



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**YAS YAŞANTISINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICILARI
OLARAK DUYGUSAL ŞEMALAR VE ÖZ ANLAYIŞ**

Ayşe ASLANTÜRK
ORCID: 0000-0002-9810-4320

Danışman
Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2022

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans ve yüksek lisans sürecimde verdiği destek, emek ve bana sağladığı katkılar için kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Selahattin Avşaroğlu'na teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Kendimi anlamama yardımcı olan, beni hayattaki duruşuyla ve çalışkanlığıyla daima motive eden, lisans sürecinde kendisiyle tanıştığım dan beri ufkumu genişleten ve bilgeliğiyle bana rehberlik eden saygıdeğer hocam Prof. Dr. Şahin Kesici'ye sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Tez savunma jürisinde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Şimşir Gökalp ve Dr. Öğr. Üyesi Tolga Seki'ye sundukları katkılar için teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde sınıf arkadaşlarım, Refika Başarıkan ve M. Furkan Kurnaz'a hem destekleri hem de umutsuz hissettiğim zamanlarda yanımda oldukları için teşekkürü borç bilirim.

Sadece tez sürecimde değil, hayattaki birçok zorlukta da yanımda olan, bana güvenli bir alan sunan arkadaşlarıma beni her zaman değerli hissettirdikleri için teşekkür ederim.

Bana güvenmekten hiç vazgeçmeyen, neşesiyle ve varlığıyla kendimi hep şanslı hissettiren anneme; hayata bakışı ve duruşuyla bana küçüklüğümde beri örnek olan, benim için daima en iyisini isteyen babama ve elbette her zaman yüzümü güldüren, abla olmaktan gurur duymamı sağlayan kardeşlerime, emekleri ve fedakarlıkları için sonsuz teşekkürler...

Ve son olarak kararlılığım için, her zaman doğruyu göstermese de içimdeki pusulanın yönünü kaybetmediğim için, hayatımın her aşamasında öğrenerek ve ders çıkararak ilerlemekten, kendime inanmaktan ve beni ben yapan değerlerin ardından yürümekten hiç vazgeçmediğim için kendime teşekkür ederim.

Ayşe ASLANTÜRK

Haziran, 2022

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN.....	6
2.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜME	6
2.1.1. Travma Olgusu	6
2.1.2. Travmatik Bir Yaşantı Olarak Yas	8
2.1.3. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler.....	10
2.1.3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu	10
2.1.3.2. Akut Stres Bozukluğu	11
2.1.3.3. Travma Sonrası Büyüme	11
2.1.3.3.1. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları.....	12
2.1.3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Yaklaşımlar.....	13
2.1.3.3.3. Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme Kavramı	16
2.1.3.3.4. Travma Sonrası Büyümeyle İlgili Araştırmalar	17
2.2. DUYGUSAL ŞEMALAR.....	23
2.2.1. Duygu Kavramı	23
2.2.2. Evrimsel Teori.....	24
2.2.3. Duyguların Nörobiyolojisi	25
2.2.4. Psikanalitik Yaklaşımlar.....	26
2.2.5. Yaşantısal Yaklaşımlar.....	26
2.2.6. Bilişsel Yaklaşımlar	28
2.2.7. Duygusal Şema Modeli	29
2.2.7.1. Duygusal Şema Boyutları.....	31
2.2.7.2. Duygusal Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar	34

2.3. ÖZ ANLAYIŞ	38
2.3.1. Öz Anlayış Kavramı	38
2.3.2. Öz Anlayış Ne Değildir?	39
2.3.3. Öz Anlayışın Temel Bileşenleri	41
2.3.4. Öz Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar	45
2.3.5. Öz Anlayış ile İlgili Araştırmalar	48
3. YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Modeli	53
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	54
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	54
3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	55
3.3.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)	55
3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.5. Verilerin Analizi.....	56
4. BULGULAR	57
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	64
5.1. Tartışma.....	64
5.2. Sonuç	70
5.3. Öneriler.....	71
KAYNAKLAR.....	73
EKLER.....	90
Ek.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	90
Ek.2 Demografik Bilgi Formu.....	91
Ek.3 Travma Sonrası Büyüme Envanteri	92
Ek.4 Öz Anlayış Ölçeği (Özan).....	93
Ek.5 Leahy Duygusal Şema Ölçeği.....	94

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Duygusal Şemalar ve Öz Anlayış başlıklı tez çalışmamın toplam **74** sayfalık kısmına ilişkin, 7/07/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%22** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

7/07/2022

Ayşe ASLANTÜRK

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

7/07/2022

Ayşe ASLANTÜRK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

N: Katılımcı Sayısı

df: Serbestlik Derecesi

α : Cronbach Alpha Katsayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

M: Ortalama

SD: Standart Sapma

β : Standart Regresyon Katsayısı

t: Kritik Değer

Kısaltmalar

Vd.: Ve diğerleri

Akt: Aktaran

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

LDŞÖ: Leahy Duygusal Şema Ölçeği

ÖZAN: Öz Anlayış Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

YAS YAŞANTISINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICILARI OLARAK DUYGUSAL ŞEMALAR VE ÖZ ANLAYIŞ

Ayşe ASLANTÜRK

Bu çalışmanın amacı, yas yaşantısı olan bireylerin duygusal şemalarının ve öz anlayış düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileme gücünün incelenmesidir. Araştırmaya 2021-2022 yılları arasında Türkiye’de bulunan ve daha önce bir yakını kaybettiğini ifade eden 307 kişi katılmıştır. Çalışmada katılımcılardan istenilen verilerin toplanması amacıyla “Demografik Bilgi Formu”, “Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)”, “Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)” ve “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSB)” kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bununla beraber duygusal şemaların ve öz anlayışın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizinin sonuçlarına göre, duygusal şemalar, öz anlayış ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Regresyon analizlerinde ise duygusal şemalardan duyguları kabul, duygulardan kaçınma ve onaylanma şemaları ile travma sonrası büyüme arasında; öz anlayış ile travma sonrası büyüme arasında ve yine duygusal şemalardan kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma, duyguları kabul, ruminasyon ve farklılık şemaları ile öz anlayış arasında yordayıcı ilişkiler bulunmuştur. Duygusal şemaların alt boyutlarının öz anlayış ve travma sonrası büyüme ile ilişkisine yönelik bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yas, travma sonrası büyüme, duygusal şemalar, öz anlayış.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EMOTIONAL SCHEMAS AND SELF-COMPASSION AS PREDICTORS OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN GRIEF EXPERIENCE

Ayşe ASLANTÜRK

The aim of this study is to examine the influence of emotional schemas and self-compassion levels of individuals who have experienced grief on their post-traumatic growth levels. 307 people who were in Turkey between the years 2021-2022 and who stated that they had lost a relative before participating in the research. In order to collect the data requested from the participants in the study, "Demographic Information Form", "Leahy Emotional Schema Scale", "Self-Compassion Scale" and "Post Traumatic Growth Scale" were used. The relational survey model was used in the research. To reveal the associations among variables pearson correlation moments coefficient was used. Also to determine the predictive power of emotional schemas and self-compassion on post-traumatic growth, regression analysis was used. Correlation analysis indicated that there exist significant relationships between emotional schemas, self-compassion and post-traumatic growth. In the regression analyzes, predictive relationships were found between post-traumatic growth and the emotional schemas of acceptance of emotions, avoidance of emotions, validation schemas; between self-compassion and post-traumatic growth also between self-compassion and the emotional schemas of loss of control, avoidance and acceptance of emotions, rumination and difference. The findings regarding the relationship between the sub-dimensions of emotional schemas and self-compassion and post-traumatic growth were discussed in consideration of the relevant literature and suggestions were given.

Keywords: Grief, post-traumatic growth, emotional schemas, self-compassion.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yas, kayba verilen normal bir tepkidir (Maddocks, 2003) ve kişiden kişiye, andan ana değişen, yaşlı kişinin varlığının pek çok yönünü kapsayan bireyselleştirilmiş bir süreçtir (Shuchter ve Zisook, 2010). Kişi için önemli olan herhangi birinin kaybında gerileme, çaresiz hissetme, o kişi olmadan var olamama ve ardından bu kaygı duygularına eşlik eden öfkeyi yaşama eğilimi vardır (Worden, 2008). Bununla birlikte bazen yas tutma süreci, belirli savunmasız kişiler için veya özellikle stresli kayıp koşullarıyla karşı karşıya kalan herhangi bir kişi için karmaşık olabilmekte (Maddocks, 2003) ve bu durum, zaman zaman önemli psikolojik ve/veya tıbbi hastalıklara yol açabilmektedir. Kimi zaman yasin süresi uzayabilmekte, hatta bazen belirsiz olabilmekte ve yoğunluğu zaman içinde kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişmektedir. Bu nedenle yas sürecinin tam olarak anlaşılması, onun çeşitli, çok boyutlu bakış açılarına dikkat edilmesini gerektirir (Shuchter ve Zisook, 2010). Bonanno (2004)'ya göre kayıp; travmatik bir olay sonucu kendini gösterdiğinde, ansızın yaşandığında, beklenmedik biçimde ortaya çıktığında ve şiddet içerdiğinde travmatik yas tepkileri oluşabilmektedir.

Travma, doğum öncesi gelişimden yaşlılığa kadar yaşam döngüsünün herhangi bir anında bir kişiyi etkileyebilir (Straussner ve Calnan, 2014). Travma yaşayan bireyler genellikle travmatik olayı, daha ileriye yol alabilmek için bir sıçrama tahtası gibi kullanmaktadırlar (Ezerbolat ve Yılmaz-Özpolat, 2016). Öyle ki herkesin yasin üstesinden gelmek için uzman müdahalesine ihtiyacı yoktur (Maddocks, 2003). Acı verici ve bazen yıkıcı olsa da yas, genellikle büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eder ve gizli kaynakları ve gücü ortaya çıkarabilir (Shuchter ve Zisook, 2010). Nitekim travma, bir depresyon olarak ele alındığında travma sonrası büyüme de depresyon sonrasında enkazın kaldırılması olarak nitelendirilebilir (Calhoun ve Tedeschi, 2010). Travma sonrası büyüme; genel olarak yaşam için artan bir takdir, daha anlamlı kişiler arası ilişkiler, artan bir kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve daha zengin bir varoluşsal ve manevi yaşam dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kendini gösterir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme deneyiminde ilk olarak ilişkiler geliştirilir. Örneğin, insanlar arkadaşlarına ve ailelerine daha fazla değer vermeye başladıklarını, başkalarına karşı artan bir şefkat duygusu deneyimlediklerini ve daha yakın ilişkiler için özlem duyduklarını

anlatmaktadır. İkincisi, kendileri hakkındaki görüşlerini bir şekilde değiştirirler; belki de savunmasızlıklarının ve sınırlılıklarının kabulü ile daha büyük bir kişisel esneklik, bilgelik ve güç duygusuna sahip olurlar. Üçüncüsü, yaşam felsefelerindeki değişiklikleri tanımlarlar. Her yeni gün için şükredecek yeni bir şey bulabilir ve hayatta gerçekten neyin önemli olduğuna dair anlayışlarını yeniden değerlendirirler (Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Anlaşılan o ki gözlemlenen büyüme ve gelişim tek bir alanda olmayıp birçok farklı alandaki değişimler ile kendini göstermektedir (Duman, 2019).

Kayıp yaşantısı gibi olumsuz deneyimlere maruz kalan bireyler, dış dünyadan gelen reddedilme veya eleştiri tehditlerine karşı son derece duyarlı hale gelebilmekte ve hızla kendi kendine saldırabilmektedirler: Hem dış hem de iç dünyalarına düşmanca davranır gibidirler (Gilbert, 2005b; Kaufman, 1989; Schore, 1998). Gilbert'e göre çoğu insan, başına kötü şeyler geldiğinde kendine oldukça kaba davranmaktadır. Bu kişiler, sevdikleri birine gösterdiği sempati ve desteği kendine sunmak yerine, kendilerini eleştirmeye meyillidirler. Her ne kadar bireyler; zihinlerindeki düşüncelerden kurtulup hayatlarına devam etmeyi isteseler de kendilerini araya giren hatıralar, kabuslar ve geçmişe dönüşlerle bir mücadelenin içinde bulurlar. Bu tür tepkiler ıstırabın sürmesine ve hatta artmasına neden olur (Gilbert, 2009a). Bu durumla başa çıkmak amacıyla Leahy; Gilbert'in BDT'ye uyarladığı öz anlayış odaklı terapinin ve önemseme, değer verme, onaylama, kabul ve güven gibi duyguların yatıştırıcı ve iyileştirici etkisini vurgulamaktadır (Leahy, 2019). Nitekim literatürdeki çeşitli çalışmalar da (Çağlar, 2018; Herman vd., 2018; Nabilah ve Kusristanti, 2021; Özdemir vd., 2022; Sperandio vd., 2021; Wong ve Yeung, 2017) bu varsayımı güçlendirmektedir.

Öz anlayış ve duygulara ilişkin bakışımızda, Germer ve Neff'in düşünceleri de önemli bir perspektif sunmaktadır. Onlara göre şefkate verilen tepkiler ve öz anlayış geliştirmenin önündeki engeller, erken bağlanma deneyimleri ile yakından ilişkilidir. Şöyle ki sıkıntı zamanlarında ihmal veya bir tür duygusal veya fiziksel istismar yaşandığında; bakıma ihtiyaç duyma ve/veya bakım alma deneyimini utanç, öfke, yalnızlık, korku veya kırılabilirlik duygularıyla ilişkilendiren duygusal anılar oluşturulmaktadır. Böylelikle kişinin başkalarına ve kendine karşı sevgi, şefkat, özlem ve yas gibi bağlılık içeren duyguları hissetme yeteneğinin ciddi şekilde tehlikeye girebileceği ifade edilmektedir. Germer ve Neff bu paradoksal deneyimi, "Kendimize koşulsuz sevgi verdiğimizde, sevmediğimiz koşulları ortaya çıkarıyoruz" (Germer ve Neff, 2019; Neff ve Germer, 2018) diyerek özetlemektedir.

Duygusal durumlar ve genel duygulanım, çeşitli başa çıkma stratejilerine yol açar. Örneğin suçluluk telafi yapma ihtiyacına, utanç geri çekilmeye, intikam almak öfkeye, endişe ve korkuya yol açar. Bu durum yüksek düzeyde uyarılmayı besler ve bilişsel ve davranışsal kaçışa neden olur (Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Duygusal Şema Terapi Modeli'nde ise bireylerin duygularını nasıl kavramsallaştırdıklarına göre duyguların farklılık gösterebileceği öne sürülmektedir. Başka bir deyişle, kişilerin duygularla ilgili farklı şemaları vardır ve bu şemalar, duyguların nasıl deneyimlendiğini ve bireyin hoş olmayan bir duygu ortaya çıktığında neyi uygulamaya koymanın doğru olabileceğine dair inançlarını yansıtır (Leahy, 2002). Çok sayıda araştırma, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin büyümeyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Joseph, Murphy ve Regel, 2012).

Pozitif psikoloji çalışmaları, travmayı patolojik bir biçimde ortaya koyan bazı eğilimlerin tersine travma sonrası büyüme kavramını, travmatik olayların da olumlu sonuçları olabileceği düşüncesiyle ön plana çıkarmaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Fakat literatür incelendiğinde travma sonrası büyüme kavramının daha çok travma sonrası stres belirtileriyle (Haspolat, 2019; Tekcan, 2018; Yanık, 2018; Yeken, 2019; Yılmaz, 2006) ele alındığı, çalışmaların çoğunlukla kanser hastaları (Güngör, 2019; Usluoğlu, 2018), depresyon (Kardaş, 2013), savaş (Şimşir, 2017), göç (Adila, 2020), boşanma (Keskin, 2013; Yanar, 2019) gibi olaylardan etkilenmiş örneklem gruplarıyla yürütüldüğü ve yas yaşayan bireylere yönelik çalışmaların (Tarım, 2019) sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra yas yaşayan bireylerde travma sonrası büyüme kavramının duygusal şemalar ve öz anlayış ile ilişkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada; "Yas yaşayan yetişkinlerin duygusal şemaları ve öz anlayış düzeyleri travma sonrası büyüme düzeylerini etkilemekte midir?" sorusunda cevap bulmak amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri, sahip oldukları duygusal şemaları ve öz anlayış düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yas yaşayan bireylerin duygusal şemaları, öz anlayış düzeyleri ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yas yaşayan bireylerin duygusal şemaları, travma sonrası büyüme düzeylerini yordamakta mıdır?

3. Yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Yas yaşayan bireylerin duygusal şemaları, öz anlayış düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yas yaşayan çoğu birey, sonunda onun için önemli bir kişinin kaybına az ya da çok başarılı bir şekilde uyum sağlayacak olsa da göz ardı edilmemesi gereken bir azınlık kronik ve pasifize eden bir keder yaşayacaktır (Prigerson vd., 2009). Yakın akraba veya arkadaşların kaybı (örneğin bir eş veya kişinin kendi çocuğu), ani travmatik bir ölüm, intihar, cinayet veya hakkında konuşulması zor bir hastalıktan (örneğin AIDS) dolayı ölüm de yas tutmayı karmaşıklatabilmektedir. Bu durumlar yoğun ve uzun süreli yas, depresif bozukluk veya anksiyete bozuklukları ve fiziksel sağlığın bozulma riskini artırabilir (Maddocks, 2003).

Sevilen birinin kaybı, özellikle ölüm şiddetli ya da ani olduğunda hayatta kalanlara tahmin edilemeyen, beklenmedik ve belki de trajik kayıplara karşı gerçekten savunmasız olduklarını söyler. Bununla birlikte kayıp deneyimi, birçok kişinin kendilerini daha güçlü ve daha özgüvenli olarak deneyimlemelerine de yol açabilir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Ülkemizde yürütülen bir çalışmada; travma sonrasında büyüme gösteren bireylerin daha iyi sosyal desteklerinin olduğu, kendilerini iyi ifade edebilen, duygularını dışa vurabilen, uyum sağlayan baş etme becerilerini kullanabilen, iyimser ve dışadönük kimseler oldukları ve bu bireylerin, travmatik olayı kendi büyümelerine hizmet edebilecek şekilde algılayıp kullanabildikleri ortaya koyulmuştur (Ezerbolat ve Yılmaz-Özpolat, 2016). Travma öncesindeki şemalar, travmatik yaşantının nasıl kaydedileceğini ve nasıl yorumlanacağını; travma öncesi şemalar ve travma kayıtları, travma sonrası deneyimlerin nasıl yorumlanacağını ve travma sonrası deneyimler de kendilik şeması ve dünyaya ilişkin şemalarını etkileyecektir (Öner, 2020).

Nitekim Leahy (2020) de bir başka açıdan büyüme deneyimine dikkat çekmekte, duygusal şema yaklaşımının iyi hissetmeye odaklanmaktan ziyade her şeyi hissetme ve süreç içerisinde büyüme kapasitesine odaklandığını ifade etmektedir. Ancak ülkemizde duygusal şemaların travma sonrası büyüme ile ilişkisinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış, küresel olarak bakıldığında ise Naderi vd.nin (2015) yürütmüş oldukları tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu yönden çalışmanın hem yasin getirdiği travmatik büyümeyi anlamaya hem de duygusal şemalarla ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Aynı zamanda yas yaşayan bireylerde travma sonrası büyümenin seyrinin incelendiği yalnızca sınırlı

Türkçe kaynağa rastlanmış ve pozitif psikoloji açısından önemli kavramlardan öz anlayışın da travma sonrası büyümeyi açıklamaya değerli katkılar sunabileceği öngörülmüştür. Yürütülen bu çalışmanın, hem travma sonrası büyüme literatürüne katkı sağlayacağı hem de travma ilişkili müdahale programlarına kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Katılımcıların çalışmada uygulanan ölçekleri ve demografik formu içtenlikle cevaplandığı varsayılmıştır.
2. Bu araştırmanın, kullanılan ölçme araçları ve ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Çalışma yas yaşantısı olan ve 2021-2022 yılında Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerle sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada elde edilen veriler kullanılan ölçeklerle sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yas: Bireyin, onun için önemli olan bir kişinin kaybı sebebiyle vermiş olduğu fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal tepkileri içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Boerner vd., 2015).

Travma sonrası büyüme: Stresli yaşam olayları sonucunda gerçekleşen olumlu değişimi ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Duygusal şemalar: Kişinin duygularını ve bu duygulara verdiği tepkileri belirleyen değerlendirmelerdir (Leahy, 2019).

Öz anlayış: Kişinin kendi acısına açık olmasını ve bu acıyla hareket etmesini, kendine karşı şefkat duyguları deneyimlemesini, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı, yargısız bir tutum sergilemesini ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

2.1.1. Travma Olgusu

Travma sözcüğü “yaralanma” anlamına gelmektedir. Ruhsal ve duygusal alanda; algılama, hissetme, düşünme, hafıza ya da hayal kurma gibi süreçler belli dönemlerde ya da uzun vadede, işlevleri belirgin derecede kısıtlanmışsa ve normal olarak işlev görmüyorsa ruhsal bir yaralanmadan söz ediliyor demektir (Ruppert, 2014). Ancak travmayı tanımlamanın pek çok yolu vardır. Psikolojik anlamda "travma", duygusal olarak acı veren, üzücü veya şok edici ve genellikle uzun vadeli olumsuz zihinsel ve fiziksel (nörolojik dahil) sonuçları olan bir deneyimi ifade eder (Straussner ve Calnan, 2014). Bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını olumsuz etkileyen (Güler, 2019), duygusal, zihinsel ve davranışsal bütünlüğünün bozulmasına neden olan (Herman, 2020), başa çıkma mekanizmasını devre dışı bırakan (Yüksel, 2000), gerçek ya da algılanan bir ölüm ya da yaralanma içeren ya da kendisinin veya başkalarının fiziksel bütünlüğüne tehdit oluşturan olay veya olaylar yaşaması, bu olaylara tanık olmasıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Dolayısıyla travmatik olaylar ruhsal açıdan üç farklı şekilde yaşanabilir (Aker, 2012):

- Olay doğrudan kişinin başına gelebilir.
- Kişi, travmatik olaylara tanık olur ve/veya olayı yaşayan kişilere yardım eder.
- Kişi, sevdiği bir insanın başına travmatik olayın geldiğini öğrenir.

Travmatik bir yaşantıya bireyin verdiği tepkiler yoğun korku, çaresizlik veya dehşet içerir (Herbert, 2018). Travma yaşamış birçok insan, başka bir insanoğluyula paylaşılması mümkün olmayan bir kişisel cehennemde yaşamakta olduğunu ifade etmektedir (Levine ve Frederick, 2013).

Janoff-Bulman'ın (1992) deprem metaforu, travmatik yaşantıları açıklamada oldukça etkili bir metafor olarak ele alınmaktadır. Bir depremin fiziksel yapıları aniden sarsması ya da yıkması gibi travmatik yaşantılar da bireyin dünyayı anlamasını, dünya görüşünü ve duygusal işlevselliğini sismik bir etki yaratarak sarsmakta veya yıkmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2010). Buna karşın var olan sosyal direnç ve insanların acı veren bilgileri bastırma eğilimleri nedeniyle travma kavramının, özellikle bilimsel çevrelerde, birçok ruhsal ve duygusal sorunun nedeni olarak tanımlanması 1980'leri bulmuştur. (Butallo, Hagl ve Kruesmann, 1999; Ruppert, 2014). Herman'a göre ise travmaya ilişkin yapılan çalışmalar, zaman zaman dönemsel

unutmalar sebebiyle sekteye uğramıştır. İlk olarak ortaya çıkan travma çalışmaları 19. yüzyılda histeriyle kendini göstermiş, daha sonra Birinci Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşı'nda bomba şoku ile gündeme gelmiştir. Yakın tarihli travma araştırmaları ise feminist hareketin de etkisiyle cinsel ve ev içi şiddet odaklı olarak ortaya çıkmıştır (Herman, 2020). Oysa travmatik deneyimlerin yaygınlığını araştırmak üzere yapılan çalışmalarda, yetişkinlerin çoğunun en az bir travma deneyimlediği gösterilmektedir (Güler, 2019). Bunun yanı sıra, yaşam boyu birçok stres yaratan durumla karşılaşılmasına rağmen bunların çok azı gerçek travmadır (Herbert, 2018). Travma kelimesi çoğunlukla şiddet içeren durumları tanımlasa da her şiddet içeren durum stres yaratmasına rağmen travmatize edici olmayabilir (Güler, 2019). Nitekim belli bir olayın kişide travmatik etkileri olup olmayacağı, olayın doğasına olduğu kadar kişinin olay sırasında kendini koruma ve destekleme düzeyine bağlıdır (Ruppert, 2014).

Kişiler kendilerini psikolojik olarak olumsuz etkileyecek pek çok farklı yaşam olayı deneyimleseler de alanyazında bir olayın travma olarak ele alınmasında üç nokta üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlar; olayın aniden oluşu, kontrol edilemezliği ve kişi tarafından büyük ölçüde olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak belirlenmiştir (Carlson ve Dalenberg, 2000). Travma; insan kaynaklı istemli (kasıtlı) gerçekleştirilen travmalar, insan kaynaklı istemli (kasıtlı) olmayan travmalar, doğa kaynaklı travmalar ve diğer travma türleri şeklinde sınıflandırılabilirken bir diğer ayırım ise tekil veya çoğul travmalardır.

İnsan kaynaklı istemli (kasıtlı) gerçekleştirilen travmalar: Travmanın bir insan hatası sonucu veya bir insan tarafından tasarlanmış bir makine veya sistemin hatası sonucu meydana geldiğini ifade etmektedir (Herbert, 2018). Cinsel taciz, tecavüz, istismar, fiziksel saldırı veya tehdit, silahlı saldırı, aile içi şiddet, savaş, terör eylemleri ve işkence insan kaynaklı istemli travmalara örnektir (Güler, 2019).

İnsan kaynaklı istemli (kasıtlı) olmayan travmalar: İnsan eliyle oluşturulan fakat kasıtlı olmayan travmalardır. Bunlar; ulaşım kazaları, ev ya da iş kazaları, yangınlar vb.

Doğa kaynaklı travmalar: Deprem, sel, kasırga, hortum ve orman yangınları gibi durumları içerir. İnsan kaynaklı yaratılan travmaların bireyler üzerindeki etkileri, doğa olaylarına göre çok daha ağır olmaktadır (Norris, Friedman ve Watson, 2002).

Diğer travma türlerinde ise; tanıdık birinin aniden ve beklenmeyen ölümü, çocuk düşürme ya da ölü doğum, aniden yaşamı tehdit eden bir hastalık tanısı alma (Güler, 2019), boşanma ve işten çıkarılma (Herbert, 2018) örnekleri verilebilir.

Tek bir olay ya da durumla sınırlı olan travma tekil travma olarak adlandırılır, trafik kazaları buna örnektir. Çoğul travmada ise uzun süredir tekrarlayan travmalar yer alır ve işkence, savaş

esiri olma, cinsel ve fiziksel istismar veya zorbalığa maruz kalma gibi deneyimleri kapsar (Ruppert, 2014).

2.1.2. Travmatik Bir Yaşantı Olarak Yas

Kayıplar, yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve kaybedilen kişinin yakınlığına göre bireyleri farklı şekillerde etkilemektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Yakın birinin ölümü genellikle beraberinde duygusal sıkıntı deneyimini getirmekte (Calhoun, Tedeschi, Cann, ve Hanks, 2010) ve bireyin yaşamında etkili bir kişinin yitimi, bireye tarif edilemez derecede acı vermektedir (Volkan ve Zintl, 2010). Yas, sevilen birinin kaybından sonra ortaya çıkan doğal bir fenomendir (Shuchter ve Zisook, 1993). Ancak yas durumunda dünya, yoksul ve boş bir hal almaktadır (Freud, 2014).

