



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE
TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYİ
YORDAYAN
ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERİN
TÜRK VE
AMERİKAN
KÜLTÜRLERİNDE
İNCELENMESİ:
BİR MODEL
ÖNERİSİ**

Manolya Haselden

Doktora Tezi

Ankara, 2014

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA
SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYAN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERİN TÜRK VE AMERİKAN
KÜLTÜRLERİNDE İNCELENMESİ: BİR
MODEL ÖNERİSİ

Manolya Haselden

2014



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYİ YORDAYAN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN
TÜRK VE AMERİKAN KÜLTÜRLERİNDE
İNCELENMESİ: BİR MODEL ÖNERİSİ**

Manolya Haselden

Doktora Tezi

Ankara, 2014

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYİ YORDAYAN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN
TÜRK ve AMERİKAN KÜLTÜRLERİNDE
İNCELENMESİ: BİR MODEL ÖNERİSİ**

Manolya Haselden

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı


Doktora Tezi

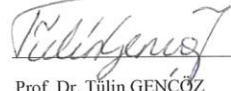
Ankara, 2014

KABUL VE ONAY

Manolya Haselden tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Çeşitli Değişkenlerin Türk ve Amerikan Kültürlerinde İncelenmesi: Bir Model Önerisi" başlıklı bu çalışma, 04.07.2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. İhsan DAĞ (Başkan)


Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM (Danışman)


Prof. Dr. Tülin GENÇÖZ


Prof. Dr. Elif BARIŞKIN


Doç. Dr. Banu YILMAZ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 2..yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

04.07.2014



Manolya HASELDEN

TEŞEKKÜR

Doktora tez çalışmam ve tüm lisansüstü eğitim sürecim boyunca güven ve desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Ferhunde Öktem'e bana öğrettiği her şey için teşekkür ederim.

Tezime olan katkılarıyla bana yol gösteren jüri üyelerim Prof. Dr. Tülin Gençöz ve Doç. Dr. Banu Yılmaz'a; bu tezin ortaya çıkmasında ve ötesinde, tüm klinik psikoloji öğrenimim süresince büyümem ve gelişmemde büyük emekleri olan Prof. Dr. İhsan Dağ ve Prof. Dr. Elif Barışkın'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışmasını mümkün kılan ve bana inanarak kapılarını açan, araştırmalarıyla her zaman ilham kaynağı olmuş sevgili Dr. Richard G. Tedeschi'ye; tez konumunun oluşturulmasındaki büyük payı ve her aşamadaki cesaretlendirmeleri için Dr. Arnie Cann ve Dr. Lawrence G. Calhoun'a; A.B.D'de bulunduğum süre boyunca büyümeme fırsat tanıyarak ilk günden itibaren akademik ilgi ve yakınlıklarını benden esirgemeyen tüm UNCC Travma Sonrası Büyüme Laboratuvarı ekibine teşekkür ederim.

Araştırmamın analiz sürecinde zaman ayırarak bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan sevgili Dr. Thanasis Mouratidis'e, Araş. Gör. Ferhat Yazar'a, Araş. Gör. Dr. Fatma Bayrak'a, Araş. Gör. Dr. Gökhan Akçapınar'a, Araş. Gör. Dr. Güzin Mazman'a sonsuz teşekkürler! Bu uzun yolu keyifli bir yolculuğa dönüştüren sevgili dönem arkadaşlarım ve dostlarım Araş. Gör. Sevginar Vatan, Uzm. Psk. Serap Piri ve Dr. Petek Batum'a teşekkür ederim, iyi ki varsınız...

Her zaman olduğu gibi, bu süreçte de sevgi ve güvenlerini yanı başımda hissettiğim annem Alev Ozankaya ve babam Tayfun Ozankaya'ya bana sundukları her şey için minnettarım. Yoğun ve yorucu zamanlarda kocaman bir gülüncükle bana yola devam etme cesareti veren ve uzun çalışma saatlerinde ilgi ve desteğiyle hep yanımda olan sevgili eşim Tadd Haselden'a güven ve desteği için teşekkür ederim. Son olarak, hikayelerini paylaşarak bu tezin ortaya çıkmasına olanak sağlayan tüm katılımcılara büyüme süreçlerine beni de ortak ettikleri için teşekkür ediyor ve bu tezi onlara ithaf ediyorum.

ÖZET

HASELDEN, Manolya. *Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme Yordayan Çeşitli Değişkenlerin Türk ve Amerikan Kültürlerinde İncelenmesi: Bir Model Önerisi*, Doktora Tezi, Ankara, 2014.

Bu çalışma, yakın bir ilişkinin bitmesinin ardından Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin olası çoklu yordayıcılarını bütüncül bir model çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri ve Temel İnançlar Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ($N=600$) yürütülmüştür. Araştırma örneklemini, A.B.D.'nin Charlotte Kuzey Carolina Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 198 üniversite öğrencisi ve Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin fakülte ve bölümlerinde eğitimine devam eden 194 öğrenci katılımcı oluşturmuştur ve veriler internet tabanlı sistemler aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada, bağlanma biçimleri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ruminasyon biçimleri, başa çıkma biçimleri, genel belirti (depresyon, kaygı ve stres) düzeyleri ile temel inançların sarsılma düzeyinin aracı rolü bütüncül bir model çerçevesinde Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi kullanılarak sınanmıştır. Yürütülen Yol Analizi sonuçları, bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınmadaki bireysel farklılıkların ilişkisel kayıpların ardından gözlenen travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, yakın ilişkilerin bitmesinin ardından gelen duygusal stresle mücadele ve büyüme sürecinde Amerikalı katılımcılarda kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde, amaçlı (deliberate) ruminasyon biçimleri, kendiliğe yönelik inançların sorgulanması, genel belirti düzeyi ve aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlamayı içeren bir dizi işlevsel davranışsal başa çıkma yolunun kullanılmasının travma sonrası büyümeye katkı sağladığı yönündedir. Türk katılımcılardan elde edilen bulgular, Amerikan örneğine benzer biçimde kaygılı bağlanmanın amaçlı ruminasyon, kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanması, genel belirti düzeyi, aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde

yeniden yorumlamayı içeren başa çıkma yollarının kullanılması aracılığıyla travma sonrası büyüme aynı yönde katkı sağladığı yönündedir. Amerikalı örneklerden farklı olarak Türk katılımcıların bağlanmaya yönelik kaçınma düzeylerinin de, amaçlı ruminasyon ve işlevsel başa çıkma biçimlerini zıt yönde yordayarak travma sonrası büyüme katkı sağladığı bulunmuştur. Çalışmanın bulguları mevcut alanyazın ışığında tartışılmış, çalışmanın sınırlılıkları, yeni çalışmalar için öneriler ve bulguların klinik doğrularını değerlendirilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Yetişkinlikte Bağlanma, Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar, Ruminasyon, Başa Çıkma Biçimleri, Yol Analizi, Geçerlik ve Güvenirlik, Kùltürler Arası Model

ABSTRACT

HASELDEN, Manolya. *Exploring Various Variables As Predictors of Posttraumatic Growth on University Students in Turkish and American Cultures: A Model Proposal*, Ph.D. Dissertation, Ankara, 2014.

The purpose of this study was to examine the multiple predictors of posttraumatic growth in Turkish and American university students following a relationship break up. Firstly, Turkish reliability and validity studies ($N=600$) were conducted for The Event Related Rumination Inventory and The Core Beliefs Inventory. Participants of the study consisted of 198 students from the University of North Carolina at Charlotte, USA and 194 students from various universities in Turkey who were recruited through an online system. Structural Equation Modelling (SEM) was conducted to test the suggested mediated model for rumination styles, coping styles, distress (depression, anxiety, stress) level, and the disruption level on the core beliefs between attachment styles and posttraumatic growth. The results of the path analysis revealed that the individual differences on attachment anxiety and avoidance have the power to predict posttraumatic growth processes following a break-up through certain coping styles, rumination, current distress level and core beliefs. Accordingly, in the American sample, the results demonstrated that deliberate rumination, core beliefs about the self, active coping, planning, positive reinterpretation and recent stress level positively mediated the relationship between attachment anxiety and posttraumatic growth. In the Turkish sample, similar to these results, it was found that attachment anxiety indirectly and positively predicted post traumatic growth through deliberate rumination, core beliefs about the self, active coping, planning, positive reinterpretation and recent stress level, whereas attachment avoidance also negatively predicted posttraumatic growth through coping styles, deliberate rumination, and core beliefs about the self in the Turkish sample. The results of the study were discussed with respect to the relevant literature as well as limitations of the present study. Lastly, suggestions for future studies and clinical implications of the findings were evaluated.

Key Words

Adult Attachment, Posttraumatic Growth, Core Beliefs, Rumination, Coping Styles,
Path Analysis, Reliability and Validity, Cross-Cultural Mode

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
EKLER DİZİNİ	xiii
1.BÖLÜM : GİRİŞ	1
1.1 TRAVMATİK YAŞANTILAR ve POZİTİF PSİKOLOJİ	1
1.2 BİR GEÇİŞ DÖNEMİ: BELİREN YETİŞKİNLİK	3
1.3 YAKIN İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI: Aile, Romantik eş ve Arkadaşlar	5
1.4 KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE AYRILIK	6
1.5 BİR TRAVMA OLARAK AYRILIK DENEYİMİ	7
1.6 AYRILIK VE KAYIP	11
1.7 BAĞLANMA KURAMI VE AYRILIK	14
1.8 BAĞLANMA KURAMI VE KİŞİLER ARASI TRAVMA	19
1.9 BAĞLANMA VE AYRILIĞA İLİŞKİN STRES	25
1.10 BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN DEĞİŞİME DİRENCİ	27
1.11 BAĞLANMAYA BOYUTSAL YAKLAŞIM	31

1.12	GENEL BAĞLANMA MODELİNE KARŞI İLİŞKİYE BAĞLANMA MODELİ	32
1.13	BAĞLANMA KURAMINA KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM ...	33
1.14	TRAVMA SONRASI BÜYÜME	37
1.15	BÜYÜMEYE GİDEN SİSMİK YOL: TEMEL İNANÇLARDA SARSILMA.....	47
1.16	İLİŞKİSEL SÜREÇLER VE RUMİNASYON	54
	1.16.1 Ruminasyona Yeni Bir Bakış	56
1.17	BAĞLANMAK, BAŞ ETMEK VE BÜYÜMEK.....	62
1.18	TRAVMA SONRASI BÜYÜME KURAMINA KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM	68
1.19	ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	70
2. BÖLÜM : YÖNTEM		74
2.1 KATILIMCILAR		74
2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI		77
2.2.1	Demografik Bilgi Formu	77
2.2.2	Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri	78
	2.2.2.1 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması	79
	2.2.2.2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Geçerlik Çalışmaları	81
	2.2.2.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Yapı Geçerliği	82
	2.2.2.4 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi	82
	2.2.2.5 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Doğrulamayı Faktör Analizi	86
	2.2.2.6 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Birleşen Geçerliği ...	88
	2.2.2.7 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Güvenirliği	89
2.2.3	Temel İnançlar Envanteri	90
	2.2.3.1 Temel İnançlar Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması	91
	2.2.3.2 Temel İnançlar Envanteri'nin Geçerlik Çalışmaları	92
	2.2.3.3 Temel İnançlar Envanteri'nin Yapı Geçerliği	93
	2.2.3.4 Temel İnançlar Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi ...	93
	2.2.3.5. Temel İnançlar Envanteri'nin Doğrulamayı Faktör Analizi ...	96
	2.2.3.6 Temel İnançlar Envanteri'nin Birleşen Geçerliği	100
	2.2.3.7 Temel İnançlar Envanteri'nin Güvenirliği	102
2.2.4	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	103
2.2.5	Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği 21	103
2.2.6	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	104

2.2.7 Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Form	105
2.3 İŞLEM	107
2.3.1 Psikometrik Çalışmada İzlenen İşlem Yolu	107
2.3.2 Ana Çalışmada İzlenen İşlem Yolu	108
3. BÖLÜM : BULGULAR	110
3.1 TÜRK ÖRNEKLEMİ İÇİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ	111
3.1.1 Türk Örnekleme için Oluşturulan Yol Analizi Modeli	111
3.1.2 Türk Örnekleminde Yapısal Eşitlik Modelinin Sınanmasına İlişkin Ön Analiz Bulguları	111
3.1.2.1 Yol Analizinin Varsayımları	111
3.1.2.2 Kayıp ve Uç Değerler Analizi	112
3.1.2.3 Normallik Sayıltısı	112
3.1.2.4 Doğrusallık Sayıltısı	114
3.1.2.5 Tekli ve Çoklu Bağlantılılık	116
3.1.3 Model Testi için Oluşturulan Yol Analizi	117
3.1.4 Önerilen Yol Modeli için Uyum İstatistikleri Bulguları	118
3.1.5 İçsel ve Aracı Değişkenler Arasındaki Yol Analizi Bulguları	122
3.1.6 Aracı Değişkenler ve Dışsal Değişken Arasındaki Yol Analizi Bulguları.....	123
3.1.7 Doğrudan Yolların Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	124
3.2 AMERİKAN ÖRNEKLEMİ İÇİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ	127
3.2.1 Amerikan Örnekleme için Oluşturulan Yol Analizi Modeli	127
3.2.2 Amerikan Örnekleminde Yapısal Eşitlik Modelinin Sınanmasına İlişkin Ön Analiz Bulguları	127
3.2.2.1 Kayıp ve Uç Değerler Analizi	127
3.2.2.2 Normallik Sayıltısı	128
3.2.2.3 Doğrusallık Sayıltısı	129
3.2.2.4 Tekli ve Çoklu Bağlantılılık	131
3.2.3 Model Testi için Oluşturulan Yol Analizi	132
3.2.4 Önerilen Yol Modeli için Uyum İstatistikleri Bulguları	133

3.2.5 İçsel ve Aracı Değişkenler Arasındaki Yol Analizi Bulguları	137
3.2.6 Aracı Değişkenler ve Dışsal Değişken Arasındaki Yol Analizi Bulguları.....	138
3.2.7 Doğrudan Yolların Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	139
4. BÖLÜM : TARTIŞMA	142
4.1. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL SÜREÇLERİN ARACI ROLÜ: OLAY İLİŞKİLİ RUMİNASYON BİÇİMLERİ.....	143
4.1.1 Bağlanma Biçimleri ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	143
4.1.2 Ruminasyon, Temel İnançlar ve TSB Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	145
4.1.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin Tartışılması	147
4.2. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE VARSAYIMSAL DÜNYADA BOZULMANIN ARACI ROLÜ: TEMEL İNANÇLARDA DEĞİŞİM	148
4.2.1 Değişim İçeriden Mi Başlar?	150
4.2.2 Temel İnançlar Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin Tartışılması	152
4.3. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI İLE DEPRESYON, KAYGI VE STRESİN ARACI ROLÜ	154
4.4. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE İLİŞKİN ÖNERİLEN YAPISAL MODEL VE KÜLTÜRLER ARASI DEĞERLENDİRMELER	159
4.5 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI	164
4.6 KURAMSAL VE UYGULAMAYA YÖNELİK DOĞURGULAR ...	167
4.7 YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER	169
4.8 SONUÇ	170
KAYNAKLAR	173
EKLER	212
ÖZGEÇMİŞ	236

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
2.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	75
2.2 OİRE için Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett Küresellik Testleri Sonucunda Elde Edilen Değerler	82
2.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Faktör Yüğü Değerleri	84
2.4 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Uyum İndeksleri	88
2.5 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları	89
2.6 Temel İnançlar Envanteri'nin Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett Küresellik Testleri Sonucunda Elde Edilen Değerler	93
2.7 Temel İnançlar Envanteri'nin Faktör Yüğü Değerleri	95
2.8 Temel İnançlar Envanteri'nin Model-Veri Uyumu Karşılaştırmaları	100
2.9 Temel İnançlar Envanteri'nin Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları	101
3.1 Türk Örnekleminde Araştırma Değişkenleri için Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	113
3.2 Türk Örneklemini için Çalışma Değişkenlerinin Korelasyon Matrisi	115
3.3 Türk Örnekleminde Kuramsal Modelin Uyum İstatistikleri	120
3.4 Türk Örneklemini Araştırma Modeli için Regresyon Denklemleri ve Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	125
3.5 Amerikan Örnekleminde Araştırma Değişkenleri için Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	128
3.6 Amerikan Örneklemini için Çalışma Değişkenlerinin Korelasyon Matrisi ...	130
3.7 Amerikan Örnekleminde Kuramsal Modelin Uyum İstatistikleri	135
3.8 Amerikan Örneklemini Araştırma Modeli için Regresyon Denklemleri ve Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	140
3.9 Türk Örnekleminde Başa Çıkma Biçimleri Korelasyon Matrisi	230
3.10 Amerikan Örnekleminde Başa Çıkma Biçimleri Korelasyon Matrisi	231
3.11 TİE Model-Veri Uyumu Karşılaştırmaları (Amerikan Örneklemini)	235

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
1.1 Travma Sonrası Büyüme Modeli	45
1.2 Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Önerilen Kuramsal Model	73
2.1 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği	83
2.2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi	87
2.3 Temel İnançlar Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği	94
2.4 TİE Model I için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri	98
2.5 TİE Model II için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri	99
3.1 Türk Örnekleme Kuramsal Yol Modeli	119
3.2 Türk Örnekleminde Gözlenen Yol Modeli	121
3.3 Amerikan Örnekleme Kuramsal Yol Modeli	154
3.4 Amerikan Örnekleminde Gözlenen Yol Modeli	156
3.5 TİE Model I için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri (Amerikan Örnekleme)	233
3.6 TİE Model II için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri (Amerikan Örnekleme)	234

EKLER DİZİNİ

Ek No	Sayfa
Ek 1 Demografik Bilgi Formu (Psikometrik ve Temel Çalışma)	212
Ek 2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri	218
Ek 3 Temel İnançlar Envanteri	220
Ek 4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	221
Ek 5 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği 21	223
Ek 6 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	224
Ek 7 Başa Çıkma Stilleri Ölçeği	226
Ek 8 Olay Etkisi Ölçeği	228
Ek 9 Yaşam Doyumu Ölçeği	229
Ek 10 Başa Çıkma Stilleri Ölçeği'nin Türk ve Amerikan Örneklemi Korelasyon Matrisleri	230
Ek 11 Temel İnançlar Envanteri'nin Amerikan Örneğinde Yürütülen Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	231

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. TRAVMATİK YAŞANTILAR ve POZİTİF PSİKOLOJİ

Doğal afetler, savaşlar, kazalar, yaşamı tehdit eden bir hastalık tanısı almak, ayrılık ya da kayıplar doğaları gereği kişiyi varoluşsal bir sorgulamaya yönlendirme gücüne sahip, olumsuz ve bazı durumlarda yıkıcı sonuçları olabilen yaşam deneyimleridir. Gündelik yaşamda bireyler kendilerine stres veren olaylara maruz kalırlar ancak bu deneyimlerden bazıları kişinin şuanki ve gelecekteki durumunu belirleme gücüne sahip birtakım özgül özellikler taşır. Bu özelliklerden yola çıkarak pek çok araştırmacı, yaşamsal olayları travmatik hale getiren etmenlerin neler olabileceği sorusuna yanıt aramıştır. Travmatik yaşantılar, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmanın veya fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu olaylar olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994).

Zorlayıcı yaşam olayları, kişide davranışsal, duygusal, bilişsel ve fiziksel bir dizi olumsuz tepki ortaya çıkarabilmektedir. Bazı durumlarda söz konusu tepkiler uzun süreli ve şiddetlidir. Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5), günümüze kadar kaygı bozuklukları tanı grubu altında yer alan travmayla ilişkili bozukluklardan; travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), akut stres bozukluğu (ASB), disosiyatif bozukluklar ve uyum bozukluklarının Travma ve Stres ile İlişkili Bozukluklar başlığı altında ayrı bir bölümde toplandığı dikkat çekmektedir. Bir başka değişiklik, travmanın tanımını netleştirmek üzerinedir. Buna göre, kişi olayı kendisi yaşamış ya da tanıklık etmiş olabileceği gibi, olaylar kişinin kendisinin ya da başkasının başından geçiyor olabilir. Olay yakın bir aile üyesi ya da yakın bir arkadaşın başına gelmiş ve bu durum başkasından duyulmuş olabilir (bu durumda gerçekleşen ya da tehdit oluşturan ölüm olasılığı, şiddet kullanımı ya da kaza niteliği taşımaktadır). Travmatik olayın ters (aversive) etkilerine yineleyici biçimde ya da aşırı boyutta ilk elden maruz kalmış

olmak (ancak bu durumun elektronik medya, televizyon, filmler aracılığıyla gerçekleşmemesi) tanımın bir başka boyutunu oluşturmaktadır. Burada önemli bir nokta, travmanın tanımı içerisinde, tetikleyici olaydan bağımsız olarak rahatsızlık duygusunun bireyin sosyal etkileşimlerinde, çalışma kapasitesinde ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında klinik olarak anlamlı stres ya da bozulmaya neden olması ölçütünün eklenmiş olmasıdır. Böylece olası travmatik deneyimler daha net bir şekilde tanımlanmış, bununla birlikte öznel biçimde travmatik olabilecek durumlar tanımlanmamıştır. Bu durumun, potansiyel olarak travma niteliği taşıyabilecek stres veren olaya maruz kaldığı halde korku, çaresizlik ya da dehşet duygusu ile başvurmayan kişileri de kapsama açısından bir genişleme getirdiği düşünülmektedir (Şar, 2010).

Yaşamsal krizin türü ya da örüntüsünden bağımsız biçimde, zorlayıcı olaylar karşısında insanların büyük çoğunluğunun psikolojik, hatta belki de belirli bir düzeyde fiziksel rahatsızlık hissettiği bilinmektedir. Örneğin kayıp yaşantısı gibi evrensel temalar, insanların büyük çoğunluğunda üzüntü ve diğer pek çok duyguyu ortaya çıkarır. Bununla birlikte, travmatik bir olay yaşayan herkesin akut stres bozukluğu ya da travma sonrası stres bozukluğu geliştirmedeği bilinmektedir. Bu nedenle, belirtilerin ortaya çıkmasında hangi değişkenlerin etkisinin olduğu araştırmacıların ilgisini çekmektedir.

Duygu ve öznel iyi olma hali çalışmalarının en ilgi çekici bulgularından biri, yaşam olaylarının mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde çok güçlü bir etkisinin olmadığı yönündedir. İnsanlar işten çıkarılma, sakatlanma, ya da duygusal bir ilişkinin sona ermesi gibi durumları üzüntüyle karşılasalar da, var olan pek çok araştırma bu yaşantıların bireyler üzerinde uzun süren duygusal sonuçlarının olmayabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmalar, insanların başına gelen olayların iyilik halini kısa süre için etkilese de, uzun vadede bireylerin hemen hemen tüm yaşantılara uyum gösterme becerisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978; Frederick ve Loewenstein, 1999). Uyuma yönelik etkilerin varlığı için önemli düzeyde kanıt olsa da, bu etkilerin gücü ve yaygınlığı konusunda bir açıklık olduğu söylenemez. Söz konusu belirsizlik, yaşam olaylarının bilimsel yöntemlerle incelenmesinin güç olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yaşam olayları laboratuvarlarda yeniden üretilemez, bu nedenle deneysel olarak çalışmak neredeyse olanaksızdır. Ayrıca, çoğu olay görece

ender deneyimlenir, dolayısıyla üzerinde çalışılan olayı yaşamış yeterli sayıda insan bulmak için geniş örneklemelere ulaşmak gerekmektedir. Son olarak, yaşam olayları tamamen dışa dayalı değildir. İyilik hali gibi bireysel farklılıklara dayalı olarak, farklı insanların belirli yaşam olaylarını daha az ya da çok sıklıkla deneyimliyor olabileceği düşünülmektedir (Lucas, 2005; Marks ve Fleming, 1999).

Günümüze kadar pek çok araştırma, bir olayı travmatik hale getiren sürecin nasıl gerçekleştiğine yanıt aramıştır. Karşılaştığımız yaşamsal krizlerin hangi özelliklerinin olumsuz psikolojik sonuçların habercisi olduğu sorusunun yanıtlarından biri Tedeschi ve Calhoun'a göre (1995) olayın ani ve beklenmedik olmasıdır. Diğer taraftan yazarlara göre, önemli yaşamsal sorunların artarak oluşması ya da kişi için beklendiği olması travmatik bir etki yaratmayacağı anlamına gelmez; ancak bireyin kendisini psikolojik olarak hazır hissedip hissetmediği, uyum sürecini etkileyebilir. Durumları travmatik hale getiren diğer birtakım özellikler alanyazında, algılanan kontrol kaybı (Tennen ve Affleck, 1990), olayın kişinin yaşamındaki merkezîyet düzeyi (Boals ve Schuettler, 2011), yaşantının uzun erimli sorunlara yol açma düzeyi (Davidson, Fleming ve Baum, 1986), olayla ilişkili duygulara suçluluğun eşlik edip etmediği (Startup, Makgekgenene, ve Webster, 2007) ve belirli krizlerin yaşam döngüsünün farklı zamanlarındaki etkisi olarak sıralanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Sıralanan etmenlerden olayın yaşam döngüsünün hangi döneminde gerçekleştiği ya da gelişimsel etkilerinin önemi açıktır. Yetişkinlikte yaşanan bir olayın sonuçları, çocuklukta deneyimlenen güç bir olaydan farklılık gösterebilir. Bu nedenle izleyen bölümde, araştırmanın katılımcılarını oluşturan üniversite öğrencilerinin içerisinde buldukları yaş döneminin kısaca tartışılması hedeflenmektedir.

1.2. BİR GEÇİŞ DÖNEMİ: BELİREN YETİŞKİNLİK

Son yarım yüzyıldaki sosyal ve ekonomik değişimlerin bireylerin gelişimlerinin doğasını değiştirerek, evlilik, ana baba olma ya da eğitimi tamamlama gibi dönemlerin yirmili yaşların sonuna doğru ilerlediği ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Beliren yetişkinlik kavramı 18 yaş ile başlayıp neredeyse 30'lu yaşlara kadar süren ergenlik ve genç yetişkinlik arasında ayrı bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır

(Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlikte üç temel alan olarak anılan aşk, iş ve dünya görüşüne yönelik kimlik keşfinin oldukça yoğun olarak yaşandığı düşünülür. Kimlik oluşturma sürecinin önemli özelliklerinden biri de, yakın ve duygusal ilişkilerde değişik yaşam biçimlerinin keşfedilmesidir. Keşfedilen söz konusu ilişkilerin sonraki uzun erimli ilişkilere yine bu dönemde dönüştüğü aktarılmaktadır (Furman, 2002; Lehnart ve Neyer, 2006). Bu dönemde insanların kendilerine “Beraber olduğum kişi bir aile kurmak için doğru tercih mi?”, “Bu kişiyle kalmalı mıyım gitmeli miyim?”, “Kalırsam mutlu olabilecek miyim?”, “Gidersen her şey değişecek mi?” sorularını sordukları düşünülmektedir. Yanıt aranan bu sorular, yetişkinliğe uyum sürecinde sağlıklı bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerin oluşması için önemlidir ve bu sürecin beliren yetişkinleri diğerleriyle yakınlık kurma konusunda güdülediği belirtilir (Arnett, 2004). Robins ve arkadaşları(2002) çalışmalarında, doyurucu olmayan ya da istismar edici ilişkilerin kaygı, yabancılaşma ve öfke duygularıyla ilişkili olduğunu, bunun tersine tutarlı ve doyurucu ilişkilerin olumsuz duygulanımdaki azalmayla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), şemaların o zamana kadar oturduğu düşünüldüğünden, insanların geç ergenlik dönemine girdikten sonra büyüme yaşantısı deneyimlemelerinin daha olası olduğunu ifade etmektedir. Yazarlar, genç yetişkinlerin hali hazırda bir dizi şemaya sahip olmalarına rağmen, bu inanç ve bakış açılarının değişimine yönelik hala bir parça esneklik bulunması nedeniyle travma sonrası büyüme yaşantısı deneyimlemek için en iyi adaylar olduklarını öne sürmektedirler. Beliren yetişkinlik Türkiye’de de yakın dönemde çalışılmaya başlanan bir kavramdır (Atak ve Çok, 2007; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, 19-25 yaşları arasındaki 216 beliren yetişkin ile çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, romantik yakınlığın belirleyicilerini kullanma açısından, cinsiyete dayalı farklar elde edilmiş ve kendilik algısının yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Yukarıda aktarılan nedenlerle, beliren yetişkinlik yıllarının özelde romantik, genel çerçevede ise yakın ilişkilerin çalışılması için araştırmacılara oldukça uygun bir zemin sunduğu düşünülebilir (Robins, Caspi ve Moffit, 2002).

1.3. YAKIN İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI: AİLE, ROMANTİK EŞ VE ARKADAŞLAR

Kişiye ya da ilişkiye özgü değişkenler açısından bağlanma örüntülerinin doğasına dair bilgi edinme çabasında, insanların bağlanma deneyimlerinin ve farklı ilişki türlerinde ilişkinin niteliğinin incelenmesi gerekmektedir. Araştırmacılar, henüz az sayıda araştırmanın çoklu ilişki türlerinde bağlanma örüntülerini incelediğini belirtmektedir (Caron, Lafontaine, Bureau, Levesque ve Johnson, 2012; Furman, Simon, Shaffer ve Bouchey, 2002). Bunun yanı sıra, beliren yetişkinlikte ebeveynler (Hammen, Burge, Daley, Davila, Paley ve Rudolph, 1995), arkadaşlar (Daley ve Hammen, 2002) ve romantik eşlerle (Hepper ve Carnelley, 2012) kurulan güvenli bağın iyilik haline katkıda bulunduğu iyi bilinmektedir ancak çoklu ilişki türlerinin kişisel ve kişilerarası iyilik haline göreli katkılarına odaklanan sınırlı sayıda çalışma vardır (Caron ve ark., 2012). Bazı kuramcılar, bireylerin farklı ilişkiler kurarak geliştirdiği çok sayıda zihinsel bağlanma modelini bir arada bulundurabildiklerini düşünmektedir (Duemmler ve Kobak, 2001; Lewis, Feiring, ve Rosenthal, 2003). Örneğin Trinke ve Bartholomew (1997), genç yetişkinlerin genellikle beşten çok bağlanma figürüne sahip olduğunu öne sürmektedir.

Bağlanmanın kategorik ölçümüne dayalı önceki araştırmalar, farklı sosyal etkileşim ya da ilişkisel bağlamların hepsi için farklı gruplar olduğunu ortaya koymuştur. Pek çok görgül araştırmada, bağlanmanın sosyal etkileşimler içerisinde öznel olarak deneyimlenen duygular üzerindeki etkisini düzenlemede sosyal bağlamların önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir. (ör, Kafetsios ve Nezlek, 2002; Pietromonaco, Feldman ve Barrett, 1997; Tidwell, Reis ve Shaver, 1996). Yukarıda aktarılan yakın kişilerarası ilişkilerin, bir anlamda bağlanma figürlerinin kaybedilmesinin kişiler üzerinde farklı sonuçları olabilmektedir. Bu nedenle izleyen bölümde kişiler arası ilişkilerde ayrılık kavramının üzerinde daha ayrıntılı şekilde durulması hedeflenmektedir.

1.4 KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE AYRILIK

“Gerçek şu ki, herkes seni incitecek. Yapman gereken tek şey, acı çekmeye değer birini bulmak...” Bob Marley

İlişkiler sona erdiğinde, insanlar yaşama yollarını ayırdıkları kişiler artık yanlarında olmadan uyum sağlamak durumundadırlar. Herhangi bir ilişkinin sona erme süreci duygusal ve fiziksel olarak zorlayıcı olabilir. Bazı kişiler için, gündelik hayatlarındaki aksama oldukça uyum bozucu ve iş ile sosyal yaşamdaki diğer sorumlulukları engelleyici nitelikte olabilmektedir (Choo, Levine ve Hatfield, 1996; Saffrey, 2001). Diğerleri için ayrılığa uyum sağlamak daha kolay olmakta ve yeni fırsatları araştırmak adına özgürleşme duygusunu beraberinde getirmektedir. Yapılan çok sayıda araştırma, ilişkiye bağlılık düzeyi ya da ilişkiyi kimin sonlandırdığı gibi genel etkenlerin ayrılık sonrası stres ile ilişkileri üzerinde durmuştur (ör, Simpson, 1987; Sprecher, 1994). Buna karşın kişilerin bilişsel deneyimlerinin rolünün ayrılık sonrasında yaşanan duygusal stresin yoğunluk ve süresi üzerindeki etkisini inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır (Saffrey, 2001). Çoğu kişi ilişkinin neden sona erdiği üzerinde düşünerek zaman harcasa da, bazı insanların biten ilişkiye diğerlerine göre daha çok yoğunlaştıkları bilinmektedir.

Genelde, romantik ilişkilerde kopma bireyler açısından duygusal olarak zordur. Boşanmanın dışında yaşanan ayrılıklar düşük düzeyde iyilik hali (Simon ve Barrett, 2010), düşük yaşam doyumu (Rhoades, Kamp, Dush, Atkins, Stanley ve Markman, 2011) ve uzayan öfke ve üzüntü duyguları (Sbarra ve Emery, 2005) gibi değişkenler ile ilişkili bulunmuştur.

Hazan ve Shaver'ın (1987) romantik aşkın, bebeklerin kendilerine bakım veren kişiye kurduklarına benzer şekilde aslında romantik eş ile kurulan psikolojik bir bağ ve bağlanma süreci olduğunu ifade etmelerinin ardından, “yetişkin bağlanma kuramı” yakın ilişkilerin psikolojik dinamikleri ve davranış örüntülerini anlamada sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1996; Sümer ve Cozzarelli, 2004). Bağlanma kuramının temel önermesine göre, yas tutma davranışının sadece önemli bir bağlanma figürünün kaybı söz konusu olduğunda deneyimlenmesi

beklenir çünkü yalnızca bu ilişkiler çocuk ve ebeveyn arasındakine benzer bir güvenlik duygusunu içinde barındırır (Weiss, 1993). Bu tür bir bağlanma ilişkisi yetişkinlik döneminde evlilik bağı, ebeveyn-çocuk arasında kurulan bağ ve kardeşler arası ilişkilerde görülebilmektedir (Mikulincer, Florian, Cowan ve Cowan, 2012). Mikulincer, kayba yönelik temel tepkilerin yalnızlık ve “tek başına olma” kimliğine dönmek olduğunun altını çizerek, bu durumun çözülmemiş bağlanma sorunlarına yönelik çocukluk anılarının ortaya çıkmasına ön ayak olabileceğini belirtmiştir.

Kayıp, boşanma ya da evliliğin dışındaki ilişkilerde yaşanan ayrılıklar genellikle yaşamda en stres verici olaylardan biri olarak belirtilmektedir (Holmes ve Rahe, 1967; Kendler, Hettema, Butera, Gardner ve Prescott, 2003). Diğer stresli yaşam olaylarında olduğu gibi, bir ayrılık yaşantısından başarıyla geçmek sıklıkla bilişsel-duygusal düzeydeki bir karmaşadan psikolojik iyilik halinin yeniden kurulacağı ve anlam yaratılacağı bir evreye geçmeyi gerektirir (Weiss, 1975). Ancak sınırlı sayıda çalışma, zaman içinde iyileşme sürecinin nasıl gerçekleştiğini anlama girişiminde bulunmuştur (bkz. Bonanno, Wortman, Lehman, Tweed, Haring, Sonnega, Carr, Nesse, 2002; Sbrarra, 2006).

1.5 BİR TRAVMA OLARAK AYRILIK DENEYİMİ

Romantik ilişkilerin bitmesi, günümüze ya da belli bir kültüre özgü bir sorun değildir. Geleneksel topluluklar tarafından sağlanan bilgiler, ayrılığın insan evriminin tekrar eden bir özelliği olduğu yönündedir (Perilloux ve Buss, 2008). Ayrılıklar, sadece kalp kırıklıklarına değil, bazı durumlarda çeşitli psikolojik bozukların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Hill, Rubin ve Peplau, 1976; Tashiro ve Frazier, 2003). Bağlılığın olduğu romantik ilişkileri sürdürmenin önemi, insanın soyunu başarıyla sürdürmesi ihtiyacından doğan yatırıma bağlı olarak insanlık tarihinde nesiller boyunca aktarılacak günümüze ulaşmıştır (Fraleay, Brumbaugh ve Marks, 2005). Diğer bir deyişle, uzun süren romantik bir ilişki, insan evrimi boyunca hayatta kalmayla doğrudan ilgili olan başarılı üreme ve çocuklara yatırım yapmanın bağlamını temsil etmiştir (Hill ve Hurtado, 1996).

Bağlanma kuramı, psikodinamik yaklaşım, nesne ilişkileri, etoloji ve bilgi işleme gibi alanlardan etkilenen gelişimsel bir kişilik kuramıdır (Bretherton, 1992). Kuramın evrimsel/etolojik yönü, insan yavrusunun diğer memeliler gibi içgüdüsel bir bağlanma sistemi içinde davrandığı ve hayatta kalabilmesi için kendisinden daha deneyimli bir bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğudur. Diğer bir deyişle etolojik kurama göre davranışın işlevi, hayvan yavrusunun çevresine evrim yoluyla uyum sağlamasıdır (Grunert, 2008). Bağlanılan kişiye yakın olma ve bu yakınlığı koruma sistemin en temel öğelerindendir. Böylece yetişkin bağlanma figürü, bebek gelişir ve çevreyi araştırırken, hissettiği bir tehlike anında geri dönülebilecek bir liman ya da güvenli üs (secure base) görevi görmektedir (Bowlby, 1980).

İlişkinin başlarındaki flört döneminin ardından eşler romantik ilişkinin birliktelik evresine adım atarlar. Bu dönem süresince çift birbirlerinden etkilenme sürecinden daha derin bir sevgi aşamasına geçer, böylece uzun süren, bağlılığın olduğu ve doyum veren bir ilişki dönemine ulaşılır. Bu noktada eşlerin her birinin bağlanma biçimleri ilişkiye nasıl dahil olacakları üzerinde belirleyiciliğe sahip olur. Güvenli bağlanmanın olması karşılıklı güven, destek, yakınlık ve bakım verme davranışlarının sergilenmesini kolaylaştırır. Son aşamanın uzun süren romantik ilişkinin korunması ve sürdürülmesi olduğu ifade edilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu evrede, çiftin ilişkiyi sürdürebilme becerisi, çoğunlukla her ikisinin de kişilerarası becerilerine, günlük etkileşimlerinin niteliğine ve ilişkide yaşanan anlaşmazlıkları çözebilme yeteneklerine bağlıdır. Bir ya da birden fazla güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin deneyimledikleri aşırı korku ya da kaygı nedeniyle bu evrelerin başarıyla geçilmesinde zorluklar yaşanabilmektedir. Güvensiz bağlanma ilişkide tatminsizlik, ayrılık ve boşanma yaşantılarıyla ilişkilendirilir (Grunert, 2008).

