylaşılmıştır. Çalışmaya katılım şartını sağlayan ve çalışmanın ilk aşamasına katılmayan kişilerden tez anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formları doldurulduktan sonra içerik sunumuna geçilmiş ve programın son kısmında sorular cevaplanmıştır. Bu programlar, farklı tarihlerde olmak üzere üç üniversite, dört dernek ve iki danışmanlık merkezinde düzenlenmiştir. Programlara katılan ve çalışmaya katılım şartlarını sağlayan 182 kişinin verileri, ikinci aşama için kullanılmıştır.

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 13.09.2023 tarihli ve 27/12 sayılı kararı ile etik onayı alınan çalışmanın verileri; 2024 yılı ocak, şubat, mart ve nisan aylarında toplanmıştır. Çalışmanın iki aşamasında da katılımcılara temel bilgilendirmeler yapılarak yazılı onamları alınmıştır. Verilerin anonimliğini korumak ve katılımcıların içten cevaplar verebilmelerini sağlamak amacıyla kimlik bilgileri istenmemiştir. İlk çalışmaya katılan katılımcılardan, test-tekrar test çalışması kapsamında ulaşılabilirliği sağlamak için e-posta adreslerini ve kendilerinin oluşturacağı bir rumuzu iletmeleri istenmiştir.

Çalışmaya dair soru sormak ya da daha fazla bilgi almak isteyenler için araştırmacının e-posta adresi tüm katılımcılarla paylaşılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizine geçilmeden önce tüm veriler, çalışmaya katılım kriterleri açısından incelenmiş ve kriterlere (yaş aralığı, kaybın üzerinden geçen zaman, psikotik bozukluk durumu) uymayan veriler değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Bu sebeple; çalışmanın ilk aşamasında toplanan 542 verinin 207'si, ikinci aşamada toplanan 250 verinin 68'i değerlendirme dışı bırakılmıştır. Son olarak her iki aşamada da veri setinde kayıp veri olup olmadığı incelenmiş ve kayıp verinin olmadığı belirlendikten sonra verilerin analizine geçilmiştir.

Verilerin analizinde, çalışmanın her iki aşaması için de aynı yollar izlenmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde; yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı, çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1,50 ve +1,50 arasında yer aldığı için veri setinin normal dağılıma uyduğu varsayılmış (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanları demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde Bağımsız Gruplar t-Testi ve ANOVA kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene Testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda Welch Testi istatistiği kullanılmıştır. Post Hoc için Scheffe ve Tukey Testleri tercih edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerde, test-tekrar test güvenilirliğinde ve ölçüt geçerliğinde ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası yordayıcı etki incelenirken Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi'nden faydalanılmıştır. Verilerin analizi SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 22 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi için ise Amos 21 programı kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın iki aşamasında toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Çalışmaya katılan iki farklı örneklem grubuna dair tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara Dair Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	1. Örneklem Grubu		2. Örneklem Grubu		
	n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	230	68,7	136	74,7
	Erkek	105	31,3	46	25,3
Yaş	18-25	96	28,7	56	30,8
	26-45	194	57,9	94	51,6
	46-65	45	13,4	32	17,6
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	78	23,3	35	19,2
	Üniversite	195	58,2	109	59,9
	Lisansüstü	62	18,5	38	20,9
Medeni Durum	Evli	162	48,4	75	41,2
	Bekar	173	51,6	107	58,8
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	79	23,6	27	14,8
	Orta	239	71,3	134	73,6
	Yüksek	17	5,1	21	11,5
Kayba Bağlı Fiziksel Sorunlar Yaşama	Evet	63	18,8	39	21,4
	Hayır	272	81,2	143	78,6
Kayba Bağlı Psikolojik Sorunlar Yaşama	Evet	124	37,0	86	47,3
	Hayır	211	63,0	96	52,7
Kayıp Sonrası Psikolojik Destek Alma	Evet	45	13,4	29	15,9
	Hayır	290	86,6	153	84,1
Ölüm Şekli	Ani/Beklenmedik	193	57,6	111	61,0
	Beklenen/Sıralı	142	42,4	71	39,0
Toplam		335	100	182	100

Çalışmanın ilk aşamasındaki katılımcıların; 230'u (%68,7) kadın, 105'i (%31,3) erkektir; 96'sı (%28,7) 18-25 yaş, 194'ü (57,9) 26-45 yaş, 45'i (%13,4) 46-65 yaş aralığındadır; 78'inin (%23,3) eğitim durumu lise ve altı, 195'inin (%58,2) üniversite, 62'sinin (%18,5) lisansüstüdür; 162'si (%48,4) evli, 173'ü (%51,6) bekar; 79'unun (%23,6) algıladığı gelir durumu düşük, 239'unun (%71,3) orta, 17'sinin (%5,1) yüksektir; 63'ü (%18,8) kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşarken, 272'si (%81,2) fiziksel sorun yaşamamıştır; 124'ü (%37) kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşarken, 211'i (%63) psikolojik sorun yaşamamıştır; 45'i (%13,4) kaybı sonrasında psikolojik destek alırken, 290'ı (%86,6) psikolojik destek almamıştır; 193'ü (%57,6) kaybını ani/beklenmedik şekilde yaşarken, 142'si (%42,4) beklenen/sıralı şekilde yaşamıştır.

Çalışmanın ikinci aşamasındaki katılımcıların; 136'sı (%74,7) kadın, 46'sı (%25,3) erkektir; 56'sı (%30,8) 18-25 yaş, 94'ü (51,6) 26-45 yaş, 32'si (%17,6) 46-65 yaş aralığındadır; 35'inin (%19,2) eğitim durumu lise ve altı, 109'unun (%59,9) üniversite, 38'inin (%20,9) lisansüstüdür; 75'i (%41,2) evli, 107'si (%58,8) bekar; 27'sinin (%14,8) algıladığı gelir durumu düşük, 134'ünün (%73,6) orta, 21'inin (%11,5) yüksektir; 39'u (%21,4) kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşarken, 143'ü (%78,6) fiziksel sorun yaşamamıştır; 86'sı (%47,3) kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşarken, 96'sı (%52,7) psikolojik sorun yaşamamıştır; 29'u (%15,9) kaybı sonrasında psikolojik destek alırken, 153'ü (%84,1) psikolojik destek almamıştır; 111'i (%61) kaybını ani/beklenmedik şekilde yaşarken, 71'i (%39) beklenen/sıralı şekilde yaşamıştır.

3.1. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik analizlerine dair bulgulara yer verilmiştir.

3.1.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Geçerlik Çalışmalarına Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'ne ilişkin geçerlik çalışmaları dahilinde; yapı ve ölçüt geçerliğine dair bulgulara yer verilmiştir. Yapı geçerliğinde Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), ölçüt geçerliğinde ise ölçüt olarak kabul edilen ölçek puanlarıyla Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

3.1.1.1. Yapı Geçerliği

Ölçek geliştirme sürecinde, pilot uygulamada kullanılarak uygulama öncesi son hali verilen ve 335 kişiye uygulanan ölçeğin yapı geçerliği, 32 maddeli hali üzerinden gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliğinde ilk aşamada madde analizi yapılmıştır. Alan yazında, madde-toplam puan korelasyonunda 0,20'nin altında değer bulunmaması kriter olarak kabul edilmiştir (Ebel ve Frsibie, 1991). 32 maddenin madde-toplam korelasyon puanlarının 0,277 - 0,678 arasında değiştiği görülmüştür. Bu nedenle madde analizi sonrası herhangi bir madde ölçekten çıkarılmamıştır. Madde analizi sonrası faktör analizinin gerçekleştirilebilmesi için sağlanması gereken koşullardan olan Keiser-Meyer Olkin (KMO) ve Bartlett'in Küresellik Testlerine ait değerler incelenmiştir. Verilerin faktör analizi için uygunluğuna bakılırken, KMO değerinin 0,60'tan yüksek olması ve Bartlett Testiyle hesaplanan ki-kare istatistiğinin anlamlı çıkması beklenir (Büyüköztürk, 2023). Buna göre örneklem büyüklüğünün ve verilerin dağılımının faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür (KMO= 0,92; Bartlett $\chi^2_{(496)}= 5227,561$, $p<0,001$).

Faktör analizi için gerekli şartların sağlanmasından sonra Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Analizlerde, temel bileşenler (principal components) yöntemi ve dik döndürme yöntemlerinden Varimax rotasyonu kullanılmıştır. Faktör analizinin ilk aşamasında, her bir maddenin ortak varyansa olan etkisi incelenmiş ve maddeler arasında 0,30'un altında herhangi bir değer olmaması beklenmiştir (Büyüköztürk, 2023). Bu değer altında bir madde olmadığı görülmüştür;

bu aşamada da herhangi bir madde analizden çıkarılmamıştır. Sonrasında maddelerin ilk faktöre yüklenme değerleri incelenmiş ve 22. madde (Kaybettiğim kişiyle yaşadığım anılar için kendimi şanslı hissediyorum) ilk faktöre 0,30'un altında yüklendiği için analizden çıkarılmıştır. 22. madde çıkarıldıktan sonra 31 maddeyle analizler tekrar yapılmıştır. 31 maddenin de ilk faktöre 0,30 üzerinde bir değerle yüklendiği görülmüş ve başka bir madde çıkarılmadan analizlere devam edilmiştir. Sonraki aşamada, maddelerin aynı anda birden fazla faktöre yüklenmemesi ve en yüksek değerle yüklendikleri faktörle diğer faktörler arasında 0,10'dan düşük fark olmaması beklenmiştir (Büyüköztürk, 2023). Buna göre en yüksek değerde yüklendiği faktör yüküyle diğer faktör yükleri arasında 0,10'dan düşük değerlerin görüldüğü 7. maddenin (Daha iyimser olabiliyorum), 32. maddenin (Duygularımı daha açık şekilde ifade edebiliyorum), 26. maddenin (Sevdiklerime eskisinden daha fazla zaman ayırıyorum), 23. maddenin (İnsanlara karşı daha anlayışlı olmaya başladım) ve 6. maddenin (Hayattaki problemlerle daha etkili şekilde başa çıkabiliyorum) analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu maddeler çıkarıldıktan sonra tekrarlanan analizlerde, her maddenin en yüksek değerle yüklendiği faktörle diğer faktörler arasında 0,10'dan düşük bir değer olmadığı görülmüştür. Bu haliyle ölçekten başka bir madde çıkarılmadan AFA tamamlanmıştır. Bu şekilde son durumda, 26 maddeden oluşan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. İlk faktörde (İşlevsellik) 7 madde, ikinci faktörde (Kişisel Kaynaklar) 5 madde, üçüncü faktörde (İlişkisel Başa Çıkma) 5 madde, dördüncü faktörde (Yaşamı Anlamlandırma) 6 madde ve beşinci faktörde (Uyum Sağlama) 3 madde yer almıştır.

Birinci faktörün özdeğeri 8,57 ve açıkladığı toplam varyans %32,95; ikinci faktörün özdeğeri 2,03 ve açıkladığı toplam varyans %7,81; üçüncü faktörün özdeğeri 1,82 ve açıkladığı toplam varyans %7,02; dördüncü faktörün özdeğeri 1,60 ve açıkladığı toplam varyans %6,16; beşinci faktörün özdeğeri 1,30 ve açıkladığı toplam varyans %5 olarak belirlenmiştir. Beş faktörlü yapının açıkladığı toplam varyansın %58,94 olduğu görülmüştür. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'ne ilişkin faktörler, faktörlere yüklenen maddeler ve faktör yükleri, özdeğer ve açıklanan varyans bilgileri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Faktörleri, Faktörlere Yüklenen Maddeler ve Faktör Yükleri, Özdeğer ve Açıklanan Varyans Değerleri

İşlevsellik	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans
15. Yeni uğraş alanları ediniyorum.	0,79	8,57	%32,95
13. Bir süredir ertelediğim planlarımı gerçekleştirmeye başladım.	0,77		
14. Daha üretken olabiliyorum.	0,77		
12. Yaşadığım andan keyif alarak hayatı dolu dolu yaşayabiliyorum.	0,66		
18. Geleceğe daha umutlu bakıyorum.	0,65		
17. Kendimle ilgili farkındalığım arttı.	0,58		
11. Sağlığıma daha fazla önem veriyorum.	0,52		
Kişisel Kaynaklar			
30. Zorluklarla mücadele etme konusunda kendime daha çok güveniyorum.	0,83	2,03	%7,81
29. Hayattaki olumsuzluklara karşı toleransım arttı.	0,74		
28. Psikolojik açıdan dayanıklılığım arttı.	0,69		
31. Davranışlarımla ilgili artık daha fazla sorumluluk alıyorum.	0,68		
19. Geçmişini daha anlamlı görüyorum.	0,52		
İlişkisel Başa Çıkma			
9. Başka insanlardan destek almaya daha açığım.	0,77	1,82	%7,02
8. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi biliyorum.	0,70		
25. Zor zamanlarımda insanlara güvенеbileceğime inanıyorum.	0,69		
24. İnsanlarla ilişkilerime daha fazla değer veriyorum.	0,58		
27. İlişki kurduğum insanlara kendimi daha yakın hissediyorum.	0,51		
Yaşamı Anlamlandırma			
21. Hayatta neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.	0,70	1,60	%6,16

4. Yaşadıklarımı düşünerek hayatımın anlamını gözden geçirdim.	0,58
10. Daha inançlı biri oldum.	0,57
16. Başkalarına yardım etmek için daha çok çaba gösteriyorum.	0,55
20. Sahip olduklarımın değerini daha iyi anlıyorum.	0,47
5. Kaybettiğim kişinin hatıralarını yaşatmak için yeni yollar buldum.	0,43

Uyum Sağlama

2. Canımı yaksa da yaşamak kadar ölmenin de doğal bir şey olduğunu kabul edebiliyorum.	0,78	1,30	%5
1. Ölüm gerçeğiyle daha rahat yüzleşebiliyorum.	0,73		
3. Yeni hayatıma uyum sağlayabiliyorum.	0,56		
		Açıklanan Toplam Varyans	%58,94

AFA sonuçları ile elde edilen modelin doğrulanması için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Başlangıçta 32 maddeyle uygulanan Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği (KSBÖ), AFA sonrası 26 maddeden oluşan 5 faktörlü bir yapıya ulaşmıştır. Bu şekilde 5 örtük ve 26 gözlenen değişkenin bulunduğu model, DFA'ya tabi tutulmuştur. DFA'nın ilk aşaması sonrasında ulaşılan uyum iyiliği değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin DFA Sonuçlarına İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İstatistikleri	Değerler	İyi Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri
χ^2/df	3,07	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$
RMSEA	0,79	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
GFI	0,82	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI \leq 0,95$
AGFI	0,78	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI \leq 0,90$
CFI	0,84	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$

χ^2 : Ki kare değeri, df: Serbestlik derecesi, RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation, GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index, CFI: Comparative Fit Index

Gerçekleştirilen DFA sonrası uyum iyiliği değerleri; $\chi^2/df= 3,07$, RMSEA= 0,79, GFI= 0,82, AGFI= 0,78 ve CFI= 0,84 olarak hesaplanmıştır. Tablo 3’te sunulan kabul edilebilir uyum değerlerine (Şimşek, 2007) göre χ^2/df ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür. Sonraki aşamada, modele ilişkin düzeltme önerileri incelenmiştir. Öneriler doğrultusunda aynı örtük değişkenin altında yer alan gözlenen değişkenlere dair 3 hata ilişkilendirmesi yapılmıştır. Bunlar 8. ve 9., 12. ve 18., 14. ve 15. maddelere ait hata katsayılarıdır. Modele dair düzeltme öncesi ve sonrası uyum iyiliği değerleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği’nin DFA Sonuçlarına İlişkin Düzeltme Öncesi ve Sonrası Uyum İyiliği Değerleri

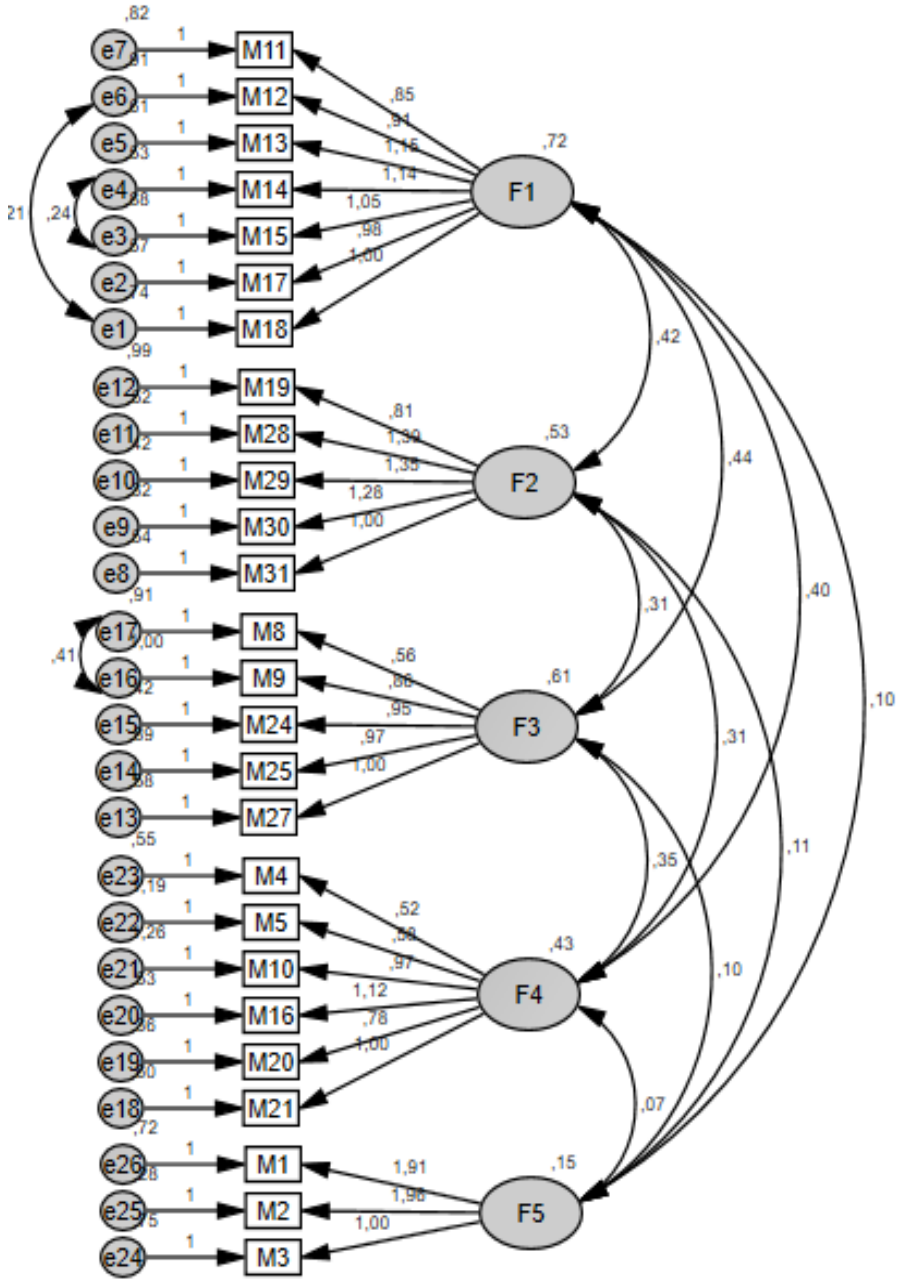
Uyum İstatistikleri	Düzeltme Öncesi	Düzeltme Sonrası
χ^2/df	3,07	2,71
RMSEA	0,79	0,72
GFI	0,82	0,84
AGFI	0,78	0,80
CFI	0,84	0,87

χ^2 : Ki kare değeri, df: Serbestlik derecesi, RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation, GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index, CFI: Comparative Fit Index

Modele ilişkin önerilen düzeltmelerin gerçekleştirilmesinden sonra uyum iyiliği değerleri $\chi^2/df= 2,71$, RMSEA= 0,72, GFI= 0,84, AGFI= 0,80 ve CFI= 0,87 olarak hesaplanmış ve tüm değerlerde iyileşme görülmüştür. Kabul edilebilir sınırlar içerisinde olan χ^2/df ve RMSEA değerleri dışındaki diğer değerler de kabul edilebilir sınırlara yaklaşmıştır. Alan yazında, GFI ve CFI değerlerinin genellikle 0,90 üstü olması beklense de 0,80 üstü değerlerin de kabul edilebileceği (Chow ve ark., 2001) ve benzer şekilde, 0,90 üstü AGFI değerinin iyi uyum göstergesi olduğu kabul edilmekle birlikte 0,80 üstü değerlerin de kabul edilebilir sınırlarda olduğu belirtilmektedir (Long ve Perkins, 2003). Bu sonuçlara göre Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği’ne ilişkin AFA ile elde edilen yapının DFA ile de doğrulandığı ve kurulan modelin kabul edilebilir olduğu belirlenmiştir. DFA’da sınanan modele dair yapılan düzeltmeler sonrası; örtük değişkenlerin, gözlenen değişkenlerin, hata

ilişkilendirmelerinin ve değişkenler arası ilişki değerlerinin bulunduğu şematik gösterim Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2. Düzeltmeler Sonrası; Örtük Değişkenler, Gözlenen Değişkenler, Hata İlişkilendirmeleri ve Değişkenler Arası İlişki Değerleri



F1: İşlevsellik, F2: Kişisel Kaynaklar, F3: İlişkisel Başa Çıkma, F4: Yaşamı Anlamlandırma, F5: Uyum Sağlama

Düzeltilme sonrası gözlenen değişkenlerin örtük değişkenler üzerindeki yordayıcılık etkilerinin; birinci faktör için 0,62-0,80 arasında, ikinci faktör için 0,51-0,86 arasında, üçüncü faktör için 0,42-0,76 arasında, dördüncü faktör için 0,33-0,71 arasında, beşinci faktör için 0,41-0,82 arasında olduğu ve tüm etki değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin yordayıcı etki değerleri ve ilişkili istatistikler Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği’nin DFA Sonuçlarına İlişkin Yordayıcı Etki Değerleri ve İlişkili İstatistikler

Madde	Faktör	Standardize Edilmiş			
		Tahmin	Standart Hata	Kritik Oran	p
KSBÖ18	F1	0,702			
KSBÖ17	F1	0,740	0,080	12,368	***
KSBÖ15	F1	0,687	0,092	11,441	***
KSBÖ14	F1	0,799	0,086	13,218	***
KSBÖ13	F1	0,780	0,089	12,969	***
KSBÖ12	F1	0,629	0,04	12,337	***
KSBÖ11	F1	0,624	0,081	10,540	***
KSBÖ31	F2	0,703			***
KSBÖ30	F2	0,855	0,089	14,374	***
KSBÖ29	F2	0,834	0,096	14,073	***
KSBÖ28	F2	0,815	0,101	13,782	***
KSBÖ19	F2	0,508	0,092	8,747	***
KSBÖ27	F3	0,716			***
KSBÖ25	F3	0,626	0,098	9,943	***
KSBÖ24	F3	0,756	0,083	11,548	***
KSBÖ9	F3	0,560	0,096	8,964	***
KSBÖ8	F3	0,415	0,083	6,702	***
KSBÖ21	F4	0,646			***
KSBÖ20	F4	0,647	0,082	9,491	***
KSBÖ16	F4	0,708	0,110	10,125	***
KSBÖ10	F4	0,493	0,128	7,594	***
KSBÖ5	F4	0,331	0,110	5,299	***
KSBÖ4	F4	0,419	0,079	6,574	***
KSBÖ3	F5	0,409			***
KSBÖ2	F5	0,821	0,335	5,861	***
KSBÖ1	F5	0,660	0,311	6,138	***