Sevilen birinin kaybı genellikle travmatik bir deneyimdir (Shapiro, 2018) fakat her kayıp, travmaya yol açmaz. Bir kaybı “travmatik” olarak kategorize edebilmek için o kaybın, acı çeken insanı tamamen güçsüz ve çaresiz kılması ve kaybedilen şeyin; yakın, hayati önemde ve bağlanmış bir ilişkinin nesnesi olması gerekir. Örneğin erken dönemde ebeveynini veya çocuğunu kaybetme gibi özel kayıplarda, bu deneyimin travma kategorisine girebileceği tahmini yüksek doğruluk payı içerecektir (Ruppert, 2014).

Bowlby, ani bir kayıptan sonra, insanların çoğunlukla giden ya da ölen kişinin geri dönebileceği beklentisi içinde yaşadıklarını saptamıştır. Çoğu insan, ölümden sonra ölen kişi ile konuşmaya devam etmekte ve iç dünyasında o kişinin kendisinde kalan imgeleri ile iç diyalog kurmaktadır (Bowlby, 1998). Oysa gidene yol vermede ve yoğun ve acılı ruh hâlinde çıkmada en önemli ruhsal süreç, yas sürecidir. Sebepler geçerli olsa bile, yas duygularını ifade etmemek sağlıksızdır ve tüm duyguları bloke etme riski vardır. Yas tutmak, acıya ve gözyaşlarına izin vermek, yalnız bırakılmış olma kaygısıyla yüzleşebilmek demektir. Yas, geçmişe ve onunla birlikte giden her şeye yönelik öfke bittiğinde başlar. Yas, sitem ve hayal kırıklığı duygularını sonlandırır. Yas, kişiye değişen gerçekliğe uyum sağlama şansı verir. Yas tutmak, gitmeye izin vermek ve veda etmek demektir (Ruppert, 2014).

Kayıbın ardından kişinin yaşamda anlam ve amaç iyileşmesi yaşamaya başlamasından önce bir ya da birkaç yıl geçmesi gerekebilmektedir (Maddocks, 2003). Worden (2008), yas yaşayan bir kişinin dört temel görevi yerine getirmesi gerektiğini öne sürmektedir, bunlar:

- Kaybın gerçekliğini kabul etmek,
- Yas ile oluşan acıyı deneyimlemek,

- Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak,
- Diğer olasılıklara yeniden enerji yatırımı yapmak.

Yas, mutlak olanı tanımayı ve kabul etmeyi ifade eder. Çünkü geçmiş olan geri getirilemez. Yas, kendi ilişkisel ruhumuzu, o bağdan geri çekmek demektir. Sağlıklı bir yas ile her tür suçluluk ve utanç duygusu çalışılmış olur ve yas tutmak, yüreğimizi yeni bağılıklar için özgürleştirir (Ruppert, 2014). Yas, somut sınırları olan doğrusal bir süreç değil; daha ziyade kişiden kişiye değişen, örtüşen, akışkan aşamaların bir bileşimidir (Shuchter ve Zisook, 1993). Volkan'a göre yaslarımız parmak izlerimiz kadar kişiseldir (Volkan ve Zintl, 2010). Yasın benzersizliğinin onaylanması, yas alanında yeni bir vurgu değildir. Nitekim bu durumu Parkes (2010), "Başından beri Bowlby ve ben, yas durumuna verilen tepkide çok fazla bireysel çeşitlilik olduğunu ve herkesin bu aşamalardan aynı şekilde veya aynı hızda geçmediğini fark ettik" şeklinde ifade etmiştir. Yas bir süreç olduğu için, farklı teorisyenler tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır.

Beş aşamalı yas süreci modeli (Kübler-Ross, 1969), bağlanma kuramı (Bowlby, 1980), görevler modeli (Worden, 2008), süreçler yaklaşımı (Rando, 1993), ikili süreç modeli (Stroebe ve Shut, 1999), anlamın yeniden yapılandırılması modeli (Neimeyer, 2000) ve iki boyutlu yas kuramı (Rubin, 1981) gibi modeller yas sürecini çeşitli bakış açılarıyla sunmuştur (Tarım, 2019). Bu çalışma kapsamında ise genel kabul görmüş bir model olan Kübler-Ross'un yas modeli kısaca özetlenecektir.

Kübler-Ross (2010); yas sürecinin şok ve inkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme ve umut aşamaları şeklinde yaşandığını ifade etmiştir.

Şok ve İnkâr: Bu aşama genellikle kısa sürede yerini kısmi bir kabullenmeye bırakacak olan geçici bir savunmadır. Birey, başlangıçta yaşadığı ilk şoku atlattığında, hissizlik hali geçtiğinde inkâr devreye girmekte ve kişi sıklıkla yaşanan olayı, "hayır, bu doğru olamaz, benim başıma gelmiş olamaz." şeklinde tepkilerle reddetmektedir.

Öfke: İlk aşamada yaşanan inkâr süreci artık sürdürülemeyeceği zaman yerini öfke, kıskançlık ve küskünlük gibi duygular almaktadır. Bu aşamada sıradaki soru "neden ben?"dir. Öfke aşamasıyla başa çıkmak, kişi ve yakınları için inkâr aşamasına kıyasla daha zordur. Çünkü öfke her yere yayılabilmektedir. Kübler-Ross (2010) vefat eden kişinin ardından duyulan öfkenin kabul edilebilir olması açısından şu örneği vermektedir; beş yaşındaki bir çocuk annesini kaybettiğinde bunun için hem kendisini suçlar hem de onu terk ettiği ve ihtiyaçlarını

karşılayamayacağı için annesine öfke duyar. Ölen kişi, o çocuk için sevilen ve arzulanan bir şeye dönüşür fakat bir anda yok olduğu için de nefret duyulan kişi haline gelmektedir.

Pazarlık: Bu aşama, çok yaygın olmasının yanında kişi için kısa süreliğine de olsa yararlı olabilecek bir aşamadır. Bununla birlikte, Kübler-Ross pazarlık yapmayı bir erteleme denemesi olarak tanımlamaktadır ve ona göre pazarlıkların çoğu Tanrı'yla yapılmaktadır.

Depresyon: Kişi artık inkâr edemediği zaman, duygusuzluğunun ya da öfkesinin yerini büyük bir kayıp duygusu almaktadır (Kübler-Ross, 2010). Kişi pazarlık yapamayacağını ve ölümün kaçınılmaz olduğunu fark ettiği zaman, depresyon süreci devreye girebilmektedir (Gross, 2020).

Kabullenme: Kabullenme aşaması mutlu bir aşama olarak görülmemelidir zira kişiyi hissizleştiren bir süreci içermektedir. Bu süreçte anlaşılmaya ve desteğe duyulan ihtiyaç artabilmektedir (Kübler-Ross, 2010). Kişinin “uzun bir yolculuğa kendisini hazırlıyormuş” gibi insan ilişkilerinden geri çekildiği de görülebilmektedir (Gross, 2020).

2.1.3. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler

2.1.3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu, tarihte ilk olarak savaş gazilerinin ve askerlerin yaşadığı bir sendrom olarak anılmıştır. Birinci Dünya Savaşı sırasında askerlerin merkezi sinir sisteminde geçici bağlantı sorunu yaratan ve beyin zedelenmesine yol açan klinik tablo “bomba şoku” olarak adlandırılmış fakat 2. Dünya Savaşı ile birlikte fiziksel olduğu düşünülen rahatsızlığın patlamayla hiç karşılaşmamış askerde de ortaya çıktığı görülmüş ve bu belirtiler “savaş yorgunluğu” olarak adlandırılmıştır. Vietnam Savaşı'nın ardından tekrar görülen benzer ruhsal belirtiler nedeniyle araştırmalar başlamış ve ilk defa DSM-III'de TSSB'ye yer verilmiştir (Tuna ve Öncül-Demir, 2020). Travma sonrası stres bozukluğu, genellikle olayı takip eden ilk üç ay içerisinde ortaya çıkmaktadır ve belirli bir sürenin ardından belirtilerde düzelme görülse de bazılarında on iki aydan elli yıla kadar süren semptomlar görülebilmektedir (APA, 2013). Klinik özelliklere bakıldığında; aşırı uyarılmışlık (örneğin öfke patlamaları, abartılı irkilme tepkileri, odaklanma güçlükleri), strese neden olan olayla ilişkili olarak istenç dışı gelen belirtiler (örneğin anılar, düşler, olayın yeniden oluyormuş gibi yaşantılandığı çözülme tepkileri), olayın hatırlatıcılarından kaçınma, olaydan sonra başlayan ya da kötüleşen olaya ilişkin bilişler ve duygudurumda olumsuz değişikliklerin bir aydan uzun süredir devam ediyor olması travma sonrası stres belirtileri arasında yer almaktadır (Akt. Haspolat, 2019).

2.1.3.2. Akut Stres Bozukluğu

Akut stres bozukluğu, travmaya maruz kalındıktan sonraki ilk ay içerisinde görülen belirtilerin tanınması ve tedavisi amacıyla ilk defa DSM-IV’te yer almıştır. Akut stres bozukluğu belirtileri, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine benzese de akut stres bozukluğunda belirtilerin, olaydan sonraki ilk ay içinde en az 3 gün sürmesi ve bir ayın sonunda kaybolması gerekmektedir (Tuna ve Öncül-Demir, 2020). DSM-V’e göre akut stres bozukluğu belirtileri; travmatik bir olayla karşılaşmayı gerektirmekte ve istemsiz belirtiler, olumsuz duygudurum, disosiyatif belirtiler, kaçınma belirtileri, uyarılma belirtileri kümelerinden en az 9 veya daha fazla belirtili travmatik olaydan sonra başlamalı ve kişinin farklı alanlardaki işlevselliğinin bozulmasına neden olmalıdır (APA, 2013).

2.1.3.3. Travma Sonrası Büyüme

Psikoloji, tıp ve ilgili disiplinlerdeki çalışmanın ana odağı, geleneksel olarak travmatik olayların oldukça üzücü ve bazen ciddi psikolojik ve fiziksel problemlerin habercisi olduğu üzerinedir. Ancak travma sonrası büyüme üzerine gelişen literatürde, travmatik olayların ardından büyüme deneyimi raporlarının, psikiyatrik bozukluk raporlarından çok daha fazla olduğu; bununla birlikte travmatik olayların ardından sadece olumsuz değil, olumlu değişimler de yaşanabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyümenin ruhsal belirtilerinin, TSSB ve ASB’nin ele alındığı biçimde kesin bir tanımlamasını yapmak zor olsa da (Dürü, 2006) travmatik olayların ardından insanlar; çoğu zaman merhamet duygularında artma ve ilişkilerinde iyileşme, benlik görüşlerinin artması veya yaşam felsefesi ve bakış açılarındaki değişimler gibi çeşitli olumlu değişiklikler bildirmişlerdir (Tedeschi, ve Calhoun, 1996). Bu tür değişiklikler “Pozitif psikolojik değişimler” (Yalom ve Lieberman, 1991), “stresle ilgili büyüme” (Park, Cohen ve Murch, 1996), “algılanan yararlar” ya da “fayda inşa etmek” (Calhoun ve Tedeschi, 1991; McMillen, Zuravin ve Rideout, 1995; Tennen, Affleck, Urrows, Higgins ve Mendola, 1992), “gelişim” (O’Leary ve Ickovics, 1995), “pozitif ilizyonlar” (Taylor ve Brown, 1988), “zorluklardan güç almak” (McCrae, 1984) ve “pozitif yeniden yorumlama” (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986) gibi isimlerle ifade edilse de Tedeschi ve Calhoun (1998) tarafından bu durumu en iyi tanımlayan ifadenin ise “travma sonrası büyüme” kavramı olduğu öne sürülmüştür (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Travma ele alınırken birçok insanın, hayatlarının bir noktasında travmatik olaylara maruz kaldığı ve yine de olumlu duygusal deneyimler yaşamaya devam ettiği ve işlev becerilerinde

yalnızca küçük veya geçici aksaklıklar gösterdiği gerçeği göz ardı edilmektedir. Evinde fiziksel ve cinsel istismara uğrayan ve daha sonra psikiyatri hastanelerine yatırılan gençlerle ilgili boylamsal araştırmalar yapan yazarlar, korkunç çocukluklarına rağmen yetişkinliklerinde tatmin edici bir yaşam sürdürebilen genç yetişkin erkek katılımcıların üç genel özelliği yansıttığını saptamışlardır (Straussner ve Calnan, 2014):

- Kişinin çevresini etkileyebileceği inancı (öz yeterlik),
- Kişinin düşüncelerini ve duygularını idare etme becerisi (bilişsel-davranışsal beceriler),
- Şefkatli ilişkiler kurma kapasitesi.

O’Leary ve Ickovics (1995)’e göre travmatik bir olayla karşılaşan kişiler, yaşamlarına üç farklı biçimde devam edebilmektedirler. Travmatik olayı atlatabilir ve “kurtulan” olabilirler. Böylece bu kişiler, olaydan önceki işlevsellik düzeylerinden daha düşük bir düzeyde yaşamlarına devam etmektedirler. Bazı kişiler, olaydan sonra iyileşmekte ve eski düzeydeki işlevselliklerine dönmektedirler. Bazı kişiler ise gelişmekte ve eskisinden daha üst düzeyde bir işlevsellik göstermektedirler. Benzer şekilde; Tedeschi vd. (1998) ise yaşanan acı ve kaygıyla baş edebilmek için bazı insanların, eskisine göre daha güçlü yollar geliştirerek yaşam biçimlerini yeniden inşa ettiklerini ortaya koymuştur. Travma, başarılı bir şekilde yeniden yapılandırıldığında olumlu yönde dönüşüm sağlamaktadır (Levine ve Frederick, 2013) ve travma sonrası büyüme, yüksek düzeyde psikolojik sıkıntılara neden olabilecek oldukça olumsuz koşullara uyum sağlama girişimleriyle eşzamanlı olarak ortaya çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Fakat travma sonrası büyümenin, travma ile mücadele eden bireylerin her birinde kaçınılmaz olarak gerçekleşeceği ve travmanın olumsuz sonuçları olmayacağını söylemek doğru bir ifade olmayacaktır. Nitekim travmatik bir olayla mücadele eden bir kişide travma sonrası büyüme ne garantidir ne de acıyı tümüyle ortadan kaldırmaktadır. Zira psikolojik büyüme ve sıkıntı bir arada seyretmektedir (Tuna ve Öncül-Demir, 2020).

2.1.3.3.1. Travma Sonrası Büyümenin Boyutları

Travma sonrası büyüme genel olarak yaşam için artan bir takdir, daha anlamlı kişiler arası ilişkiler, artan bir kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve daha zengin bir varoluşsal ve manevi yaşam dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kendini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Janoff-Bulman (2004)’a göre;

Kişisel güçlenme; daha önce bireyin kendisini kurban olarak görmesinden savaşçı veya hayatta kalan olarak görmesine doğru uzanan benlik algısında olumlu bir değişim boyutunu ifade etmektedir.

Yeni olanaklar; bu alt boyutta birey, hayatına ve kendisine dair yeni bakış açıları keşfetmekte ve aynı zamanda farkına vardığı yetenekler sayesinde kendisine yeni hedefler ve amaçlar koymakta, böylece yaşamını daha anlamlı hale getirmek için çalışmaktadır.

Yaşamı takdir etme; bu boyutla beraber birey için yaşam özel bir önem kazanmakta ve yaşadığı her gün için şükran duyma, küçük şeylerle mutlu olma gibi farkındalıklar ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası ilişkiler; bireyin yardımseverlik, anlamlılık ve hoşgörü çerçevesinde kurduğu yeni ve seçici ilişkileri kapsayan bir boyuttur. Bu boyut, özünde derin ve anlamlı ilişkileri içermektedir.

İnanç sisteminde değişim ya da maneviyatın güçlenmesi süreci; birey, bu boyutta inançlarını sorgulamaktadır. Yaşadığı travmanın nedeniyle beraber anlamını ve bu olayda kendisinin sorumluluğunun ne kadar olduğunu bilmek istemekte ve varoluşsal sorgulamalarda bulunmaktadır.

2.1.3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Yaklaşımlar

1. Betimsel- İşlevsel Model

Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümeyi açıklarken travmatik olayın kendisinden ziyade olaydan sonraki süreçte neler olduğunu betimsel- işlevsel model ile ortaya koymuştur ve aynı zamanda olayın yarattığı etkinin travma sonrası büyüme sürecinin başlamasındaki önemini vurgulamaktadır. Travma sonrası büyümede farklı boyutların öneminin vurgulandığı bu model için, bireylerin travmatik olayın sonunda çeşitli boyutlarda gelişim göstermeleri kaçınılmazdır. Bu gelişim travmatik yaşantı türüne, bireyin kişisel özelliklerine ve sosyal desteğin işlevselliğine bağlıdır. Tedeschi ve Calhoun (2004)'a göre travma sonrası büyüme, kişinin yaşam felsefesinde, kendilik algısında ve insan ilişkilerinde gözlenen değişimler şeklinde kavramsallaştırılmaktadır.

Betimsel-işlevsel model; travmatik olayın var olan bilişsel şemaları ve yaşama dair inançları sarsacak kadar büyük olması gerektiğini ifade etmektedir (İnci ve Boztepe, 2013). Varsayımsal dünyanın bozulmasıyla temel inançlardaki sarsılma, bireyi travma sonrası büyüme sürecine sokabilmektedir. Temel inançlardaki sarsılma, bireyde ruminatif düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve tekrarlayan düşünceleri ifade eden ruminasyon, kişi için önemli çekirdek inançların bozulmasıyla görülebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2013). Travma yaşantısının ilk zamanlarında ortaya çıkmasına ve travmaya verilen doğal bir tepki olarak görülmesine rağmen, istemsiz ruminasyonların ardından gitmektense onların geçip

gitmelerine izin vermenin, duyguları isimlendirebilme ve yaşanan içsel deneyimlerin adını koyabilmenin travmanın etkileri üzerinde önemli rol oynadığı görülmektedir (Herman, 2020). Büyümenin deneyimlenebilmesi için işlevsiz olan amaç, anlam ve başa çıkmaların yerine yenilerinin inşaa edilmesi ve yaşam öyküsünün yeniden oluşturulması gerekmektedir. Bu deneyimde travma öncesi, sırası ve sonrasındaki süreçler kapsayıcı nitelikte ele alınmalıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için kişinin zorlu yaşam deneyiminden geçmesi ve bu yaşam deneyiminden etkilenmesi gerektiğine (Arıcı-Özcan ve Arslan, 2020) yönelik bulgular olsa da Tedeschi vd.ne (2018) göre, her birey travma sonrası büyüme sürecine girmemektedir. Bireyin psikolojik dayanıklılığının fazla olması veya temel şemalarının travmatik olayı anlamlandırmaya yetmesi, o kişinin travma sonrası büyüme sürecine hiç girmemesine neden olabilmektedir. Zira aynı travmatik olayın, herkeste aynı sismik etkiye neden olmayacağı söylenebilir ve her birey bu olay sonucu kişisel bir dönüşüm deneyimlemez. Psikolojik olarak travmadan daha az etkilenen bireylerin, temel şemalarının sarsılmadığı ve psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu bireyler daha az travma sonrası büyüme göstermektedirler (Dursun ve Söylemez, 2020).

Şayet kişinin temel şemaları sarsıldıysa ve duygusal stresi çok fazla ise, çoğunlukla otomatik ve girici ruminasyon süreciyle beraber travma sonrası büyüme süreci başlamaktadır. Duygusal stresi yönetme ve başa çıkma mekanizmaları sayesinde başlangıçtaki girici ruminasyon amaçlı ve yapıcı bir hal almaktadır. Bu süreçle beraber bireyin psikolojik dayanıklılığı artmakta, başa çıkma repertuarı genişlemekte ve birey, şemalarda esneklik kazanmakta, belli bir psikolojik olgunluk hatta bilgelik düzeyine ulaşmayı amaçlamaktadır (Tedeschi vd., 2018). Öncekine kıyasla daha esnek olan ve yeni yaşam biçimlerine daha açık hale gelen bireyler, yaşamlarını travmadan önceki gibi bir araya getirmeye çalışmaktan ziyade kırılmayı kabul eden ve kendilerini yeniden inşa edenlerdir (Gross, 2020; Joseph, 2012).

2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli, travma sonrası büyümenin gelişiminde yaşam krizlerinin rolünü ortaya koymayı amaçlayan kapsamlı bir modeldir. Bir kriz durumundan sonra bireyler yeni başa çıkma becerileri, yakın arkadaş ve aile ilişkileri, önceliklerinin genişlemesi ve yaşamın daha iyi takdir edilmesi gibi olumlu değişimler yaşayabilmektedirler (Schaefer ve Moos, 1992).

Schaefer ve Moss (1998)'un bu gelişim modelinde kişisel ve çevresel faktörler yaşam krizlerini, yaşam krizi değerlendirmelerini ve başa çıkma yanıtlarını; değerlendirme ve başa çıkma yanıtları ise olumlu çıktılarını ve travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Kişisel faktörler; öz-yeterlilik, bilişsel yetenekler, kişisel kaynaklar, motivasyon, sağlık durumu ve sosyo-demografik özellikleri ifade ederken çevresel faktörler ise aile ve arkadaş ilişkileriyle toplumsal, ev ve mali yaşam durumlarını içermektedir (Schaefer ve Moos, 1992). Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modelinde tüm bileşenler birbirleri ile etkileşim halindedir (Schaefer ve Moos, 1998). Travma yaşantısının ardından sosyal ve kişisel kaynakların artması ve yeni başa çıkma becerilerinin gelişmesi gibi pozitif değişimler ortaya çıkabilmektedir (Schaefer ve Moos, 1992).

3. Organizmik Değerlendirme Modeli

Bu model, insanların büyüme eğilimi yönünde içsel motivasyonlara sahip olduklarını savunmaktadır. Her insanın, kendisi için neyin önemli olduğunu ve hayatındaki en iyi yönün ne olduğunu bilme becerisi vardır. Bu beceri ve motivasyon, insanı psikolojik iyilik haline ve daha fazla doyum aldığı bir varoluşa doğru götürebilir (Joseph ve Linley, 2005).

Travmatik bir olay, bireyde o olaya ilişkin bilişsel bir temel oluşturmakta ve iki farklı boyutta bilinçli ya da bilinçsiz olarak bir değerlendirme ortaya çıkarmaktadır. Bu değerlendirme süreci ruminatif ya da otomatik şeklinde ifade edilebilmektedir. Aynı zamanda bilişsel değerlendirmelerin ortaya çıkmasında stres yaratan korku, kızgınlık, suçluluk, utanç gibi negatif duygular ya da ümit, neşe, mizah, minnettarlık gibi pozitif duygular etkili olabilmektedir. Bu bilişsel ve duygusal süreçler, başa çıkma mekanizmalarının ortaya çıkması ve olayı anlamlandırma sürecine hizmet etmektedir (Joseph ve Linley, 2008). Travmatik olay sırasında bireyler; özümseme, pozitif ve negatif uyum sağlama olarak üç farklı biçimde o olayı anlamlandırabilmektedirler. Ancak Joseph ve Linley, pozitif uyum sağlayan bireylerin travma sonrası büyümeyi deneyimlediklerini ifade etmektedir.

4. Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli

Duygusal-bilişsel işlem teorisi içinde travma sonrası büyüme terimi, kişinin varsayımsal dünyasına meydan okuyan travmatik bir olayın ardından nasıl olumlu değişikliklerin ortaya çıktığı sürecini tanımlamak için kullanılır. Diğer bir deyişle travma sonrası büyümenin, varsayımsal dünyayı çözmek için kişinin bilişsel mücadelesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Önceden var olan varsayımlara yeni travmatize edilmiş bilgiler tarafından meydan okunduğu sürece, kişi için olaylar travmatik olarak yaşanır. Bu doğrultuda duygusal-bilişsel

işleme modeli, büyümenin kişilik, başa çıkma ve sosyal destek değişkenlerinin etkileşiminden nasıl kaynaklandığına dair bir anlayış geliştirmektedir (Joseph, Murphy ve Regel, 2012).

5. Yasta Çözüm ve Büyüme Modeli

Sevilen birinin kaybına özgü olarak kabul edilen Nerken'in kayıp sonrası büyüme modeli, yas tutma sürecinde değişimi veya büyümeyi tanımlar. Bu model değişim sürecinde benliğin önemini vurgular, çekirdek ve yansıtıcı tarafı olan ikili bir benlik modelini betimler. Çekirdek benlik, genellikle kimlik olarak etiketlenen bireysel veya kişisel kaynaklardan oluşmakta ve fikirler, yetenekler, hayaller ve amaçları içermektedir. Anlam ve değerlendirme ile ilgilenen yansıtıcı benlik; algı, yorumlama, kendini tanımlama, değerlendirme ve tutumu içermektedir. Yansıtıcı benlik bağlanma figürleriyle olan ilişkiden geliştiği için, bağlanma figürleriyle önceki olumlu deneyimlerin gerekli olduğu varsayılmaktadır. Nerken'e göre (1993), sevilen biri öldüğünde benliğin yansıtıcı tarafı zarar görür çünkü yansıtıcı benlik, sevdiklerinize olan bağlılıklarla korunmaktadır. Yasın ardından büyüme gerçekleştiğinde, daha güvenli ve istikrarlı olan yeni bir benlik ortaya çıkmaktadır (Nerken, 1993; Akt. O'Leary vd., 1998).

2.1.3.3.3. Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme Kavramı

Calhoun ve Tedeschi (1989-90)'ye göre insanlar öldüğünde yas tutanlar, daha önce ölen kişiye atfedilen sorumluluk ve ilişki bağlantılarını devralmak zorunda kalabilmektedirler. Bu durum, özellikle eş ölümü sonucu ortaya çıkan yaşlarda dikkati çekmektedir (Park, 2010). Başlangıçta bu yeni roller külfetli olsa da genellikle yas tutanlar üçüncü bir büyüme alanına, daha önce çok az deneyime sahip oldukları veya hiç yaşamadıkları yeni olasılıklara kapı aralayabilirler. Kayıp, aynı zamanda yeni ilişkiler olasılığını da açabilir. Yas tutan kişiler nadiren bu şekilde düşünmek isteseler de yas tutan kişinin hayatında üretilen boşluk, yeni insanların hayatına girmesine izin verir. Sevilen birinin ölümünden sonra kişinin hayatında anlam bulması, yastan kaynaklanabilecek manevi bir değişimi temsil edebilir (Balk, 1999).

Travma sonrası büyümenin bir başka alanı, diğer insanlarla değişen ilişkilerdir. Tabii ki herhangi bir büyüme alanında olduğu gibi, krizler ve kayıplar ilişkilerde olumsuz değişikliklere neden olabilir ancak birçok yas tutan kişi de başkalarıyla olan ilişkilerinde olumlu değişiklikleri tanımlamaktadır (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Bununla ilişkili olarak intihar girişiminde bulunan yetişkinlerde travma sonrası büyüme deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada, altı katılımcı ile yarı yapılandırılmış bir görüşme programı kullanılarak görüşülmüştür. Görüşme sonucunda iki üst düzey tema tanımlanmıştır: (a) olumlu büyüme ('yaşam görüşü', 'benlik bilgisi' ve 'başkalarıyla ilişki') ve (b) sosyal bağlam ('başkalarının

bakışları’, ‘kamu maskesi’ ve ‘diğerlerinin tesellisi’). Çalışma sonuçlarına göre intihardan kurtulanlar, yaşadıkları deneyimler nedeniyle ekstra bilgiler kazanmakta fakat bunu kabul etmek istememektedirler (Smith, Joseph ve Nair, 2011). Bu nedenle “büyüme” kavramının yas tutanlar arasında normalleştirilmesi gerekmektedir, böylece insanlar yargılanma korkusu olmadan nasıl değıştiklerini ve geliştiklerini tartışabilirler. Bir problemle uğraşan insanların önce bir problemi olduğunu kabul etmeleri gerektiği yaygın olarak kabul edilmektedir; aynı şekilde, büyümeyi teşvik etmenin ilk adımı, bu olasılığı kabul etmektir. Travma sonrası büyümenin insanları şaşırma eğiliminde olduğu ve genellikle bilinçli bir hedef olmadığı anlaşılmıştır. Bu nedenle Davis ve Nolen-Hoeksema çalışmalarında travma sonrası büyümenin, anlam arayışından veya ölüm terörü ile başa çıkma girişiminden ziyade yaşam için bazı yararlı, temel bilişsel rehberleri yeniden kurma girişimlerinin bir sonucu olduğunu vurgulamaktadır. (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2001).