Temelde yetişkin bağlanma örüntülerinin yaşam durumlarındaki değişime hassas oldukları ifade edilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Diğer taraftan Davila ve Sargent'a göre (2003), bağlanmanın sabitliğini etkileyen şey yaşam deneyimlerinin kendisi değil, bireylerin deneyimden çıkardıkları anlamdır. Bu nedenle romantik bir ilişkinin kaybı, içinde olan kişiler için kuşkusuz bir bedele mal olur. Ortaya çıkan sorunlar küçük ya da geri döndürülemez olabilir. Hemen hemen tüm ayrılıklardan sonra, eşler belli bir düzeye kadar cinsel yakınlık, duygusal yatırım ve çeşitli kaynakları olduğu kadar,

önceki eşin ailesi ve sosyal çevresini de kaybetmektedir. Sorunlar özgül ve çokludur, bu nedenle tek bir yöntemle hepsini çözmek mümkün olmayabilir. Bunun yerine araştırmacılar, kişilerin birbirinden farklı uyumsal sorunların her biri için özelleşmiş stratejileri kullanmasını bekler (Perilloux ve Buss, 2008).

Pek çok çalışma, yetişkin bağlanma biçimlerini romantik ilişki kalitesinin önemli bir yordayıcısı olarak tanımlar (ör, Butzer ve Campbell, 2008, Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008; Collins ve Read, 1990). İlişkilerin sonlanmasıyla sıklıkla tetiklenen duygusal yıkım göz önünde bulundurulduğunda, romantik, arkadaşlık ya da ailevi ilişkilerin sona ermesinin altında yatan temel psikolojik mekanizmaları anlamak anlamlı görünmektedir. Bowlby (1979), başarılı ve uyuma yönelik süreci, kaybedilmiş kişiye artık bağlanma işlevleri için ihtiyaç duymayarak, kişinin bireysel bağlanma hiyerarşisini tanıması olarak tanımlamıştır. Eski eşle bağlanma ihtiyaçları nedeniyle yakınlığı aramaya yönelik söz konusu isteğin işlevsel olup olmadığı tartışılan bir konudur. Bu durumun, bireyin bağlanmaya yönelik ihtiyaçlarını ulaşılabilir bir bağlanma figürüne yönlendirerek, bağlanma hiyerarşisinin etkili biçimde düzenlenmesine yönelik bir sıkıntıya işaret edebileceği düşünülmektedir (Sbarra ve Hazan, 2008).

Boşanma ve evlilikten farklı bir ilişkinin sonlanmasının ardından güvenli kişiler kaygılı ve kaçınan bireylere göre daha az açık (overt) stres bildirmişlerdir (Birnbaum, Orr, Mikulincer ve Florian, 1997; Davis ve ark., 2003). Kobak ve Sceery (1988) de benzer şekilde, güvenli bireylerin stresle onu kabullenerek başa ettikleri, yapıcı ve yararlı (instrumental) olabilecek davranışları arama, düzenleme ve sergilemeye daha yatkın oldukları ve duygusal destek için diğer insanlarla daha çok iletişim kurduklarını ifade etmiştir. Sıklıkla bağlanmaya ilişkin konulara yönelik aşırı duyarlılık (hypervigilance) ile tanımlanan bağlanma kaygısı, ayrılığın ardından işlevsel olmayan başa çıkma yollarını daha çok kullanma, önceki eşe yönelik daha fazla zihinsel meşguliyet ve idealleştirme düşünceleri, ilişkinin bitmesiyle aldatılmış olduğuna yönelik inançlarda artış ve eski eşle daha çok iletişim kurma çabası ile ilişkili bulunmuştur (Davis ve ark., 2003; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Pistole, 1995). Kaçınan bağlanma biçimine sahip erkeklerin diğer insanlara göre ayrılığın ardından daha az stres bildirdikleri (Simpson, 1987) ve özerk (self-reliant) başa çıkma biçimlerini kullanma eğiliminde oldukları ifade edilir (Davis ve ark., 2003). Bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınmanın

farklı stratejiler kullanması nedeniyle romantik ilişkinin niteliği üzerinde farklı etkiler yarattıkları düşünülmektedir, ancak bu sorunun yanıtı henüz sistematik olarak araştırılmamıştır (Li ve Chan, 2012).

Bowlby'nin dehası, Darwin'in temel ilkesi olan her insanın hayatta kalmaya yönelik içgüdüsel bir donanımla doğmuş olmasının biyolojik evrim açısından olduğu kadar psikolojik evrim için de önemli olduğunu fark etmesinden ileri gelmektedir. Öyle görünmektedir ki, ontolojik evrimin belli bir noktasında insanoğlu çevresinde olup bitene anlam vererek hayatta kalma olasılığını artırmıştır. Sözü edilen çevrenin büyük bir kısmının sosyal yapılardan oluştuğu düşünülecek olursa, anlam verme sürecinde merkezi rol oynayan bir strateji diğer insanlarla "iletişim" kurmaktır. Anlam yaratma ve iletişim kurmayı deneyimle öğreniriz ve ilk yıllarda anne-bebek arasındaki etkileşim, uyum sağlama ve eşzamanlılık bu süreçte önemli etkenlerdendir. Güvenli bağlanmaya yönelik bir organizasyon, yaşamın iniş çıkışlarına karşı hayati bir arayüz işlevi görür (Svanberg, 1998).

Karşı cinse yönelik ilgi ve çekimin erken ergenlik döneminde ortaya çıktığı bilinmektedir (Shulman ve Seiffge-Krenke, 2001). Ergenlerin erken dönemdeki romantik yaşantılarında özgül normatif bir örüntüden çok, geniş bir davranışsal repertuarın olduğu dikkat çekmektedir (Furman, 2002). Örneğin, geç ergenlik/genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin, romantik ilişkileri yaşamlarındaki en destekleyici ilişki olarak algıladıkları bildirilmektedir (Furman ve Buhrmester, 1992). Bu bulgular, üniversite çağında deneyimlenen romantik ilişkilerin gelişimsel açıdan özel bir önemi olduğuna işaret etmektedir. Söz konusu ilişkilerin bu dönemdeki kişiler için anlam ve önemi dikkate alındığında, ilişkilerin sonlanmasının da, özellikle daha önce hiç kayıp deneyimi yaşamamış olan kişiler için ne kadar zorlayıcı olabileceği açıktır. Genç yetişkinlerin ayrılığa nasıl tepki verdiklerini anlamak, durumla başa çıkma eğilimlerinin sonraki ayrılıklara taşınabileceği varsayımıyla daha da önem kazanmaktadır. Buna karşın, araştırmacılar sadece son dönemlerde söz konusu erken dönem ilişki deneyimlerinin önemine odaklanmaya başlamışlardır. Bu nedenle araştırma çerçevesinde, kişilerin ilişkisel kayıp üzerinde tekrarlayıcı düşünce ve başa çıkma biçimlerini anlamının önemli olduğu düşünülmektedir.

Hazan ve Shaver'ın (1987), Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) bebeklerle yapmış oldukları araştırmaların yetişkin çiftler arasında kurdukları bağa genellenebileceğini ifade etmesinin ardından yüzlerce çalışma, insanların bağlanma biçimlerinin bir dizi psikolojik ve sosyal-ilişkişel olgunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulgulamıştır (ör, Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1996; Kachadourian, Fincher ve Davila, 2004; Sümer ve Cozarelli, 2004). Bu olguların içinde kendilik ve sosyal ilişkilere yönelik şemalar, eşle ilişkinin niteliği, cinsel isteklilik ve kayıp ya da ayrılığa yönelik tepkiler yer almaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Özetle, bağlanma biçimi, ilişkinin niteliği ve sosyal bağlamın, bireyin yaşam bütünlüğünü tehdit eden ilişkişel durumlara yönelik davranış tercihlerini birbirlerinden bağımsız olarak etkilediği düşünülmektedir.

İnsanoğlunun yaşamı boyunca karşılaştığı en doğal ve beklenen olgulardan biri, kayıp yaşantısı ile karşılaşmasıdır. Ancak aynı zamanda, bu karşılaşma derin duyguları uyandıran bir yaşantıdır ve bu duygular genellikle kişiye sıkıntı vererek yeni gerçeklikle başa çıkmayı gerektirir. Kaybın nasıl karşılandığını anlamaya yönelik pek çok kuramsal girişim olsa da, genel uzlaşa Bağlanma Kuramı'nın (Bowlby, 1973, 1980) bu girişimlerin içinde en kapsamlı bağlamı sunduğu yönündedir. Bowlby'e göre kayıp, kaybedilen ilişki çerçevesinde ele alınıp anlaşılmaya çalışılmalıdır ve buna göre kayba yönelik tepkilerin, kaybedilen kişinin önceden sağlamakta olduğu sevgi, destek ve bakım vermeye dair bağlanma işlevlerine bağlı olabileceği göz önüne alınmalıdır. Ayrıca kişilerarası ilişkiler alanında çalışan araştırmacılar, ilişkişel çözülme (dissolution) kavramını durağan bir olaydan çok, bir süreç olarak görmenin önemini vurgularlar. Buna göre bireylerin önünde bağlanmaya yönelik iki karşıt güç bulunmaktadır: Kaybedilen kişi ile yakınlığı koruma ihtiyacı ve yeni ilişkiler kurmak üzere söz konusu kişiden kopmak...

1.6 AYRILIK VE KAYIP

Yakın bir ilişkinin içinde olan bireyler genellikle rutin etkileşim örüntüleri geliştirir ve eşleriyle önemli yaşam planları ve belli amaçları paylaşırlar. Yakın bir ilişki sona erdiğinde, sözü edilen planların, amaçların ya da etkileşim örüntülerinin sürdürülmesi artık mümkün değildir (Simpson, 1987). Her ikisi de yakın bir ilişkinin sonlanması ile

sonuçlandıklarından, birinin ölümü ya da ayrılıkla sonuçlanan ilişki kaybı benzerlikler taşımaktadır. Ayrıca, her iki son da bağlanma protestosu ve yas tutmayı içeren bir dizi tepkiyi harekete geçirmektedir. Bununla birlikte, söz konusu iki tür ilişki kaybını birbirinden ayıran önemli noktalar vardır. İlk olarak, birinin ölümünün ardından tekrar birleşmeye yönelik bir umut yoktur. İlişkinin bitmesi nedeniyle yaşanan ayrılıklarda ise birey karşıdaki kişi ile tekrar bir araya gelmeye yönelik umuda tutunabilmektedir. İkinci önemli ayırım ise, ayrılığın en azından ilişkiyi sonlandıran kişi için gönüllü olarak yaşanmasıdır (Hazan ve Shaver, 1992).

Her yaştaki sağlıklı kişilik işlevleri, öncelikle kişinin kendisine güvenli bir zemini sağlayabilecek ve bunun için istekli olan uygun figürleri tanıyabilme becerisi ve ikinci olarak böyle figürlerle karşılıklı ödüllendiriciliği olan doyurucu bir ilişki için işbirliği yapabilme becerisi olarak tanımlanır (Bowlby, 1980).

Romantik bir eş bulma ve o kişiyle uzun süren bir ilişki geliştirerek bunun devamlılığını sağlama, pek çok insanın ulaşmaya çalıştığı anahtar niteliğinde olan sosyal bir süreçtir. Bunun sonucundaki başarı ya da başarısızlığın, bireysel mutluluk ve iyilik hali üzerinde önemli doğurguları olabildiği bilinmektedir (Holmes ve Johnson, 2009) . Bu nedenle eş seçimine rehberlik eden süreçlere yönelik içgörü sahibi olmak ve başlardaki kişilerarası çekimi uzun süren başarılı bir ilişkiye dönüştürmek hem araştırmacılar hem de akıl sağlığı uzmanları için önemli bir konu olmuştur. Fiziksel çekicilik (Berscheid, Dion, Walster ve Walster, 1971), ilgi ve değerlerin benzerliği (Byrne, 1971), ya da karşılıklılık (Sprecher, 1998) gibi bireylerin romantik eş seçme ölçütleri, kişilerarası ilişkiler alanının en eski konu başlıklarından biridir.

Collins ve Read (1994), bireylerin bağlanma biçimleri ve içsel çalışan modellerinin tek bir yapıdan çok, birbiriyle bağlantılı modellerin hiyerarşik yapısından oluşan bir ağ olarak kavramsallaştırılması gerektiğini vurgularlar. Buna göre hiyerarşinin en tepesinde bireylerin kendilik ve diğerine yönelik genel bağlanma temsilleri bulunmakta, bu yapıyı belirli türdeki ilişkilere karşılık gelen romantik ilişkiler gibi özgül modeller izlemektedir ve en altta ise yeni kişilerarası deneyimlerin sonucunda gelişen belli bir ilişkiye özgü olan modeller yer almaktadır. Bu kuramsal önermenin ardından yapılmış olan çalışmalar, bireylerin ilişkilerinde aslında birden fazla bağlanma biçimine sahip olabildiklerine işaret etmektedir (ör, La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000; Ross

ve Spinner, 2001). Bağlanma biçimlerinin durağanlığı üzerine yapılan araştırmalar da benzer biçimde yeni ilişki deneyimlerinin var olan modellerle bütünleşerek zaman içinde bağlanma biçimlerinde değişime yol açabildiklerinin altını çizmektedirler (Davila ve Cobb, 2003). Bağlanma kuramına dikkatlice bakarsak, erken dönem bağlanma deneyimleri ile yas tutma tepkileri arasındaki ilişkiye bireylerin bağlanma biçimlerinin aracılık ettiğini söylemek mümkündür (Mikulincer, 1993).

Bowlby'nin kuramsal önermesi, kayıp ve yasın karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği yönündedir (1988). Diğer bir deyişle kayıp deneyimi hem erken dönemdeki ya da şundaki ilişkilerin bir ürünü, hem de gelecekteki bağlanma ilişkilerinin niteliğinin bir öncülüdür.

Yetişkinlikte, bağlanmaya ilişkin kavramlar güncel yas ve boşanma kuramlarında oldukça geniş yer bulmaktadır (Hazan ve Shaver, 1992; Fraley ve Shaver, 1999; Park, 1996; Vormbrock, 1993; Weiss, 1975). Boşanmaya ilişkin kişilerin yaşadığı psikolojik stres pek çok araştırma tarafından ele alınmış olsa da, evlilik dışındaki ilişkilerin sona ermesini inceleyen çalışmalara ancak yakın dönemde rastlanmaktadır (Chung ve ark., 2002).

Scharlach ve Frederickson (1993), yetişkinlik dönemindeki kayıp yaşantısının sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini kapsamlı şekilde incelemiş ve ebeveyn kaybına tepki olarak pek çok katılımcının eşleri, çocukları, arkadaşları ve varsa geride kalan ebeveynle kurdukları ilişkilerde değişim ifade ettiklerini gözlemlemişlerdir. Yazarlar, bazı katılımcıların kişisel ilişkilerinde çoğunlukla daha anlamlı kişiler arası bağlar ve yakınlığa yönelik bir “yeniden inşa etme” sürecinin başladığını, diğerlerinde ise ebeveyn kaybının özellikle eşlerle ilişkilerinde sorunlara yol açtığını belirtmişlerdir. Bu durumda kayba uyum sağlamada iki temel psikolojik görevin bütünleşik olarak sağlanması gerekmektedir: (a) kaybedilen kişiyle bağların korunması ve (b) kişilerarası ihtiyaçların yeni bağlanma figürlerine yöneltilmesi ve psikolojik enerjinin başka yere taşınması (Mikulincer, 1996).

Bu noktada, yeni gerçekliğe uyum sağlama anlamında kaybedilen kişiyle yolları ayırmanın kademeli olabileceği düşünülmektedir. Bowlby (1980), uyum ve iyileşme sürecinde sembolik bağların koparılmasının önemini vurgular. Sürecin bir kısmının,

bağlılıkların geride bırakılmasının, artık ilişkide olunmayan kişinin içinde bulunmadığı yeni bir kimlik oluşturmanın ve yeni ilişkilere duygusal olarak yatırım yapmayı içerdiği düşünülmektedir (Raphael ve Nunn, 1988). Bununla birlikte bazı araştırmacılara göre (ör., Klass, Silverman, Nickman, 1996; Kübler-Ross, 1997), bir bağlanma figürünün ölümünün ardından gelen yasin başarıyla atlatılması mutlaka kaybedilen kişiden tamamen kopmayı gerektirmez. Bunun yerine kaybedilen kişiyle başka bir bağın devam edebileceği, ilişkiye dair anı, düşünce ve duyguların bütünleştirilip kişinin kendine ve hayata karşı farklı bir gözlükle bakabileceği ve bunu sağlayarak hayata devam edip yeniden mutlu olabileceği düşünülmektedir. Böylesi devamlılığı olan bir bağın kişisel kimliğin devamlılığı, sağlıklı başa çıkma biçimlerinin kullanımı, yeni bir hayata geçiş yaparken gerekli destek ve rahatlığın sağlanması gibi önemli uyumsal işlevlere hizmet edebileceği ifade edilir. Bu tür bir bütünleştirme ve organizasyonun daha çok güvenli bağlanma eğiliminde olan kişilerce kullanıldığı, bu nedenle kaygı ya da kaçınmanın yüksek olduğu bireylerde bu geçişin daha az başarıyla sonuçlanabildiği düşünülmektedir.

1.7 BAĞLANMA KURAMI VE AYRILIK

İlişkilerde yaşanan ayrılık deneyimlerinin önemli bir bağlanma ilişkisinin kaybını da içinde barındırmasından, bağlanma penceresi bireylerin ayrılık sonrası verdikleri tepkileri değerlendirmede araştırmacılara oldukça uygun bir bağlam sunmaktadır. Yakın bir bağın kaybı, bağlanma sistemini harekete geçirerek, bir dizi döneme de zemin sağlamaktadır (Bowlby, 1980). Ayrılık ve kayba yönelik tepki, Bowlby'nin çalışmalarının çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bağlanma davranışlarını düzenleyen sistemin doğuştan tepkileri içerdiği düşünüldüğünden, ayrılığı ele almadan bağlanmanın işlevini tartışmak güçtür (Hazan ve Shaver, 1994). Tepkilerin içeriğinde kültürel değişiklikler bulunmasına karşın, bağlanma ilişkisinin kopmasına yönelik sistemin evrensel olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1992). Ainsworth'e göre (1989), bağlanmanın var olabilmesi için bağın duygusal olması, sürekliliği, ayrılmadan sonra stres yaşanması, tekrar bir araya gelindiğinde memnuniyet duyulması ve kayba yönelik yas yaşantısının varlığı gerekmektedir.

Bebek ve bakım veren ilişkisi ile yetişkin romantik ilişki biçimleri arasında birtakım benzerliklerin olduğu düşünülmektedir. Örneğin, hem çocuklar hem de yetişkinler

bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında kaygılı ve huzursuz, bağlanma figürleri yanlarında ve ulaşılabilir olduğunda rahat hissederler (Heffernan, Fraley, Vicary ve Brumbaugh, 2012). Yetişkin ilişkilerinin içsel çalışma modelleri anne, baba, eş ya da arkadaşları içerebilir. Bağlanma biçimlerinin ilişki deneyimi arttıkça ve bakım alma ve verme rollerinin farklılaşmasıyla daha karmaşık (complex) bir hal aldığı söylenir. Buna ek olarak, yetişkin bağlanma biçimleri dostluk kavramının anlaşılması, yeterlik duygusu, cinsel bağ ve paylaşılan bir amaca doğru yol alma gibi başka işlevlere de hizmet etmesi açısından çocukluktakinden farklılıklar göstermektedir (Ainsworth, 1985).

Bowlby (1997), bebeklerin davranışlarının amacının bakım verenle yakınlığı korumak ve algılanan bu güvenlik sayesinde hayatta kalmak olduğunu ifade etmiştir. Çocuklar da fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına bağlı olarak, temel güven ya da güvensizlik duygusu ve ebeveynlerinin kendilerine sundukları ilgiye bağlı olarak yakınlık kurma kapasitesi geliştirirler. Bu açıdan bağlanma, mutluluk, güvenlik ve özgüvenin temelidir. Bowlby kuramında, annenin kaybolduğu durumdaki “bağlanma davranışları”nı üç ayrı dönemle tanımlamıştır. İlk evre (1) “ayrılık kaygısı” olarak tanımlanmakta ve bir kayıp tehdidini içermektedir. (2) “Keder ve yas tutma” evresinde kaybı kabullenme söz konusu iken, (3) son dönem olan “savunma” evresinde kaybın yol açtığı acıdan kendini korumanın önemli olduğu vurgulanmaktadır. Her bir dönem için gözlenebilen davranışlar tanımlanmış ve bunlar (1) Protesto ve kolayca yatışmayan ağlama, bakıcıyı arama ve sakinleşememe (2) Aralıklı şekilde ağlama ve anneyi arama, açıkça üzülme ve hareketsiz kalma (3) Annenin yokluğunu kabulleniş ve kopma olarak ifade edilmiştir. Son tepkinin sadece insanlara özgü olduğu ve anne geri döndüğünde onu yok sayma ve kaçma davranışlarını içerdiği düşünülür (Atak ve Taştan, 2012).

Yetişkinlerin, bebek ve çocukların ebeveynleriyle kurdukları ilişkilerinin benzerliği dışında, bağlanma ilişkisinin kopmasına yönelik tepki biçimlerinin de ortak noktaları olduğu düşünülmektedir (Parkes ve Weiss, 1983). Bağlanma kuramcılarına göre, bir bağlanma ilişkisinin kopmasına yetişkinler ilk olarak “karşı koyarak” ya da ayrılığı “protesto” ederek tepki vermektedir. Kayba yönelik zihinsel meşguliyet, kaybedilen kişiyi arama ve eşlik eden kaygıya bu dönemde sıklıkla rastlanıldığı belirtilmektedir. Bağlanma figürüyle iletişimi sağlamak için tekrarlayan karşı koyma girişimlerinin

başarısız olması ve kaybın geri döndürülemeyeceğinin anlaşılmasıyla, tekrarlayıcı ve girici düşüncelerin yerini “umutsuzluk” tepkilerine bıraktığı düşünülmektedir. Çok sayıda kişi, belli bir süre sonra ilişkinin geriye dönmeyeceği ve değişmiş olduğu fikrini kabul eder. Bu dönemde kuramcılar, üzüntü, çökkünlük ve yalnızlık duygularının beraberinde yaşama ve insanlara karşı belirgin ilgisizlik dönemi betimlemektedir. Umutsuzluğun derecesi, bireysel farklara ve bağlanmanın düzeyinde göre bağlamın bir işlevi olarak değişebilmektedir. “Yeniden yapılandırma”, “çözülme” ya da “iyileşme” olarak adlandırılan son dönemde, üzüntü ve umutsuzluk duygularının yoğunluk ve şiddetini yitirdikleri ve bireylerin uyumsal olan bir duygusal kopma evresine ulaştıkları düşünülmektedir. İyileşme, bireyin kendisini yeni ilişki deneyimlerine açmasıyla ifade edilmektedir. Özellikle yetişkinlerde kayba nedensel bir açıklama getirebilmenin, durumun kabullenilmesi ve gerekli ayrışmanın başarılmasında önemli olduğu bilinmektedir (Harvey, Orbuch ve Weber, 1990). Bazı araştırmacılar bu olgunun, kayıp ve yas süreçleriyle ilgilenen kuramcıların öne sürdükleriyle benzerlikler taşıdığını düşünerek, süreç boyunca anlam oluşturma (Neimeyer, 2000) ve duygusal bağların devamlılığını sağlamanın (Klas, Silverman ve Nickman, 1996) önemini vurgularlar. Bu gözlem ilişkilerde yaşanan ayrılıklara genellenecek olursa, güvenli bağlanan kişilerin ilişkiyi bir öğrenme deneyimi olarak ele almaları, ilişkinin bittiği kişiyi bir eşten çok iyi arkadaş olarak görmeye başlamaları ya da kaybın kişisel güçlülüklerini artırdığına inanmaları beklenebilir (Davis, Shaver ve Vernon, 2003).

Bowlby'nin bağlanmaya ilişkin araştırmalarının anne yoksunluğuna olan ilgisinden kaynaklandığı bilinmektedir. Bowlby'nin kuramından yola çıkarak bağlanma ilişkilerinin türlerini belirlemeyi amaçlayan Ainsworth ve arkadaşları (1978), bebeklerin güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç tür bağlanma ilişkisi gösterdiklerini izlemiştir. Ainsworth'ün çalışmalarına göre güvenli bağlanma gösteren bebekler, anneleriyle bir aradayken ondan uzaklaşıp çevreyi keşfeder ve yabancılarla iletişime girme konusunda rahat davranır. Anneleri uzaklaştığında bebekler ya kısa bir süre ağladıktan sonra oyuna dalar ya da çok rahatsız görünmezler. Bu bebeklerin anneleri geri döndüğünde ilişkiyi sürdürdükleri ve annesiyle tekrar bir araya gelmekten mutlu oldukları görülür. Kaygılı bağlanan bebeklerin, anneden ayrılıp çevreyle ilgilenmedikleri, anneleri geri döndüğünde ağladıkları, bir yandan ona sarılıp diğer yandan ittikleri gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma gösteren bebekler ise, anneleri

yanındayken çevreyle ve yabancılarla ilgilenirler. Bu tür bebekler genellikle annelerinden bağımsız biçimde çevreyi keşfeder, anneleri yanlarından ayrılıp geri dönerse onunla ilgilenmez ve görmezden gelip oyunlarına devam eder.

Kısa süreli ayrılıkların bile uzun süreli etkilerinin olduğu görüldüğünden, çocukların anne yoksunluğuna yönelik verdikleri tepkilerin diğer bir yönünün ayrılığın süresi olduğu düşünülmektedir. Protesto evresinde, bakım veren kişi ile yeniden bir araya gelen çocukların terk edilmeye karşı daha yüksek bir kaygı düzeyi, fiziksel temas ve ayrılmama güvencesi için daha aşırı bir gereksinim sergilediği ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby (1980), güvensizliğin bazı durumlarda ayrılıktan aylar sonrasında dahi devam edebildiği, çocukların zamanla temas ve rahatlık aramaya yeniden başlayabildiklerini belirtmektedir. Kurama göre kaygı, protesto ve kopma tepkileri duruma yönelik uyumsal tepkilerdir. Kopma, normal etkinliğin başlaması ve yeni bir bağlanma kişisi arayışını olanaklı kılar. Rutin yakınlığı koruma gibi, uzun ayrılıklara tepkilerin de bağlanma sisteminin işlerliğini yansıttığı düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

İnsanların çoğu, sözü edilen süreçlerden geçebilmekte ve sonucunda bağlanma figürünün kaybına başarıyla uyum sağlayabilmekteyken (Sbarra ve Emery, 2005), bazı kişiler süreç boyunca daha çok mücadele vermektedir. Bowlby (1980), güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin ilişkiye yönelik kaybın ardından iyileşmekte daha çok zorluk yaşayabileceğini ifade etmektedir. Çözümlememiş yas süreçlerinin iki biçimi olarak, kronik yas ve bilinçli yasin var olmayışını kavramsal olarak tanımlamıştır. Kurama göre, depresif duygulanım ve umutsuzluk duygusunun üstesinden gelmedeki güçlük kronik bir yasin varlığına kanıt oluşturarak kayıp ilişkiye saplanıp kalmayla sonuçlanmaktadır.

Temel bir ilişkinin kaybolmasının ardından bilinçli bir yas tutma sürecinin olmaması, kendine yetmeye yönelik “patolojik” ya da aşırı bir ihtiyaç ve daha çok bağlanmaya yönelik kaygıyla ilişkilendirilir. Bu nedenle, duygusal bir ilişkinin kaybına ya da yokluğuna karşı tepkilerin yine bağlanma davranışsal sistemi işlevinin doğrudan bir sonucu oldukları düşünülür. Buna göre, yeterli düzeyde doyurucu bir ilişkinin olmadığı durumlarda, olumsuz yaşam olaylarının sonucu olarak nöro-kimyasal tepkilerde bozulma görülebilmekte ve bu durum bireyin duygusal ve sosyal işlevselliğini

etkileyebilmektedir (Stern, 1998). Buna karşın Grossman (1999), hiçbir yaşantının kalıcı ya da düzeltilebilir olmadığını, daha ileri yaştaki kimselerde bile “eski” içsel çalışan modellerle “yeni”lerinin yer değiştirilebileceğini ve yeni ilişki deneyimleriyle baştaki bağlanma örüntüsünün iyileştirilebileceği ya da yeniden şekillendirilebileceğini savunmuştur. Kısaca değişim olasılığı, yaştan bağımsız olarak “iyileşme” ve “yeniden ilişki kurma”nın belirli yönleriyle ilişkili görünmektedir.

İnsanların bağlanma yönelimleri ve ayrılığa verdikleri duygusal tepkilerle ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Fagundes, 2012; Feeney ve Noller, 1990; Simpson, 1990; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr ve Vanni, 1998). Örneğin Sbarra (2006), kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin, daha az kaygılı kişilere göre ayrılığın ardından daha zor toplarladıklarını ifade etmiştir. Davis, Shaver ve Vernon (2003)’un yürüttükleri araştırmanın sonuçları, kaygılı bireylerin eski eşe yönelik daha çok zihinsel meşguliyet içinde oldukları ve ayrılıktan sonra daha yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal stres yaşadıklarını ortaya koymuştur. Kaçınıcı bağlanma yönelimi söz konusu olduğunda, bazı araştırmalar kaçınma düzeyinin daha yüksek olduğu bireylerde düşük olanlara göre duygusal mesafe koyma eğiliminin daha fazla gözlemlendiğini, bu durumun ayrılık sonrası uyumu kolaylaştırdığını belirtmektedir (ör, Davis ve ark. 2003). Diğer taraftan farklı araştırmalar kaçınıcı bireylerin kullandıkları klasik uzaklaşma stratejilerinin, bir ilişkinin bitimi gibi temel bağlanma stresörleriyle karşılaştığında çökebildiğini ve altta yatan güvensizliğin su yüzüne çıkabildiğini öne sürmektedir. Örneğin, Birnbaum ve arkadaşlarının (1997) yürüttükleri araştırmanın sonuçlarına göre kaçınıcı bireyler, güvenli bağlanan kişilere göre boşanmanın ardından daha fazla stres yaşamaktadırlar. Elbette boşanmanın, evliliğin dışındaki diğer romantik ilişkilerin bitimine oranla bağlanmaya yönelik daha önemli bir tehdit olduğu tartışılabilir. Şuana kadar yapılan araştırmalar, kaçınıcı bireylerin diğer bağlanma biçimlerine sahip bireylere göre daha iyi ya da daha çok bozulmuş bir uyum gösterip göstermedikleri konusunda açık bir bilgi sunmamaktadır (Fagundes, 2012).

Yürütülen boylamsal bir çalışmada (Simpson, 1990), güvenli, kaygılı ve kaçınıcı bağlanma biçimlerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisi incelemek üzere 144 çifte ulaşılmıştır. Hem kadın hem de erkekler için güvenli bağlanma biçimi daha yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılık, bağlılık, güven ve ilişki doyumuyla ilişkili bulunmuştur.

Kaygılı ve kaçınıcı bağlanma biçimlerinin ise olumlu duygu yaşantısıyla daha az ilişkili olduğu görülmüştür. Bulgulara göre 6 aylık zaman dilimlerinde yapılan izleme çalışmalarında kaçınıcı bireylerin ayrılık sonrasında daha az duygusal stres bildirdikleri ifade edilmektedir.

1.8 BAĞLANMA KURAMI VE KİŞİLER ARASI TRAVMA

İnsanlar pek çok farklı yolla, güvenli olmayan bir dünyada güvenlik duygusu yaratmaya çabalar. Yeni bir ilişkiye başlamak bu yollardan biridir. İlk ilişkimiz olan bağlanmada ve ebeveynlerimizin birbiriyle kurdukları ilişki biçimlerine bakarak güvenliğin sağlanıp sağlanamayacağı, ya da bunun ne düzeyde olacağını öğreniriz. Bu yaşantıları zamanla değişebilen yaşamımız boyunca kurduğumuz yeni ilişkilerin etkisinde olacak şekilde süregelen ilişki modelleri olarak beraberimizde taşırız (Blom ve Van Dijk, 2007). Bu çalışma, travma sonrası tepkileri teknolojik ya da doğal felaketler, kaza ya da saldırı gibi alanların ötesine, psikolojik stres söz konusu olduğunda görece daha az odaklanılmış kişilerarası travmatik yaşam deneyimlerine taşımayı amaçlamaktadır. Yukarıda anılan yaşam deneyimlerinin sıklıkla ani ve beklenmedik olmaları ve bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit etmeleri açısından önemi açıktır. İlişkilerin sona ermesinin ani ve beklenmedik olabildikleri bir kenara koyulursa, fiziksel bütünlüğe tehdit oluşturmaması nedeniyle sıradan insani deneyimlerin dışında bir anlama sahip olup olmadığı tartışılabilir. Alanyazın incelendiğinde, en uçtaki örneklerin fiziksel şiddet ya da istismarın olduğu durumlar olduğu bilinmektedir (Turner ve Lloyd, 1995; Foa ve Riggs, 1993). Aynı zamanda ayrılık yaşantılarına aşırı korku, çaresizlik hissi ve dehşete kapılma duyguları eşlik edebilmektedir. Özellikle yıl dönümleri gibi belli zamanlarda tetiklenen, olayı rüyada tekrar tekrar görme, geri gelme (flashback) yaşantıları, girici anılar gibi durumlar yaşanabilmekte ya da kişide daha farklı tepkilere neden olabilmektedir. Bunlardan bazıları kaçınma davranışları, hissizleşme, diğerleri ve dış dünyaya karşı ilgide azalma, aşırı uyarılma, huzursuzluk, öfke, şüphe, kıskançlık, uyku kalitesinde bozulma olarak sıralanabilir (Whisman ve Wagers, 2005).

Bağlanma kuramına göre, bebeğin temel bakım veren kişi ile kurduğu duygusal bağ, kişilik gelişiminin en önemli parçalarından birini oluşturmaktadır (Bowlby, 1988).

Bebek, bakım veren figür ile yakınlığı kurmak ve bu yakınlığı korumak yönünde temel bir güdüyle dünyaya gelmektedir. Annenin, bebeğin bu güdüsüne yönelik tepkileri, bağlanma ilişkisinin niteliğinin belirlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Parkes ve arkadaşları (1971) bu durumu “bebeğin annesiyle kurduğu ilk ilişkiden, kolayca değişmeyecek bir dizi varsayım ve beklenti filizlenir” şeklinde ifade etmektedir. Annenin, bebeğin ihtiyaçlarını zamanında ve doğru bir şekilde belirleyip, karşılaması durumunda güvenli bağlanma deneyimleri ortaya çıkmaktadır. Annenin yeterince duyarlı ya da olumlu tepkilerinin olmadığı durumlar ise güvensiz bağlanma deneyimlerine yol açmaktadır.

Anneyle kurulmuş olan ilk ilişkinin, izleyen ilişkiler için bir şablon oluşturduğunu düşünen Bowlby (1997), bağlanma ve ardından gelen kayıp ve ayrılık deneyimlerinin, bebek ya da çocuğun yetişkinlik yıllarına kadar hatırlanacağını ifade etmektedir. Bowlby böylesi bir ilişkiyi “aşk ve nefret, kaygı ve savunma, bağlanma ve kayıp...” olarak tanımlamıştır (1997). Bowlby (1988) bağlanmanın dört özelliği olduğunu ifade eder: (a) Yakınlığın sağlanması ve sürdürülmesi, (b) Güvenli barınak (Tehlike anında rahatlık ve güvenlik için bağlanma figürüne geri dönme), (c) Güvenlik esası (Çocuğun çevreyi keşfedebilmesi için bağlanma figürünün sergilediği güvenlik davranışları, (d) Ayrılık acısı (Bağlanma figürünün yokluğunda oluşan kaygı). Kurama göre anne ve bebek arasında karmaşık bir geri besleme ve kontrol sistemi mevcuttur ve bu sistem bebek ve anne ilişkisinde yakınlığı sağlayan davranışları ortaya çıkarır. Ainsworth’e göre (1989) bağlanmanın varlığından söz edebilmek için kurulan ilişkideki bağın duygusal içeriğinin olması, sürekliliği, ayrıldıktan sonra rahatsızlık hissinin olması, tekrar bir araya gelindiğine memnuniyet duyulması ve kayıp durumunda yas tepkilerinin gözlenmesi gerekmektedir.

Tekrarlı olarak ortaya çıkan deneyimlerin sonucunda bebek, ‘benlik’, ‘diğeri’ ve ilişkinin zihinsel tasarımlarını içeren “İçsel Çalışan Modeller”i (internal working models) ya da “Bağlanma Temsilleri”ni (attachment representations) geliştirmeye başlamaktadır (Bowlby, 1997). Bu zihinsel tasarımlar kişinin, kendi yeterliliğine ve sevmeye değer olup olmadığına ilişkin algılarını (benlik modeli) ve bağlanma figürünün ne ölçüde ulaşılabilir, güvenli, destekleyici ve duyarlı olduğuna ilişkin (diğeri modeli) beklentilerini içeren içselleştirilmiş inançlar bütünü olarak tanımlanır. Kendilik

hakkındaki içselleştirilmiş temsiller, süreğen, gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun edinilmesinde önemliken, diğerleri hakkındaki temsiller ise süreğen ve sağlıklı kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir. (Main, 1990; Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie - Vief, 1998). Bunların yanı sıra, içsel çalışan modeller bireylerin ne çeşit bilgilere dikkatlerini yöneltecekleri, dünyadaki olayları nasıl yorumlayacakları ve neleri hatırlayıp, neleri unutacakları üzerinde de bir belirleyiciliğe sahiptir (Pietromonaco ve Barret, 2000). İçsel çalışan modellerin hangi durumlarda ve ne derece esnek olduklarını tanımlamak güç olsa da, önemli bir bağlanma deneyimiyle karşılaşıldığında değişikliğe (revision) açık oldukları düşünülür (Rothbard ve Shaver, 1994). Bilgi işlemede yanlılıklar ve kişileri var olan modeli destekler şekilde bir dünya yapılandırmaya yatkın kılan şemalar gibi pek çok etkenin bağlanma biçimlerinin zaman içindeki kararlılığını etkilediği ifade edilmektedir (Platts, Tyson ve Mason, 2002).