*** $p < 0,001$

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin AFA sonrası elde edilen ve DFA ile doğrulanan yapısında; alt boyutların birbiriyle ve ölçeğin toplam puanıyla olan ilişkisi, Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. İlgili korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre KSBÖ toplam puanının; İşlevsellik alt boyutu ile arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ($r= 0,87$; $p<0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu ile pozitif yönde güçlü bir ilişki ($r= 0,80$; $p<0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu ile pozitif yönde güçlü bir ilişki ($r= 0,73$; $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile pozitif yönde güçlü bir ilişki ($r= 0,76$; $p<0,01$) ve Uyum Sağlama alt boyutu ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,48$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. İşlevsellik alt boyutunun; Kişisel Kaynaklar alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,60$; $p<0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,53$; $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,53$; $p<0,01$) ve Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= 0,28$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Kişisel Kaynaklar alt boyutunun; İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,41$; $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,56$; $p<0,01$) ve Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,34$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. İlişkisel Başa Çıkma alt boyutunun; Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,46$; $p<0,01$) ve Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,30$; $p<0,01$) olduğu; Yaşamı Anlamlandırma alt boyutunun, Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında ise pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= 0,23$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği alt boyutlarının, birbirleriyle ve ölçek toplam puanıyla olan ilişkilerin tamamının pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Alt boyutlar arasındaki ilişkilerin anlamlı çıkması, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin yapı geçerliğini desteklemektedir. Bunun yanı sıra, çalışmanın derinliğini arttırmak adına sorulan, son iki yıldaki travmatik deneyimlerle (DSM 5 travma tanımı dikkate alınmıştır) ilgili sorudan alınan puanların da alt boyutlarla ilişkisi incelenmiştir. Buna göre travmatik deneyimler ile İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu arasında negatif yönde düşük bir ilişki ($r= -0,13$; $p<0,05$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük bir ilişki ($r= 0,15$; $p<0,01$)

olduğu görülmüştür. Travmatik deneyimler ile ölçek toplam puanı ve diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. KSBÖ Alt Boyutlarının Birbirleriyle ve Toplam Puanla İlişkisi

Değişkenler	İşlevsellik	Kişisel Kaynaklar	İlişkisel Başa Çıkma	Yaşamı Anlamlandırma	Uyum Sağlama	Travmatik Deneyim
KSBÖ Toplam	0,867**	0,804**	0,727**	0,756**	0,481**	-0,018
İşlevsellik		0,603**	0,530**	0,534**	0,284**	-0,056
Kişisel Kaynaklar			0,410**	0,560**	0,342**	0,039
İlişkisel Başa Çıkma				0,457**	0,303**	-0,129*
Yaşamı Anlamlandırma					0,231**	0,152**
Uyum Sağlama						-0,084

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

3.1.1.2. Ölçüt Geçerliği

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin (KSBÖ) ölçüt geçerliğini sınamak için KSBÖ'nün, Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'nin (YAYYE) Büyüme ile Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutları ile arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. KSBÖ'nün Alt Boyutları ve Toplam Puanının YAYYE Büyüme Alt Boyutu ve Anlamsızlık ve Boşluk Alt Boyutu ile İlişkisi

Değişkenler	YAYYE Büyüme	YAYYE Anlamsızlık ve Boşluk
İşlevsellik	0,676**	-0,238**
Kişisel Kaynaklar	0,639**	-0,181**
İlişkisel Başa Çıkma	0,520**	-0,293**
Yaşamı Anlamlandırma	0,619**	0,033
Uyum Sağlama	0,150**	-0,475**
KSBÖ Toplam	0,747**	-0,277**

** $p < 0,01$

Analiz sonuçlarına göre YAYYE Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutu ile Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu arasındaki anlamsız ilişki dışında, KSBÖ toplam puanı ve tüm alt boyutları ile YAYYE Büyüme alt boyutu ve YAYYE Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Beklendiği gibi KSBÖ toplam puanı ile alt boyutlarının; YAYYE Büyüme alt boyutu ile ilişkilerinin pozitif yönde olduğu, YAYYE Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutu ile ilişkilerinin negatif yönde olduğu görülmektedir. YAYYE Büyüme alt boyutunun; İşlevsellik alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,68$; $p<0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,64$; $p<0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,52$; $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,62$; $p<0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= 0,15$; $p<0,01$), KSBÖ toplam puanı ile arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ($r= 0,75$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. YAYYE Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutunun; İşlevsellik alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= -0,24$; $p<0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= -0,18$; $p<0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= -0,29$; $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile arasında anlamsız bir ilişki ($r= 0,03$; $p>0,05$), Uyum Sağlama alt boyutu ile arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= -0,48$; $p<0,01$), KSBÖ toplam puanı ile arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki ($r= -0,28$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarının $0,150$ ile $0,747$ arasında değiştiği ve bu değerlerin ölçüt geçerliği açısından yeterli olduğu kabul edilmiştir (Özguven, 1994). Buna göre KSBÖ ve alt boyutlarına dair ölçüt geçerliğinin sağlandığı görülmüştür.

3.1.2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Güvenirlilik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'ne ilişkin güvenirlilik çalışmaları kapsamında; iç tutarlılık güvenirliliği ve test-tekrar test güvenirliliğine dair bulgulara yer verilmiştir. İç tutarlılık güvenirliliğinde Cronbach Alfa değerleri hesaplanmış, test-tekrar

test güvenilirliğinde ise iki ölçüm arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

3.1.2.1. İç Tutarlılık Güvenirliği

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin 26 maddelik 5 faktörlü yapısının iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla, ölçeğin alt boyutlarının ve toplam puanının Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Buna göre ölçekteki Cronbach Alfa katsayıları; İşlevsellik alt boyutu için 0,88, Kişisel Kaynaklar alt boyutu için 0,86, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu için 0,78, Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu için 0,70, Uyum Sağlama alt boyutu için 0,64 ve ölçek toplam puanı için 0,91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerde iç tutarlılık katsayısının en az 0,70 seviyesinde olması beklenmektedir (Doğanay ve ark., 2012). Bu kapsamda, Uyum Sağlama alt boyutu dışındaki diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanı için iç tutarlılık katsayısının yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Uyum Sağlama alt boyutu için güvenilirlik katsayısının 0,70'e yakın olmakla birlikte beklenen seviyede olmamasının sebebinin, ilgili alt boyuttaki madde sayısının düşük olmasından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmiştir. Madde sayısının düşük olduğu durumlarda, Cronbach Alfa değeri gerçek güvenilirlik düzeyinden daha düşük çıkabilmektedir (Kula-Kartal ve Mor-Dirlik, 2016). Dolayısıyla bu sonuçlar, KSBÖ alt boyutları ve toplam puanı için iç tutarlılığın güvenilir seviyede olduğunu göstermektedir. Hesaplanan Cronbach Alfa değerleri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanına Dair Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Cronbach Alfa Değeri
İşlevsellik	0,882
Kişisel Kaynaklar	0,855
İlişkisel Başa Çıkma	0,776
Yaşamı Anlamlandırma	0,701
Uyum Sağlama	0,638
KSBÖ Toplam	0,913

3.1.2.2. Test-Tekrar Test Güvenirliği

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin 26 maddelik 5 faktörlü yapısının zamana karşı tutarlılığını değerlendirmek amacıyla, daha önce ölçeğin 32 maddelik halinin gönderildiği 30 kişiye bir ay sonra ölçek ikinci defa gönderilmiştir. Verilen yanıtlar arasındaki ilişki, Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Buna göre iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayıları; İşlevsellik alt boyutu için $r = 0,84$ ($p < 0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu için $r = 0,79$ ($p < 0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu için $r = 0,54$ ($p < 0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu için $r = 0,77$ ($p < 0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu için $r = 0,67$ ($p < 0,01$) ve ölçeğin toplam puanı için $r = 0,86$ ($p < 0,01$) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutunda korelasyon katsayısının diğer alt boyutlara göre düşük kalmış olmasına karşı, KSBÖ alt boyutları ve toplam puanı için zamana karşı tutarlılığın güvenilir seviyede olduğunu göstermektedir. Hesaplanan Pearson Korelasyon Analizi değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Test-Tekrar Test Güvenirliğine Dair Pearson Korelasyon Analizi Katsayıları

Ölçekler	r
İşlevsellik	0,835**
Kişisel Kaynaklar	0,792**
İlişkisel Başa Çıkma	0,535**
Yaşamı Anlamlandırma	0,769**
Uyum Sağlama	0,669**
KSBÖ Toplam	0,860**

** $p < 0,01$

3.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ, TRAVMATİK YAS ENVANTERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde, geliştirilen Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeğinin son hali ile gerçekleştirilen İkinci çalışma kapsamında, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin betimleyici istatistiklerine, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine, ölçek puanları arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilere dair bulgulara yer verilmiştir.

3.2.1. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Betimleyici İstatistiklerine Yönelik Bulgular

Bu bölümde; Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin betimleyici istatistiklerine (en düşük-en yüksek değer, ortalama ve standart sapma) yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçek	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
KSBÖ-İşlevsellik	7,00	35,00	21,78	6,74	-0,180	-0,654
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	5,00	25,00	18,02	4,65	-0,779	0,332
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	7,00	25,00	17,87	3,82	-0,530	-0,248
KSBÖ-Yaşamı	6,00	30,00	23,48	3,95	-0,887	1,349
Anlamlandırma						
KSBÖ-Uyum Sağlama	3,00	15,00	11,51	2,74	-0,863	0,425
KSBÖ-Toplam	51,00	124,00	92,65	16,41	-0,469	-0,358
TYE-Toplam	18,00	90,00	52,35	17,19	-0,084	-0,876
SBCÖ-Toplam	40,00	113,00	73,16	12,78	-0,029	-0,014
BÇÖ-Toplam	40,00	194,00	102,42	33,64	0,649	-0,068

Tablo 10'da Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanları için en küçük-en büyük

değerler, ortalama ve standart sapma değerleri ile çarpıklık-basıklık değerleri verilmiştir.

KSBÖ-İşlevsellik için aralık 7-35 arasında, ortalama= 21,78 ve standart sapma= 6,74 olarak hesaplanmıştır. KSBÖ-Kişisel Kaynaklar için aralık 5-25 arasında, ortalama= 18,02 ve standart sapma= 4,65 olarak hesaplanmıştır. KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma için aralık 7-25 arasında, ortalama= 17,87 ve standart sapma= 3,82 olarak hesaplanmıştır. KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma için aralık 6-30 arasında, ortalama= 23,48 ve standart sapma= 3,95 olarak hesaplanmıştır. KSBÖ-Uyum Sağlama için aralık 3-15 arasında, ortalama= 11,51 ve standart sapma= 2,74 olarak hesaplanmıştır. KSBÖ-Toplam için aralık 51-124 arasında, ortalama= 92,65 ve standart sapma= 16,41 olarak hesaplanmıştır. TYE-Toplam için aralık 18-90 arasında, ortalama= 52,35 ve standart sapma= 17,19 olarak hesaplanmıştır. SBÇÖ-Toplam için aralık 40-113 arasında, ortalama= 73,16 ve standart sapma= 12,78 olarak hesaplanmıştır. BÇÖ-Toplam için aralık 40-194 arasında, ortalama= 102,42 ve standart sapma= 33,64 olarak hesaplanmıştır.

3.2.2. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde; Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, algılanan gelir durumu, kayba bağlı fiziksel-psikolojik sorunlar yaşama, kayıp sonrası psikolojik destek alma, ölüm şekli) göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi ve ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p																																																																																												
KSBÖ-İşlevsellik	Kadın	136	22,21	6,77	1,496	180	0,136																																																																																												
	Erkek	46	20,50	6,55				KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Kadın	136	17,85	4,75	-0,815	180	0,416	Erkek	46	18,50	4,36	KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Kadın	136	17,89	3,87	0,131	180	0,896	Erkek	46	17,80	3,70	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Kadın	136	23,98	3,55	2,582 ^a	63,175	0,012*	Erkek	46	22,02	4,71	KSBÖ-Uyum Sağlama	Kadın	136	10,98	2,80	-5,717 ^a	116,883	0,000**	Erkek	46	13,07	1,87	KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717	Erkek	46	91,89	15,95	TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Kadın	136	17,85	4,75	-0,815	180	0,416																																																																																												
	Erkek	46	18,50	4,36				KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Kadın	136	17,89	3,87	0,131	180	0,896	Erkek	46	17,80	3,70	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Kadın	136	23,98	3,55	2,582 ^a	63,175	0,012*	Erkek	46	22,02	4,71	KSBÖ-Uyum Sağlama	Kadın	136	10,98	2,80	-5,717 ^a	116,883	0,000**	Erkek	46	13,07	1,87	KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717	Erkek	46	91,89	15,95	TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07								
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Kadın	136	17,89	3,87	0,131	180	0,896																																																																																												
	Erkek	46	17,80	3,70				KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Kadın	136	23,98	3,55	2,582 ^a	63,175	0,012*	Erkek	46	22,02	4,71	KSBÖ-Uyum Sağlama	Kadın	136	10,98	2,80	-5,717 ^a	116,883	0,000**	Erkek	46	13,07	1,87	KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717	Erkek	46	91,89	15,95	TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Kadın	136	23,98	3,55	2,582 ^a	63,175	0,012*																																																																																												
	Erkek	46	22,02	4,71				KSBÖ-Uyum Sağlama	Kadın	136	10,98	2,80	-5,717 ^a	116,883	0,000**	Erkek	46	13,07	1,87	KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717	Erkek	46	91,89	15,95	TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																																
KSBÖ-Uyum Sağlama	Kadın	136	10,98	2,80	-5,717 ^a	116,883	0,000**																																																																																												
	Erkek	46	13,07	1,87				KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717	Erkek	46	91,89	15,95	TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																																												
KSBÖ-Toplam	Kadın	136	92,91	16,62	0,364	180	0,717																																																																																												
	Erkek	46	91,89	15,95				TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**	Erkek	46	41,93	16,02	SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																																																								
TYE-Toplam	Kadın	136	55,87	16,16	5,066	180	0,000**																																																																																												
	Erkek	46	41,93	16,02				SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124	Erkek	46	75,67	12,54	BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																																																																				
SBCÖ-Toplam	Kadın	136	72,32	12,79	-1,547	180	0,124																																																																																												
	Erkek	46	75,67	12,54				BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*	Erkek	46	93,87	29,07																																																																																
BÇÖ-Toplam	Kadın	136	105,31	34,68	2,010	180	0,046*																																																																																												
	Erkek	46	93,87	29,07																																																																																															

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 11’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ($t_{(63,175)} = 2,582$; $p < 0,05$), KSBÖ-Uyum Sağlama alt boyutu ($t_{(116,883)} = -5,717$; $p < 0,01$), TYE-Toplam ($t_{(180)} = 5,066$; $p < 0,01$) ve BÇÖ-Toplam ($t_{(180)} = 2,010$; $p < 0,05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcılar, erkek katılımcılara göre daha yüksek KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, TYE-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarına sahipken; erkek katılımcılar, kadın katılımcılara göre daha yüksek KSBÖ-Uyum Sağlama puanlarına sahiplerdir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Toplam ve SBCÖ-Toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark	
KSBÖ-İşlevsellik	18-25 ¹	56	22,80	7,15	1,869	2	0,157	-	
	26-45 ²	94	20,85	6,75					
	45-65 ³	32	22,72	5,65					
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	18-25 ¹	56	18,07	5,03	0,089 ^a	2	0,915	-	
	26-45 ²	94	17,91	4,94					
	45-65 ³	32	18,22	2,86					
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	18-25 ¹	56	17,63	4,08	0,614	2	0,542	-	
	26-45 ²	94	17,79	3,89					
	45-65 ³	32	18,53	3,10					
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	18-25 ¹	56	23,88	3,67	0,700	2	0,498	-	
	26-45 ²	94	23,15	4,15					
	45-65 ³	32	23,78	3,86					
KSBÖ-Uyum Sağlama	18-25 ¹	56	10,75	3,01	12,696 ^a	2	0,000 ^{**}	3>1	
	26-45 ²	94	11,44	2,69				95,826	3>2
	45-65 ³	32	13,03	1,67					
KSBÖ-Toplam	18-25 ¹	56	93,13	17,57	1,208	2	0,301	-	
	26-45 ²	94	91,14	16,96					
	45-65 ³	32	96,28	11,90					
TYE-Toplam	18-25 ¹	56	55,20	17,13	4,037	2	0,019 [*]	1>3	
	26-45 ²	94	53,19	16,95				179	2>3
	45-65 ³	32	44,88	16,36					
SBCÖ-Toplam	18-25 ¹	56	74,50	13,28	1,654	2	0,194	-	
	26-45 ²	94	71,54	12,37					
	45-65 ³	32	75,59	12,79					
BÇÖ-Toplam	18-25 ¹	56	109,82	37,17	4,194 ^a	2	0,018 [*]	1>3	
	26-45 ²	94	102,12	32,70				86,354	
	45-65 ³	32	90,34	26,45					

* $p<0,05$, ** $p<0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 12’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-Uyum Sağlama alt boyutu ($F_{(2, 95,826)}= 12,696$; $p<0,01$), TYE-Toplam ($F_{(2, 179)}= 4,037$; $p<0,05$) ve BÇÖ-Toplam ($F_{(2, 86,354)}= 4,194$; $p<0,05$) puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. KSBÖ-Uyum Sağlama alt boyutu için 45-65 yaş arasındaki katılımcılar, 18-25 ve 26-45 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek puanlara; TYE-Toplam için 18-25 ve 26-45 yaş arası katılımcılar, 45-65 yaş arası katılımcılardan daha yüksek puanlara; BÇÖ-Toplam için 18-25 yaş arası katılımcılar, 45-65 yaş arası katılımcılardan daha yüksek puanlara sahiplerdir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Toplam ve SBCÖ-Toplam puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark
KSBÖ-İşlevsellik	Lise ve Altı ¹	56	22,80	7,15	0,311	2	0,733	-
	Üniversite ²	94	20,85	6,75				
	Lisansüstü ³	32	22,72	5,65				
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Lise ve Altı ¹	56	18,07	5,03	1,443	2	0,239	-
	Üniversite ²	94	17,91	4,94				
	Lisansüstü ³	32	18,22	2,86				
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Lise ve Altı ¹	56	17,63	4,08	1,029	2	0,359	-
	Üniversite ²	94	17,79	3,89				
	Lisansüstü ³	32	18,53	3,10				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Lise ve Altı ¹	56	23,88	3,67	2,793	2	0,064	-
	Üniversite ²	94	23,15	4,15				
	Lisansüstü ³	32	23,78	3,86				

KSBÖ-Uyum	Lise ve Altı ¹	56	10,75	3,01	0,977	2	0,378
Sağlama	Üniversite ²	94	11,44	2,69		179	-
	Lisansüstü ³	32	13,03	1,67			
KSBÖ-Toplam	Lise ve Altı ¹	56	93,13	17,57	0,815	2	0,444
	Üniversite ²	94	91,14	16,96		179	-
	Lisansüstü ³	32	96,28	11,90			
TYE-Toplam	Lise ve Altı ¹	56	55,20	17,13	2,507	2	0,084
	Üniversite ²	94	53,19	16,95		179	-
	Lisansüstü ³	32	44,88	16,36			
SBCÖ-Toplam	Lise ve Altı ¹	56	74,50	13,28	0,041	2	0,959
	Üniversite ²	94	71,54	12,37		179	-
	Lisansüstü ³	32	75,59	12,79			
BÇÖ-Toplam	Lise ve Altı ¹	56	109,82	37,17	2,466	2	0,073
	Üniversite ²	94	102,12	32,70		79,855	-
	Lisansüstü ³	32	90,34	26,45			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 13'te Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam, TYE-Toplam, SBCÖ-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 14. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
KSBÖ-İşlevsellik	Evli	75	21,91	6,55	0,211	180	0,833
	Bekar	107	21,69	6,89			
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evli	75	18,19	4,23	0,412	180	0,681
	Bekar	107	17,90	4,94			

KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evli	75	18,19	3,85	0,942	180	0,348
	Bekar	107	17,64	3,80			
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evli	75	23,41	4,20	-0,200	180	0,842
	Bekar	107	23,53	3,79			
KSBÖ-Uyum Sağlama	Evli	75	11,95	2,83	1,827	180	0,069
	Bekar	107	11,20	2,65			
KSBÖ-Toplam	Evli	75	93,64	16,56	0,678	180	0,499
	Bekar	107	91,96	16,35			
TYE-Toplam	Evli	75	49,15	17,49	-2,123	180	0,035*
	Bekar	107	54,59	16,69			
SBÇÖ-Toplam	Evli	75	71,87	12,93	-1,149	180	0,252
	Bekar	107	74,07	12,64			
BÇÖ-Toplam	Evli	75	94,12	31,00	-2,839	180	0,005**
	Bekar	107	108,23	34,34			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 14’te Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