Büyümenin, yas tutma sürecinin "kabul" son noktasının ötesinde, doğal bir uzantısı olabileceği düşünülmektedir (Kübler-Ross, 2010). Bonanno (2004), insanların önemli bir kısmının yas karşısında dirençli olduklarını göstermiştir. Öte yandan, travma sonrası büyüme gösteren insanların; keder süreci, anlam ve amaç duygusu veya kendileri hakkında anlayışları da dahil olmak üzere, varsayımsal dünyalarına meydan okuyanlar olacağını ifade etmektedir (Davis, 2008). Dünya inançlarına meydan okuma, olası bir büyüme için zemin hazırlarken bireyler dünyayı ve içindeki yerlerini travmatik bir olay ışığında daha yakından inceledikleri için bu bozulma, başlangıçta yaşanan sıkıntıya da katkıda bulunabilir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010). Acı verici ve bazen yıkıcı olsa da yas, genellikle büyümeyi ve gelişmeyi teşvik etmekte ve gizli kaynakları ve gücü ortaya çıkarabilmektedir (Shuchter ve Zisook, 1993).

2.1.3.3.4. Travma Sonrası Büyümeyle İlgili Araştırmalar

Tedeschi ve Calhoun, (1996) travmatik olaylar yaşayan kişiler tarafından bildirilen olumlu sonuçları değerlendirmek için bir araç olan Travma Sonrası Büyüme Envanteri'ni geliştirmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek; yeni olanaklar, başkalarıyla ilişkiler, kişisel güçlenme, ruhsal değışim ve yaşamın takdiri faktörlerini içermektedir. Ek olarak Travma Sonrası Büyüme Envanteri, iyimserlik ve dışa dönüklük ile ilişkili bulunmuştur. Yapılan araştırmaya göre travmatik olay yaşayan kişiler, yaşamamış kişilere göre daha fazla olumlu değışiklik göstermekte ve kadınlar, erkeklerden daha fazla fayda bildirmektedir. Ölçeğin travma sonrası stresle başa çıkmada bireylerin benlik, diğerleri ve olayların anlamı ile ilgili

algılarını yeniden yapılandırmada veya güçlendirmede ne kadar başarılı olduklarını belirlemede faydalı olduğu görülmektedir.

Shaw, Joseph ve Linley (2005) araştırmalarında din, maneviyat ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri bildiren 11 ampirik çalışma tespit etmiştir ve 11 çalışmanın gözden geçirilmesi, üç ana bulgu ortaya çıkarmıştır. İlk olarak bu çalışmalar, din ve maneviyatın her zaman olmasa da travma sonrası süreçler ile başa çıkmada insanlara genellikle faydalı olduğunu göstermektedir. İkincisi, travmatik deneyimler dinin veya maneviyatın derinleşmesine yol açabilmektedir. Üçüncüsü ise pozitif dini başa çıkma, dine açık olma, varoluşsal sorularla yüzleşmeye hazır olma, dini katılım ve içsel dindarlık tipik olarak travma sonrası büyüme ile ilişkili bulunmuştur.

Morris, Shakespeare-Finch, Rieck ve Newbery (2005) tarafından Avustralyalı lisans öğrencilerinde (N = 219) TSB'nin çok boyutluluğu araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, Travma Sonrası Büyüme Envanteri için beş faktör ve orta düzeyde TSB göstermiştir. Travma şiddetinin, TSB ile travma sonrası olumsuz etkiler arasında pozitif bir korelasyona ek olarak, TSB'yi önemli ölçüde öngördüğü bulunmuştur. Bu sonuç, şiddetli travmatik olayların daha yüksek büyüme seviyeleri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerini reddetmemekle birlikte, travmatoloji araştırmasının bu alanı, travmanın "kurbanlarını" yalnızca hayatta kalmaktan ziyade olumlu değişime sahip bireyler olarak yeniden tanımlamak için önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Dürü (2006), doktora tez çalışmasında 301 katılımcıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümeyi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Katılımcılar daha önce en az bir travmatik olay yaşamıştır ve bu olay türünün, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu fakat yaşanan travmatik olay sayısının ilişkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte umutsuzluk ve aceleci/kaçıngan problem çözme yaklaşımı, travma sonrası büyümeyi negatif yönde yordarken olay etkisi, disosiyasyon ve aşırı fiziksel uyarılmışlığın ise pozitif yönde yordadığı ortaya koyulmuştur.

Yılmaz (2006) arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörleri araştırmıştır. Araştırmaya göre; katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde temel etkisi olan tek değişken, daha önce yaşamış oldukları travmadır. Bunun yanı sıra daha önceden bir travmatik yaşantı öyküsü bulunan grup için medeni durum, yapılan görev sayısı, temel varsayımlar ve etkili başa çıkma tarzlarının kullanımı travma

sonrası stres belirtilerini yordarken daha önceden bir travma yaşantısı bulunmayan grup için yordayıcı güce sahip herhangi bir değişkenin olmadığı rapor edilmiştir. Yine daha önceden bir travmatik yaşantı öyküsü bulunan grup için travma sonrası büyüme düzeyini yordayan değişkenlerin eğitim, yaşanan en kötü olaya ilişkin olumlu duygular, temel varsayımlar ve etkili başa çıkma tarzlarının kullanımı; daha önceden bir travma yaşantısı bulunmayan grupta ise görevi nedeniyle yaşanan olumlu duygular olduğu ortaya koyulmuştur.

Davis, Wohl ve Verberg (2007) tarafından yapılan bir çalışmada; kayıpta anlam bulma, kişisel gelişimi algılama ve psikolojik uyum arasındaki bağlantıyı anlamak için Westray madenindeki patlamada ölen 26 erkekten 16'sının elli iki aile üyesiyle (%63,5 kadın) kayıptan 8 yıl sonra görüşülmüştür. Mayın patlamasında ölen 26 madencinin yaş ortalamaları 36, ölümleri ise ani, beklenmedik ve şiddetlidir. Dolayısıyla bu çalışma, travmatik bir ölümle başa çıkan aile üyeleri arasında travma sonrası büyümenin farklı profillerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır ve veriler, travma sonrası büyümenin kaybın değerlendirilmesiyle niteliksel olarak ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Ölümü benlik kaybı olarak algılayan kişilerin, bu alanda gelişme olasılığı daha yüksek iken destek sağlayıcısını, rol modelini veya akıl hocasını kaybettiğini söyleme eğiliminde olanların, belki de hayatlarındaki bu boşluk kolayca doldurulamadığından, kişisel gelişimi algılama olasılıkları daha düşük bulunmuştur.

Prati ve Pietrantonio (2009) meta-analiz çalışmalarında, travma sonrası büyümeye katkıda bulunmada iyimserlik, sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin rolünü incelemiştir. 103 çalışmanın sonuçları, her üç değişkenin de önemli etki büyüklükleri sağladığını göstermiştir. Dini başa çıkma ve olumlu yeniden değerlendirme, en büyük etki büyüklüklerini ortaya koymuştur. Öyle ki dini başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkisi yaşlılarda gençlerden ve kadınlarda erkeklerden daha güçlü bulunmuştur. Sosyal destek, başa çıkma, maneviyat ve iyimserlik ise travma sonrası büyüme ile orta derecede ilişkilidir.

Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi ve Demakis (2010) travma sonrası büyümede cinsiyet farklılıklarının yönünü ve büyüklüğünü araştırmak amacıyla bir meta-analiz çalışması yapmışlar ve 70 çalışmanın sonuçlarını incelemiştir. Araştırmada az ila orta düzeyde bir cinsiyet farkı ortaya çıkmıştır ve kadınlar, erkeklerden daha fazla travma sonrası büyüme bildirmiştir. Bu farklılıkların olası kaynaklarını belirlemek için yapılan analizlerde en önemli değişken yaş olarak saptanmıştır ve kadınların ortalama yaşı arttıkça kademeli olarak daha fazla travma sonrası büyüme bildirmişlerdir. Bununla birlikte ortalama olarak travma sonrası

büyümedeki farklılıklar, 18-34 yaşındaki yetişkinlere kıyasla 35 yaş üstü yetişkinlerde daha belirgin olarak rapor edilmiştir.

Taku, Kilmer, Cann, Tedeschi ve Calhoun (2011), travmatik yaşantıların yokluğunda travmatik büyümenin gerçekleşip gerçekleşmediğini incelemek üzere 408 Japon ortaokul öğrencisi ile çalışmışlardır. Katılımcılara son bir yıl içerisinde herhangi bir travma deneyimi yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş ve olayın öznel şiddeti incelenmiştir. Araştırmada ruminasyon ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki üzerinde durulmuş ve amaca yönelik ruminasyonun travma sonrası büyüme üzerinde önemli rol oynadığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları; travmatik bir olay yaşayan öğrencilerin, yaşamayanlara kıyasla daha fazla travma sonrası büyüme belirttiklerini ortaya koymaktadır. Doğu kültürünü esas alan bu çalışma, travma sonrası büyüme olgusunun kültürlerarası bir yapı gösterdiğini vurgulamaktadır.

Dekel, Ein-Dor ve Solomon (2012) tarafından yürütülen boylamsal çalışmada, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelenmiştir. Ekim 1973 Yom Kippur Savaşı'na katılan İsrail gazilerinden oluşan bir grup, 17 yıl boyunca 1991, 2003 ve 2008 yıllarında çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmadaki ana bulgu, büyümenin strese bir tepki olduğu fakat bunun tersinin geçerli olmadığıdır. TSSB'si olan bireyler TSSB semptomlarını onaylamayan dirençli bireylere göre, geçen zaman boyunca daha yüksek TSB seviyeleri bildirmişlerdir. Bir bütün olarak ele alındığında bu çalışma, travmatik bir olayın ardından psikolojik büyümeyi kolaylaştırmak ve sürdürmek için travma sonrası stresin onaylanmasının çok önemli olduğunu öne sürerek literatüre katkıda bulunmaktadır.

Lindstrom, Calhoun ve Tedeschi (2013) psikoloji bölümünde öğrenim gören ve son iki yılda stresli yaşam olaylarına maruz kalmış olan üniversite öğrencileriyle çalışmışlardır. Bu çalışmada sosyokültürel unsurların yanı sıra temel inançlar, ruminasyon, kendini ifade etme değişkenlerinin travma sonrası büyümeyle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre temel inançların travma sonrası büyümeyi yordayan en önemli değişken olduğu saptanmıştır.

Mağulkoç (2014) kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimi incelediği çalışmasında, ebeveynlerin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Aynı zamanda bu ebeveynlerden annelerin babalara göre daha yüksek düzeyde travma sonrası gelişim yaşadıkları belirtilmiştir.

Şimşir (2017) savaş yaşantısı geçiren 18-67 yaş aralığındaki 313 Suriyeli yetişkinle değerler, algılanan sosyal destek ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma yürütmüştür. Savaş yaşantısı geçiren katılımcıların sahip oldukları değerler ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri, travma sonrası büyümelerini doğrudan yordamakta; bununla beraber, sahip oldukları değerler de algıladıkları sosyal destek düzeyini doğrudan yordamaktadır.

Tekcan (2018), travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelediği araştırmasında 18-59 yaş arasında travmatik yaşantıya sahip yetişkinlerden oluşan bir örnekleme çalışmıştır. 304 kişiyle yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre Tekcan, travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici olarak rol oynadığını saptamıştır.

Usluoğlu (2018) ise kanser hastası çocukların ailelerinin dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve hastalık sürecine ilişkin deneyimlerini incelemiştir. Araştırmaya katılan aileler; yaşadıkları güçlüklerle rağmen travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkiler, kişisel algılar, yaşamın değeri ve maneviyat faktörlerinde olumlu değişiklikler gösterdiklerini rapor etmişlerdir.

Tarım (2019), birinci dereceden yakınını kaybeden ve 20-28 yaşları aralığında 10 kişi ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler ile veri toplamış olduğu nitel çalışmada, Türk kültüründe travma sonrası büyüme kavramını incelemiştir. Yas sürecinde travma sonrası büyümeleri sağlayan ve engelleyen boyutları nitelendirmiştir. Bu boyutlar yaşamın değerini fark etme teması için, “yaşama yaklaşım” ve “önceliklerin değişimi”; ilişkilerde olumlu dönüşümler teması için, “karşılıklı ilişkisel dönüşüm”, “kişisel dönüşümler” ve “algılanan sosyal destek”; yüksek dayanıklılık teması için, “kırılganlığın üstesinden gelme” ve “baş etme becerileri”; içsel dönüşümler teması için, “ölüme yaklaşım”, “dini inancın dönüşümü”, “ibadete yaklaşım” ve “yaşam anlamının değişimi” şeklinde ele alınmıştır. Ek olarak ise travma sonrası büyümeyi sağlayan temalar; “kaybın fırsata dönüşümü”, “yücelme eğilimi” ve “olumlu dış faktörler” temalarıdır. Engelleyen boyutların ise yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım teması için, “yaşamın anlamsızlığı” ve “ölüme olumsuz yaklaşım”; ilişkilerde olumsuz dönüşümler teması için, “olumsuz ilişkisel yaşantılar”, “olumsuz duygular geliştirme” ve “problemlili sosyal destek” ve problemlili baş etme teması için, “kayıp sonrası kaygılar” ve “baş etme becerisi yoksunluğu” alt temaları olduğunu ortaya koymuştur.

Yanar (2019) boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyümenin incelediği nitel araştırmasında, anne babası boşanmış sekiz ortaokul ve lise öğrencisinden oluşan katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanarak çalışmıştır. Araştırmaya göre; katılımcılar tarafından boşanma yaşantısı zorlayıcı bir yaşantı olarak değerlendirilmiş ve boşanmayı aile dışındaki çevresi ile paylaşmakta zorlandıkları ifade edilmiştir. Katılımcılar, boşanmaya ilişkin bir sorun yaşadıklarında çevrelerinden yardım istemekten geri çekilmişler fakat boşanmayı öğretici bir yaşantı olarak değerlendirmişlerdir. Yanar, katılımcıların bu zorlayıcı yaşantı sayesinde hayattan ders aldıklarını ve sosyal becerilerinde gelişim gösterdiklerini saptamıştır.

Şimşir-Gökalp ve Haktanır (2021) mültecilerin travma sonrası büyüme deneyimlerini araştırmak amacıyla, 12 nitel çalışmayı metasentez yöntemi kullanarak incelemişlerdir. Analiz sonucunda; gelişmiş psikolojik işlevsellik, gelişmiş kişilerarası ilişkiler, hayatın anlamının yeniden inşası ve olumlu gelecek yönü şeklinde dört tema ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, travmatik deneyimlerin ardından insanların hayata tutunabileceğini, yeni bir hayat kurabileceğini ve büyüme deneyimleyebileceğini göstermektedir.

Mevcut küresel COVID-19 pandemisinin hem olumsuz hem de olumlu psikolojik sonuçlarını anlama ihtiyacı göz önüne alındığında Vazquez vd. (2021) tarafından yürütülen çalışma, salgınının neden olduğu travma sonrası semptomların ve travma sonrası büyümenin bilişsel bir modelini test etmeyi amaçlamıştır. Travma detaylandırmasının bilişsel modelleri doğrultusunda dünyaya (örneğin, ölüm kaygısı veya geleceğe yönelim) ve başkalarına (örneğin, şüphecilik veya insanlıkla özdeşleşme) ilişkin bazı inançlar ele alınmıştır ve İspanya'daki 7 haftalık sıkı bir ulusal karantinanın ortasında, 7-13 Nisan 2020 tarihleri arasında 18 ve 75 yaşları arasındaki (N = 1951) yetişkinlerden oluşan örnekleme çalışılmıştır. Sonuçlar, sırasıyla travma sonrası semptomlar ve travma sonrası büyümenin görünümünde mevcut pandemi tehdidiyle ilgili olan hem olumsuz hem de olumlu temel inançların rolünü vurgulamaktadır. İyi bir dünya, geleceğe yönelim ve insanlıkla özdeşleşme ile ilgili temel inançlar travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilmiştir; şüphecilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, ölüm kaygısı ve aynı zamanda insanlıkla özdeşleşme, travma sonrası semptomlar ve buna bağlı olarak bozulma ile ilişkilendirilmiştir. Görüldüğü üzere insanlıkla özdeşleşmeye ilişkin inançlar hem TSB hem de TSS ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bu durum, insanlarla özdeşimin büyüme duygularını kolaylaştırarak (Páez vd., 2015) iki taraflı sonuçları olabileceği gibi, aynı zamanda bir virüsün bulaşıcılığı göz önüne alındığında, kişinin kendisinin ve başkalarının savunmasızlık

duygularını artırdığı görülmektedir. Son olarak bu çalışma, mevcut literatürle tutarlı olarak TSS ve TSB arasında pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır.

Şimşir-Gökalp, Koç ve Özteke-Kozan (2022) COVID-19 hastalarında baş etme stratejileri ve travma sonrası büyümeyi inceledikleri nitel araştırmalarında 17 kişi ile çalışmışlardır. Covid-19 teşhisi konulmuş katılımcılarla yüz yüze ve çevrimiçi görüşmeler yapmışlardır. Araştırmacılar tarafından başa çıkma stratejileri, varoluşsal büyüme, hastalıktan alınan dersler, yeni fırsatlar ve sosyal büyümeyi içeren temalar oluşturularak tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmayla COVID-19 virüsü ile enfekte olan kişilerin hayatlarında hastalıktan sonra olumlu değişiklikler olduğu ortaya koyulmuştur.

2.2. DUYGUSAL ŞEMALAR

2.2.1. Duygu Kavramı

TDK'ye göre duygu; belli bir nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim şeklinde tanımlanabilir (Türk Dil Kurumu, 2021). Duygu sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı "emotion" dur. Emotion'ın Latince kökenine bakıldığında "motion" kelimesinin "hareket" anlamına geldiği, "e" harfinin ise "ex" yani "dışarı hareket" anlamı taşıdığı görülmektedir. Yani "motion", bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını ifade etmektedir (Tarhan, 2010). Ayrıca duygu sözcüğü, Latince'deki "harekete geçirme, oynatma" anlamına gelen "emovere" sözcüğünden türemiştir. Robert L. Leahy de bu tanımdan yola çıkarak duyguları; bireyleri harekete geçiren, çoğu zaman neyin önemli olduğunu ve kişiyi neyin motive ettiğini söyleyen yol göstericiler olarak tanımlamaktadır (Leahy, 2019). Gilbert (2009)'a göre duygular, genlerin hayatta kalmasına hizmet edecek biçimde gelişmiştir ve her insan her duyguyu deneyimleyebilme kapasitesine sahiptir. Duyguların tümü, ortak kalıtsal mirasımızın bir parçası olarak görülüp paylaşılsa da bu mirasın nasıl kullanılıp nasıl korunduğu konusu, insandan insana değişmektedir (Goleman, 2015).

Duygular, insanlar için çevre hakkında bilgi araçları olarak hizmet etmekte ve insanları uygun tepkilere hazırlamaktadır (Young ve Widom, 2014). Duygular, kişiye ihtiyaçlarını ve hayal kırıklıklarını anlatmakta; kişiyi değişiklik yapmaya, zor durumlardan kaçmaya veya ne zaman tatmin olacağını bilmeye motive etmektedir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duygular motive edici hareketlerde kritik olarak tanımlanmaktadır çünkü insanlar, genel olarak herhangi bir sebebin veya mantığın zorladıkları yerine, yapmayı sevdikleri şeyi yapmayı tercih etmektedirler. Bu açıdan bakıldığında davranışsal bir değişime ulaşmak için hareketleri motive eden duyguların değiştirilmesi gerekmektedir (Whelton ve Greenberg, 2005). Duygular,

alternatifleri değerlendirmede de kişiye yardımcı olmaktadır. Örneğin; duygu ve mantığı birbirine bağlayan merkezlerde beyin hasarı olan bireyler, rasyonel artıları ve eksileri tartabilir ancak karar veremezler. Bu yönüyle Damasio (2005) duygulara, insanlara ne yapmak istediklerini söyleyen “somatik işaretler” adını vermiştir. Fayda teorisine dayalı karar vermeye yönelik rasyonel yaklaşımlar, bireylerin mevcut tüm kanıtları tartmaları ve takaslara dayalı kararlar vermeleri gerektiğini önerse de gerçekte karar verme üzerine yapılan araştırmalar, genellikle buluşsal yöntemlere ve duygulara güvenildiğini göstermektedir. (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duyguların, belki de hayatın en önemli kararlarına hükmettiği görülmektedir.

Aynı zamanda duygular, bireylerin en derin endişelerini ve en önemli ilişkilerini etkileyen olayların sinyalleridir. Nitekim duygular, belli belirsiz ve şekillenmemiş halde olup ancak simgelenip ötekilere ifade edildiğinde netleşebilmektedir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Bu açıdan duygular, bireylerin sadece kendine ve diğerlerine bakışını değil, ilişkilerini de güçlü bir şekilde etkilemektedir (Greenberg ve Johnson, 1988).

2.2.2. Evrimsel Teori

Darwin (1872/1965), karşılaştırmalı duygusal ifade psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilir. Sıklıkla fotoğraflarda ve çizimlerde gösterilen ayrıntılı gözlemleri ve açıklamaları, insanlarla hayvanlar arasındaki benzerliği gösterir ve aynı zamanda evrensel yüz ifadesi kalıplarını önerir. Duygular; evrim teorisinde, bireylerin tehlikeyi (veya diğer koşulları) değerlendirmelerine, davranışları harekete geçirmelerine, türün diğer üyeleriyle iletişim kurmalarına ve uyumsal uygunluğu artırmalarına izin veren uyarlanabilir süreçler olarak görülür (Barkow, Cosmides ve Tooby, 1992; Nesse, 2000). Örneğin, evrensel bir duygu olan korku, yükseklik gibi doğal tehlikeye karşı uyarlanabilir bir tepkidir. Korku, hayvanı kaçması veya kaçınması için motive edebilir ve diğerlerini yaklaşan tehlikeye karşı uyarmak için yüz ve ses ipuçlarını sağlayabilir. Olumsuz duygular, tehlike veya tehdit zamanlarında çağrıldıkları için özellikle uyarlanabilir olabilir ve hayatta kalmayı sağlamak için acil yanıt gerektirebilir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Darwin, duyguların evrilmediğini ve doğal seleksiyona bağlı olmadığını belirtmiştir (Akt. Yavuz, 2019). Darwin, özellikle çeşitli duyguların yüz ifadeleriyle ilgilenmiş ve tüm sosyal sınıflardan insanlardan sayısız fotoğraf toplamıştır. Yüz ifadesinin görünürdeki evrensel doğası, yüz ifadesinin ve temel duyguların ifade algısının tüm kültürlerde bulunduğunu gösteren ve evrensel olan temel duygular olduğunu öne süren Paul Ekman'ın kültürler arası

çalışmasıyla desteklenmiştir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Duyguları yüz ifadeleriyle ifade etmeye yönelik doğal eğilim, kişinin gerçekte hissettiği duyguları saklamasını neredeyse imkânsız hale getirmektedir (Bonanno vd., 2002). Bunun yanı sıra başkalarının duygularını okumadaki zorluk, bazı bireyler için dezavantaj yaratabilmektedir. Asperger sendromu veya otizmden muzdarip bireyler, başkalarının duygularını doğru bir şekilde değerlendiremezler. Bu durum da genellikle garip ve işlevsiz kişilerarası davranışlarla sonuçlanır (Baron-Cohen vd., 2009). Duyguları tanıma, etiketleme, ayırt etme ve olaylarla ilişkilendirememe "aleksitimi" olarak adlandırılır ve madde kötüye kullanımı, yeme bozuklukları, yaygın anksiyete bozukluğu, TSSB ve diğer sorunlar dahil olmak üzere çok çeşitli sorunlarla ilişkilidir (Taylor, 1984).

2.2.3. Duyguların Nörobiyolojisi

Ochsner ve Gross (2007), literatür incelemelerine dayanarak duygu düzenlemede yer alan etkileşimli sinir sistemlerinin teorik bir modelini sunmuştur. Modelleri, duygusal işlemenin hem “aşağıdan yukarıya” hem de “yukarıdan aşağıya” yönlerini bütünleştirir.

Aşağıdan yukarıya duygu düzenleme modeli duyguları, çevresel bir uyarana yanıt olarak tanımlar. Çevredeki belirli tetikleyici uyaranlar, insanlarda belirli duyguları tetikleyen doğal niteliklere sahip olarak görülebilir, aynı zamanda “uyaran olarak duygu-özellik görünümü” şeklinde de tanımlanabilir (Ochsner ve Gross, 2007).

“Yukarıdan aşağıya” duygu düzenleme modelleri, duyguların bilişsel işlemenin bir sonucu olarak ortaya çıktığını varsaymaktadır. Bu tür işleme; çevrede hangi uyaranlara yaklaşılmaması, hangilerinden kaçınılması veya hangi uyaranların dikkat için seçilmesi gerektiğini ayırt etmeyi içerir. Bu aynı zamanda bir uyarının özellikle ihtiyaçları, amaçları ve motivasyonları açısından bireye faydalı mı yoksa zararlı mı olacağını bir değerlendirmesidir (Ochsner ve Gross, 2007). Bir insan, çevrede tehdit edici, yırtıcı bir hayvan gibi rahatsız edici bir uyaranla karşılaştığında, aşağıdan yukarıya bir duygusal tepki ortaya çıkabilir. Bu tepki, amigdala, çekirdek akumbens ve insuladaki aktivite dahil, değerlendirme sistemlerinin aktivasyonunu içerebilir (Ochsner ve Feldman-Barrett, 2001; Ochsner ve Gross, 2007). Prefrontal aktivitenin insanlarda, özellikle yukarıdan aşağıya işlemede, duygu düzenlemesinin merkezi bir bileşeni olduğu varsayılmıştır (Davidson, 2000; Davidson vd., 2007; Ochsner ve Gross, 2005). Ochsner ve Gross'un (2007) modeli hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya işleme biçimlerinin duygu düzenlemede yer aldığını varsaymaktadır.

2.2.4. Psikanalitik Yaklaşımlar

Psikanalitik teoride Freud'un deterministik bakış açısına göre duygular, dürtülerin ve içgüdüsel enerji güçlerinin bir sonucu olarak yaşantılanmaktadır. Bu yaşantı, dışsal olaylar veya kişinin olaylarla ilgili algılamasından bağımsız sosyal ve bilişsel olmayan bilinçdışı içgüdüsel dürtülerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Klasik psikanalizde duyguların eşlik ettiği içgüdüsel enerjinin boşaltılmasıyla kişi, katarsis yaşamakta ve böylece sistem normal fonksiyonlarına geri dönmektedir (Dürü, 2006).