Günümüzde Bowlby'nin öne sürmüş olduğu erken dönem duygu düzenleme stratejilerinin “benlik” ve “başkaları” modelleriyle kaynaşarak anlaşıldığı varsayımı farklı görgül çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Fonagy, Steele, Moran, Steele ve Higgitt, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994; Mikulincer, Orbach ve Lavnieli, 1998). Aynı zamanda, bağlanma biçimine özgü bireysel farklılıklara bağlı olarak insanların farklı duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları ortaya konulmuştur (Epstein ve Meier, 1989). Bağlanma sistemi harekete geçtiğinde ve bağlanma figürünün gerçekte ya da simgesel olarak ulaşılabilir olması durumunda güvenli bağlanma duygusu ya da duygulanım dengelemede “güvenlik temelli stratejiler” (security based strategies) adı verilen durum ortaya çıkmaktadır (Mikulincer, Shaver, ve Horesh, 2006). Bu stratejiler, üzüntü ya da kaygıyı azaltmaya yöneliktir ve kişinin başa çıkma durumunu yapıcı ve esnek mekanizmalarla destekler. Güvenlik temelli stratejiler, güvenli bağlanma duygusunun temel bileşenleridir ve bağlanma figürüyle kurulan olumlu etkileşimin bir sonucu oldukları kabul edilir. Tehlikeli bir durum karşısında kişinin yaşadığı sıkıntı, bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ile birleştiğinde sonuç güvensiz bağlanmadır. Bağlanma yazınında ikincil stratejilerden biri, aktif ve ısrarlı aşırı harekete geçirici bağlanma stratejileri (hyperactivating strategies) olarak isimlendirilmektedir (Mikulincer, Shaver, ve Horesh, 2006). Bu strateji, bağlanma figürü ulaşılabilir algılanana ve güvenlik duyulana kadar devam eden yüksek bir tetiklilik düzeyi, yoğun

bir ilgi ve çaba gerektirmektedir. Bağlanma figürünün ulaşılmazlığı durumunda yakınlık arayışına yönelik diğer bir strateji ise yakınlık arayışının engellenmesi, destek isteğinin azalması ve kişinin sıkıntı durumuyla yalnız başa çıkma eğilimi göstermesidir. Duygulanım düzenleme ile ilişkili bu tür ikincil stratejiler aşırı hareketsiz hale getirici stratejiler (deactivating strategies) olarak isimlendirilmektedir (Mikulincer, Shaver, ve Horesh, 2006). Bu tür stratejilerin temel amacı, bağlanma sistemini hareketsiz tutarak engellenmeden kaçınmak ve bağlanma figürünün yokluğundan kaynaklanabilecek gelecekteki olası sıkıntıdan kurtulabilmek olarak görülmektedir. Bu durum kişileri, bağlanmayla ilişkili ihtiyaçların inkar edilmesine, ilişkilerde yakınlıktan ve bağımlılıktan kaçınmaya, diğerleriyle aradaki mesafeyi fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak en fazla düzeyde tutmaya, kendi kendine yeterlik ve bağımsızlık için güçlü bir arzu duymaya itebilmektedir. Mikulincer ve arkadaşlarına göre (2001) bu uzaklaştırma eğilimi, dikkatin aktif bir şekilde tehdit edici olaylar ve kişisel duyarlılıklardan uzaklaştırılması ve sıkıntı verici anı ve düşüncelerin bastırılmasını içerir. Bu başa çıkma stratejilerinin bazıları, kaçınma yaşantısına neden oldukları için önleyici (pre-emptive) olarak tanımlanırken, bastırma ya da saptırma gibi diğer başa çıkma yolları ise izleyici (post-emptive) olarak isimlendirilir. Ancak, ikincil stratejilerin kendilik ve diğerlerine yönelik olumsuz çalışan modellerin sonucu olarak stresin artmasına ve kendini düzenlemenin yavaşlamasına (inhibition) neden olabileceği düşünülmektedir. Bağlanma biçimindeki çeşitlilik, belirti düzeyinde bir insanın travmatik bir olaya nasıl tepki vereceğini etkileyebilmektedir. Mikulincer ve arkadaşları'nın (1993) yaptıkları araştırmanın sonucuna göre aşırı harekete geçirici stratejileri kullanan bireylerin daha fazla tekrarlı biçimde düşündükleri (ruminasyon) ve bu nedenle daha çok girici düşünceye maruz kalabildikleri ifade edilmektedir. Diğer taraftan hareketsiz hale getiren stratejileri daha sık kullanan kaçınan bireylerin travma yönelik zorlukları daha çok baskılama eğiliminde olabilecekleri ve daha çok kaçınma belirtileri gösterebilecekleri bulunmuştur.

Büyük çoğunluğu anne ve bebek arasındaki bağlanma örüntülerini araştırmaya dayalı olan Ainsworth'un yabancı durum paradigmasının (Ainsworth ve ark., 1978) tanıtılmasının ardından başlayan pek çok araştırma yapılmış ve bunu yetişkinlikteki romantik bağlanmaya yönelik kendini bildirim ölçümleri ve bağlanma görüşmelerinin hızlı gelişimi takip etmiştir (George, Kaplan ve Main, 1984; Hazan ve Shaver, 1987).

Bu gelişmelerle, yakın dönemdeki insan bağlanmasına yönelik araştırmalar ilgi odağını bireysel ayrılıklara doğru kaydırmıştır (ör, Mikulincer,1998; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu zamana kadar yapılan çalışmalar bize yetişkinlikte bağlanma ilişkilerinin nasıl oluştuğuna dair genel bir anlayış kazandırmıştır. Ancak başka bir kişiye yönelik bağlanmanın ne anlama geldiğini ve yetişkinlik bağlarını bir arada tutan işlevsel mekanizmayı açıklayan tamamen gelişmiş kuramsal bir açıklamaya ulaşamamıştır (Diamond, 2001; Hazan, Gur-Yaish ve Campa, 2004; Stackert ve Bursik, 2003). Stackert ve Bursik (2003), günümüze kadar oluşturulmuş normatif modellerin geçerli olduklarını ancak araştırmaların iki insanın birbirine bağlanma yolları ve bağlanma ilişkilerinin koruyucu sağlık açısından nasıl bir yarar sağladığının anlaşılması özelinde genişletilmeleri ve ayrıntılandırılmaları gerektiğini öne sürmektedir. Araştırmacılar, temel normatif bağlanma çalışmalarını genişletmenin bir yolunun insanların ayrılık ve kayıp yaşantılarına verdikleri tepkileri incelemek olduğunu belirtmektedir. Aslında pek çok araştırmacı ayrılık stresinin bağlanma ilişkisinin varlığına yönelik en belirleyici işaretlerden biri olduğunu düşünmektedir (ör., Bowlby, 1980; Fraley ve Shaver, 1998). Kısaca, Bağlanma Kuramı sıklıkla “bağlanma biçimleri ve bireysel ayrılıklar” çalışma alanına uygulanarak ilişkilerin nasıl geliştiğine, nasıl işlev gördüğüne ve nasıl ve/veya neden koptuğuna dair araştırmacılara genel, normatif bir model sunmaktadır. Ancak çeyrek asırlık çalışmanın sonunda romantik ilişkilerde bağlanma örüntülerinin nasıl oluştuğu konusunda halen görece az bilgiye sahip olduğumuz düşünülmektedir (Heffernan ve ark., 2012; Simpson, Rholes ve Winterheld, 2010).

Bowlby (1980), yas sürecinin doğal gidişatının yoğun bir stres durumundan yeniden yapılanmaya doğru gitmek olduğunu ifade etmektedir. Tamamlanmamış/Uzamış yas durumlarının dışında primatların, çocukların ve yetişkinlerin en sonunda kayba uyum sağlayabildiği ve böylelikle patolojik bir yas döngüsüne saplanmadıkları bilinmektedir (Bonanno, 2004). Zaman içinde iyileşme, kaybolan bağlanma figürüne ait temsillerin yeniden düzenlenmesi ve buna bağlı olarak gelişen duygusal dengelilik hali olarak tanımlanır (Fraley ve Shaver, 1998).

Ayrılık genellikle oldukça stres veren ve travmatik bir süreçtir (Bloom, Asher ve White, 1978; Stroebe, ve Stroebe, 1986). Kişiler uykusuzluk, depresyon, intihar düşünceleri, engellenme hissi, yalnızlık yaşayabilir (Sprecher, 1994), yas tepkileri gösterebilirler

(Lagrand, 1988). Alkol kötüye kullanımı ve kilo kaybı (Mastekaasa, 1997), fiziksel hastalıklar (Lepore, ve Greenberg, 2002) ve psikiyatrik hizmet almak için başvuru sayıları (Bloom ve ark., 1978) önemli ilişkilerin kaybıyla artabilmektedir. Örneğin, Chung ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada (Chung ve ark., 2002) ilişkinin ortalama süresinin çok uzun olmamasına ve gençlerin kendi yaş grubunda (ortalama 22 yaş) ayrılmanın yaygın bir durum olduğunu bilmelerine karşın DSM-4'e göre 3 aydan fazla süren kronik yas tepkileri yaşadıkları görülmüştür.

Yetişkinlik dönemindeki stresli yaşam olayları ile erken dönem deneyimler arasındaki bağlantı oldukça az çalışılmış bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma kuramı ve travmatik stres arasındaki ilişki genellikle ensest (Alexander ve ark., 1998), istismar (Shapiro ve Levendosky, 1999; Stalker, Gebtys ve Harper, 2005), ihmal (Lundgren, Gerdner ve Lundqvist, 2002) ve fiziksel kötüye kullanım (McLewin ve Muller, 2006) gibi erken dönem travma yaşantılarına odaklanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, bağlanma biçimleri ve travmatik stres arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin, güvenli bağlanan bireylere oranla belirgin biçimde yüksek stres ve sorun bildirdikleri görülmektedir (Schottenbauer ve ark., 2006; Fraley, Niedenthal, Marks, Brumbaugh ve Vicary, 2006; Mikulincer, Florian ve Weller, 1993; Shapiro ve Levendosky, 1999; Wei, Happner ve Mallinckrodt, 2003).

İnsanlar sosyal varlıklar olmaları nedeniyle karşılıklılık ve bir arada olmaya yönelik bir istekle doğarlar. Son birkaç on yıla kadar psikologlar, insan gelişimin erken yetişkinlikle birlikte sonlandığına inanmaktaydılar (Santrock, 1997). Ortalama yaşam süresinin artmasıyla, araştırmacılar yetişkinlik dönemi gelişim süreciyle ilgilenmeye başlamışlardır ve yaklaşık 65 senedir Bağlanma Kuramı yaşam boyu süren insan ilişkilerinin psikolojik olarak incelenmesinde alana önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yalnızca bebeklik dönemindeki sağlıklı bağlanmanın yetişkinlikteki sağlıklı ilişkileri ortaya çıkarabileceği varsayımı göz ardı edilemez, ancak neyse ki insanların erken yaşlardaki zorlukların üstesinden gelebilecek “dayanıklılığı” geliştirebilmektedir.

Alanyazında bağlanma biçimlerinin travma, travma sonucundaki olumsuz duygulanım ve travma sonrası büyüme kavramlarını birlikte ele alan oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalardan birinin bulgularına göre, yüksek düzeyde

işkence ve kötü muameleye maruz kalan Filistin’li erkek bireylerin düşük düzeyde travma sonrası büyüme ve yüksek düzeyde olumsuz duygulanım bildirdikleri rapor edilmektedir. Güvenli bağlanma biçiminin, travmatik deneyimler ve travma sonrası büyüme arasında ara bulucu rolüne; buna karşın güvensiz ve özellikle kaçınıcı bağlanma biçiminin yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili olduğuna işaret edilmektedir (Salo, Qouta ve Punamaki, 2005).

Arıkan ise (2007), üniversite öğrencileri üzerinde çeşitli travmalarla ilgili yürüttüğü çalışmada sosyo-demografik değişkenler, travma özellikleri, bağlanma ve baş etme biçimlerinin travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet, duyulan dehşet ve çaresizlik, iyimser baş etme biçimi ve kaderci baş etme biçimi travma sonrası büyümeyi belirgin şekilde yordamıştır.

1.9 BAĞLANMA VE AYRILIĞA İLİŞKİN STRES

Yukarıda ifade edildiği gibi, romantik bir ilişkinin sona ermesi, oldukça stresli, duygusal ve hatta acı veren yaygın bir deneyimdir (Sprecher, Felmlee, Metts ve Fanni, 1998). Bowlby (1982) ve diğer başka araştırmacılar (ör, Simpson, 1987), ilişkisel bir kaybın yüksek düzeyde stres verici ve yaşamın en travmatik deneyimlerinden biri olduğunun altını çizmişlerdir. Bu nedenle, böylesi yaygın yaşanan bir durumun daha az stres verici hale gelmesinde hangi etkenlerin önemli olduğunu tanımlamak önemli görünmektedir (Collins ve Gillath, 2012). Bağlanma kuramı, genelde ilişkisel süreçleri, özelde ise ilişkisel ayrılığı çalışmada başarıyla kullanılagelmiştir, bu nedenle ayrılığa verilen tepkileri değerlendirmede araştırmacılara oldukça uygun bir bireysel ayrılık bileşeni sunmaktadır.

Bireylerin bağlanma biçimleri, diğer insanlarla nasıl ilişki kurdukları üzerinde belirleyiciliğe sahiptir. Farklı araştırmalar, bağlanma yönelimi ve ayrılığa dair duygusal tepkiler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır (örneğin, Feeney ve Noller, 1990; Simpson, 1990). Güvenli bağlanmanın, diğerlerine bakım verme, sağlıklı bir bağlılık ve olumlu sosyal davranışlarla aynı yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir (ayrıntılı gözden geçirme için Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu sayede, kaygı ve kaçınmanın düşük düzeyde olduğu bireylerin daha az ayrılık yaşama, sosyal başa çıkma biçimlerini daha

çok, kendine zarar veren başa çıkma biçimlerini ise daha az kullanma ve ayrılığın ardından sağlıklı bir kopma sürecini daha iyi başarabilme eğiliminde oldukları düşünülmektedir (Van Ijzendoorn, 1995). Buna karşın, bağlanmaya ilişkin güvensizliğin daha az bakım verme ve olumlu sosyal davranışla ilişkili olduğu görülmektedir (ör, Collins, Ford, Guichard, ve Allard, 2006). Bağlanma örüntüleri ve ayrılık arasında pek çok ilişki tanımlanmıştır (ör, Van Ijzendoorn, 1995; Davis, Shaver ve Vernon, 2003). Araştırma bulguları, kaçınıcı bireylerin, güvenli ve kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylere göre ayrılık sonrası stres yaşantısını daha az bildirdiklerine işaret etmektedir. Aynı zamanda, kaçınması yüksek bireylerin bakım verme söz konusu olduğunda eşlerine karşı daha tepkisiz ya da duyarsız kalarak mesafeyi korudukları gözlenmiştir (Feeney ve Collins, 2001). Kaçınma, daha yüksek düzeyde ilişkiyi sonlandırma eğilimi (Feeney ve Noller, 1996), ayrılığa yönelik daha zayıf duygusal tepki ve ayrılık sonrası yakınlığı daha az arama davranışlarıyla ilişkili görünmektedir. Bu bulgular, yüksek kaçınmaya sahip kişilerin kuramsal olarak ifade edilen yakınlık ve eşe yönelik olası yüzleşmelerden uzak durma eğilimlerini destekler niteliktedir (Schachner ve Shaver, 2002). Diğer taraftan, bağlanmaya yönelik kaygının biten ilişki üzerinde saplantılı şekilde düşünme, fiziksel ve duygusal stres ve ayrılığın ardından gözlenen öfke duyguları ile aynı yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kaygı, ilişkiyi yeniden kurma çabaları ve eski eşe yönelik istenmeyen ısrarlı davranışlar ve beraberinde getirdiği bir kısır döngüyle ilişkilendirilmektedir (Dutton ve Winstead, 2006).

Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin güvensizlikleri nedeniyle romantik ilişkilerinde daha fazla olumsuz yaşantıya sahip olsa bile, kaçınması yüksek bireylere göre görece daha olumlu deneyimlere sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Kaçınıcı bireylerin aldırmaçlıkları (indifference) nedeniyle romantik ilişkilerinde daha az olumlu yaşantıya sahip olabilseler bile, bağlanma kaygısına sahip kişilere oranlar görece daha az olumsuz yaşantıya maruz kaldıkları düşünülmektedir. Bu nedenle bazı araştırmalar, kaygılı bağlanmanın yüksek düzeydeki düşük ilişki kalitesinin belirleyicileri ile kaçınıcı bağlanmanın ise düşük düzeydeki olumlu ilişki kalitesiyle tanımlanabileceğine işaret etmektedir (Li ve Chan, 2012).

Kendileri için önemli olan romantik bir ilişkinin hemen ardından beliren yetişkinler, üzüntü, kızgınlık duygularının zamanla değiştiğini; kendini bildirimine dayalı üzüntünün bir aylık dönemde görece olarak yavaşça, kızgınlık duygusunun ise ayrılığın ardından bir haftadan on sekiz güne kadar olan zaman diliminde hızlı biçimde azaldığını bildirmişlerdir (Sbarra ve Emery, 2005). Söz konusu değişimin bağlanma biçimleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Güvenli ve korkulu bağlanmaya sahip bireyler üzüntü oranında hızlı bir düşüşün olduğunu bildirirken, kayıtsız kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin sevgi ve öfke boyutunda azalmanın daha yavaş olduğunu ifade etmişlerdir.

1.10 BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN DEĞİŞİME DİRENCİ

Tarihsel olarak bakıldığında, Bowlby (1969/1982) ve Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'a göre (1978) erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma sistemi bireyin yaşamı boyunca sabit kalır ve bir şekilde erken dönemdeki bağlanma ya da diğer destek figürleriyle yakınlığı korumakla ilişkili biliş ve davranışlar yoluyla harekete geçirilir. Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim'in yürüttükleri boylamsal bir çalışmanın sonuçları (2000), bağlanma biçimlerinin yaşam boyunca dalgalanmalar gösterdiğine (fluctuate) işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, normal yaşam şartları altında katılımcıların yaklaşık üçte birinin bebeklikten genç yetişkinlik dönemine kadar bağlanma biçimlerinin değiştiğini bildirdiklerini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca en az bir olumsuz yaşam olayına sahip katılımcıların bağlanma sınıfını değiştirme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim (2000) bağlanma biçimlerinin olumsuz içerikli bir yaşantı zorluklara sebep olmadıkça ve zorluklar kişiyi bağlanma biçimini değiştirmeye itmediyse yaşam süresince sabit kalabildiği sonucuna varmışlardır.

Araştırmalar, çocuklukta güvenli bağlanma hissinin sağlanamamasının sonraki yetişkinlik döneminde psikolojik strese neden olabileceği (Masten, 2001) buna rağmen bireyin stresli durumlarda gelişme kapasitesi ve dayanıklılığa ulaşmasının, erken dönem ilişkilerden kaynaklanan sorunların üstesinden gelmede önemli rol oynadığı yönündedir (Grunert, 2008). Ayrıca yetişkinlikteki psikolojik risklerin genellikle fiziksel güvenliğe

yönelik gerçek tehditlerden çok, subliminal tehditlere dayandığı düşünülür (Berman ve Sperling, 1994). Bir başka deyişle yetişkinlikte bağlanma güvenliğinin kendisinden çok, kişiye psikolojik stres zamanlarında duygusal güvenliği sağlama şansı sunar. Bu durum yetişkinler için aslında bir “seçim yapma” olanağını da beraberinde getirir. Eğer yetişkinlikteki bir bağlanma ilişkisi kişi için istediği güvenlik duygusunu sağlayamıyorsa, bireyin hayatta kalmak için fiziksel bir bağ ile söz konusu ilişkide kalması gerekmez. Pek çok yetişkin, çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanma deneyimlerine rağmen bir güvenli bağlanma hissi oluşturabilmektedir. Bu durumda, yetişkin bağlanma örüntülerini değişime uygun yapılar olduğu düşünülebilir (Grunert, 2008).

Bowlby orijinal kavramsallaştırması (1969) bir bireyin bağlanma biçiminin erken dönemde bakım verenle etkileşimler sonucu geliştiği varsayımından hareketle bağlanmanın kararlı (değişime kapalı) olması gerektiği yönündeydi. Bununla birlikte kuramda bağlanma deneyimlerinin ilerleyen dönemde içsel çalışan (bir diğer deyişle değişen) modellere evrildiği ve ardından sonraki tüm ilişkisel davranışlara genellendiği ifade edilir. Gelişimsel ve bireysel ayrılıklar çerçevesinden de bu varsayımın geçerliği olup olmadığı sınınmıştır. Yetişkin bağlanma biçimlerinin kararlılığına dair Davila ve Sargent’in yürüttüğü (2003) araştırmanın bulguları, Bowlby’nin (1969) bağlanmanın yeni ilişki deneyimleriyle değişebileceği görüşünü destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarında bir diğer nokta, temel yaşam olaylarının uzun vadede bağlanma biçiminin değişimi üzerindeki etkisini görebilme ve kişinin kendi içindeki çeşitliliğinin altında yatan mekanizmaları anlamının önemli olduğudur. Bir ilişkiye başlamak ya da var olan bir ilişkinin sonlanması gibi temel yaşam olayları, aşamalı olarak kendilik ve diğer insanlara yönelik tutum, algı ve duygularda gündelik yaşam içerisinde bir dizi anlık değişimi beraberinde getirmektedir. Örneğin bağlanma figürü niteliğinde olmayan ancak birlikte vakit geçirilen arkadaşlar gibi kişilerle yapılan sıradan etkinlikler de, kişinin güvenlik duygusu ve ilişkisel davranışlarını etkileyebilmektedir.

Mikulincer, Shaver ve Pereg (2003), bir kişinin bağlanma yöneliminin aslında pek çok farklı epizodik, bağlamsal ve ilişkiye özgü; aynı zamanda görece genel bağlanma temsillerini içeren karmaşık bilişsel ve duygulanımsal bir yapının altında kök saldığını

ifade eder. Yazarlara göre bağlanma biçimleri, bağlam ve yakın dönemdeki deneyimlere göre dramatik ya da üstü kapalı biçimde değişebilir.

Fraley (2002) yetişkin bağlanma çalışmalarının iki temel yöneliminin olduğundan söz eder: Prototip Yaklaşımı ve Revizyonist Yaklaşım. Prototip bakış açısına göre erken dönem bağlanma temsilleri zaman içinde sabit kalır ve yaşam boyu kişilerarası dinamikler üzerinde etkili olur. Revizyonist yaklaşıma göre erken dönem bağlanma temsilleri süregiden deneyimlere dayanarak değişime açıktır. Bunun sonucu olarak yaşamın ilerleyen dönemlerindeki bağlanma biçimleriyle tutarlılık gösterir ya da göstermeyebilir.

Hazan ve Shaver'a göre (1987), bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınma bağlanma temsillerinin iki farklı yönünü yansıtmaktadır ve ilk oluşan temsiller davranış, biliş ve duygular üzerinde farklı etkilere sahiptirler: Kaygı, kişinin ret ve terk edilmeye yönelik endişesini yansıtırken, kaçınma yakınlığa yönelik rahatsızlık hissi ve kişilerarası ilişkilere yönelme ya da bunlardan kaçınmayla ilişkili bağlanma ihtiyaçlarının nasıl düzenleneceğini belirler. Yazarlara göre romantik aşk, bir bağlanma süreci olarak görülebilir ve üç (güvenli, kaçınıcı ve kaygılı) bağlanma biçiminin her biri yetişkinlikte de kendini göstererek, romantik ilişki davranışlarına yönelik araştırmacılara bir çerçeve sunar. Bu üç bağlanma biçimine sahip kişiler romantik ilişkileri birbirlerinden oldukça farklı şekilde yaşarlar. Güvenli eşler kendileri için en önemli olduklarını düşündüğü ilişkileri mutlu, arkadaşça ve güven dolu olarak tanımlarken, eşlerinin hatalarına rağmen onları kabul etme ve destekleme becerilerinin önemini vurgulamışlardır. Ayrıca, güvenli kişilerin ilişkilerinin daha uzun sürme eğiliminde ve boşanma oranlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerse aşkı saplantı, duygusal iniş çıkışlar, aşırı cinsel çekim ve kıskançlık duyguları ile tanımlamışlardır. Bu çalışma, bireylerin tarihsel bağlanma öyküsünün ergenlik ve yetişkinlik döneminde romantik eşe yönelik davranışlar üzerindeki etkisini araştıran pek çok araştırmaya ön ayak olmuştur (Collins ve Read, 1990; Fraley ve Shaver, 1998; Tucker ve Anders, 1999).

Diğer taraftan, bağlanmanın ilk temsilleri, ilişkiye göre farklılaşabilmektedir. Bireyler farklı insanlarla hem güvenli hem de güvensiz ilişkiler yaşayabilirler (Baldwin, Keelan, Fehr, Enns ve Koh-rangarajoo, 1996; Collins ve Read, 1994). Örneğin yapılan bir

araştırmada insanlara kendileri için en önemli gördükleri ilk 10 ilişki sorularak, bu ilişkileri bağlanma prototipleri üzerinden tanımlamaları istenmiştir. Katılımcıların %88'i, en az iki ya da üç farklı bağlanma biçimi tarif etmiştir. %47'si en önemli ilişkilerinden üç farklı temsil için değişik isimler kullanmıştır (Baldwin ve ark., 1996). Ross ve Spinner'ın (2001), insanların ilişkilerinde tek bir içsel çalışma modeliyle hareket edip etmedikleri sorusunu yanıtlamak amacıyla yürüttükleri bir başka çalışmada bulgular, ilişki bağlamının yetişkinlerin bağlanma yönelimlerini nasıl ele alacaklarını etkilediği yönündedir. Araştırmacılar, yetişkin bağlanma yönelimlerinin bir dizi bağlanma ilişkisi içerisinde tutarsızlık gösterebildiği sonucuna varmışlardır.

Bağlanmanın kararlılığı (stability) ile ilgili yapılan bir meta analiz çalışmasında (Fraley, 2002), bağlanma biçiminde değişikliğin bebeklik, çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik gibi farklı zaman dilimlerinde gerçekleşebileceği ortaya çıkmıştır. Erken dönemdeki ilişkilerde oluşan inanç ve beklentiler, yeni ilişkilerden gelen bilgi akışını etkileyebilmektedir. Ortalama düzeyde bir kararlılıktan bahsedilse de, erken dönemdeki prototipik modellerin değişme ve revizyona açık olduğu düşünülür.

Bu bilgiler ışığında, kişilerarası ilişki örüntülerinin özellikle ilişkisel bağlarla ilgili inanç sistemleri ve dünya görüşlerini şekillendirebileceği düşünülebilir. Örneğin işlevsel olmayan aile dinamikleri, ilişkilerin nasıl yürütüldüğüyle ilgili ısrarcı bilişsel bozulmalara neden olabilir. Bu nedenle araştırma çerçevesinde yetişkinlikteki ilişkilerin altında yatan düşünce biçimleri ve inanç sistemlerini anlamaya çalışmak önemli görünmektedir.

Bağlanma biçimlerinin niteliğiyle ilgili bir diğer önemli konu, insanların tek ya da birden çok bağlanma biçimine sahip olup olmadıklarıyla ilgilidir. Baldwin ve arkadaşları (1996), çoklu bağlanma figürleriyle gerçekleşen yaşam deneyimlerinin sonucu olarak kişilerin birden çok bağlanma temsili geliştirebileceklerini öne sürmüşlerdir. Yazarlara göre, söz konusu temsiller farklı olaylarla tetiklenerek kişilerin bağlanma eğiliminde dalgalanmalara yol açabilmektedir (Baldwin ve Fehr, 1995). Buna göre, insanlar farklı zamanlarda bağlanma ilişkilerinde durumsal olarak farklı ve değişen yargılara varabilmektedirler ancak bu tartışmalı bir konudur (Zhang, 2009).

Bilişsel yapılarda olduğu gibi, içsel bağlanma modellerinin kararlılık ya da esnekliğine yönelik pek çok araştırma söz konusudur (ör., Vondra, Shaw, Swearingen, Cohen ve Owens, 2001; Waters ve ark., 2000). Bazı araştırmacılar, bu sorudan çok yapının hangi koşullar altında değişime en açık ya da kapalı oldukları sorusunun daha anlamlı olduğunu düşünmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby (1980), kişinin bağlanma modelleri üzerinde düşünme kapasitesi ve “düzeltici” ilişki deneyimlerinin değişim üzerindeki etkilerine vurgu yaparak, her ikisinin de kendini en iyi “sağaltıcı ya da terapötik” bir ilişkide gösterebileceğinden söz etmiştir.

1.11 BAĞLANMAYA BOYUTSAL YAKLAŞIM

Kaygı ve kaçınma olarak kavramsallaştırılan iki bağlanma boyutu birlikte hem bağlanma, hem de yakın kişilerarası ilişkilerde bir dizi biliş, duygu ve davranış çeşitliliğinin etrafını çevreleyen bir ağ oluşturur. (Feeney, 1999). İlişkiler hiyerarşik olarak düzenlenir ve belli başlı kişilere ait modeller farklı ilişki alanlarına yönelik daha genel temsillerin altında kümelenir (Overall, Fletcher ve Freisen, 2003). Bu fikri ayrıntılandıran Collins ve Read (1994), belli bir ilişki alanına (örneğin romantik ilişkiler) ait bağlanma temsillerinin, bağlanma figürleriyle sosyal etkileşimlerde ortaya çıkan kişilerarası davranışlar ve bunlarla ilintili biliş ve duygular üzerinde en güçlü etkiyi ortaya çıkardığını önermektedir.

Bağlanmayla ilişkili davranışları etkileyen bilişsel alt sistemler hiyerarşik şekilde sıralanabilir ve hem genel bileşenleri, hem de Collins ve Read’in öne sürdükleri gibi (1994), hiçbirini çok iyi şekilde tanımlamasa da, “geniş bir ilişki ağına ve ilişki duruma uygulanabilir” olmayı içinde barındırabilir. Pek çok araştırmacı buna benzer şekilde, daha özgül modellerin ilişki bağlamlarda içinde bulunduğu ilişki alanlarıyla tutarlı biçimde davranışlar üzerinde daha güçlü bir etkisinin olacağını düşünmektedir (Baldwin, Keelan, Fehr, Enns ve Koh-Rangarajoo, 1996; Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006).

Trinke ve Bartholomew (1997), özgül bağlanmaları yapılandıran belirli ilişkileri tanımlamak amacıyla bir dizi karşılaştırmalı ölçüt geliştirmiştir. Çalışma sonucunda genç yetişkinlerin ortalama olarak beş ya da altı bağlanma türü rapor ettikleri ve çoğu gencin aile üyeleri, romantik eş ve arkadaşlar gibi çoklu bağlanma figürlerinin

bulunduğu sonucuna varmışlardır. Bağlanmanın bilişsel yapılarıyla ilgilenen başka araştırmalar, “önemli figürlere” yönelik modellerin hiyerarşik bir ağ içerisinde en genel üç alanı birbirinden ayırdığını önerir: ebeveyn/aile üyeleri, arkadaşlar ve romantik eşler (Collins ve Read, 1994; Overall ve ark., 2003). Bu üç alanın, yakın olmayan daha geniş sosyal ağları da yönlendiren “öntanımlı (default) bir model” olarak tanımlanan daha üst bir yapının altında kümelendiğini varsayılır (Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006).

1.12 GENEL BAĞLANMA MODELİNE KARŞI İLİŞKİYE BAĞLANMA MODELİ

Cozarelli (2000), bağlanmayı bir kişilik özelliğiymiş gibi kavramsallaştırmanın ilişki türleri arasındaki çeşitliliği anlamayı zorlaştıracağını, bu nedenle bağlama özgü bir modelin daha uygun olacağını ifade etmiştir. Benzer biçimde, Ross ve Spinner (2001), farklı ilişki türlerindeki bağlanma değerlendirmelerinin birbiriyle uyuşmadığını bildirmiştir. Bir başka çalışmada, İmamoğlu ve İmamoğlu (2006), genç yetişkinler üzerinde ebeveyn, arkadaş ve eşler arasındaki bağlanma örüntülerini karşılaştırmış ve bireylerin ilişkilerinde hissedilen güven ya da güvensizliğin sadece o ilişkiye özgü deneyimlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Berlin ve Cassidy (1999), ebeveyne bağlanmadaki güvenin arkadaşlık ilişkilerinin niteliğiyle ilişkili olabileceğini, ancak eşlerle olan ilişkinin ebeveynlerden farklı düşünülmesi gerektiğini öne sürmektedir. Arkadaş ve eşe yönelik bağlanma arasındaki olası bağlantılara çok az önem atfedilmiş olmasına karşın, arkadaşlığın temelinde uyum ve karşılıklılık gibi temel ilkelerin olmasının duygusal ilişkilerin zihinsel temsilleri üzerinde etkisi olacağı düşünülebilir (Furman, 2002). Yine de çoğu araştırma, katılımcıların genel bir bağlanma yöneliminden çok, her bir ebeveyn, arkadaş, ya da eşle kurulan ilişki için özgün ve diğerlerinden farklı (bağlama özgü) bir örüntü bildirdiklerine işaret etmektedir (Caron ve ark., 2012).

Yaptıkları bir çalışmada, İmamoğlu ve İmamoğlu (2006) aile, akran ve romantik bağlanmaları içeren genel ve bağlama özgü bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma toplamda 110 (50 erkek, 60 kadın) Türk üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Katılımcıların genelde yakın ilişkilerde ve aile, romantik ilişki ve akran

ilişkilerinde kendilerini nasıl hissettikleri ile ilgilenilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ölçüm aracından belirli bir bağlanma yönelimi açısından genel olarak yüksek puan alan kişilerin, diğer katılımcılara göre her üç bağlamda da benzer şekilde yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bu bulgular bağlanma biçimlerinin kişilik özelliklerine benzer (trait-like) yapılar olduğu varsayımını destekliyor görünmektedir. Ancak sonuçlar aynı zamanda, bağlanma yönelimlerinin durumsal/bağlamla ilişkili özgül eğilimler olduğu kavramsallaştırmasını da destekler niteliktedir. Katılımcılar genel eğilimlerinden bağımsız olarak, bazı ilişkilerde (örneğin aile) diğerlerine (örneğin romantik) oranla kendilerini görece daha güvende hissettiklerini belirtmiştir. Yazarlara göre bu bulgular (a) genel ve özel bağlanma yönelimlerinin bilişsel yapıda bir arada var olabileceği (b) bağlanma yönelimlerinin kültürlerarası geçerliliğine yönelik bir destek şeklinde yorumlanabilir.

Özetlenecek olursa, araştırmalar genel olarak bireylerin bilişsel düzeydeki ilişki temsillerinden bağımsız olarak, farklı insanlarla çeşitliliği olan ilişkiler kurma eğiliminde olduğu yönünde bilgi sağlamaktadır. Farklı insanlarla deneyimlenen bu yaşantıların ileride daha önce var olmayan beklenti ya da şemalara kişiyi yöneltebileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle insanlar, farklı biliş ve davranışsal eğilimlerle ilişkili bir dizi ilişki türü için ayrı şemalar geliştirebilmektedir.

1.13 BAĞLANMA KURAMINA KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM

Bağlanma kuramının temel konularına yönelik kültürler arası çalışmaların, kuramın yeni nesil araştırmalarında en heyecan verici alanlardan olduğu ifade edilmektedir (Waters ve Cummings, 2000). John Bowlby'nin (1969) bebekler ve anneleri arasında kurdukları bağa yönelik oluşturduğu kuramı, Mary Ainsworth'ün (1967) Uganda ve Baltimore'da yürüttüğü kültürlerarası alan çalışmasıyla ilk görgül desteği bulmuş, ardından Hazan ve Shaver (1987) kuramı yetişkin romantik bağlanma biçimlerine odaklanarak genişletmiştir. Kuramsal zemin, bağlanmayla ilişkili bağın evrimleşmiş bir davranışsal-motivasyonel temele dayandığı ve kültürel bağlamdan bağımsız olarak her insanın bebeklik döneminde bakım veren kişi ile bağlanma geliştirmeye yönelik genetik bir yatkınlığa sahip olduğu varsayımına dayanır (Bowlby, 1969). Bununla birlikte bazı

araştırmacılar bağlanmanın evrenselliğine şüpheyle yaklaşmaktayken (ör., Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake ve Morelli, 2000) diğerleri (örn, Van Ijzendoorn ve Sagi, 1999) birkaç örnek dışında (ör, Sümer ve Güngör, 1999) var olan verinin yorumlama için yeterli olmadığını vurgulamaktadır. Eleştiriler genellikle, bağlanmada duyarlı bakım vermenin (sensitive caregiving) rolü, yaşamın sonraki dönemlerindeki sosyal yeterlikte güven/güvensizliğin etkileri ve güvenli üssün doğası gibi temel kuramsal denencelerin olası kültürel farkları yok sayarak, kavramın evrensel bir olguymuş gibi sunulmasına yöneliktir (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake, Morelli, 2000). Buna göre araştırmacılar, Batı'daki sosyo-psikolojik değerlerin tüm dünyada aynı olduğunun varsayılmasının etnosentrik bir bakış açısı olduğunu; tarihsel, sosyal, ekonomik, politik ve coğrafyaya yönelik farklılıkların batının fikir ve değer yargılarına genellenmesinin hatalı yorumlamalara neden olabileceğini öne sürmektedirler (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake, Morelli, 2001).