TYE-Toplam ($t_{(180)} = -2,123$; $p < 0,05$) ve BÇÖ-Toplam ($t_{(180)} = -2,839$; $p < 0,01$) puanlarının medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Bekar katılımcılar, evli katılımcılara göre daha yüksek TYE-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarına sahiptir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam ve SBÇÖ-Toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 15. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark
KSBÖ-İşlevsellik	Düşük ¹	27	21,22	7,19	0,254	2	0,776	-
	Orta ²	134	21,76	6,61				
	Yüksek ³	21	22,62	7,17				
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Düşük ¹	27	17,78	4,74	0,488	2	0,615	-
	Orta ²	134	17,92	4,70				
	Yüksek ³	21	18,95	4,34				
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Düşük ¹	27	17,96	3,92	0,627	2	0,536	-
	Orta ²	134	17,72	3,80				
	Yüksek ³	21	18,71	3,87				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Düşük ¹	27	23,74	3,97	0,125	2	0,883	-
	Orta ²	134	23,40	4,04				
	Yüksek ³	21	23,71	3,48				
KSBÖ-Uyum Sağlama	Düşük ¹	27	11,70	2,48	1,424	2	0,243	-
	Orta ²	134	11,33	2,79				
	Yüksek ³	21	12,38	2,69				
KSBÖ-Toplam	Düşük ¹	27	92,41	16,87	0,613	2	0,543	-
	Orta ²	134	92,12	16,40				
	Yüksek ³	21	96,38	16,20				
TYE-Toplam	Düşük ¹	27	52,37	16,61	0,014	2	0,986	-
	Orta ²	134	52,43	17,33				
	Yüksek ³	21	51,76	17,81				
SBCÖ-Toplam	Düşük ¹	27	75,52	15,00	0,444 ^a	2	0,645	-
	Orta ²	134	72,64	11,78				
	Yüksek ³	21	73,48	15,89				
BÇÖ-Toplam	Düşük ¹	27	106,85	34,26	0,343	2	0,710	-
	Orta ²	134	102,04	34,52				
	Yüksek ³	21	99,10	27,46				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 15'te Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının algılanan gelir durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam, TYE-Toplam, SBCÖ-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarının algılanan gelir durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayba Bağlı Fiziksel Sorunlar Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p																																																																																												
KSBÖ-İşlevsellik	Evet	39	20,31	7,11	-1,546	180	0,124																																																																																												
	Hayır	143	22,18	6,60				KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	39	17,00	5,39	-1,546	180	0,124	Hayır	143	18,29	4,41	KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	39	17,38	4,04	-0,891	180	0,374	Hayır	143	18,00	3,76	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	39	23,38	4,19	-0,176	180	0,861	Hayır	143	23,51	3,90	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	39	10,77	2,80	-1,904	180	0,059	Hayır	143	11,71	2,71	KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102	Hayır	143	93,69	15,62	TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	39	17,00	5,39	-1,546	180	0,124																																																																																												
	Hayır	143	18,29	4,41				KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	39	17,38	4,04	-0,891	180	0,374	Hayır	143	18,00	3,76	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	39	23,38	4,19	-0,176	180	0,861	Hayır	143	23,51	3,90	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	39	10,77	2,80	-1,904	180	0,059	Hayır	143	11,71	2,71	KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102	Hayır	143	93,69	15,62	TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19								
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	39	17,38	4,04	-0,891	180	0,374																																																																																												
	Hayır	143	18,00	3,76				KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	39	23,38	4,19	-0,176	180	0,861	Hayır	143	23,51	3,90	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	39	10,77	2,80	-1,904	180	0,059	Hayır	143	11,71	2,71	KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102	Hayır	143	93,69	15,62	TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	39	23,38	4,19	-0,176	180	0,861																																																																																												
	Hayır	143	23,51	3,90				KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	39	10,77	2,80	-1,904	180	0,059	Hayır	143	11,71	2,71	KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102	Hayır	143	93,69	15,62	TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																																
KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	39	10,77	2,80	-1,904	180	0,059																																																																																												
	Hayır	143	11,71	2,71				KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102	Hayır	143	93,69	15,62	TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																																												
KSBÖ-Toplam	Evet	39	88,85	18,77	-1,642	180	0,102																																																																																												
	Hayır	143	93,69	15,62				TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**	Hayır	143	48,76	16,22	SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																																																								
TYE-Toplam	Evet	39	65,49	14,09	5,861	180	0,000**																																																																																												
	Hayır	143	48,76	16,22				SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078	Hayır	143	74,03	12,23	BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																																																																				
SBCÖ-Toplam	Evet	39	69,97	14,34	-1,770	180	0,078																																																																																												
	Hayır	143	74,03	12,23				BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**	Hayır	143	97,63	30,19																																																																																
BÇÖ-Toplam	Evet	39	119,97	39,80	3,260 ^a	50,523	0,002**																																																																																												
	Hayır	143	97,63	30,19																																																																																															

* $p<0,05$, ** $p<0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 16’da Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

TYE-Toplam ($t_{(180)}= 5,861$; $p<0,01$) ve BÇÖ-Toplam ($t_{(50,523)}= 3,260$; $p<0,01$) puanlarının kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşama durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşayan katılımcılar, yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek TYE-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarına sahiplerdir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam ve SBCÖ-Toplam puanlarının kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşama durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayba Bağlı Psikolojik Sorunlar Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p																																																																																												
KSBÖ-İşlevsellik	Evet	86	20,76	7,00	-1,957	180	0,052																																																																																												
	Hayır	96	22,70	6,38				KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	86	17,10	5,00	-2,541	180	0,012*	Hayır	96	18,83	4,18	KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	86	17,40	3,85	-1,587	180	0,114	Hayır	96	18,29	3,76	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	86	23,56	3,79	0,240	180	0,810	Hayır	96	23,42	4,11	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	86	10,53	2,78	-4,780	180	0,000**	Hayır	96	12,38	2,41	KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*	Hayır	96	95,61	15,38	TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	86	17,10	5,00	-2,541	180	0,012*																																																																																												
	Hayır	96	18,83	4,18				KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	86	17,40	3,85	-1,587	180	0,114	Hayır	96	18,29	3,76	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	86	23,56	3,79	0,240	180	0,810	Hayır	96	23,42	4,11	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	86	10,53	2,78	-4,780	180	0,000**	Hayır	96	12,38	2,41	KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*	Hayır	96	95,61	15,38	TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32								
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	86	17,40	3,85	-1,587	180	0,114																																																																																												
	Hayır	96	18,29	3,76				KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	86	23,56	3,79	0,240	180	0,810	Hayır	96	23,42	4,11	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	86	10,53	2,78	-4,780	180	0,000**	Hayır	96	12,38	2,41	KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*	Hayır	96	95,61	15,38	TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	86	23,56	3,79	0,240	180	0,810																																																																																												
	Hayır	96	23,42	4,11				KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	86	10,53	2,78	-4,780	180	0,000**	Hayır	96	12,38	2,41	KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*	Hayır	96	95,61	15,38	TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																																
KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	86	10,53	2,78	-4,780	180	0,000**																																																																																												
	Hayır	96	12,38	2,41				KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*	Hayır	96	95,61	15,38	TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																																												
KSBÖ-Toplam	Evet	86	89,35	16,98	-2,612	180	0,010*																																																																																												
	Hayır	96	95,61	15,38				TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**	Hayır	96	42,29	14,56	SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																																																								
TYE-Toplam	Evet	86	63,57	12,27	10,694 ^a	179,344	0,000**																																																																																												
	Hayır	96	42,29	14,56				SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**	Hayır	96	75,67	12,14	BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																																																																				
SBCÖ-Toplam	Evet	86	70,37	12,96	-2,845	180	0,005**																																																																																												
	Hayır	96	75,67	12,14				BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**	Hayır	96	91,00	26,32																																																																																
BÇÖ-Toplam	Evet	86	115,16	36,39	5,081 ^a	153,238	0,000**																																																																																												
	Hayır	96	91,00	26,32																																																																																															

* $p<0,05$, ** $p<0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 17’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-Kişisel Kaynaklar ($t_{(180)} = -2,541$; $p < 0,05$), KSBÖ-Uyum Sağlama ($t_{(180)} = -4,780$; $p < 0,01$), KSBÖ-Toplam ($t_{(180)} = -2,612$; $p < 0,05$), TYE-Toplam ($t_{(10,694)} = 179,344$; $p < 0,01$), SBCÖ-Toplam ($t_{(180)} = -2,845$; $p < 0,01$) ve BÇÖ-Toplam ($t_{(153,238)} = 5,081$; $p < 0,01$) puanlarının kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşama durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşayan katılımcılar, yaşamayan katılımcılara göre daha düşük KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam ve SBCÖ-Toplam puanlarına; daha yüksek TYE-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarına sahiptirler.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma ve KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma puanlarının kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşama durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 18. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayıp Sonrası Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p																																												
KSBÖ-İşlevsellik	Evet	29	21,17	6,94	-0,529	180	0,597																																												
	Hayır	153	21,90	6,71				KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	29	18,52	3,89	0,631	180	0,529	Hayır	153	17,92	4,79	KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	29	18,79	3,75	1,426	180	0,156	Hayır	153	17,69	3,82	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	29	24,38	3,83	1,334	180	0,184	Hayır	153	23,31	3,96	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	29	10,34	3,29	-2,520	180	0,013*
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Evet	29	18,52	3,89	0,631	180	0,529																																												
	Hayır	153	17,92	4,79				KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	29	18,79	3,75	1,426	180	0,156	Hayır	153	17,69	3,82	KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	29	24,38	3,83	1,334	180	0,184	Hayır	153	23,31	3,96	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	29	10,34	3,29	-2,520	180	0,013*	Hayır	153	11,73	2,58								
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Evet	29	18,79	3,75	1,426	180	0,156																																												
	Hayır	153	17,69	3,82				KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	29	24,38	3,83	1,334	180	0,184	Hayır	153	23,31	3,96	KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	29	10,34	3,29	-2,520	180	0,013*	Hayır	153	11,73	2,58																				
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Evet	29	24,38	3,83	1,334	180	0,184																																												
	Hayır	153	23,31	3,96				KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	29	10,34	3,29	-2,520	180	0,013*	Hayır	153	11,73	2,58																																
KSBÖ-Uyum Sağlama	Evet	29	10,34	3,29	-2,520	180	0,013*																																												
	Hayır	153	11,73	2,58																																															

KSBÖ-Toplam	Evet	29	93,21	16,79	0,197	180	0,844
	Hayır	153	92,55	16,40			
TYE-Toplam	Evet	29	65,31	9,12	7,024 ^a	72,792	0,000**
	Hayır	153	49,89	17,27			
SBCÖ-Toplam	Evet	29	71,21	13,94	-0,900	180	0,370
	Hayır	153	73,54	12,56			
BÇÖ-Toplam	Evet	29	112,03	29,53	1,687	180	0,093
	Hayır	153	100,59	34,15			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 18’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının kayıp sonrası psikolojik destek alma durumuna göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

KSBÖ-Uyum Sağlama ($t_{(180)} = -2,520$; $p < ,05$) ve TYE-Toplam ($t_{(72,792)} = 7,024$; $p < ,01$) puanlarının kayıp sonrası psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Kaybı sonrası psikolojik destek alan katılımcılar, almayan katılımcılara göre daha düşük KSBÖ-Uyum Sağlama puanlarına ve daha yüksek TYE-Toplam puanlarına sahiplerdir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Toplam, SBCÖ-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarının kayıp sonrası psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 19. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Ölüm Şekline Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
KSBÖ-İşlevsellik	Ani/Beklenmedik	111	21,23	6,12	-1,309 ^a	126,880	0,172
	Beklenen/Sıralı	71	22,63	7,56			
KSBÖ-Kişisel Kaynaklar	Ani/Beklenmedik	111	18,22	4,65	0,723	180	0,470
	Beklenen/Sıralı	71	17,70	4,67			
KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma	Ani/Beklenmedik	111	17,90	4,05	0,144	180	0,885
	Beklenen/Sıralı	71	17,82	3,46			
KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma	Ani/Beklenmedik	111	23,92	3,63	1,871	180	0,063
	Beklenen/Sıralı	71	22,80	4,34			
KSBÖ-Uyum Sağlama	Ani/Beklenmedik	111	11,40	2,73	-0,669	180	0,504
	Beklenen/Sıralı	71	11,68	2,78			
KSBÖ-Toplam	Ani/Beklenmedik	111	92,67	15,79	0,013	180	0,990
	Beklenen/Sıralı	71	92,63	17,46			
TYE-Toplam	Ani/Beklenmedik	111	54,94	16,20	2,582	180	0,011*
	Beklenen/Sıralı	71	48,30	18,00			
SBCÖ-Toplam	Ani/Beklenmedik	111	72,85	12,39	-0,419	180	0,676
	Beklenen/Sıralı	71	73,66	13,43			
BÇÖ-Toplam	Ani/Beklenmedik	111	106,36	33,38	1,993	180	0,048*
	Beklenen/Sıralı	71	96,25	33,36			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ ^aWelch İstatistiği

Tablo 19’da Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının ölüm şekline göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

TYE-Toplam ($t_{(180)} = 2,582$; $p < 0,05$) ve BÇÖ-Toplam ($t_{(180)} = 1,993$; $p < 0,05$) puanlarının ölüm şekline göre anlamlı derecede farklılaştığı belirlenmiştir. Kaybını ani/beklenmedik şekilde yaşayan katılımcılar, kaybını beklenen/sıralı şekilde yaşayan katılımcılara göre daha yüksek TYE-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanlarına sahiplerdir.

KSBÖ-İşlevsellik, KSBÖ-Kişisel Kaynaklar, KSBÖ-İlişkisel Başa Çıkma, KSBÖ-Yaşamı Anlamlandırma, KSBÖ-Uyum Sağlama, KSBÖ-Toplam ve SBCÖ-

Toplam puanlarının ölüm şeklinde göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 20. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Travmatik Deneyim, Kaybedilen Kişiyile İlişki ve Dini İnanç ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Travmatik Deneyim	Kaybedilen Kişiyile İlişki	Dini İnanç
İşlevsellik	-0,098	-0,176*	0,149*
Kişisel Kaynaklar	-0,118	-0,092	0,167*
İlişkisel Başa Çıkma	-0,114	0,001	0,075
Yaşamı Anlamlandırma	0,029	0,109	0,305**
Uyum Sağlama	-0,205**	-0,143	0,344**
KSBÖ-Toplam	-0,128	-0,096	0,257**
TYE-Toplam	0,435**	0,329**	-0,302**
SBCÖ-Toplam	-0,245**	-0,195**	0,292**
BÇÖ-Toplam	0,336**	0,116	-0,242**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 20’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının travmatik deneyim, kaybedilen kişiyile ilişki ve dini inanç ile arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Travmatik deneyim ile Uyum Sağlama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r= -0,21$; $p<0,01$), TYE-Toplam ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,44$; $p<0,01$), SBCÖ-Toplam ile negatif yönde zayıf bir ilişki ($r= -0,24$; $p<0,01$), ve BÇÖ-Toplam ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,34$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Kaybedilen kişiyile ilişki ile İşlevsellik alt boyutu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r= -0,18$; $p<0,05$), TYE-Toplam ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,33$; $p<0,01$), SBCÖ-Toplam ile negatif yönde zayıf bir ilişki ($r= -0,20$; $p<0,01$)

olduğu tespit edilmiştir. Dini inanç ile İşlevsellik alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r= 0,15$; $p<0,05$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu ile pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r= 0,17$; $p<0,05$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,31$; $p<0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu ile pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= 0,34$; $p<0,01$), KSBÖ-Toplam ile pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r= 0,26$; $p<0,01$), TYE-Toplam ile negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r= -0,30$; $p<0,01$), SBCÖ-Toplam ile pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r= 0,29$; $p<0,01$) ve BÇÖ-Toplam ile negatif yönde zayıf bir ilişki ($r= -0,24$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir.

3.2.3. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonel ve Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonel ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına ve ilgili değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesine yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 21. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	TYE-Toplam	SBCÖ-Toplam	BÇÖ-Toplam
İşlevsellik	-0,267**	0,382**	-0,396**
Kişisel Kaynaklar	-0,207**	0,338**	-0,304**
İlişkisel Başa Çıkma	-0,220**	0,398**	-0,391**
Yaşamı Anlamlandırma	0,112	0,222**	-0,131
Uyum Sağlama	-0,531**	0,325**	-0,416**
KSBÖ-Toplam	-0,281**	0,453**	-0,441**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 21’de Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği, Travmatik Yas Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

TYE-Toplam ile İşlevsellik alt boyutu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -0,27$; $p < 0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -0,21$; $p < 0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -0,22$; $p < 0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,531$; $p < 0,01$), KSBÖ-Toplam arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -0,28$; $p < 0,01$) olduğu tespit edilmiştir. SBCÖ-Toplam ile İşlevsellik alt boyutu arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = 0,38$; $p < 0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = 0,34$; $p < 0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = 0,40$; $p < 0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ($r = 0,22$; $p < 0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = 0,33$; $p < 0,01$) ve KSBÖ-Toplam arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = 0,45$; $p < 0,01$) olduğu tespit edilmiştir. BCÖ-Toplam ile İşlevsellik alt boyutu arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,40$; $p < 0,01$), Kişisel Kaynaklar alt boyutu arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,30$; $p < 0,01$), İlişkisel Başa Çıkma alt boyutu arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,39$; $p < 0,01$), Uyum Sağlama alt boyutu arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,416$; $p < 0,01$), KSBÖ-Toplam arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki ($r = -0,44$; $p < 0,01$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 22. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Puanlarının Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Gücüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata _B	Beta	t	p	%95 Güven Aralığı		Kısmi Korelasyon
							Alt Sınır	Üst Sınır	
KSBÖ-	Sabit	76,854	8,312		9,246	0,000	60,451	93,257	
Toplam	SBÇÖ- Toplam	0,432	0,087	0,336	4,960	0,000	0,260	0,604	0,312
	BÇÖ- Toplam	-0,154	0,033	-0,316	-4,664	0,000	-0,219	0-,089	-0,293
R= 0,54 R ² _{Düz} = 0,28 Sd= 2/179 F= 36,843 p= 0,000**									

Tablo 22’de Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymak için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları sunulmuştur.

Kurulan model, istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(2, 179)}= 36,843, p<0,01$). Model, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği puanları toplam varyansının %28’ini açıklamaktadır. Değişkenler açısından ayrı ayrı bakıldığında ise SBÇÖ-Toplam ve BÇÖ-Toplam puanları, tek başlarına KSBÖ-Toplam varyansının sırasıyla %10’unu ve %9’unu açıklamaktadır. SBÇÖ-Toplam ($B= 0,432, t= 4,960, p<0,01$) ve BÇÖ-Toplam ($B= -0,154, t= -4,664, p<0,01$) puanlarının KSBÖ-Toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre SBÇÖ-Toplam puanındaki 1 birimlik artışın, KSBÖ-Toplam puanını 0,432 birim artırırken; BÇÖ-Toplam puanındaki 1 birimlik artışın, KSBÖ-Toplam puanını 0,154 birim azaltacağı görülmüştür.

Tablo 23. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Travmatik Yas Envanteri Puanları Üzerindeki Yordayıcı Gücüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata _B	Beta	t	p	%95 Güven Aralığı		Kısmi Korelasyon
							Alt Sınır	Üst Sınır	
TYE- Toplam	Sabit	62,989	6,767		9,308	0,000	49,634	76,345	
	Travmatik Deneyim	6,096	1,094	0,316	5,570	0,000	3,937	8,256	0,308
	Uyum Sağlama	-2,672	0,372	-0,427	-7,192	0,000	-3,406	-1,939	-0,398
	Yaşamı Anlamlandırma İşlevsellik	1,211	0,278	0,279	4,353	0,000	0,662	1,760	0,241
		-0,611	0,171	-0,239	-3,580	0,000	-0,947	-0,274	-0,198
R= 0,68 R ² _{Düz} = 0,45 Sd= 4/177 F= 37,575 p= 0,000**									

Tablo 23'te Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği alt boyut puanlarının TYE-Toplam puanları üzerindeki yordayıcı gücünü, travmatik deneyimleri kontrol ederek ortaya koymak için yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları sunulmuştur. Modelin bağımlı değişkeni olan TYE-Toplam ile travmatik deneyimler arasında anlamlı bir ilişki ($r= 0,44$; $p<0,01$) olduğu için travmatik deneyimler modele kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir. Regresyon Analizinde Stepwise yöntemi kullanılarak yalnızca anlamlı etkisi olan değişkenler tespit edilmeye çalışılmıştır. Tablo 23'te, bu şekilde ulaşılan en uygun modele ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Kurulan model, istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(4, 177)}= 37,575$, $p<0,01$). Model, TYE-Toplam puanları toplam varyansının %45'ini açıklamaktadır (travmatik deneyimlerin kontrol edilmediği modelde bu değer %35 olarak bulunmuştur). Değişkenler açısından ayrı ayrı bakıldığında ise Travmatik Deneyim, Uyum Sağlama, Yaşamı Anlamlandırma ve İşlevsellik puanları, tek başlarına TYE-Toplam varyansının sırasıyla %9,5'ini, %16'sını, %6'sını ve %4'ünü açıklamaktadır. Uyum Sağlama alt boyutu ($B= -2,672$, $t= -7,192$, $p<0,01$), Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu ($B= 1,211$, $t= 4,353$, $p<0,01$) ve İşlevsellik alt boyutu ($B= -0,611$, $t= -3,580$, $p<0,01$) puanlarının TYE-Toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre Uyum Sağlama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın, TYE-Toplam puanını 2,672 birim azaltacağı, Yaşamı Anlamlandırma alt boyut

puanındaki 1 birimlik artışın, TYE-Toplam puanını 1,211 birim artıracığı ve İşlevsellik alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın, TYE-Toplam puanını 0,611 birim azaltacağı görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, yakın kaybı yaşayan kişilerin kayıp sonrasında yaşadıkları süreçler, psikolojik büyüme olgusu özelinde incelenmiştir. Bu amaçla iki aşamalı yürütülen çalışmanın ilk aşamasında Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği geliştirilmiş, ikinci aşamada ise geliştirilen ölçeğin kullanıldığı bir ilişki modelinde; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar açısından kayıp sonrası büyüme olgusu derinlemesine analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu bölümde, öncelikle Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin geliştirilmesine yönelik bulgular değerlendirilecek, sonrasında ise kayıp sonrası büyüme, yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler, ilgili alan yazın ışığında tartışılacaktır.

4.1. KAYIP SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Alan yazında kayıp sonrası büyüme kavramı, akademik araştırmalar ve klinik uygulamalar açısından son dönemde ilgi odağı haline gelmiştir ve kayıp yaşayan kişilerde psikolojik büyümeyi ve bununla ilişkili faktörleri anlayabilmek, açıklayabilmek ve büyümeyi öngörebilmek adına bu konuda detaylı çalışmaların yapılması gerektiği belirtilmektedir (Micheal ve Cooper, 2013). Bunun yanı sıra, yas sürecinin teorik alt yapısıyla yas tepkilerinin psikometrik ölçümleri arasındaki boşluğu kapatarak, büyümeyi ölçüp teşvik edebilmek için de bu konulardaki çalışmaların önemli olduğuna (Schoulte ve ark., 2012) ve kayıp sonrası yaşanan sıkıntıyı azaltmak için büyüme olgusuna odaklanılabileceğine de alan yazında dikkat çekilmektedir (Taku ve ark., 2015). Kayıp sonrası büyüme olgusunu inceleyen çok sayıda çalışmada (örn.; Aslantürk, 2022; Cofini ve ark., 2014; Currier ve ark., 2013; Engelkemeyer ve Marwit, 2008; Köskün, 2019; Sperandio ve ark., 2022; Şener ve Yener-Açar, 2023; Tiryaki-Şen, 2015) yöntemsel bir hata yapılarak kayıp sonrası büyümenin, travma sonrası gelişimi ölçen ölçüm araçları kullanılarak ölçümlendiği görülmektedir. Bu durum, travmatik deneyim ile yakın kaybı arasındaki tanısal ayrışmanın (APA, 2022; WHO, 2019) ve müdahaleye yönelik farklılıkların (Eisma ve ark., 2019) ihmal

edilmesine neden olmaktadır. Bu kapsamda, kayıp sonrası büyümeyi geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilmek için bu farklılıkların dikkate alındığı bir yöntem ve araç kullanılmasının önemli olduğu düşünülmüştür.

Kayıp sonrası yas sürecinde kişisel gelişimi ve psikolojik büyümeyi değerlendirmek için Türkçe alan yazında iki ölçek uyarlama çalışması bulunmaktadır (Keser ve Işıklı, 2018; Yıldırım ve Fışıloğlu, 2005) ancak bu çalışmalarda, alan yazın bölümünde de belirtildiği gibi güncellik, kapsam, geçerlik-güvenirlilik ve kültüre uygunluk açısından kısıtlılıklar olduğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, kayıp sonrası büyümeyi doğru şekilde ölçebilmek için güncel, kapsamlı, geçerli, güvenilir ve Türk kültürüne uygun bir ölçme aracı geliştirilmesinin önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Bu çalışmada da söz konusu ihtiyacı karşılamak için kayıp sonrası büyümeyi, yalnızca yakın kaybı ve yası özelinde ölçmeyi amaçlayan Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği (KSBÖ) geliştirilmiştir.