Psikodinamik modeller tarafından temsil edilen teorik gelenek, duygusal ifadenin önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, duygusal ifade -hoş olmayan duyguları ifade etme- karışık bir inceleme alanına sahiptir. Terapide duyguların ifadesi veya katarsisi, genellikle uyarılma ve olumsuz duygulanımda ani bir artışla sonuçlanmaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 1999; Pennebaker ve Beall, 1986; Smyth, 1998; Akt. Leahy, 2002). Bunun aksine, duygusal ifadenin uzun vadeli etkileri ise olumlu olabilmektedir. Örneğin Pennebaker ve Francis (1996), deneklerin olumsuz deneyimlerini yazdıktan hemen sonra daha kötü hissettiklerini ancak haftalar ve aylar sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini bulmuşlardır. Bunun nedeni; olumsuz deneyimleri basitçe tanımlamanın, deneyimlemenin ve yazmanın, ilgili konuların ve olayların daha fazla açıklığa kavuşturulmasına ve bu duyguların bunaltıcı olmayacağına dair farkındalığın artmasına neden olması olabilir.

2.2.5. Yaşantısal Yaklaşımlar

Rogers'ın birey merkezli yaklaşımına göre insan davranışları, doğuştan gelen bir içsel büyüme ve gelişme ihtiyacı sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşantı, belirli bir anda bireyin içinde olup biten her şeyi ifade eder (Rogers, 1959; Akt. Murdock, 2016) ve daha çok duygular olarak deneyimlenir. Bu açıdan bakıldığında Rogers'ın yaklaşımında duygular özellikle önemlidir. Örneğin bireyin yaşamış olduğu her kızgınlık duygusuna ebeveynleri olumsuz bir tepki verirse kişi, ilerde kızgınlık yaşantısını inkâr etme veya çarpıtma eğiliminde olacaktır. Aksine ebeveynleri, kişinin yaşamış olduğu bu kızgınlığı yargılamadan kabul ederlerse o kişi, bu duyguyu reddetme veya çarpıtmaya ihtiyaç duymayacaktır. Bu durumun bir sonucu olarak Rogers'ın terapi sürecinde, yaşadığı duyguları danışana yansıtma ve danışanın anlaşıldığını ve kabul edildiğini göstermek önemlidir (Murdock, 2016).

Varoluşçu yaklaşımlar, geleceğe yönelmişlerdir ve bireyi ileri doğru çabalar, amaçlar ve idealler ile motive olmuş şekilde görmektedirler (Greenberg, 2012). Bu yaklaşımın temel felsefesine göre insanlar özgürdür ve insanların temel motivasyonu anlam arayışıdır (Frankl,

2017). Varoluşçu yaklaşımlar, varlığa anlam katma ihtiyacından kaynaklanan varoluşçu kaygıya vurgu yapmaktadırlar ve nevroitik kaygı ile normal kaygıyı birbirinden ayırmaktadırlar. Normal kaygı; olaylara ve görünen durumlara uygundur ve onu yaratan duruma dikkat etmesi için kişiye bir sinyal vermektedir. Varoluşçu kaygı, normal kaygının bir şeklidir. Nevrotik kaygı ise kişinin duygunun abartılmasını içeren, yıkıcı ve paralize edici kaygı türüdür. Bireyler bu tür kaygıyı bastırma eğilimindedirler (May ve Yalom, 2005).

Gestalt teorisinde, içe atımları (değer koşulları) kişinin duyguları ve ihtiyaçları yerine "meli/malı" kavramlarına bağlı kalarak deneyimlemesi ve davranmasıyla kişinin, kendini gerçekleştirmesine müdahale ettiği görülmektedir. Gestalt terapisinde, çekirdek işlev ise hislere, duylara ve motor işlevlere odaklanarak farkındalığı arttırmaktır (Greenberg, 2012). Nitekim bu perspektifte insanlara holistik olarak bakılmakta, insanların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları düşünülmektedir (Murdock, 2016).

Duygu odaklı terapi; kökenleri bağlanma teorisi, duygusal sinirbilim ve duygusal zekâ kavramlarına dayanan deneyimsel ve hümanist bir terapi biçimidir (Greenberg, 2002). Psikoterapist ve hasta arasındaki ilişkinin kendisi, bağlanma süreçleri aracılığıyla bir duygulanım düzenleme işlevine hizmet ediyor olarak görülmektedir (Greenberg, 2007). Duygu odaklı yaklaşım, bilişin duygusal sürecin temel bir bileşeni olduğunu kabul etse de bilişsel kontrol veya duygunun yeniden değerlendirilmesi bu modelde merkezi süreç değildir (Greenberg, 2002). Duygu odaklı model, bilişin duyguları etkileyebileceği gibi duyguların da bilişi etkileyebileceğini öne sürmektedir. Bunun yanı sıra değerlendirme süreçlerinin, fiziksel duyum süreçlerinin ve duyuşsal sistemlerin bir duygu deneyimini uyandırmak için bütünleşik bir şekilde harekete geçtiğini öne sürmektedir (Greenberg, 2007).

Greenberg ve meslektaşlarına göre duygusal şemalar, bir duygunun "anlam" ya da "bilişleri" içerdiği düzenleyici bir yapı gerektirmektedir. Bu nedenle duygu odaklı modelde, duygular bilişlerin "temel hareket ettiricisi" olabilmekte ve birey için rasyonel biliş içeriği tarafından kapsanmayan bir "gerçeği" içerebilmektedir. Böylece fiziksel acı gibi duygular da bizi neyin rahatsız ettiğini ve bazı şeylerin değiştirilmesi gerektiğini söyleyecektir. Bu model, duygusal deneyimin bileşenleri olan ifade, doğrulama, kendini anlama, açıklama ve ihtiyaçların tanınmasına vurgu yaparak, bireylerin duygularına nasıl tepki vereceğine dair çıkarımlara sahiptir (Leahy, 2002). Duygu odaklı modele göre duyguların ifade edilmesi, onaylanması ve kabul edilmesi, kendini anlamayı ve daha yüksek değerlerin tanınmasını veya onaylanmasını kolaylaştıracaktır (Greenberg, 2012).

2.2.6. Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel model, duyguların ve bilişsel şemaların karşılıklı olarak etkinleştirilebileceğini ima etse de bilişsel modelde duyguların yeri tam olarak gelişmemiştir.

Genel bir bilişsel model; ruh halinin veya duygunun, dikkat ve hatıra yanlılığını etkileyebileceğini ve bilişsel işlemenin, ortaya çıkan duygu ve anıları belirleyebileceğini öne sürmektedir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Beck'e göre duygular, kişilerin karşılaştıkları stres yaratan olay ve durumlara ilişkin yaptıkları değerlendirmeler sonucu ortaya çıkmaktadır (Beck, 1979; Akt. Leahy, 2019).

Beck ve meslektaşları; bireylerin duygusal, karar verici, fiziksel ve ilişkisel gibi çeşitli şemaları olduğunu ve bunların her birinin bireyi belirli durumlarda yönlendiren bir dizi kuralı içerdiğini belirtmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2015). Bilişsel modeldeki şemalar, başa çıkmayla ilgili inançları ifade etmektedir. İşlevsellikte bozulma, şematik süreçlerin herhangi birinde kendini gösterebilmektedir. Beck, bunun yanı sıra şemaların üzerinde bir organize yapının bulunduğunu öne sürmüştür ve davranış, duygu, kararlar ve diğer faktörleri koordine ederek aktive olan sistemik organizasyonu açıklamak için mod fikrini geliştirmiştir. Örneğin depresif mod; otomatik düşünceleri, varsayımları, şemaları, kişilerarası davranış kurallarını, davranışsal aktivasyonu ve diğer faktörleri koordine eden bir üst düzenleme sistemi olarak işlev görmektedir (Beck, 1996).

Beck vd. (2004) bilişsel modeli, özellikle çeşitli şematik sorunlar ve uyarlamalar ile karakterize edilen çeşitli kişilik bozukluklarına odaklanmak için genişletmiştir. Bu modele göre her kişilik bozukluğu, baskın şemanın özel içeriği ile karakterize edilebilmektedir; örneğin, kompulsif kişilik için baskın şemalar kontrol ve rasyonelliktir. Bu “aşırı gelişmiş” alanlar, duygusal ifade ve esnekliğin “az gelişmiş” alanları ile tezat oluşturmaktadır. Beck ve Freeman, bireylerin ya şemayı tehdit edebilecek durumlardan kaçınmaya çalışacaklarını ya da bu durumu telafi etmeye çalışacaklarını öne sürmüşlerdir.

Young (2018) da kişilik bozukluklarından bağımsız olarak bireysel şemaları vurgulayan bir şema modeli önermiştir. Young, şematik içeriğin birkaç boyutu olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, nesne ilişkileri teorisi ve Gestalt teorisi gibi bir dizi teorik bakış açısını bilişsel bir modelle bütünleştirmeye çalışmıştır. Young'ın modeline göre; bireyler “erken dönem uyumsuz şemalarına” yönelik kaçınma, telafi veya şema sürdürme tepkileri vermektedirler. Örneğin, narsist bir birey, özel ve benzersiz olduğu inancını pekiştiren ilişkiler peşinde koşabilmektedir.

Üstbilişsel modeller ise, duyguların, insanların farklı tepkiler verdiği deneyimsel olaylar olduğunu öne sürmektedir (Teasdale, 1999). Üstbiliş kavramı; kişinin kendi zihnindeki olay ve işlevlerin farkında olmasını, zihin olaylarını ve işlevlerini amaçlı şekilde yönlendirebilmesini içermektedir (Wells, 2000; Akt. Şencan, 2015). Örneğin, birey kaygılandığında ve kaygılı olduğunu fark ettiğinde ortaya çıkan bir sonraki konu, bireyin böyle bir deneyimi nasıl yorumladığı olacaktır. Bu nedenle, Wells'in üstbilişsel modelinde, endişenin ortaya çıkması (duygusal deneyim olarak) bu duygusal durumun etkileri hakkındaki inançları harekete geçirebilmektedir (Wells ve Papageorgiou, 1995). Wells, bireylerin istenmeyen düşünceleri kontrol altına almaya veya bastırmaya çalışırken düşüncelerine saplanarak hep aynı şeyi düşünme ya da kaygılanma döngüsünü sürdürdüğü bilişsel dikkat sendromu kavramını vurgulamaktadır (Wells, 2000; Akt. Leahy, 2019).

Leahy, insanların duyguların doğası (örneğin, kontrol edilebilir, tehlikeli, utanç verici, kendine özgü) ve duyguların gerekliliği hakkındaki inançlarında farklılık gösterdiğini öne süren, duygusal şema terapisi adı verilen bir meta-deneyimsel model geliştirmek için bu bakış açısını genişletmiştir (Leahy, 2002). Model, Wells'in çalışmasına dayanmakta ancak bir duygu harekete geçirildiğinde bireylerin kullanabilecekleri çeşitli başa çıkma stratejilerini vurgulamaya çalışmaktadır. Bu modelde, bir duyguya tepki vermede kullanılan planlara, kavramlara ve stratejilere atıfta bulunmak için “duygusal şemalar” terimi kullanılmaktadır.

2.2.7. Duygusal Şema Modeli

Leahy, bireylerin duygularını nasıl kavramsallaştırdıkları konusunda farklılık gösterebileceklerini öne sürmektedir. Bir başka deyişle, bireylerin duygularla ilgili farklı şemaları vardır. Bu şemalar, duyguların deneyimlenme biçimlerini ve hoş olmayan bir duygu ortaya çıktığında bireyin, gerçekleştirmek için uygun planları olduğuna inandığını ifade etmektedir (Leahy, 2002). Bireyler bir duyguyla “başa çıkmak” için gerekli olduğuna inandıkları stratejiler bakımından farklılık göstermektedirler. Bazı insanlar duyguyu kabul etmekte, duyguyu daha yüksek değerlerle ilişkilendirmekte ve onay aramakta; bazıları ise duygusal deneyimlerini bastırmakta, ondan kaçmakta veya hissizleştirmeye çalışmaktadır (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

Duygusal şema terapi modelinde duygular, iyi ve kötü ya da olumlu ve olumsuz şeklinde sınıflandırmaya tabi tutulmamakta; bir duygu ortaya çıktığında, bu duygunun nasıl deneyimlendiği ve işlevsiz yönetme biçimlerinin ne olduğuyula ilgilenilmektedir (Leahy, 2019).

Duygusal şema modeli, Wells tarafından ortaya koyulan metakognitif model ile doğrudan bağlantılı ve yapısal anlamda benzer olarak değerlendirilmekle birlikte; duygusal şema terapide temel vurgu düşüncelerden ziyade değerler, davranışlar ve kişilerarası ilişkilerle bağlantı içinde olan duygular üzerinedir (Leahy, 2015). Hem Wells'in üstbilişsel kuramında hem de Leahy'nin bu modelinde ilk basamak, dikkatin duyguya yönlendirilmesidir. Leahy'nin duygusal şema modeli ile Wells'in modelini birbirinden ayıran temel nokta ikinci basamaktır ve bu basamakta söz konusu duyguya yönelik olarak duygusal ve bilişsel yaklaşım stratejileri harekete geçmektedir (Şencan, 2015).

Duygusal şema modelinde ilk adım, duyguya katılmayı -örneğin, duyguyu etiketlemek ("kızgın" veya "korkmuş") içermektedir. Duyguyu normalleştiren veya patolojikleştiren iki farklı yol mevcuttur. Birey duyguyu normalleştirirse çabucak kabul etmeye, ifade etmeye, onaylamaya, deneyimlemeye ve deneyimlerinden öğrenmeye devam edebilmektedir. Ancak kişi alternatif olarak, duygularını patolojik hale de getirebilmektedir. Örneğin kişi, duygunun rahatsız edici olduğunu fark edince, yukarıdaki şemada ele alındığı biçimde bilişsel kaçınma yolunu seçebilmekte; bu durum da disosiyatif süreçler, aşırı yeme, içme veya duygusal uyuşukluk ile sonuçlanabilmektedir. Duygu (veya duyguyu ortaya çıkaran deneyim) yeterince işlenmediği için duygular üzerinde bir kontrol kaybı hissedilebilmekte ve bu nedenle duyguların uzun süre devam edeceği sonucuna varılabilmektedir. Bu durum, kimi zaman ruminasyona veya endişeye, sorunlu durumlardan kaçınmaya ve hatta başkalarını suçlamaya neden olabilmektedir. Duyguların yorumlanmasındaki bir dizi olumsuzluklar- öyle ki duygular suçluluk ortaya çıkarabilir, diğerlerinden farklı görünebilir veya anlaşılmaz görünebilir- bu duyguların kabul edilemeyeceğini ve kişinin kendi içinde çaresiz olduğunu düşündürebilmekte ve kişi için duygu ile başa çıkmak zorlayıcı olabilmektedir (Leahy, 2002). Duygusal şema yaklaşımı, kişiyi herhangi bir duygusunu kötü olarak etiketlemeden önce o duygunun altında yatan ihtiyaçlarını, değerlerini, hayal kırıklıklarını ve arzularını anlamaya teşvik etmektedir (Leahy, 2019).

Duygusal şema terapi, bazı temel ilkelere dayanan bir bilişsel-davranışçı terapi biçimidir (Leahy, 2002; Leahy, 2009):

- *Acı verici ve zor duygular evrenseldir.*
- *Duygular, bizi tehlikeye karşı uyararak ve ihtiyaçlarımızı anlatarak uyarlanabilir bir avantaj sağladıkları için evrim yoluyla ortaya çıkmışlardır.*

- *Duygularla ilgili altta yatan inançlar ve stratejiler (şemalar), bir duygunun daha fazla tetiklenmesi veya sürdürülmesi üzerindeki etkiyi belirler.*
- *Problemlili şemalar; kişinin duygularının anlamsız olduğunu düşünmesini ve bir duyguyu kalıcı ve kontrol dışı, utanç verici, kendine özgü ve kendine saklanması gereken bir duygu olarak görmesini içerir.*
- *Madde bağımlılığı ve tıknırcasına yeme yoluyla duyguları bastırma, görmezden gelme, etkisiz hale getirme veya ortadan kaldırma girişimleri gibi duygusal kontrol stratejileri, duyguların dayanılmaz deneyimler olarak görüldüğü olumsuz inançları doğrulamaya neden olur.*
- *İfade ve onaylama; normalleştirdikleri, evrenselleştirdikleri, anlayışı geliştirdikleri, çeşitli duyguları ayırt ettikleri, suçluluk ve utancı azalttığı ve duygusal deneyimin tahammül edilebilirliğine dair inançları artırmaya yardımcı oldukları ölçüde faydalıdır.*

Leahy (2007)'nin ortaya koymuş olduğu Duygusal Şema Ölçeği; bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini, plan ve yaklaşımlarını ve yukarıda bahsedilen duygusal şemalarını belirleme konusunda işlevsel olarak kullanılmaktadır (Yavuz vd., 2011). Leahy Duygusal Şema Ölçeği toplamda 14 boyuttan oluşmaktadır: onaylanma, anlaşılma, suçluluk, duyguları basite indirgeme, değersizleştirme, kontrolü kaybetme, hissizlik, aşırı akılcılık, süreklilik, uzlaşma/yaygınlık, duyguları kabullenmeme, ruminasyon, duyguları ifade etmede güçlük ve suçlama (Leahy, 2019).

2.2.7.1. Duygusal Şema Boyutları

Leahy, duygusal şema modelinde 14 şema boyutu tanımlamıştır (Leahy, 2002; Leahy, 2020):

Onaylanma: Başka insanların kişinin duygularını anlayacağı ve kendisi ile ilgileneceğine dair inançlarını ifade etmektedir. “Başkaları duygularımı anlar ve kabul eder”, “Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum” (tersi), “Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor” (tersi).

Anlaşılma: Kişinin duygularının anlamlı olup olmadığına ilişkin inancını yansıtmaktadır. Örneğin "Kendimle ilgili anlamadığım şeyler var" (tersi), "Duygularım bana

mantıklı gelmiyor" (tersi), "Duygularımın garip ya da tuhaf olduğunu düşünüyorum. " (tersi), "Duygularım birdenbire ortaya çıkıyor" (tersi).

Suçluluk: "Bazı duygulara sahip olmak yanlıştır", "Duygularımdan utanıyorum", "İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı olduğuma inanmalarını istiyorum" şeklinde bir duyguyla ilgili utanç, suçluluk, mahcubiyeti ve aynı zamanda kişinin belirli duygulara sahip olmaması gerektiği inancını temsil etmektedir. Örneğin bir kişi, başarısından dolayı arkadaşına karşı kıskançlık duyduğu için utanmış hissedebilmektedir. Bazı insanlar belirli cinsel veya saldırgan duygulara sahip olmanın yanlış olduğuna inanırken, diğerleri ise duyguları ve fantezileri insan deneyiminin bir parçası olarak kabul etmektedirler.

Duyguları basite indirgeme: Bu boyut, kişinin kendisi veya bir başkası hakkında çelişkili ve karmaşık duygular hissetmemesi, aksine tek bir şekilde hissetmesi gerektiğine ilişkin inançlarını yansıtmaktadır. Kişi karmaşık duyguları tolere edememektedir. Örneğin, kişi iş arkadaşını sevmesine rağmen arkadaşının başarısından dolayı kıskançlık duyabilmekte, kıskançlık ve sevginin bir arada olabileceğine inanmamaktadır.

Değersizleştirme: Yüksek değerler vurgusu duygusal olarak çağrışım yapan deneyimleri, değerleri açıklığa kavuşturan potansiyel pencereler olarak gören Victor Frankl (1959) tarafından geliştirilen duygusal işlemenin varoluşsal bilişsel modelinden türetilmiştir. "Kendimi iyi hissetmediğim zaman yaşamdaki daha önemli şeyleri, değer verdiğim şeyleri düşünmeye çalışırım", "Kendimi sıg bir insan olarak düşünüyorum" (tersi) veya "Daha yüksek değerlere ulaşmak isterim." gibi inançları yansıtır. Daha yüksek değerlerin (yakınlık, bağlılık ve gurur gibi) önemini kabul etmek, danışanın değerlerinin meşruiyetini teyit etmekte ve anksiyete ve depresyonun azaltılmasına yardımcı olmaktadır.

Kontrolü kaybetme: Duygulara dair bu inanç, güçlü duyguların kontrolümüzü kaybetmemize yol açacağına dair düşünceleri yansıtmaktadır: "Bu duygulardan bazılarında sahip olmama izin verirsem, kontrolü kaybetmekten korkuyorum" (tersi), "Duygularımı kontrol edememekten endişe duyuyorum" (tersi), "Belli hislerim varsa delirebileceğimden endişeleniyorum" (tersi) şeklindedir. Örneğin; yaygın anksiyete hastası, endişelerinin kontrolden çıkacağına, hastalığa veya deliliğe yol açacağına inanabilmektedir. Aşırı umutsuzluk yaşayan depresif bir kişi, olumsuz etkisinin onu bunaltacağına ve sonsuza kadar süreceğine inanabilmektedir.

Hissizlik: Duyguların zenginliği ve yoğunluğu, bazıları için kendilerini daha canlı hissettiren bir deneyim olabilirken bazıları içinse duyguların yoğunluğu yalnızca kontrol kaybı, travma, kaos ve bunalma duygusu taşımaktadır. Bu inanç; başkaları benzer duyguyu deneyimleyebilmesine karşın kendisinin -özellikle güçlü duyguları- deneyimlemediği inancıdır. "Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez" ve "Hiçbir duygum yokmuş gibi, çoğu zaman duygusal olarak 'uyuşmuş' hissediyorum." gibi ifadeler bu inancı yansıtmaktadır.

Aşırı akılcılık: Bu inanç, anti-duygusal bir inançtır ve rasyonaliteye yapılan aşırı vurguyu yansıtmaktadır: "Benim için hassas ve duygulara açık olmamdan ziyade mantıklı ve pratik olmam daha önemli", "Hemen hemen her şeyde mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum" ve "Senin için neyin iyi olduğunu söylemek için hislerine güvenemezsin".

Süreklilik: "Bazen güçlü bir duyguya sahip olmama izin verirsem, gitmeyeceğinden korkuyorum" ve "Güçlü duygular kısa bir süre sürer" (tersi) şeklinde ifade edilen ve duyguların uzun bir süre devam edeceği ve geçici olmadıklarına dair inançlardır. Örneğin birey, kederli duygularından sonsuza kadar kurtulamayacağını düşünebilmektedir.

Yaygınlık/Uzlaşma: Bu boyut, kişinin diğer insanların yaşadığı duygulardan farklı duygulara sahip olduğuna ilişkin inançlarını ifade etmektedir ve "Çoğu zaman başkalarının sahip olamayacağı duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum", "Başkalarından daha hassasım" şeklinde düşünceleri içermektedir.

Duyguları kabullenmeme: Bireyler duygularını kabul ve tolere edebileceklerine inanmamakta ve duygularından kaçmaya ihtiyaçları olduğunu düşünmektedirler. "Gerçekten farkında olmadığım duygularım olduğunu düşünüyorum" (tersi), "Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışıyorum" (tersi), "Duygularımı kabul ediyorum" ve "Belli duygulara sahip olduğumu kabul etmek istemiyorum ama onlara sahip olduğumu biliyorum" (tersi) şeklinde ifadelerle yansıtılmaktadır.

Ruminasyon/Tekrarlayıcı düşünme: Bu boyut bir şeylerin üzerinde durmak ve sıklıkla "Benim sorunum ne?" veya "Bu şekilde hissettiğime inanmıyorum" şeklinde düşünmeyi ifade etmektedir. "Kendimi kötü hissettiğimde, olaylara farklı bir açıdan bakmaya çalışırım" (tersi), "Beni rahatsız eden bir duyguya sahip olduğumda, düşünecek veya yapacak başka bir şey düşünmeye çalışırım" (tersi), "Kendimi kötü hissettiğimde, kendi başıma oturur ve ne kadar kötü hissettiğimi düşünürüm" benzeri ifadeler ruminasyonu yansıtmaktadır.

Duyguları İfade Etmede Güçlük: Duyguları deneyimleme ve ifade etme isteği, duyguların önemli olduğu ve muhtemelen değişimi veya anlayışı geliştirebileceği kabulünü yansıtır. "Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermenin önemli olduğuna inanıyorum" ve "Duygularımı açıkça ifade edebileceğimi hissediyorum." gibi söylemler duygu ifade etmeye örnektir. Böylece kişi içine kapanık veya garip hissetmeden duygular hakkında konuşabilmektedir.

Suçlama: Bu boyut ise diğer insanların, deneyimlenen duygunun nedeni olduğuna dair inancı ifade etmektedir ve bu durum onların hatası olarak kabul edilmektedir. Bu perspektifte "Diğer insanlar değişseydi kendimi çok daha iyi hissedirdim" ve "Diğer insanlar bana hoş olmayan duygular yaşıyor" gibi ifadeler yer almaktadır.

2.2.7.2. Duygusal Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Leahy (2002) bilişsel işleme ve duygusal tepki stratejileri ile ilgili 14 boyutu yansıtan duygusal şemaları, elli üç yetişkin psikoterapi hastası ile değerlendirmiştir. Bu çalışmada duyguların ifade edilmesinin kendisi, yalnızca daha yüksek değerlere vurgu ile ilgiliyken kabul ve onaylama, kişinin duygularını daha anlaşılır olarak görme, duygular hakkında daha az suçlu hissetme, duygulara daha basit bir bakış açısına sahip olma, daha fazla kontrol duygusuna sahip olma, duyguları daha kısa süreli ve daha az ruminasyona sahip olarak görme duygusal işlemenin bilişsel yönleriyle ilgili olarak bulunmuştur. Depresyon; duygu üzerinde daha fazla suçluluk duyma, daha uzun süre bekleme, daha fazla ruminasyon ve kişinin duygularını daha az anlaşılır, daha az kontrol edilebilir ve diğerlerinin sahip olduğu duygulardan farklı olarak görmesi ile ilişkili bulunmuştur. Anksiyete; duygu üzerinde daha fazla suçluluk duyma, duyguya daha basit bir bakış açısı, daha fazla ruminasyon, kişinin duygularını daha az anlaşılır görme, duyguları daha az kabul etme, duyguları daha az kontrol edilebilir ve diğerlerinin sahip olduğu duygulardan farklı görme ile ilişkili bulunmuştur.

Yavuz (2009), duygusal şemalar ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasını yaptığı çalışmasında ölçeğin bilimsel arka planını incelenmiş ve 436 kişiyle çalışılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış ve ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinalindeki 14 duygusal şema boyutu Türkçe formu ile uyumsuzluk göstermiş ve bu boyutlar yeniden tanımlanmıştır.

Silberstein, Tirch, Leahy ve McGinn (2012) bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi 107 yetişkin bilişsel-davranışçı tedavi gören katılımcı ile

incelemişlerdir. Yüksek düzeyde ruhsal farkındalığa sahip bireyler, daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahiptir ve duygusal şemaların daha uyumlu boyutlarını onaylama olasılıkları daha yüksektir. Psikolojik olarak daha az esnek görünen veya daha düşük düzeyde ruhsal farkındalık sergileyen bireylerin ise duygusal deneyime daha az uyarlanabilir ve daha katı tepkiler bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Daneshmandi vd. (2014) duygusal şema terapinin, çocuk istismarı ve ihmali mağduru kadınların duygusal şemaları üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu yarı deneysel araştırmada, çocuk istismarı ve ihmali öyküsü olan 30 kadın seçilmiş ve ardından deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubuna duygusal şema terapiye dayalı 13 seanslık bir müdahale uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma sonuçları duygusal şema terapinin hem son test hem de takip aşamalarında “suçluluk” ve “duygulara basit bakış” duygusal şemalarını azalttığını ve “duyguların kabulü”nü artırdığını göstermiştir. Bu etkililik, son test aşamasında “uzlaşma” ve takip aşamasında “onaylanma” ve anlaşılabilirlik” duygusal şemalarının artmasıyla doğrulanmıştır. Bu araştırmanın bulguları, duygusal şema terapinin çocuk istismarı ve ihmali öyküsü olan kadınlarda duygusal şemaların bazı boyutlarını değiştirmek için etkili bir müdahale olarak kabul edilebileceğini ortaya koymuştur.