Konuyla ilgili bir diğer önemli nokta, Batı kültürünün kendi içinde dahi farklılaşan bağlanma biçimlerinin var olduğuna dair araştırma bulgularıdır. Örneğin Ainsworth'un çalışmasında (1970) Amerika'lı örnekleme oluşturan bebeklerin büyük çoğunluğunun güvenli bağlanmaya sahip oldukları belirtilmiş olsa da, Grossmann ve ekibi (1985), Kuzey Almanya'da yaşayan çocuklarla çalışmış ve az sayıda çocuğun güvenli bağlanma gerçekleştirdikleri görülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre 1 yaşındaki çocukların % 49'u kaygılı/kaçınan bağlanma grubunu oluşturmuş ve sadece % 33'ü güvenli bağlanmıştır. Aynı çalışma Güney Almanya'da tekrarlandığında ise Amerikalı ailelerde görülene benzer bir örüntüye rastlanmıştır. Posada ve arkadaşları ise (2002), Amerika ve Kolombiya'da özgül bağlanma davranışlarını incelemiş ve anne-bebek etkileşiminin çeşitli alanlarında (oyuna dahil olma gibi) önemli kültürel farklar olduğunu ifade etmiştir.

Minuchin (2002), bağlanma kuramı uygulamalarını aile terapisi yönünde genişleterek, bir çocuğun bağlanmasının tek bir kişi etrafında dönmediğini, aynı zamanda geniş ailesel bir ağ ve dinamikler örüntüsünün bağlanmada etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu durumun kültürler arası farklılık göstermesi şaşırtıcı değildir. Örneğin Çin'de yürütülen bir çalışmada Hu ve Meng (1996), çocuğun bağlanma davranışlarının geniş aileden oldukça etkilenmekte olduğu sonucuna varmıştır. Örneğin, çocuğun bağımsız

davranışlarından çok, kişiler arası ve kültürel açıdan uygun davranışlarının cesaretlendirilmesi ve büyük anne ya da büyük babaların bakım vermede oynadığı role Doğu kültüründe büyük önem atfedilirken, Batı kültüründe bu durum güvensiz bağlanma olarak sınıflandırılabilir (Brown, Rodgers, Kapadia, 2008).

Posada ve arkadaşları (1995), Çin, Kolombiya, Almanya, Japonya, Norveç ve Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere yedi farklı ülkede güvenli üs davranışlarını incelemiş, katılımcıların sosyoekonomik aralanları farklılıklar gösterse de, anne-çocuk etkileşimindeki güvenli üs olgusunun üzerinde çalışılan tüm kültürlerde gözlemlendiğine yönelik görgül bir sonuca ulaşmıştır. Van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg (1996)'un kültürlerarası temelde yapmış oldukları meta analiz çalışmasında ise yetişkin bağlanma biçimleri dünya genelindeki ortalama dağılımlar esas alınarak değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre insanların % 58'inin güvenli, %24'ünün kaçınıcı ve %18'inin kaygılı bağlanma biçimine sahip oldukları bulunmuştur ve bu sonuçların şuan dünyadaki bağlanma eğilimlerinin global dağılımını temsil ettiği ifade edilir (Van IJzendoorn ve Sagi-Schwartz, 2008). Global normlar üzerinde böylesi bir uzlaşmaya varılmış olsa da, belirli bağlanma biçimlerinin farklı kültürlerde çeşitliliğe sahip olduğuna dair pek çok kanıt sunulmaktadır. Bu kanıtlardan yola çıkarak bağlanma dağılımlarının kültüre göre farklılaştığı açıkça görülse de, kültürün hangi yollardan bağlanmayı etkilediği henüz bilinmemektedir. Olası her kültürel etmenin bağlanma üzerindeki etkisini tanımlamak güç olsa da, kültür-bağlanma ilişkisinde önemli bir değişkenin bireycilik/toplulukçuluk kavramsallaştırması olduğu düşünülür (Agishtein ve Brumbaugh, 2013). Buna göre toplulukçu (kollektivist) kültürel alt yapıya dahil bireylerin kimliklerini grupla iç içe tanımladıkları ve ortak amaçları bireysel hedeflerinin önüne koydukları belirtilir (Triandis, 1989). Bireyci kültürlerde ise kişinin amaçları ait olduğu grupla ortak olmayabilir; anlaşmazlık halinde kişinin amaçları önceliklidir. Agishtein ve Brumbaugh'un (2013) yürüttükleri araştırmada, toplulukçu geleneğin bağlanma kaygısı ile beklendiği şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, iç gruba yatırım yapan bireylerin diğer insanlara daha bağımlı oldukları ve reddedilmekten daha çok korktukları sonucuna varmışlardır. Bu bulgular kültür ve toplulukçuluk konusunda yürütülen diğer araştırmalarla tutarlıdır (ör., Cheng ve Kwan, 2008; Wang ve Mallinckrodt, 2006).

Bağlanma biçimlerinin kültüre göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirmek amacıyla Türk ve Amerikan örneklerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, Sümer ve Güngör (1999) Amerikan öğrencilerinin çoğunlukla güvenli ve daha az oranda kaçınıcı bağlanma biçimine, Türkiye’de yaşayan öğrencilerin ise birincil olarak güvenli ve diğer kısmının ise kaygılı bağlanma biçimine yatkın oldukları görülmüştür. Sümer ve Güngör’ün yetişkin bağlanma biçimlerine yönelik karşılaştırmalı kültürel çalışması, özellikle güvensiz bağlanma biçimleri söz konusu olduğunda bağlanma kavramının bireyci ve toplulukçu kültürlerde farklı anlamlar taşıyabileceğini düşündürmektedir. (Halat ve Hovardaoğlu, 2011).

Yetişkin romantik bağlanma biçimlerinin örüntü ve evrenselliğini incelemek üzere 62 farklı kültürel bölge üzerinde yürütülen geniş ölçekli bir çalışmada toplamda 17,804 katılımcıya ulaşılmış, benlik ve diğeri modelinin pankültürel bir yapı olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Çalışma bulguları, benlik ve diğeriye yönelik modellerin çoğu kültürde geçerli olduğu yönündedir. Özgül bağlanma biçimlerine yönelik analizler, güvenli romantik bağlanmanın kültürlerin %79’unda normatif olarak görüldüğü ve saplantılı romantik bağlanmanın özellikle Doğu Asya ülkelerinde yaygın olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bir başka sonucu, ayrı ayrı milletlerin romantik bağlanma profillerinin, bağlanma stratejilerinin evrimsel kuramını destekler nitelikteki sosyo-kültürel göstergelerle ilişkili olmasıdır (Schmitt, Alcalay, Allensworth, Allik, Ault ve Auster, 2004).

Sonuç olarak, bağlanma araştırmalarının kültürlerarası veri tabanı görece sınırlı olsa da (van IJendoorn ve Sagi-Schwartz; Keller, 2013), dünyadaki farklı kültürler üzerinde klasik bağlanma paradigmasının araştırılması giderek önem kazanmaktadır. Çoğunluğu Kuzey Amerika ülkeleri ve endüstrileşmiş Batı kültüründe yürütülmüş olmakla birlikte son dönemde bağlanma çalışmaları ülkemizde geçerli ve önemli bir araştırma alanını temsil etmekte ve kültürlerarası değerlendirmelerin önemi vurgulanmaktadır (Sümer ve Güngör,1999). Git gide heterojenleşen bir çevrede kültürel bağlam, kişilerarası ilişkiler çalışma alanı için önem kazanmakta ve kültürel etkinin sosyal işlevsellikle arasındaki ilişki araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Yetişkin bağlanma kuramı, insanların ilişkilere yaklaşımının duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıkları anlamında ve kültürel etkilerin yakın ilişkileri ne şekilde etkilediğinin çalışılmasında

zengin bir model sunmaktadır. Aktarılan nedenlerle bu çalışma çerçevesinde bağlanma eğilimlerinin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenecek olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bir diğer önemli kuramsal boyutunu travma sonrası büyüme kavramı oluşturmaktadır. Bu amaçla ilerleyen bölümde Travma Sonrası Büyüme Kuramı'nın kavramsal açıdan tanıtılması hedeflenmektedir.

1.14 TRAVMA SONRASI BÜYÜME

“Her şeyin bir başkasının hatasından kaynaklandığını düşünürseniz çok acı çekersiniz. Her şeyin kendi içinizden kaynaklandığını fark ettiğinizde hem huzuru, hem de neşeyi öğrenirsiniz.” 14. Dalai Lama

Tinsel yol ve öğretilerde acı, sevinç kadar değerlidir ve acı çekmenin olumlu değişimi ortaya çıkarabilme gücüne ilişkin anlayış oldukça eskiye dayanır. Travma sonrası büyüme kavramının örneklerine Mısır mitolojisi, İslamiyet, Katolik inancı, Budizm ve Hinduizm öğretilerinde rastlamak mümkündür. Tedeschi ve Calhoun'a göre (1995) acı çekmenin evrensel doğasını anlamak Budizm dininin merkezi konularından biridir. Yazarlar Budist inancına göre kişinin acı çekmesine neden olan deneyimleriyle yüz yüze gelmesi ve hatta bu yaşantılara kucak açması gerektiğini ifade eder. Budizm'e göre kişi sadece bu yolla bilgelik kazanabilmekte ve ileri bir anlayış seviyesine çıkabilmektedir. Tedeschi ve Calhoun'a göre acı çekmek Hinduizm'de de önemli bir role sahiptir (1995). Yazarlara göre Hindu doktrini insanların bazen mutluluğun acıyla sonuçlanabileceğini, ama aynı zamanda kişinin acıyı deneyimlerinin mutluluk ve büyümeyi ortaya çıkarabileceğini anlamasının önemini vurgular. Felsefi metinlerde de uzun süren acıların ardından yaşanan büyüme deneyimlerine ait pek çok örnek bulunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin Nietzsche (1955) ve Kierkegaard'a (1983) ait yazılarda kişilerin acı veren olaylardan çıkardıkları olası yararları tartışılmıştır. Benzer şekilde Rollo May (1950) bireylerin yaşamlarında kendilerinde belirsizlik ve kaygı yaratan, otantik olmayan her şeyi çekip çıkarmaları gerektiği fikrini ortaya atmıştır. Ancak kişi bir kere bu eylemi gerçekleştirip bunun beraberinde getirdiği acıyı çektikten sonra gerçekten kim olduğunu ve nelerin kendisi için önemli olduğunu daha iyi anlayabilecektir. Antik Yunan ve Hristiyanlığın ilk

yıllarından, modern roman ve şiirlere kadar pek çok felsefi ve dini sorgulamada acı çekmenin anlamı kavranmaya çalışılmıştır. Yirminci yüzyılda ise, Maslow (1954) ve Yalom (1980) gibi bilim insanları yaşamsal krizleri değişim için bir yol olarak göstermişlerdir. Örneğin varoluşçu psikologlar, acı ve stres verici yaşantıların gelişim için bir fırsat olduğunu kabul eder ve travmayı anlam ve cesaretin bulunabildiği zaman olarak tanımlarlar (Akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004). Olumlu psikolojik değişim olgusu ilk olarak 1980’li yıllarda görgül olarak araştırılmaya başlanmıştır (Tedeschi ve ark., 1998).

Araştırmalar, travmatik bir yaşantının ardından kişinin kendisi, diğerleri ve dünyaya ilişkin temel varsayımlarında ortaya çıkan değişikliklerin sadece, travma sonrası stres belirtileri ve ASB ya da TSSB gibi travmayla bağlantılı psikopatolojiler şeklinde olmadığı, bir kısım insanın da olumlu yönde değiştiklerini göstermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Lerner ve Blow, 2011; Linley ve Joseph, 2004; Park ve Helgeson, 2006). Tedeschi’ye göre (2004), travmatik bir olayla karşılaşan kişilerin 2/3’ü, yaşamının her alanında olmasa da en azından bazı yönlerden olumlu değişimler göstermekteyken, Linley ve Joseph tarafından yapılan çalışmada örneklemin geniş bir aralıkta ve değişen oranlarda büyümeyle ilişkili maddelere olumlu cevaplar verdiği bildirilmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Kişiyi yüksek düzeyde stres veren bir olayın sonrasında ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimler sıklıkla ‘travma sonrası büyüme’ olarak nitelendirilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

Bireylerin maruz kaldıkları yüksek düzeyde stres veren yaşam olayları sonucu yaşadıkları bu olumlu değişimi anlatmak için alanda farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Olumlu yöndeki psikolojik değişim olgusunun “travma sonrası büyüme”, “yarar sağlama”, “olumlu doğurgular”, “olumlu psikolojik değişimler”, “travmadan dönüşüm”, “olumlu değişim”, “gelişmek”, “anlam bulma”, “dönüşümsel baş etme”, “olumlu yorumlama”, “algılanan kazançlar”, “iyiye gitme” gibi, farklı kuramcı ve araştırmacılar tarafından değişik biçimlerde ele alınıp kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da travma sonrası büyüme, travma

sonrası gelişim, strese bağlı gelişim, ruhsal gelişim gibi ifadelerin ön plana çıktığı görülmektedir (Dirik, 2006; Karancı ve Erkam, 2007; Yılmaz, 2006).

Bu araştırmanın temelde odaklandığı nokta, güçlüklerle mücadeleden doğan olası olumlu değişim ve büyüme olsa da, daha önceden ifade edildiği gibi travmanın birey üzerinde önemli düzeyde stres yaratabileceği ve travma sonrası stres bozukluğu gibi önemli psikopatolojilere yol açabileceği unutulmamalıdır. Büyümenin düzeyinin yaşantının doğrudan bir sonucu değil, olayın ardından kişinin verdiği mücadelenin sonucu olduğu ifade edilir (Aguirre, 2008). Bu açıdan, travmatik olaylar kişide derin bir rahatsızlık duygusuna yol açarken, büyümenin psikolojik stresle baş etme ve ona uyum sağlama sürecinde eş zamanlı olarak ortaya çıkabileceğini belirtmek önemlidir. Bir başka deyişle, sözü edilen rahatsızlığın yönetilmesinden sorumlu psikolojik süreçler, büyümeyi ateşleme potansiyeli olan süreçle aynı bileşenleri içerir.

Travma sonrası büyüme kuramına göre yüksek düzeyde stres yaratan bir olayın ardından yaşanan büyümenin kendilik algısında, insan ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde ortaya çıkan değişimler olmak üzere üç genel alanda gerçekleştiği düşünülür. (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Calhoun ve Tedeschi 1998).

1.14.1 Kendilik Algısında Yaşanan Değişim

Travma sonrası büyüme için önemli aşamalardan biri bireylerin kendilerini başlarına gelenin kurbanı olarak değil, travma sonrasında hayatta kalan (survivor) olarak görmelerinde yatmaktadır. Hayatta kalan rolünün, travmadan etkilenen kişinin kendini güçlü biri olarak algılaması ile başladığı düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Bu anlamda yaşanan değişimlerden biri “kendine yeterlik ve kişisel güçlülük hissinde artış” olarak değerlendirilir. Değişimin bir yönünün, hayatta kalan kişilerin sıklıkla güçlü olduklarına ve başka zorluklar karşısında hangi baş etme yöntemlerini kullanacaklarına dair hislerinin gelişmesiyle ortaya çıktığı düşünülür. Sonuçta bu bireyler olası yeni bir yaşam güçlüğünde daha az incinebilir olacak ve önceki deneyimden gelen büyümeyi ilerleterek gelişimlerini sürdürebileceklerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Zorlu deneyimlerin ardından kendilik algısında yaşanan bir diğer değişimin “incinebilirliğin fark edilmesi ve kabulü” olduğu ifade edilir. Travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bazı bireyler yaşamdaki incinebilirliklerine ve ölümlülüklerine dair artan bir farkındalık kazandıklarını ve hayatın değerli, kırılgan ve hassas olduğunun farkına vardıklarını dile getirmektedirler. İncinmeye ne kadar açık olduğumuzu fark etmek ilk başta kulağa olumlu bir değişim gibi gelmeyebilir, ancak hayatta hiç incinmeyeceğini düşünerek pek çok riskli ve sağlıksız davranış sergileyen kişilerle karşılaşmışızdır. Yazarlar böylesi bir farkındalığın bazı bireylerde olumlu bir değişim olarak algılanabileceğinden söz eder (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

1.14.2 Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim

Yukarıda ifade edilen kendiliğe yönelik değişim duygusu, kişinin kendine güvenme becerisi ve aynı zamanda kırılganlığın fark edilmesini içinde barındırır. Söz konusu değişimlerin insan ilişkileri üzerinde de etkilerinin olacağını düşünmek yanlış olmaz. Olayın ardından diğer insanlarla kurulan ilişkilerde değişimin bir kısmının, “kendini açma ve duyguların ifade edilmesi” alanında yaşandığı düşünülür. İnsanların olayla başa çıkma ihtiyacının sonucu olarak, olanlar hakkında konuşmalarının güçlü insani ilişkilerin ulaşılabilirliği ve önemini fark etmelerini sağlayabileceği düşünülür. Kişi belki daha önce hiç deneyimlemediği biçimde destek alma, verme ve kendini ifade etme olanağı bulabilmektedir. Aynı zamanda bireyler diğer insanlarla yakınlaşma konusunda kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade ederler. Bağlanma figürleri gibi kişi için önemli biriyle yaşanan kişilerarası bir travmanın, hastalıklar ya da doğal felaketler gibi travmalara göre farklı sonuçlar doğurabileceği ve bireyi farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir (Kira, 2001). Buna rağmen, örneğin kanser gibi kronik hastalıklarda hasta olan bireylerin eşlerine daha çok bağlandıkları, ilişkilerinin güçlenerek değiştiği ve eşlerde iki taraflı gelişimin gözlenebildiği bilinmektedir (Weiss, 2004).

Zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele etmiş kişilerin ifade ettikleri bir diğer değişim, “ilişkiler için harcanan çaba, empati ve bağlılıkta artış” olduğu yönündedir. Kişilerin sosyal ilişkilerindeki olumlu değişimin bir kısmı diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına yönelik artan bir hassasiyet ve ilişkilerin ilerletilmesi için daha çok çaba harcamanın sonunda gelmektedir (Collins ve ark., 1994). Bunun bir sonucu olarak travmadan

etkilenen kişiler diğer insanlara yardım etmeye daha çok eğilimli olabilmektedir. Zor durumda olan diğer bireylere yardım etmek daha fazla iyileşmeye izin vermekte ve hala mücadele edenlerle sosyal karşılaştırma yolu ile bireyin zorluğu hakkında farkındalık sağlanabilmektedir (Tedeschi ve ark., 1998).

1.14.3 Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişim

Yaşamsal zorluklarla mücadele eden pek çok kişinin ifade ettiği bir diğer fayda, “hayatı kolaydan almak” ya da “yaşamaktan daha çok zevk almak” şeklinde ortaya çıkan yaşam felsefesinin değişmesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). İnsanlar bazen yaşadıklarının bir sonucu olarak hayatın başka yönlerini fark edebilir ve daha önce hiç dikkat etmedikleri gündelik yaşamdaki sıradan şeyler için şükran duyabilirler.

Fiziksel bütünlük için tehlike oluşturan durumlar, bireyin hayatın kendisine verilen ikinci bir şans olduğu duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. İnsanlar her bir günün değerini daha iyi bildiklerini ve küçük şeylerden daha çok zevk aldıklarını ve yaşamı daha basit biçimde ele aldıklarını belirtmektedirler. Bir diğer ifadeyle insanlar, başa çıktıkları olayın kendilerine “yaşamın değeri ve hayattaki öncelikleri” sorgulamayı öğrettiklerini ifade ederler. Örneğin önemli bir stresörün ortaya çıkması, yakın ilişkilerde bireylerin daha fazla zaman ayırmaları gerekliliğini fark etmelerini sağlayabilir. Bu anlamda bireyler söz edilen değişimlerin kendilerinin neyin önemli olduğu konusundaki hislerinde yüksek düzeyde olumlu değişim yarattığını fark edebilirler.

Sürecin bir diğer önemli parçası “varoluşsal konuların sorgulanması ve anlam arayışı”dır. Kişilerin bu bağlamda özelde olayın, genelde var olmanın ne anlama geldiğine yönelik bir sorgulama sürecine girdikleri ifade edilir. Yaşam felsefesinde meydana gelen değişikliklerin manevi bir içeriğe sahip olabildiği görülmüştür (Calhoun ve Tedeschi, 1989, 1990; Pargament, Smith, Koenig, Perez 1998). Bir başka deyişle anlam arayışı kişide ruhsal (spiritüel-tinsel) bir değişimi beraberinde getirebilmektedir. Bazı insanlar için majör bir travmaya maruz kalmak tatmin edici biçimde sonuçlanmayan manevi bir arayışı ortaya çıkarabilir. Böyle kişiler var olan manevi inançlarını kaybederek daha kuşkucu hale gelebilmektedir. Ancak travmanın kötü

sonuçlarıyla mücadele etmek zorunda kalmış diğer birçok kişi için için Tanrı'nın varlığına ilişkin inançlarda artış, dini gelenekleri uygulamaya başlama ya da dini inanışları daha iyi anlamının gerekliliğini düşünmenin gerçekleştiği ifade edilir (Scwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991).

Sarsılan temel varsayımların sorgulanması ve yeniden yapılandırılması belirli bir süre gerektirdiğinden, büyümenin bir süreç olarak ele alınması daha uygun gözükse de, söz konusu olumlu değişimlerin, sürecin ilerleyen zamanlarında gelişebileceği gibi, bu boyutlardan bazılarının olayın hemen ardından ortaya çıkabileceği kuramın bir diğer önemli noktasıdır (Tennen ve Affleck, 1998).

Kuramsal modelde büyümeyi oluşturan belli başlı temel ilkelerden söz edilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bunlardan ilki, büyümeye dünyaya ilişkin temel inançların değişiminin eşlik etmesidir. İkinci ilke olarak, yaşantının ardından belirli varsayımların yanlış olduğunu ispat etmenin daha zor olabileceği ifade edilir. Bu ilkeye göre bazı sayılılar değişime daha dirençlidir, bu durumun inanç ya da varsayımların değişimi ile birlikte gözlenen büyümenin ortaya çıkma olasılığını azalttığı düşünülür. Üçüncü ilke, büyümenin oluşabilmesi için travmanın ardından hayat yeniden inşa edilirken sürecin bir miktar olumlu değerlendirmeyi içinde barındırmasının gerekli olduğudur. Bir diğer önemli ilke, farklı türden olayların farklı türden büyüme biçimlerini ortaya çıkarma olasılığıdır. Bu bağlamda kişinin yaptığı nedensel atıflar, örneğin olayın bireyin kendisinden, diğer insanlar tarafından ya da şans eseri gerçekleştiğine inanması, farklı büyüme deneyimlerine yol açıyor olabilir. Büyüme sürecine ait bir başka özellik, bu araştırmanın konusu açısından da önem taşıyan belirli türden kişilik özelliklerinin potansiyel büyüme yaşantısı üzerindeki dönüştürücü ya da sınırlandırıcı etkisidir. Aynı zamanda travmatik olayın yaşam öyküsünde ne kadar merkezi bir yere sahip olduğu, yani kişisel tarihçe açısından önem düzeyinin büyüme ile ilişkili olabileceği varsayılır. Son olarak, Tedeschi ve ekibi, büyüme sürecini diğer bir anlayışla "bilgelik yapılıdırılması" (wisdom-building) olarak tanımlamaktadır (Tedeschi, Park, ve Calhoun, 1998.). Sağlıklı bir uyumun sonucu olan travma sonrası gelişimde bilgelikte artış olası bir durum olarak görülür. Kuramsal bir çerçevede travma sonrası uyumda rol oynayan bilgelik üç örüntüsü olduğu öne sürülmektedir. Bu örüntüler; belirsizliği

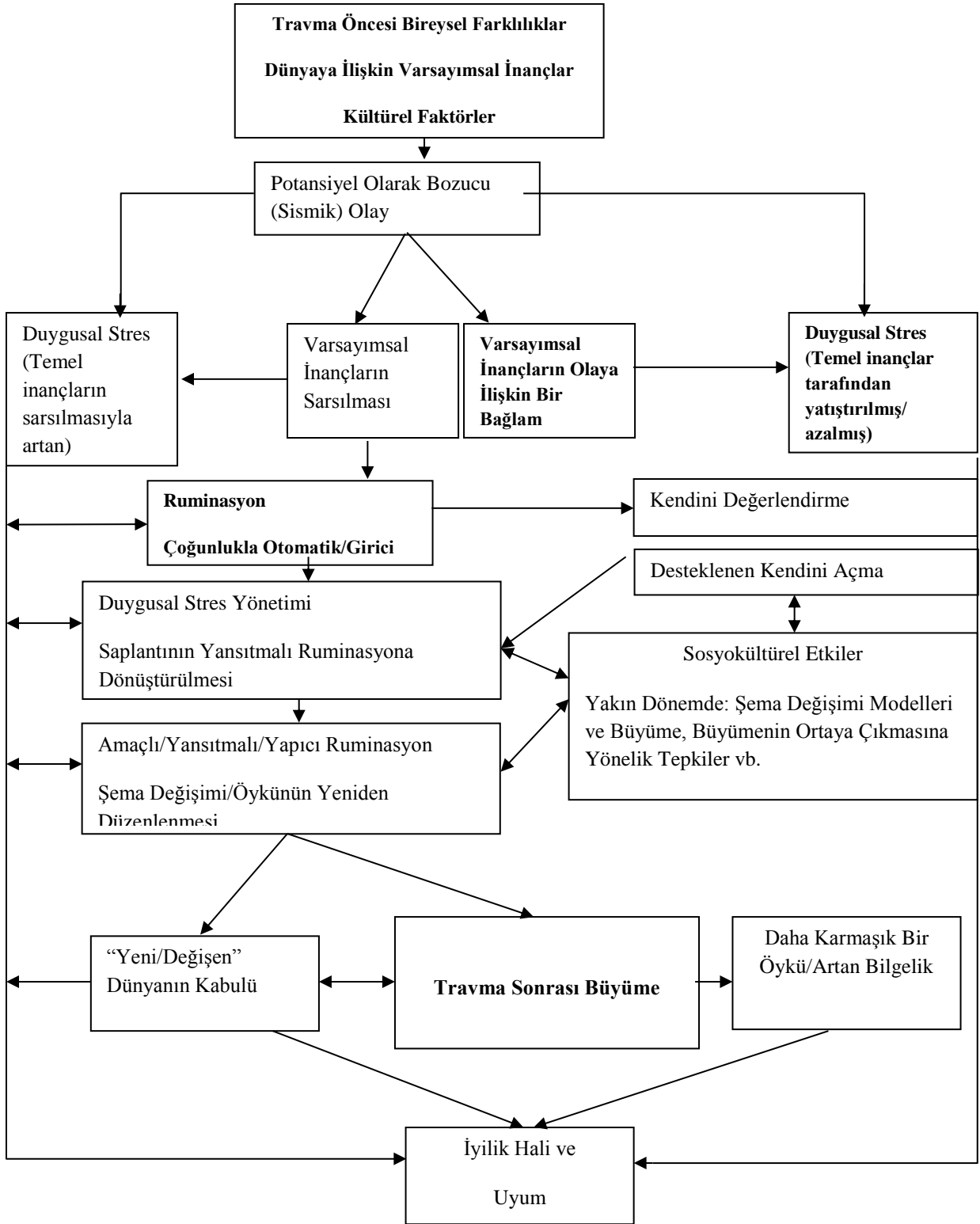
tanıma ve yönetme, duygu ile bilişi birleştirme ve birey olarak sınırlarını tanıyıp kabul etme olarak sıralanır (Linley 2003; akt. Güven, 2010).

Travma sonrası büyüme kavramının içeriğini oluşturan boyutlar olarak Tedeschi ve Calhoun (1996) beş temel değişim alanından söz eder. İlk olarak insanlar hayatta kendileri için yeni seçeneklerin olduğunu fark edebilirler (ör., “Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim”, ya da “Hayatıma yeni bir yön verdim”). Ardından, diğer insanlarla ilişkilerin olumlu şekilde değiştiği görülebilir. İnsanlar kendileri için önemli kişilerle yakınlaşma ya da benzer zorluklardan geçmiş biriyle kendileri arasında bağlantı kurabilir (ör., “Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum” ya da “Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim”). Üçüncü olarak, travmanın olumsuz sonuçlarına karşı savaşan birey, artan bir güçlülük ve kendine güven duygusu deneyimleyebilir (ör., Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim” ya da “. Kendime olan güvenim arttı”). Dördüncü boyutta bazı insanlara hayata karşı genel olarak artan bir memnuniyet ve şükran duygusu hissettiklerini belirtirler (ör., “Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum”, “Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum”). Son olarak, insanlar var oluşlarını sorgulayabilir ve spiritüel ya da dini alanda gelişim yoluyla anlam bulabilirler (ör., “Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum” ya da “Daha inanç sahibi biri oldum”).

İlgili yazında travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen bilişsel işleme, sosyal destek, psiko-sosyal stres ya da kişilik özellikleri gibi pek çok farklı değişkenden söz edilmekle birlikte, başlangıç açısından travma öncesinde var olan kişilik özellikleri ve stresle nasıl başa çıkıldığı ile belirlenen bir süreçtir (Linley ve Joseph, 2004). Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından ilgili değişkenlerin ele alındığı işlevsel-betimsel modele (functional-descriptive model) göre, büyümenin farklı boyutları bulunmakta, kişiler farklı boyutlarda gelişim gösterebilmekte ve bu gelişimin, kişilik özelliklerine, travmanın türüne ve sosyal destek mekanizmalarının işlevselliğine göre şekillendiği vurgulanmaktadır. Modele göre, inançlar, amaçlar, başa çıkmalar ve bilişsel şemalar gibi travma öncesi önemli kişilik özellikleri travmatik yaşantıdan sonra sarsılmakta, bu dönemde kişide tekrarlayıcı düşünceler ortaya çıkmakta ve böylece kişiler yaşantıyı anlamlandırmaya çalışmaktadırlar. Başlangıçta istemsiz olan bu çabalar, TSSB'nin yeniden yaşama ve kaçınma belirtileriyle paralellik göstermekte ve belirli mekanizmalar

aracılığıyla yeni şemaların oluşmasında rol oynamaktadır. Bu sürecin sonrasında elde edilen yeni amaç, inanç ve davranış biçimleri ile uyum süreci gelişmektedir, yaşam öyküsü yeniden oluşturulmakta ve kurgulanmaktadır.

Travma sonrası büyüme kavramı, diğer ülkelerde olduğu gibi, ülkemizde de özellikle son yıllarda üzerinde durulan bir çalışma alanı olarak ilgi çekmektedir. Söz konusu çalışmalarda travma sonrası büyüme kavramı farklı örneklemeler ve ilişkili değişkenlerle ele alınıp incelenmiştir. Şenol-Durak (2007) tarafından yapılan çalışmada, miyokard enfaktüsüne sahip bireyler ve eşlerinde çevresel ve bireysel kaynaklar, olayı algılama, bilişsel işleme ve baş etme değişkenlerinin; Dirik (2006) tarafından romatoid artrit hastaları üzerinde yürütülen araştırmada ise dindarlık, algılanan sosyal destek, baş etme yolları, kaynak kaybı ve artrit özyeterliği gibi değişkenlerin travma sonrası büyümeye etkileri incelenmiştir. Travma sonrası büyüme kavramının incelendiği bir diğer çalışmada Yılmaz (2006), arama kurtarma çalışanlarında TSSB ve büyüme arasındaki ilişkiyi göreve ilişkin duygular, genel belirtiler, başa çıkma tarzları ve temel varsayımlar gibi değişkenler çerçevesinde incelemiştir. Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, ise TSSB ve büyüme kavramları umutsuzluk, kontrol, algılanan sosyal destek, disosiyatif yaşantılar temelinde ele alınmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında Arıkan (2007), sosyo-demografik değişkenler, travma özellikleri, bağlanma ve baş etme biçimlerinin travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkisini incelemiştir. Yukarıda aktarılan araştırmalardan görülebileceği gibi, doğal ve insan eliyle üretilmiş travmaların farklı şekillerde ve oldukça yaygın olarak görüldüğü ülkemizde travma sonrası büyüme kavramsal olarak açıkça önem taşımaktadır. Yürütülmüş olan çalışmalar farklı travma gruplarıyla ele alınmış olmakla birlikte, yerel yazında kişiler arası ilişkilerin bitiminde yürütülen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Travma sonrası büyüme modelinin daha ayrıntılı bir sunumu Şekil 1.1'den izlenebilir.



Şekil 1.1 Travma Sonrası Büyüme Modeli (Calhoun, Tedeschi ve Cann, 2013)

Yukarıda aktarıldığı gibi, Tedeschi ve Calhoun'un büyüme modelinde (2013) süreç üzerinde belirleyiciliğe sahip bir dizi etkenden söz edilir. Bunlardan ilki, yaşamsal krizin ortaya çıkmasından önce bireyin sahip olduğu kişisel özelliklerdir. Bunlardan bir kaç kişi için dışa ya da içedönük olma gibi kişilik özellikleri (Shakespeare-Finch, Gow ve Smith, 2005), iyimserlik ve öz-yeterlik (self-efficacy) düzeyi (Tedeschi ve Calhoun, 1995), önceki bağlanma deneyimleri (Salo, Qouta ve Punamaki, 2005) ve dünyaya yönelik varsayımları (Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1971) olarak sıralanabilir.

Kuramsal modele göre, insanların güç bir yaşantının ardından vereceği ilk tepki duygusal stresi kontrol etme ve güvenlik duygusuna dair bir miktar yanlısamayı korumak amacıyla çoğunlukla şok ve inkarın bir yansıması olacaktır. Yazarlar bu tepkinin temel inanç ya da değer sisteminin (temel varsayımların) olayın hemen ardından sarsılmaması adına koruyucu bir görevi olduğunu belirtmişlerdir. Janoff-Bulman'ın (1992) çalışmalarının ardından Tedeschi ve Calhoun (1995), başlangıçtaki tepkilerin kişinin henüz belirli bir olayın önceden var olan şablonlara oturup oturmayacağını değerlendirmeye zorlanmamış olması nedeniyle dünyayı anlaşılabilir, anlamlı ve kontrol edilebilir bir yer olarak görebilmesini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Ancak ilk şokun idrak edilmesinin ardından, büyümenin yolunu açmak için kişinin bazı değer, varsayım ve şemalarını sınyıp muhtemelen bir kısmından vazgeçmesi gerektiği düşünülür. Bu nedenle, bakış açısındaki değişim kendilik ve dünyaya yönelik daha derin bir anlayışla betimlenir. Burada önemli bir nokta, yaşantının dünyaya ve kişinin bu dünyadaki rolüne ilişkin temel inançları sarsacak şiddette olması gerekliliğidir. Bu anlayışın bir sonucu olarak temel inançların yeniden gözden geçirilmesi, büyümenin önünü açan en önemli etkenlerdendir.

Yaşamsal öykü bozulduğunda ya da değiştiğinde, insanların olayın hemen ardından çoğunlukla istemedikleri halde kendilerini ne olduğu hakkında düşünürken bulabildikleri ifade edilir. Son dönemlerde, girici nitelikteki düşünce süreçlerinin zaman içinde amaçlı (yansıtımlı/reflective) tekrarlayıcı düşünceleri ortaya çıkarabildiği ya da böylesi bir yapıya dönüşebildiği denencesi üzerinde durulmaktadır. Amaca ve sorun çözmeye yönelik böylesi maksatlı bir ruminasyon biçiminin büyüme yolunda önemli bir adım olduğu düşünülür (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009). Diğer bir deyişle kişi bir tür kendilik analizi sürecine yol alır. Zorlayıcı yaşantıların ardından kişilerin

olaylarla ilişkili ruminasyon eğilimleri ve temel inançlar kavramı izleyen bölümlerde daha ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

1.15 BÜYÜMEYE GİDEN SİSMİK YOL: TEMEL İNANÇLARDA SARSILMA

“Dünyaları yıkılan insanların başına güzel bir şey gelir: Dizlerimizin yere çöktüğü noktadan bir alçak gönüllülük, bir asalet ve daha yüksek bir zeka ortaya çıkar...”

Marianne Williamson

Travmatik bir yaşantıya verilen tepkilerde bilişlerin önemi psikoloji araştırmalarında geniş bir yer bulmuştur. Şimdiye kadar pek çok araştırmacı (ör., Ehlers ve Clark, 2000; Mueller-Pfeiffer, Martin-Soelch, Blair, Carnier, Kaiser, Rufer, Schnyder ve Hasler, 2010), TSSB'nin gelişimi ve devamlılığında olduğu kadar, travmanın ardından şema ve inançların değişiminde (ör., Janoff-Bulman, 1989) bilişlerin rolü ile ilgilenmiştir. Klinik araştırma ve uygulamalarda, yaşantı sonrası değişen bilişlerin kişi üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, düşünce süreçlerinin iyileştirici ve dönüştürücü gücünün önemi üzerinde durulur. Örneğin, travma tedavisinin bilişsel-davranışçı ya da yapılandırıcı terapi uygulamalarında, kişinin travmatik deneyimi tanımlaması, kendine ve dünyaya yönelik temel şema ve olumsuz inançlarının farkına varması ve yeni bir anlayış ile bakış açısı kazanması için olumsuz düşüncelerin sorgulanması değişim sürecinde önemli bir yer tutar (Cohen, Mannarino ve Deblinger, 2006; Foa ve Rothbaum, 1998). Tedavinin sürecinin dışında pek çok yazar belli türdeki “kendiliğinden” bilişsel işlemlenin olumlu sonuçları nasıl ortaya çıkardığı ile ilgilenmiştir (Schaefer ve Moos; 1992; Tedeschi ve Calhoun; 2004).

Schaefer ve Moos'un (1992) yaşamsal krizler ve kişisel büyümeyi açıklayan modeli kişisel kaynaklar, çevresel ve olaya ilişkin etkenlerin hepsinin bireyin stres karşısındaki bilişsel yüklemeleri ve başa çıkma tepkilerinin üzerinde etkisi olduğunu öne sürer. Kurama göre anlam bulma ve bütünleşme süreci olasılıklardan biridir, ancak baş etme ya da büyümenin temel odak noktası değildir. Bu çerçevede büyüme; kişisel kaynaklar, baş etme becerileri ve sosyal kaynakların artmasıyla ortaya çıkar. Modele göre “yaşamsal kriz”in mutlaka travmatik içerikli olması gerekmez, ancak boşanma ya da yakın birinin kaybı ya da hastalığı gibi bir tür zorlu deneyimi içermelidir. Araştırmacılar

kuramda, bilişsel değerlendirme, yükleme biçimleri ve baş etmenin büyüme üzerindeki etkisinin önemine odaklanır, nedensel yüklemelerin kişiyi aktif başa çıkma yollarına yönlendirerek büyümenin gerçekleşebileceğini ifade ederler.