Ölçeğin geliştirilme aşamasında, daha önce konuyla ilgili yapılan nicel-nitel yöntemli araştırmalar ve ölçek geliştirme/uyarlama çalışmaları incelenerek madde havuzu oluşturulmuştur. Konuyla ilgili uzmanlardan alınan görüşler sonrası ölçekte gerekli düzeltmeler yapılarak pilot uygulamaya geçilmiştir. Pilot uygulama sonrası katılımcılardan alınan geri bildirimlere göre ölçeğe son hali verilmiş ve ana uygulamaya geçilmiştir. Ana uygulamadaki örneklem grubundan alınan verilerle geçerlik-güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ölçek, beş faktörlü ve yirmi altı maddeden oluşan bir yapıya kavuşmuştur. Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin beş alt boyutu şu şekilde belirlenmiştir: İşlevsellik, Kişisel Kaynaklar, İlişkisel Başa Çıkma, Yaşamı Anlamlandırma ve Uyum Sağlama. Bahse konu beş faktörlü yapı, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile desteklenmiştir.

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin AFA sonrası elde edilen ve DFA ile doğrulanan yapısında; alt boyutların birbiri ile ve ölçeğin toplam puanı ile gösterdiği anlamlı pozitif korelasyon bulguları, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin yapı geçerliğini desteklemektedir. Ölçüt geçerliği için KSBÖ'nün, Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'nin (YAYYE) "Büyüme" ile "Anlamsızlık ve Boşluk" alt

boyutları ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Beklentimize paralel şekilde, KSBÖ toplam puanı ve alt boyut puanları ile YAYYE'nin Büyüme alt boyutu arasında anlamlı pozitif ilişki, aynı envanterin Anlamsızlık ve Boşluk alt boyutu ile arasında da KSBÖ'nün Yaşamı Anlamlandırma alt boyutu hariç anlamlı negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu bulgular, ölçüt geçerliğinin sağlandığını göstermiştir.

İç tutarlılık güvenilirlik sonuçlarının, KSBÖ'nün Uyum Sağlama alt boyutu hariç yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Uyum Sağlama alt boyutunun iç güvenilirlik katsayısının yeterli düzeye yakın olmakla birlikte, beklenen seviyede olmamasının sebebinin, ilgili alt boyuttaki madde sayısının düşük olmasından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmiştir. Madde sayısının düşük olduğu durumlarda, Cronbach Alfa değeri gerçek güvenilirlik düzeyinden daha düşük çıkabilmektedir (Kula-Kartal ve Mor-Dirlik, 2016). Bunun yanı sıra, geniş bir kapsamı olan uyum sağlama sürecinin, farklı içeriklere yönelik üç maddeyle ölçülmeye çalışılmasının da bu duruma neden olmuş olabileceği düşünülmüştür. Test-tekrar test güvenilirlik analizi sonuçları, İlişkisel Başa Çıkma alt boyutunda korelasyon katsayısının diğer alt boyutlara göre düşük kalmış olmasına karşın, KSBÖ alt boyutları ve toplam puanı için zamana karşı tutarlılığın güvenilir seviyede olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle gerçekleştirilen güvenilirlik analizleriyle de ölçüğün güvenilir olduğu görülmüştür.

Kayıp sonrası büyümeyle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, büyüme olgusunun bileşenleri olarak ele alınan başlıkların, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin alt boyutlarıyla örtüştüğü görülmektedir. İşlevsellik kazanma açısından bakıldığında; yas sürecinde yeni bir benlik duygusu için yeni yollar geliştirmenin gerektiği (Souza, 2017) ve bu dönemde yeni olasılıkları keşfetmekle ilgili değişimlerin yaşandığı belirtilmektedir (Tan ve Andriessen, 2021). Kayıp sonrası ölümle ve kendisiyle ilgili farkındalıklar yaşayan kişi, bu farkındalıkla hayatı daha canlı yaşama imkanı bulmaktadır (Calhoun ve ark., 2010). Sahip olduğunu düşünmediği kaynakları ortaya çıkararak hayattaki deneyimlere daha fazla değer verirken, yaşamın değerine dair daha derin bir anlayış geliştirebilmektedir (Parappully ve ark., 2002). Bu durum ise kayıp

yaşayan kişinin yaşamına daha işlevsel şekilde devam edebilmesine imkan vermektedir.

Kayıp sonrasında büyüme yaşayan kişilerin psikolojik yapılarında ve olumsuz deneyimlere karşı tolerans kazandıran becerilerinde gelişim görülebilmektedir. Kişisel kaynaklar şeklinde ifadelendirilebilecek bu bileşenlerden biri olarak psikolojik dayanıklılık, kayıp sonrası büyümenin ilişkili olduğu temel yapılar arasında gösterilmektedir (Albuquerque ve ark., 2018). Psikolojik dayanıklılık, yalnızca büyüme gösteren kişinin bir becerisi olarak düşünülmemeli, kişinin kendi dayanıklılığına dair inancı da bu bağlamda göz önünde bulundurulmalıdır. Psikolojik açıdan dayanıklı olduğuna inanan kişi, değişen hayatında yeni yollar bulmak için gereken öz güveni de kendinde bulabilmektedir (Bellet ve ark., 2018). Bu inanç ve güvenden güç alan kişi, hayata karşı daha toleranslı olabilirken, daha bilgece hareket etme becerisi de kazanabilmektedir (Bogensperger ve Lueger-Schuster, 2014). Bu kapsamda da büyümenin gerçekleşmesinde kişisel kaynakların temel unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir.

Yas sürecinde görülen olumlu değişimlerin ortak noktalarından biri de ilişkilere yönelerek kaybın acı verici doğasıyla başa çıkmaya çalışmaktır. Büyüme gösteren kişilerin de hayatındaki diğer insanlara daha fazla ilgi duymaya başladığı (Smith ve ark., 2011), insanlarla ilişkilerini önceleyip onlara değer vererek daha fazla yaklaştığı ve onlardan daha fazla ilgi gördüğü (Tan ve ark., 2021; Tarım, 2019), özellikle de benzer durumda olan kişilere karşı yaşanan bu yakınlaşmanın bir şefkat duygusu ve empatiyle gerçekleştiği ifade edilmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Hayattaki ilişkilere dair bu önceliklendirme, kayıp yaşantısıyla başa çıkma sürecinin bir destekçisi olarak yaşanırken, başa çıkma becerileri de kayıp sonrası büyümenin bir parçası haline gelmektedir (Riley ve ark., 2007; Schaefer ve Moos, 2001).

Yakın kaybı gibi acı verici deneyimlerde; inanç, maneviyat, anlam dünyası gibi içsel motivasyon kaynaklarında belirgin değişimler yaşanabilmektedir (Taku ve ark., 2015). Kayıp sonrası büyüme açısından yaşamı anlamlandırma olarak görülebilecek bu içsel değişimler; kayıp açısından anlamı yeniden yapılandırarak daha şefkatli bir

benlik algısının oluşmasına, diğer insanlara karşı daha anlayışlı ve bağışlayıcı, geleceğe dair ise daha iyimser bir bakış açısı kazanılabilmesine zemin hazırlamaktadır (Hogan ve Schmidt, 2002). Yaşamı anlamlandırmanın bir parçası olarak dini inançların gücü ve dini bağlılık, -inancın içeriğinden bağımsız olarak- sağladığı sosyal destek imkanı, kazandırdığı anlam ve tutarlılık duygusuyla büyümeyi desteklemektedir (Taku ve Cann, 2014). Dini inancını, yaşananlara anlam vermede bir araç olarak kullanan ve yaşamdaki amacını anlamaya dair teşvik sebebi olarak gören dindar kişiler, daha fazla büyüme gösterdikleri de bazı araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (örn.; Caserta ve ark., 2009; Hirooka ve ark., 2018).

Yaşanan önemli kayıplar sonrasında, kaybın olumsuz etkilerinden kurtularak normale dönmede olduğu gibi psikolojik büyümede de uyum süreci temel bir noktada yer almaktadır (Bauer ve Bonanno, 2001). Kayıp sonrası uyum sağlamanın ve olumlu değişimin bir parçası olarak, ölüme karşı daha kabul edici bir bakış açısı gelişmektedir (Taylor, 2021). Dolayısıyla buradaki uyum becerisi, yalnızca deneyimlerle sınırlı kalmayarak hayata karşı olgusal bakış açısını da etkileyen bir nitelik kazanmaktadır. Kayıp yaşantısıyla başa çıkmada bir strateji olarak daha iyi uyum sağlayabilen kişiler, büyüme açısından da daha avantajlı görünmektedirler (Levi-Belz, 2015). Bu kişilerin psikolojik açıdan da daha dayanıklı oldukları ve ilişkilerinde daha dışa dönük hareket ettikleri bildirilmektedir (Spahni ve ark., 2015).

Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin alt boyutları olarak belirlenen başlıklara alan yazındaki ilgili çalışmalarda yer verilmesi ve bu yapıların kayıp yaşantısından sonra gerçekleşen büyümeyle ilişkisinin verilere dayalı olarak gösterilmiş olması, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin ölçmeyi amaçladığı büyüme olgusunu yeterli şekilde kapsadığına ve belirlenen alt boyutların diğer çalışmalar açısından da desteklendiğine işaret etmektedir. Bu sebeple, kayıp yaşantısı sonrasında yas sürecindeki kişilere yönelik yapılan araştırmalarda ve klinik uygulamalarda büyümeyi öngörmek ve teşvik etmek için bu bileşenlerin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Bu konuda Türkçe alan yazına bir ölçeğin kazandırılmış olması ise söz konusu çalışmalarda büyümenin niceliksel ölçümünü yapma ve müdahale

programlarının etkililiğini değerlendirme imkanı sunması açısından da değerli görülmektedir.

4.2. KAYIP SONRASI BÜYÜME, YAS SÜRECİ, BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yas sürecinin yapısını anlayabilmek ve kayıp sonrasındaki büyümeyi açıklayarak destekleyebilmek adına, demografik değişkenlerin ve kayba dair detayların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada da katılımcılara hem kendileriyle hem de kayıplarıyla ilgili çeşitli sorular yöneltilmiş, yas süreçlerini ve gösterdikleri büyümeyi değerlendirebilmek adına ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edilmiştir.

Demografik değişkenler açısından temel karşılaştırmalar öncelikle cinsiyet üzerinden yapılmıştır. Alan yazında kadınların kayıp sonrası daha fazla sıkıntı yaşayarak yas tuttukları (Onrust ve ark., 2007; Patrick ve Henrie, 2016) ve özellikle çocuk kaybı olan annelerde yas belirtilerinin daha şiddetli olduğu belirtilmektedir (Büchi ve ark., 2007). Bu çalışmada da benzer şekilde kadın katılımcıların, erkeklerden daha şiddetli yas belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Bu durumun, kadınların kayıplarına daha duygusal yaklaşımlarından ve duygularını daha fazla ifade etmelerinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür. Büyüme açısından bakıldığında da alan yazında, yine benzeri bir sebepten kadınların erkeklere oranla daha yüksek büyüme gösterdikleri (Albuquerque ve ark., 2018; Hirooka ve ark., 2018) çünkü kayıplarıyla ilgili duygu ve düşünceleri hakkında daha fazla konuşup açık iletişim kurarak deneyimlerini daha açık ifade edebildikleri, ölüm ve yaşam anlamı hakkında daha fazla düşündükleri (Hirooka ve ark., 2018; Kamm ve Vandenberg, 2001), yardım aramaya ve yakın çevreden destek almaya daha açık oldukları, buna karşın erkeklerinse güçlü görünmeye çalıştıkları belirtilmektedir (Donovan ve ark., 2021). Bunun yanı sıra, erkeklerin yası giderek azalan tepkilerle yaşamlarının (Lundorff ve ark., 2020), kayıp sonrası sürece daha iyi uyum sağlayabildiklerine işaret ettiği düşünülmektedir. Bu durumu destekler şekilde bu çalışmada da erkeklerin uyum

sağlama, kadınlarinsa yaşamı anlamlandırma alt boyutunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Çalışma bulgularına göre katılımcıların yaşı büyüdükçe kayıp sonrası uyum sağlama becerileri artmakta, yas şiddetiye azalmaktadır. Zisook ve ark. (1993) bu sonucu destekler şekilde, ileri yaşta kayıp yaşayanların kayba daha fazla uyum sağlarken daha az depresyon ve anksiyete belirtisi gösterdiklerini belirtmişlerdir. İleri yaşta görülen yüksek dayanıklılık, depresif belirtileri ve yalnızlığı azaltırken yaşam tatminini artırmakta ve bu şekilde kayba uyum sağlamayı desteklemektedir (Spahni ve ark., 2016). Diğer taraftan; kimlik gelişimi, olgunlaşma, bağımsızlaşma ve özerklik kazanma gibi gelişimsel görevlerin önem kazandığı gençlik döneminde yaşanan kayıplar, kişinin hayatını farklı alanlarda ve devamlı şekilde etkileyebilmektedir (Gizir, 2006; Johnsen ve Tømmeraas, 2022). Kayıp yaşayan gençler, eğitim gibi sebeplerle evden ve dolayısıyla doğal destek kaynaklarından uzak kalmaları ve uzakta oldukları için de suçluluk duymaları sebebiyle yas belirtilerini daha şiddetli yaşayabilmektedirler (Fajgenbaum ve ark., 2012).

Medeni duruma göre evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha düşük yas belirtileri gösterdikleri görülmektedir. Evliliğin iletişime ve yakınlığa dayalı doğasının, birçok acı verici deneyim gibi kayıp yaşantısında da acının paylaşarak hafiflemesine imkan vereceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar da eşlerin birbirleriyle iletişimi ve birbirlerinden destek almaları sayesinde yas şiddetinin düştüğünü belirtmektedir (örn.; Kamm ve Vandenberg, 2001; Turan, 2019). Bekar olan kişilerin daha şiddetli yas belirtileri göstermelerinin sebebi, böylesi bir destekten ve paylaşım imkanından mahrum kalmaları olabilir ayrıca bu çalışmanın örnekleminde eşini/partnerini kaybeden kişilerin bulunmuş olması da bu durumun bir diğer açıklaması olabilir çünkü böylesi bir kayıpta en önemli destek kaynaklarından biri kaybedilmiş ve yasin şiddetinin daha da artması muhtemel hale gelmiştir.

Kayba bağlı fiziksel sorunlar yaşayan katılımcıların daha şiddetli yas belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Kayıp sonrası yas sürecinin bir parçası olarak bedensel belirtilerle karşılaşılabilir (Utz ve ark., 2012). Kayba bağlı uyku sorunları, kas-

iskelet ağrıları ve yorgunluk şikayetleri görülebilmektedir (Toblin ve ark., 2012). Dolayısıyla fiziksel belirtisi olduğunu ifade eden kişilerde yasın daha şiddetli yaşanabilecek olması beklendik bir durumdur. Psikolojik açıdan ise katılımcıların kayıp sonrası psikolojik sorunları, fiziksel sorunlara göre daha yüksek oranda yaşadıkları görülmüştür. Nitekim yakın kaybı sonrası, psikolojik bozukluk boyutuna varan sorunların (travma sonrası stres bozukluğu, yeğin depresif bozukluk, uzamış yas bozukluğu, bağımlılık) görülebileceği ilgili araştırmalarda rapor edilmektedir (Kristensen ve ark, 2012; Masferrer ve ark., 2015; Pitman ve ark., 2014). Kayıp sonrası psikolojik sıkıntı yaşayan katılımcıların aynı zamanda, kayıp sonrası psikolojik sorunlar yaşamayan katılımcılara göre daha şiddetli yas belirtileri gösterdikleri ve daha düşük düzeyde kayıp sonrası büyüme yaşadıkları da tespit edilmiştir. Bununla birlikte, çalışmadaki katılımcılar, kayba bağlı yaşadıkları psikolojik sorunları belirtirken normal yasın bir parçası olan duyguları da psikolojik sorun olarak değerlendirmiş olabilirler. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda psikolojik sorunlara dair değerlendirmenin daha objektif şekilde yapılması, psikolojik sorunlar ve yas şiddeti arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması açısından önemli görülmektedir.

Kayıpla ilgili detaylar, kayıp sonrası tepkilerin anlaşılmasında önemli görülen faktörler arasındadır. Buna dair incelenmesi gereken temel konulardan biri ise ölümün nasıl yaşandığıdır. Çalışma bulgularına göre kaybını ani/beklenmedik şekilde yaşayan kişiler, beklenen/sıralı kayıp yaşayan kişilere göre daha yüksek yas belirtileri göstermektedirler. Kaybın beklenmedik olduğu durumlarda, normal ve doğal olan sağlıklı yas süreci bozulabilmekte (Sezgin ve ark., 2004), kayba hazırlık yapılamadığı için kayıp yaşayan kişi daha yoğun uyum problemleri yaşayabilmektedir (Nussbaumer ve Russell, 2003) Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar, ölümün beklenmedik olduğu durumlarda daha olumsuz yas seyriyle karşılaşıldığını ve bu durumlarda patolojik yas olasılığının arttığını (de Hollander, 2020; Doering ve ark., 2022), yaşanan çaresizlik karşısında patolojik tablonun şiddetlendiğini de belirtmektedirler (Boelen, 2015).

Çalışmanın katılımcılarına, kaybettikleri kişiyle ilişkilerine ve dini inançlarına yönelik Likert tipi sorular sorulmuş ve bu iki başlık açısından da değerlendirme

yapılması amaçlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kaybedilen kişiyle aradaki ilişki ve yas şiddeti arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcılar, kaybettikleri kişilere ne kadar yakınlık hissediyorlarsa onların ölümünden de o kadar olumsuz etkilenmişlerdir. Alan yazındaki çalışmalar da bu durumu destekler sonuçlar sunmaktadır (Hirooka ve ark., 2017). Yasın patolojik seyri açısından da ilişkinin niteliği dikkate alınmış ve kaybedilen kişiyle aradaki yakın ilişkinin, karmaşık yas için risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Mash ve ark., 2014). Konuyla ilgili yapılan çalışmaların ortak noktalarından biri, kaybedilen kişinin kim olduğuna bakılmaksızın, aradaki ilişkinin belirleyici olduğuna dair çıkarımdır (Eckerd ve ark., 2016; Servaty-Seib ve Pistole, 2007). Analiz bulguları, dini inancın büyümeyle pozitif, yas şiddetiyle negatif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların dini inançları ne kadar kuvvetli ise kayıp sonrası o kadar fazla büyüme göstermiş, yas belirtilerini de o kadar az yaşamışlardır. Alan yazında da benzer sonuçlar bildirilmektedir; yakın kaybı sonrası başa çıkmanın bir parçası olarak dini inançlar ve yaratıcıya bağlı olma, depresif belirtiler ve yasin şiddetini düşürürken (Kelley ve Chan, 2012) büyümeyi desteklemektedir (Boulware ve Bui, 2016; Currier ve ark., 2013). Buna karşın alan yazında, kişisel yönü kuvvetli olan dini inançların nasıl ölçüldüğüne dikkat edilmesi (Wortmann ve Park, 2008) ve dinin olumlu ve olumsuz etkilerinin de dikkat alınması önerilmektedir (Mohamed Hussin ve ark., 2018).

Çalışmanın temel bulgularından biri, beklentilerimize paralel olarak (H1 ve H2) kayıp sonrası büyüme açısından başa çıkmanın pozitif, bilişsel çarpıtmaların ise negatif yordayıcı etkisi olduğudur. Buna göre kayıp yaşayan kişilerin başa çıkma becerileri ne kadar yüksekse ve ne kadar etkili başa çıkma stratejileri kullanabiliyorlarsa o kadar yüksek büyüme göstermektedirler. Diğer taraftan ne kadar fazla bilişsel çarpıtma kullanıyorlarsa büyümede de o kadar düşüş yaşamaktadırlar. Alan yazın açısından da bu durumun beklenebilir bir sonuç olduğu görülmektedir. Etkili şekilde başa çıkma, çeşitli çalışmalarda kayıp sonrası büyüme açısından olumlu bir değişken olarak incelenmiştir (örn.; Hill ve O'Brien, 2024; Lipp ve O'Brien, 2022; Wolchik ve ark., 2009). Kayıp yaşantısına uyum sağlamayla ilişkili olan başa çıkmada (Michael ve ark., 2003); destek görmenin yardımı, rutinleri devam ettirmeye çalışma, duyguları sürdürme ve ifade etme arasında denge kurma, kaybın gerçekliğiyle

yüzleşme gibi bazı temel bileşenlerden bahsedilmiştir (Gaffney ve Hannigan, 2010). Buradan hareketle, kayıp sonrası süreçte önemli bir bileşen olan başa çıkmanın, çok boyutlu yapısının da dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu kapsamda alan yazında, başa çıkmanın sosyal destek, yaş ve gelişim dönemi gibi faktörlerle ilişkili yönlerine dikkat çekilmiş (Hansson ve Stroebe, 2007) ve kayıp sonrası karmaşık yas belirtilerini azaltmak ve büyümeyi destekleyecek tedavi programları geliştirmek için başa çıkmanın iyileştirici etken olarak kullanılabilmesi belirtilmiştir (Ashai ve O'Brien, (2021).

Bilişsel çarpıtmalar açısından değerlendirme yapılacak olursa; alan yazında kayıp yaşayan kişilerdeki bilişsel işleyişin kayıp sonrası süreci ve büyümeyi etkilediği belirtilmektedir (Agha ve Haque, 2020; Liu ve ark., 2021). Buna göre uyum sağlayıcı bilişsel stratejiler ve olumlu bilişsel değerlendirme büyümeyi pozitif yordamakta (Engelkemeyer, 2008; Levi-Belz, 2015), olumsuz bilişsel değerlendirme ve işlevsiz bilişsel başa çıkma stratejileri ise kayıp sonrası uyum sağlamayı güçleştirdiği gibi yas belirtilerinin devam etmesine de sebep olmaktadır (Smith ve Ehlers, 2020). Hatalı düşünme kalıpları olarak nitelendirilen bilişsel çarpıtmalar, kayba dair hatalı çıkarımlarda bulunulmasına sebep olurken, kayıpla ilgili gerçeğe uygun olmayan inançların gelişmesinde de etkili olmaktadır (Stewart ve Sharp, 2007). Bilişsel çarpıtmaların; depresyon ve anksiyete semptomları, olumsuz kendini ifade etme, sosyo-duygusal işleyişte bozulma, umutsuzluk, ruminasyon, agresiflik, disfori ve intihar girişimi gibi faktörlerle ilişkili olması (Bulut ve ark., 2020), bilişsel çarpıtma düzeyindeki yüksekliğin, daha yüksek düzeyde olumsuz yorumlama yanlılığına ve daha düşük yaşam memnuniyetine neden olması (Kaplan ve ark., 2017), yakın kaybı gibi sarsıcı bir deneyimin sonuçları açısından bilişsel çarpıtmaların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu sebeple, bilişsel çarpıtmaları ve işlevsiz düşünceleri değiştirmek, yaşla ilgili müdahale programlarının da hedefler arasında bulunmaktadır (Bhattacharya, 2015; Zwielewski ve Sant'Ana, 2019).