Şencan (2015)’in duygusal şemaların, duygusal zorlanmaya toleransın ve kişilerarası beklentilerin bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkideki rolünü incelediği araştırmasına 291 kişi katılmıştır. Araştırma kapsamında kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadın ve erkek katılımcıların duygusal şemalarının, psikolojik belirti düzeylerini ve duygusal zorlanmaya tolerans eksikliklerini etkilendiği ortaya konulmuştur. Kaçınan bağlanma stili gösteren erkekler, işlevsel olmayan duygusal şemalara ve düşük duygusal zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına karşın psikolojik belirti göstermeye yatkındırlar. Bu bireyler; negatif duygular hissetmeyi zayıflık olarak görmekte, bu tarz duygulardan hemen kurtulmak istemekte, başkalarından farklı duygular hissettiklerini düşünmektedirler. Kaygılı bağlanan kadın katılımcılar ise duygularını kabul etmemekte, negatif duygular hissetmeyi zayıflık olarak görmekte, karar vermede duygularından faydalanmamakta, başkalarından farklı duygular hissettiklerini düşünmekte, duygularını aşırı şekilde değerlendirmekte ve hissettikleri duygular nedeniyle suçluluk yaşamaktadırlar.

Yavuz vd. (2017) ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygusal şemaları incelemişlerdir. Bu araştırmada kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan

bireylerden oluşan gruplar karşılaştırıldığında; kendine zarar verme davranışı bulunan grubun “duygulara karşı zayıflık”, “kontrolü kaybetme”, “ruminasyon”, “duyguları zararlı görme”, “farklılık” ve “suçluluk” alt boyutlarının ortalama puanlarının diğer gruplara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. “Duyguları kabul”, “uzlaşma”, “anlaşılabilirlik” alt boyutlarının puanlarının ise kendine zarar verme davranışı olan bireylerin grubunda diğer gruplardan daha düşük düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

Denizci-Nazlıgül (2019)’ün duygusal kötü muamele (duygusal istismar ve duygusal ihmal) ile iki tür davranışsal bağımlılık (oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı) arasındaki ilişkide olumsuz duygusal şemaların ve kaçınmanın aracı rolünü incelemeyi amaçladığı çalışmasının katılımcılarını 431 video oyunu oynayan ve 300 egzersiz yapan kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal kötü muamele gören hem oyun bağımlısı hem de egzersiz bağımlısı bireylerin, duygulara ilişkin daha fazla olumsuz inanca sahip oldukları saptanmıştır. Olumsuz inançlar, bireylerde daha yüksek davranışsal-sosyal kaçınmayı yordamakta ve kaçınma davranışı da daha fazla bağımlılığa yol açmaktadır.

Leahy vd. (2019) üstbiliş ve duygusal şemaların depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bu çalışmaya 425 yetişkin psikiyatrik hasta katılmıştır. 14 duygusal şema boyutunun neredeyse tamamı, endişenin beş üstbilişsel faktörü ile ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulguları hem üstbilişsel süreçlerin hem de duygu hakkındaki inançların ayrı ayrı depresyon ve kaygıya katkıda bulunduğunu ve endişenin duygu hakkındaki olumsuz inançlarla başa çıkmak için kullanılan bir strateji gibi görüldüğünü belirterek üstbilişsel, kaçınma ve duygusal şema modellerini desteklemektedir.

Türk (2019)’ün genç yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmalarının bilişsel şemalar ve duygusal şemalar ile ilişkisini incelediği araştırmasına 118’i kadın, 63’ü erkek toplam 181 kişi katılmıştır. Bulgular, çocukluk çağı travmaları ile hem bilişsel şemaların hem de duygusal şemaların ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyo-demografik verilere göre, çocukluk çağı travmaları cinsiyet ve gelir düzeyi ile; duygusal şemalar cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, bireylerin çocukluklarının geçtiği yerleşim birimi ve yetiştirildikleri aile tipi ile; bilişsel şemalar ise cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocukluklarının geçtiği yerleşim birimi ve yetiştirildikleri aile tipi ile ilişkilidir.

Yüksel (2019) bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların, bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu amaçla 405 üniversite öğrencisiyle çalışmış ve duygulara karşı

zayıflığın, bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunu azaltırken; bilinçli farkındalığın, akılcılık isteğinin ve hisleri kabullenmenin, bu boyutu artırmakta olduğunu bulmuştur. Ek olarak bilinçli farkındalık ve duygusal şemaların “anlaşılabilirlik” ve “akılcılık isteği” boyutları bilişsel esnekliğin kontrol boyutunu artırırken “duygulardan kaçınma” ve “ruminasyon” boyutları ise azaltmaktadır. Akılcılık isteği boyutunda kadınlar, erkeklere kıyasla daha düşük puanlar almışlardır fakat duyguları zararlı olarak görme düzeyleri erkeklerden daha yüksek olarak saptanmıştır.

Bu çalışmayı destekler biçimde, Özgül-Demir ve Ünübol (2019)’un kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin duygusal şemalarla ilişkisini inceledikleri araştırmalarına 732 kişi katılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal şemaları incelendiğinde; erkeklerin “kontrol edilemezlik”, “duygulardan kaçınma”, “akılcılık isteği”, “süreklilik”, “onaylanma”, “uzlaşma” ve “suçluluk” alt boyutlarının puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak “duygulara karşı zayıflık”, “anlaşılabilirlik”, “hisleri kabullenme”, “ruminasyon”, “farklılık”, “duyguları inkâr” ve “duyguları zararlı görme” alt boyut puanlarının ise kadınlardan daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerde kaygılı bağlanma stili, “onaylanma” duygusal şemasını anlamlı biçimde yordamakta, kadınlarda ise bu değişkenler arasında yordayıcı bir ilişkiden söz edilememektedir.

Kudu-Arıcan ve Sayal (2020) çalışmalarında, psikolojik problemi olan ve olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarını karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik problemleri olan çocukların annelerinin beklenti puanları, psikolojik problemleri olmayan çocukların annelerinin beklenti puanlarına göre daha yüksekken, psikolojik problemleri olan çocukların babalarının mükemmeliyetçilik puanları, psikolojik problemleri olmayan çocukların babalarının puanlarına kıyasla daha yüksektir. Araştırmanın temel bulgusu, anne ve babaların akılcı olmayan inanç ve duygularının çocuklardaki psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasındaki etkililiğinin saptanmasıdır.

Khosravani vd.nin (2020) yapmış oldukları çalışmanın amacı, OKB hastaları ile klinik olmayan kontrol katılımcıları arasındaki duygusal şemaları karşılaştırmak ve OKB'deki duygusal şemalar ile obsesif-kompulsif semptom boyutları arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bu araştırmanın katılımcıları, OKB tanısına sahip seksen kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları OKB'si olan kişilerin, kontrol grubuna göre suçluluk ve kontrol edilemezlik gibi uyumsuz duygusal şemalarda daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu

bulgular, suçluluk ve kontrol edilemezlik gibi uyumsuz duygusal şemaların belirli boyutlarının, OKB'li kişilerde bazı spesifik obsesif-kompulsif semptom boyutlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Börekçi (2021) öğretim elemanlarının algıladıkları stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel, üstbilişsel ve duygusal şemalarının aracılık etkilerini araştırmış ve bu kapsamda 409 akademisyenle çalışmıştır. Bu araştırmaya göre bilişsel şemalar ile depresyon ilişkisinde, duygusal şemaların tam aracılık etkisi gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte stres ile depresyon arasındaki ilişkide duygusal şemaların kısmi aracılık etkisinin, stres ile duygusal şemalar arasındaki ilişkide ise bilişsel şemaların kısmi aracılık etkisinin olduğu saptanmıştır.

Edwards vd.nin (2021) uyumsuz duygusal şemalar ve duygusal işlevsellik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ulaştıkları sonuçlar şöyledir: İlk olarak duygusal işlevselliğin; uyumsuz duygusal şemalar, duygu işleme eksiklikleri, kaçınmacı başa çıkma, duygu düzenlemede yetersizlik ve davranışsal düzensizlik arasındaki karmaşık ilişkilerden kaynaklandığı görünmektedir. Bunun yanı sıra duygusal şemalar, duygusal deneyim ve işleyişi yönlendirmede kilit bir rol oynamaktadır.

Faustino ve Vasco (2021) Portekiz örneğinde 416 katılımcı ile yapmış oldukları araştırmalarında duygusal şemalar, duygu düzenleme ve semptomatoloji arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, duygusal şemaların duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, duyguları geçersiz kılma, kabul etmeme ve kontrol edilemezlik boyutları; duygusal bastırma ve semptomatoloji arasındaki ilişkinin önemli aracılığı olarak bulunmuştur. Bu nedenle duygusal şemaların, psikoterapide ele alınması gereken temel bir konu olan psikolojik bozukluklarda daha geniş rol oynayabileceği öne sürülmektedir.

2.3. ÖZ ANLAYIŞ

2.3.1. Öz Anlayış Kavramı

Batı'da anlayış, genellikle başkalarına karşı anlayışlı olmak şeklinde kavramsallaştırılmaktadır. Ancak Budist psikolojide başkalarına olduğu kadar kendine de anlayışlı olmanın gerekli olduğuna inanılmaktadır. Öz anlayışın tanımı, daha genel olan " anlayış" tanımından farklı değildir (Neff, 2003b). Benzer şekilde anlayış (compassion) olarak tercüme edilen Tibetçe "tsewa" kelimesi, kendine ve başkalarına karşı anlayış arasında bir ayrım yapmaz (Neff, 2003a). Anlayış, başkalarının acılarına dokunulmasını, kişinin farkındalığını başkalarının acılarına açmasını ve ondan kaçınmamasını veya kopmamasını

içerir. Böylece başkalarına karşı şefkat duyguları ve onların acılarını hafifletme arzusu ortaya çıkar (Wispe, 1991). Anlayış aynı zamanda başkalarının acılarına açık olmayı ve onlardan etkilenmeyi, başkalarına sabırla, nezaketle ve yargılayıcı olmayan bir şekilde yaklaşmayı, tüm insanların kusurlu olduğunu ve hata yaptığını kabul etmeyi içermektedir (Neff, 2003a). Ancak başkalarına karşı nazik olmaya çalışırken sürekli olarak kendini yargılamak ve eleştirmek, yalnızca ayrılık ve tecrit duygularına yol açan yapay sınırlar ve ayrımlar çizmek demektir (Neff, 2015).

Bu noktadan hareketle Neff (2003a, 2003b) yakın zamanda, insanların hayatın sorunlarıyla nasıl başa çıktıkları konusunda önemli bir rol oynayabilecek, daha önce çalışılmamış bir yapı olan öz anlayışı tanımlamıştır. Neff'e göre öz anlayış, içe dönük şefkati temsil eder ve algılanan başarısızlık, yetersizlik veya kişisel acı durumlarında kişinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunu ifade eder (Neff, 2016) ve bu durumlara karşı yargısız bir anlayış sunmayı da içerir. Böylece kişinin deneyimi daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görülür (Neff, 2003a). Bir başka ifadeyle öz anlayış, kişinin en çok ihtiyaç duyduğu anda - başarısız olduğunda, hata yaptığında veya mücadele zamanlarında- elinde olan taşınabilir bir dostluk ve destek kaynağıdır (Neff ve Dahm, 2015). Dahası, anlayışın özündeki özen, büyüme ve değişim için güçlü bir motive edici güç sağlar. Örneğin çocuklarına şefkatle bakan ebeveynler, çocuklarının kendilerine zarar vermesine izin vermezler ve sağlıklı gelişimlerini teşvik etmek için çocuklarına hoş olmayan istekler veya kısıtlamalar getirebilirler. Şefkatli ebeveynlerin eylemleri yargılayıcı veya cezalandırıcı değildir ancak şefkat, sevgi ve çocuklarının iyiliği için endişe ile aşılanmıştır. Benzer şekilde kişinin kendine anlayış ve şefkat duyması, genellikle bağlı olduğu zararlı davranışlardan vazgeçmeyi ve kişinin iyi oluşunu devam ettirmek için -acı verici veya zor olsa bile- gerekli olan her şeyi yapmaya kendini teşvik etmeyi gerektirir (Neff, 2003a).

2.3.2. Öz Anlayış Ne Değildir?

Bütün bu ifadelerin yanı sıra birçok insan öz anlayış fikrine karşı dirençlidir. “Bu gerçekten sadece kendine acımanın bir biçimi değil mi? Ya da kişinin kendini şımartması için süslü bir kelime mi?” benzeri sorular sorulabilmektedir (Neff, 2016). Bu noktada, öz anlayış ile benzer olduğu düşünülen bazı ifadelerin ayırıcı özelliklerinin altının çizilmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bencillik/Benmerkezçilik: Kendine karşı anlayışlı olmak; bencil veya benmerkezci olmayı gerektirmediği gibi, kişinin kişisel ihtiyaçlarına başkalarınınkinden daha fazla öncelik verdiği

anlamına da gelmemektedir. Bunun yerine öz anlayış; acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insanlık durumunun bir parçası olduğunu ve tüm insanların -kendisi dahil- anlayışa layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003a). Ve öz anlayış, kişinin kendi sorunlarının başkalarının sorunlarından daha önemli olduğunu düşündüğü anlamına gelmez, sadece kendi sorunlarının da önemli ve ilgilenilmeye değer olduğunu düşündüğü anlamına gelir (Neff, 2016).

Kendine acıma: Öz anlayış kendine acımadan da oldukça farklıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Bireyler kendine acımayı hissettiklerinde, genellikle diğerlerinden son derece kopuk hissetmekte, kendi problemleriyle meşgul olmakta ve başkalarının da benzer (veya belki de daha kötü) zorluklar yaşadığını unutmaktadırlar. Bireyler duygularına kapıldıkları için, kendine acıma durumunda kişisel ıstırapın boyutunu abartma eğilimindedirler. Bu süreç, kişinin benlik duygusu öznel duygusal tepkilerine karıştığı için "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılabilir. Aşırı özdeşleşmede, kendini durumdan uzaklaştırmak ve daha nesnel bir bakış açısı benimsemek zorlaşır (Bennett-Goleman, 2001). Öz anlayış süreci aksine, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili deneyimlerin tanınmasına izin veren üstbilişsel faaliyette bulunmasını gerektirmektedir. Bu süreç, kendini absorbe etme ve aşırı özdeşleşme döngüsünü kırma eğilimindedir, böylece öz anlayış, benmerkezci ayrılık duygularını azaltırken bağlılık duygularını artırmaktadır (Neff, 2003a). Kendine acıma "zavallı ben" derken öz anlayış, herkesin insan olmanın gerektirdiği şekilde acı çektiğini hatırlar ve bu durum bireye rahatlık sunar. Zor zamanlarda hissedilen acı, diğerinin zor zamanlarda hissettiği acının aynısıdır. Tetikleyiciler, koşullar ve acının derecesi farklı olsa da süreç aynıdır (Neff, 2015).

Olumlu değerlendirme: Öz anlayışa sahip bireylerin kendileri hakkında olumlu duygular yaşamak için başarılı olmaları veya başkalarından üstün hissetmeleri gerekmemektedir. Yine de öz anlayışın olumlu bir değerlendirme biçimi olmadığını belirtmekte fayda var. Bundan ziyade öz anlayışın faydaları, kişinin kendisiyle şefkatle ya da küçümsemeden ilişki kurma biçiminden kaynaklanmaktadır (Neff, 2011). Muhtemelen öz anlayışı yüksek bir kişi sorunlarını, zayıflıklarını ve eksikliklerini doğru görür ancak bunlara öz eleştiri ve sertlikten ziyade nezaket ve şefkatle tepki verir. Bu nedenle öz anlayış, insanları olumsuz olaylara karşı tamponlayabilir ve hayat kötü gittiğinde olumlu benlik hisleri doğurabilir (Leary vd., 2007). Zira öz anlayış bir sakinlik adasıdır. Kişiye sonu gelmeyen olumlu ve olumsuz kendini yargılamanın fırtınalı denizlerinden bir sığınak sağlar (Neff, 2015).

Pasifize etme: Çok fazla öz anlayışın pasifliğe yol açacağı düşünülebilir ancak öz anlayış duygularının gerçek olduğu durumlarda, bu durum söz konusu olmamalıdır. Öz anlayış sahibi olmak, kişinin ideal standartları karşılamadığı için kendini sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirse de bu, kişinin başarısızlıklarının fark edilmediği veya düzeltilmediği anlamına gelmez (Neff, 2003a). Öz anlayış, kişinin kendisi için sağlık ve esenlik istemesini içerir ve pasiflikten ziyade kişinin durumunu iyileştirmek için proaktif davranışa yol açar (Neff, 2015).

Benlik saygısı: Benlik saygısı, kişisel değeri 'iyi' veya 'kötü' olarak özetlemek için kullanılan bir ölçü çubuğudur. Deneyimin zenginliğini ve karmaşıklığını kabul etmek yerine, deneyimleri basit değerlendirmelerle yakalamaya ve özetlemeye çalışır. Öz anlayış, kim olduğumuzun değerini veya özünü yakalamaya ve tanımlamaya çalışmaz. Öz anlayış bir etiket, yargı ya da değerlendirme değildir. Bunun yerine, kim olduğumuzun gizemine cevap vermenin bir yoludur. Kişi, ister o anda ideallerine uygun yaşıyor olsun ister bir şekilde başarısız olsun, kendisiyle nezaket ve anlayışla ilişki kurabilir. Benlik imajını her zaman iyi olacak şekilde yönetmek yerine öz anlayış, tüm insanların hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğu gerçeğini onurlandırır. Kişinin acı çeken kusurlu bir insan olduğu ve bu nedenle anlayışa layık olduğu gerçeğini kabul eder (Neff, 2011).

Öz anlayışın, özellikle öz farkındalığın eksik olduğu durumlarda, daha az uyum sağlayan duygular için bir örtü olarak kullanıldığı zamanlar da olabilir. Örneğin, insan deneyiminin ortak doğası yeterince tanınmazsa kendine acıma kolayca öz anlayış gibi görünebilir. Benzer şekilde, kişinin sağlığını ve esenliğini sağlamak için gereken adımlar yeterince kabul edilmezse öz anlayış, kendine düşkünlük veya tembellik ile karıştırılabilir. Bu, öz anlayış geliştirmeye çalışan herhangi bir yaklaşımın, tüm ana unsurları içermesi gerektiğini göstermektedir. Böylece artan öz anlayışın yanı sıra, karşılıklı bağlılık ve bilinçli farkındalık anlayışı da geliştirilebilir. (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

2.3.3. Öz Anlayışın Temel Bileşenleri

Neff'in tanımladığı gibi öz anlayış, her biri şefkatli ve şefkatsiz davranışı temsil eden bir pozitif ve negatif kutba sahip olan üç ana bileşen içerir ve bu bileşenler; öz şefkate karşı öz yargılama, ortak bir insanlık duygusuna karşı izolasyon ve farkındalığa karşı aşırı duyarlılık olarak nitelendirilebilir (Neff, 2016).

Öz anlayış sahibi olmak için ilk olarak bireyin, sert bir şekilde eleştirel ve yargılayıcı olmaktansa kendine karşı nazik ve anlayışlı olması için öz şefkat gerekmektedir. İkinci unsur,

kişinin acı çekmesi nedeniyle soyutlanmış ve yabancılaşmış hissetmek yerine, insanlarla ortak paydaşmalarını tanınmasına, yaşam deneyiminde başkalarıyla bağlantılı hissetmesine yardımcı olmaktır. Üçüncüsü, tecrübeyi, acıyı görmezden gelmek ya da abartmak yerine dengeli farkındalık içinde tutabilmek için bilinçli farkındalık gerekmektedir (Neff, 2011). Bu çeşitli bileşenler bir arada öz şefkatli bir zihin çerçevesini temsil eder.

Öz anlayışın çeşitli bileşenleri kavramsal olarak farklıdır ve bireylerin acıya ve başarısızlığa duygusal olarak tepki vermesinden (şefkat veya yargı ile), bilişsel olarak içinde buldukları çıkmazı anlamalarından (insan deneyiminin bir parçası olarak veya tecrit edici olarak) ve dikkatlerini diğerlerine vermelerinin farklı yollarından (farkındalık veya aşırı özdeşleşme şeklinde) yararlanır. Aynı zamanda karşılıklı olarak birbirlerini geliştirmek için etkileşime girerler (Neff, 2003a). Örneğin, duygusal acının farkındalığı (içinde bulunduğum bu durum oldukça zorlayıcı) nazik ve sıcak bir yanıtı kolaylaştırır (Şu anda kendime yardımcı olmak için ne yapabilirim?) ve aşırı özdeşleşme duygularını azaltır (Gerçekten zor bir durum olsa da elbette dünyanın sonu değil.). Başarısızlığın insan deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlamak (bazen işleri berbat etmek normaldir.) benmerkezci yalnızlık duygularını azaltır (başarısızlığa uğrayan sadece ben değilim) ve farkındalığı artırır (hatamı net bir şekilde görebilirim.). Kişisel yetersizliklerle yüzleşirken kendine karşı nazik ve anlayışlı olmak (mükemmel olmamakta bir sorun yok.), sert öz eleştiriyi azaltır (bu durumdan dolayı belki bu kadar utanmak zorunda değilim.) ve ortak insanlık duyguları artırır (sanırım birçok insan bu sorunlarla boğuşuyor.) (Neff, 2016).

Öz Şefkat

Öz şefkat; çoğu insanın normal olarak görmeye başladığı, sürekli kendini yargılamayı ve aşağılayıcı içsel yorumları durdurmak anlamına gelir, zaafı ve başarısızlıkları kınamak yerine anlamayı gerektirir. Kişinin, acımasız öz eleştirilerle kendine ne kadar zarar verdiğini açıkça görmesini ve iç savaşına son vermesini sağlar. Ancak öz şefkat, yalnızca kendini yargılamayı durdurmayı değil; sıkıntı zamanlarında aktif olarak sakinleşmeyi ve kendini rahatlatmayı da içerir (Neff, 2016). Öz şefkatle birey, kendine karşı daha destekleyici ve anlayışlı olur. İç diyalogları sert ve küçümseyici olmaktan ziyade naziktir ve cesaret vericidir. Bu, kişinin yeterince iyi olmadığı için kendini sürekli olarak cezalandırmak yerine, elinden gelenin en iyisini yaptığını kabul ettiği anlamına gelir. Benzer şekilde yaşam koşulları zorlu ve katlanılması zor olduğunda kişi, kendini yatıştırır ve besler. Kendi sıkıntısı bireyi harekete geçirir, bu sayede sıcak duygular ve acıyı iyileştirme arzusu ortaya çıkar (Neff ve Dahm, 2015).

Öz şefkat kendine, tıpkı ihtiyacı olan bir sevgili ya da bir arkadaşına yapıldığı gibi karşılık vermeyi ve kendini aktif olarak teselli etmeyi ifade eder. “İçinde bulunduğum bu durum şu anda gerçekten zor. Böyle bir anda kendimi nasıl anlayabilir ve rahatlatabilirim?” şeklinde düşünmeye yardımcı olur. Aslında öz şefkatle birey, iyileşmenin gerçekleşebilmesi için kendine sıcaklık, nezaket ve sempati içeren bir barış teklifi yapar. Ve eğer kişinin deneyimlediği acı, attığı yanlış bir adımdan kaynaklanıyorsa bu, kendisine şefkat göstermenin tam zamanıdır (Neff, 2015). Çünkü öz şefkatle, kişisel eksiklikler için kendini sert bir şekilde yargılamak yerine, benliğe sıcaklık ve koşulsuz kabul sunulur (Neff, 2016).

Ortak Paydaşım

Ortak paydaşım; paylaşılan insan deneyimini kabul etmeyi, tüm insanların başarısız olduğunu ve hata yaptığını, tüm insanların kusurlu yaşamlar sürdürdüğünü anlamayı içerir. Bireyin kusurluluğu yüzünden kendini soyutlanmış hissetmesinden, başarısız olan veya acı çeken tek kişi "ben"miş gibi benmerkezci bir şekilde hissetmesinden, kişisel eksiklikler ve bireysel zorluklarla ilgili olarak daha geniş ve daha bağlantılı bir bakış açısına yol almasını sağlar (Neff, 2016). Dolayısıyla ortak paydaşım; kişinin, deneyimlerini ayrı ve tecrit edici olarak görmek yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak algılamasıdır (Neff, 2003a).

Hayatın kendisinin birbirine bağlı doğasının kabulü, öz anlayışı salt kendini kabul veya kendini sevmekten ayırmaya yardımcı olur. Kendini kabul etme ve kendini sevmeye önemli olmakla birlikte, kendi başlarına eksiktirler. Temel bir faktörü, yani diğer insanları dışarıda bırakırlar. Oysa anlayış, tanım gereği ilişkiseldir (Neff, 2015). Budizm, herkesin yakından bağlantılı olduğunu, kendini diğerlerinden ayrı görmeyi bir yanılsama olduğunu ve herkesin bağlantı özlemi duyduğunu iddia eder (Brown, 1998). Ortak insanlık özellikle kafa karışıklığında, üzüntülerde, kusurlarda ve zayıflıklarda başkalarıyla olan bağlantıyı tanımayı gerektirir (Neff, 2003a). Bununla birlikte, acı veya hayal kırıklığı zamanlarında birçok insan diğerlerinden kopuk hisseder. Kendilerinin, başarısızlıklarının veya duygularının utanç verici olduğuna inanmalar genellikle geri çekilirler, “gerçek benliklerini” gizlerler ve belirli yetersizlikler veya başarısızlıklarla mücadele eden tek kendileri olduğunu hissederler (Barnard ve Curry, 2011). Kişisel kusurlara ve eksikliklere, öz değerlendirmeler olumsuz olsa bile, kusurluluğun insanlık durumunun bir parçası olduğunu kabul eden nazik ve dengeli bir şekilde yaklaşılabilir. Bu durum öz anlayışın, kişinin kendisi hakkında gerçekçi olmayan olumlu bir görüş benimsemesini gerektirmeden kendinden nefret etme duygularını azaltabileceği anlamına gelir (Leary vd., 2005; Neff vd., 2007). Öz anlayışla kişi, kendine ve

yaşamına daha geniş bir perspektiften bakmaya izin vererek kendine karşı şefkatli bir “öteki” duruşunu alır. Paylaşılan insan deneyimini hatırlayarak, acı içindeyken daha az yalıtılmış hisseder (Neff ve Dahm, 2015). Başkalarına bağlı hisseden insanlar, kusurlu olmanın insan olmanın bir parçası olduğunu kabul ettikleri için kendilerini zayıf yönleriyle daha az yargırlar. Ayrıca, başkalarına gösterdikleri empati ve nezaketle kendilerine davranmaları gerektiğini fark edebilirler (Neff, 2003a).