Albert Ellis (1962), duygusal stresin çelişen ve mantık dışı inançların kabullenilmesi sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu inançlar mantıklı ve gerçeklik temeline dayanan varsayımlardan farklıdır ve kendini yenen (self-defeating) davranışlarla ilişkilendirilir. Kalıcı genellenmiş bilişsel yapılar olarak kavramsallaştırılır ve yaşamın pek çok alanına uyarlanabilirler.

Janoff-Bulman (1992), “Travmayı anlayarak, kendimizi öğreniriz-kurban ya da hayatta kalan- ve en zayıf ve en güçlü yanlarımızın farkına varmaya başlarız” diyerek travmatik bir olayın ardından hayatta kalanların tepkilerinin bize insani ihtiyaçlarımız, yanlısamalarımız ve becerilerimizin sınırları hakkında pek çok bilgi sağladığını ifade etmiştir. Janoff-Bulman, hayatta kalanların öykülerinin bize verdiği önemli bir dersin, gündelik varoluşun psikolojisinin kendimiz ve dış dünya hakkında belki de daha önce hiç sorgulamak zorunda kalmadığımız sadece birkaç varsayıma dayanması olduğunu ifade eder. Alanyazında Park (1971) sorgulanmadan kabul edilen bu varsayımlar için “Varsayımsal Dünya”, Bowlby (1969) ise bir önceki bölümde aktarıldığı gibi “İçsel (Çalışan) Modeller” kavramını kullanır (Akt, Janoff-Bulman, 1992). Janoff-Bulman’a göre (1992) temel varsayımlarımız, kavramsal sistemimizin kökenidir, bu nedenle aynı zamanda en az farkında olduğumuz ve değişmeye en az eğilimli yapıdır. Örneğin, başımıza gelen olayları kontrol edebileceğimize, insanların nasıl davranacağına ya da yaşantılarımızın genel olarak nasıl gelişeceğine yönelik inancımız gibi geniş bir anlamsal sistemin varsayımlarımızla ilişkili olduğu düşünülür. Bağlanma kuramında da benzer şekilde, kişilik, benlik ve diğerine ilişkin zihinsel temsillerin yaşamın erken dönemlerinde oluştuğu ve erken dönemdeki çocukluk ilişkilerinin bir ürünü olarak geliştiği ve bu temsillerin yetişkin hayatındaki ilişkiler için bir şablon oluşturduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1969).

Kurama göre temel varsayımlar, “dünyanın iyiliği”, “dünyanın anlamlılığı” ve “kendilik değeri” olmak üzere üç başlık altında ele alınır (Janoff-Bulman, 1989). Kısaca aktarılacak olursa bu çerçevede çoğunlukla insanların; dünyanın iyi bir yer olduğuna ve diğer insanların da temelde iyi, yardımsever ve nazik olduklarına inandıkları (Dünyanın

iyiliği varsayımı); hak ettiklerini yaşadıkları ya da adaletin olduğuna inandıkları (Dünyanın anlamlılığı) ve kendilerini ne düzeyde değerli, dürüst ve iyi gördüklerine bağlı olarak adil bir dünyada incinmez olarak hissedecekleri (kendilik değeri) düşünülür (Janoff-Bulman, 1989). Dünyaya ilişkin bu varsayımlar temelinde, insanların “dışarıda” kötü şeylerin olduğunu bildiklerini, ama “kendi dünyaları” iyi ve güvenli olduğu için şanssızlığın onları bulmayacağına inandıkları düşünülür. Kurama göre bu varsayımlar kendilik ve dünyaya yönelik görelî bir incinmezlik duygusu sağladığı için birey travmatik kayıp yaşantılarına karşı psikolojik olarak hazırlıklı değildir. Buna göre varsayımlar zorlayıcı bir yaşantıyla yıkıldığında, dünyanın ne kadar düşmanca ya da anlamsız, kendimizin ne kadar kırılgan olabileceğine dair bir farkındalık kazanırız. Travma ölümlülüğümüz ve kırılganlığımıza dair, sembolik ya da gerçekçi bir yüzleştirmeyi beraberinde getirir.

Yüksek düzeyde stresli yaşam olaylarının her zaman olmasa da bazı durumlarda varsayımsal dünyanın önemli bileşenlerini sarsarak psikolojik gelişime katkı sağlayabileceği görüşü pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir (ör., Gillies ve Neimeyer, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 1995; Parkes, 1971). Burada önemli bir nokta, kişinin yüzleşmek zorunda kaldığı durumun bireyin temel varsayımlarını sarsacak nitelikte olması, ya da bazı durumlarda varsayımları yıkacak şekilde meydana gelmesidir (Janoff-Bulman, 1992). Olumlu psikolojik değişme ve büyümeyi yaratan önemli bir nokta, olayın kendi içerisinde ne kadar “stres verici” olduğundan çok, ardından kişinin dünyaya yönelik inançlarının ne kadar sarsıldığı ve işlevsel inançlar bütünüünün yeniden inşasını gerekli kılan bilişsel çabadır (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer, Gil-Rivas, Vishnevsky ve Danhauer, 2010). Yaşantının kişiyi temel inançlarını yeniden gözden geçirmeye yöneltmesi ve var olan inançlara yönelik bu tehditle uğraşmak için başlatılan bilişsel işlemlenin, olumlu değişimi fark etmek ve büyüme yaşantısını deneyimlemeyi mümkün kıldığı düşünülür (Cann ve ark., 2010; Janoff-Bulman 2006; Linley ve Joseph, 2004).

Hayatta kötü olayların bizim başımıza gelmeyeceği yanılsamasıyla yüzleşmek genellikle kolay olmamaktadır. Birey, kendi davranışlarıyla olay arasında bir bağlantı kurarak dünyanın anlamsız ve güvenilmez olduğuna ilişkin yeni veriyi etkisizleştirmeye çalışır, çünkü bu durum var olan varsayımlara uygun değildir (Janoff-Bulman ve

Yopyk, 2004). Buna karşın travmatik yaşantının üzerinden zaman geçtikçe, olumlu bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal destekle pek çok kişinin içsel dünyalarını yeniden kurmayı başardığı bilinmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Söz konusu yeniden yapılandırma süreci, olaydan önceki temel varsayımlara geri dönmekten çok, yaşantıyla bütünleşmiş yeni bir varsayımsal dünya oluşturmayı ifade eder. Pek çok insanın olumsuz yaşantıların ardından kişisel incinebilirlikleri ile yüzleştikleri ve dünyayı daha güvensiz bir yer olarak algıladıkları belirtilir (Janoff-Bulman ve Yopyk, 2004). Bu çerçevede Tedeschi ve Calhoun'a göre (2004), travma sonrası büyümenin ne düzeyde gözleneceğinin belirlenebilmesinde önemli olan, bireyin travma sonrasındaki yeni gerçeklikle nasıl mücadele ettiğidir. Olayla başa çıkma süreci, kaybın yavaş yavaş kabullenilmesini içerir. Stres tepkilerinin devam ettiği bu sürenin, travma sonrası büyümenin deneyimlenmesi için gerekli olduğu düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kayıp olasılığı karşısında kişi yaşamın anlamını sorgular, değerini anlar, takdir eder ve yeni bir anlam yükleyebilir.

Zor bir yaşantının uzun vadedeki sonuçlarının kayıp ve kazançları bir arada bulunduran, karmaşık bir yapı olduğu düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Janoff-Bulman ve Yopyk (2004), başarılı bir başa çıkma sürecinin travma sonrası büyümenin gerekliliklerinden biri olsa da, büyümeyi bütüncül olarak anlamada yeterli olmadığını, dolayısıyla başa çıkma sürecinin büyümeyi nasıl açıkladığının daha ayrıntılı olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Yas tutmanın dönemleri, kaybın fark edilmesi, ayrılığa tepki vermek, kaybedilen kişiyle birlikte ilişkinin parçalarının yeniden bir araya getirilmesi, eski bağların koparılması, kaybedilen kişi artık olmaksızın yeni bir dünyaya yeniden uyum sağlamak ve yeni ilişkilere yatırım yapmayı içinde barındırır. Zamanla, kendilerine destek sağlayan diğerlerinin ilgisiyle ve kişisel olarak anlamlı bilişsel değerlendirmelerin yardımıyla pek çok insan dünyalarını yeniden kurma becerisine sahiptir. İnsanlar, kendileri için önemli bir kişiyi ve aynı zamanda bir ilişkiyi kaybetmekle eninde sonunda yüzleşir ve kayba uyum sağlar, yaşamına devam eder ve daha fazla kendilerini "kurban" rolüyle tanımlamazlar. Kurbanlar, hayatta kalanlara dönüşür (Janoff-Bulman, 1992).

Stresli yaşam deneyimleri, bireysel olarak değişen nitelik ve niceliklerde fiziksel ve psikolojik etkilere neden olabilmektedirler. Ancak bu belirtilerin şiddetinin ve iyileşme

oranlarının hangi etkenlere bağı olarak bireysel farklılıklar gösterdiği tam olarak anlaşılammaktadır (Salo, Punamaki ve Qouta, 2004). Bağılanma kuramında Janoff-Bulman'ın modeline benzer biçimde, travmatik yaşantıların sıklıkla görülen psikolojik doğurgularından birinin bireyin erken dönemde oluşmuş olan dünya, kendilik ve diğerlerine yönelik inanç ve temsillerinin önemli düzeyde sarsıldığı düşünülür (Horowitz, 1997). Diğer bir deyişle, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarına yön veren çoğu temel varsayım travmatik olay sonrasında artık yetersiz kalmakta ve ruhsal dengenin yeniden inşa edilebilmesi için önceki temsillerin içeriğinin tekrar gözden geçirilmesi gerekmektedir. Söz konusu inanç ve temsillerin nitelikleri ile ilgili bilgiler halen çok az sayıdadır ve bu alanda yapılacak olan çalışmaların travma sonrası semptomlar ve iyileşme konusundaki bireysel farklılıklar açısından ışık tutacağı düşünülmektedir (Salo ve ark., 2004).

Büyüme olgusunun diğer insanlarla olumlu yakın ilişkiler kurma, olayın anlamını yeniden yapılandırma ve içgörü kazanmayı içermesi nedeniyle ilişkinin sonlanmasının ardından görece güvenli bağlanan bireylerin travmaya yönelik artan düzeyde büyüme tepkisi verecekleri düşünülebilir. Bağılanma kuramına benzer şekilde Janoff-Bulman (1992), sıcak ve yakın ebeveynliğin kendilik değeri, diğer insanların iyi olduklarına dair inançlar ve dünyanın anlamlılığı ile ilişkili şemaların oluşumuna katkıda bulunduğunu belirtir. Buna göre şemaların oluşumu, erken dönemdeki yakın ilişkilere atfedilir, ancak sonraki deneyimler söz konusu temel inançlarda değişikliğe yol açabilir. Bağılanmaya özgü, özgün içsel çalışan modellerin, anısal temsiller kadar, yeni ve zorlayıcı deneyimlerin var olan yaşam öyküsü ile bütünleştirilme ve özümsemesinde işlev gördüğü ifade edilir (Horowitz, 1979). Bağılanma biçimleri, söz konusu bütünleşmenin başarısını ve olumlu büyüme ile sonuçlanıp sonuçlanmayacağı ya da aksine kişide olumsuz duygular ve belirtiler görülüp görülmeyeceğini açıklayabilmektedir (Salo ve ark., 2005). Ayrıca yaşantının, kişinin daha önceden var olan içsel çalışan modelleri ve kendilerine, diğerlerine ve dünyaya yönelik önceki temel inançları ile örtüşebileceği ya da örtüşmeyebileceği ve bu durumun zor deneyimlerin ardından neden bazı kişiler olumlu yönde değişirken, diğerlerinin zorlandıklarını açıklayabileceği düşünülmektedir (Dunmore, Clark ve Ehlers, 2001).

Kişilerin varsayımsal dünyalarıyla ilgili şu anki inançlarını değerlendirmek için ölçüm araçları bulunmasına karşın (ör., Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği; Janoff-Bulman, 1989), değerlendirme bireyin temel inançlarının ne ölçüde bozulduğundan çok, dünyaya ilişkin şuan var olan varsayımları üzerinden yapılmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmacılar tarafından (ör., Cann ve ark., 2010) daha geniş düzeydeki temel varsayımların belirli türdeki yaşam olayları aracılığıyla tehdit edilme ya da sarsılmasının derecesini değerlendiren bir ölçüm aracının gerekliliğine vurgu yapılmıştır. Ayrıca, krizlerle baş etmede süreç boyunca önemli bir etmen olarak görülen “varsayımsal dünyanın sarsılma ya da yıkılma düzeyi” olmakla birlikte, bozulmanın düzeyini ölçmeyi amaçlayan araçların travma sonrası stres ve büyüme ile arasındaki ilişki henüz bilinmemektedir. Önceki çalışmalar göstermektedir ki, büyümenin derecesi bireyin dünyaya ve bu dünyanın içinde kendisinin konumuna yönelik temel inançların sarsılma düzeyiyle ilişkilidir (ör., Cann ve ark., 2010; Thombre, Sherman ve Simonton, 2010; Tedeschi, 2011; Yılmaz, 2006). Böylesi bir tehdidin kişiyi, olaya ve ne olduğuna yönelik yineleyici düşünceler şeklindeki bilişsel işleme yönelttiği varsayılmaktadır (Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2011).

Lindstrom ve arkadaşları (2011), temel inançların sarsılma düzeyi, tekrarlayıcı düşünceler, kendini açma ve bazı sosyokültürel etkenlerin TSB ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmanın katılımcıları, psikoloji dersi alan ve son 2 yıl içerisinde stres verici bir olay deneyimleyen üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın bulguları, örneklemin büyük bir kısmının kendi sosyokültürel bağlamlarında TSB deneyimi yaşadıklarını ve temel inançlar düzeyinde yaşanan değişimin TSB'nin temel yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Çalışma çerçevesinde büyümeyi yordamak amacıyla yapılan regresyon analizi, büyümenin karmaşık ve pek çok etmenden oluşan bir yapı olduğunu göstermektedir. Temel inançların sarsılması, amaca yönelik ve girici ruminasyon ve kendini açma birlikte büyüme varyansının %44'ünü açıklamıştır ve bulgular modele uygun şekilde temel inançların olumlu değişimi açıklamada önemli bir payının olduğuna işaret etmektedir.

Hindistan'da yürütülmüş bir çalışmada (Thombre, Sherman ve Simonton, 2010), kanser hastalarında bilişsel süreçler ve büyüme yaşantısı arasındaki ilişkiye yanıt aranmıştır. Buna göre, algılanan büyümenin anlam temelli başa çıkma (anlamlandırma, yarar

bulma) ve dünyaya ilişkin varsayımların yeniden değerlendirilmesi ile aynı yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Büyümenin, hastalığa ya da hastalığın stres düzeyine yönelik kişisel değerlendirmelerle ilişkili olmadığı bulunmuş ve en güçlü yordayıcısının dünya görüşünün yeniden değerlendirilmesi olduğu sonucuna varılmıştır. Yazarlar, amaca yönelik bilişsel süreçlerin üzerinde daha çok durulması gereken bir çalışma alanı olduğunu ifade etmektedir.

Günlük tutma yoluyla, gündelik stresörlere tepki olarak anlam verme ve algılanan olumlu değişim süreçlerini araştırmak üzere yapılan bir çalışmada (Losavio, Cohen, Laurenceau, Dasch, Parrish ve Park, 2011), 82 üniversite öğrencisinin temel inançlarda bozulma, ruminasyon ve olay nedeniyle yaşanan ayrışma hissinin büyüme ne düzeyde yordadığıyla ilgilenilmiştir. Çalışmaya göre, büyümenin tüm değişkenlerle yüksek düzeyde ve zıt yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, gündelik stresörler bağlamında büyüme kuramının genişletilmesinin faydalı olacağını ifade etmektedirler.

Şimdiye kadar yapılan araştırmalar, temel inançlar ile ilişkilendirilen kuramsal öngörülerle (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1989, 2006) tutarlılık göstermektedir. Varsayımsal dünyanın görece önemli düzeyde sarsılmasının, travma sonrası büyüme açısından önemli bir değişken hatta temel yordayıcılarından biri olduğunu düşündürmektedir. Kısaca, olayın önceden var olan inanç sistemini zorlamaması durumunda büyümenin oluşması için ruminasyon ya da sağlıklı başa çıkma gibi gerekli süreçler ortaya çıkmayabilir.

Bu bilgiler ışığında bireyin temel inançlarının, iyileşme ve büyüme sürecinde göz önünde bulundurulması gereken önemli değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Temel varsayımlar modeli, travma sonrası ortaya çıkan tepkileri ve temel inançların sınanmasını içeren iyileşme sürecinin aşamalarını anlamada bir çerçeve sağlar (Kauffman, 2002). Ancak, travmanın ardından ortaya çıkan duygusal tepkiler ve bilişsel değişimler arasındaki ilişkinin doğası henüz tam olarak açık değildir. Bu nedenle alanda doldurulması gereken bir diğer önemli boşluğun temel inançlar gibi kavramlar açısından travmatik yaşantıların, tekrarlayıcı düşünce süreçleri ile nasıl bir etkileşiminin olduğu konusudur. İzleyen bölümde yakın ilişkilerin sonlanması gibi zorlayıcı durumlarda ruminasyon biçimleri ve büyüme arasındaki ilişkiye değinmenin uygun olacağı düşünülmektedir.

1.16 İLİŞKİSEL SÜREÇLER VE RUMİNASYON

“Yorulduğumuzda, yıllar önce yendiğimiz düşüncelerin hücumuna uğrarsız”

Friedrich Nietzsche

Bir arkadaş, eş ya da aile üyesiyle ilişkisel bağın kopması her iki taraf açısından çoğunlukla zorlayıcı bir anlam verme sürecini beraberinde getirir. Yakın dönemde yapılan bir araştırma, ilişkilerde reddedilme ya da istenmeyen bir ayrılık yaşantısı gibi yoğun psikolojik acının beyinde fiziksel acıyla aynı alanları harekete geçirdiğini ortaya çıkarmıştır (Kross, Berman, Mischel, Smith ve Wager, 2011). Ayrılık bir açıdan bakıldığında gelişimsel olarak olağan bir stresör gibi görülebilse de, bir ilişkinin bitmesine yönelik psikolojik tepkilerde bireysel farklılıklar bulunmaktadır ve bazı kişiler kendilerini tekrarlayan bir düşünce sürecinin içinde bulabilmektedir. Bu nedenle, ayrılıkların ardından yaşanan duygusal sorunlarla başa çıkmada olumlu ya da olumsuz bilişlerin rolü son dönemlerde araştırmacıların ilgisini çekmektedir (ör., Boelen ve Reijntjes, 2008; Saffrey ve Ehrenberg, 2007).

Bilişsel terapi, insanların düşünce içerik ve biçiminin ilişkiye uyumda önemli bir etkisinin olduğunu önerir. Kişilerarası ilişkilere dair alanyazında bilişlerin rolünü incelemek için bir yaklaşım, bireylerin belirli inançları nasıl ele aldığı, bir ilişkiyi sağlıklı, işlevsel ve doyurucu yapan öğelerin ne olduğuna dair tutum ve beklentilerini değerlendirmektir. Görel olarak sabit bu yapıların ilişki deneyimleriyle oluşturulduğu ve geliştirildiği düşünülür. Bu nedenle, ilişkisel olguları araştırırken bireysel farklılıkların önemli bir yönünü oluşturan rasyonel olmayan ilişki inanışlarına odaklanmanın önemli olduğu belirtilir (Baucom, Epstein, Sayers ve Sher, 1988; Beck ve Clark, 1988; Stackert ve Bursik, 2003). Rasyonel olmayan ilişkisel inançların kaynağı henüz tam olarak bilinmemektedir. Ancak pek çok araştırmacı, aile sisteminin içinde başlayan gelişimsel başlangıç noktasının önemine işaret etmektedir. Örneğin bağlanma kuramında bir bireyin bağlanma figürüyle kurduğu özgül ilişki bağının, yapılandırılmış ve bütünlüğü olan kendilik ve dünyaya yönelik bilgilerin düzenlendiği bir ilişkiler ağını oluşturduğu ifade edilir. Bu süreç boyunca oluşan güvensiz bir ard alan ve bu nedenle

incinmeye açık bir kendilik kavramsallaştırması, rasyonel olmayan düşünceler ve kendini yenen inançların kabulüne zemin hazırlayabilir (Bowlby, 1989).

İlişkinin neden bittiği, ayrılıkta kişinin rolünün ne olduğu, tekrar bir araya gelmenin mümkün olup olmadığı, kişinin bundan sonra hayatına nasıl devam edeceği ya da bu olayın kendi yaşamı için ne anlama geldiği gibi sorular genellikle ilişkisel çözümlerin ardından anlam verme sürecinde insanların kendilerine tekrarlayıcı biçimde sordukları sorulardan birkaçıdır (Nolen-Hoeksama, 2000). Diğer tüm stresli yaşam olaylarında olduğu gibi, bir ayrılık yaşantısından başarıyla çıkmak genellikle duygusal-bilişsel bir karışıklıktan yeniden inşa edilen bir psikolojik iyilik haline geçiş dönemini içerir (Parkes, 1983). Ancak günümüze kadar oldukça az sayıda çalışma zaman içinde iyileşme sürecinin nasıl gerçekleştiğiyle ilgilenmiştir (Bonanno ve ark., 2002). Bireyin yakın ilişkilerindeki sosyal bozulmalarla nasıl baş ettiğini anlamının bir yolu, uyuma yönelik bilişsel iyileşme sürecini tanımlamak ve değerlendirmektir (Sbarra, 2006).

Ruminasyon çoğu araştırmacı tarafından geçmişe yönelik olumsuz, girici ve uyum bozucu düşüncelere yoğun şekilde odaklanma ile tarif edilmektedir (ör., Lyubomirsky ve Nolen Hoeksama, 1995; Martin ve Tesser, 1989). Martin ve Tesser'in (1989, 1996) kavramsallaştırmasına göre ruminasyon, söz konusu düşüncelerin ortaya çıkması için çevresel bir talebin yokluğunda dahi tek bir konuya odaklı biçimde devam eden, bilinç düzeyindeki düşünceler olarak tanımlanır. İşlev bozucu bilişsel bir başa çıkma stratejisi olarak ruminasyonun stres düzeyinde artış ve kayıp ve travmaların ardından daha az uyum sağlama yaşantısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tait ve Silver, 1989). Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson (1994), yakın birinin ölümünün ardından gelen yas sürecinde kaybın olası etkilerini araştırmış ve olumsuz duygulara odaklanan bireylerin, olumsuz tekrarlayıcı düşüncelere sahip olmayan kişilere göre daha sık ve şiddetli biçimde stres tepkisi bildirdiklerini ifade etmişlerdir.

Söz konusu düşünceler alanyazında genellikle endişe (Seegerstrom, Tsao, Alden, ve Craske, 2000) ya da belirtilere yönelik olumsuz düşüncelerle (ör., Nolen-Hoeksama, 2000) birlikte düşünülse de, kavram en genel haliyle tekrarlı düşünce ya da bir bilgi üzerinde düşünme, diğer bir deyişle “bilişsel çiğneme/geviş getirme” anlamı taşımaktadır (Cann ve ark., 2011). Genellikle stres belirtileri olarak kendini gösteren, olumlu ya da olumsuz önemli bir yaşam olayıyla ilişkili girici düşüncelerin de olay

karşısında beklendik ve olağan tepkiler olduğu bilinmektedir. Tekrarlı düşünceler; belirtiler, belirtilerin nedenleri ve yaşantıdan kaynaklanan endişe ile ilişkili olabilmekte ve süregiden strese katkıda bulunabilmektedir, ancak bununla birlikte tüm ruminasyon biçimlerinin de olumsuz olmadığı düşünülmektedir (Cann ve ark., 2011).

1.16.1 Ruminasyona Yeni Bir Bakış

Travma sonrası büyüme kuramına göre kişinin evrene, evrenin nasıl işlediğine ve kendisinin bu evrenin içindeki konumunun ne olduğuna dair genel inançlarını içeren varsayımsal dünyada yaşanan travmalar, tıpkı depremler gibi “sismik” bir etki yaratır (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Yazarlara göre tıpkı bir depremin fiziksel yapıları sarsması, zarar vermesi ya da yerle bir etmesi gibi, travmatik yaşantılar da bireyin deneyimlerini anlamasına ve düzenlemesine yardımcı olan şema ve inançlar üzerinde benzer bir etkiye sahiptir. Calhoun ve Tedeschi (2013), olaylar kişinin temel inançlarında önemli düzeyde sarsılmaya yol açtıktan sonra olası bir travma sonrası büyüme döneminin oluşabileceğini ifade etmektedir. Buna göre kişilerin varsayımsal dünyalarında meydana gelen sarsıntılar, diğer bir deyişle önemli amaçlar ya da yaşam öyküsünün değişmesi, bireyi tekrarlayıcı şekilde düşünmeye yönlendirebilmektedir. Araştırmacılar yaşamsal bir krizin ilk günlerinde ruminasyonun daha çok girici nitelikte olabileceği, bu nedenle insanların istemedikleri halde içinde buldukları durumu düşünebileceklerini ortaya koymaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

Aradan bir süre geçtikten sonra, ne olmuş olduğu ile ilgili tekrarlayıcı düşünceler daha amaca yönelik bir nitelik kazanabilmekte, olaylardan anlam çıkarmaya odaklı, kasıtlı, yansıtıcı (reflective) bir bilişsel yapı halini alabilmektedir. Girici ruminasyon, bir yaşantı ile ilgili, kişinin aklına getirmeyi seçmemesine rağmen düşünce dünyasına yönelik olan istenmeyen işgal olarak tanımlanmaktadır. Amaca yönelik ruminasyonda ise, düşünceler, olaylarla gönüllü olarak ilişkilendirilir, olayı ve olayın sonuçlarını anlamaya çalışmaya bir amaç doğrultusunda odaklanılır. O zamana kadar kişi çoğu zaman otomatik, sıkça tekrarlanan, şok ve yadsıma duygularını içeren erken dönem bilişsel bir işleme sürecinden geçer. Calhoun, Cann, Tedeschi ve MacMillan (2000) yürüttükleri bir araştırmada bu varsayımı sınamak üzere son üç yılda travmatik bir deneyime maruz kalmış üniversite öğrencileri ile çalışmışlardır. Sonuçlara göre

büyüme, olayın hemen ardından başlayan bilişsel işleme düzeyiyle anlamlı ve olumlu ($r = .32$) ilişkiye sahiptir.

Travma sonrası büyüme kuramına göre, insanları büyüme yaşantısına ulaştıran iki temel bileşenden biri; olayın kişinin varsayımsal dünyasını ne derece sarstığı ya da varsayımlarını ne düzeyde etkilediği, diğeri ise bu mücadelenin ne dereceye kadar yaşamsal krizler ve bu krizlerin doğurgularına odaklanan bilişsel süreci başlattığıdır (Cann ve ark., 2010). Burada önemli bir nokta, olay üzerinde tekrarlayıcı şekilde düşünmeye ihtiyaç duyanın insanların ayrıştığı bir kişilik özelliği (trait) olmalarıdır (Silvia ve Phillips, 2011). Buna göre bazı insanlar “neden ben?” sorusunu hiçbir zaman sormazlar, dolayısıyla kişiyi büyümeye götüren mekanizma çalışmaya başlamaz. Örneğin, “Her şey ilahi adalete bağlıdır” şeklinde düşünen bir bireyin olayların rastgele meydana geldiğini ya da yaşamın ön görülemez olduğunu düşünmesi daha az olasılıkla gerçekleşeceğinden, belki de temel inançlara yönelik tehdidin hiçbir zaman ortaya çıkmayacağı düşünülür.

Olayın ardından kişi kendini açma ve potansiyel sosyal destekle duygusal stresi düzenlemeye başladığında, başına ne geldiğini anlama ve dünyaya ilişkin temel inançları yeniden yapılandırma süreci içerisinde daha derin, daha az otomatik, duygusal yükün daha az olduğu, amacı olan bir işleme sürecine zaman içinde girebilmektedir. Bu niteliklere sahip bir bilişsel ruminasyonun amaca yönelik doğası, hangi şema ve değerlerden kopup, hangilerinin yeniden inşa edilmesi gerektiğini eleştirel şekilde araştırmaya fırsat tanır. Pek çok insan yine bu dönemde deneyimlerinin yaşam öykülerindeki payının ne olacağını değerlendirme ve keşfetme aşamasına ulaşır. Aynı zamanda bu bilişsel değişim, büyümenin gelişimindeki başlangıç sinyalleridir (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

Sonuç olarak kişiler, süreç boyunca hem kayıp hem de kazançları deneyimler. Bu durumun aynı zamanda paradoksal bir yapı olduğu düşünülür. Örneğin insanlar “dünyanın daha az yordanabilir bir yer olduğunu, ama kendilerinin zorluklara karşı daha hazırlıklı”, “daha kırılgan ama daha güçlü” olduklarını ya da “yaşamın çok adaletsiz olabildiğini ama pek çok şey için daha çok şükran duyduklarını” ifade ederler (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Bu nedenle kuramın kendi içinde zorlukların olumsuz sonuçlarını göz ardı etmediği, ancak travmanın ayrıntılı şekilde kavranmasında hem olumlu hem de

olumsuz değişimlerin gerekli ve eş zamanlı olabileceğinin hesaba katılması gerektiği söylenebilir.

Yukarıdaki bölümde aktarılan iki ruminatif düşünce biçimini inceleyen sınırlı sayıda görgül kanıt bulunmakla birlikte var olan çalışmalar, iki düşünce biçimi arasındaki ayrımın sadece kavramsal olarak değil görgül olarak da önemli olabileceğini düşündürmektedir (Cann ve ark., 2011).

Nolen Hoeksama (1991; 1994), olumsuz duygulara tepki olarak tekrarlayıcı düşünce döngüsüne dahil olmaya eğilimli insanların olumsuz yaşantıların ardından daha uzun dönemli ve şiddetli strese maruz kalabileceklerini öne sürmüştür. Şiddetli düzeyde olumsuz deneyimlerin bilişsel bütünleşmeyi zorlaştırarak, girici ya da kaçınıcı düşünceleri bir döngüye sokarak bireyleri uzun dönemli stres yaşantısına yönettikleri (Lepore, Silver, Wortman ve Wayment, 1996) ve TSSB gelişimini hızlandırdıkları (Horowitz, Wilner ve Alvarez, 1979) bilinmektedir. Girici düşüncelerin düzeyinin, travmatik bir yaşantının ardından genel stres düzeyi üzerindeki en güçlü yordayıcılardan biri olduğu ifade edilmektedir (Creamer, Burgess ve Pattison, 1992). Örneğın, Mor ve Winquist'in (2002) yapmış oldukları meta analiz çalışmasında kendiliğın olumsuz yönlerine odaklanmada artışın, kısa ve uzun süreli olumsuz duygulanımla aynı yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer araştırmalar istenmeyen ruminasyonun; disfori (Olson, Hugelshofer, Kwon ve Reff, 2005), kızgın ve depresif duygudurum (Papageorgiou ve Wells, 2003) ile kaygı ve endişe duygularıyla (Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg, 2002) ilişkili olduğu yönünde bilgi sunmaktadır.

Bununla birlikte, bilişsel ruminasyon ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalar, amaca yönelik ruminasyonun büyümenin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Calhoun, Tedeschi, Fulmer ve Harlan (2000), yürüttükleri bir araştırmada birden çok yardım ve destek grubuna katılmakta olan, çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerle çalışmış ve farklı türden ruminasyon biçimleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre araştırmacılar, girici bilişsel düşünceler ve büyüme arasında bir ilişki gözlemezken, ebeveynlerin kaybın hemen ardından gösterdiği amaca yönelik ve girici olmayan bir ruminasyon biçiminin büyüme deneyimi ($r=.38$) ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Ruminasyon, stres ve TSB arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada 71 yakını kaybetmiş üniversite öğrencisine ulaşılmıştır (Taku, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008). Yürütülen yapısal eşitlik analizleri sonucunda, yakın dönemdeki girici ruminasyonun strese yol açtığı ve olayın hemen ardından gözlenen amaca yönelik ruminasyon biçiminin, büyüme ve stres bir arada olacak şekilde büyümeyi yordadığı görülmüştür. Bu çalışma, Nolen-Hoeksama ve arkadaşlarının (1994) önerdiği şekilde stresin hem yakın birinin kaybı gibi zor bir durumda istenmeyen girici düşünceleri içerebildiğini, ancak aynı zamanda anlam arayışındaki amaçlı ruminasyonu da içinde barındıran bir süreçle birlikte görülebileceği önermesini destekler niteliktedir.

Daha yakın dönemde yürütülen bir çalışmada (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009), stresli/travmatik yaşam olaylarının ardından gözlenen olası bir travma sonrası büyümede dört farklı türdeki ruminasyonun (olayın hemen ardından yaşanan girici ruminasyon, olayın hemen ardından yaşanan amaca yönelik ruminasyon, ve yakın zamanda yaşanan girici ve amaca yönelik ruminasyon) rolünü incelemek üzere Amerikalı (N=224) ve Japon (N=431) katılımcılara ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ruminasyon türlerinin büyüme ile ilişkili oldukları görülmüştür. Buna göre, olayın hemen ardından yaşanan girici ruminasyonun büyümeyle olumlu yönde ilişkili olduğu ve her iki kültürde de var olan büyüme düzeyini en güçlü şekilde yordayan değişkenin amaca yönelik ruminasyon olduğu ortaya konmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyon türünün büyüme üzerinde kültürel farklılıklar açısından ayrıştığı görülmektedir. Amerikan örneğinde yakın dönemdeki amaca yönelik ruminasyonun, olayın hemen ardından gelişen amaçlı ruminasyondan daha önemli olduğu, ancak Japon örneğinde hem olayın hemen ardından, hem de yakın dönemdeki ruminasyonun travma sonrası büyüme ile aynı yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuçlar, ruminasyonu çok boyutlu ve büyüme üzerinde zaman içinde değişen etkilere sahip bir yapı olarak görmenin önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda bu çalışma, büyümenin tamamen bir sonuç değişkeni olmaktan çok, bir süreç olduğuna işaret etmesi açısından önemlidir.

Doğu kültüründe yapılan bir başka çalışmada (Taku, Kilmer, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2011), travmatik yaşantıların yokluğunda büyümenin gerçekleşip gerçekleşmediğini araştırmak amacıyla 408 Japon ortaokul öğrencisine ulaşılmıştır.

Çalışmada son bir yıl içerisinde bir travma deneyiminin var olup olmadığı sorularak olayın öznel şiddeti araştırılmış ve ruminasyon ile büyüme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda travmatik bir olay yaşayan çocukların, yaşamayanlara oranla daha fazla büyüme tanımladıkları görülmüştür. Araştırma sonuçları, amaca yönelik bilişsel işleme TSB yaşantısında önemli rol oynadığını ve büyüme olgusunun kültürlerarası bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir.

Cann ve arkadaşları (2010), travma sonrası dönüşüm olgusunu daha iyi anlamak için, kişilerin stres veren bir olayın ardından yaşadıkları olumlu (travma sonrası büyüme) ve olumsuz (travma sonrası yıpranma (depreciation)) deneyimleri bildirmelerini istemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre katılımcılar arasında büyümenin, yıpranmadan daha yaygın olarak gözlemlendiği ifade edilmektedir. Büyüme yaşantısı, temel inançların sarsılma düzeyi ve amaca yönelik ruminasyon ile aynı, yakın dönemdeki girici ruminasyon ile ise zıt yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte yıpranma ve girici ruminasyon arasında aynı yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Yazarlar araştırmanın sonuçlarına göre, yıpranma ve büyümenin birbirlerinden ayrı olarak iyilik haline katkıda bulunuyor olabileceği sonucuna varmışlardır.

Triplett, Tedeschi, Cann ve Calhoun (2011), yürüttükleri çalışmada bir travmanın ardından insanları yaşamdan doyum almaya ve travma sonrası büyümeye yönelten sürecin ne olduğunu anlamaya yönelik bir model öne sürmüşlerdir. Öne sürülen modelde tekrarlayıcı düşünceler, temel inançların sarsılma düzeyi, travma sonrası belirtiler, travma sonrası büyüme ve yaşamın anlamlılığı, genel yaşam doyumunun yordayıcıları olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, temel inançların tehdit edilmesinin hem girici hem de amaca yönelik ruminasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sözü edilen iki ruminasyon türü, büyüme ve stresle farklı şekillerde ilişkili bulunmuştur. Bir başka bulgu, stres ve büyümenin birbirlerinden bağımsız ve zıt yönde olacak şekilde yaşamın anlamlılığı ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu yönündedir.

Az sayıda çalışma, ayrılığın yarattığı kaybın ardından görülen ruminatif eğilimleri doğrudan incelemiştir. Bir çalışmada Collins ve Clark (1989), ilişkinin neden bitmiş olduğunun anlaşılması anlamına gelen yorumsal kontrol etkeni ile ilişkiye yatırımın ruminasyonlarla ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. Sonuçlara göre ilişkinin neden

bittiğini anlamamış olan ve ayrılıktan eşlerini sorumlu tutan kişilerin daha çok tekrarlayıcı şekilde düşünme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Ayrılığın ardından ruminasyon ve stres arasındaki ilişkiyi açıklamak için Davis ve arkadaşlarının (2003) yürüttükleri bir başka çalışmada ise ruminasyon ve bağlanma eğilimleri araştırılmış ve bağlanma kaygısının yüksek olduğu bireylerin eski eşe yönelik daha saplantılı düşüncelere sahip olduğu ortaya konmuştur. Bağlanma kuramı, ruminasyonun çalışılması için oldukça uygun bir çerçeve sunmaktadır. Sonlanan bir ilişkiye dair tekrarlayıcı düşüncelere sahip bireylere yönelik alanyazında az sayıda araştırma bulunması ilgi çekicidir.