Çalışmanın temel bulgularından bir diğeri, yas belirtileri açısından büyümenin bazı alt boyutlarının yordayıcı etkisidir. Konunun daha kapsamlı ele alınıp detaylı açıklanabilmesi için söz konusu yordayıcı etkiler alt boyutlar bazında

değerlendirilmiştir. Çalışma bulguları, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin alt boyutlarından işlevsellik ve uyum sağlamanın, yas belirtilerini negatif yordadığını; yaşamı anlamlandırmanın ise yas belirtilerini pozitif yordadığını göstermektedir. Buna göre kayıp yaşayan kişilerde büyümenin bileşenleri olarak işlevsellik ve uyum sağlama ne kadar artarsa yas belirtilerinin o kadar hafifleyeceği, yaşamı anlamlandırma ne kadar artarsa yas belirtilerinin de o kadar şiddetleneceği söylenebilir. KSBÖ'nün Kişisel Kaynaklar ve İlişkisel Başa Çıkma alt boyutlarının ise yas belirtileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı gücü bulunmadığı bulunmuştur. Söz konusu bulgular beklentimiz (H3) ile kısmen uyumludur.

Kayıp sonrası büyüme gösteren kişilerin işlevselliklerinde artış görüldüğü alan yazındaki çalışmalarda bildirilmektedir. Lehman ve ark., (1993) kayıp sonrası gözlemlenen olumlu değişimlerin; öz güvenin artması, andan keyif almaya odaklanma, diğer insanlara karşı açık olma gibi işlevselliğe yönelik konularda gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Kayıp sonrası işlevselliği artan kişiler, yüksek öz yeterlik göstererek yaşamda yeni yollar bulmaya çalışmaktadırlar (Titlestad ve ark., 2022) ayrıca bu kişilerde yaşam doyumunun arttığı, geleceğe dair anlamlılık duygusunun hissedildiği ve psikolojik sağlığın da yükseldiği görülmektedir (Lundberg ve ark., 2023). Büyümenin bir parçası olarak deneyimlenen bu değişimler, kayıp sonrasındaki yas belirtilerinin de daha hafif seyretmesine imkan vermektedir. Kayıp yaşayan kişilere yönelik geliştirilen yas danışmanlığı programlarında da yaşama odaklanarak işlevselliğin arttırıldığı, böylece kayba uyum sağlandığı, büyümenin gerçekleşebildiği ve yas belirtilerinde azalmaların görülebildiği belirtilmektedir (Aho ve ark., 2011; Klasen ve ark., 2017).

Alan yazında, kayıp sonrası büyümenin alt boyutlarından uyum sağlamanın, yas belirtileri açısından belirleyici olduğu ve uyum sağlayamayan kişilerde kayıpla ilişkili sıkıntının arttığı ifade edilmektedir (Henderson ve ark., 2004). Kayba uyum sağlanamadığında fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla birlikte yas belirtilerinin şiddetinde de artış görülmektedir (LeRoy ve ark., 2020) Kişinin kayıp ve bununla ilişkili deneyimlerle nasıl başa çıktığı, sosyal ağların yeterliliği, gelir durumu gibi sosyal ve psikolojik faktörlerden etkilenen uyum süreci (Gallagher ve ark., 1982);

kayıp öncesi kişiyle olan ilişki, sosyal destek, anlam bulma, kayıp yaşayan kişinin kişilik özellikleri ve ölümün detayları gibi faktörlerin içeriklerine göre kolaylaşabilmektedir (Purrington, 2023). Bunun yanı sıra, yüksek uyum becerisi gösteren kişilerde psikolojik dayanıklılığın da yüksek olduğu görülmektedir (Spahni ve ark., 2015). Bu durum da beklendiği gibi kayıp sonrası büyümenin bir parçası olarak uyum sağlamanın, yas belirtilerinin azalmasında etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Yaşamı anlamlandırma alt boyutunun yas belirtileri üzerinde, beklenenin aksine pozitif yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Alan yazında kayıp yaşayan kişilerin kayıplarında bir anlam bulabildiklerinde, yaşadıkları yasın şiddetinde de düşüş olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Hibberd, 2013; Keese ve ark., 2008) ancak bu çalışmada, yaşamı anlamlandırma kapsamında değerlendirilen ilgili maddelerde farklı içeriklerin kapsanmış olması, sonuçların da bundan etkilenmiş olabileceğini akla getirmektedir. Alt boyuttaki maddeler arasında sahip olunan imkanlarla ve kaybedilen kişiyle ilgili yer alan ifadelerin, yas belirtilerinin değerlendirildiği ve doğal yas süreci için de geçerli olabilecek ifadelerin bulunduğu ölçek maddeleriyle kısmen de olsa örtüşmesi, böyle bir sonuca sebep olmuş olabilir. Nitekim kayıp sonrası büyüme, yas sürecinin bir bileşeni olarak değerlendirilebilmekte (Hogan ve ark., 2001; Riley ve ark., 2007), çalışma sonuçlarıyla benzer şekilde büyüme ve yas belirtileri arasında pozitif ilişki bulan çalışmalarda da büyümenin yas sürecinin içerisinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Tureluren ve ark., 2023; Xu ve ark., 2015). Dolayısıyla kayıp sonrası olumlu ve olumsuz değişimlerin bir arada bulunabilmesi, yas sürecinin çok boyutluluğuna ve büyümenin de bunun bir parçası olduğuna işaret ederken (Schoulte ve ark., 2012), bu çalışmada ulaşılan sonuçların da beklenebilir olduğunu düşündürmektedir.

Kayıp sonrası büyümenin alt boyutlarından kişisel kaynakların ve ilişkisel başa çıkmanın, beklenenin aksine yas belirtileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı gücü olmadığı görülmüştür. Alan yazında, bu çalışma bulguları ile çelişir şekilde, kişisel kaynaklar kapsamında değerlendirilebilecek psikolojik dayanıklılığın (Barboza ve Seedall, 2023), esneklik gösterebilmenin (Cohen ve Katz, 2015) ve öz yeterliğin (Schmidt ve ark., 2022) yas belirtileri üzerinde negatif yordayıcı gücü olduğu

belirtilmektedir ancak bu çalışmalarda bahsedilen bileşenleri ölçmek için özelleşmiş ölçme araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Oysa bu çalışmada, farklı içerikte maddeler bir araya gelerek bir alt boyut oluşturmuş ve bu alt boyut da kişisel kaynaklar olarak isimlendirilmiştir. Dolayısıyla söz konusu bileşenler önceki çalışmalarda olduğu gibi özgül olarak incelenmemiştir. Aynı ayrı değerlendirildiğinde yas belirtilerini yordadığı görülen bu bileşenlerin bir arada değerlendirilmesinin sonuçları etkilemiş olmasının olası olduğu düşünülmüştür.

İlişkisel başa çıkma açısından yine alan yazında bu çalışma sonuçlarından farklı olarak kayıp sonrası ruhsal durumun kişinin kayıpla nasıl başa çıktığına bağlı olduğu belirtilerek (Fisher ve ark., 2022), ilişkilere yönelerek başa çıkmaya çalışmanın kayıptan sonra daha iyi uyumu anlamlı şekilde yordadığı ifade edilmiştir (Albuquerque ve ark., 2017). Buna karşın, Schnider ve ark. (2007) çalışmalarında başa çıkma ile yas belirtileri arasında pozitif ilişki bulmuş, kaybın üzerinden geçen zamanı ve travmatik deneyimi kontrol altına aldıklarında ise aktif başa çıkmanın yas belirtilerinin şiddetiyle ilişkisinin anlamlı olmadığını görmüşlerdir. Bu çalışmada da ilişkisel başa çıkmanın yas belirtileri üzerindeki yordayıcı gücü, travmatik deneyimler kontrol altına alınarak incelendiği için sonuçların bu şekilde çıkmış olabileceği düşünülmüştür.

Kayıp yaşamakla travmatik deneyimler arasında hem tanısal kriterler hem de klinik uygulamalar açısından benzer ve farklı noktaların bulunması (APA, 2022), kayıp sonrası büyümenin yas belirtileri üzerindeki yordayıcı gücünü incelerken travmatik deneyimlerin kontrol edilmesi gerektiğini düşündürmüştür. Nitekim alan yazında da kayıp yaşamayla travmatik deneyimlerin birbiriyle ilgili ama aynı zamanda farklı yapılar olmasına dikkat çekilirken (Spuij ve ark., 2012) yas ve travma arasındaki ilişkiyle ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiği de belirtilmiştir (Paris ve ark., 2009). Bu çalışmada, travmatik deneyimlerin büyüme alt boyutlarından yalnızca uyum sağlamayla negatif ilişki gösterdiği, onun dışında diğer alt boyutlarla ve toplam puanla anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Travmatik deneyimlerde uyum sağlamanın doğal bir yeri olduğu (Browne ve Winkelmann, 2007; Khamis, 2021) göz önüne alındığında, bu durumun bir yandan beklenebilir olduğu diğer yandan da Kayıp

Sonrası Büyüme Ölçeği'nin kayıp olgusunu travmadan ayırabildiğine dair geçerli bir veri sunduğu düşünülmektedir. Kayıp sonrası büyümenin yas belirtilerini yordamasına ilişkin kurulan regresyon modelinde, travmatik deneyimlerin kontrol altına alınmış olması, istatistiksel açıdan da farka sebep olmuş ve yas belirtilerindeki açıklanan varyans yükselmiştir. Bu durum da kayıp sonrası büyümenin yas belirtileri açısından yordayıcı gücü incelenirken, bu çalışmada olduğu gibi travmatik belirtilerin kontrol altına alınmasının, sonuçların geçerliği açısından faydalı olacağını düşündürmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği geliştirilmiş ve yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin kayıp sonrası gösterdikleri büyüme; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmiştir. İki aşamadan oluşan çalışmanın ilk aşamasında Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde; öncelikle madde havuzu oluşturulmuş, sonrasında uzman görüşleri alınmış, yapılan düzeltmeler sonucunda taslak form elde edilmiştir. Taslak form kullanılarak yapılan pilot uygulama sonrası ölçeğe son hali verilerek ana uygulamaya geçilmiştir. Ana uygulamadan elde edilen verilerle Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda madde sayısının yirmi altıya düştüğü ve ölçeğin beş faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile de bu beş faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin beş alt boyutu: İşlevsellik, Kişisel Kaynaklar, İlişkisel Başa Çıkma, Yaşamı Anlamlandırma ve Uyum Sağlama'dır. Bunun yanı sıra, ölçek alt boyut içeriklerinin alan yazındaki ilgili kavramsal açıklamalar ile de örtüştüğü görülmüştür. Geçerlik ve güvenilirlik (iç tutarlılık ve test-tekrar test) analizleri sonucunda Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin yakın kaybı sonrasında yaşanan büyüme olgusunu geçerli ve güvenilir şekilde ölçebileceği anlaşılmıştır. Geliştirilen ilgili ölçeğin, kayıp sonrası büyüme olgusunun ölçülmesi için araştırmacılara yardımcı olacağı ve alan yazındaki ilgili araştırmaların arttırılmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.

Çalışmanın ikinci aşamasında toplanan verilerle, kayıp sonrası büyüme; yas süreci, başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmiştir. Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizlerine göre beklentilerimize paralel şekilde (H1 ve H2), kayıp sonrası büyüme üzerinde başa çıkmanın pozitif, bilişsel çarpıtmaların ise negatif yordayıcı gücü olduğu görülmüştür. Yas süreci açısından ise kayıp sonrası büyümenin alt boyutlarından işlevselliğin ve uyum sağlamanın yas belirtilerini, beklentimizle örtüşen şekilde negatif yordadığı, yaşamı anlamlandırmanın ise beklenenin aksine yas belirtilerini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından da ölçek puanları arasında farklılaşmalar olduğu, kadınların, daha küçük

yaşta olanların, bekarların, kayba bağlı fiziksel ve psikolojik sorunlar deneyimleyenlerin ve kaybını ani/beklenmedik şekilde yaşayanların, ilgili diğer gruplara kıyasla daha fazla/yoğun yas belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Kayıp sonrası büyüme açısından ise farklı alt boyutlarda olmak üzere; daha büyük yaşta olanların ve kayba bağlı psikolojik sorunlar yaşamayanların daha fazla büyüme gösterdiği görülmüştür. Cinsiyetler arası farklılıklar açısından ise kadınların kayıp sonrası yaşamı anlamlandırma düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu, buna karşın erkeklerin de kayıp sonrası yaşama kadınlara kıyasla daha kolay uyum sağlayabildikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, kaybedilen kişiyle aradaki ilişki ve kayıp yaşayan kişinin içerikten bağımsız dini inancı ne denli güçlü ise kayıp sonrası büyüme düzeyinin de o denli yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kayıp sonrası büyümenin yas belirtilerini azaltmaktaki olumlu etkisini ve kayıp sonrası büyümenin muhtemel yordayıcılarını göstermesi açısından önemli görülmektedir. Ulaşılan sonuçların, kayıp sonrası yas sürecinin ve büyümenin daha iyi anlaşılabilmesi ve kayıp yaşayanlarda büyümenin teşvik edilebilmesi için kayıp yaşayan kişilere, araştırmacılara ve ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmanın ana konusu olan kayıp sonrası büyüme olgusuyla ilgili alan yazında yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda, kayıp sonrası büyümeyi değerlendirmek için travma sonrası büyüme ölçekleri veya travmayı esas alan nitel yöntemler kullanılmıştır. Bu durum, kayba özel büyümeyi ölçmeyi amaçlayan bu çalışmanın önemini ve özgünlüğünü göstermekle birlikte sınırlılığa da sebep olmuştur. Çalışmanın birçok yerinde, kayıp sonrası büyümeyi açıklarken referans gösterilen kaynaklarda geçen; travma sonrası büyümeye dair kavramları, nitel çalışmalarda travmatik deneyim açısından belirlenen temaları, nicel çalışmalarda travma sonrası büyümeyi ölçen araçlarla ulaşılan sonuçları, bu çalışmada kayıp sonrası büyümeyi açıklamak için kısmen de olsa kullanmak durumunda kalınmıştır. Konuyla ilgili yapılacak sonraki çalışmalarda, kavramsal farklılıkların incelenmesiyle birlikte artımlı geçerliğin de sınanmasına imkan sağlayacak şekilde, travma sonrası büyüme ölçekleri ve KSBÖ birlikte kullanılarak değerlendirme yapılabilir.

Kayıp sonrası büyümeyle ilgili çalışmalar Türkçe alan yazında henüz yeterince yaygınlaşmamıştır. Bu sebeple bu konuda ölçek geliştirmeye ilgili bir ilk adım olarak görülebilecek bu çalışmada da Türkçe alan yazından alınan destek sınırlı kalmıştır. Türklerden oluşan bir örnekleme yürütülen bu çalışmanın sonuçlarının kültürel farkları ve deneysel özgünlükleri yansıttığı düşünülmektedir. Buna karşın, sonuçları açıklamada kullanılan kaynakların/araştırmaların büyük kısmının Türkçe olmaması ve Türk olmayan örneklemlerle yürütülmüş olması, açıklamaların bu farklılıkları göz önünde bulundurarak incelenmesi gerekliliğini de doğurmaktadır. Kayıp sonrası yas sürecinin kültüre duyarlılığı göz önünde bulundurularak, gelecekte kayıp sonrası büyüme dinamiklerinin makro ve mikro kültür zemininde karşılaştırmalı olarak çalışılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, geniş bir kapsama sahip olan uyum sağlama sürecinin, bu çalışma kapsamında geliştirilen KSBÖ'nün ilgili alt boyutunda üç madde ile ölçülüyor oluşu göz önüne alındığında, gelecekte yapılacak çalışmalar ile ilgili alt boyutun, uyum sağlama sürecini tam anlamı ile kapsayacak şekilde özelleştirilebileceği düşünülmüştür.

Çalışma örneklemindeki erkek katılımcı oranları hem ölçek geliştirme aşamasında hem de değişkenler arası ilişkilerin incelendiği ikinci aşamada kadın katılımcı oranına kıyasla düşük kalmıştır. Alan yazında benzer cinsiyet oranları ile yapılan araştırmalar (Albuquerque ve ark., 2018; Johnsen ve Afgun, 2021; Şener ve Yener-Açar, 2023) bulunsa da bu durum, çalışmamızın sınırlılıklarından birisidir. Gelecekte kadın-erkek sayılarının dengeli dağıldığı farklı örneklemler ile benzer çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür. Pilot uygulamada katılımcılar, araştırmacı eşliğinde anket formundaki soruları cevaplandırmışlardır ancak çalışmada pilot uygulamadan sonraki aşamalarda toplanan veriler çevrim içi olarak toplanmıştır. Verilerin çevrim içi olarak toplanması, katılımcılara ulaşma ve araştırmaya katılımlarını sağlama açısından büyük kolaylıklar sunsa da soruların yanlış anlaşılması, cevaplama yanlışlıkları vb. olası riskleri de barındırmakta ve araştırma sonuçlarının geçerliğine ilişkin olası bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Araştırmanın uygulama aşamasındaki gözlemler ve katılımcılardan alınan geri bildirimlere ışığında; kayıp, yas ve büyüme konularının hem nitel yöntemlerle

çalışılmasının hem de kayıp sonrası büyümenin uzun dönem yansımalarını inceleyebilmek amacıyla, -belirlenen temel değişkenler kontrol altına alınarak- kayba bağlı psikolojik büyüme olgusuna dair boylamsal çalışmalar yürütülmesinin yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Çalışma verileri toplanırken katılımcıların, kayıplarıyla ilgili konuşmaya ve merak ettikleri sorulara cevap bulmaya dair önemli bir ihtiyaç hissettikleri görülmüştür. Bu kapsamda, kayıp yaşamış kişilerin ruh sağlığı hizmetlerine daha kolay ulaşabilmesi için yetkililerce gerekli adımların atılmasının, kayıp yaşayan kişiler ile iletişimde dikkat edilmesi gereken temel konularda, cenaze işleriyle ilgilenen kamu kurumlarında gerekli bilgilendirme programlarının düzenlenmesinin ve kayıp yaşayan ailelerle ilgilenmek üzere ruh sağlığı uzmanlarının bu kurumlar tarafından görevlendirilmesinin, yas ile çalışabilecek yeterli sayıda ruh sağlığı uzmanının yetiştirilebilmesi için artan sayıda klinik psikoloji yüksek lisans ve doktora programlarının müfredatlarına yas ve kayıp sonrası büyüme ile ilişkili müfredat eklenmesinin, kayıp yaşayan kişilerin gerek sağlıklı bir yas süreci geçirebilmeleri gerekse kayıp sonrası psikolojik büyümelerinin desteklenmesi açısından faydalı olacağı değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra, kayıp sonrası büyüme özelinde çeşitli eğitim ve psikolojik müdahale programlarının uygulanması da önerilmektedir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği'nin hem kayıp sonrası büyüme olgusunu derinlemesine anlamlandırabilmek için gelecekte yapılacak araştırmalarda hem de bahse konu müdahale programlarında kullanılacak güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abi-Hashem, N.** (1999). Grief, loss, and bereavement: An overview. *Journal Psychology And Christianity, 18*(4), 309-329.
- Abramovitch, H.** (2015). Death, anthropology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 5*, 870-873.
- Agha, S. A. U., & Haque, A. U.** (2020). Bereavement, post-traumatic growth, and the role of cognitive processes: Study of bereaved parents and spouses in Baluchistan, Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research, 35*(1), 125-139.
- Aguirre, M. G.** (2008). *An examination of the role of meaning in posttraumatic growth following bereavement* (Unpublished doctoral dissertation). Auburn University, Alabama.
- Aho, A. L., Tarkka, M. T., Åstedt-Kurki, P., Sorvari, L., & Kaunonen, M.** (2011). Evaluating a bereavement follow-up intervention for grieving fathers and their experiences of support after the death of a child—A pilot study. *Death Studies, 35*(10), 879-904.
- Aiken, L. R.** (2000). *Dying, death, and bereavement*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Akgemci, T.** (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15*(1-2).
- Albuquerque, S., Ferreira, L. C., Narciso, I., & Pereira, M.** (2017). Parents' positive interpersonal coping after a child's death. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 1817-1830.
- Albuquerque, S., Narciso, I., & Pereira, M.** (2018). Posttraumatic growth in bereaved parents: A multidimensional model of associated factors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10*(2), 199-207.

- Aldwin, C. M.** (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- American Psychiatric Association.** (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal alışma basım tarihi 2013).
- Andersson, G., & Willebrand, M.** (2003). What is coping? A critical review of the construct and its application in audiology. *International Journal of Audiology*, 42, 97-103.
- Andriessen, K., & Krysinska, K.** (2011). Essential questions on suicide bereavement and postvention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 24-32.
- Andriessen, K., Krysinska, K., Hill, N. T., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N., & Pirkis, J.** (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19(49), 1-15.
- Andriessen, K., Mowll, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B.** (2018). “Don’t bother about me.” The grief and mental health of bereaved adolescents. *Death Studies*, 42(10), 607-615.
- Anngela-Cole, L., & Busch, M.** (2011). Stress and grief among family caregivers of older adults with cancer: A multicultural comparison from Hawai ‘i. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 7(4), 318-337.
- Arpacı, F.** (2014). Elderly and death. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 17(3), 215-226.

- Asai, M., Fujimori, M., Akizuki, N., Inagaki, M., Matsui, Y., & Uchitomi, Y.** (2010). Psychological states and coping strategies after bereavement among the spouses of cancer patients: A qualitative study. *Psycho-Oncology*, *19*(1), 38-45.
- Asgari, Z., & Naghavi, A.** (2020). The experience of adolescents' post-traumatic growth after sudden loss of father. *Journal of Loss and Trauma*, *25*(2), 173-187.
- Ashai, S., & O'Brien, K. M.** (2021). Coping with loss: Understanding growth and grief in Kashmiri students. *The Counseling Psychologist*, *49*(6), 786-817.
- Aslan, A. E., Ergün, N., Duman, B., Bozdağ, F., Karataş, S., & Fakirulloğlu, A. M.** (2018). Yaşlılarda eş kaybı, kayıp sonrası başa çıkma stratejileri ve gelecek beklentileri üzerine nitel bir araştırma. *Journal of Human Sciences*, *15*(1), 340-358.
- Aslan, Ş., & Güzel, Ş.** (2018). Duygusal zeka, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, *16*(31), 59-82.
- Aslantürk, A.** (2022). *Yas yaşantısında travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak duygusal şemalar ve öz anlayış* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Atalay, K., & Staneva, A.** (2020). The effect of bereavement on cognitive functioning among elderly people: Evidence from Australia. *Economics & Human Biology*, *39*, 100932.
- Attepe, S.** (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *23*(23), 23-28.
- Averill, J. R.** (1968). Grief: its nature and significance. *Psychological Bulletin*, *70*(6), 721-748.