Bilinçli Farkındalık

Öz anlayışın üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık; kişinin kendisinin veya kişinin yaşam deneyiminin olumsuz yönleriyle ilgili aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan bir süreçle abartılı bir hikâyeye kapılmadan, kişinin şu andaki ıstırap deneyiminin netlik ve dengeyle farkında olmasını içerir (Neff, 2016). Şu anda meydana gelenlerin açık bir şekilde görülmesini ve yargısız kabul edilmesini, başka bir deyişle gerçeklikle yüzleşmeyi ifade eder. Buradaki fikir, mevcut durumuna en şefkatli ve dolayısıyla en etkili şekilde yanıt verebilmek için ne daha fazla ne daha az, her şeyi olduğu gibi görmek gerektiğidir (Neff, 2015). Bilinçli farkındalığın, geçmiş ya da gelecekle ilgili endişeler olmadan kişinin şimdiki zamanı derinden deneyimlemesine ve öğrenmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Farkındalık hakkında yazarlar arasında yaygın olarak kullanılan bir benzetme, sinema salonu benzetmesidir: Bir filmin hikâye akışında kaybolduğunuzda, bazen bir film izlediğinizi aniden hatırlarsınız. Belki bir süre önce, kahramanın kötü adam tarafından pencereden dışarı itilebileceğini düşündüğünüzde, korku içinde koltuğunuza tutunmuşunuz. Sonra yanınızdaki adam hapşırır ve aslında herhangi bir tehlike olmadığını anlarsınız, farkındalığınız genişler ve şu anda gerçekte ne olduğunun tamamen farkına varırsınız. Sadece bir sahnede dans eden ışık piksellerini izliyorsunuz. Böylece bedeninizi gevşetiyorsunuz, kalp atışlarınız normale dönüyor ve bir kez daha hikâyenin içinde kaybolmanıza izin veriyorsunuz. Bilinçli farkındalık da çok benzer bir şekilde çalışır. Birey, belirli düşünce ve hislere sahip olduğu gerçeğine odaklandığında, artık onların hikâye çizgisinde kaybolmaz. Uyanabilir ve etrafına bakabilir, deneyimine dışarıdan bir bakış açısı getirebilir (Neff, 2015). Dolayısıyla bilinçli farkındalık, onlara tepki vermekten ziyade düşünce ve duyguları gözlemlemeyi ve etiketlemeyi içerir (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık neden öz anlayışın temel bir bileşenidir? İlk olarak, kendini şefkatle kucaklayabilmek için acı veren düşüncelere ve duygulara dönmeye ve bunları deneyimlemeye istekli olmak gerekir. Acı aşikâr gibi görünse de birçok insan, özellikle de bu acı kendi iç

eleştirilerinden kaynaklandığında, ne kadar acı içinde olduklarını kabul etmez veya hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında, insanlar genellikle problem çözme modunda o kadar kaybolurlar ki o anın ne kadar zor olduğunu düşünmek için duraklamazlar. Oysa olumsuz düşüncelerin ve duyguların farkındalığı, onlarla “aşırı özdeşleşmemek” (Neff, 2003b) anlamına gelir (Neff ve Dahm, 2015). Örneğin; patronunuz sizi ofisine çağırdığında ve iş performansınızın ortalamanın altında olduğunu söylediğinde, ilk tepkiniz böyle zor bir deneyim yaşadığımız için kendinizi rahatlatmak mı? Muhtemelen değil. Kişi, ideallerinin altında kalmanın acısını kesinlikle hissetmekte ancak akıllı, başarısızlığın neden olduğu acıdan ziyade başarısızlığın kendisine odaklanma eğilimindedir. Bu çok önemli bir farktır. Kişi, kendisinde hoşlanmadığı bir şey gördüğü an, dikkati tamamen algılanan kusurları tarafından emilme eğilimindedir. O anda kusurlara şefkatle karşılık vermek şöyle dursun, kusurluluk duygularının yol açtığı ıstırapı tanımak için gereken bakış açısına sahip değildir (Neff, 2015).

Öz anlayış, olumsuz düşünce ve duygulara dengeli ve soğukkanlı yaklaşmak için dikkatli bir farkındalık gerektirir (Neff ve Dahm, 2015). Bu farkındalık süreci; olumsuz yargıları ortadan kaldırır, öz eleştiriye azaltır ve kendini anlamayı geliştirir (Neff, 2003a). Ayrıca bilinçli farkındalığın dengeli bakış açısı alma özelliği, insanlığın geri kalanından tecrit ve ayrılık duygularına neden olan benmerkezciliğe doğrudan karşı koyar; böylece birbirine bağlılık duygularını da artırır (Elkind, 1969; Akt. Neff, 2003b). Neff, öz anlayışın üç bileşeninin kavramsal olarak farklı olduğunu, aynı zamanda örtüştüğünü ve birbirini doğurma eğiliminde olduğunu öne sürmektedir. Örneğin farkındalığın yargılayıcı olmayan, kabul edici ve mesafeli duruşu (Jopling, 2000); öz eleştiriye azaltmaya, ortak insanlığımızı tanımak için gereken içgörüyü sağlamaya ve öz anlayışı artırmaya yardımcı olur. Benzer şekilde öz şefkat, olumsuz duygusal deneyimlerin etkisini azaltır ve bunlara karşı dikkatli olmayı kolaylaştırır. Acıların ve kişisel başarısızlıkların başkalarıyla paylaşıldığının farkına varmak, kendini suçlama derecesini azaltırken, aynı zamanda aşırı özdeşleşme sürecini bastırmaya da yardımcı olur. Bu nedenle, öz anlayış en iyi, etkileşimli parçalardan oluşan tek bir deneyim olarak ifade edilebilir (Neff ve Dahm, 2015).

2.3.4. Öz Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Kökenleri Doğulu olmakla birlikte öz anlayışın yapısı, Batılı psikologların çeşitli disiplinlerdeki çalışmalarıyla tutarlıdır. Bu bölümde öz anlayış ve bazı psikolojik yaklaşımlar arasındaki karşılıklı ilişkinin ana alanları kısaca tartışılacaktır.

Psikanalitik Kuram

Winnicott'un (1953; 1971) psikanalitik gelenekteki nesne ilişkileri kuramından gelen potansiyel alan kavramı, öz anlayışın yapısıyla, özellikle de bilinçli farkındalık bileşeniyle ilgili görünmektedir. Potansiyel alan, Winnicott'un fantezi ve gerçeklik arasında uzanan bir ara deneyim alanına atıfta bulunmak için kullandığı genel terimdir. Kavram bebeğin, nesne gelişiminde çocuk-anne simbiyozundan çocuk ve anneye ayrı bireyler olarak ilk ilerleme fikrinden kaynaklanmaktadır. Başlangıçta bebek, tüm dünyayı kapsadığı ve kendi içinde tamamen yeterli olduğu fantezisinde yaşar. Gelişmekte olan çocuk, istekleri her zaman tam olarak karşılanmadığı için, "ben" in bitip "ben değil" in başladığı bir yer olduğunun farkına varmaya başlar. Potansiyel alan "ben" ve "ben değil" arasında yer alır ve ne bireyin içindedir ne de bireyin dışındadır. Çocuk, ancak bir annenin olduğuna dair gelişen farkındalığı sayesinde kendini ayrı bir varlık olarak deneyimlemeye başlayabilir (Ogden, 1990).

Öz anlayış muhtemelen çocuğun "ben" ve "ben değil" i tasavvur edebildiği noktadan sonra başlar. Çünkü öz anlayış, nesnel bir bakış açısıyla ortak insanlık bilinci ve bilinçli farkındalık bileşenlerinin tümünü görme yeteneğini gerektirir (Kirkpatrick, 2005).

İnsancıl Kuram

Öz anlayış, Rogers (1961)'in kendine karşı "koşulsuz olumlu saygı" kavramıyla karşılaştırılabilir. Koşulsuz olumlu saygı, kişinin benliğe ilişkin koşulsuz olarak olumlu yargılar veya değerlendirmeler yapmasını değil; kişinin kendine karşı koşulsuz ve şefkatli duygusal duruşunu ifade eder. Rogers, danışan merkezli terapinin nihai hedefinin; bireyin daha fazla kendinin farkında olmasına, kendini daha fazla kabul etmesine, kendini daha fazla ifade etmesine, daha az savunmacı ve daha açık olmasına, yargılayıcı olmayan şefkatli bir öz tutum geliştirmesine yardımcı olmak olduğunu ifade etmektedir (Rogers ve Stevens, 1967). Bununla beraber öz anlayış; Ellis (1973)'in benliğin değerinin ölçülmediği veya değerlendirilmediği ancak varoluşun içsel bir yönünü ifade eden "koşulsuz kendini kabul" adını verdiği kavramla da oldukça benzerlik göstermektedir.

İlişkisel Kuram

Jordan (1989, 1991a, 1991b) öz empati kavramını bireyin yargılayıcı olmayan ve karşısındakine karşı açık tutumlu bir duruş benimsediği bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre öz empati, başkaları için duygusal olarak bağlı hissetmek ve kişinin diğerlerine benzerliğini kabul etmesi olarak tanımlanan başkaları için empati ile yakından ilişkilidir (Jordan, 1989). Jordan öz empatinin, kişinin daha önce yargılanmış ve reddedilmiş yönlerinin

yeniden bağlantılı bir şekilde kabul edildiği ve karşılık verildiği, kendisiyle bir tür “düzeltici ilişkisel deneyim” olduğunu ifade etmektedir. Bu yönüyle öz empatinin, psikolojik iyi oluşu büyük ölçüde artıracak şekilde benlik temsillerinde ve ilişkisel imgelerde kalıcı yapısal değişikliklere yol açabileceğini savunur (Neff, 2003a). Dolayısıyla "kendiyile empati kurma sürecinde, kişinin kendi içinde insani olana karşı da bir empati geliştirdiğini" belirtir. Böylece, Jordan'ın öz empati tanımının, öz anlayışın üç unsuruna -öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık- dolaylı olarak değindiğini görmek mümkündür (Kirkpatrick, 2005).

Duygu Düzenleme Kuramı

Duygusal düzenleme; duygusal tepkileri izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanabilir. (Thompson, 1991). Bununla birlikte; bireylerin duygularına dikkat etme, duygusal uyarılmanın yoğunluğunu ve süresini yönetme ve stresli veya sıkıntılı durumlarla karşı karşıya kaldıklarında duygu durumlarının doğasını ve anlamını dönüştürme süreçlerini ifade eder (Thompson, 1994).

Linehan ve diğerlerine (2002) göre başka bir kişiden gelen empati; kendini sakinleştirmeyi, duygusal dengeyi yeniden kurmayı ve benliği güçlendirmeyi öğrenmede özellikle önemli görünmektedir. Duygusal düzenlemenin bir diğer önemli yönü, duyguları tolere etme ve otomatik olarak kendini yatıştırma yeteneklerini geliştirmektir. Bu tür yetenekler, çeşitli işleme seviyelerinde geliştirilebilir. Örneğin fizyolojik yatıştırma; stres altında hızlanan kalp atış hızını, nefes almayı ve diğer sempatik işlevleri düzenlemek için parasempatik sinir sistemini etkinleştirmeyi içerir. Daha bilinçli davranışsal ve bilişsel düzeylerde ise ortaya çıkan acı verici duygusal deneyimlere karşı şefkatli olma yeteneklerini teşvik etmek, duygu toleransı ve kendi kendini yatıştırmayı geliştirmeye yardımcı olmanın ilk adımıdır. Bu kendini yatıştırma biçimi; diyafram nefesi, gevşeme, öz empati ve öz anlayış gelişimini içerir (Greenberg, 2008). Nitekim öz anlayış, duyguları düzenlemenin nispeten istikrarlı bir yoludur (Kirkpatrick, 2005). Daha fazla öz anlayışa sahip olan insanların istenmeyen düşünce ve duyguları bastırma olasılığı daha düşüktür (Neff, 2003a). Çünkü öz anlayış ile olumsuz duyguları olumlu olanlarla değiştirmek yerine; yeni olumlu duygular, olumsuzu kucaklayarak üretilir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT, kullanılan dilin bir kısmı farklı olsa bile, öz anlayış odaklı müdahalelerin entegrasyonuna uygun bir terapidir. ACT süreç modelinin temel unsurlarının çoğu Neff'in öz anlayış kavramsallaştırmasıyla tutarlıdır (Neff ve Tirch, 2013). İnsanlar, kim oldukları

sorulduğunda bir tür “hayat hikayesi” anlatarak “ben ..., avukatım ve oldukça mükemmelliyetçi biriyim” gibi cevaplar verebilir. ACT perspektifinden, bu benlik duygusu “içeriksel/kavramsal benlik” olarak bilinir. Kavramsal benlik, benliğin öznel değerlendirilmesini içerir ve birey, bu değerlendirme sürecinde söz konusu benliği tamamen kendisiyle birleştirdiğinde psikolojik güçlükler yaşamayı kaçınılmazdır (Harris, 2016). Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve öz anlayış, farklı türde bir benlik deneyimine izin verebilir. Bu benlik bir tür gözlemci, çok uzun bir süredir deneyiminizi an be an izleyen sessiz bir “siz” olarak var olur ve "gözlemleyen benlik" veya "bağlamsal benlik" olarak adlandırılır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Bağlamsal benlik duygusu önemlidir çünkü burada gözlemci, bilincin içeriğini fark edebilirken o içeriklerin kendisi değildir. Zira duygular kendilerini hissetmez, düşünceler kendilerini gözlemlemez ve fiziksel acı kendini deneyimlemez. Bağlamsal benlik ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda ise; bağlam olarak benlik bilincine geri dönmenin, kişiye deneyimleriyle kimliksiz bir ilişki sunduğunu söyleyebiliriz. Bu durum, acı veren olay ve hikayelerin alışılmış uyarıcı işlevlerinin, kişi üzerinde daha az etkili olmasını sağlar. Varlığın şimdi ve burada perspektifiyle kişinin, kendi ıstırabını bir başkasının ıstırabını görebildiği gibi görebilmesine yardımcı olur (Hayes, 2008).

2.3.5. Öz Anlayış ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt içi ve yurt dışında yürütülen ve öz anlayış kavramını ele alan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Öz anlayış üzerine bugüne kadar yapılan araştırmalar, Neff (2003a; 2003b)'in Öz Şefkat Ölçeği'ni geliştirmesi ve öz şefkatin temel yapısını ortaya koyması ile başlamıştır. Ölçek geliştirme sürecinde katılımcılara öz şefkatin 3 temel bileşenleri ile ilgili açık uçlu sorular sorulması ile pilot çalışmalara başlanmıştır. Katılımcılar ayrıca bir dizi olası ölçek maddesine yanıt vermiş ve bunların ne kadar anlaşılır oldukları ve tartıştıkları konularla ne kadar ilgili oldukları konusunda geri bildirimde bulunmuşlardır. Pilot testin ikinci aşamasında, bir grup katılımcıya daha önce tartışılmadan Öz Şefkat Ölçeği uygulanmıştır ve yine, belirsiz veya kafa karıştırıcı olan maddelerle ilgili geri bildirim istenmiştir. Nihai ölçek maddelerini seçmek için 391 lisans öğrencisine ölçeğe ilişkin bir madde havuzu uygulanmıştır. Sonuçlar nihai ölçek için iyi bir yapı geçerliliği göstermiştir ve 26 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı .92 olarak bulunmuştur. Öz şefkat düzeyi en yüksek olan katılımcılar, başkalarına olduğu kadar kendilerine de şefkatli olduklarını bildirmişlerdir. Düşük öz şefkat düzeyine sahip olanlar ise başkalarına karşı kendilerinden daha şefkatli olduklarını rapor etmişlerdir. Ek olarak, sonuçlar öz şefkatin ruh sağlığının güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Çalışmada anksiyete, depresyon ve

nevrotik mükemmeliyetçilik ile istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyon ve yaşam doyumu ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır.

Deniz, Kesici ve Sümer (2008)'in çalışmasının amacı Öz Şefkat Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini test etmektir. Araştırma 341 (184 kadın, 157 erkek) üniversite öğrencisi ile dört aşamada gerçekleştirilmiştir. Öz Şefkat Ölçeği'nin hem Türkçe hem de orijinal versiyonu 66 İngilizce öğretmenine dil eşdeğerliğini incelemek için uygulanmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği yüksek olduğu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Sonuçlar, Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) tarafından, bireylerin öz şefkat düzeylerinin kültürlere göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak üzere; 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada, Taylandlı öğrencilerin öz şefkat düzeyi en yüksek grubu oluşturduğu ve onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı öğrencilerin izlediği görülmüştür. Araştırmacılar bu çalışmada, öz şefkatin her üç kültürde de psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Thompson ve Waltz (2008) öz şefkat ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 210 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucuna göre, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan katılımcıların öz şefkat düzeyleri yükseldikçe kaçınmacı davranışlarında azalmalar meydana geldiğini saptamışlardır.

Deniz ve Sümer (2010) farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin saptanması amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda; yüksek öz anlayış düzeyine sahip öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının, orta ve düşük öz anlayış düzeyine sahip öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Özyeşil (2011)'in; yaşları 17-26 arasında değişen 1010 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme, bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz anlayış düzeyleri üzerindeki etkisini ve öz anlayış puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu) göre değişip değişmediğini incelediği araştırmasında; bilinçli farkındalığın, öz anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya

koyulmuştur. Bununla beraber katılımcıların beş faktör kişilik özelliklerinin de öz anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

İskender (2011) öz anlayışın, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan davranışları üzerinde etkisini incelediği araştırmasında öz anlayış ile akademik erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; öz anlayış ile fonksiyonel olmayan davranışlar arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır.

Breines ve Chen (2012) “hata yaptıktan sonra kendine şefkatle yaklaşmak, kendini geliştirme motivasyonunu artırabilir mi?” sorusuyla yola çıkarak dört deney tasarlamışlardır. Deneylerde öz şefkatin insanları kişisel zayıflıkları, ahlaki ihlalleri ve sınav performansını iyileştirmeye motive ettiği hipotezini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, kişisel başarısızlığa karşı kabul edici bir yaklaşım benimsemenin, insanları kendilerini geliştirmek için daha fazla motive edebileceğini göstermiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) şefkat ve ruh sağlığı ile ilgili literatürün sistematik bir araştırmasını yaptıkları çalışmalarında 14 uygun araştırmadan 20 örnek belirlemiş ve tüm bu çalışmalarda Neff'in Öz Şefkat Ölçeği'ni kullanmışlardır. Şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişki için büyük bir etki büyüklüğü bulmuşlar ve şefkatin, ruh sağlığı ve dayanıklılığını anlamada önemli bir açıklayıcı değişken olduğu sonucuna varmışlardır. Ek olarak; düşük öz şefkat düzeyleri daha yüksek psikopatoloji seviyeleri ile, yüksek öz şefkat düzeyleri ise daha düşük psikopatoloji seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Bu gözden geçirme, şefkatin psikopatolojiyle ilişkisine dair literatürün ilk incelemesini sunmaktadır.

Neff ve Beretvas (2013) öz şefkatin partnerlere karşı kontrolcü veya sözel olarak agresif olmaktan ziyade daha şefkatli ve destekleyici olmak gibi daha sağlıklı romantik ilişki davranışlarıyla bağlantılı olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmaya toplam 104 çift katılmış ve kendi bildirdikleri öz şefkat seviyeleri, partnerlerin ilişki davranışı raporlarıyla ilişkilendirilmiştir. Sonuçlar, öz şefkatli bireylerin öz şefkatli olmayanlara göre daha olumlu ilişki davranışı sergilediklerini göstermiştir. Öz şefkat aynı zamanda pozitif ilişki davranışının, süreğen benlik saygısı veya bağlanma stilinden daha güçlü bir yordayıcısı olarak saptanmıştır. Son olarak çiftler öz şefkatin gözlemlenebilir bir özellik olduğunu öne sürerek, birbirlerinin öz-şefkat seviyelerini doğru bir şekilde rapor edebilmişlerdir.

Oral (2016)'ın üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesini amaçladığı tez çalışması; 840

üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kendini affetmenin önemli yordayıcılarının öz anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenleri; başkalarını affetmenin önemli yordayıcılarının ise öz anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenleri olduğu ifade edilmektedir.

Peker (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları travmalar, bağlanma stilleri ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Araştırma 18 yaş üstü 300 katılımcıdan oluşan bir örnekleme yürütülmüş ve ek olarak bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi ve psikiyatrik tanısının olup olmaması gibi birtakım değişkenler de bu kapsamda ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; duygusal ihmal ve istismar alt boyutlarının ve kaygılı bağlanma stiline, öz anlayış düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı ortaya koyulmuştur. Araştırmacıya göre tedavi sürecinde bireylerin çocukluk travmalarının ve yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin beraber ele alınması ve öz anlayış düzeylerinin artırılması, iyileşme sürecine olumlu katkı sunabilir.

Baş (2019) ergenlerin sahip oldukları değerler, öz şefkat ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 563 lise öğrencisi (258 kız, 305 erkek) ile çalışmıştır. Yapılan araştırmaya göre, katılımcıların mizah tarzları ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunmuş ve benzer şekilde, sahip oldukları değerler ile öz şefkat düzeyleri arasında da pozitif yönlü doğrusal bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Karahanci (2020) katılımcıların psikolojik belirtileri ve öz anlayış düzeylerini bazı değişkenler (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) açısından incelemiş olduğu araştırmasında, 960 üniversite öğrencisiyle çalışmış ve öz anlayış düzeyleri ile psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki ortaya koymuştur.

Khursheed ve Shahnawaz (2020) tarafından yapılan çalışmanın temel amacı, travma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye maneviyat ve öz şefkatin aracılık edip etmediğini incelemek ve Kashmir'de (Hindistan) çocuklarını kaybeden ebeveynlerde bu ilişkiyi keşfederek travma ve travma sonrası büyüme (TSB) hakkındaki bilgileri genişletmektir. Bu amaçla 35-80 yaş aralığındaki 80 ebeveyn den veri toplanmıştır (Ortalama Yaş=52.09). Araştırmanın sonuçları, katılımcılarda ortalama düzeyde maneviyat ve yüksek düzeyde travmanın varlığını

göstermiştir. Katılımcılar arasında yüksek düzeyde öz anlayış ve travma sonrası büyüme de bulunmuştur. Sonuçlar, travma ile TSB arasında doğrudan anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ancak dolaylı yolların (hem travma, maneviyat ve TSB hem de travma, öz şefkat ve TSB) önemli olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar travmanın maneviyata yol açacağını, bunun da öz şefkatle sonuçlanacağını ve nihayetinde TSB ile sonuçlanacağını ifade etmektedirler. Sonuçlar, travma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi görmek için başka bir bakış sağlamıştır.

Özel (2021) öz anlayış ve duygusal zekanın romantik ilişki doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmasında, 18-30 yaş aralığında bireylerle çalışmıştır. Öz anlayış ve duygusal zekanın, romantik ilişkilerdeki doyumu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008). Araştırmanın bağımsız değişkenleri duygusal şemalar ve öz anlayış iken bağımlı değişkeni ise travma sonrası büyüme olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021 yılında Türkiye’de yaşamakta olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü, yas yaşantısı olan yetişkin bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve yas yaşadığını ifade eden 233 (%75.9) kadın ve 74 (%24.1) erkek katılmıştır. Katılımcılardan 7’si (%2.3) eş kaybı, 140 katılımcı (%45.6) ebeveyn kaybı, 7 katılımcı (%2.3) evlat kaybı ve 51 katılımcı (%16.6) yakın arkadaş kaybı, 13 katılımcı (%4.2) kardeş kaybı, 79 katılımcı (%25.7) akraba kaybı ve 10 katılımcı ise diğer (%3.3) kayıp türlerinden birini yaşadığını belirtmiştir. Yas üzerinden geçen süreye ilişkin veriler göz önüne alındığında, kaybın ardından 71 katılımcının (%23.1) 1 yıldan az, 113 katılımcının (%36.8) 1-5 yıl arasında ve 123 katılımcının ise (%40.1) 5 yıldan uzun süre geçtiğini ifade ettiği görülmüştür. Bununla birlikte 71 katılımcı (%23.1) daha önce psikolojik destek aldığını belirtirken 236 katılımcı (%76.9) ise herhangi bir psikolojik destek almadığını belirtmiştir (bkz. Tablo 1).

Tablo 1

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	233	75.9
Erkek	74	24.1
Yas türü		
Eş kaybı	7	2.3
Ebeveyn kaybı	140	45.6
Evlat kaybı	7	2.3
Yakın arkadaş kaybı	51	16.6
Kardeş kaybı	13	4.2
Akraba kaybı	79	25.7
Diğer	10	3.3
Yas üzerinden geçen süre		
1 yıla kadar	71	23.1
1-5 yıl	113	36.8
5 yıldan uzun	123	40.1
Psikolojik destek		
Evet	71	23.1
Hayır	236	76.9
Toplam	307	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılmaya gönüllü ve yas yaşantısına sahip yetişkinlerin demografik bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan soruları içermektedir (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, yaşanan yas türü, daha önce psikolojik yardım alıp almama, kardeş sayısı).

3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş olan envanterin Türkçe uyarlaması 2006 yılında Dürü tarafından yapılmış ve bu versiyon için iç tutarlılık değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise iç tutarlılık değeri .92 olarak hesaplanmıştır. Orijinal ölçeğe benzer şekilde ölçeğin Türkçe versiyonu da 6'lı likert yapıdan ve 21 maddeden oluşmaktadır. 0-5 aralığında puanlanarak ölçekten elde edilen yüksek puan, travmatik olayın ardından yaşanan büyümenin yüksek olmasına işaret etmektedir. Ek olarak ölçek; 'kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim (6, 8, 9, 15,16, 20,21), kendiliğın algılanmasında olumlu değişim (4, 10, 12, 19), yaşamın değerini anlama (1, 2, 13), yeni seçeneklerin fark edilmesi (3, 7, 11, 14, 17) ve inanç sistemindeki gelişim (5, 18) olmak üzere 5 alt boyut içermektedir.