Kısaca özetlenecek olursa, insanlar kendi duygularını anlamaya yönelik istekliliğe sahip varlıklardır (Wilson ve Gilbert, 2008). Çoğu durumda bu anlam verme süreci doğru şekilde işler. Olayları yaşar, anlam verir ve yolumuza devam ederiz. Ancak yoğun olumsuz duyguları ortaya çıkaran bazı durumlar bu anlam verme sürecini bozabilir. Bu çalışmanın amaçlarından biri, söz konusu anlam verme sürecinde ruminatif tepkilerin sonuçlarını görgül olarak ele almaktır. Olay ilişkili, olumsuz bir içerik taşımayan, amaçlı ruminasyonun ardından gelen travma sonrası büyüme ile daha ilişkili, ve kişinin kontrolü dahilinde olmayan, tekrarlı ve girici ruminasyonun ise çeşitli türdeki travma sonrası stres ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Affleck ve Tennen, 1996; Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000). Buna ek olarak, bireyin stres verici yaşantıyla ilgili daha geniş çaplı bir anlam arayışına girmesine öncülük etmesi adına girici düşüncelerin düzeyinin, amaçlı düşünceler ile bir arada bulunabileceği varsayılmaktadır. Sonuç olarak, ruminasyon kavramı travma ve diğer psikopatolojiler bağlamında önemli bir bilişsel başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Olaylarla ilişkili olan söz konusu iki düşünce biçiminin etki ve olası ilişkilerini tanımlamanın, özelde travma sonrası büyüme deneyimine, genel olarak ise uyum sürecine ışık tutması açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu noktada, kişinin travma sonrası dünyadaki olası büyüme deneyiminin birbiriyle etkileşim içindeki bir dizi karmaşık sosyo-kültürel etkiden oluştuğunu ifade etmek önemlidir. Örneğin çevredeki destekleyici kişilerin varlığının travmatik yaşantılarla baş etmede önemli bir unsur olduğu bilinmektedir (Cieslak, Benight, Schmidt, Luszczynska, Curtin, Clark ve Kissinger, 2009). Bir diğer önemli etmenin kişinin içinde

yaşamakta olduğu kültürde psikolojik büyüme olgusunun nasıl kavramsallaştırıldığı ve ele alındığıdır (Taku, 2011). Örneğin toplulukçu bazı kültürlerde kişinin travma sonrası büyüme yönelik bildirimlerinin, toplumsal ve sosyal açıdan destek görmemesi ya da uygun bulunmaması durumunda, yaşanan deneyimin başkalarıyla daha az paylaşıldığı ifade edilir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Süreçle birlikte, insanların gelecekteki stresle daha etkili biçimde baş edebildikleri, daha önce denemediği yolları deneyebildikleri ya da fark edilmemiş yararları dikkate almaya başlayabildikleri belirtilir. Olayın ardından gelen kayıp, şimdi ve gelecek için olumlu kazanımlara dönüştürülür ve tüm bu değişimler, zorluğun getirdiği mücadeleye aktif olarak dahil olmakla ortaya çıkar.

1.17 BAĞLANMAK, BAŞ ETMEK VE BÜYÜMEK

“Acının ödülü, deneyimdir” Aiskhylos

Pek çok farklı tanımı olmakla birlikte stres, bireyin kişisel ve sosyal değerleri ile psikolojik iyilik durumunu tehdit eden ya da bozan, olağan dışı, zarar verici ya da zorlayıcı durumlar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1966). Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen etkileşimsel stres ve başa çıkma kuramına göre stres, bireyin zorlayıcı bir durumla karşılaştığında var olan kaynakları ile bu durumun gereklilikleri arasında dengesizlik olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bir başka anlatımla stres, bireyin huzur ya da genel iyilik durumuna yönelik bir tehdit olarak değerlendirdiği ve/veya var olan kişisel kaynaklarını aşan ya da zorlayan ‘kişi-çevre etkileşimi’ sonucunda yaşanmaktadır. Başa çıkma ise, bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir. Stresli yaşam olaylarına yönelik başa çıkma farklılık gösterse de, başa çıkma kavramı evrensel bir olguya işaret etmektedir.

Alanyazında bir dizi olası başa çıkma stratejisi tanımlanmış ve incelenmiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984). Örneğin Folkman ve Lazarus’a göre (1985) başa çıkma biçimlerinin, stresöre yönelik duygusal tepkilerin düzenlenmesini içeren duygu odaklı ve stresin kaynağını değiştirmek ya da kontrol etmekle ilgili doğrudan harekete geçmeyi içeren sorun odaklı başa çıkma olmak üzere

iki işlevi bulunmaktadır. Sorun odaklı başa çıkma sorunun kaynağını bulup çözüm bulma (sorun çözme aracılığıyla stresli durumu değiştirme, karar verme ve doğrudan harekete geçme) ile, duygu odaklı başa çıkma ise durumun yol açtığı duygusal etkiyi olayın anlamını yeniden yorumlama (tehditi en aza indirme, duygusal destek arama, hayal kurma ve kendini suçlama) girişimiyle tanımlanır Yazara göre başa çıkma biçimleri bağlama oldukça bağlıdır ve etkili olmaları içerisinde zaman ve duruma göre değişmeleri gerekir (Lazarus, 1993).

Bu araştırma çerçevesinde başa çıkma biçimlerini değerlendirmek amacıyla bir diğer önemli kuram olan Carver ve arkadaşlarının (1989) geliştirdiği yaklaşımın temel alınması amaçlanmıştır. Yaklaşımı Lazarus ve Folkman'ın kuramından (1984) farklı kılan bir yönü, yazarların başa çıkma biçimlerinin hem durumsal hem de yatkinlik özelliklerinden etkilendiğini ifade etmeleridir. Araştırmacılar kuramsal olarak başa çıkma biçimlerini “işlevsel” ve “işlevsel olmayan” şeklinde ikiye ayırmamaktadırlar. Ancak farklı boyutları en genel anlamıyla sorun odaklı (aktif başa çıkma, planlama, diğer etkinlikleri bırakma, kendini sınırlandırma/uygun zamanı bekleme ve araçsal sosyal destek arama) ve duygu odaklı (duygusal sosyal destek arama, olumlu yeniden yorumlama, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, kabullenme, inkar etme, ve dine yönelme) ve davranışsal ilgiyi kesme, zihinsel ilgiyi kesme ve ilaç/alkol kullanımı ile tanımlanan uzaklaşarak başa çıkma boyutu olarak tanımlanmaktadır.

Carver ve arkadaşlarının tipolojisinde yer alan (1989) aktif başa çıkma, planlama, olumlu yeniden değerlendirme ve travmanın gerçekliğinin kabul edilmesi gibi tutumlar başarılı uyum ve büyüme ile ilişkilendirilmektedir (Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991). Örneğin, görgül araştırmalar sorunlarla aktif biçimde başa çıkan bireylerin deneyimin ardından daha fazla büyüme yaşantısı bildirdiklerini ortaya koymaktadır (ör., Aldwin, 1994; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005; Belizzi ve Blank, 2006). Tanımı itibariyle aktif başa çıkma biçimleri travmatik olay ya da kayıp yaşantısı ile başa çıkmak için aktif bir dahil olma çabasını gerektirir ve bu çaba kaçınma yoluyla başa çıkma stratejilerinden farklıdır. Aktif başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin, kaçınmacı yolla başa çıkan kişilerden daha yüksek düzeyde uyum gösterdikleri, düşük stres düzeyine ve daha yüksek psikolojik iyilik haline sahip oldukları ve kişisel yarar bulma ve büyüme yaşantısını deneyimleme olasılıklarının daha fazla olabileceği

düşünülmektedir. Aktif başa çıkma biçiminin olayın kontrol edilebilir olduğu durumlarda, kabullenme ve olumlu yeniden yorumlamanın ise olayın doğrudan davranış ile kontrol edilemediği ya da değiştirilemediği durumlarda en uyumsal başa çıkma biçimleri olduğu ifade edilir (Carver ve ark., 1989). Aynı zamanda, olumlu yeniden yorumlama ve kabullenici başa çıkma şeklinin stresle bağlantılı büyümenin önemli belirleyicilerinden olduğu belirtilir (Updegraff ve Taylor, 2000). Genel olarak kişi için “işlevsel” olan başa çıkma biçimlerinin bireye durumu kabullenme ve olumlu sonuçlara odaklanma fırsatı sağlayarak, stres verici olayın kendisine sunduğu belli başlı faydaların olduğuna dair inançlarına katkı sağladığı düşünülebilir.

Yetişkin bireyler, kayıp yaşantısı ile başa çıkmada pek çok yol izler. Bağlanma yaşantıları bozulduğunda ya da tamamen sona erdiğinde, bireyler güvenlik duygusunu tekrar sağlamak üzere ilişkiye geri dönmeye çalışabilir ya da yeni bağlanma figürleri ile yeni bir ilişki kurmaya çabalayabilirler. Örneğin eşin ölümü ya da boşanmanın ardından kayıp sonrası uyum sürecinde en güvenilir yordayıcıların yeni ilişkilerin kurulması ve diğer kişilerden sosyal destek arama olduğu ifade edilmektedir (Greeff ve Human, 2004; Hetherington, 2003). Burada önemli bir nokta, hissedilen güvenlik duygusunun düzenlenmesinin öznel ve atıf temelli bir başa çıkma stratejisi olması ve güvenlik hissine ulaşılmasında birden fazla yolun olduğudur. İnsanların fiziksel bütünlüğe tehdit oluşturmayan durumlarda, yaşantıyla anlam ve ahenk oluşturarak başa çıktığı düşünülür (Stackert ve Bursik, 2003).

Bowlby'nin bağlanmaya yönelik sunduğu kuramsal çerçeveden yola çıkan araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin stresli durumlarda duygularını düzenleme becerisinin bulunduğu ve travmatik durumla baş etmede destek arama arayışına ve sunulan desteği kabul etmeye daha yatkın olduklarına, buna karşın güvensiz bağlanma yöneliminin daha az uyumsal başa çıkma yöntemleriyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir (ör., Mikulincer, Florian ve Weller, 1993). Bu çerçevede güvenli bağlanan kişilerin görece zayıf olumsuz duygularının, bireylerin bu duygularla baş etmeyi becerebileceklerine ve destekleyici diğer insanların varlığına dair inançlarını yansıtır olabileceği düşünülür (Bowlby, 1973). Bir başka açıdan, güvenli kişilerin çocuklukta bağlanma figürlerinden ayrılmayla yapıcı biçimde baş etmiş, bu nedenle ayrılığın çözümlenebilir bir dönem olduğunu öğrenmiş olmalarından dolayı, olayın yeniden yapılandırılması için gerekli

başa çıkma kaynaklarına ulaşmanın daha olası olduğu düşünülür. Bu nedenle boşanma, kayıp ya da ayrılık gibi durumların söz konusu kişiler tarafından daha az tehdit edici algılanabildiği ve olayın bireyde daha az strese neden olabileceği düşünülür.

Travma sonrası büyüme kuramına göre büyüme ile ilişkilendirilen bir diğer önemli bireysel farklılık bireylerin zorlu yaşantılar ile nasıl başa çıktığıdır. Buna göre stresörün büyüme yönünde bir fırsat olabilmesi için olayın işlevsellikte bir dengesizliğe yol açacak duygusal şiddette olması gerekmektedir. Birey stresle baş etmeye ve ona uyum sağlamaya çalıştıkça yaşamsal krizden değişerek çıkar ve olay öncesinden daha farklı bir işlevsellik kazanır. Bu değişim fırsatını yaratan, bireyin olumsuz bir dizi yaşam olayı ile baş etme girişimleridir. Schaeffer ve Moos'un kavramsallaştırmasında (1992) baş etme, yaşam olayının ardından kişisel ve sosyal kaynakların kullanımı aracılığıyla artan psikolojik işlevselliğin habercisi olarak görülür. Bu nedenle başa çıkma tepkilerinin sadece ayrılığın ardından gelen yas sürecinin değil, olumlu dönüşümün de bir parçası olduğu düşünülür (Aguirre, 2008). Kayıp yaşantısında sözü edilen işlevsel baş etme becerileri, gelişen sosyal kaynaklarla birlikte artarak olumlu dönüşümü ortaya çıkarırken, kayba yönelik artan kişisel kaynakların kullanımı nihai olumlu değişimin kendisini oluşturur.

Büyüme deneyimi, dönüşüm için gerekli bir dizi mekanizmayı içinde barındırır. Pek çok araştırmacıya göre, bir bireyin zorluk veren yaşantıya bilişsel olarak dahil olma derecesi TSB sürecinde kritik bir role sahiptir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Sürece yönelik bilişsel baş etme mekanizmaları henüz yakın dönemde araştırılmaya başlansa da, yürüttükleri bir çalışmada Park, Cohen ve Murch (1996), travma sonrası büyümeye yönelik bilişsel başa çıkma stratejilerinin olumlu yeniden yorumlama, kabullenme ve duygusal destek yoluyla başa çıkma ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bir başka çalışmada, sorun odaklı başa çıkma eğiliminin yakın dönemli bir stresörle baş etmede olumlu değişim ile aynı yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996).

Yerel yayınlar incelendiğinde, yakın ilişkilerin bitmesinin ardından bireylerin başa çıkma tutumlarını değerlendirmeye yönelik Türkiye'de yürütülmüş bilinen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Farklı türden travmalar ile baş etme becerilerinin araştırıldığı bir çalışmada Güneş (2001) Marmara depremine maruz kalmış 336

yetişkinle çalışmış ve araştırma bulgularına göre soruna yönelik çözüm bulucu/iyimser bir yaklaşımın travma sonrası büyümeyi olumlu yönde yordadığını ifade etmiştir. Sümer, Karancı, Berument ve Güneş'in (2005) çalışmasında, başa çıkma öz-yeterliğin, kendine güven ve iyimserlikle etkileşerek genel stres düzeyini düşürdüğü belirtilmektedir.

Yakın dönemde Türkiye'de yürüttükleri bir çalışmada Arıkan ve Karancı (2012), üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının ardından büyüme sürecinde rol oynayan etkenlerden bağlanma ve başa çıkma biçimlerinin etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre hissedilen çaresizlik ve korku, kaderci ve iyimser başa çıkma biçimleri TSB'nin önemli yordayıcılarındandır. Ayrıca kaderci başa çıkma biçiminin bağlanma kaygısı ve TSB arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Buna göre güvenli bağlanma işlevlerinin stresi düzenleyen bir işleve sahip olmasının bu açıdan koruyucu bir rol oynayabileceği düşünülmüştür. Bir diğer deyişle yazarlara göre güvenli bireyler stresle başa çıkmada belirli sağlıklı stratejiler geliştirmiş ya da sosyal destek ağına daha etkili biçimde ulaşıyor olabilirler. Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, bağlanmanın kaygı boyutunun büyüme ile ilişkili olduğunun gözlenmiş olmasıdır. Güvensiz-kaçınan bireylerin stresten kaçınma amaçlı başka bir konuya odaklanmış ya da etkisini göz ardı etmiş olabilecekleri ifade edilmiştir. Bu nedenle kaçınan bireylerin büyüme yaşantısına dair bildirimlerinin güvensiz-kaygılı bağlanan bireyler kadar yüksek olmayabileceği ifade edilmiştir.

Diğer taraftan, önceden yürütülen bazı araştırmalar, ilişkisel bir ayrılık söz konusu olduğunda kaygılı bağlanan bireylerin eski eşten kopma aşamasında diğer insanlara göre daha büyük bir duygusal güçlük yaşayabildiklerine işaret etmektedir (Spielmann, MacDonald ve Wilson, 2009). Buna göre kaygılı bireyler üzüntü ve stres gibi olumsuz duygusal deneyimleri daha uzun süre yaşayabilmekte (Sbarra, 2006), ayrılığın ardından ruminasyon gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini daha sık kullanabilmekte (Saffrey ve Ehrenberg, 2007) ve hatta eski eşi gizlice izlemeye devam edebilmekte (Davis, Ace ve Andra, 2000), bu sayede yakınlığı korumaya çalışabilmektedir (Davis, Shaver ve Vernon, 2003). Bu nedenlerle kaygılı bağlanmanın ayrılığa yönelik uyumsal kabule engel oluşturabildiği ve kişinin ilişkinin düzeltilerek devam edilmesi gerektiğine

dair inançlarını sürdürmesine neden olabildiği (Barbara ve Dion, 2000) düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sorusu açısından bir diğer önemli çalışmada, bağlanma biçimleri, başa çıkma stratejileri, sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki kanser hastalarıyla kesitsel olarak incelenmiştir (Schmidt, Blank, Bellizzi ve Park, 2012). Buna göre güvenli bağlanma biçimi aktif başa çıkma, olumlu yeniden değerlendirme ve maneviyat ile önemli düzeyde ilişkili iken, değişkenlerin hepsinin büyüme ile anlamlı düzeyde bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Güvensiz bağlanma biçimleri ve sosyal destek değişkenlerinin TSB üzerinde etkisi gözlenmemiştir. Yapılan regresyon analizi, başa çıkma stratejileri olarak olumlu yeniden değerlendirme ve dinin büyüme ve bağlanma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ifade edilmiştir. Araştırmacılar, yetişkinlik döneminde diğer insanlara yönelik güvenli bağlanmanın kendilik ve diğer kişilere yönelik güven duygusunu kalkındırarak, stres zamanlarında olumlu başa etme yöntemleri ve duygusal ifadenin sıklıkla kullanılmasına olanak sağlayabileceğini vurgulamaktadır.

Travmatik olayların ardından kullanılan başa çıkma biçimlerinin etkisi pek çok çalışmada ele alınmış (ör., Dirik, 2006; Folkman ve Lazarus, 1985; Güneş, 2001; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005) ve yaşantıyla başa çıkmada bağlanma gibi erken dönem ilişkilerin önemi pek çok çalışmada gösterilmiştir (Pielage, Gerlsma ve Schaap, 2000; Schottenbauer ve ark., 2006). Büyümeye giden yolda stresli bir yaşam olayının meydana gelmesi ve durumun birey tarafından yeterince güçlü bir tehdit olarak algılanması halinde, kişi yaşama ya da duruma yüklediği genel anlamları ve bakış açısını değiştirebilmektedir. Bu süreçte, olayın yeniden değerlendirilmesi ve olumlu bir anlam bulma süreci kişinin yaşamına olumlu değişimler olarak yansıyabilmekte, yaşama ait öncelikler, en genel anlamıyla yaşam biçimi değişebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında belirli türden başa çıkma biçimlerinin, olumsuz yaşam olaylarının ardından yaşanabilecek 'büyüme' gibi olumlu sonuçlarla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda aktarılan araştırmalar belirli başa çıkma çabalarını kişinin yaşantıya uyum (dayanıklılık) sağlaması ile ilişkilendirmekle birlikte, travma ve büyüme yolunda gözlenen başa çıkma davranışlarının sürece nasıl bir katkı sağladığına dair görgül sorulara henüz kesin bir yanıt bulunamamaktadır. Örneğin, başa çıkmada özgül aktif

tepki türleri (örneğin planlama, yeniden yorumlama ya da anlam yaratma) ve bu tepkilerin TSB ile ilişkisi net bir şekilde ortaya konamamıştır. Aynı zamanda aktarılan araştırma bulguları bağlanma, psikolojik büyüme ve başa çıkma biçimleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermesine rağmen çalışmaların büyük çoğunluğu Amerika ve Avrupa'da gerçekleştirilmiştir. Kültürler arası değerlendirmeye olanak tanınması açısından mevcut çalışma Türk üniversite öğrencileri bağlamında da sözü edilen değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı hedeflemektedir.

Yukarıda açıklanan nedenlerle kuramsal açıdan bir diğer önemli nokta, olası büyüme yaşantısının bazı durumlarda kültür temelli varsayımları sarsması, bireyi kendi kültürünün belirli yönlerini sorgulamaya yönlendirmesi olasılığıdır. Büyümek, yeni inançları, yeni bir kimliği, yeni bir dünyayı ve bu dünyanın içindeki kişilerle yeni etkileşim biçimlerini beraberinde getirir.. Bu çalışma çerçevesinde, büyük ölçüde ilişkisel-toplulukçu (kollektivist) kültüre yakın olduğu düşünülen Türk örnekleme ve bireyselliğe verilen değer ön planda olduğu Amerikan kültürünün bir arada ele alınacak olmasının, kültürlerarası bakış açısına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla beraber, Göregenli yapmış olduğu çalışmasında (1995) Türkleri bireyci veya toplulukçu olarak sınıflandırmanın mümkün olmadığını ifade eder, İmamoğlu ve İmamoğlu (2007) değerlerin zaman içinde sabit kaldıklarını varsaymak hatalı olabileceğinden ve aynı ülkedeki bireylerin kültürel eğilimleri birbirinden farklılık gösterebileceğine vurgu yapar. Dolayısıyla bireysel düzeydeki sosyal-psikolojik süreçleri anlamak için yine birey düzeyinde kültürel değerlerin göz önünde tutulması önem kazanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda izleyen bölümde travma sonrası büyüme kavramına kültürler arası bir perspektiften bakılması hedeflenmektedir.

1.18 TRAVMA SONRASI BÜYÜME KURAMINA KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM

Psikoloji biliminin geçmişi boyunca “kültür” kavramı her zaman araştırmacıların dikkatini çekmiştir, ancak farklı biçimlerde açıklanmaya çalışılsa da henüz üzerinde anlaşmaya varılan bir tanıma ulaşılamamıştır. Calhoun ve Tedeschi'ye göre (2013) kültürün üzerinde uzlaşılan birkaç özelliğinden biri, doğrudan biyolojik faktörlerin bir

ürünü değil, insanlar arası etkileşimlerin bir sonucu ve sosyal bir yapı olmasıdır. Bu özellik bağlamında, diğer insanlarla nasıl bir arada olunacağı ve davranılacağına yönelik genel evrimsel bir hazırlıkla doğsak da, ne yaptığımız ve nasıl etkileşime girdiğimiz içinde büyüyüp geliştiğimiz sosyal etkiler tarafından belirlenir. Kurama göre kültürün bir diğer özelliği, bir nesilden diğerine çevresel etkenlerle taşınıyor olmasıdır. Buna göre içine doğduğumuz, genellikle aile ya da akran grupları ile kavramsallaştırılan daha küçük birimlerin neye inanmamız, nasıl davranmamız ya da düşünmemiz gerektiği üzerinde örtük ya da açık bir rol oynadığı düşünülür. Böylece söz konusu grubun geçmiş öyküsü, önem verdiği değer yargıları, sahip oldukları temel inançları, kişinin grup içindeki yeri ve kendisinden üstlenmesi beklenen rollere dair inançları, istedik davranışa yönelik genel normlar, iyi bir hayatın ne anlama geldiğine yönelik tanımlar gibi etkenlerin hepsi kültürel bağlam içerisinde değerlendirilir.

En genel anlamıyla kültür, bir grup insanın bireysel ve toplu yaşamlarını anlamada, düzenlemede ve yapılandırmada kullandıkları inançlar ve adetler sistemi olarak tanımlanmakta (Parekh, 2002) ve o gruba ait fikir, şema, değer, norm ve amaçları içermektedir (Fiske, 2002; akt, Calhoun ve Tedeschi, 2013). Bu açıdan bakıldığında bir kişi dini, sosyal, cinsel, politik ya da etnik köken gibi pek çok farklı kültürün bir parçası olabilir ve kişiler arası ilişkiler birey tarafından bu çerçevede anlaşılıp yapılandırılabilir. Bu nedenle aile, arkadaşlık ya da romantik ilişkilerin nasıl başladığı, devam ettiği ve bazen sona erdiğini kültürel bileşenleri göz ardı ederek açıklamak güçtür. Dahil olunan grupların bireyin davranışları üzerinde kültürel bir güç olması her zaman gerekmemekle birlikte, örneğin “Amerikalı” ya da “kadın” olmanın bazı bireysel farklılıkları açıklayacağını düşünmek mümkündür.

Çeşitli dünya görüşünü yansıtan varsayımsal inançlarda kültüre ya da belirli varsayımları şekillendirmiş olan önceki yaşam deneyimlerine bağlı farklılıkların bulunabileceği düşünülmektedir (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2013; Nisbett, 2003). Sosyal ve çok kültürlü bileşenler bağlamında travma sonrası büyüme kuramı, insanların “birincil referans grupları” olarak tanımlanan, etkileşimde buldukları gruplara aidiyet hissettiğini ifade eder. Bu konuda istisnalar olmakla birlikte çoğu kişi aile, arkadaş grupları ya da romantik eşleri tarafından onaylanmak ve kabul görmek ister. Söz konusu temel referans grupları yüksek düzeyde stres veren yaşam olayları karşısında bireylere

etkili bir sosyal destek kaynağı sunması açısından da önem taşır (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Şekil 1'deki büyüme modelinde aktarıldığı üzere, diğer etkenlerin yanı sıra sosyo-kültürel bağlamın olayın ardından gelen olası büyüme süreci üzerinde etkili olabileceği belirtilir. Ayrıca kişilerin iletişim içinde olduğu bu referans grupların, kişinin olaydan sonra hayatını nasıl yaşaması gerektiğine, yaşamsal önceliklerinin neler olduğuna, hayatın manevi boyutuna ya da diğer alanlara yönelik deneyimlediği değişim üzerinde de etkili olduğu belirtilmektedir.

Bunun yanı sıra, insanların ilişkilerin sona ermesi karşısında verdikleri tepkilerde sosyal norm ya da kuralların etkisi dikkate alınması gereken bir diğer önemli konudur. Örneğin, bir kültürde duyguların açıkça ifade edilmesi cesaretlendirilirken, diğerinde engellenebilir; ya da bazı kültürel gruplarda yaşamsal kriz karşısında kadınların ağlamasına izin verilir, hatta beklenirken, erkeklerin duygularını ifade biçiminde daha fazla kontrol sahibi olması beklenebilir. Kuramsal olarak büyümenin ifade edilmesine yönelik kendini açma davranışlarının sosyal destek ya da kabul ile karşılanmasının, krizle etkili biçimde başa çıkma ve olası travma sonrası büyüme yaşantısının deneyimlenebilmesine katkıda bulunabileceği varsayılır (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

1.19 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Yakın ilişkilerin kaybına verilen tepkiler oldukça bireye özgü olmakla birlikte, bazı insanlar ayrılığın ardından çok az psikolojik stres ya da sıkıntı bildirirlerken; diğerleri öfkeden umutsuzluğa uzanan geniş bir aralıkta olumsuz duygular deneyimlediklerini ifade ederler. Diğer bir deyişle, çoğu kişi için bir ayrılık yaşantısından başarıyla geçmek; bilişsel-duygusal düzeydeki bir karmaşadan, psikolojik iyilik halinin yeniden kurulacağı bir evreye geçmeyi gerektirir (Gardner, 2005; Weiss, 1975). Ayrılık sonrası verilen stres tepkileri uzun zamandan beri araştırmacıların dikkatini çekmekle birlikte, günümüze kadar yakın ilişkilerin bitiminin ardından bağlanma gibi erken dönem gelişimsel özellikler ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma vardır (Tashiro ve Frazier, 2003). Ayrılık ve kayba yönelik tepki, Bağlanma Kuramı çalışmalarının çıkış noktasını oluşturur ve kuram ilk ilişkilerimiz temelinde, ayrılıkların ardından verilen tepkileri anlamak için araştırmacılara oldukça uygun bir

zemin sağlar. Buna karşın alanyazında bağlanmaya yönelik bireysel farklılıklar ve ayrılık sonrası büyümeyi ilişkilendiren bilinen yalnızca bir çalışmaya (Marshall, Bejanyan, ve Ferenczi, 2013) rastlanmıştır. Bununla birlikte travma sonrası büyüme olgusuyla ilgilenen araştırmacıların bir kısmı, modelin diğer kuramsal çerçevelerle daha geniş bir bağlantı kurma konusunda görgül araştırmaların ihtiyacına değinmektedir (ör., Bellizzi, 2004; Bellizzi ve Blank, 2006). Bu anlamda bağlanma yaşantıları gibi kişisel kaynakların değerlendirilmesi aracılığıyla travma sonrası büyümeyle ilişkili var olan alanyazının genişletilmesi amaçlanmıştır.

Travma Sonrası Büyüme Kuramı'nda temel inançların sarsılma düzeyi ve ruminatif süreçlerin önemi açık olsa da, bu kavramların sadece son birkaç yıldır görgül olarak çalışılmaya başlandığı dikkat çekmektedir. Bu çalışma, alanyazında ilişkisel kayıplarla ilişkili bağlanma ve büyüme arasındaki boşluğu doldurmanın yanı sıra, bir diğer amaç olarak bu ilişkide ruminasyon, temel inançlar, ayrılık sonrası genel belirti düzeyleri ve başa çıkma biçimlerine özgü süreçlerin aracı rollerini bir model çerçevesinde incelemeyi hedeflemektedir. Ne ülkemizde, ne de diğer ülkelerde bu kavramları bir model çerçevesinde sınavan bilinen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle, travma sonrası büyüme sürecinin erken dönem yaşantılar ve ayrılık sonrası bilişsel/davranışsal süreçler bağlamında incelenmesine olanak sağlayacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

Temel inançların sarsılma düzeyi ve ruminasyon biçimlerini değerlendirmeye yönelik ölçüm araçlarının (TİE ve OİRE) Türkçe'ye uyarlama çalışması ilk kez bu çalışma kapsamında gerçekleşmiştir. Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirliği incelenen bu ölçekler aracılığıyla zorlayıcı yaşantıların ardından gözlenen ruminasyon biçimleri ve temel inançların bozulmasına yönelik bilişsel süreçlerin ülkemizde de araştırılmaya başlanmasına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

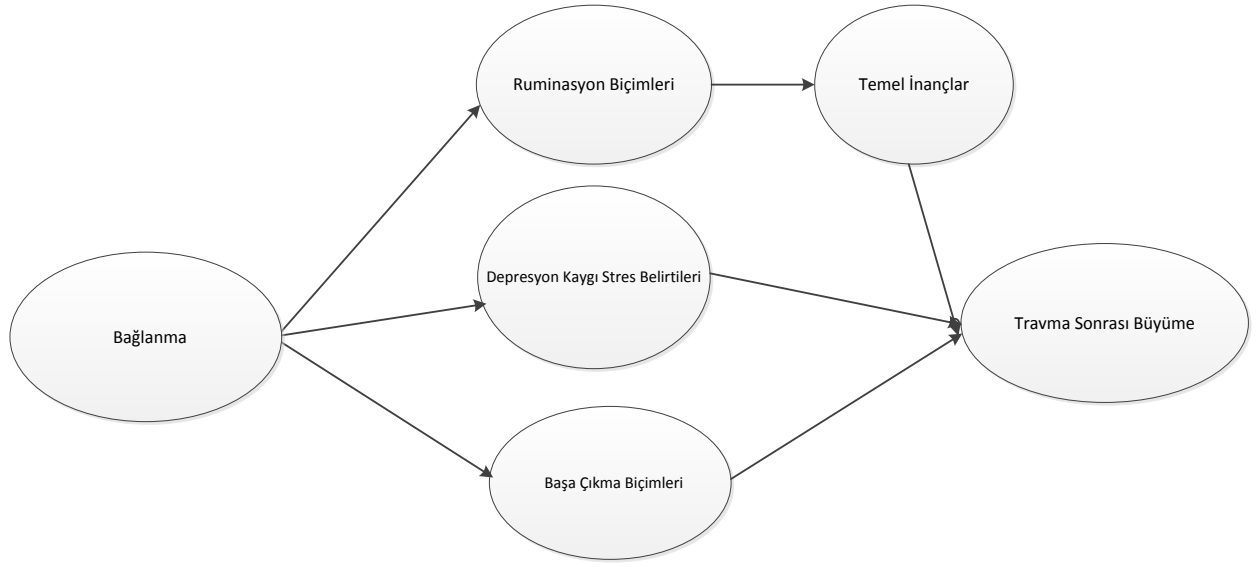
Son olarak, kuramsal olarak büyüme kavramının yaygın olduğu, ancak evrensel bir olguya işaret etmediği ifade edilir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Bu çalışmada, önerilen modelin Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde ve klinik olmayan bir örneklemede ne tür özellikler göstereceğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ayrılık sonrası büyümeye giden yolu açan bilişsel ve davranışsal süreçlerin iki farklı kültürel

bağlamda incelenmesinin, sürecin daha ayrıntılı şekilde anlaşılmasına ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yukarıda aktarılan bilgiler bir arada değerlendirildiğinde bu tez çalışmasının temel amacı, bağlanma ve travma sonrası büyüme gibi iki temel çalışma alanını birbirleriyle ilişkilendirebilmek ve bağlanma boyutları ile travma sonrası büyüme arasındaki olası ilişkiye aracılık eden ve yöneten sürece kişiler arası ilişki kayıpları bağlamında ışık tutabilmektir. Bu amaçla başa çıkma biçimleri, genel belirti (depresyon, kaygı ve stres) düzeyi, ruminasyon biçimleri ve temel inançlarda yaşanan değişimin düzeyinin bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkideki potansiyel aracı rolünün Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde araştırılması çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- 1) Türkiye örnekleminde bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide, ruminasyon, başa çıkma biçimleri ve temel inançlar ile, depresyon, kaygı, stres belirtilerinin aracı bir rolü var mıdır?
- 2) Amerikan örnekleminde bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide, ruminasyon, başa çıkma biçimleri ve temel inançlar ile, depresyon, kaygı, stres belirtilerinin aracı bir rolü var mıdır?
- 3) Travma sonrası büyümenin yordanmasında aşağıda önerilen model Türkiye örnekleminde ne düzeyde geçerlidir?
- 4) Travma sonrası büyümenin yordanmasında aşağıda önerilen model Amerikan örnekleminde ne düzeyde geçerlidir?



Şekil 1.2 Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Önerilen Kuramsal Model

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örneklemi, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin yöntemsel işlemlerin tanıtılması hedeflenmektedir. Bu amaçla araştırmanın örnekleme tanıtılırken, katılımcıların çalışmaya dahil edilmelerine ilişkin işlem yolu ve demografik özellikleri aktarılmaktadır. Veri toplama araçları bölümünde çalışmada kullanılmış olan ölçüm araçlarının psikometrik özellikleri sunulmaktadır. İzleyen son bölümde ise veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel çözümleme yöntemleri üzerinde durulmuştur.

2.1 KATILIMCILAR

Araştırmanın örnekleme Türkiye ($N=200$) ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ($N=200$) öğrenim görmekte olan toplam 400 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara çevirim içi bir internet sistemi üzerinden ulaşılmış ve çalışmaların özgül koşulları nedeniyle iki işlem yolu izlenmiştir. Araştırma verileri ilk olarak Amerikalı katılımcılardan toplanmıştır. Bu amaçla, Charlotte Kuzey Carolina Üniversitesi (The University of North Carolina at Charlotte, UNCC) Psikoloji Bölümü'nden ilgili sömestrde psikoloji dersleri almakta olan, üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan ve son altı ay içerisinde yüksek düzeyde stresli bir ilişki ayrılığı yaşadığını belirten 200 gönüllü katılımcıya çevrimiçi ağ tabanlı bir veri toplama sistemi üzerinden ulaşılmıştır.

Türkiye'de veri toplama yönteminden kaynaklanabilecek olası hataları önlemek adına, örneklem için veri toplama süreci benzer aşamaları kapsayacak şekilde çevrimiçi bir sistem (www.surveey.com) tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş ve lisans eğitimine devam etmekte olan toplam 200 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Örnekleme yer alan öğrenciler, Türkiye'deki çeşitli üniversite, fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmektedir. Belirtilen süre içerisinde birden fazla yakın ilişkinin sonlanması

durumunda katılımcılardan soruları kendileri için en stres verici olan ilişki bağlamında yanıtlamaları istenmiştir. Örneklemin cinsiyet ve ülkelere göre dağılımları Tablo 2.1’de sunulmaktadır.

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri				
Ülke	Cinsiyet		Toplam	
	Erkek	Kadın		
Türkiye	30	164	194	
A.B.D.	39	159	198	
Toplam	69	323	392	

Tablo 2.1’den takip edilebileceği gibi, araştırmaya erkeklere oranla daha çok sayıda kadın katılımcı dahil olmuştur. Bununla birlikte, örneklemde cinsiyetin dağılım oranlarının neredeyse eşit olduğu görülmektedir. Örneklemin yaş ortalaması Amerikalı öğrenciler için 20.44 (SS=5.19) olarak bulunmuştur. Türkiye’de ise 18 ve 36 yaş arası katılımcıların yaş ortalaması 22.92 (SS= 3.44) olarak belirlenmiştir.

Amerikalı üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin, % 66.2’si beyaz (N= 131), %18.2’si Afrika kökenli (N= 36), % 4.5’i Asya kökenli (N= 36), % 5.1’i Latin kökenli (N=10), ve % 5.6’sı (N= 11) diğer farklı etnik kökenlere sahiptir. Dini yönelimleri açısından öğrenciler kendilerini % 19.2’si (N=38) Protestan, % 16.2’si (N=32) Katolik, %5’i Yahudi (N=32), % 2’si Müslüman (N= 4), %5’i Budist (N= 1), % 46.5’i (N=92) diğer yönelimlere yakın olmakla tanımlamışlardır. Türkiye örneklemindeki katılımcıların % 3.6’sı (N= 7) önlisans, % 78.9’u lisans (N= 153) ve % 17.5’i (N= 34) lisans üstü eğitimlerine devam etmektedir.

Çalışmaya katılım koşulları, 18 yaş ve üzerinde olmak ve son 6 ay içerisinde kendileri için yüksek düzeyde stresli, ilişkisel bir ayrılık deneyimlemiş olmak şeklinde belirlenmiştir. Çalışmanın ileriki sorularında olayın içeriği, katılımcının kendi cümleleri ile kısaca açıklanmış, katılımcıdan olayın hemen ardından ve olaya yönelik şimdiki

stres düzeyi, 1 ile 7 arasında bir Likert derecelendirme üzerinde değerlendirmesi istenmiştir.

Amerikalı katılımcılar tarafından bildirilen ilişki ayrılığının biçimi; kişinin kendisi tarafından başlatılan, romantik eşle yaşanan duygusal açıdan üzücü bir ayrılık (%30), romantik eş tarafından başlatılan üzücü bir ayrılık (%36), kişinin kendisi tarafından başlatılan, önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (%21), arkadaşı tarafından başlatılan önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (% 23), kişinin kendisi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (%9), ve aile üyesi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (%14) olarak ifade edilmiştir.

Bununla birlikte, katılımcıların birden fazla yaşantı bildirmeleri durumunda kendileri için en önemli gördükleri olayı seçmeleri istenmiştir. Bildirilen en önemli yaşam olayının üzerinden geçen ortalama sürenin yaklaşık üç ay (Ort =83.33, SS = 58.45) olduğu görülmüştür. Olayın stres düzeyini ölçmeye yönelik puanlamalar, tüm katılımcıların deneyimin stres düzeyi için 7'li Likert tipi ölçek üzerinden 4 ve üzeri puanlar verdiklerini göstermiştir (Ort =6.14, SS = 1.18). Bu nedenle, bildirilmiş olayların katılımcılar için önemli ve stres düzeyi yüksek deneyimler olduğu söylenebilir. Son olarak, katılımcılar ölçeğin doldurulduğu tarihte, yaşam olayının kendileri için hala ne düzeyde stres verici olduğunu 7'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir (Ort =3.24, SS = 1.70). Bulgulara göre olay, kişiler tarafından şuan, gerçekleştiği zamana göre daha az stresli olarak algılanmaktadır.