- Ayaz, A. B., İmren, S. G., & Ayaz, M.** (2012). Ergenlerde arkadaş ölümü sonrası travma belirtileri ve ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 199-207.
- Aydın R., & Kabukçuoğlu K.** (2020). The factor structure of the posttraumatic growth inventory in cancer patients in Turkey. *Health Soc Care Community*. 28(5), 1603-1610.
- Bal, B., İlhan, R. S., Kaplan, B., Şentürk-Cankorur, V., & Çevik, A.** (2016). Psikoz sanılan patolojik yas: Olgu sunumu. *Kriz Dergisi*, 22(1), 13-19.
- Bal, F.** (Ed.). (2020). *Psikologlar için SPSS uygulamaları ve araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Barboza, J., & Seedall, R.** (2023). Evaluating the relationship between family resilience and grief-related symptoms: A preliminary analysis. *Death Studies*, 47(1), 10-20.
- Barnes, M. K., Harvey, J. H., Carlson, H., & Haig, J.** (1996). The relativity of grief: Differential adaptation reactions of younger and older persons. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 1(4), 375-392.
- Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liau, A. K., & Gibbs, J. C.** (2000). Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents. *Criminal Justice and Behavior*, 27(1), 36-56.
- Barsalou, L. W.** (2014). *Cognitive psychology: An overview for cognitive scientists*. New York, NY: Psychology Press.
- Baş, S., Yüksel, Ö., Ülbe, S., & Güngör, D.** (2022). Turkish version of the traumatic grief inventory-self report (TGI-SR): Validity and reliability. *Death Studies*, 46(6), 1481-1489.
- Bauer, J. J., & Bonanno, G. A.** (2001). I can, I do, I am: The narrative differentiation of self-efficacy and other self-evaluations while adapting to bereavement. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 424-448.

- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J.** (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences, 34*(1), 77-95.
- Beck, A. T.** (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*(4), 324-333.
- Beck, A. T.** (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: Meridian.
- Beck, A. T.** (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(2), 194-198.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G.** (1979). *Cognitive Therapy of depression*. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, J. S.** (2016). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi* (2. baskı). (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Becker, G., Xander, C. J., Blum, H. E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M., & Higginson, I. J.** (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative Medicine, 21*(3), 207-217.
- Beder, J.** (2005). Loss of the assumptive world—How we deal with death and loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 50*(4), 255-265.
- Bellet, B. W., Jones, P. J., Neimeyer, R. A., & McNally, R. J.** (2018). Bereavement outcomes as causal systems: A network analysis of the co-occurrence of complicated grief and posttraumatic growth. *Clinical Psychological Science, 6*(6), 797-809.
- Benight, C. C., Flores, J., & Tashiro, T.** (2001). Bereavement coping self-efficacy in cancer widows. *Death Studies, 25*(2), 97-125.

- Bensimon, M.** (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences, 52*(7), 782-787.
- Bergman, E. J., Haley, W. E., & Small, B. J.** (2010). The role of grief, anxiety, and depressive symptoms in the use of bereavement services. *Death Studies, 34*(5), 441-458.
- Betrian, F., & Kongsuwan, W.** (2019). Grief reactions and coping strategies of Muslim nurses dealing with death. *Nursing in Critical Care, 25*(5), 277-283.
- Bhattacharya, B.** (2015). Cognitive behavioural intervention in prolonged grief reaction: case series. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 33*, 37-52.
- Bildik, T.** (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi, 52*(4), 223-229.
- Boelen, P. A.** (2015). Peritraumatic distress and dissociation in prolonged grief and posttraumatic stress following violent and unexpected deaths. *Journal of Trauma & Dissociation, 16*(5), 541-550.
- Boelen, P. A., & Lenferink, L. I.** (2022). Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 56*(6), 667-674.
- Boelen, P. A., & Lensvelt-Mulders, G. J.** (2005). Psychometric properties of the grief cognitions questionnaire (GCQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27*(4), 291-303.
- Boelen, P. A., van de Schoot, R., van den Hout, M. A., de Keijser, J., & van den Bout, J.** (2010). Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder are distinguishable syndromes. *Journal of Affective Disorders, 125*(1-3), 374-378.

- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A.** (2003). The role of cognitive variables in psychological functioning after the death of a first degree relative. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(10), 1123-1136.
- Boelen, P. A., Van Den Bout, J., & Van Den Hout, M. A.** (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(11), 1657-1672.
- Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J.** (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *13*(2), 109.
- Boerner, K., & Jopp, D.** (2010). Resilience in response to loss. In *Handbook of adult resilience* (pp. 126–145). New York: The Guilford Press.
- Bogensperger, J., & Lueger-Schuster, B.** (2014). Losing a child: Finding meaning in bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1), 22910.
- Bonanno, G. A.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L.** (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591-612.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S.** (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 760-776.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S.** (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, *21*(5), 705-734.
- Bonanno, G. A., Goorin, L., & Coifman, K. G.** (2008). Sadness and grief. In *Handbook of emotions* (3rd ed.) (pp. 797-806). New York: The Guilford Press.
- Bonanno, G. A., Neria, Y., Mancini, A., Coifman, K. G., Litz, B., & Insel, B.** (2007). Is there more to complicated grief than depression and posttraumatic

stress disorder? A test of incremental validity. *Journal of abnormal psychology, 116*(2), 342-351.

Boulware, D. L., & Bui, N. H. (2016). Bereaved African American adults: The role of social support, religious coping, and continuing bonds. *Journal of Loss and Trauma, 21*(3), 192-202.

Boyraz, G., Horne, S. G., & Waits, J. B. (2015). Accepting death as part of life: meaning in life as a means for dealing with loss among bereaved individuals. *Death Studies, 39*(1), 1-11.

Bray, P. (2013). Bereavement and transformation: A psycho-spiritual and post-traumatic growth perspective. *Journal of Religion and Health, 52*, 890-903.

Breen, L. J., Penman, E. L., Prigerson, H. G., & Hewitt, L. Y. (2015). Can grief be a mental disorder?: An exploration of public opinion. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 203*(8), 569-573.

Brison, K. J., & Leavitt, S. C. (1995). Coping with bereavement: Long-term perspectives on grief and mourning. *Ethos, 23*(4), 395-400.

Browne, C., & Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence, 22*(6), 684-697.

Bryant, R. A. (2013). Is pathological grief lasting more than 12 months grief or depression?. *Current Opinion in Psychiatry, 26*(1), 41-46.

Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health, 30*(2), 156-163.

Buglass, E. (2010). Grief and bereavement theories. *Nursing Standard, 24*(41), 44-47.

Bulut, M., Mercan, N., & Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: sistematik derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(3), 215-226.

- Burcu, E., & Akalm, E.** (2008). Ölüm olgusu üzerine sosyolojik tartışmalar. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, 8, 29-54.
- Burrell, M. J.** (1987). Cognitive psychology, epistemology, and psychotherapy: A motor-evolutionary perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 225.
- Büchi, S., Mörgeli, H., Schnyder, U., Jenewein, J., Hepp, U., Jina, E., ... & Sensky, T.** (2007). Grief and post-traumatic growth in parents 2–6 years after the death of their extremely premature baby. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(2), 106-114.
- Büyüköztürk, Ş.** (2023). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (30. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F.** (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. B.** (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS One*, 16(5), 1-17.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A.** (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143.
- Carr, D.** (2020). Mental health of older widows and widowers: Which coping strategies are most protective?. *Aging & Mental Health*, 24(2), 291-299.
- Carr, D., & Sharp, S.** (2014). Do afterlife beliefs affect psychological adjustment to late-life spousal loss?. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 103-112.
- Caserta, M., Lund, D., Utz, R., & de Vries, B.** (2009). Stress-related growth among the recently bereaved. *Aging and Mental Health*, 13(3), 463-476.

- Cesur, G.** (2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram “Karmaşık Yas”. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(10), 289-310.
- Chater, A. M., Howlett, N., Shorter, G. W., Zakrzewski-Fruer, J. K., & Williams, J.** (2022). Reflections on experiencing parental bereavement as a young person: A retrospective qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-19.
- Chen, B.** (2012). Coping with death and loss: Confucian perspectives and the use of rituals. *Pastoral Psychology*, 61(5), 1037-1049.
- Chen, J. H., Bierhals, A. J., Prigerson, H. G., Kasl, S. V., Mazure, C. M., & Jacobs, S.** (1999). Gender differences in the effects of bereavement-related psychological distress in health outcomes. *Psychological Medicine*, 29(2), 367-380.
- Chow, J. C. C., Snowden, L. R., & McConnell, W.** (2001). A confirmatory factor analysis of the BASIS-32 in racial and ethnic samples. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 28, 400-411.
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesik, K., & Kornhaber, R.** (2022). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death Studies*, 46(9), 2167-2178.
- Cofini, V., Cecilia, M. R., Petrarca, F., Bernardi, R., Mazza, M., & Di Orio, F.** (2014). Factors associated with post-traumatic growth after the loss of a loved one. *Minerva Psichiatrica*, 55(4), 207-214.
- Cohen, H., & Samp, J. A.** (2018). Grief communication: Exploring disclosure and avoidance across the developmental spectrum. *Western Journal of Communication*, 82(2), 238-257.
- Cohen, O., & Katz, M.** (2015). Grief and growth of bereaved siblings as related to attachment style and flexibility. *Death Studies*, 39(3), 158-164.

- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B.** (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science, 11*(4), 456-463.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E.** (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127.
- Connerty, T. J., & Knott, V.** (2013). Promoting positive change in the face of adversity: experiences of cancer and post-traumatic growth. *European Journal of Cancer Care, 22*(3), 334-344.
- Corr, C. A.** (2004). Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *Omega-Journal of Death and Dying, 48*(4), 337-363.
- Corr, C. A., & Coolican, M. B.** (2010). Understanding bereavement, grief, and mourning: implications for donation and transplant professionals. *Progress in Transplantation, 20*(2), 169-177.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M.** (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy, 4*(3), 297-322.
- Cox, T.** (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress, 1*(1), 5-14.
- Crunk, A. E., Burke, L. A., Neimeyer, R. A., Robinson, E. H. M., & Bai, H.** (2021). The coping assessment for bereavement and loss experiences (CABLE): Development and initial validation. *Death Studies, 45*(9), 677-691.
- Currie, E. R., Christian, B. J., Hinds, P. S., Perna, S. J., Robinson, C., Day, S., ... & Meneses, K.** (2019). Life after loss: Parent bereavement and coping experiences after infant death in the neonatal intensive care unit. *Death Studies, 43*(5), 333-342.

- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A.** (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death studies, 30*(5), 403-428.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A.** (2009). Assumptive worldviews and problematic reactions to bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 14*(3), 181-195.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A.** (2012). Prolonged grief symptoms and growth in the first 2 years of bereavement: Evidence for a nonlinear association. *Traumatology, 18*(4), 65-71.
- Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A.** (2013). Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(2), 69-77.
- Çakar, F. S.** (2020). The Role of social support in the relationship between adolescents' level of loss and grief and well-being. *International Education Studies, 13*(12), 27-40.
- Çelik, S., & Sayıl, I.** (2003). Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: Travmatik yas. *Kriz Dergisi, 11*(2), 29-34.
- Davies, R.** (2004). New understandings of parental grief: Literature review. *Journal of Advanced Nursing, 46*(5), 506-513.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J.** (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 561.
- de Hollander, S. L.** (2020). *Pathological grief: The role of cause and unexpectedness of death* (Unpublished master's thesis). Utrecht University, Utrecht.
- Debiasi, E., Rosenbaum-Feldbrügge, M., & Eriksson, B.** (2020). The long-term impact of parental death in childhood on mortality and the role of

socioeconomic status: Evidence from Sweden at the turn of the 20th century. *The History of the Family*, 26(4), 657-681.

d'Epinau, C. J. L., Cavalli, S., & Spini, D. (2003). The death of a loved one: impact on health and relationships in very old age. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(3), 265-284.

DeRubeis, R. J., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. In *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed.) (pp. 277-316). New York, NY: The Guilford Press.

Doering, B. K., Barke, A., Vogel, A., Comtesse, H., & Rosner, R. (2022). Predictors of prolonged grief disorder in a German representative population sample: Unexpectedness of bereavement contributes to grief severity and prolonged grief disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-11.

Doğanay, A., Ataizi, M., Şimşek, A., Balaban Salı, J., & Akbulut, Y. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Donovan, L. A., Wakefield, C. E., Russell, V., Fardell, J., Mallitt, K. A., Hetherington, K., & Cohn, R. (2021). Variables associated with grief and personal growth following the death of a child from cancer: a mixed method analysis. *Death Studies*, 45(9), 702-713.

Doron, J., Trouillet, R., Maneveau, A., Neveu, D., & Ninot, G. (2014). Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach. *Health Promotion International*, 30(1), 88-100.

Drapeau, C. W., Lockman, J. D., Moore, M. M., & Cerel, J. (2018). Predictors of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40(3), 196-202.

Drescher, K., & Foy, D. W. (2010). When horror and loss intersect: Traumatic experiences and traumatic bereavement. *Pastoral Psychology*, 59, 147-158.

- DuBose, J. T.** (1997). The phenomenology of bereavement, grief, and mourning. *Journal of Religion and Health*, 36(4), 367-374.
- Duffy, M., & Wild, J.** (2017). A cognitive approach to Persistent Complex Bereavement disorder (PCBD). *The Cognitive Behaviour Therapist*, 10, e16.
- Duman, N.** (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dutton, Y. C., & Zisook, S.** (2005). Adaptation to bereavement. *Death Studies*, 29(10), 877-903.
- Ebel, R. L., & Frisbie, D. A.** (1991). Using test and item analysis to evaluate and improve test quality. In *Essentials of educational measurement* (pp. 220-240). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L.** (2016). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies*, 40(5), 275-282.
- Edmonds, S., & Hooker, K.** (1992). Perceived changes in life meaning following bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 25(4), 307-318.
- Eisma, M. C., & Tamminga, A.** (2022). COVID-19, natural, and unnatural bereavement: comprehensive comparisons of loss circumstances and grief severity. *European journal of Psychotraumatology*, 13(1), 1-16.
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I., Chow, A. Y., Chan, C. L., & Li, J.** (2019). Complicated grief and post-traumatic stress symptom profiles in bereaved earthquake survivors: a latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10, 1-10.
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Schut, H. A.** (2019). No pain, no gain: cross-lagged analyses of posttraumatic growth and anxiety, depression, posttraumatic stress and prolonged grief symptoms after loss. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(3), 231-243.
- Ellis, A.** (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.

- Engelkemeyer, S. M.** (2008). *The role of perceived social support and cognitive processing in reports of personal growth following bereavement*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri-Saint Louis, St. Louis.
- Engelkemeyer, S. M., & Marwit, S. J.** (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 344-346.
- Eryılmaz, A.** (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Esen-Ateş, N.** (2019). Travmayı anlamlandırması açısından imtihan inancı ve başa çıkma: Şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri örneği. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 6(1), 125-151.
- Eysenck, M. W.** (2004). Applied cognitive psychology: Implications of cognitive psychology for clinical psychology and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 60(4), 393-404.
- Fajgenbaum, D., Chesson, B., & Lanzi, R. G.** (2012). Building a network of grief support on college campuses: A national grassroots initiative. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(2), 99-120.
- Feldman, D. B., Fischer, I. C., & Gressis, R. A.** (2016). Does religious belief matter for grief and death anxiety? Experimental philosophy meets psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 55(3), 531-539.
- Finne, J. N., & Svartdal, F.** (2017). Social perception training (SPT): Improving social competence by reducing cognitive distortions. *International Journal of Emotional Education*, 9(2), 44-58.
- Fisher, J. E., Rice, A. J., Zuleta, R. F., & Cozza, S. J.** (2022). Bereavement during the COVID-19 Pandemic: Impact on coping strategies and mental health. *Psychiatry*, 85(4), 354-372.
- Folkman, S.** (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.

- Folkman, S.** (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.** (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T.** (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications, 10*, 193-208.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A.** (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(3), 571-579.
- Freud, S.** (1918). *Reflections on war and death*. New York: Moffat, Yard and Co.
- Gaffney, M., & Hannigan, B.** (2010). Suicide bereavement and coping: A descriptive and interpretative analysis of the coping process. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 526-535.
- Gallagher, D. E., Thompson, L. W., & Peterson, J. A.** (1982). Psychosocial factors affecting adaptation to bereavement in the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development, 14*(2), 79-95.
- Gamino, L. A., & Sewell, K. W.** (2004). Meaning constructs as predictors of bereavement adjustment: A report from the Scott & White grief study. *Death Studies, 28*(5), 397-421.
- Gauthier, J., & Marshall, W. L.** (1977). Grief: A cognitive-behavioral analysis. *Cognitive Therapy and Research, 1*(1), 39-44.
- Ghane, G., Farahani, M. A., Seyedfatemi, N., & Haghani, H.** (2016). Effectiveness of problem-focused coping strategies on the burden on caregivers of hemodialysis patients. *Nursing and Midwifery Studies, 5*(2), e35594.

- Giannopoulou, I., Richardson, C., & Papadatou, D.** (2021). Peer loss: Posttraumatic stress, depression, and grief symptoms in a traumatized adolescent community. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(2), 556-568.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A.** (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Gitterman, A., & Knight, C.** (2019). Non-death loss: Grieving for the loss of familiar place and for precious time and associated opportunities. *Clinical Social Work Journal*, 47, 147-155.
- Gizir, C. A.** (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Glass, J. C.** (1990). Death, loss, and grief in high school students. *The High School Journal*, 73(3), 154-160.
- Goetter, E., Bui, E., Horenstein, A., Baker, A. W., Hoepfner, S., Charney, M., & Simon, N. M.** (2019). Five-factor model in bereaved adults with and without complicated grief. *Death Studies*, 43(3), 204-209.
- Gower, T., Pham, J., Jouriles, E. N., Rosenfield, D., & Bowen, H. J.** (2022). Cognitive biases in perceptions of posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 94, 1-12.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ.** (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Journal of History Culture and Art Research*, 1(3), 154-168.
- Granek, L., & Peleg-Sagy, T.** (2017). The use of pathological grief outcomes in bereavement studies on African Americans. *Transcultural Psychiatry*, 54(3), 384-399.
- Green, B. L.** (2000). Traumatic loss: Conceptual and empirical links between trauma and bereavement. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(1), 1-17.

- Grossberg, S. H., & Crandall, L.** (1978). Father loss and father absence in preschool children. *Clinical Social Work Journal*, 6(2), 123-134.
- Gul, S., Malik, S., Altaf, S., & Asghar, H.** (2023). Understanding the impact of bereavement, coping strategies and psychological well-being in young adolescents: A correlational study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 3(2), 1128-1132.
- Guo, M., Gan, Y., & Tong, J.** (2013). The role of meaning-focused coping in significant loss. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(1), 87-102.
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C.** (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1127-1140.
- Güçlü, N.** (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gün, M.** (2021). *Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: Temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hai, A. H., Currin-McCulloch, J., Franklin, C., & Cole Jr, A. H.** (2018). Spirituality/religiosity's influence on college students' adjustment to bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 42(8), 513-520.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E.** (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Hampshire: Cengage Learning
- Hall, C.** (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33(1), 7-12.
- Hansson, R., & Stroebe, M.** (2007). Coping with bereavement. *Generations*, 31(3), 63-65.
- Harrop, E., Scott, H., Sivell, S., Seddon, K., Fitzgibbon, J., Morgan, F., ... & Longo, M.** (2020). Coping and wellbeing in bereavement: two core outcomes

for evaluating bereavement support in palliative care. *BMC Palliative Care*, 19(29), 1-15.

Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, A. (2008). Coping with grief: Guidelines and resources for assisting children. *Intervention in School and Clinic*, 43(5), 259-269.

Helm, P. J., Lifshin, U., Chau, R., & Greenberg, J. (2019). Existential isolation and death thought accessibility. *Journal of Research in Personality*, 82(2019), 1-14.

Henderson, J. M., Hayslip, Jr, B., & King, J. K. (2004). The relationship between adjustment and bereavement-related distress: A longitudinal study. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 98-124.

Hibberd, R. (2013). Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death Studies*, 37(7), 670-692.

Hill, E. M., & O'Brien, K. M. (2024). Forever Changed: Predicting Grief and Growth After an Opioid-Related Loss. *The Counseling Psychologist*, 52(2), 193-223.

Hinkle Jr, L. E. (1974). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 335-357.

Hirooka, K., Fukahori, H., Ozawa, M., & Akita, Y. (2017). Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 955-965.

Hirooka, K., Fukahori, H., Taku, K., Togari, T., & Ogawa, A. (2017). Quality of death, rumination, and posttraumatic growth among bereaved family members of cancer patients in home palliative care. *Psycho-Oncology*, 26(12), 2168-2174.

Hirooka, K., Fukahori, H., Taku, K., Togari, T., & Ogawa, A. (2018). Examining posttraumatic growth among bereaved family members of patients with cancer

who received palliative care at home. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(2), 211-217.

Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 199-212.

Hogan, N. S., & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies*, 26(8), 615-634.

Hogan, S. Greenfield, D. B., & Schmidt, L. A. (2001). Development and validation of the Hogan grief reaction checklist. *Death Studies*, 25(1), 1-32.

Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 411-424.

Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. In *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures* (pp. 154-203). New York, NY: Academic Press.

Houwen, K. V. D., Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Bout, J. V. D., & Meij, L. W. D. (2010). Risk factors for bereavement outcome: A multivariate approach. *Death Studies*, 34(3), 195-220.

Howard-Sharp, K. M., Russell, C., Keim, M., Barrera, M., Gilmer, M. J., Foster Akard, T., ... & Gerhardt, C. A. (2018). Grief and growth in bereaved siblings: Interactions between different sources of social support. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 363.

Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve yas için danışmanlık becerileri* (F. Tanhan, Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Hussin, N. A. M., Guàrdia-Olmos, J., & Aho, A. L. (2018). The use of religion in coping with grief among bereaved Malay Muslim parents. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4), 395-407.

Jacobs, S., Carolyn, M., & Prigerson, H. (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, 24(3), 185-199.

- Johnsen, I., & Afgun, K.** (2021). Complicated grief and post-traumatic growth in traumatically bereaved siblings and close friends. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 246-259.
- Johnsen, I., & Tømmeraas, A. M.** (2022). Attachment and grief in young adults after the loss of a close friend: a qualitative study. *BMC Psychology*, 10(10), 1-10.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., & Çavuş, H.** (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624.
- Kamm, S., & Vandenberg, B.** (2001). Grief communication, grief reactions and marital satisfaction in bereaved parents. *Death Studies*, 25(7), 569-582.
- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J.** (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): Validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 576-587.
- Kaplow, J. B., Saunders, J., Angold, A., & Costello, E. J.** (2010). Psychiatric symptoms in bereaved versus nonbereaved youth and young adults: a longitudinal epidemiological study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(11), 1145-1154.
- Kastenbaum, R., & Costa Jr, P. T.** (1977). Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 28(1), 225-249.
- Kaunonen, M., Tarkka, M. T., Paunonen, M., & Laippala, P.** (1999). Grief and social support after the death of a spouse. *Journal of Advanced Nursing*, 30(6), 1304-1311.
- Kaytez, N.** (2020). Ölüm ve çocuk üzerindeki etkileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 171-176.

- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A.** (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology, 64*(10), 1145-1163.
- Kelley, M. M., & Chan, K. T.** (2012). Assessing the role of attachment to God, meaning, and religious coping as mediators in the grief experience. *Death Studies, 36*(3), 199-227.
- Kellogg, R. T.** (2003). *Cognitive psychology* (2nd ed.). California: Sage Publication.
- Kerimoğlu-Yıldız, G., & Balcı, S.** (2016). Kayıp ve yas sürecinde kardeşler. *HSP, 3*(3), 208-215.
- Keser, E., & Işıklı, S.** (2018). Yas ve anlamı yeniden yapılandırma envanterinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Düşünen Adam, 31*(4), 364-374.
- Khamis, V.** (2021). Impact of pre-trauma, trauma-specific, and post-trauma variables on psychosocial adjustment of Syrian refugee school-age children. *Journal of Health Psychology, 26*(11), 1780-1790.
- Khursheed, M., & Shahnawaz, M. G.** (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of Religion and Health, 59*, 2623-2637.
- Kılıçarslan, İ., & Can, F. Y.** (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4*(2), 118-141.
- Kim, M. S., & Duda, J. L.** (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist, 17*(4), 406-425.