3.3.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)

Leahy tarafından 2002 yılında geliştirilen Duygusal Şema Ölçeği toplamda 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kişilerin duygularını değerlendirirken, yorumlarken ve duygularına tepki verirken kullandıkları 14 boyut ve strateji olduğunu ortaya koymuştur. Bu 14 boyut şu şekilde sıralanabilir: kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk. Bireylerden kendileri için en uygun olan ifadeyi ölçekteki her bir madde için, 6'lı likert biçimde (1=Benim için geçerli değil; 6=Benim için çok geçerli) derecelendirmeleri istenmektedir. Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere (2011) tarafından yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.83, iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuş ve bu çalışma içinse iç tutarlılık katsayısı 0.81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Toplamda 26 maddeden oluşan Öz Anlayış Ölçeği ilk olarak Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yürütülmüştür. Ölçekte belirtilen durumun ne sıklıkla yaşandığı "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirilebilmektedir. Türkçe Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)'nin Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş orijinal versiyonundan farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve maddelerin toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 madde ölçekten çıkartılarak toplamda 24 maddelik bir ölçek olarak uyarlandığı görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test

korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, öz-anlayışla ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık değeri .92 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında öncelikle araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Demografik Bilgi Formu” ve ilgili diğer ölçekler (Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği) bir form haline getirilmiş ve araştırma formunun çeşitli sosyal ağlar (WhatsApp, Facebook vb.) yoluyla paylaşılmasıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen bireylere, araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Daha önce herhangi bir yakın kaybı yaşamadığını ifade ettiği halde formları dolduran ve istatistiksel analizler kullanılarak dikkatsiz katılımcıların tespit edilmesiyle geçersiz sayılan 24 kişi, araştırmanın çalışma grubundan çıkarılmış; böylece katılımcı sayısı 307 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler bir araya getirilerek istatistiksel analizleri yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyümeleri, öz anlayış düzeyleri, sahip oldukları duygusal şemaları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkinin belirlenebilmesi için ise Basit ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Belirtilen analizler, SPSS-21 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ölçeklerden katılımcıların elde ettiği puanların ortalama ve standart sapma değerleriyle birlikte; çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir. Bu çalışmada Curran, West ve Finch (1996)’in normal dağılım için belirttiği değerler dikkate alınmıştır. Bu değerler; çarpıklık katsayısı için +2 ve -2 değer aralığını, basıklık katsayısı için ise -7 ve +7 değer aralığını kapsamaktadır. George ve Mallery için ise bu değerlerin ± 1 aralığında bulunması normal dağılım için yeterli görülmektedir (George ve Mallery, 2010)

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri toplam puanlara yönelik betimsel istatistikleri gösteren tablo

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Çarpıklık (Skewness) Katsayısı	Basıklık (Kurtosis) Katsayısı
TSBÖ	58.43	20.35	-.17	-.27
ÖZAN	76.05	16.97	.06	-.51
LDŞÖ				
1-Kontrol	18.48	8.02	.22	-.82
2-Zayıflık	18.38	5.06	.14	-.17
3-Anlaşılabilirlik	10.57	4.20	-.00	-.95
4-Kaçınma	20.53	5.10	-.50	.18
5-Akılcılık	14.97	4.39	.00	-.47
6-Kabullenme	21.80	4.11	-.29	-.19
7-Ruminasyon	14.87	4.54	.02	-.48
8-Farklılık	15.39	5.02	.10	-.67
9-İnkâr	7.77	1.55	.69	.95
10-Süreklilik	6.63	1.83	-.03	.83
11-Onaylanma	6.13	2.15	.28	.11
12-Uzlaşım	5.45	2.56	.28	-.82
13-Zararlılık	6.21	2.76	.15	-.74
14-Suçluluk	7.32	3.31	.56	-.42

TSBÖ (Travma Sonrası Büyüme Ölçeği), ÖZAN (Öz Anlayış Ölçeği), LDŞÖ (Leahy Duygusal Şema Ölçeği)

Tablo 2 göz önünde bulundurulduğunda, çalışmaya katılan yas yaşantısı olan bireylerin Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamasının 58.43, standart sapmasının 20.35, çarpıklık katsayısının -.17 ve basıklık katsayısının -.27 olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamasının 76.05, standart sapmasının 16.97, çarpıklık katsayısının .06 ve basıklık katsayısının -.51 olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan yas yaşantısı olan bireylerin Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Kontrol alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 18.48, standart sapmasının 8.02, çarpıklık katsayısının .22 ve basıklık katsayısının -.82 olduğu; Zayıflık alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 18.38, standart sapmasının 5.06, çarpıklık katsayısının .14 ve basıklık katsayısının -.17 olduğu görülmektedir. Anlaşılabilirlik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 10.57, standart sapmasının 4.20, çarpıklık katsayısının -.00 ve basıklık katsayısının -.95; Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 20.53, standart sapmasının 5.10, çarpıklık katsayısının -.50 ve basıklık katsayısının .18; Akılcılık alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 14.97, standart sapmasının 4.39, çarpıklık katsayısının .00 ve basıklık katsayısının -.47 olduğu anlaşılmaktadır. Kabullenme alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 21.80, standart sapmasının 4.11, çarpıklık katsayısının -.29 ve basıklık katsayısının -.19 olduğu; Ruminasyon alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 14.87, standart sapmasının 4.54, çarpıklık katsayısının .02 ve basıklık katsayısının -.48 olduğu ve Farklılık alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 15.39, standart sapmasının 5.02, çarpıklık katsayısının .10 ve basıklık katsayısının -.67 olduğu görülmektedir. İnkâr alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 7.77, standart sapmasının 1.55, çarpıklık katsayısının .69 ve basıklık katsayısının .95 olduğu; Süreklilik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 6.63, standart sapmasının 1.83, çarpıklık katsayısının -.03 ve basıklık katsayısının .83 olduğu ve Onaylanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 6.13, standart sapmasının 2.15, çarpıklık katsayısının .28 ve basıklık katsayısının .11 olduğu görülmektedir. Uzlaşma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 5.45, standart sapmasının 2.56, çarpıklık katsayısının .28 ve basıklık katsayısının -.82 olduğu; Zararlılık alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 6.21, standart sapmasının 2.76, çarpıklık katsayısının .15 ve basıklık katsayısının -.74 olduğu; Suçluluk alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 7.32, standart sapmasının 3.31, çarpıklık katsayısının .56 ve basıklık katsayısının ise -.42 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Çalışmada Araştırılan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-TSBÖ															
2-ÖZAN	.12*														
LDSÖ															
3-Kontrol	.05	-.55**													
4-Zayıflık	.13*	-.42**	.61**												
5-Anlaşılabilirlik	-.01	.47**	-.71**	-.52**											
6-Kaçınma	.37**	.09	.20**	.28**	-.11*										
7-Akılcılık	.004	-.18**	.41**	.31**	-.29**	.29**									
8-Kabullenme	.24**	.48**	-.40**	-.17**	.37**	.11*	-.07								
9-Ruminasyon	.13*	-.51**	.60**	.58**	-.51**	.26**	.30**	-.12*							
10-Farklılık	.04	-.48**	.66**	.55**	-.59**	.15**	.44**	-.26**	.51**						
11-İnkâr	-.13*	.08	-.16**	-.12*	.10	-.07	.03	.13*	-.07	-.001					
12-Süreklilik	-.06	-.15**	.20**	.16**	-.13*	.08	.18**	-.20**	.15**	.14*	-.04				
13-Onaylanma	.28**	.003	.26**	.23**	-.15**	.25**	.11	.002	.15**	.20**	-.06	.02			
14-Uzlaşma	.17**	.05	.009	-.04	.01	.06	-.03	.01	.08	-.07	-.06	0	.17**		

15-Zararlılık	.03	-.26**	.63**	.40**	-.43**	.15**	.30**	-.22**	.38**	.49**	-.03	.15**	.29**	.005
16-Suçluluk	.06	-.23**	.45**	.33**	-.36**	.14*	.33**	-.31**	.30**	.46**	-.04	.21**	.24**	.12* .36**

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

TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam Puanı; ÖZAN=Öz Anlayış Ölçeği Toplam Puanı; LDŞÖ= Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği, Kontrol=LDŞÖ Kontrol Edilemezlik Boyutu, Zayıflık=LDŞÖ Duygulara Karşı Zayıflık Boyutu, Anlaşılabilirlik=LDŞÖ Anlaşılabilirlik Boyutu, Kaçınma=LDŞÖ Duygulardan Kaçınma Boyutu, Akılcılık= LDŞÖ Akılcılık Boyutu, Kabullenme=LDŞÖ Duyguları Kabullenme Boyutu, Ruminasyon=LDŞÖ Ruminasyon Boyutu, Farklılık=LDŞÖ Farklılık Boyutu, İnkâr=LDŞÖ Duyguların İnkârı Boyutu, Süreklilik=LDŞÖ Süreklilik Boyutu, Onaylanma=LDŞÖ Onaylanma Boyutu, Uzlaşma=LDŞÖ Uzlaşma Boyutu, Zararlılık= LDŞÖ Duyguları Zararlı Olarak Görme Boyutu, Suçluluk=LDŞÖ Suçluluk Boyutu

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve travma sonrası büyüme düzeyi ve öz anlayış düzeyi arasında ($r = .12, p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Travma sonrası büyüme düzeyinin, duygusal şemaların alt boyutlarından duygulara karşı zayıflık ($r = .13, p < .05$), duygulardan kaçınma ($r = .37, p < .01$), duyguları kabullenme ($r = .24, p < .01$), onaylanma ($r = .28, p < .01$) ve uzlaşa ile ($r = .17, p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişkili; duyguları inkar alt boyutu ile ($r = -.13, p < .05$) negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz anlayış düzeyinin ise duygusal şemaların alt boyutlarından anlaşılabilirlik ($r = .47, p < .01$) ve duyguları kabullenme ($r = .48, p < .01$) ile pozitif anlamlı ilişkili; kontrol edilemezlik ($r = -.55, p < .01$), duygulara karşı zayıflık ($r = -.42, p < .01$), akılcılık ($r = -.18, p < .01$), ruminasyon ($r = -.51, p < .01$), farklılık ($r = -.48, p < .01$), süreklilik ($r = -.15, p < .01$), duyguları zararlı olarak görme ($r = -.26, p < .01$) ve suçluluk ($r = -.23, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 3).

Tablo 4. Duygusal Şemaların TSB'yi Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standart Hata	Standardize β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	12.2		.84	.40		
1-Kontrol	.25	.00	-0.00	.99	.24	4.0
2-Zayıflık	.28	.04	.55	.57	.49	2.0
3-Anlaşılabilirlik	.36	-.01	-0.20	.83	.43	2.2
4-Kaçınma	.22	.29	5.2	.00*	.79	1.2
5-Akılcılık	.27	-.11	-1.9	.05	.69	1.4
6-Kabullenme	.29	.24	4.0	.00*	.70	1.4
7-Ruminasyon	.31	.03	.48	.63	.50	1.9
8-Farklılık	.30	.04	.52	.59	.43	2.3
9-İnkâr	.68	-.11	-2.1	.02	.92	1.0
10-Süreklilik	.58	-.05	-1.0	.31	.90	1.1
11-Onaylanma	.52	.17	3.1	.00*	.80	1.2
12-Uzlaşa	.41	.10	1.9	.05	.90	1.1
13-Zararlılık	.49	-.04	-.72	.46	.56	1.7
14-Suçluluk	.37	.06	1.0	.31	.66	1.4

*Travma Sonrası Büyüme-Sabit $F(7.604)$, $R^2 = .26$ * $p < .01$

Tablo 4 incelendiğinde varsayımların karşılandığı ve VIF değerleri < 10 (Franke, 2010) ve tolerans değerleri > 0.1 (Schreiber-Gregory, 2018) olduğundan çoklu doğrusallık probleminin olmadığı söylenebilir. Yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçlarına bakıldığında ise (Tablo 4); yas yaşayan bireylerin sahip oldukları birtakım duygusal şemaların travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir [$F(7.604)$, $p < .01$, $R^2 = .26$].

Yas yaşayan bireylerin sahip olduğu duygusal şemalardan duygulardan kaçınma ($\beta = .29$, $p < .01$), duyguları kabullenme ($\beta = .24$, $p < .01$) ve onaylanma ($\beta = .17$, $p < .01$) alt boyutlarının, travma sonrası büyüme düzeyini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra duygulardan kaçınma, duyguları kabullenme ve onaylanma şemalarının, yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyümelerindeki varyansın %26'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Duygusal Şemaların Öz Anlayışı Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standart Hata	Standardize β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	8.0		8.2	.00*		
1-Kontrol	.16	-.25	-3.1	.00*	.24	4.0
2-Zayıflık	.18	-.07	-1.3	.16	.49	2.0
3-Anlaşılabilirlik	.24	-.02	-.40	.68	.43	2.2
4-Kaçınma	.14	.19	4.3	.00*	.79	1.2
5-Akılcılık	.18	.02	.44	.65	.69	1.4
6-Kabullenme	.19	.31	6.7	.00*	.70	1.4
7-Ruminasyon	.20	-.34	-6.0	.00*	.50	1.9
8-Farklılık	.20	-.17	-2.8	.00*	.43	2.3
9-İnkâr	.45	-.00	-.10	.91	.92	1.0
10-Süreklilik	.38	-.01	-.38	.70	.90	1.1
11-Onaylanma	.34	.05	1.3	.18	.80	1.2
12-Uzlaşım	.27	.03	.75	.44	.90	1.1
13-Zararlılık	.32	.12	2.2	.02	.56	1.7
14-Suçluluk	.24	.08	1.7	.08	.66	1.4

*Öz Anlayış-Sabit $F(24,53)$, $R^2 = .54$ * $p < .01$

Varsayımların karşılanması ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığına anlaşıldığından (Tablo 5) ardından yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde; yas yaşayan bireylerin sahip oldukları duygusal şemaların öz anlayış düzeylerini anlamlı şekilde yordayan bir değişken olduğu görülmektedir [$F(24,53)$, $p < .01$, $R^2 = .54$]. Yas yaşayan bireylerin sahip olduğu duygusal şemalardan kontrol edilebilirlik ($\beta = -.25$, $p < .01$), ruminasyon ($\beta = -.34$, $p < .01$) ve farklılık ($\beta = -.17$, $p < .01$) şemaları; bireylerin öz anlayış düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ek olarak duygulardan kaçınma ($\beta = .19$, $p < .01$), duyguları kabullenme ($\beta = .31$, $p < .01$) şemaları ise yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeylerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Bulgular neticesinde yas yaşayan bireylerin sahip olduğu kontrol edilebilirlik, ruminasyon, farklılık, duygulardan kaçınma, duyguları kabul şemalarının; öz anlayış düzeylerindeki varyansın %54'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. TSB'nin Öz Anlayışı Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standart Hata	Standardize β	t	p
(Sabit)	5.3		8.8	.00*
Öz Anlayış	.06	.12	2.1	.03

*Travma Sonrası Büyüme-Sabit $F(4,71)$, $R^2 = .012$ * $p < .01$

Varsayımların karşılanması ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığına anlaşıldığından (Tablo 6) ardından yapılan basit doğrusal regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde; yas yaşantısı olan bireylerin öz anlayış ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir [$F(4,71)$, $p < .01$, $R^2 = .01$]. Yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeyleri, travma sonrası büyüme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde ($\beta = .12$, $p < .05$) yordamakta ve yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerindeki varyansın %1'ini açıklamaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür incelenerek tartışılmış, ardından araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Çalışmada yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeyleri, sahip oldukları duygusal şemaları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, daha önce bir yakını kaybettiğini ifade eden bireylerin sahip oldukları birtakım duygusal şemalarla travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Duygusal şemaların alt boyutlarından duygulardan kaçınma, duyguları kabul, onaylanma ve uzlaşma şemaları ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü güçlü ilişkiler bulunmuş; duygulara karşı zayıflık ve ruminasyon şemaları ile travma sonrası büyüme arasında ise pozitif yönlü zayıf ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise duyguları inkâr şemasının, travma sonrası büyüme ile negatif yönlü zayıf ilişki içerisinde olduğudur. Regresyon analizinin bulguları incelendiğinde; duygularını kabul eden, bu duyguların başkaları tarafından onaylandığını düşünen bireylerin, daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Ek olarak yine duygusal şemaların alt boyutlarından duygulardan kaçınma şemasının, yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini pozitif yönde anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duyguları kabul, onaylanma ve duygulardan kaçınma şemalarının, yas yaşayan bireylerin travma sonrası büyümelerindeki varyansın %26'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal şema teorisine göre (Leahy vd., 2011; Leahy, 2015) duygusal şemalar, bireylerin zorlu duygulara girmeye hazır olup olmadığını belirlemede hayati bir role sahip olabilmektedir. Literatürde duygusal şemalar ve travma sonrası büyüme ekseninde yeterli çalışma olmamasına rağmen bu ifadeler, duygusal şemalar ve travma sonrası büyüme arasında önemli ilişkiler olabileceğine işaret etmekte ve bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bowlby (1988)'nin ifade ettiği gibi çoğu insan, ölen kişinin ardından iç dünyasında o kişiyle veya imgeleriyle diyalog içerisinde olmaya devam etmektedir. Bu perspektifle bulgular incelendiğinde ruminasyon şemasının yas yaşayan bireylerde travma sonrası büyüme ile pozitif ilişki içerisinde olması bulgusu daha anlaşılabilir hale gelmektedir. Travmatik yaşantılar, bireyin temel inançlarında sarsılmaya neden olmakta ve bireyde ruminatif düşünceleri ortaya

çıkarmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2013). Bu nedenle bu çalışmanın da ortaya koyduğu ruminasyon şemasının, travma sonrası büyüme ile pozitif ilişki içinde olması şaşırtıcı bir bulgu değildir. Fakat ruminasyon, her ne kadar travmaya verilen doğal bir tepki olsa da bu tekrarlayan duygu ve düşüncelerin ardından gitmektense onların geçip gitmelerine izin vermenin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Herman, 2020). Leahy (2019) de bu ifadeleri destekler biçimde, duyguların geçip gitmesine izin vermenin önemli olduğunu öne sürmektedir.

Kişinin deneyimlediği duygulara karşı kendini zayıf hissetmesi ile yasın ardından yaşadığı travma sonrası büyümenin pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireylerin, daha az travma sonrası büyüme gösterdikleri ifade edilmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020). Travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için kişinin zorlu yaşam olayından etkilenmesi ve olayın sarsıcı etkisini deneyimlemesi gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2018). Eğer kişi, yaşadığı yas deneyimi ve hissettiği duygular karşısında kendinin zayıf olduğunu düşünürse bu olay karşısında duygusal stresi artacak ve travma sonrası büyüme süreci başlayacaktır.

Kübler-Ross (2010) inkarın, kaybın ardından ortaya çıkan ilk tepkilerden ve kabul sürecine giden yolda aşılması gereken dönemlerden biri olduğunu vurgulamaktadır. İnkâr hem yaşanan olayı hem de kendi deneyimlerimizi reddetme olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan duyguları inkâr etmenin travma sonrası büyüme yaşantısıyla negatif yönde ilişkili olmasına yönelik bu çalışmanın bulguları desteklenmekte; zira kişi, duygularını inkâr etmeye devam ettiği sürece kaybın getirdiği duyguları deneyimlemediği için büyüme sürecine adım atması olası görünmemektedir. Worden (2008) yasın ortaya çıkardığı acıyı deneyimlemeyi bir görev olarak nitelendirmektedir. Bu acıyı deneyimlemenin önemli bir adımı ise duyguları kabul etmektir. Bu çalışmada travma sonrası büyüme ile ilişkili bulunan duygusal şemaların uzlaşma boyutu, kişinin kendi duygularının başkalarının duyguları ile benzer olduğunun farkında olmasını içerir (Leahy, 2020). Duygularının, diğer insanların hissettiği duygularla benzer olduğu inancının, kişinin duygularını normalleştirmesini ve daha kolay kabul etmesini sağlayarak travmanın ardından yaşanan büyümeye katkı sağlıyor olabileceği düşünülmektedir.

Joseph ve Linley (2008)'e göre travmatik olayların ardından ortaya çıkan duygular, bilişsel değerlendirmelere neden olmaktadır. Bilişsel ve duygusal süreçler ise, olayı anlamlandırmaya ve başa çıkma mekanizmalarının devreye girmesine yardım etmektedir. Bu başa çıkma stratejileri, kaçınmacı başa çıkmayı da içermektedir. Nitekim bu çalışmanın bulgularında yer alan duygulardan kaçınma ve duyguları kabul şemalarının travma sonrası

büyüme ile pozitif ilişkili olduğu sonucu, Joseph ve Linley'in ifadelerini desteklemektedir. Duygusal şemalar, bireylerin duygusal deneyimlerle başa çıkmak için kullandıkları birtakım inançlar ve başa çıkma stratejileri (Leahy, 2019) olduğundan yaşanan kaybın ardından ortaya çıkan duygularla ister duygularımızı kabul ederek ister farklı davranışlar yoluyla duygularımızdan kaçınarak baş etme yoluna gidelim, her iki başa çıkma stiline de etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşanılan kaybı ve o kayba ilişkin duygu ve deneyimlerimizi kabul, Kübler-Ross'un yas aşamalarının sonuncusudur. Oysa kabul noktasına gelinceye kadar kişi, işlevsel olan ve olmayan birçok aşamadan geçmekte ve çeşitli başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadır (Kübler-Ross, 2010). Duygulardan kaçınmanın da kabul sürecine ulaşıncaya kadar, yaşlı kişinin kullandığı başa çıkma stratejilerinden biri olduğu ve travmanın ardından yaşanan büyüme katkı sağladığı varsayılmaktadır. Tarım (2019) çalışmasında, travma sonrası büyümeyi engelleyen boyutlardan bazılarının, kayıp sonrası yaşanan kaygılar ve baş etme becerisi yoksunluğu olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla herhangi bir baş etme stratejisi kullanmamaktansa duygulardan kaçınmanın veya duyguları kabullenmenin travma sonrası büyümeyi destekleyebileceği düşünülmektedir. Leahy (2002)'ye göre duyguları ifade etme, zaman zaman olumsuz duygulanımda bir artışa neden olabilmektedir. Travmatik olayların ardından kaçınma stratejisinin sıklıkla kullanılması bu nedenle anlaşılabilir. Fakat uzun vadede bakıldığında duyguları ifade etmek olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır (Pennebaker ve Francis, 1996). Bu açıdan Ruppert (2014) yas duygularını ifade etmemeyi sağlıksız bulmaktadır. Nitekim duygularını dışa vurabilen bireylerin travma sonrası büyüme yaşamlarının daha muhtemel olduğu (Ezberbolat ve Yılmaz-Özpolat, 2016) bulgulanmıştır. Travmatik deneyimlere maruz kalan bir popülasyonda, hangi düşünce ve duygulara sahip olduklarına bakılmaksızın, birey kendini ve deneyimlerini kabullenir ve onlara karşı nazik davranırsa psikolojik sağlığa sahip olma olasılığı daha yüksek olabilir. Bu kabul ve nezaket, sıkıntılı düşünce ve duyguları deneyimleme isteğini sürdürmede de önemli bir rol oynayabilir (Seligowski, Miron ve Orcutt, 2015).

Duyguları kabul ve ifade etmenin yanı sıra duyguları onaylama da kişinin kendini anlamasını kolaylaştırmaktadır (Greenberg, 2012). Leahy (2009)'ye göre duyguları ifade ve onaylama, duygusal deneyimin tahammül edilebilirliğine dair inançları artırmaya yardımcı olmaktadır. Bu çalışmanın ortaya koyduğu duyguları onaylama şemasının travma sonrası büyüme ile pozitif ilişki içerisinde olduğu bulgusu, bu ifadeler doğrultusunda desteklenmektedir. Ek olarak Daneshmandi vd. (2014) duygusal şema terapinin travmatik yaşantılarda etkililiğini inceledikleri çalışmalarında; duygusal şema terapinin suçluluk,

duyguları basite indirgeme şemalarını azalttığını ve duyguların kabulünü artırdığını göstermişlerdir. Çalışmanın son test ve takip aşamalarında ise uzlaş, onaylanma ve anlaşılabilirlik duygusal şemalarının arttığını ifade etmişlerdir. Naderi vd.nin (2015) TSSB hastalarına duygusal şema terapi uygulanmasına yönelik çalışmasında ise uygulanan tedavinin ardından hastaların TSSB puanlarında, olumsuz duygusal şema (ruminasyon, suçluluk, kontrol edilemezlik) ve maladaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme) azalma görülmüştür. Ek olarak, işlevsel duygusal şemalarda ise (yüksek değerler, kabullenme, uzlaş, anlaşılabilirlik) artış gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, duygusal şemaların travma yaşantısında ve bu yaşantının ardından ortaya çıkan sıkıntıların azaltılmasında önemli bir rol oynadığına işaret etmekte ve bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yas yaşantısı olan bireylerin öz anlayış düzeyleri ve sahip oldukları duygusal şemaların anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Öz anlayış düzeyi ile duygusal şemalardan anlaşılabilirlik ve duyguları kabul pozitif yönde güçlü ilişkili; kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, akılcılık, ruminasyon, farklılık, süreklilik, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk şemaları ise negatif yönde güçlü ilişkili bulunmuştur. Ek olarak regresyon sonuçlarına bakıldığında ise duygulardan kaçınma ve duyguları kabullenme şemalarının, yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeylerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte; kontrol edilemezlik, ruminasyon ve farklılık duygusal şemaları ise yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Belirtilen duygusal şemaların, yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeyindeki varyansın %54'ünü açıkladığı bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular, yas yaşantısı olan bireylerin duygularını kabul etmelerinin ve duygularından kaçınmalarının, öz anlayış düzeylerinde bir artışa neden olacağı şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte duygularının üzerinde herhangi bir kontrole sahip olmadığını düşünen, tekrarlayıcı düşüncelere sahip olan ve deneyimlediği duyguların diğer insanlardan farklı olduğunu düşünen bireylerin öz anlayış düzeylerinde önemli ölçüde azalma ortaya çıkabileceği yorumu yapılabilir.

Öz anlayışın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen ortak paydaşım kavramının ortaya koyduğu, “zor zamanlarda hissedilen acı; tetikleyiciler, koşullar ve acının derecesi farklı olsa da başkalarının zor zamanlarda hissettiği acının aynısıdır.” (Neff, 2015) ifadesi ile farklılık duygusal şeması oldukça benzer bakış açısı sunmaktadır. Nitekim Leahy (2002)'ye göre farklılık şeması, kendi duygularını diğerlerinin hissettiği duygulardan farklı görme olarak

tanımlanmıştır. Dolayısıyla bu ifadeler, mevcut çalışmanın ortaya koyduğu öz anlayış ile farklılık şemasının yordayıcı ilişkiler içerisinde olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Kendimize şefkat göstermek, tekrarlayıcı ve yargılayıcı düşünceleri durdurmaya yardımcı olmakta; sıkıntılı zamanlarda kişinin kendini rahatlatmasını da sağlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada bulgularan öz anlayış ile ruminasyonun negatif yönde yordayıcı ilişkiler içerisinde olmaları, anlaşılabilir bir bulgu olarak görülmektedir. Öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerine ve duygularına anlayışla yaklaşarak tekrarlayıcı düşünceleri azaltmaları ve zihinlerini sakinleştirmeleri (Neff, 2015) mümkün görünmektedir.

Öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin, duygularını daha rahat kabul edebildikleri söylenebilir. Çünkü öz anlayış, kişinin kabul ve aidiyet duygularını dışarda aramak yerine doğrudan kendi içine bakarak temin edebilmesine imkân tanımaktadır (Neff, 2015). Kişi, zorlu yaşam olaylarında içinde bulunduğu durumu olduğu gibi görebilmekte ve yargısız kabul edebilmektedir (Neff, 2016). Öz anlayış, olumsuz duygu ve düşüncelere dengeli ve soğukkanlılıkla yaklaşmayı sağlamaktadır. Böylece birey, kendine karşı olumsuz yargıları ortadan kaldırmakta ve kendini anlamayı, olduğu gibi kabul etmeyi geliştirebilmektedir (Neff ve Dahm, 2015). Neff ve Dahm'ın bu ifadelerinin, duyguları kabul etmenin ve anlaşılabilir olarak görmenin öz anlayış ile ilişkili bulunduğu bu araştırmanın sonuçlarını doğruladığı söylenebilir.

Ayrıca bireylerin duygularını kontrol edilemez olarak görmesinden ziyade duygularının farkında olması, duygularına ve kendine karşı anlayış geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Neff, 2003a). Öz anlayış düzeyi yüksek bireyler, duygularını kontrol edilemez olarak görmezler, zira öz anlayış duyguları düzenlemenin istikrarlı bir yoludur (Kirkpatrick, 2005).

Neff (2003a)'e göre yüksek düzeyde öz anlayışa sahip olan bireylerin, istenmeyen duygu ve düşüncelerini bastırma olasılığı daha düşüktür. Duygularını kontrol edilemez olarak gören, duygularının karşısında zayıf olduğunu düşünen, duyguları zararlı olarak gören, karar verme süreçlerinden duyguları yerine aklını ön plana koyan, duyguların sürekli ve kalıcı olduğuna inanan ve hissettiği duygular nedeniyle kendini suçlayan bireylerin sıklıkla duyguları bastırma ve kaçınma yollarını kullandıkları bilinmektedir (Leahy, 2019). Neff ve Leahy'nin ifadeleri birlikte ele alındığında bahsedilen işlevsiz duygusal şemaların bireyin öz anlayış düzeyinde negatif yönde etkide bulunacağı öngörülebilir. Nitekim bu çalışmanın bulguları, bu

varsayımı doğrulamaktadır. Sayın (2017) da çalışmasında öz anlayışın, duyguları dışavurma ve davranışsal uzaklaşma başa çıkma stratejilerini açıklayan bir değişken olduğunu ifade etmiştir.