Türkiye'deki üniversite öğrencileri tarafından bildirilen ilişki ayrılığının biçimleri; kişinin kendisi tarafından başlatılan, romantik eşle yaşanan duygusal açıdan üzücü bir ayrılık (% 41), romantik eş tarafından başlatılan üzücü bir ayrılık (% 40), kişinin kendisi tarafından başlatılan, önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (%31), arkadaşı tarafından başlatılan önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (% 18), kişinin kendisi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (% 10), ve aile

üyesi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi (% 5) şeklinde sıralanabilir.

Bildirilen en önemli yaşam olayının üzerinden geçen ortalama sürenin yaklaşık üç ay (Ort =89.60, SS = 60.10) olduğu görülmüştür. Seçilen yaşam olayının stres düzeyini ölçmeye yönelik puanlamalar, tüm katılımcıların olayın stres düzeyi için 7'li Likert tipi ölçek üzerinden 4 ve üzeri puanlar verdiklerini göstermiştir (Ort =5.80, SS = 1.31). Bu nedenle, bildirilmiş olayların katılımcılar için önemli ve stres düzeyi yüksek deneyimler olduğu söylenebilir. Son olarak, katılımcılar ölçeğin doldurulduğu tarihte, yaşam olayının kendileri için hala ne düzeyde stres verici olduğunu 7'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir (Ort =3.16, SS = 1.67). Bulgulara göre olay, kişiler tarafından şuan, gerçekleştiği zamana göre daha az stresli olarak algılanmaktadır.

Katılımcılardan bildirdikleri stresli deneyimin şiddetini yedili Likert tipi derecelendirmede 4'ün altında işaretlemiş ya da aşırı uç değerlere sahip katılımcılar analizlere dahil edilmemiştir. Amerika'lı örneklem içerisinde iki, Türkiye'de ise altı katılımcı demografik bilgileri uygun şekilde yanıtlamadığı için çalışma dışında bırakılmıştır. Analizler toplamda 198 Amerikalı, 194 Türk üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 392 kişi ile yürütülmüştür.

2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada Demografik Bilgi Formu, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE), Temel İnançlar Envanteri (TİE), Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Form (BÇTDÖ-KF), Depresyon-Anksiyete Stres Ölçeği 21(DAS 21), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ) olmak üzere yedi ölçüm aracı kullanılmıştır. İzleyen bölümlerde, ölçüm araçlarının psikometrik özellikleri ve bu araştırma çerçevesinde yürütülen uyarlama çalışmaları tanıtılacaktır.

2.2.1 Demografik Bilgi Formu (DBF)

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bilgi formunun başında öncelikle araştırmanın konusu ve amacı belirtilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı

olduğu bilgisi iletilmiş ve yazışma adres bilgileri sunulmuştur. Bunları takiben, katılımcılardan araştırmayla ilgisi olduğu düşünülen özellikler açısından demografik bilgiler toplanmış ve stresli yaşam olayı listesi ile travma türünün belirlenmesi sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun bir örneği Ek 1’de verilmiştir.

2.2.2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE)

Cann ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (Event Related Rumination Inventory), 20 maddeden oluşan, “girci” (intrusive) ve “amaçlı” (deliberate) olmak üzere iki ruminasyon biçimini değerlendirmeye yönelik geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Ölçek maddeleri dinsel inançlar, düşünme süreçleri ve travma sonrası büyüme üzerine odaklanmaktadır. Ölçek, genel bir eğilim ya da yatkınlık yerine, kısa süreli ve yüksek düzeyde stresli ya da uyum bozucu bir olayla ilişkili tekrarlı düşünmeyi değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte yer alan her madde, 4 derece (0= hiç, 3= sıklıkla) üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puanlar, söz konusu boyuta yönelik ruminatif bir düşünce eğiliminin varlığına işaret etmektedir. Orijinal çalışmada örneklem (N=323), yüksek düzeyde stresli bir yaşam olayına maruz kalmış üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi iki alt boyutun varlığına işaret etmektedir. İki ek örneklem (n=198 ve n=202) üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi de söz konusu boyutları doğrular nitelikte bulgulara sahiptir. Orijinal çalışmanın açımlayıcı faktör analizi bulgularına göre iki faktör, varyansın %57’sini açıklamış ve iç tutarlılık katsayıları girci ruminasyon için $\alpha=.94$ ve amaçlı ruminasyon için $\alpha=.88$ olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise ikili faktör yapısı, tek faktörlüye oranla daha iyi uyum göstermiştir $\chi^2(169) = 305,09, p < .01, CFI=.98; RMSEA = .061, 90\% CI [.048-.073]$.

Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde psikometrik özelliklere, bilişsel düşünme biçimlerindeki durağan farklılıkların yakalayamadığı varyansın yakalanabildiğine ve varolan büyüme modellerinin öngördüğü travma sonrası stres ve büyümeyle ilişkili ayrı faktörlerin

gözlemlenebildiğine işaret etmektedir. Bu nedenle değerlendirme aracının bu çalışma çerçevesinde ele alınmasına karar verilmiştir. İzleyen bölüm, ölçeğin uyarlama çalışmasını tanıtılması ve OİRE'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğine yönelik bulguların sunulmasına ayrılmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 2'de verilmiştir.

2.2.2.1 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasına başlamadan önce, ölçeği geliştiren araştırmacılar olan Dr. Arnie Cann ve arkadaşlarından gerekli izin alınmış ve daha sonra çeviri işlemlerine başlanmıştır. Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, her iki dile hakim (İngilizce ve Türkçe) 2 uzman klinik psikolog ve 1 psikolog doktor tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler, araştırmacı tarafından karşılaştırılmış ve tek bir form oluşturulmuştur. Bu form, klinik psikoloji alanında uzman bir kişi tarafından kültür, dil ve ölçülmek istenen psikolojik boyuta uygunluğu açısından değerlendirilmiştir. Türkçe formun İngilizce'ye geri çevirisi, İngilizce konusunda deneyimli 2 uzman psikolog ve 1 İngilizce mütercim tercüman tarafından gerçekleştirilmiştir. Geri çeviriler, elde edilen Türkçe form ile uyumlu olduklarına karar verildiğinde orijinal ölçeği geliştirmiş olan araştırmacı ekibi ile yeniden gözden geçirilmiştir. Bu değerlendirmenin sonrasında olası gerekli düzeltmeler yapıp, ön çalışma için ölçeğe son şekli verilmiş ve veri toplama sürecine hazır hale getirilmiştir. “Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin adil olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım”, “Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım”, “Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım” ölçeğin bazı madde örnekleridir.

OİRE'nin son şeklinin verilmesinin ardından geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine ulaşmak üzere bir pilot çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya, çeşitli üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan toplam 583 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan dokuz kişiden a) ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan/uygun doldurmayan, b) deneyimlemiş oldukları stresli yaşam olayının ne zaman gerçekleştiğini belirtmeyen ya da c) söz konusu deneyimin şiddetini yedili Likert tipi derecelendirmede 4'ün altında işaretlemiş, d) aşırı uç değerlere sahip katılımcılar

analizlere dahil edilmemiştir. Böylece ön çalışmaya ilişkin analizler, 574 kişi üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların 390'ı kadın (% 67,9), 184'ü erkektir (%32,1). Yaşları, 17 ile 50 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması $X=20,6$ 'dır ($SS= 2,32$). Öğrencilerin % 98,8'i (N=566) lisans, % 1,4'ü (N=8) ise lisansüstü eğitimlerine devam etmektedir.

Bu çalışmada veri toplama amacıyla orijinal çalışma ile uyumlu olarak Olay Etkisi Ölçeği (OEÖ), Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeklere ek olarak katılımcılar Demografik Bilgi Formu doldurmuşlardır (Pilot çalışmada kullanılan ölçüm araçlarından OEÖ, YDO ve RTÖ sırasıyla Ek 8, 9 ve 10'da sunulmaktadır). Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bilgi formunun başında öncelikle araştırmanın konusu ve amacı belirtilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi iletilmiş ve yazışma için adres bilgileri sunulmuştur. Bunları takiben, katılımcılardan araştırmayla ilgisi olduğu düşünülen özellikler açısından demografik bilgiler toplanmış ve stresli ya da travmatik yaşam olayı listesi ile travma türünün belirlenmesi sağlanmıştır.

Katılımcılar tarafından bildirilen stresli yaşam olayları şu şekildedir: Yakın bir akrabanın/arkadaşın kaybı (%70), ilişki ayrılığı (%49), ciddi düzeyde bir sağlık sorunu yaşama (%13), yakın bir akrabanın/arkadaşın yaşadığı ciddi düzeydeki bir sağlık sorunu (%49), ciddi bir kaza geçirmiş olma (%7), yakın bir akrabanın/arkadaşın kaza geçirmesine tanık olma (%19), kazaya neden olma (%1), yangına tanıklık etme (%8), ölüm tehdidi almış olma (%18), fiziksel şiddet ve istismara maruz kalmış olma (%7), cinsel şiddet ve istismara maruz kalmış olma (%2), soyulma(%5), takip edilme(%18), askeri çatışmada yer alma (%.7) ve diğer stresli yaşantılar (%5).

Katılımcılar seçtikleri travma türleri arasından kendileri için en önemli gördükleri olayların yakın bir akrabanın/arkadaşın kaybı (%37,5) ve ilişki ayrılığı (%19,3) olduğunu bildirmişlerdir. Bildirilen en önemli yaşam olayının üzerinden geçen süre, 69 katılımcı tarafından (%12) son 3 ay, 42 katılımcı (%7,3) tarafından 3-6 ay, 72 katılımcı

tarafından (%12,5) 6 ay-1 yıl, 295 katılımcı tarafından 1-3 yıl (%51, 4) ve 85 katılımcı tarafından (%15) 3-5 yıl olarak belirtilmiştir (Ort =3.53, SS = 1.37).

Seçilen yaşam olayının stres düzeyini ölçmeye yönelik puanlamalar, tüm katılımcıların olayın stres düzeyi için 7'li Likert tipi ölçek üzerinden 4 ve üzeri puanlar verdiklerini göstermiştir (Ort =5.84, SS = 1.39). Bu nedenle, bildirilmiş olayların katılımcılar için önemli ve stres düzeyi yüksek deneyimler olduğu söylenebilir. Son olarak, katılımcılar ölçeğin doldurulduğu tarihte, yaşam olayının kendileri için hala ne düzeyde stres verici olduğunu 7'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir (Ort =3.04, SS = 1.62). Bu bulgulara göre olay, kişiler tarafından şuan, gerçekleştiği zamana göre daha az stresli olarak algılanmaktadır.

2.2.2.2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Geçerlik Çalışmaları

OİRE'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında yapı ve birleşen geçerliğine yönelik analizler yürütülmüştür. Yapı geçerliğini sınamak amacıyla açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) analizlerinden yararlanılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında veri analizinin amaçlarından birinin, görgül yapıların elde edilmesi ve/ve ya hipotez edilen yapının sınanması olduğu bilinmektedir (Yurdugül ve Aşkar, 2008). Görgül yapıların ortaya konması durumunda sıkça başvurulan yöntemlerden birisi açımlayıcı faktör çözümlemesidir. Diğer taraftan hipotez edilen bir yapı sözkonusu ise bu durumda doğrulayıcı faktör analizinden yararlanır. Bu çalışma özünde, bir ölçek uyarlama çalışması olduğu için öncelikle Türkiye'de elde edilen ölçek puanlarının, ölçeğin ABD formunda tanımlanan alt boyutları kestirip kestirmedeğinin sınanması amaçlanmıştır. Bununla birlikte, ölçeğin görece yeni geliştirilmiş olması ve henüz OİRE'nin içerisinde bulunduğu kültürler arası araştırmaların bulunmaması nedeniyle bu çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör çözümleri birlikte kullanılmıştır. Ardından, ölçeğin kuramsal olarak kendisine yakın olduğu düşünülen ve orijinal çalışma kapsamında yararlanılmış olan değerlendirme araçları ile arasındaki ilişkiler OİRE'nin birleşen geçerliğine yönelik bir kanıt olarak incelenmiştir. İzleyen bölümde, çalışmanın sonuçlarına yer verilmektedir.

2.2.2.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Yapı Geçerliği

OİRE'nin yapı geçerliğine kanıt oluşturmak üzere, bu bölümde yürütülen açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine yer verilmiştir.

2.2.2.4 OİRE'nin Açıklayıcı Faktör Analizi

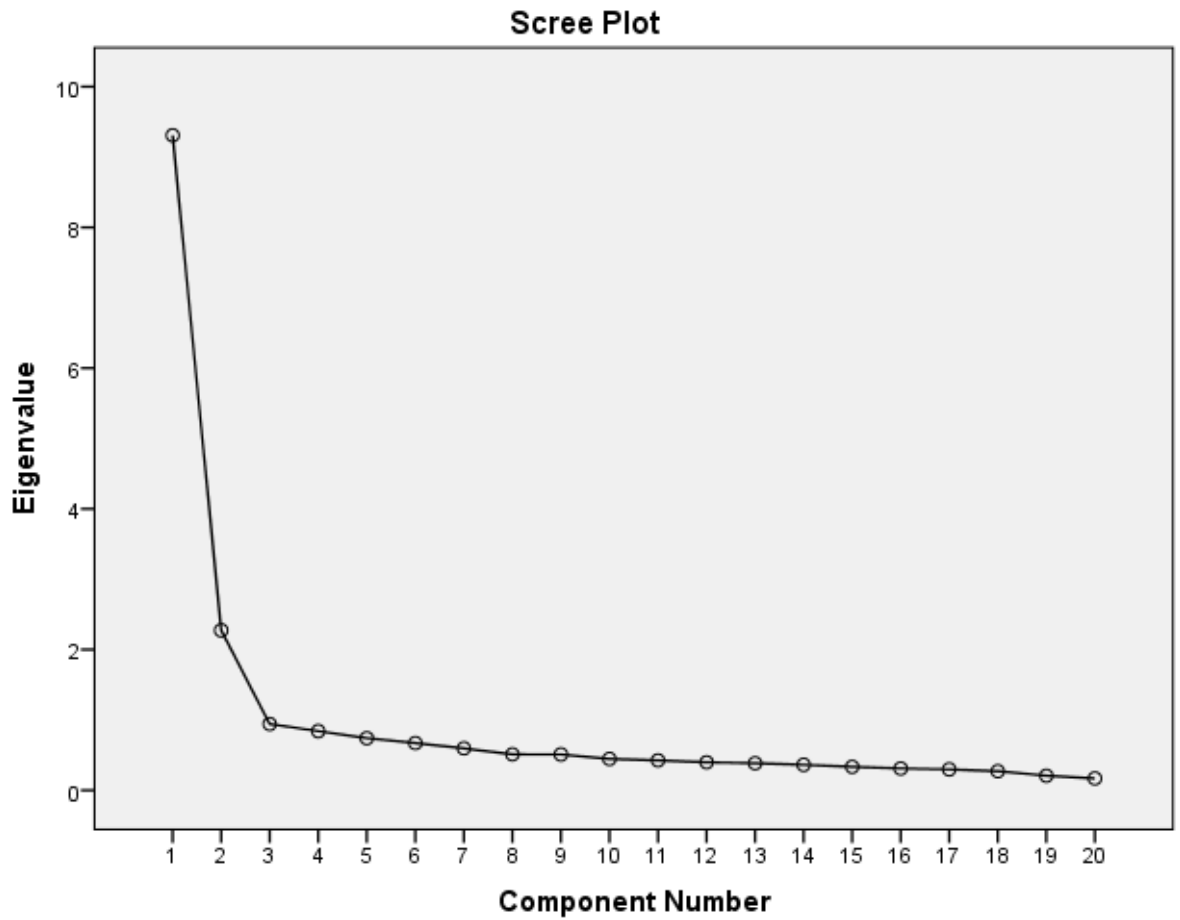
Pilot çalışma çerçevesinde, toplanan veriler ile analiz aşamasına geçmeden önce, verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testleri uygulanmış ve analizde kullanılan tüm değişkenler için korelasyon katsayıları incelenmiştir.

KMO değeri, değişkenler tarafından oluşturulan ortak varyans miktarını bildirmektedir. Bu değer 1,00'a yakın olması verinin faktör analizi için uygun olduğunu gösterirken, 0,60'ın altına düşmesi veriler ile faktör analizi yapmanın doğru olmayacağını bildirmektedir (Büyüköztürk, 2003; Gorsuch, 1997). Bartlett Küresellik Testi değeri ve onun anlamlılığı ise değişkenlerin birbirleri ile ilişki gösterip göstermediklerini sınar. Araştırmada elde edilen değerlere ilişkin sonuçlar Tablo 2.2 ve 2.3'ten izlenebilir.

Tablo 2.2 OİRE için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testleri Sonucunda Elde Edilen Değerler

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçümü		.95
Bartlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-kare	6507.003
	Sd	190
	P	.000

Yapılan analiz sonuçlarına göre KMO değeri (0, 952) ve Barlett Küresellik Testi (6507,003) değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .000$). Elde edilen değerler, verilerin açıklayıcı faktör analizine uygunluğunun bir göstergesi olarak kabul edilmiştir.



Şekil 2.1 OİRE için Açıklayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği (Scree Plot)

Açıklayıcı faktör analizi ile ortaya çıkan faktörlerin özdeğerlerinin gösterildiği grafikte hızlı düşüşlerin olduğu iki önemli faktör vardır. Birinci faktörden sonra hızlı bir düşüş, ikinci, faktörden sonra da daha az olmakla birlikte ivmeli bir düşüş gözlenmiştir. Sonraki faktörlerde grafiğin gidişi yatay olup önemli bir düşüş gözlenmediğinden ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu iki faktöre ait 1' den daha büyük değere sahip özdeğerler Şekil 2.1'den izlenebilir.

Öncelikle verilerin faktör analizi için uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından, ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi Varimax dönüştürmesi seçilmiştir (Kline, 1994). TBA faktörleştirme tekniği olarak yorumlanması görece daha kolay olan ve sık kullanılan bir istatistiktir. Bu analizde ölçekte yer alan bir maddenin tanımlanacak olan

bir faktörde yer alıp almaması, o faktörle olan ilişkisini gösteren yük değerinin yüksek olmasına bağlıdır. Bir faktörde yüksek yük değeri gösteren maddeler faktörün tanımladığı yapıyı ölçen maddeler olarak adlandırılır (Büyüköztürk, 2003). Madde faktör yük değerinin genellikle 0.45 ve daha yüksek olması istenmekle birlikte faktör değeri.30 ve üstü olan maddeler de ölçekte tutulabilir (Kline, 2000; Tabachnik ve Fidel, 2001). Bu çalışmada faktör yükleri.40 ve üstü olan maddeler analize dahil edilmiştir.

Yürütülen analizde, özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan 2 faktör elde edilmiştir. Öz değer grafiğinin (scree plot) de söz konusu 2 faktörlü çözümü doğruladığı gözlenmiştir. İlk faktör, "Girici" (Intrusive) Ruminasyon olarak adlandırılmış olup, ilk 10 maddeden oluşmakta ve varyansın % 46'sını açıklamaktadır. İkinci faktör ise, 'Amaçlı' (Deliberate) olarak isimlendirilmekte, sonraki 10 maddeden oluşmakta ve varyansın % 12'sini açıklamaktadır. Envanterin iki alt boyutu birlikte, toplam varyansın %58'ini açıklıyor görünmektedir. Aşağıda yer alan Tablo 2.3'te AFA sonucu elde edilen boyutlara göre maddeler, faktör yükleri ve açıkladıkları varyans yüzdeleri sunulmaktadır.

Tablo 2.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Faktör Yükü Değerleri

Madde	Alt Boyutlar	
	Girici Ruminasyon	Amaçlı Ruminasyon
İstemediğim hâlde olayı düşündüm	.81	.17
Olayla ilgili düşünceler aklıma geldi ve onlar hakkında düşünmeden duramadım	.83	.24
Olayla ilgili düşünceler dikkatimi dağıttı ya da beni odaklanmaktan alıkoydu	.79	.27
Olayla ilgili görüntü ya da düşüncelerin zihnime girmesine engel olamadım	.83	.21
Olaya ait düşünceler, anılar ya da görüntüler istemesem de aklıma geldi	.85	.18
Olayla ilgili düşünceler deneyimimi yeniden yaşamama neden oldu	.66	.24
Olayı hatırlatan şeyler, yaşadığım deneyimimle ilgili düşünceleri geri getirdi	.67	.33

Kendimi otomatik olarak ne olmuş olduğu ile ilgili düşünürken buldum	.76	.29
Diğer şeyler beni, yaşadığım deneyimle ilgili düşünmeye yönlendirip durdu	.67	.35
Olayla ilgili düşünmemeye çalıştım ama düşünceleri aklımdan çıkaramadım	.82	.22
Yaşadığım deneyimden anlam bulup bulamayacağımla ilgili düşündüm	.14	.70
Yaşamımdaki değişikliklerin deneyimimle uğraşmaktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşündüm	.24	.69
Kendimi, yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşünmeye zorladım	.27	.63
Yaşadığım deneyimin sonucunda birşey öğrenip öğrenmediğimle ilgili düşündüm	.06	.76
Bu deneyimin dünya ile ilgili inançlarımı değiştirip değiştirmedigi hakkında düşündüm	.13	.58
Bu deneyimin geleceğim için ne anlama gelebileceği hakkında düşündüm	.19	.70
Diğerleri ile olan ilişkilerimin, yaşadığım deneyimin ardından değişip değişmediği hakkında düşündüm	.28	.67
Kendimi olayla ilgili duygularımla baş etmeye zorladım	.41	.57
Olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında özellikle düşündüm	.33	.64
Olay hakkında düşündüm ve ne olduğunu anlamaya çalıştım	.37	.59
<i>Açıkladığı Varyans</i>	% 46	% 12
<i>Toplam Açıklanan Varyans</i>	% 58	

Tablo 2.3'ten görüldüğü üzere, tüm ölçek maddelerinin birinci faktördeki yük değerler.40 ve üzerindedir. Bu bulgu, ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm maddeler ölçeğin özgün formundakine benzer biçimde alt faktörlere yüklenmiştir. Ölçeğin özgün formu ile tutarlı olarak, 'girici ruminasyon' alt boyutu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. maddelerden, 'amaçlı ruminasyon' alt boyutu ise, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 ve 20. maddelerden oluşmaktadır. Alt faktörlerin açıkladığı varyans yüzdeleri, ölçeğin özgün formu ile tutarlılık göstermektedir. Her iki

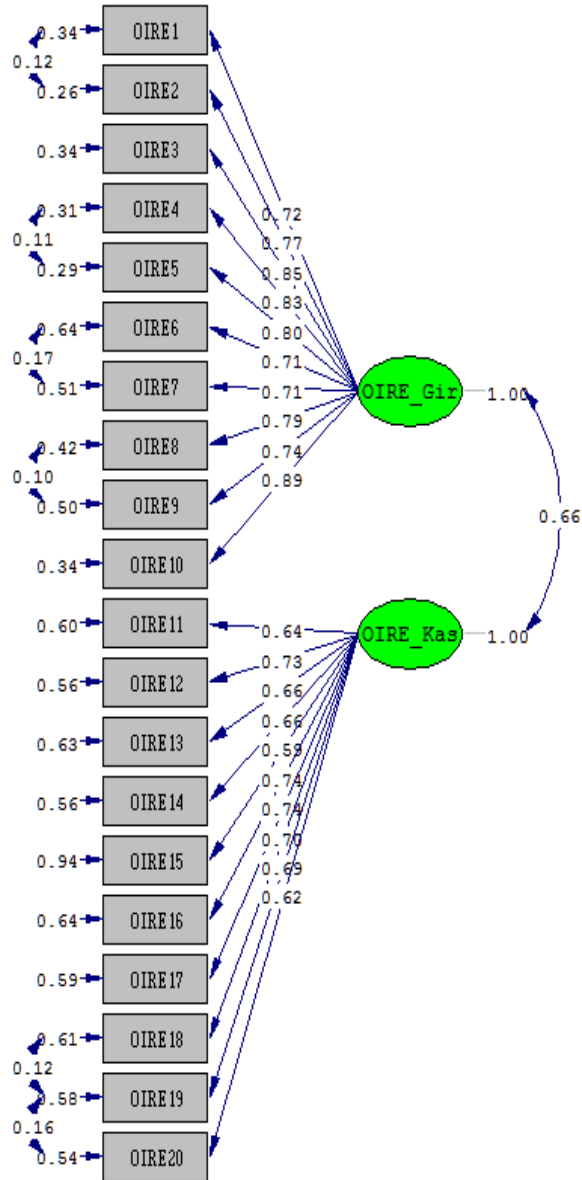
alt boyutun açıkladıkları toplam varyans çalışmada % 58 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra, ölçeğin küresellik değeri ise .94 düzeyinde bulgulanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin yapı geçerliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmiştir.

2.2.2.5 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda oluşan iki faktörün yapı geçerliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla söz konusu yapıya ait model Lisrel 8.80 programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), bir kuram temelinde geliştirilmiş varsayımlara göre, değişkenler arasındaki ilişkilerin tanımlandığı modellerin test edilmesinde kullanılan analizlerin bir birleşimidir (Kelloway, 1998, Raykov ve Marcoulides, 2006). DFA, bir yapısal eşitlik modelleme türü olup, kuramsal bir temelden destek alarak pek çok değişkenden (göstergelerden) oluşturulan faktörlerin (gizli değişkenlerin) gerçek verilerle ne derecede uyum gösterdiğini değerlendirmeye yönelik bir analizdir ve ölçeğin yapı geçerliği için kanıt sağlar (McIntire ve Miller, 2000; Lewis, Francis, Shevlin ve Forrest, 2002). Kısaca açıklanacak olursa, DFA işlemi ile ortaya konan ölçüm modelinin amacı, gözlenen değişkenlerin (göstergelerin) altta yatan gizil değişkenleri ne oranda iyi temsil ettiklerini saptamaktır (Sümer, 2000).

Doğrulayıcı faktör analizinde model uyumu değerlendirilirken, çok sayıda indeks değerinin kullanılması önerilir. Her bir indeks, modelin uyumu hakkında farklı bilgiler verdiği için araştırmacılar genellikle birden fazla indeksi rapor etmektedir. Bunlardan en sık kullanılanlar Ki-Kare uyum testi (Chi-Square Goodness), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), İyilik Uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI), Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Normleştirilmemiş Uyum İndeksi (Non-normed Fit Index, NNFI) ve Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (S-RMR) (Sümer, 2000; Kline, 2005) olarak kabul edilmektedir. Genelgeçer standartlar olmamasına karşın Kelloway (1998), χ^2/sd oranının 5'ten küçük olmasının veri ile model arasında iyi bir uyumun göstergesi

olduğunu ifade etmiştir. CFI değerinin 0.95'ten büyük, GFI değerinin.90 ve üzeri, AGFI değerinin.90 ve üzeri, RMSEA değerinin 0.06 veya daha küçük, S-RMR değerinin 0.08 ve küçük, NNFI değerinin 0.95'ten büyük olması modelin uyumunu gösteren indekslerdir (Hu ve Bentler, 1999).



Chi-Square=506.13, df=163, P-value=0.00000, RMSEA=0.061

Şekil 2.2 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (Standart Katsayılar)

Yapılan analiz sonucunda, OIRE ölçeği maddeleri içeriklerine göre; ilk 10 madde “girici ruminasyon”, geri kalan 10 madde ise “amaçlı ruminasyon” olarak belirlenmiştir. Bu haliyle ölçeğin yapısı Şekil 2.2’de görülmektedir.

Tablo 2.4 OİRE’ ye Ait Uyum İndeksleri

İyilik Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum*	Kabul Edilebilir Aralık*	Ölçekle İlgili Gözlenen Değerler
RMSEA	0 < RMSEA < 0.05	.05 < RMSEA < .08	0.06
S-RMR	0 < S-RMR < 0.05	.05 < S-RMR < 0.1	0.05
NNFI	.97 < NFI < 1	.95 < NFI < .97	0.98
CFI	.97 < CFI < 1	.95 < CFI < .97	0.99
GFI	.95 < GFI < 1	.90 < GFI < .95	0.92
AGFI	.90 < AGFI < 1	.85 < AGFI < .90	0.90
χ^2 / sd (506.13/163)	$\chi^2 / sd < 3$	$3 < \chi^2 / sd < 5$	3.1

* (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Sümer, 2000)

Model tanımlamasında maddelerin iki faktör ile temsil edileceği ve yirmi maddelik ölçeğin ilk on maddesinin girici ruminasyon, son on maddesinin ise amaçlı ruminasyon faktörünün altında yer alacağı denencesi sınanmıştır. 20 madde üzerinden gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen değerler [χ^2 (163, N= 574) = 506, 13 P<0.00, RMSEA= 0.06, CFI= 0.99, GFI= 0.92, AGFI= 0.90, NNFI= 0.98 ve S-RMR= 0.053] uyum ölçütlerine uygun şekilde gözlenmiştir. Kelloway (1998), χ^2 / sd oranının 5’ten küçük olmasının iyi bir uyumun göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Yapılan analizler sonucunda χ^2 / sd değeri, 3.10 olarak hesaplanmıştır. İki faktörlü model için hesaplanan uyum indeksleri Tablo 2.4’te verilmiştir.

2.2.2.6 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri’nin Birleşen Geçerliği

Ölçeğin birleşen geçerliğinin değerlendirilmesi için ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılan ve geçerliliği sınanmış diğer ölçek puanları (Olay Etkisi Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Temel İnançlar Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği) arasındaki Pearson

Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen katsayılar Tablo 2.3'te gösterilmiştir.

Tablo 2.5 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları

	OIRE Toplam	OIRE Girici Ruminasyon	OIRE Amaçlı Ruminasyon
Olay Etkisi Ölçeği	.49**	.43**	.45**
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	.46**	.33**	.50**
Temel İnançlar Envanteri	.67**	.53**	.69**
Yaşam Doyumu Ölçeği	-.10*	-.12**	-.07
Ruminatif Tepkiler Ölçeği	.44**	.36**	.44**
Başa Çıkma Stilleri Ölçeği	.30**	.22**	.30**

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

Not: OIRE toplam puanı, ölçeği oluşturan 20 maddenin toplamı anlamına gelmektedir.

Kuramsal olarak, OİRE'nin yaşam doyumu hariç diğer tüm ölçeklerle olumlu, yaşam doyumu ile ise olumsuz yönde ilişkili olması beklenir. Amaçlı ruminasyon ve yaşam doyumu gibi ($r = -.07$) gibi belirli boyutlar arasında ilişki gözlenmese de, ölçüm araçları arasındaki ilişkilerin kuramsal açıdan beklendiği yönde olması ölçüm araçlarının belirli bir düzeyde yapı geçerliğine sahip olmasına kanıt olarak görülebilir.

2.2.2.7 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Güvenirliği

Güvenirlik analizi, ölçeklerde yer alan soruların homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediğini araştırır. OİRE'nin güvenilirliği iç tutarlık hesaplamaları yapılarak Cronbach alfa formülüyle incelenmiştir.

İç tutarlık, bir ölçekte yer alan soruların varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile elde edilir. 0 ve 1 arasında değerler alan bu katsayı Cronbach alfa

katsayısı olarak adlandırılır. Hesaplanan Cronbach alfa katsayısı, birime ait toplam puanın ölçekteki her bir soruya ait puanların toplanması ile elde edilen ölçeklerde, soruların benzerliğini ya da yakınlığını ortaya koyan bir katsayıdır. OİRE'nin psikometrik çalışması kapsamında 20 maddeden oluşan tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa katsayısının .94, “girici ruminasyon” alt faktörü için.94, ve “amaçlı ruminasyon” alt faktörü için ise.88 olduğu gözlenmiştir.

Buna ek olarak, çalışma çerçevesinde OİRE için hesaplanan Cronbach alfa değerleri Amerikalı örneklem üzerinde “girici” ruminasyon alt faktörü için.93; “amaçlı” ruminasyon alt faktörü için.86 ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı.92 olarak bulunmuştur. Son olarak, Türkiye örneklemini üzerinde ölçeğin Cronbach alfa değerleri “girici” ruminasyon alt faktörü için.96; “amaçlı” ruminasyon alt faktörü için.91 ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı.96 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak, pilot çalışmaya ait analizlerde ölçeğin iç tutarlığı .94 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin orijinal formuyla benzerlik göstermektedir. Cronbach alfa değerlerinin yeterli ve uygun düzeyde olması nedeniyle ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarına göre tüm ölçeğin ve alt faktörlerin oldukça yüksek seviyede güvenilirliğe sahip oldukları söylenebilir. Sonuç olarak, OİRE'nin ruminatif eğilimleri ölçen iki boyuttan oluştuğu ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ait psikometrik özelliklerin yeterli değerlere sahip olduğu görülmüş ve çalışma kapsamında kullanılmasına karar verilmiştir.

2.2.3 Temel İnançlar Envanteri (TİE)

Cann ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen Temel İnançlar Envanteri (The Core Beliefs Inventory, CBI) 9 maddeden ve tek faktörden oluşan; özgül bir olayın, insanların dünyaya ilişkin temel varsayımlarını ne düzeyde sorgulamaya yönlendirdiğini değerlendirmeyi amaçlayan kısa bir ölçüm aracıdır. Ölçek maddeleri, dinsel ve spiritüel inançlar, insan doğası, diğer insanlarla olan ilişkiler, yaşamın anlamı ile kişisel güçlülük ve zayıflıklar üzerine odaklanmaktadır. Örneğin, “Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım”

ya da “Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım” ölçeğinin bazı maddeleridir. Katılımcıların ilgili temel inancı ne düzeyde sorgulamış oldukları Likert tipi altılı bir derecelendirme (0= hiç olmadı, 5= çok büyük düzeyde) üzerinden puanlamaktadır. Elde edilen yüksek puanlar, dünyaya ilişkin varsayımlarda olası bir bozulmaya işaret etmektedir.

İkisi üniversite öğrencileri (n=181, ve n=297; 85), bir diğeri lösemi hastaları (n=70; 43) ile yürütülen üç çalışmada (Cann ve ark., 2010), ölçeğinin Cronbach alfa değerinin .82 ve .90 arasında olduğu bildirilmiş ve ölçeğinin iyi bir iç tutarlığa sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğinin zamana göre değişmezliğini değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve iki ay arayla yapılan uygulama sonucu .69 güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Her üç çalışmada da var olan tek faktörlü yapı, varyansın % 42-53'lük kısmını açıklamaktadır.

Ölçeğinin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde psikometrik özelliklere ve ölçeğinin travmatik yaşam olaylarının ardından dünyaya ilişkin temel inançlarda yaşanan olası değişimi değerlendirebilme gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle değerlendirme aracının bu çalışma çerçevesinde ele alınmasına karar verilmiştir. İzleyen bölüm, ölçeğinin uyarlama çalışmasını tanıtılması ve TİE'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğine yönelik bulguların sunulmasına ayrılmıştır. Ölçeğinin bir örneği Ek 3'te verilmiştir.

2.2.3.1 Temel İnançlar Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasına başlanmadan önce, ölçeği geliştiren araştırmacılar olan Dr. Arnie Cann ve arkadaşlarından gerekli izin alınmış ve daha sonra çeviri işlemlerine başlanmıştır. Temel İnançlar Envanteri, her iki dile hakim (İngilizce ve Türkçe) 2 uzman klinik psikolog ve 1 psikolog doktor tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler, araştırmacı tarafından karşılaştırılmış ve tek bir form oluşturulmuştur. Bu form, klinik psikoloji alanında uzman bir kişi tarafından ölçeğinin psikometrik uygunluğu, kültüre, dile ve ölçülmek istenen psikolojik boyuta uygunluğu açısından değerlendirilmiştir. Türkçe formun İngilizceye geri

çevirisi, İngilizce konusunda deneyimli 2 uzman psikolog ve 1 İngilizce mütercim tercüman tarafından gerçekleştirilmiştir. Geri çeviriler, elde edilen Türkçe form ile uyumlu olduklarına karar verildiğinde orijinal ölçeği geliştirmiş olan araştırmacı ekibi ile yeniden gözden geçirilmiştir. Bu değerlendirmenin sonrasında olası gerekli düzeltmeler yapıp, ön çalışma için ölçeğe son şekli verilmiş ve veri toplama sürecine hazır hale getirilmiştir.

TİE'nin son şeklinin verilmesinin ardından geçerlik ve güvenirlik bilgilerine ulaşmak üzere bir pilot çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya, Hacettepe Üniversitesi ve diğer üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan toplam 583 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan dokuz kişiden a) ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan/uygun doldurmayan, b) deneyimlemiş oldukları stresli yaşam olayının ne zaman gerçekleştiğini belirtmeyen ya da c) söz konusu deneyimin şiddetini yedili Likert tipi derecelendirmede 4'ün altında işaretlemiş, d) aşırı uç değerlere sahip katılımcılar analizlere dahil edilmemiştir. Böylece ön çalışmaya ilişkin analizler, 574 kişi üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların 390'ı kadın (% 67,9), 184'ü erkektir (%32,1). Yaşları, 17 ile 50 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 20.6'dır (SS= 2,32). OİRE için yürütülen psikometrik çalışma kapsamında örnekleminin demografik özellikleri daha önce özetlendiğinden, burada tekrar yer verilmemiştir. TİE'nin psikometrik çalışmasına katılan örneklemin demografik özelliklerine ait daha detaylı bilgilere, OİRE için yürütülen araştırmadan izlenebilir.

TİE psikometrik araştırma aşamasında veri toplama amacıyla orijinal çalışma ile uyumlu olarak Olay Etkisi Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklere ek olarak katılımcılar Demografik Bilgi Formu doldurmuşlardır (Pilot çalışmada kullanılan ölçüm araçlarından OEÖ ve YDO Ek 8 ve 9'da sunulmaktadır).