- Kim, S. H., Kjervik, D., Belyea, M., & Choi, E. S.** (2011). Personal strength and finding meaning in conjugally bereaved older adults: A four-year prospective analysis. *Death Studies, 35*(3), 197-218.
- Kirwin, K. M., & Hamrin, V.** (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 18*(2), 62-78.
- Kissane, D. W., Bloch, S., & McKenzie, D. P.** (1997). Family coping and bereavement outcome. *Palliative Medicine, 11*(3), 191-201.
- Klasen, M., Bhar, S. S., Ugalde, A., & Hall, C.** (2017). Clients' perspectives on outcomes and mechanisms of bereavement counselling: A qualitative study. *Australian Psychologist, 52*(5), 363-371.
- Klurfeld, Z. B., Buqo, T., Sanderson, W. C., & Ward-Ciesielski, E. F.** (2020). Comparing the nature of grief and growth in bereaved, divorced, and unemployed individuals. *Journal of Affective Disorders, 274*(1), 1126-1133.
- Koçyiğit, M.** (2019, Mayıs). *Eş kaybı yaşayan bireylerin deneyimlerine ilişkin bir derleme*. I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu, İzmir.
- Köroğlu, İ.** (2021). *Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: Geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Köskün, T.** (2019). *Yakınları intihar eden kişilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim ile ilişkili değişkenler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Kösoğlu, F. M.** (2020). *The relationship between grief, resilience and posttraumatic growth in bereaved university students* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T.** (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(1), 76-97.
- Krohne, H. W.** (2001). Stress and coping theories. *Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 2001(22), 15163-15170.
- Krok, D., & Zarzycka, B.** (2020). Risk perception of COVID-19, meaning-based resources and psychological well-being amongst healthcare personnel: The mediating role of coping. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3225.
- Kula-Kartal, S., & Mor-Dirlik, E.** (2016). Geçerlik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenilirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach Alfa Katsayısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1865-1879.
- Kunugi, H., Sugawara, N., Aoki, H., Nanko, S., Hirose, T., & Kazamatsuri, H.** (1995). Early parental loss and depressive disorder in Japan. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 245, 109-113.
- Kübler-Ross, E.** (2010). Ölüm ve ölmek üzerine (E. Uşşaklı, Çev.). Ankara: A.P.R.I.L Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).
- Lawrence, E., Jeglic, E. L., Matthews, L. T., & Pepper, C. M.** (2006). Gender differences in grief reactions following the death of a parent. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(4), 323-337.
- Lazarus, R. S.** (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L.** (1996). *Cognitive therapy: Basic principles and applications*. Maryland: Jason Aronson, Incorporated.
- Lee, K., & Salleh, A.** (2009). The experience of losing a loved one to sudden death. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 5(2), 43-56.

- Lee, S. A., & Neimeyer, R. A.** (2023). Grief Impairment Scale: A biopsychosocial measure of grief-related functional impairment. *Death Studies, 47*(5), 519-530.
- Lehman, D. R., Davis, C. G., DeLongis, A., Wortman, C. B., Bluck, S., Mandel, D. R., & Ellard, J. H.** (1993). Positive and negative life changes following bereavement and their relations to adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 12*(1), 90-112.
- Lehto, R., & Stein, K. F.** (2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal, 23*(1), 23-41.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A.** (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 24-46). Mahwah, NJ: Routledge.
- LeRoy, A. S., Gabert, T., Garcini, L., Murdock, K. W., Heijnen, C., & Fagundes, C. P.** (2020). Attachment orientations and loss adjustment among bereaved spouses. *Psychoneuroendocrinology, 112*, 1-8.
- Levi-Belz, Y.** (2015). Stress-related growth among suicide survivors: The role of interpersonal and cognitive factors. *Archives of Suicide Research, 19*(3), 305-320.
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K., & Jordan, N.** (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death Studies, 37*(4), 311-342.
- Linley, P. A., & Joseph, S.** (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies, 17*(1), 11-21.
- Lipp, N. S., & O'Brien, K. M.** (2022). Bereaved college students: Social support, coping style, continuing bonds, and social media use as predictors of complicated grief and posttraumatic growth. *OMEGA-journal of Death and Dying, 85*(1), 178-203.

- Liu, J. J., Taillefer, S. E., Tassone, A., & Vickers, K.** (2021). The importance of bereavement cognitions on grief symptoms: Applications of cognitive processing therapy. *Death Studies, 45*(7), 552-562.
- Long, D. A., & Perkins, D. D.** (2003). Confirmatory factor analysis of the sense of community index and development of a brief SCI. *Journal of Community Psychology, 31*(3), 279-296.
- Lundberg, T., Årestedt, K., Olsson, M., Alvariza, A., & Forinder, U.** (2023). Posttraumatic Growth After Struggling With the Loss of a Parent in Young Adulthood. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 1-18*.
- Lundorff, M., Bonanno, G. A., Johannsen, M., & O'Connor, M.** (2020). Are there gender differences in prolonged grief trajectories? A registry-sampled cohort study. *Journal of Psychiatric Research, 129*, 168-175.
- Maciejewski, P. K., Falzarano, F. B., She, W. J., Lichtenthal, W. G., & Prigerson, H. G.** (2022). A micro-sociological theory of adjustment to loss. *Current Opinion in Psychology, 43*, 96-101.
- Mahoney, M. J., & Gabriel, T. J.** (2002). Psychotherapy and the cognitive sciences: An evolving alliance. In *Clinical advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* (pp. 127-47). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Malkinson, R.** (1996). Cognitive behavioral grief therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 14*(3), 155-171.
- Malkinson, R.** (2001). Cognitive-behavioral therapy of grief: A review and application. *Research on Social Work Practice, 11*(6), 671-698.
- Mancini, A. D., Prati, G., & Bonanno, G. A.** (2011). Do shattered worldviews lead to complicated grief? Prospective and longitudinal analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(2), 184-215.

- Maraş, A., & Gençöz, F.** (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 389-421.
- Masferrer, L., Garre-Olmo, J., & Caparros, B.** (2015). Is there any relationship between drug users' bereavement and substance consumption?. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 17(6), 23-30.
- Mash, H. B. H., Fullerton, C. S., Shear, M. K., & Ursano, R. J.** (2014). Complicated grief and depression in young adults: personality and relationship quality. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(7), 539-543.
- Mathews, A.** (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455-468.
- Matthews, L. T., & Marwit, S. J.** (2004). Complicated grief and the trend toward cognitive-behavioral therapy. *Death Studies*, 28(9), 849-863.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T.** (1988). Psychological resilience among widowed men and women: A 10-year follow-up of a national sample. *Journal of Social Issues*, 44(3), 129-142.
- Melhem, N. M., Day, N., Shear, M. K., Day, R., Reynolds, C. F., & Brent, D.** (2004). Predictors of complicated grief among adolescents exposed to a peer's suicide. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 21-34.
- Meuser, T. M., & Marwit, S. J.** (2000). An integrative model of personality, coping and appraisal for the prediction of grief involvement in adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 40(2), 375-393.
- Michael, C., & Cooper, M.** (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18-33.
- Michael, S. T., Crowther, M. R., Schmid, B., & Allen, R. S.** (2003). Widowhood and spirituality: Coping responses to bereavement. *Journal of Women & Aging*, 15(2-3), 145-165.

- Milic, J., Muka, T., Ikram, M. A., Franco, O. H., & Tiemeier, H.** (2017). Determinants and predictors of grief severity and persistence: the Rotterdam study. *Journal of Aging and Health, 29*(8), 1288-1307.
- Mohamed Hussin, N. A., Guàrdia-Olmos, J., & Liisa Aho, A.** (2018). The use of religion in coping with grief among bereaved Malay Muslim parents. *Mental Health, Religion & Culture, 21*(4), 395-407.
- Morris, B. A., Campbell, M., Dwyer, M., Dunn, J., & Chambers, S. K.** (2011). Survivor identity and post-traumatic growth after participating in challenge-based peer-support programmes. *British Journal of Health Psychology, 16*(3), 660-674.
- Morris, S., & Block, S.** (2012). Grief and bereavement. In *Clinical Psycho-Oncology: An International Perspective* (pp. 271-280). Oxford: John Wiley & Sons.
- Nakajima, S., Masaya, I., Akemi, S., & Takako, K.** (2012). Complicated grief in those bereaved by violent death: the effects of post-traumatic stress disorder on complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 14*(2), 210-214.
- Nakamura, O.** (2019). What is cognition. *Arch Neurol Neurol Disord, 2*(1), 105.
- Nakano, K.** (1991). The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Research, 33*(4), 160-167.
- Neimeyer, R. A.** (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice, 13*(2), 141-145.
- Nenova, M., DuHamel, K., Zemon, V., Rini, C., & Redd, W. H.** (2013). Posttraumatic growth, social support, and social constraint in hematopoietic stem cell transplant survivors. *Psycho-Oncology, 22*(1), 195-202.
- Nielsen, M. K., Neergaard, M. A., Jensen, A. B., Vedsted, P., Bro, F., & Guldin, M. B.** (2017). Predictors of complicated grief and depression in bereaved

caregivers: a nationwide prospective cohort study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 53(3), 540-550.

Nietzsche, F. W. (2017). *Böyle buyurdu zerdüşt* (N. Bahar, Çev.). İstanbul: İskele Yayıncılık.

Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *Biopsychosocial Medicine*, 4(1), 1-7.

Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (2013). *Coping with loss*. New York: Routledge.

Nussbaumer, A., & Russell, R. I. R. (2003). Bereavement support following sudden and unexpected death in children. *Current Paediatrics*, 13(7), 555-559.

Oakland, S., & Ostell, A. (1996). Measuring coping: A review and critique. *Human Relations*, 49(2), 133-155.

Ogińska-Bulik, N. (2014). Posttraumatic growth following the death of someone close—the role of temperament and resiliency. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(3), 29-44.

Ogińska-Bulik, N. (2015). The relationship between resiliency and posttraumatic growth following the death of someone close. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 71(3), 233-244.

Okuyuz, Ü. (1995). Ölüm ve ölümcül hastalık. *Kriz Dergisi*, 3(1), 167-171.

Onrust, S., Cuijpers, P., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2007). Predictors of psychological adjustment after bereavement. *International Psychogeriatrics*, 19(5), 921-934.

Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2018). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction. *Teaching in Higher Education*, 23(3), 390-402.

- Osborne, J. W.** (2017). An existential perspective on death anxiety, retirement, and related research problems. *Canadian Journal on Aging, 36*(2), 246-255.
- Oyebode, J. R., & Owens, R. G.** (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors. *Bereavement Care, 32*(2), 60-64.
- Özbay, Y., & Aydoğan, D.** (2019). Losing childhood along with the father: father loss, sibling relationships and family resilience. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(2), 126-39.
- Özcan, G.** (2022). *Erken dönem İslam geleneğinde dört duygu, hüznün, ölüm kaygısı, mutluluk, korku. Terapi merkezli bir bakış.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özcan, Ö., & Gül-Çelik, G.** (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri, 3*(2), 115-120.
- Özdel, K., Taymur, İ., Güriz, S. O., Tulacı, R. G., Kuru, E., & Türkçapar, M. H.** (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS One, 9*(8), 1-7.
- Özdemir, N., Kocamer-Şahin, Ş., Elboğa, G., & Altındağ, A.** (2020). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel çarpıtmaların tedaviye uyuma etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 380-386.
- Özel, Y., & Özkan, B.** (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(3), 352-367.
- Özgüven, H. D.** (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi, 7*(2), 9-16.
- Özgüven, İ. E.** (1994). *Psikolojik testler.* Ankara: Yeni Doğuş Matbaası.
- Parappully, J., Rosenbaum, R., Van Den Daele, L., & Nzewi, E.** (2002). Thriving after trauma: The experience of parents of murdered children. *Journal of Humanistic Psychology, 42*(1), 33-70.

- Paris, M. M., Carter, B. L., Day, S. X., & Armsworth, M. W.** (2009). Grief and trauma in children after the death of a sibling. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 2*, 71-80.
- Park, C. L., & Cohen, L. H.** (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research, 17*, 561-577.
- Parkes, C. M., Laungani, P., & Young, W.** (2015). *Death and bereavement across cultures*. New York: Routledge.
- Patrick, J. H., & Henrie, J.** (2016). Up from the ashes: age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women & Therapy, 39*(3-4), 296-314.
- Patterson, P., & Ranganadhan, A.** (2010). Losing a parent to cancer: A preliminary investigation into the needs of adolescents and young adults. *Palliative & Supportive Care, 8*(3), 255-265.
- Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S., & Wittchen, H. U.** (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: prevalence, risk factors and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 101*(1), 46-59.
- Pitman, A., Osborn, D., King, M., & Erlangsen, A.** (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. *The Lancet Psychiatry, 1*(1), 86-94.
- Polatinsky, S., & Esprey, Y.** (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 13*(4), 709-718.
- Pop-Jordanova, N.** (2021). Grief: Aetiology, symptoms and management. *Prilozi, 42*(2), 9-18.
- Pössel, P.** (2009). Cognitive Triad Inventory (CTI): Psychometric properties and factor structure of the German translation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(2), 240-247.

- Prati, G., & Pietrantonio, L.** (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364-388.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Shear, M. K., Day, N., ... & Jacobs, S.** (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *American Journal of Psychiatry, 154*(5), 616-623.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Maciejewski, P. K.** (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine, 6*(8), e1000121.
- Purrington, J.** (2023). Psychological Adjustment to spousal bereavement in older adults: A systematic review. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 88*(1), 95-120.
- Reed, M. D.** (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 28*(3), 285-301.
- Revet, A., Bui, E., Benvegna, G., Suc, A., Mesquida, L., & Raynaud, J. P.** (2020). Bereavement and reactions of grief among children and adolescents: Present data and perspectives. *L'encephale, 46*(5), 356-363.
- Riley Jr, J. W.** (1983). Dying and the meanings of death: Sociological inquiries. *Annual Review of Sociology, 9*(1), 191-216.
- Riley, L. P., LaMontagne, L. L., Hepworth, J. T., & Murphy, B. A.** (2007). Parental grief responses and personal growth following the death of a child. *Death Studies, 31*(4), 277-299.
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A.** (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology, 12*(3), 348-362.

- Robinson, T., & Marwit, S. J.** (2006). An investigation of the relationship of personality, coping, and grief intensity among bereaved mothers. *Death Studies, 30*(7), 677-696.
- Rogalla, K. B.** (2020). Anticipatory grief, proactive coping, social support, and growth: Exploring positive experiences of preparing for loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 81*(1), 107-129.
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J., & Hong, J.** (2008). Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology, 22*(2), 203-211.
- Romero, M. M., Ott, C. H., & Kelber, S. T.** (2014). Predictors of grief in bereaved family caregivers of person's with Alzheimer's disease: A prospective study. *Death studies, 38*(6), 395-403.
- Rosenblatt, P. C.** (1988). Grief: The social context of private feelings. *Journal of Social Issues, 44*(3), 67-78.
- Rosenblatt, P. C.** (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. In *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 207–222). Washington: American Psychological Association.
- Ross, V., Kőlves, K., Kunde, L., & De Leo, D.** (2018). Parents' experiences of suicide-bereavement: A qualitative study at 6 and 12 months after loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(4), 618.
- Rotter, J. C.** (2000). Family grief and mourning. *The Family Journal, 8*(3), 275-277.
- Rubin, S. S.** (1984). Mourning distinct from melancholia: The resolution of bereavement. *British Journal of Medical Psychology, 57*(4), 339-345.
- Rubin, S. S.** (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies, 23*(8), 681-714.

- Rubin, S. S., & Yasien-Esmael, H.** (2004). Loss and bereavement among Israel's Muslims: Acceptance of God's will, grief, and the relationship to the deceased. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 49(2), 149-162.
- Rujoiu, O., & Rujoiu, V.** (2013). Human-animal bond: Loss and grief. A review of the literature. *Revista de Asistentă Socială*, 3, 163-171.
- Ryckebosch-Dayez, A. S., Zech, E., Mac Cord, J., & Taverne, C.** (2016). Daily life stressors and coping strategies during widowhood: A diary study after one year of bereavement. *Death Studies*, 40(8), 461-478.
- Sabar, S.** (2000). Bereavement, grief, and mourning: A gestalt perspective. *Gestalt Review*, 4(2), 152-168.
- Sami, S.** (2021). Covid-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerde yas süreci ve dini başa çıkma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (55), 421-444.
- Sampson, E. E.** (1981). Cognitive psychology as ideology. *American Psychologist*, 36(7), 730-743.
- Sanders, C. M.** (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44(3), 97-111.
- Sanders, S., Ott, C. H., Kelber, S. T., & Noonan, P.** (2008). The experience of high levels of grief in caregivers of persons with Alzheimer's disease and related dementia. *Death Studies*, 32(6), 495-523.
- Sartre, J. P.** (2017). *Duvar* (E. Canberk, Çev.). İstanbul: Can Sanat Yayınları.
- Saruhan, M. S.** (2006). İslam filozof ve düşünürlerinde ölüm korkusu ve tedavisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(1), 18-36.
- Savcı, M., ve Aysan, F.** (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H.** (2001). Bereavement experiences and personal growth. In *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 145–167). Washington: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S.** (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1257-1264.
- Schmidt, V., Treml, J., Linde, K., Peterhänsel, C., & Kersting, A.** (2022). Predictors of prolonged grief in an internet-based grief therapy for people bereaved by suicide. *Journal of Psychiatric Research, 149*, 162-167.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J.** (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 344.
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T.** (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related?. *European Journal of Ageing, 12*, 153-161.
- Schopenhauer, A.** (2017). *Hayatın anlamı*. (A. Aydoğan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Schoulte, J., Sussman, Z., Tallman, B., Deb, M., Cornick, C., & Altmaier, E.** (2012). Is there growth in grief: Measuring posttraumatic growth in the grief response, *Open Journal of Medical Psychology, 1*(3), 38-43.
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V.** (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology, 19*(1), 46-53.
- Schulz, R., Newsom, J. T., Fleissner, K., Decamp, A. R., & Nieboer, A. P.** (1997). The effects of bereavement after family caregiving. *Aging & Mental Health, 1*(3), 269-282.

- Schut, H., & Stroebe, M. S.** (2005). Interventions to enhance adaptation to bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, 8(supplement 1), 140-147.
- Sekowski, M., & Prigerson, H. G.** (2022). Conflicted or close: Which relationships to the deceased are associated with loss-related psychopathology?. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 510-526.
- Selye, H.** (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53-56.
- Seneca.** (2019). *Tanrısal öngörü* (Ç. Dürüşken, Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Sert-Ağır, M., & Yavuzer, H.** (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198.
- Servaty-Seib, H. L., & Pistole, M. C.** (2007). Adolescent grief: Relationship category and emotional closeness. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 54(2), 147-167.
- Sexton, M. B., Davis, M. T., Bennett, D. C., Morris, D. H., & Rauch, S. A.** (2018). A psychometric evaluation of the Posttraumatic Cognitions Inventory with Veterans seeking treatment following military trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 226, 232-238.
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z., & Dişçigil, A. G.** (2004). Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 167-175.
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F.** (2005). Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. *Jama*, 293(21), 2601-2608.
- Shear, M. K.** (2012). Getting straight about grief. *Depression and Anxiety*, 29, 461-464.
- Shear, M. K., Ghesquiere, A., & Glickman, K.** (2013). Bereavement and complicated grief. *Current Psychiatry Reports*, 15, 1-7.

- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T.** (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality, 70*(1), 5-31.
- Sim, B. Y., Lee, Y. W., Kim, H., & Kim, S. H.** (2015). Post-traumatic growth in stomach cancer survivors: Prevalence, correlates and relationship with health-related quality of life. *European Journal of Oncology Nursing, 19*(3), 230-236.
- Skritskaya, N. A., Mauro, C., Olonoff, M., Qiu, X., Duncan, S., Wang, Y., ... & Shear, M. K.** (2017). Measuring maladaptive cognitions in complicated grief: introducing the typical beliefs questionnaire. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 25*(5), 541-550.
- Skrozcic, A., & Kijamet, D.** (2022). Definition of grief, gender differences and religious and cultural differences in dealing with death and grief. In *Grief in Schools: Basic Knowledge and Advice on Dealing with Dying and Death* (pp. 13-27). Berlin: Springer Berlin Heidelberg.
- Smith, A., Joseph, S., & Das Nair, R.** (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma, 16*(5), 413-430.
- Smith, C., & Carlson, B. E.** (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review, 71*(2), 231-256.
- Smith, K. V., & Ehlers, A.** (2020). Cognitive predictors of grief trajectories in the first months of loss: A latent growth mixture model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(2), 93-105.
- Smith, P. H., & Delgado, H.** (2020). Working with non-death losses in counseling: An overview of grief needs and approaches. *Adultspan Journal, 19*(2), 118-127.
- Souza, M.** (2017). Bereavement: An anthropological approach. *Death Studies, 41*(1), 61-67.

- Spahni, S., Bennett, K. M., & Perrig-Chiello, P.** (2016). Psychological adaptation to spousal bereavement in old age: The role of trait resilience, marital history, and context of death. *Death Studies, 40*(3), 182-190.
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P., & Bennett, K. M.** (2015). Patterns of psychological adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology, 61*(5), 456-468.
- Sperandio, K. R., Gutierrez, D., Kirk, M., Lopez, J., & Nathaniel Mason, W.** (2022). Post-traumatic growth after the drug-related death of a loved one: Understanding the influence of self-compassion and hope. *The Family Journal, 30*(3), 390-400.
- Spiegel, D., & Yalom, I. D.** (1978). A support group for dying patients. *International Journal of Group Psychotherapy, 28*(2), 233-245.
- Spuij, M., Reitz, E., Prinzie, P., Stikkelbroek, Y., de Roos, C., & Boelen, P. A.** (2012). Distinctiveness of symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress in bereaved children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*, 673-679.
- Stein, C. H., Petrowski, C. E., Gonzales, S. M., Mattei, G. M., Hartl Majcher, J., Froemming, M. W., ... & Benoit, M. F.** (2018). A matter of life and death: Understanding continuing bonds and post-traumatic growth when young adults experience the loss of a close friend. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 725-738.
- Stelzer, E. M., Atkinson, C., O'Connor, M. F., & Croft, A.** (2019). Gender differences in grief narrative construction: a myth or reality?. *European Journal of Psychotraumatology, 10*(1), 1-11.
- Stephen, A. I., Macduff, C., Petrie, D. J., Tseng, F. M., Schut, H., Skår, S., ... & Wilson, S.** (2015). The economic cost of bereavement in Scotland. *Death Studies, 39*(3), 151-157.