Literatür incelendiğinde duygusal şemalar ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Bu az sayıdaki çalışmalardan biri olan ve Westphal, Leahy vd.nin (2016) duygusal şemaların alt boyutlarından duygusal onaylanmama ile öz anlayış arasındaki ilişkilere yer verdiği çalışmalarında öz anlayış, duygusal olarak onaylanmama ile güçlü bir şekilde negatif ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla başkalarının kişinin duygularına karşı anlayışsız veya kayıtsız olacağına dair bir şemanın, öz anlayışı etkileyebileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra Faustino vd. (2020) duygusal şemalar, bilinçli farkındalık, öz anlayış, koşulsuz kendini kabul ve psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ilişkiler bulmuştur. Yazarlar duygusal şemaları; içsel gerçeklikten deneyimsel olarak kaçınma, kendini reddetme/utanç ve psikolojik ihtiyaçların düzenlenmesini bozabilecek öz eleştiri eğilimi ile ilişkilendirmişlerdir. Yaşa (2019) sağlık çalışanlarında duygu düzenleme stratejileri ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kendini suçlama ile öz anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Leahy (2004)'e göre onaylama, duyguları anladığımızı ve umursadığımızı gösterirken kişinin kendini onaylamaması ise çoğunlukla öz anlayışın eksik olmasından kaynaklanır. Öz anlayış, duygusal yoğunluğu hafifletmeye yardımcı olmaktadır (Neff, 2003). Öz anlayışı yüksek insanların, kendileri veya yaşamları hakkında olumsuz düşüncelerle karşılaştıklarında duygusal dinginliğe sahip oldukları gösterilmiştir (Leary vd., 2007). Yani bu bireyler, çektikleri acının derecesini çarpıtma veya aşırı büyütme eğilimi göstermemektedirler (Neff, 2011).

Yas yaşantısı olan bireylerin öz anlayış düzeylerinin, travmanın ardından yaşadıkları büyüme deneyimini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguları, yüksek öz anlayış düzeyine sahip olan bireylerin travma sonrası büyüme yaşamlarının daha muhtemel olacağı yönünde yorumlamak mümkündür. Nitekim Gilbert öz anlayışın, kişinin kendini telkin etmesini ve yatıştırmasını kolaylaştırdığını ifade etmektedir (Gilbert, 2009). Benzer çalışmalar incelenmiş ve bu çalışmayı destekler nitelikte, ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin var olduğu (Çağlar, 2018) ve öz anlayışın daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile ilişkili (Wong ve Yeung, 2017) olduğu görülmüştür. Sperandio vd. (2021) tarafından yürütülen, sevilen birinin uyuşturucuya bağlı ölümle kaybedilmesinin ardından öz anlayış, umut ve travma sonrası büyüme arasındaki etkileşimin incelendiği çalışmada öz anlayış ve travma sonrası büyüme arasında güçlü ilişkiler

bulunmuş ve bu ilişkiye umutun aracılık ettiği ifade edilmiştir. Herman vd. (2018) şiddetli ve tekrarlayan kişilerarası travma deneyimleri olan kadınlardan oluşan bir klinik popülasyonda TSSB semptom şiddetinin öz anlayışla negatif ilişkili olduğunu göstermiş; Tekcan (2018) ise çalışmasında travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz anlayışın düzenleyici olarak rol oynadığını saptamıştır. Bu bulguları destekleyen Khursheed ve Shahnawaz (2020)'in çalışmaları travmanın maneviyata, maneviyatın öz anlayışa yol açacağını ve bunun da travma sonrası büyüme ile sonuçlanacağını göstermektedir. Chan vd. (2020) tarafından otizmlili çocuklara bakım veren bireylerle yapılan bir çalışmada ise öz anlayışın psikolojik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı etkisi olduğu ifade edilmiş ve öz anlayışın olumlu ve olumsuz bileşenleri travma sonrası büyüme ile ilişkili bulunmuştur. Nabilah ve Kusristanti (2021)'nin flört şiddetine maruz kalmış Endonezyalı ergen kadınlarla ve Özdemir vd.nin (2022) travmaya maruz kalan genç yetişkinlerle yaptığı çalışmalarda öz anlayışın travma sonrası büyümeye önemli ölçüde katkıda bulunduğu ortaya koyulmuştur.

5.2. Sonuç

1. Yas yaşayan bireylerin sahip oldukları duyguları kabul, duygulardan kaçınma, onaylanma, uzlaşma, duygulara karşı zayıflık ve ruminasyon duygusal şemaları ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra duyguları inkâr şeması ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.
2. Yas yaşantısı olan bireylerin sahip oldukları duyguları kabul, duygulardan kaçınma ve anlaşılabilirlik şemaları ile öz anlayış düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ek olarak kontrol edilemezlik, ruminasyon, farklılık, duygulara karşı zayıflık, akılcılık, süreklilik, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk şemaları ile yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
3. Yas yaşantısı olan bireylerin öz anlayış düzeyleri ile travmanın ardından yaşadıkları büyüme düzeyleri pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir. Bu bireylerin öz anlayış düzeylerinin, travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ve öz anlayışın travma sonrası büyümeye ait varyansın %1'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Yas yaşayan bireylerin sahip oldukları duyguları kabul, duygulardan kaçınma ve onaylanma şemaları, travma sonrası büyüme düzeylerindeki varyansın %26'sını açıklamaktadır.

5. Aynı zamanda yas yaşayan bireylerin sahip oldukları duyguları kabul, duygulardan kaçınma, kontrol edilemezlik, ruminasyon ve farklılık şemalarının; travma sonrası büyümeyle ait varyansın %54'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Bu bölüm, ileride konuya ilişkin yapılacak çalışmalar için araştırmacılara ve uygulayıcılara sunulan önerileri içermektedir ve bu önerilere ayrı başlıklar halinde yer verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Literatür incelendiğinde ve bu araştırmanın bulgularına bakıldığında duygusal şemaların, yas yaşayan bireylerde travma sonrası büyüme düzeyini artırmada önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Hem ülkemizde hem de yurtdışında bu konudaki çalışmaların yok denecek kadar az olması nedeniyle konuya ilişkin yapılacak bilimsel çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Öz anlayış kavramına yönelik olarak literatürde birçok çalışmaya rastlanmış fakat öz anlayışın, travma ve travma sonrası büyümeyle ilişkisi eksenindeki çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulguları ve konuya ilişkin incelenen diğer çalışmalar, öz anlayışın travma sonrası büyüme ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu konuda çalışmalara ağırlık verilmesinin literatüre katkıda bulunacağı öngörülmektedir.
3. Literatür incelendiğinde, travma sonrası büyüme kavramının ele alındığı çalışmalarda, yas yaşayan bireylere yönelik çalışmaların sayısının oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Sevilen birinin kaybının ne kadar yaygın ve bireyleri etkileme gücünün ne kadar önemli olabileceği düşünüldüğünde yas yaşayan bireylerle yapılacak her türlü bilimsel çalışmanın, konunun önemine ışık tutabileceği düşünülmektedir.
4. Mevcut araştırmanın örneklemini, daha önce bir yakını kaybettiğini ifade eden 307 katılımcı oluşturmaktadır. Pandemi sürecinde ve online anket formları kullanılarak yürütülen bu çalışma, evreni temsil etme ve kapsamlı sonuçlar verme açısından belirli sınırlılıklar içermektedir. Bu nedenle konunun, farklı örneklem gruplarıyla çalışılmasının etkili sonuçlar sunacağı düşünülmektedir.
5. Yas yaşayan bireylerin öz anlayış düzeylerinin ve sahip oldukları duygusal şemalarının travma sonrası büyüme düzeylerine etkisini incelemek amacıyla

yürütülecek deneysel çalışmaların, önemli bulgular ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Özellikle öz anlayış ve/veya duygusal şema terapi temelli uygulamalarla, bireylerin yaşadıkları travmanın ardından büyüme düzeylerinin, uygulamadan önce ve sonra incelenmesi literatüre önemli katkılar sunabilir.

6. Literatür incelendiğinde, travma sonrası büyüme kavramının genellikle nicel çalışmalarla ele alındığı ve konuya ilişkin nitel çalışmaların sayısının oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyüme kavramının nitel çalışmalar aracılığıyla incelenmesinin, konunun daha etkili biçimde ele alınmasına imkân sağlayabileceği düşünülmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Yas yaşayan bireylerin sahip olduğu belirli işlevsel duygusal şemaların, travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu durum göz önüne alındığında yas yaşayan bireylere verilecek danışmanlık hizmetlerinde, duygusal şema terapi temelli uygulamalara ağırlık verilmesi; bireylerin duygularına ilişkin farkındalık kazanmasını, duygularını kabul ve ifade edebilmesini, etkili duygusal başa çıkma becerilerini kullanmasını vb. sağlayarak travma sonrası büyüme düzeylerini artırmaya yardımcı olabilir.
2. Yas yaşayan bireylerin yüksek öz anlayış düzeyine sahip olmalarının, travma sonrası büyüme yaşayabilmeleri için gerekli koşulları sunabileceği bulgulanmıştır. Dolayısıyla yas yaşayan bireylere verilecek danışmanlık hizmetlerinin bireylerin öz anlayış geliştirmelerini sağlamaya yönelik uygulamalar içermesi, bireylerin travmatik olayın ardından büyüme yaşamasına katkıda bulunabilir.
3. Hem literatür hem çalışma bulgularından hareketle; travma yaşantısına yönelik koruyucu, önleyici ve destekleyici hizmetlerin geliştirilmesi ve bu çalışmaların yas yaşayan bireylere ulaştırılmasının, bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini artırmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aker, A.T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde psikososyal travmaya yaklaşım*. İstanbul: Mutlu Doğan Ofset.
- APA. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısıl ve sayımsal el kitabı*. (5. Baskı). Erişim adresi: <https://dsm.psychiatryonline.org/pbassets/dsm/update/DSM5Update2015.pdf> adresinden erişildi. (Erişim: 12.02.2021).
- Arıcı-Özcan, N., Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 19(73), 299-314.
- Balk, D. (1999). Bereavement and spiritual change. *Death Studies*. 23, 485-493.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. (2. Baskı). New York: Guilford Press.
- Barnard, L.K., Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*. (15)4, 289–303.
- Baron-Cohen, S., Scott, F.J., Allison, C., Williams, J., Bolton, P., Matthews, F.E., Brayne, C. (2009). Prevalence of autism-spectrum conditions: UK school-based population studies. *British Journal of Psychiatry*, 194(6), 500–509.
- Baş, Z. (2019). *Ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality and psychopathology*. İçinde P. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (ss. 1–25). New York: Guilford Press.
- Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. (3. Baskı). New York: Guilford Press.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

- Boerner, K., Burack, O.R., Jopp, D.S., & Mock, S.E. (2015). Grief after patient death: direct care staff in nursing homes and homecare. *Journal of Pain and Symptom Management*, 49(2), 214–222. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2014.05.023>
- Bonanno, G.A., Kaltman, S., (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*. 21(5), 705-734.
- Bonanno, G.A., Keltner, D., Noll, J.G., Putnam, F.W., Trickett, P.K., LeJeune, J., Anderson, C. (2002). When the face reveals what words do not: Facial expressions of emotion, smiling, and the willingness to disclose childhood sexual abuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 94–11.
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss, Vol. III. Loss: Sadness and depression*. London: Pimlico, Random House.
- Börekçi, Y. (2021). *Üniversite öğretim elemanlarının kendilerinde algıladıkları stres düzeyi ile depresyon semptomlarının ilişkisinin incelenmesinde duygusal şemalar, üstbilişsel şemalar ve fonksiyonel olmayan bilişlerin aracılık rolünün karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Breines, J.G., Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38(9), 1133–1143.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (2010). Trauma and growth: Process and outcomes. İçinde *Facilitating Posttraumatic Growth A Clinician's Guide* (s. 1-23). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R. G., Cann, A. ve Hanks, E.A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*. 50-1&2, 125-143.
- Carlson, E.B., Dalenberg, C.J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*. 1(1): 4-28. <https://doi.org/10.1177/1524838000001001002>.

- Chan, B.S.M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, T., Wang, Y., Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1692–1700.
- Daneshmandi, S., Izadikhah, Z., Kazemi, H., Mehrabi, H. (2014). The effectiveness of emotional schema therapy on emotional schemas of female victims of child abuse and neglect. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 22(5), 1481-1494.
- Davis, C. (2008). Redefining goals and redefining self: A closer look at posttraumatic growth following loss. İçinde M.S. Stroebe, R.O. Hansson, H. Schut ve W. Stroebe (Eds.). *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (ss. 309-325). Washington, DC: American Psychological Association.
- Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S. (2001). How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*. 44, 726–741.
- Davis, C.G., Wohl, M.J.A., Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*. 31(8), 693–712. <https://doi.org/10.1080/07481180701490578>
- Dekel, S., Ein-Dor, T., Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: a longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 4(1), 94–101. <https://doi.org/10.1037/a0021865>
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*. 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M.E., ve Sümer, A.S. (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115.
- Denizci-Nazlıgül, M. (2019). *Duygusal kötü muamelenin, duygusal şemaların ve kaçınmanın oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, E.R., Liu, Y., Ruiz, D., Brosowsky, N.P., Wupperman, P. (2021). Maladaptive emotional schemas and emotional functioning: evaluation of an integrated model across two independent samples. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 428–455.
- Ezerbolat, M., Yılmaz-Özpolat, A.G. (2016). Travma sonrası büyüme: Travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*. 24(1).
- Faustino, B., Vasco, A.B. (2021). Emotional schemas mediate the relationship between emotion regulation and symptomatology. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01560-7>.
- Faustino, B., Vasco, A.B., Silva, A.N., Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Res Psychother*, 23(2), 442. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.442>
- Franke, G.R. (2010). Multicollinearity. *Wiley International Encyclopedia of Marketing*. <https://doi.org/10.1002/9781444316568.wiem02066>
- Frankl, V.E. (2017). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyanüs Yayınları.
- Freud, S. (2014). *Yas ve melankoli*. (A. Emirsoy, Çev.). İstanbul: Telos Yayınevi.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. (10. Baskı). Boston: Pearson.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.
- Goldstein, J., Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Goleman, D. (2015). *Yıkıcı duygular ile nasıl başa çıkabiliriz?* (S. Hauser, Çev.). İnkılap Yayınevi.

- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L.S. (2007). Emotion in the therapeutic relationship in emotion-focused therapy. İçinde P. L. Gilbert & R. L. Leahy (Ed.), *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (ss. 43–62). New York: Routledge.
- Greenberg, L.S. (2008). The clinical application of emotion in psychotherapy. İçinde M. Lewis, J.M. Haviland-Jones ve L. Feldman Barrett (Eds.) *Handbook of emotions* (ss. 88-101). New York: The Guilford Press.
- Greenberg, L.S. (2012). *Duygu odaklı terapi*. (S. Kızıldaş, ev.). İzmit: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Greenberg, L.S, Johnson, S.M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, R. (2020). *Yas psikolojisi*. (M.D. Pak Gre, ev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Güler, . (2019). *Travma nasıl baş edilir?* İstanbul: İndie Yayınevi.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (ev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S.C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 286- 295.
- Herbert, C. (2018). *Travma sonrası psikolojik tepkileri anlamak*. (N. Azizerli ve R. Gneş, ev.). İstanbul: Psikonet Yayınevi.

- Herman, J. (2020). *Travma ve iyileşme*. (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Yayınları.
- İnci, F., Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 4(2), 80-84.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- Jopling, D.A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Jordan, J.V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. *Work in Progress*, Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Joseph, S. (2012). What doesn't kill us. *Psychologist*, 25(11), 816-819.
- Joseph, S. ve Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*. 9(3), 262. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Joseph, S., ve Linley, P.A. (2008). *Trauma, recovery and growth*. New Jersey: John Wiley.
- Joseph, S., Murphy, D., Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 19, 316–325.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- Karahanci, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kennedy-Moore, E., Watson, J.C. (1999). *Expressing emotions: Myths, realities and therapeutic strategies*. New York: The Guilford Press.

- Khosravani, V., Ardestani, S.M.S., Mohammadzadeh, A., Bastan, F.S., Amirinezhad, A. (2020). The emotional schemas and obsessive-compulsive symptom dimensions in people with obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 341–357
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Texas Üniversitesi, Austin.
- Kudu-Arıcan, A., Sayal, B. (2020). Psikolojik problemi olan ve olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarının karşılaştırılması. *Turkey Journal of Integrative Psychotherapy*, 3(5), 175 – 193.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (E. Uşşaklı, Çev.). Ankara: April Yayıncılık.
- Leahy, R.L., (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-190.
- Leahy, R.L., (2006). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 36-45.
- Leahy, R.L., Tirsch, D., Napolitano, L.A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press, New York.
- Leahy, R.L., Wupperman, P., Edwards, E., Shivaji, S., Molina, N. (2019). Metacognition and emotional schemas: Effects on depression and anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, (12), 25–37.
- Leahy, R.L., (2019). *Duygusal şema terapi*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Leahy, R.L., (2020). *Don't believe everything you feel*. Canada: Raincoast Books.

- Leary, M.R., Adams, C.E., Tate, E.B. (2005). *Adaptive self-evaluations: Self-compassion versus self-esteem*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association: Washington, DC.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904
- Levine, P.A., Frederick, A. (2013). *Kaplanı uyandırmak*. (Z. Yalçınkaya, Çev). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Lindstrom, C.M., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R.G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 5(1), 50.
- Linehan, M.M., Dimeff, L.A., Reynolds, S.K., Comtois, K.A., Shaw-Welch, S., Heagerty, P., Kivlahan, D.R. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation plus 12 step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 67, 13–26.
- MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 32, 545–552.
- Maddocks, I. (2003). Grief and bereavement. *The Medical Journal of Australia*. 179(6), 6-7.
- Mağulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- May, R. ve Yalom, I. (2005). Existential psychotherapy. İçinde R.J. Corsini ve D. Wedding (Ed.), *Current Psychotherapies* (7. Baskı). (ss. 269-298). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Morris, B.A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an australian population. *J Trauma Stress*. 18(5), 575–585. <https://doi.org/10.1002/jts.20067>

- Murdock, N.L. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Nabilah, V.A., Kusristanti, C. (2021). Adolescent women with experience of dating violence: Self-compassion and posttraumatic growth. *Psychological Research on Urban Society*, (4), 2
- Naderi, Y., Moradi, A.R., Hasani, J., Noohi, S. (2015). Effectiveness of emotional schema therapy on cognitive emotion regulation strategies of combat-related post traumatic stress disorder veterans. *Iran J War Public Health*, 7(3), 147-155
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*. (41), 139–154.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y.P. (2008). Self-compassion and self-construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K.D., Beretvas, S.N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*. 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>.
- Neff, K.D., Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness & Acceptance for Positive Psychology*. 79-107.
- Neff, K.D., Dahm, K.A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10.

- Neff, K. (2015). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. International and Pan-American Copyright Conventions.
- Neff, K.D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Springer Science+Business Media*. (7), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.
- Nesse, R.M., Ellsworth, P.C. (2009). Evolution, emotions and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129–139.
- Norris, F.H., Friedman, M.J., Watson, P.J., Byrne, C.M., Diaz, E. ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 Disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 65(3), 207- 239.
- Ochsner, K.N., Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Ochsner, K.N., Gross, J.J. (2007). *The neural architecture of emotion regulation*. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 87-109). New York: Guilford Press.
- Ogden, T. (1990). On Potential Space. İçinde P. L. Giovacchini (Ed.), *Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions*. New York: Aronson.
- O’Leary, V.E., Alday, C.S., Ickovics, J.R. (1998). Models of life change and posttraumatic growth. İçinde Richard G. Tedeschi, Crystal, L. Park ve Lawrence G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic Growth. Positive Changes in The Aftermath of Crisis*. (ss. 127-151). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- O’Leary, V.E., Ickovics, J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women’s health. *Women’s Health: Research on Gender, Behavior and Policy*, 1, 121-142.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Özdemir, M., Eruyar, Ş., Yazıcı, H., Tan, Y.W. (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3), 100747 <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100747>
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgül, S.S., Demir, V., Ünübol, H. (2019). Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, (1), 3.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Páez, D., Rimé, B., Basabe, N., Wlodarczyk, A., & Zumeta, L. (2015). Psychosocial effects of perceived emotional synchrony in collective gatherings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 711–729. <https://doi.org/10.1037/pspi0000014>.
- Park, C.L. (2010). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*. 54(2), 267–277. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01218.x>
- Parkes, C.M. (2010). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*. 26(5), 367-385.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pennebaker, J.W., Francis, M.E. (1996). Cognitive, emotional and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 601- 626.
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>

- Rector, N.A., Bagby, R.M., Segal, Z.V., Joffe, R.T., Levitt, A. (2000) Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 571–84.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A nyanaponika therapist's view of PsychoNyanaponika Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C.R., Stevens, B. (1967). *Person to person: The problem of being human*. Moab, UT: Real People Press.
- Ruppert, F. (2014). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*. (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Seligowski, A.V., Miron, L.R., Orcutt, H.K. (2015). Relations among self-compassion, ptsd symptoms and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*. 6, 1033–1041. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0351-x>
- Schaefer, J.A., Moos, R.H. (1992). Life crises and personal growth. İçinde B.N. Carpenter (Ed.). *Personal Coping, Theory, Research, and Application*. Westport, CT: Praeger.
- Schaefer, J.A. ve Moos, R.H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources and coping. İçinde R.G. Tedeschi, C.L. Park ve L.G. Calhoun. (Ed.). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in The Aftermath of Crisis*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schore, A.N. (1998). Early shame experiences and infant brain development. İçinde *Shame: interpersonal behavior, psychopathology and culture*. P. Gilbert, B. Andrews. (Ed.). (ss. 57–77). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Schreiber-Gregory, D. N. (2018). Ridge regression and multicollinearity: An in-depth review. *Model Assisted Statistics and Applications*, 13(4), 359–365. <https://doi.org/10.3233/mas-180446>

- Scoglio, A.A.J., Rudat, D.A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., Herman, J.L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036
- Shapiro, F. (2018). *EMDR: Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Shaw, A., Joseph, S., Linley, P.A. (2005). Religion, spirituality and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
- Shuchter, S., Zisook, S. (1993). The course of normal grief. İçinde M. Stroebe, W. Stroebe ve R.O. Hansson (Ed.). *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention* (s. 23-43). New York: Cambridge University Press.
- Silberstein, L.R., Tirch, D., Leahy, R.L., McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4).
- Smith, A., Joseph, S., Nair, J.D. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma*. 16, 413–430.
- Sperandio, K.R., Gutierrez, D., Kirk, M., Lopez, J., Mason, W.N. (2021). Post-traumatic growth after the drug-related death of a loved one: Understanding the influence of self-compassion and hope. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807211052479>
- Straussner, S.L.A., Calnan, A.J. (2014). Trauma through the life cycle: A review of current literature. *Clinical Social Work Journal*. 42(4), 323–335. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0496-z>
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şimşir, Z., Haktanır, A. (2021). Posttraumatic growth experiences of refugees: A metasynthesis of qualitative studies. *Journal of Community Psychology*. 50(3), 1395-1410. <https://doi.org/10.1002/jcop.22723>
- Şimşir-Gökalp, Z., Koç, H., Özteke-Kozan, H.İ. (2022). Coping and posttraumatic growth among COVID-19 patients: A qualitative study. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09398-4>
- Taku, K., Kilmer, R.P., Cann, A., Tedeschi, R.G., ve Calhoun, L.G. (2012). Exploring posttraumatic growth in Japanese youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 411-419. <https://doi.org/10.1037/a0024363>
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141, 725-732.
- Türk Dil Kurumu. (2021). <https://sozluk.gov.tr> adresinden erişilmiştir.
- Teasdale, J.D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- 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. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2013). A clinical approach to posttraumatic growth. İçinde P. A. Linley, S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice*. (ss. 405-419). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. İçinde R.G. Tedeschi, C.L. Park ve L.G. Calhoun (Ed.). *Posttraumatic Growth. Positive Changes in The Aftermath of Crisis*. (ss. 1-22). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research and applications*. New York, Routledge.
- Tekcan, E.E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4(3).
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Tuna, E., Öncül-Demir, Ö. (2020). *DSM-5'e göre anormal psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Türk, H. (2019). *Genç yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmalarının bilişsel şemalar ve duygusal şemalar ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Usluoğlu, F. (2018). *Kanser hastası çocuğu olan ailelerin dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve hastalık sürecine ilişkin deneyimleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F.E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., Bentall, R.P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the

- world and others. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3>.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110–120. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
- Volkan, V., Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından (Life After Loss: The Lessons of Grief)*. İstanbul: Oa Yayınları.
- Wells, A., Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 579-583.
- Westphal, M., Leahy, R.L., Pala, A.N., Wupperman, P. (2016). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry Research*, 242, 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.040>
- Whelton, W., Greenberg, L. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Wong, C.C.Y., Yeung, N.C.Y. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078–1087.
- Worden, J.W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner* (5. Baskı). New York: Springer.
- Yanar, K. (2019). *Boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyüme: nitel bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yaşa, E.N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yavuz, K.F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Ankara.
- Yavuz, K.F., Türkçapar, M.H., Demirel, B., ve Karadere, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanları örneğinde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 273-282.
- Yavuz, K.F., Yavuz, N., Ulusoy, S., Özgen, G. (2017). Ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygusal şemalar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 69-78.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Young, J.C., Widom, C.S. (2014). Long-term effects of child abuse and neglect on emotion processing in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 38(8), 1369-1381.
- Young, J.E. (2018). *Kişilik bozuklukları için bilişsel terapi: Şema odaklı bir yaklaşım*. (İ. Yiğit, Çev.). Ankara: Klinik Psikoloji Araştırmaları Derneği.
- Yüksel, C.G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete uyum ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.

EKLER

Ek.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışmanın amacı, yas yaşantısı olan yetişkinlerin duygusal şemaları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, yas yaşantısı olan yetişkin bireylere yöneliktir. Samimi ve içten cevaplarınız çalışmanın güvenilir olması açısından önemlidir. Vereceğiniz bilgiler bilimsel bir araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kimlik bilgileriniz istenmeyecek ve yanıtlarınız üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacaktır. Eğer çalışmaya katılmaya gönüllüyseniz, 20-25 dk. sürecek 4 form dolduracaksınız. Formlarda size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Bununla birlikte katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık yaşamanız durumunda çalışmadan ayrılabilirsiniz. Her bir formun başında yer alan yönergeyi dikkatlice okumanızı ve soruları mümkün olduğunca boş bırakmamaya özen göstermenizi rica ediyorum. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Ayşe ASLANTÜRK

Ek.2 Demografik Bilgi Formu

Aşağıda sizinle ve yas yaşantınızla ilgili bazı ifadeler veya sorular bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra sizi yansıtan ifadenin yanına işaret koyunuz veya boşluğu size uygun bir şekilde doldurunuz.

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız: 18-25 26-35 36-45 46-65 65 ve üzeri

Yaşadığınız Şehir: _____

Eğitim Durumu: Okur-Yazar Değil Okur-yazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

Çalışma Hayatınız: Çalışıyorum Çalışmıyorum

Cevabınız Evet ise; Mesleğiniz: Memur () İşçi () Serbest meslek () Emekli () Ev Hanımı () Öğrenci () Özel sektör () Diğer ().....

Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz? Düşük Orta Yüksek

Sahip olduğunuz kardeş sayısı: Yok Bir İki Üç Daha Fazla

Şu anki medeni durumunuz: Evli Boşanmış Dul Nişanlı/Flört

Yaşadığınız yas türü: Eş kaybı Ebeveyn kaybı Evlat kaybı Yakın Arkadaş kaybı Diğer ()

Yas yaşantınızın üzerinden ne kadar süre geçti? _____

Daha önce herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı? Evet Hayır

Ek.3 Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5	
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.	
1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.	0	1	2	3	4	5
6. Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.	0	1	2	3	4	5
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.	0	1	2	3	4	5
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.	0	1	2	3	4	5
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.	0	1	2	3	4	5
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.	0	1	2	3	4	5
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.	0	1	2	3	4	5
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.	0	1	2	3	4	5

Ek.4 Öz Anlayış Ölçeği (Özan)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasına	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. T					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. T					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. T					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					

Ek.5 Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınızı incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin başında bulunan çizgiye yazınız.

Ölçek: 1 = benim için hiç geçerli değil
 2 = benim için pek geçerli değil
 3 = benim için geçerli değil gibi
 4 = benim için geçerli gibi
 5 = benim için biraz geçerli
 6 = benim için çok geçerli

1. — Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
31. — Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
38. — *Bir başkası* hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
46. — Hemen hemen her şeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.