- Stevenson, M., Achille, M., Liben, S., Proulx, M. C., Humbert, N., Petti, A., ... & Cohen, S. R.** (2017). Understanding how bereaved parents cope with their grief to inform the services provided to them. *Qualitative Health Research*, *27*(5), 649-664.
- Stewart, J. L., & Sharp, L. M.** (2007). A cognitive-behavioral group approach to grief and loss. In *Handbook of Cognitive-Behavior Group Therapy with Children and Adolescents* (pp. 253-272). New York: Routledge.
- Stroebe, M. S.** (2011). Coping with bereavement. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, (pp. 148-172). New York: Oxford University Press.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., & Schut, H. E.** (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington: American Psychological Association.
- Stroebe, M., & Schut, H.** (1998). Culture and grief. *Bereavement Care*, *17*(1), 7-11.
- Stroebe, M., & Schut, H.** (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *61*(4), 273-289.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & Van Den Bout, J.** (2007). Ruminative coping as avoidance: A reinterpretation of its function in adjustment to bereavement. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *257*, 462-472.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W.** (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, *370*(9603), 1960-1973.
- Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H.** (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of General Psychology*, *5*(1), 62-83.

- Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G.** (2005). Does social support help in bereavement?. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 1030-1050.
- Switzer, D. K.** (1966). *A psychodynamic analysis of grief in the context of an interpersonal theory of the self.* (Unpublished doctoral dissertation). Claremont School of Theology, Michigan.
- Szuhany, K. L., Malgaroli, M., Miron, C. D., & Simon, N. M.** (2021). Prolonged grief disorder: Course, diagnosis, assessment, and treatment. *Focus, 19*(2), 161-172.
- Şahin, N. H., & Durak, A.** (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Şener, Ö., & Yener-Açar, M.** (2023). Kayıp yaşayan bireylerde kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(4), 121- 138.
- Şimşek, Ö. F.** (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş.* Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık.
- Şimşek-Arslan, B., & Buldukoğlu, K.** (2019). Yasın aile üzerine etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11*(3), 402-417.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics.* CA: California State University.
- Taku, K., & Cann, A.** (2014). Cross-national and religious relationships with posttraumatic growth: The role of individual differences and perceptions of the triggering event. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(4), 601-617.
- Taku, K., Tedeschi, R. G., & Cann, A.** (2015). Relationships of posttraumatic growth and stress responses in bereaved young adults. *Journal of Loss and Trauma, 20*(1), 56-71.

- Tal Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S.** (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 14*(2), 177-186.
- Tan, J., & Andriessen, K.** (2021). The experiences of grief and personal growth in university students: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1-14.
- Tarım, B.** (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Taylor, S.** (2021). Transformation through loss and grief: A study of personal transformation following bereavement. *The Humanistic Psychologist, 49*(3), 381-408.
- Tedeschi, R. G.** (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior, 4*(3), 319-341.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G.** (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tekin, E., Yazgan-Çilesiz, Z., & Gede, S.** (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 9*(1), 79-89.
- Thoits, P. A.** (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior, 53*-79.

- Tiryaki-Şen, D.** (2015). *Kayıp sonrası büyüme belirleyen faktörler* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Titlestad, K. B., Kristensen, P., O'Connor, M., Hystad, S., & Dyregrov, K.** (2022). Paths to positive growth in parents bereaved by drug-related death: A mixed-method study. *Frontiers in Psychology, 13*, 1-14.
- Toblin, R. L., Riviere, L. A., Thomas, J. L., Adler, A. B., Kok, B. C., & Hoge, C. W.** (2012). Grief and physical health outcomes in US soldiers returning from combat. *Journal of Affective Disorders, 136*(3), 469-475.
- Tomita, T., & Kitamura, T.** (2002). Clinical and research measures of grief: A reconsideration. *Comprehensive Psychiatry, 43*(2), 95-102.
- Treml, J., Kaiser, J., Plexnies, A., & Kersting, A.** (2020). Assessing prolonged grief disorder: A systematic review of assessment instruments. *Journal of Affective Disorders, 274*, 420-434.
- Tsutsui, T., Hasegawa, Y., Hiraga, M., Ishiki, M., & Asukai, N.** (2014). Distinctiveness of prolonged grief disorder symptoms among survivors of the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Psychiatry research, 217*(1-2), 67-71.
- Turan, Z.** (2019). *Ani kayıp ve beklendik kaybın yas süreci üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Tureluren, E., Claes, L., & Andriessen, K.** (2023). Personal growth in bereaved students: Associations with support, grief, and distress. *Death Studies, 47*(3), 307-314.
- Turgut, Ö.** (2023). Beliren yetişkinlikte kendini toparlama gücü, bilgelik ve problem odaklı başa çıkma: Bir yol analizi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 11*(30), 54-69.

- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E.** (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türküm, A. S.** (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-33.
- Uchida, T., Satake, N., Takayama, C., Uno, A., Nakaho, T., Inoue, A., & Saito, H.** (2022). The effects of bereavement time on the relationship between coping strategies and psychological distress. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 18(3), 235-251.
- Ulset, V. S., & von Soest, T.** (2022). Posttraumatic growth during the COVID-19 lockdown: A large-scale population-based study among Norwegian adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 35(3), 941-954.
- Uluğ, Ö. Ş.** (2008). *Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne baba ayrılığının etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Utz, R. L., Caserta, M., & Lund, D.** (2012). Grief, depressive symptoms, and physical health among recently bereaved spouses. *The Gerontologist*, 52(4), 460-471.
- Ürer, E.** (2017). Çocuklarda ölüm ve yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, 20(52), 131-140.
- Vasilopoulos, G., Kelesi-Stavropoulou, M., Pilikandrioti, M., & Dousis, E.** (2024). Exploring bereavement in pediatric nursing: A systematic review. *International Journal of Caring Sciences*, 17(1), 481-491.
- Volkan, V., & Zintl, E.** (2018). *Kayıptan sonra yaşam "Komplike yas ve tedavisi"* (2. baskı). Ankara: Pusula Yayınevi.

- Walsh, K., King, M., Jones, L., Tookman, A., & Blizard, R. (2002).** Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study. *BMJ*, *324*(7353), 1-5.
- Walter, T. (2010).** Grief and culture. *Bereavement Care*, *29*(2), 5-9.
- Ward, L., Mathias, J. L., & Hitchings, S. E. (2008).** Relationships between bereavement and cognitive functioning in older adults. *Gerontology*, *53*(6), 362-372.
- Waugh, A., Kiemle, G., & Slade, P. (2018).** What aspects of post-traumatic growth are experienced by bereaved parents? A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, *9*(1), 1-14.
- Whiteman, S. E., Kramer, L. B., Petri, J. M., & Weathers, F. W. (2019).** Trauma type and suicidal ideation: The mediating effect of cognitive distortions. *Traumatology*, *25*(4), 262.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000).** Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology*, *52*(3), 155-162.
- Wolchik, S. A., Coxe, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Ayers, T. S. (2009).** Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *58*(2), 107-128.
- Wolfenstein, M. (1966).** How is mourning possible?. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *21*(1), 93-123.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017).** Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, *8*(4), 1078-1087.
- Worden, J. W. (2018).** *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). New York, NY: Springer Publishing Company.

- World Health Organization.** (2016). *International statistical classification of diseases and related health problems – 10th revision* (5th ed.). Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization.** (2019). *International classification of diseases – 11th revision*. Switzerland: World Health Organization.
- Wortmann, J. H., & Park, C. L.** (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death Studies*, 32(8), 703-736.
- Xu, W., Fu, Z., He, L., Schoebi, D., & Wang, J.** (2015). Growing in times of grief: Attachment modulates bereaved adults' posttraumatic growth after losing a family member to cancer. *Psychiatry Research*, 230(1), 108-115.
- Yazıcı, H., Özdemir, M., & Ardiç-Kemerkaya, E. Ö.** (2022). Travma sonrası değişim ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Nesne*, 10(23), 32-44.
- Yıldırım, İ.** (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldırım, Ş., & Fışiloğlu, H.** (2005). Hogan yas tepkileri tarama listesi (HYTL) güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 11-20.
- Yılmaz, M., & Zara, A.** (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 5-11.
- Zara, A.** (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. *Yaşadıkça*, 73-90.
- Zara, A.** (2019). Loss, grief and depression: potential risk factors in grief-related depression. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(2), 159-165.
- Zeitlin, S. V.** (2001). Grief and bereavement. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 28(2), 415-425.

- Zetumer, S., Young, I., Shear, M. K., Skritskaya, N., Lebowitz, B., Simon, N., ... & Zisook, S.** (2015). The impact of losing a child on the clinical presentation of complicated grief. *Journal of Affective Disorders, 170*, 15-21.
- Zhang, B., El-Jawahri, A., & Prigerson, H. G.** (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for the diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine, 9*(5), 1188-1203.
- Zheng, Y., & Lawson, T. R.** (2015). Identity reconstruction as shiduers: narratives from Chinese older adults who lost their only child. *International Journal of Social Welfare, 24*(4), 399-406.
- Zisook, S., Shuchter, S. R., Sledge, P., & Mulvihill, M.** (1993). Aging and bereavement. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology, 6*(3), 137-143.
- Zisook, S., Simon, N. M., Reynolds III, C. F., Pies, R., Lebowitz, B., Young, I. T., ... & Shear, M. K.** (2010). Bereavement, complicated grief, and DSM, part 2: complicated grief. *The Journal of Clinical Psychiatry, 71*(8), 1869.
- Znoj, H. J., & Keller, D.** (2002). Mourning parents: Considering safeguards and their relation to health. *Death Studies, 26*(7), 545-565.
- Zwielewski, G., & Sant'Ana, V.** (2019). Mourning protocol details and the cognitive behavior therapy applicability. *Int J Soc Sci Humanit Invent, 6*(5), 5417-5423.

EKLER

EK-1 Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.10.2023-329



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	13/09/2023	Karar Sayısı	27/12
--------------	------------	--------------	-------

KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahmeddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi - Dekan - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO - Üye
Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL / İnsan ve Toplum Bil. Fak. - Üye
Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ / Eğitim Fakültesi - Dekan - Üye
Prof. Dr. Şaban SAĞLIK / Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Sefa SAYGILI / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi - Üye
Dr. Fatih HASDEMİR / Hukuk Müşaviri V. - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 13.09.2023 tarihinde saat 14:00'de toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

KARAR

KARAR NO 2023-27/12 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi Muhammet Enes KAYA'nın "Kayıp Sonrası Büyüme: Yas Süreci, Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında Bir İnceleme" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Fahmeddin BAŞAR
Başkan

Katılmadı

Prof. Dr. Şaban SAĞLIK
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Sefa SAYGILI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL
Üye

Doküman No: E0.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2 Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki sorular, son 2 yıl içerisinde bir yakınını kaybeden kişiler için hazırlanmıştır. Lütfen soruları son 2 yıl içerisinde kaybettiğiniz ve ölümü sizi en çok etkileyen yakınınızı düşünerek cevaplayınız.

Yaşınız	Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek		
Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/> Okuryazar	<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/>
Lisansüstü					
Mesleğiniz					
Çalışma Durumunuz	<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Emekli	<input type="checkbox"/>	
Öğrenci					
Algıladığınız Gelir Durumunuz	<input type="checkbox"/> Düşük	<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> Yüksek		
Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekar	<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Eşini kaybetmiş	
Çocuğunuz var mı?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır			
Kimlerle yaşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Yalnız	<input type="checkbox"/> Ailemle	<input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla	<input type="checkbox"/>	
Diğer.....					
Tanısı konulmuş ruhsal bir rahatsızlığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır			
Varsa nedir?					
Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır			
Kullanıyorsanız ismi nedir?					
Yaşadığınız kayba bağlı olarak fiziksel sağlık sorunları yaşadınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet				
<input type="checkbox"/> Hayır					
Yaşadığınız kayba bağlı olarak psikolojik sorunlar yaşadınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet				
<input type="checkbox"/> Hayır					

Yaşadığınız kayıp sonrası profesyonel anlamda psikolojik destek aldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Kaybettiğiniz kişi kimdi? (Örneğin; annem, eşim, arkadaşım)
Kaybettiğiniz kişinin cinsiyeti <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Kaybettiğiniz kişi kaç yaşında öldü?
Ölüm Tarihi/...../.....
Ölüm Nedeni
Ölümü nasıldı? <input type="checkbox"/> Ani/Beklenmedik <input type="checkbox"/> Beklenen/Sıralı
Ölüm haberini nasıl aldınız?
Ölümü sırasında yakınınızın yanında mıydınız? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Cenaze töreni oldu mu? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Olduysa katıldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Yaşadığınız kayıp sonrası çevrenizden sosyal destek aldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Kaybettiğiniz kişiyle ilişkiniz nasıldı? <input type="checkbox"/> Çok kötü <input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Ne iyi ne kötü <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Çok iyi
Dini inancınız nasıldır? <input type="checkbox"/> Herhangi bir inancım yok <input type="checkbox"/> Zayıf bir inancım var <input type="checkbox"/> İnançlıyım <input type="checkbox"/> Güçlü bir inancım var
Eğer bir dine inanıyorsanız, dininizin gereklerini ne ölçüde yerine getiriyorsunuz? <input type="checkbox"/> Hiç <input type="checkbox"/> Biraz <input type="checkbox"/> Sıklıkla <input type="checkbox"/> Neredeyse eksiksiz

EK-3 Kayıp Sonrası Büyüme Ölçeği (Post-Bereavement Growth Scale)

Aşağıda yer alan maddeler, yakın kaybından sonra her insanda görülebilecek bazı durumları içermektedir. Lütfen, aşağıdaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyup yaşadığınız kayıpla ilişkili olarak ve “Yaşadığım kayıptan sonra...” cümlesinin devamı şeklinde düşünerek puanlandırınız.

Yaşadığım kayıptan sonra...	Bana hiç uymuyor	Bana kısmen uymuyor	Kararsızım	Bana kısmen uyuyor	Bana tamamen uyuyor
1. Ölüm gerçeğiyle daha rahat yüzleşebiliyorum.	1	2	3	4	5
2. Canımı yaksa da yaşamak kadar ölmenin de doğal bir şey olduğunu kabul edebiliyorum.	1	2	3	4	5
3. Yeni hayatıma uyum sağlamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünerek hayatımın anlamını gözden geçirdim.	1	2	3	4	5
5. Kaybettiğim kişinin hatıralarını yaşatmak için yeni yollar buldum.	1	2	3	4	5
6. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5
7. Başka insanlardan destek almaya daha açığım.	1	2	3	4	5
8. Daha inançlı biri oldum.	1	2	3	4	5
9. Sağlığıma daha fazla önem veriyorum.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım andan keyif alarak hayatı dolu dolu yaşamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
11. Bir süredir ertelediğim planlarımı gerçekleştirmeye başladım.	1	2	3	4	5
12. Daha üretken bir insan olmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni uğraş alanları ediniyorum.	1	2	3	4	5
14. Başkalarına yardım etmek için daha çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
15. Kendimle ilgili farkındalığım arttı.	1	2	3	4	5
16. Geleceğe daha umutlu bakıyorum.	1	2	3	4	5
17. Geçmiş daha anlamlı görüyorum.	1	2	3	4	5
18. Sahip olduklarımın değerini daha iyi anlıyorum.	1	2	3	4	5

19. Hayatta neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.	1	2	3	4	5
20. İnsanlarla ilişkilerime daha fazla değer veriyorum.	1	2	3	4	5
21. Zor zamanlarımda insanlara güvenebileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
22. İlişki kurduğum insanlara kendimi daha yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
23. Psikolojik açıdan dayanıklılığım arttı.	1	2	3	4	5
24. Hayattaki olumsuzluklara karşı toleransım arttı.	1	2	3	4	5
25. Zorluklarla mücadele etme konusunda kendime daha çok güveniyorum.	1	2	3	4	5
26. Davranışlarımla ilgili artık daha fazla sorumluluk alıyorum.	1	2	3	4	5

EK-4 Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri

Aşağıdaki ifadeler; yas tutan insanların kayıplarından sonra yaşadıkları bazı düşünce, duygu, inanç ve anlamları içermektedir. Son 1 haftayı düşünerek, her bir ifadenin sizin için doğruluğunu en iyi tanımlayan sayıyı işaretleyin.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sevdiğim kişi ile geçirdiğim zaman bana verilmiş bir lütuftu.	1	2	3	4	5
2. Bu kayıpla ilgili hiç hayırlı bir şey görmüyorum.	1	2	3	4	5
3. Aileye daha fazla değer veriyorum.	1	2	3	4	5
4. Sevdiğim kişiyi tekrar göreceğim.	1	2	3	4	5
5. Bu kayıptan beri kendimi daha yalnız ve tek başına kalmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Bu kaybı yaşadığımdan beri daha güçlü bir insanım.	1	2	3	4	5
7. Bu kaybı anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
8. Sevdiğim kişinin ölümüne kendimi hazırlamıştım.	1	2	3	4	5
9. Sevdiğim kişi iyi bir insandı ve iyi bir hayat yaşadı.	1	2	3	4	5
10. Hayata daha çok değer veriyor ve kıymetini biliyorum.	1	2	3	4	5
11. Bu kayıptan beri yaşam şeklimi daha olumlu yönde değiştirdim.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğim kişinin hatıraları bana huzur ve teselli veriyor.	1	2	3	4	5
13. Bu ölüm sevdiğim kişiyi huzura erdirdi.	1	2	3	4	5
14. Masumiyetimi kaybettim.	1	2	3	4	5
15. Bu ölüm sevdiğim kişinin acılarını dindirdi.	1	2	3	4	5

16. Sevdiğim kişiyi özlüyorum.	1	2	3	4	5
17. Bu kayıptan beri başkalarına yardım etmek için daha çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
18. Kendimi bomboş ve kaybolmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Sevdiğim kişinin anılarını sevgiyle yad ediyorum.	1	2	3	4	5
20. Bu kayıptan beri arkadaşlığa ve sosyal desteğe daha fazla önem veriyorum.	1	2	3	4	5
21. Sevdiğim kişi ölmeye hazırlıktı.	1	2	3	4	5
22. Elimden geldiğince yaşadığım anın tadını çıkarıyorum. Hayatı dolu dolu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
23. Bu kayıptan beri daha sorumluluk sahibi bir insan oldum.	1	2	3	4	5
24. Sevdiğim kişinin daha iyi bir yerde olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
25. Bu kayıpla ilgili pişmanlıklarımın dolayısı acı çekiyorum.	1	2	3	4	5
26. Hayatın kısa olduğunu ve hiçbir şeyin garantisi olmadığını anladım.	1	2	3	4	5
27. Bu kayıptan beri bilgiye ve öğrenmeye açılan yeni yollar aradım.	1	2	3	4	5

EK-5 Travmatik Yas Envanteri

Aşağıda bazı yas tepkileri listelenmiştir. Lütfen, seçtiğiniz bu kişi ile ilgili olarak geçtiğimiz ay içinde bu yas tepkilerini hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyin.

1	2	3	4	5
Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman

1.	Vefat eden kişiye dair istemsizce aklıma gelen düşünceler veya görüntüler oldu.	1	2	3	4	5
2.	Yoğun bir duygusal acı, üzüntü veya ıstırap yaşadım.	1	2	3	4	5
3.	Kendimi, kaybettiğim kişiye hasret çekerken veya onu özlerken buldum.	1	2	3	4	5
4.	Hayattaki rolümü sorguladım veya kim olduğuma dair algımın zayıfladığını hissettim.	1	2	3	4	5
5.	Kaybı kabullenmekte zorlandım.	1	2	3	4	5
6.	Bana kaybettiğim kişinin öldüğünü hatırlatan yerlerden, nesnelere ya da düşüncelerden uzak durdum.	1	2	3	4	5
7.	İnsanlara güvenmek benim için zor oldu.	1	2	3	4	5
8.	Onun ölümünden dolayı yoğun bir acı veya öfke hissettim.	1	2	3	4	5
9.	Benim için hayata devam etmenin (ör. yeni arkadaşlar edinmenin, yeni ilgi alanları bulmanın) zor olduğunu hissettim.	1	2	3	4	5
10.	Duygusal olarak hissizleştim.	1	2	3	4	5
11.	Kaybettiğim kişi olmadan hayatın doyumdan uzak veya anlamsız olduğunu hissettim.	1	2	3	4	5

12.	Onun ölümünden dolayı afallamış, sarsılmış ya da sersemlemiş hissettim.	1	2	3	4	5
13.	Onun ölümünden dolayı sosyal, mesleki ya da hayatın diğer önemli işlev alanlarında (ör. ev işleri) belirgin bir düşüş yaşadığımı fark ettim.	1	2	3	4	5
14.	Onun nasıl öldüğüyle ilgili istemsizce aklıma gelen düşünceler ve görüntüler oldu.	1	2	3	4	5
15.	Kaybettiğim kişiye dair güzel anıları anmakta/anılardan bahsetmekte zorlandım.	1	2	3	4	5
16.	Kayba dair kendimle ilgili olumsuz düşüncelerim oldu (ör. Kendimi suçlamak).	1	2	3	4	5
17.	Kaybettiğim kişiyle bir arada olmak için ölmeyi istediğim oldu.	1	2	3	4	5
18.	Kendimi yalnız veya diğer insanlardan kopmuş hissettim.	1	2	3	4	5

EK-6 Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	5	4	3	2	1
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	5	4	3	2	1
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	5	4	3	2	1
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.	5	4	3	2	1
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.	5	4	3	2	1
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.	5	4	3	2	1
7. Kendime ödülleri vaat ederek mücadele gücü toplarım.	5	4	3	2	1
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.	5	4	3	2	1
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	5	4	3	2	1
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	5	4	3	2	1
14. Dini inançlarımdan güç alırım.	5	4	3	2	1

15. Sorunun çözümlüyle bağlantılı adaklar adarım.	5	4	3	2	1
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.	5	4	3	2	1
18. Dostlarımla dertleşirim.	5	4	3	2	1
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.	5	4	3	2	1
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.	5	4	3	2	1
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.	5	4	3	2	1
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	5	4	3	2	1
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.	5	4	3	2	1

EK-7 Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1. Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2. Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
3. Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
4. Umutsuz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.	1	2	3	4	5
6. Kendinizden nefret ediyorsunuz.	1	2	3	4	5
7. Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
8. Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
9. İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
10. Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.	1	2	3	4	5
11. Kendinizi eleştirirsiniz.	1	2	3	4	5
12. Biri tarafından incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz.	1	2	3	4	5

13. Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
14. Geleceğe dair umutsuzsunuz.	1	2	3	4	5
15. Kötü bir haber almayı beklersiniz.	1	2	3	4	5
16. Kendinize lakaplar takarsınız.	1	2	3	4	5
17. Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
18. Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.	1	2	3	4	5
19. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
20. Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
21. Kendinizi beğenmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
22. Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız	1	2	3	4	5
23. Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
24. Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
25. İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.	1	2	3	4	5
26. Çekici/hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.	1	2	3	4	5
27. Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.	1	2	3	4	5
28. Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
29. Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
30. Bir haber alacağınızda aklınıza en kötüsü gelir.	1	2	3	4	5
31. Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
32. Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.	1	2	3	4	5
33. Hayatınızın kontrolünün elinizde olmadığı kanısındasınız.	1	2	3	4	5
34. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5

35. Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler oldu düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
36. Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.	1	2	3	4	5
37. Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeye durumda kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
38. Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
39. Geleceğe dair umutlu değilsiniz.	1	2	3	4	5
40. Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.	1	2	3	4	5