2.2.3.2 Temel İnançlar Envanteri'nin Geçerlik Çalışmaları

Faktör analizi bir geçerlilik çalışmasıdır (Büyüköztürk, 2003). Bu ön çalışmada TİE'nin yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda ön çalışma kapsamında 574 katılımcıdan toplanan veriler ilk olarak açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuş, daha sonra aynı veri seti üzerinden önce tek, sonra iki faktörlü çözüme giden iki ayrı doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Ölçeğin kuramsal olarak kendisine yakın olduğu düşünülen ve orijinal çalışma kapsamında yararlanılmış olan değerlendirme araçları ile arasındaki ilişkiler ise TİE'nin birleşen geçerliğine yönelik bir kanıt olarak incelenmiştir. İzleyen bölümde, çalışmanın sonuçlarına yer verilmektedir.

2.2.3.3 Temel İnançlar Envanteri'nin Yapı Geçerliği

TİE'nin yapı geçerliğine kanıt oluşturmak üzere, bu bölümde yürütülen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine yer verilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde, faktör açılımları için temel faktör (principal factoring) yöntemi ve doğrulayıcı faktör analizinde ise kovaryans matrisi üzerinden en çok olabilirlik (maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır.

2.2.3.4 Temel İnançlar Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi

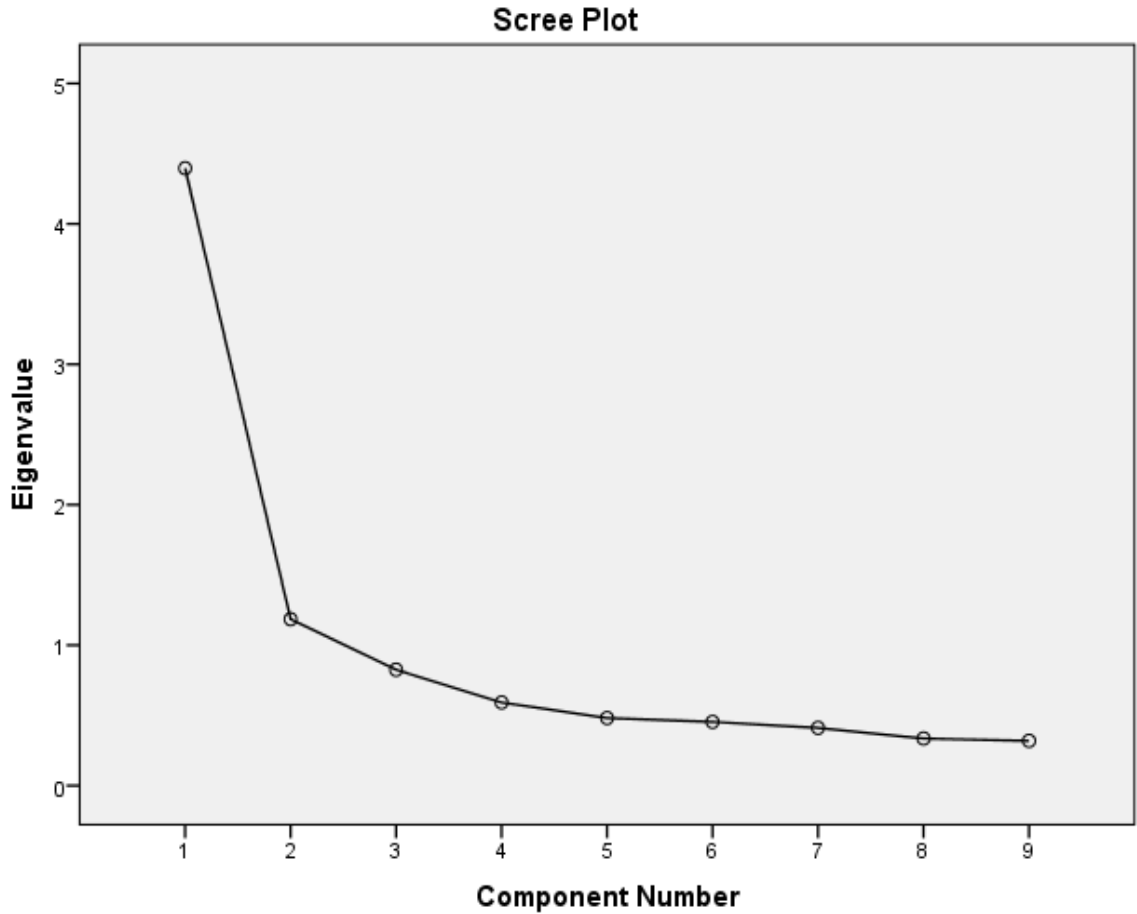
Pilot çalışma çerçevesinde, toplanan veriler ile analiz aşamasına geçmeden önce verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2003). TİE için elde edilen değerler aşağıdaki gibidir.

Tablo 2.6 TİE için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testleri Sonucunda Elde Edilen Değerler

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçümü		.876
Bartlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-kare	2067.232
	sd	36
	p	.000

Tablo 2.6'dan görülebileceği üzere, yapılan analiz sonuçlarına göre KMO değeri (.88) ve Barlett's Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .000$). Elde edilen

değerler, açımlayıcı faktör analizinin uygunluğunun bir göstergesi olarak kabul edilmiştir.



Şekil 2.3 Temel İnançlar Envanteri'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği (Scree Plot)

Açımlayıcı faktör analizi ile ortaya çıkan faktörlerin özdeğerlerinin gösterildiği grafikte hızlı düşüşlerin olduğu iki önemli faktör vardır. Birinci faktörden sonra hızlı bir düşüş, ikinci, faktörden sonra da daha az olmakla birlikte ivmeli bir düşüş gözlenmiştir. Sonraki faktörlerde grafiğin gidişi yatay olup önemli bir düşüş gözlenmediğinden ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olabileceği düşünülmüştür. Söz konusu iki faktöre ait 1' den daha büyük değere sahip özdeğerler Şekil 2.3'ten izlenebilir.

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Temel Bileşenler Analizi ve Varimax dönüştürmesi kullanılarak faktör analizi yürütülmüştür. Yapılan analizlerde orijinal yapıdan farklı olarak, özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan 2 faktör elde edilmiştir. Elde edilen özdeğer grafiği incelenmiş ve iki faktörün yorumlanabilir olduğu görülmüştür (Şekil 2.3). Aşağıda yer alan Tablo 2.7'de ise AFA sonucu elde edilen boyutlara göre maddeler, faktör yükleri ve açıkladıkları varyans değerleri sunulmaktadır.

Tablo 2.7 Temel İnançlar Envanteri'nin Faktör Yükü Değerleri

Maddeler	Alt Boyutlar	
	Kendiliğe Yönelik T.İ.	Diğer İnsanlara Yönelik T.İ.
Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin adil olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım	.16	.78
Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım	.08	.78
Bu olaydan dolayı, diğer insanların neden o şekilde düşündüğü ve davrandığı ile ilgili varsayımlarımı ciddi şekilde sorguladım	.26	.74
Bu olaydan dolayı, diğer insanlarla olan ilişkilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.44	.65
Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.59	.47
Bu olaydan dolayı, geleceğime dair beklentilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.73	.36
Bu olaydan dolayı, hayatımın anlamı hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.82	.22
Bu olaydan dolayı, ruhani veya dini inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.74	-.02
Bu olaydan dolayı, insan olarak kendi kadrim ya da kıymetim (değerim) hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım	.71	.32
<i>Açıkladığı Varyans</i>	% 48	% 13
<i>Toplam Açıklanan Varyans</i>	% 61	

Tablo 2.7'den izlenebileceği üzere, tüm ölçek maddelerinin faktör yük değerleri .59 ve üzerindedir. Bu bulgu, ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin

özgün formu, tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Envanterin Türkçe'ye uyarlama çalışmasındaki açımlayıcı faktör analizi sonucu ise Türkiye örnekleminde ölçeğin iki faktöre ayrıştığına işaret etmektedir. Elde edilen değerler, ölçeğin ilk dört madde ve son beş maddesinin ayrı faktörler altında toplandığını göstermiştir. Her bir faktöre yüklenen maddeler içerik açısından incelenmiş ve maddelerin içerikleri dikkate alınarak faktörlere isimler verilmiştir. Buna göre, yapılardan ilkinin “Diğer İnsanlara Yönelik-DİYTİ” (Others-Oriented) Temel İnançlar ve ikincisinin “Kendiliğe Yönelik-KYTI” (Self-Oriented) Temel İnançlar olarak isimlendirilmesinin uygun olabileceği düşünülmüştür. Diğer İnsanlara Yönelik Temel İnançlar alt boyutu, ölçeğin 1, 2, 3 ve 4. maddelerinden oluşmakta ve varyansın % 48’ini açıklamaktadır. Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar alt boyutu ise, ölçeğin son 5 maddesini oluşturmakta ve varyansın % 13’ünü açıklamaktadır. Envanterin iki alt boyutu birlikte, toplam varyansın % 61’ini açıklıyor görünmektedir. Ölçeğin orijinal geçerlik güvenirlik çalışmalarında ise varyansın % 42-53’lük kısmının açıklandığı belirtilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen bulgulardan yola çıkarak, ölçeğin faktöriyel geçerliği ve yapısının doğrulayıcı faktör analizleri ile daha detaylı olarak incelenmesine karar verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda, birinci modelde envanterin orijinal formu ile uyumlu tek faktörlü yapısı, ikinci modelde ise açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan iki faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi incelenmiştir. İzleyen bölümde DFA’ya yönelik elde edilen sonuçlar sunulmaktadır.

2.2.3.5 Temel İnançlar Envanteri'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi

TİE için açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan iki faktörlü yapının geçerliğini sınamak amacıyla söz konusu yapıya ait model Lisrel 8.80 programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. Bu amaçla ilk olarak “Model I” kapsamında TİE için orijinal ölçekle benzer şekilde tek faktörlü bir yapının doğruluğu, “Model II” kapsamında ise iki faktörlü yeni bir model tanımlanmış ve alt boyutlar “kendiliğe yönelik” ve “diğer insanlara yönelik” temel inançlar olarak adlandırılmıştır. Son olarak iki faktörün Amerikalı öğrenci örnekleminde de benzer bir yapıya sahip olup

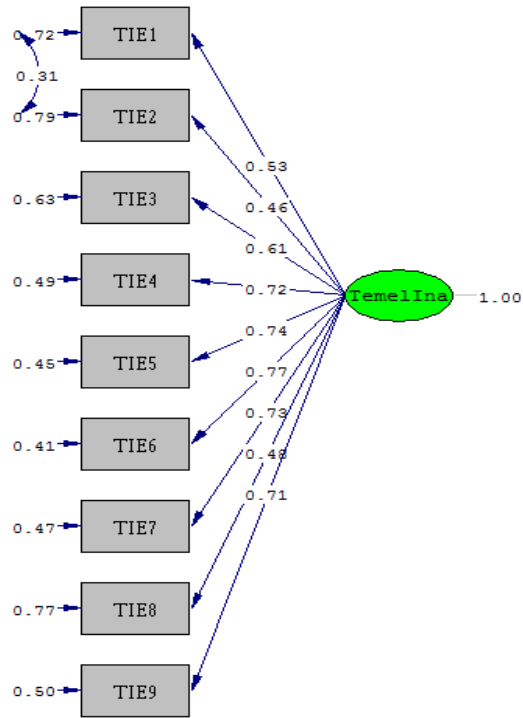
olmadığı DFA aracılığıyla sınanmıştır. Model karşılaştırmalarında, uyum ve uyum eksikliği indeksleri kullanılmıştır.

Hatırlanacak olursa, doğrulayıcı faktör analizinde model uyumu değerlendirilirken, çok sayıda indeks değerinin kullanılması önerilir. Her bir indeks, modelin uyumu hakkında farklı bilgiler verdiği için araştırmacılar genellikle birden fazla indeksi rapor etmektedir. Bunlardan en sık kullanılanlar Ki-Kare uyum testi, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), İyi Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI) ve Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (S-RMR) (Sümer, 2000; Kline, 2005) olarak kabul edilmektedir.

Daha önce aktarıldığı şekilde, genel geçer standartlar olmamasına karşın Kelloway (1998), χ^2/sd oranının 5'ten küçük olmasının veri ile model arasında iyi bir uyumun göstergesi olduğunu ifade etmiştir. CFI değerinin .95'ten büyük, GFI değerinin .90 ve üzeri, AGFI değerinin .90 ve üzeri, RMSEA değerinin 0.06 veya daha küçük, S-RMR değerinin .08 ve küçük, NNFI değerinin .95'ten büyük olması modelin uyumunu gösteren indekslerdir (Hu ve Bentler, 1999).

2.2.3.5.1 Model I'in Çözümlemesi

Türkiye'de araştırmaya katılan 574 öğrencinin TİE'ye verdiği yanıtlara göre aynı ölçeğin ABD'de uygulanması ile elde edilen ve tanımlanan madde-faktör bağıntılarına uygunluğu DFA ile test edilmiştir. Ancak elde edilen sonuçların veri-model uyumlarının yeterli olmadığı gözlenmiştir [χ^2 (26, N= 574) = 284,04, $p < 0.00$, RMSEA= 0.13, CFI= 0.94, GFI= 0.90, AGFI= 0.83, NNFI= 0.92 ve S-RMR= 0.063]. Kelloway (1998), χ^2 / sd oranının 5'ten küçük olmasının iyi bir uyumun göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Yapılan analizler sonucunda χ^2 / sd değeri olan 10.92'nin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Bir diğer önemli uyum indisi olan RMSEA değerinin (0.13) de kabul edilebilir uyum indisleri sınırlarında yer almadığı görülmektedir. TİE'nin oluşturulmuş birinci modeline ait doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış değerleri Şekil 2.4'te sunulmaktadır.



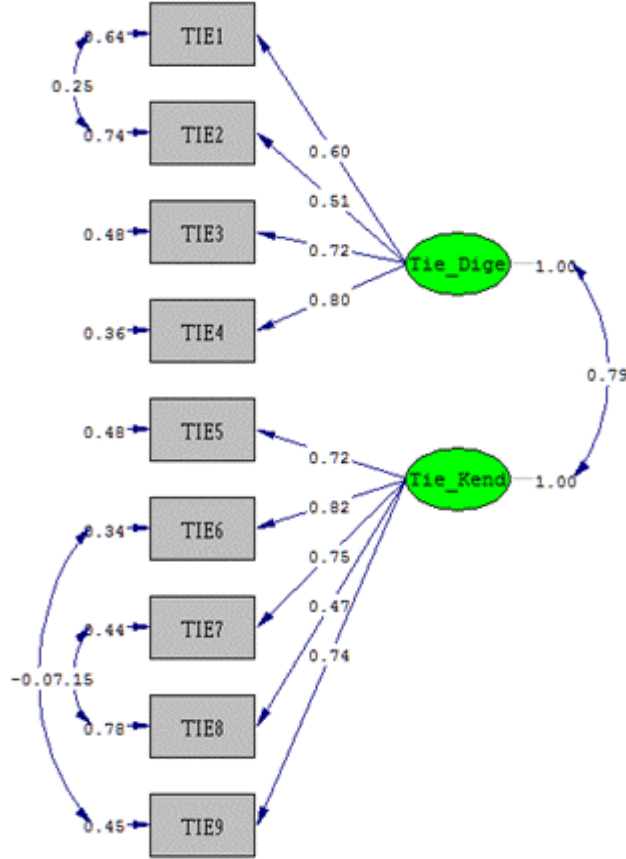
Chi-Square=284.04, df=26, P-value=0.00000, RMSEA=0.132

Şekil 2.4 TİE Model I için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri

2.2.3.5.2 Model II'in Çözümlemesi

TİE-ABD ölçüm aracında tanımlanan madde-yapı bağlantılarının TİE-TR ile elde edilen verilere istatistiksel olarak anlamlı şekilde uyum göstermemesi üzerine, veri setine iki faktörlü yapıyı sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen değerlerin [$\chi^2(23, N=574) = 109,20, p < 0,00, RMSEA = 0,081, CFI = 0,98, GFI = 0,96, AGFI = 0,92, NNFI = 0,96$ ve $S-RMR = 0,040$] uyum ölçütlerine uygun olduğu gözlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda χ^2 / sd değeri, 4.74 olarak hesaplanmıştır. Diğer tüm değerler, kabul edilebilir uyum indisleri sınırlarında yer almaktadır. Çözümleme sonucunda, ölçek maddeleri içeriklerine göre; ilk dört madde 'Diğer İnsanlara Yönelik' (Others-Oriented), son beş maddesi ise 'Kendiliğe Yönelik' (Self-Oriented) Temel İnançlar olarak ayrılmıştır. Böylelikle TİE-

TR için görgül ölçme modeline ulaşılmıştır. Bu haliyle ölçeğin yapısı Şekil 2.5'te görülmektedir.



Chi-Square=109.20, df=23, P-value=0.00000, RMSEA=0.081

Şekil 2.5 TİE Model II için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri

Aşağıda, yürütülen iki analiz sonucu model-veri arasındaki uyumlar bir tablo şeklinde sunulmaktadır. TİE faktör yapısının uyum ölçütlerine uygunluğu şu şekildedir:

Tablo 2.8 TİE'nin Model-Veri Uyumu Karşılaştırmaları

Modeller	Uyum İndeksleri					
	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	S-RMR
Model I	0.13	0.94	0.90	0.83	0.92	0.06
Model II	0.08	0.98	0.96	0.92	0.96	0.04

Tablo 2.8'den gözlemlendiği şekliyle, madde ve yapı arasındaki ilişkileri temel alan ikinci faktöriyel model uyum ölçütleri ile uyumlu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre, TİE'nin iki faktörlü yapısı temel inançları tanımlamaktadır.

Temel İnançlar Envanteri için gerçekleştirilen psikometrik çalışma kısaca özetlenecek olursa, yürütülen AFA sonucunda orijinal ölçek yapısından farklı olarak Türkiye örnekleminde iki faktörlü bir yapının daha uygun olduğu gözlemlenmiştir. Bunun üzerine, TİE için DFA sonuçları hem tek, hem de iki faktörlü yapıların sınanması amacıyla tekrar edilmiştir. DFA sonuçları ölçeğin araştırma örnekleminde iki faktörlü bir yapıya sahip olduğuna işaret etmiştir.

Son olarak, sonuçların benzerliği 198 katılımcıdan oluşan Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde sınanarak, ölçeğin bu örneklem üzerinde de iki faktörlü yapıya sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Yürütülen DFA'nda Amerikalı örneklem üzerinde de ölçeğin 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Amerikan örnekleminde uygulanan DFA sonuçları Ek 10'da sunulmuştur.

2.2.3.6 Temel İnançlar Envanteri'nin Birleşen Geçerliliği

Ölçeğin birleşen geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla; ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılan ve geçerliliği sınanmış diğer ölçek puanları (Olay Etkisi Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği) arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen katsayılar Tablo 2.9'da sunulmaktadır.

Tablo 2.9 Temel İnançlar Envanteri'nin Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları

	TIE Toplam	TIE Diğer İnsanlara Yönelik	TIE Kendiliğe Yönelik
Olay Etkisi Ölçeği	.43**	.38**	.38**
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	.54**	.40**	.54**
Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri	.67**	.56**	.62**
Yaşam Doyumu Ölçeği	-.07	-.07	-.05
Başa Çıkma Stilleri Ölçeği	.31**	.27**	.29**

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

Not: TIE toplam puanı, ölçeği oluşturan 9 maddenin toplamı anlamına gelmektedir.

Temel İnançlar Envanteri'nin madde içerikleri ile kuramsal alanyazın birlikte dikkate alındığında, olay etkisi ölçeğinden alınan puanlarda artışın, temel inançların sarsılma düzeyi ile olumlu bir ilişkiye sahip olacağı beklenebilir. Ölçekle oldukça yakından ilişkilendirilen bir diğer kavram, travma sonrası büyüme olgusudur (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Buna göre, temel inançlarda yaşanan değişimin düzeyinin, travma sonrası büyüme deneyiminde gerçekleşen artış ile olumlu yönde ilişkiye sahip olacağını beklemek uygun olabilir. Göreli olarak yakın dönemli çalışmalarda (ör., Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009) zorlayıcı yaşam olaylarının ardından kişilerin ruminatif eğilimleri aracılığı ile dünyaya ilişkin temel inançların yeniden sorgulaması ve “değişen” dünyanın kabul edilmesinin olası bir travma sonrası büyüme deneyimine olanak sağlayabileceği ifade edilmektedir. Bu nedenle özgül olaylarla ilişkili ruminatif eğilimlerin temel inançların sorgulanma olasılığını artırabileceği ve iki değişken arasında olumlu bir ilişkinin gözleneceği beklenebilir. Bununla birlikte, yaşam doyumu ve temel inançların sorgulanması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır, böylece kişilerin yaşam doyumunun varsayımsal dünyanın sorgulanması ile arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişki olmayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Dünyaya ilişkin temel inanç ve varsayımların sorgulanmasının başa çıkma

tutumları ile ilişkili olacağı düşünülmüştür. Analiz sonuçları, bu kuramsal öngörüyle benzer şekilde temel inançlar ve başa çıkma tutumları arasında olumlu yönde bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Özetlenecek olursa, ölçüm araçları arasındaki ilişkilerin kuramsal açıdan beklendik yönde olması ölçüm araçlarının belirli bir düzeyde yapı geçerliğine sahip olmasına kanıt olarak görülebilir.

2.2.3.7 Temel İnançlar Envanteri'nin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirligine dair bulgular, iç tutarlık katsayısının hesaplanması yoluyla sorgulanmıştır. Psikometrik değerlendirme kapsamında tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa katsayısının .87, “diğer insanlara yönelik” temel inançlar alt faktörü için .90, ve “kendiliğe yönelik” temel inançlar alt faktörü için ise .82 olduğu gözlenmiştir.

Buna ek olarak, çalışma çerçevesinde TİE için hesaplanan Cronbach alfa değerleri Amerikalı örneklem üzerinde “diğer insanlara yönelik” temel inançlar alt faktörü için .71; “kendiliğe yönelik” temel inançlar alt faktörü için .80 ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Türkiye örneklemini üzerinde ölçeğin Cronbach alfa değerleri “diğer insanlara yönelik” temel inançlar alt faktörü için .72; “kendiliğe yönelik” temel inançlar alt faktörü için .83 ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Cronbach alfa değerlerinin yeterli ve uygun düzeyde olması nedeniyle ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarına göre tüm ölçeğin ve alt faktörlerin oldukça yüksek seviyede güvenirlige sahip oldukları söylenebilir. Sonuç olarak, TİE'nin yüksek düzeyde stresli yaşamsal krizlerin ardından temel inançlarda gerçekleşen değişimi ölçmeye yönelik iki boyuttan oluştuğu ve ölçeğin geçerlik ve güvenirligine ait psikometrik özelliklerin yeterli değerlere sahip olduğu görülmüş ve çalışma kapsamında kullanılmasına karar verilmiştir.

2.2.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

İlk olarak Brennan, Clark ve Shaver tarafından (1998) geliştirilmiş olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, yetişkin bağlanma davranışlarını ‘bağlanmaya ilişkin kaygı’ ve ‘bağlanmaya ilişkin kaçınma’ olmak üzere iki boyutta inceleyen ve her boyutunda 18 maddeden, toplamda ise 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Fraley, Waller ve Brennan tarafından (2000) geliştirilmiş olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’de de 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesi olmak üzere toplam 36 madde bulunmaktadır ancak bu envanterin daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olduğu belirtilmektedir (Fraley ve ark., 2000).

Araştırmada kullanılacak olan Y.İ.Y.E.-II’nin Türkçe’ye uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçeğin gerek kaçınma gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olup, Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla .90 ve .86’dır. Envanterin test-tekrar test güvenirliği ise yapılan analizler sonucunda kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında YİYE-II’nin iç tutarlık katsayısına yönelik Cronbach alfa değeri, Türk örnekleminde tüm ölçek için .78, kaygı alt boyutu için .32 ve kaçınma alt boyutu için .32; Amerikan örnekleminde iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için .58, kaygı alt boyutu için .75 ve kaçınma alt boyutu için .37 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 3’te sunulmuştur.

2.2.5 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği 21 (DAS 21)

Katılımcıların var olan depresyon, kaygı ve stres düzeylerini belirleyebilmek adına Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş olan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek, belirtilen olumsuz duygusal durumların düzeyini belirlemede kullanılmakta ve üç başlık altında depresyon, kaygı ve stresi inceleyen toplam 21 tümceden oluşmaktadır. Depresyon ölçeği kişisel duygularda olumsuzluk, bir işe başlamada isteksizlik ve yavaşlık, moral bozukluğu ve keder, insani değersizlik, zevk almama ve isteksizlik, gelecek hakkında olumsuz hissetmek, hayatın anlamsızlığı gibi duyguları değerlendirmektedir. Kaygı ölçeği, otonomik yanıtları ve durumsal endişeleri

değerlendirirken; stres ölçeği gevşemekte zorlanma, öfke nöbetleri, kolay öfkelenme ve kızgınlık, sabırsızlık ve tolerans eksikliği gibi durumları incelemektedir.

Kişilerden, son birkaç hafta içinde nasıl hissettilerse her tümcenin karşısında bulunan dört ayrı puan türünü (0, 1, 2 ve 3), hislerinin ciddiyet ve sıklığına göre işaretlemeleri istenmektedir. Eğer verilen tümce kişiye hiç uymadıysa 0'ı, bir dereceye kadar uyduysa 1'i, önemli bir derecede uyduysa 2'yi, birebir uyduysa 3'ü işaretlemesi istenmektedir. Daha sonra, her bir ölçek için puanlar toplanmakta ve depresyon, kaygı ve stres puanlarına ulaşılmaktadır.

DAS 21 ölçeğinin psikometrik özellikleri ve diğer testlerle uygunluğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Brown ve ark., 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Bilgel (2009) tarafından gerçekleştirilmiş ve klinik olmayan örneklem üzerinden yürütülen çalışmada ölçeğin yüksek düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçek, 0-3 arasında puanlanan 4'lü Likert üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin iç-tutarlık katsayısını değerlendirmek adına hesaplanan Cronbach alfa değerleri depresyon, kaygı ve stres için sırasıyla .92, .86 ve .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise DAS 21 ölçeğinin iç tutarlık katsayısına yönelik Cronbach alfa değeri Türkiye örneklemini için tüm ölçek düzeyinde .95, depresyon, kaygı ve stres alt boyutları için sırasıyla .82, .85 ve .86; Amerikan örneklemini için Cronbach alfa değeri tüm ölçek için .94, depresyon, kaygı ve stres alt boyutları için ise sırasıyla .79, .80 ve .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

2.2.6 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) 21 maddelik, 0-5 arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin aralık değerleri 0 ile 105'tir. Alınan yüksek puan, kişinin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde bir büyüme yaşadığını göstermektedir.

Ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışmada (Tedeschi ve Calhoun, 1996), iç tutarlığının $\alpha = .90$ düzeyinde olduğu belirtilmektedir. Alt testlerinin iç tutarlılığı ise $\alpha = .66$ ve $\alpha = .85$ arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği için yapılan çalışmada,

korelasyon katsayısı .71 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin iyimserlik, dinsel katılım, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi değişkenlerle aynı yönde ilişki gösterdiği belirtilmektedir. Çalışmada yürütülen faktör analizinde Başkalarıyla İlişkiler, Yeni Fırsatlar, Kişisel Güçlülük, Manevi Değişim ve Yaşamı Takdir Etme olmak üzere beş alt boyut saptanmıştır.

TSBÖ'nin Türkçe uyarlama çalışması Işıklı ve Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach alfa yöntemi ile bakılmış, iç tutarlık katsayısı $\alpha = .93$ olarak hesaplanmıştır. Çalışmada, ölçeğin yapı geçerliğine Temel Eksenler Faktörlemesi ve Varimax rotasyonu ile bakılmış ve beş faktörlü bu çözümde varyansın %67.84'ünün açıklanabildiği belirtilmiştir. Bu bulgular ışığında Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin iç-tutarlık katsayısını değerlendirmek adına hesaplanan Cronbach alfa değerleri psikometrik çalışma için .93, çalışmaya katılan Amerikalı ve Türk örneklem için ise sırasıyla .94 ve .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te sunulmuştur.

2.2.7 Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Form (BÇSÖ-KF)

Baş Çıkma Stilleri Ölçeği (The COPE Inventory), 1989'da Carver ve arkadaşları tarafından geliştirilen, öz bildirim dayalı, uzun formu toplam 60 sorudan oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin uzun formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Ağargün ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Carver ve arkadaşları (1997) daha sonra ölçüm aracının 28 maddelik kısa formunu geliştirmişlerdir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin kısa formunun kullanılması tercih edilmiştir. Kısa formun Türkçe'ye uyarlama çalışması, Bacanlı, Sürücü ve İlhan tarafından yürütülmüş (2013) olup, yapılan faktör analizi sonucunda orijinal yapıya uygun şekilde her biri iki sorudan oluşan on dört alt ölçeğe ulaşılmıştır. Bu alt ölçeklerin her biri ayrı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi verir. Sonuç olarak alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olasılığı tanır. Alt boyutlar; 1. Olumlu yönde yeniden yorumlama, 2. Zihinsel boş verme, 3. Kendini Suçlama, 4. Araçsal sosyal destek kullanımı, 5. Aktif başa çıkma,

6. İnkâr, 7. Dini olarak başa çıkma, 8. Şakaya vurma, 9. Davranışsal olarak boş verme, 10. Geri durma, 11. Duygusal sosyal destek kullanımı, 12. Madde kullanımı, 13. Kabullenme, 14. Diğer meşguliyetleri bastırma, 15. Planlama şeklinde yapılandırılmıştır. Orijinal ölçeğe yönelik çalışmanın sonuçlarına göre alt boyutlar için Cronbach alfa katsayısının .39 ile .92 arasında değiştiği ve test-tekrar test korelasyon katsayılarının .44 ile .90 aralığında olduğu ifade edilmektedir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin 28 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Bu çerçevede, alanyazında (ör., Carver, 1997; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Moore, Biegel ve McMahon, 2011) uyumsal başa çıkma tepkileri olarak kabul edilen (aktif başa çıkma, planlama, kabullenme, olumlu yönde yeniden yorumlama, şakaya vurma, dini başa çıkma, duygusal destek kullanımı, araçsal destek kullanımı) stratejilerin travma sonrası büyümeyi yordama gücünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. İlgili boyutların faktör yapısının bu çalışmanın örneklemi ile değerlendirilebilmesi için Varimax döndürme yöntemi ile Temel Bileşenler Analizi kullanılarak BÇSÖ'nin faktör analizleri yürütülmüştür. Analiz sonuçları, Türkiye örnekleminde toplam varyansın % 44.9'unu açıklayan üç temel faktör ortaya çıkarmıştır. Elde edilen faktörlerin öz değerleri sırasıyla 2.89, 1.89 ve 1.49 olarak bulunmuştur. Bulgular temelinde, araştırmada Türk katılımcıların başa çıkma tutumlarını değerlendirmek amacıyla "Planlama", "Aktif Başa Çıkma" ve "Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama" alt boyutlarının kullanılmasına karar verilmiştir.

Amerikan örnekleminde yürütülen analiz sonuçları planlama, aktif başa çıkma, olumlu yönde yeniden yorumlama ile duygusal ve araçsal sosyal destek kullanımından oluşan beş temel alt boyut ortaya çıkarmıştır. Elde edilen beş boyutlu yapı, toplam varyansın % 55.9'unu açıklamıştır. Örneklem gruplarında yöntemsel tutarlılığın sağlanabilmesi amacıyla çalışmada toplam varyansın % 53.3'ünü açıklayan aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlama boyutlarının kullanılmasına, duygusal ve araçsal sosyal destek kullanımı boyutlarının ise kullanılmamasına karar verilmiştir. Elde edilen faktörlerin öz değerleri sırasıyla 3.97, 2.18 ve 1.31 olarak bulunmuştur.

Amerikan örnekleminde, faktörlere ait iç tutarlık katsayıları aktif başa çıkma alt ölçeği için .65, planlama alt ölçeği için .56 ve olumlu yönde yeniden yorumlama alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur. Türk örnekleminde başa çıkma boyutlarından planlama

.41, aktif başa çıkma .38 ve olumlu yönde yeniden yorumlama ise .59 düzeyinde iç tutarlılığa sahiptir. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarına göre ilgili alt faktörlerin kabul edilebilir seviyede geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin bir örneği Ek 6'da, ölçek alt boyutlarına ilişkin Pearson Korelasyon tabloları ise Ek 10'da sunulmuştur.

2.3 İŞLEM

2.3.1 Psikometrik Çalışmada İzlenen İşlem Yolu

OİRE ve TİE geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına başlamadan önce, uygulamaların herhangi bir etik ihlal içermediğine yönelik gerekli onay Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. Daha sonra uygulamaların yapılacağı bölümlerin Bölüm Başkanları ve ders sorumluları ile görüşülmüş ve uygulamalara başlanmıştır. Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçları uygulama yapılacak olan üniversitelerin dersliklerinde, gruplar halinde öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar, araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Araştırmada kullanılmasına karar verilen ölçekler bir kitapçık haline getirilmiştir. Her katılımcı için kitapçığın kapak sayfası araştırma katılım ve bilgilendirme formu ve demografik bilgi formu olarak belirlenmiştir. Söz konusu formların dışındaki ölçeklerin sırası, farklı kombinasyonları içerecek şekilde düzenlenmiş ve böylelikle her ölçek rastlantısal sıralarda katılımcılara sunulmuştur. Bilgilendirme formuyla, katılımcıların her biri araştırmanın kapsamı, araştırmayı kimin yürüttüğü ve istedikleri zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri konusunda bilgilendirilmiştir. Kitapçık haline getirilen ölçek bataryası ve bilgilendirme formu, kapalı bir zarfın içerisinde katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuş ve bu araştırmaya katılma karşılığında maddi veya başka türlü bir kazanç elde etmemişlerdir.

Katılımcıların tümü, ölçekleri kendileri doldurmuştur. Ölçekleri doldururken yardıma ihtiyaç duyduklarında, kendilerine uygulamacı tarafından yardımcı olunmuştur. Ölçek uygulamaları yaklaşık 20-40 dakika arası sürmüştür.

2.3.2 Ana Çalışmada İzlenen İşlem Yolu

Olay ilişkili Ruminasyon Envanteri ve Temel İnançlar Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğinin tatmin edici bir düzeyde olduğu yapılan psikometrik çalışma sonuçlarında görüldükten sonra ana çalışmaya geçilmiştir. Veri toplama işlemine başlamadan önce, hem UNCC Üniversite Etik Kurulu ve hem de Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılım koşulu, 18 yaş üzerinde olmak ve anketleri yanıtlamaya başlamadan önce sunulacak kişilerarası ilişkiler bağlamında yüksek düzeyde stresli durumları içeren 6 soruluk bir listedeki yaşantılardan herhangi birine son 6 ay içerisinde maruz kalmış olmak olarak belirlenmiştir. Listede yer alan sorular, kişinin kendisi tarafından başlatılan, romantik eşle yaşanan duygusal açıdan üzücü bir ayrılık, romantik eş tarafından başlatılan üzücü bir ayrılık, kişinin kendisi tarafından başlatılan, önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi, arkadaşı tarafından başlatılan önemli bir arkadaşlığın duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi, kişinin kendisi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi, aile üyesi tarafından başlatılan önemli bir aile ilişkisinin duygusal açıdan üzücü bir şekilde sona ermesi şeklinde 6 farklı durumu içermektedir. Katılımcıların birden fazla olaya maruz kalmaları durumunda, kendileri için en stres verici olayı belirleyip, ilerleyen soruları söz konusu olay bağlamında yanıtlamaları istenmiştir. Çalışmanın ileriki sorularında olayın içeriği, katılımcının kendi cümleleri ile kısaca açıklanmış, katılımcıdan olayın hemen ardından ve olaya yönelik şimdiki stres düzeyi, 1 ile 7 arasında bir boyutta değerlendirmesi istenmiştir. Her bir öğrenciye, sisteme giriş yapabilmeleri adına kullanıcı adı ve şifre tahsis edilmiş, bu sayede öğrencilerin ağ üzerinden web sitesine ulaşabilmeleri sağlanmıştır. Katılımcılar, siteye bağlandıktan sonra, kendilerine yer alabilecekleri çalışmaların bir listesi sunulmuş ve araştırmacının çalışmasını seçmeleri durumunda, çalışmacının çevirim içi anketine yönlendirilmişlerdir. İlk sayfada, Katılımcı Onam Formu sunulmuş ve araştırmaya katılıma onay vermeleri durumunda ölçekleri doldurmaya başlayabilmişlerdir. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Ölçek bataryasının giriş sayfasını oluşturan demografik bilgi formunun dışındaki ölçekler, seçkisiz sırada katılımcılara sunulmuştur. Uygulamalar, yaklaşık 20-40 dakika sürmüştür. Amerikan örnekleme için

veri toplama süreci, Şubat 2012-Mart 2012 ve Türk örnekleme için veri toplama süreci ise Mart 2013 – Nisan 2013 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, daha önce aktarılan kuramsal görüşler ve yöntem çerçevesinde araştırma sorularının incelenmesine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler öncelikle SPSS programında kodlanmıştır. Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri olmak üzere iki farklı grup ile yürütülen araştırmanın verileri daha sonra EQS 6.1 programı kullanılarak, Yapısal Eşitlik Modellerinin bir türü olan Yol Analizi aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Temel analizlere geçmeden önce, SPSS programının çeşitli alt menüleri aracılığıyla verilerin girişi kontrol edilmiş, tüm değişkenlere ilişkin kayıp değer analizi ve dağılım özellikleri gözden geçirilmiş ve elde edilen verilerin yapılacak analizlere uygunlukları sınanmıştır (Tabachnick ve Fidel, 1996). Öncelikle, veri tabanında yanlış girilen değerlerin olup olmadığı saptanmış ve düzeltilmiştir. Bu işlem için, girilen tüm verilerin sıklığına bakılmış ve olması gerekenden küçük ya da büyük değerler belirlenerek orijinal veri setine dönülüp gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra, araştırmada kullanılacak olan istatistiksel yöntemlerin sağlıklı sonuçlar vermesi adına uç değerlerin (outliers) varlığı araştırılmıştır. Sürekli değişkenlerin normallik sayıltısını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiş ve söz konusu değişkenlerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir.

Bu bölüm, Türk ve Amerikalı üniversite öğrencileri için ayrı ayrı yürütülen analizleri oluşturan iki ana başlık altında toplanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, hem Türk hem Amerikan örnekleme üzerinde, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül bir biçimde incelemek amacıyla 1.Bölümde önerilen model yapısal eşitlik modeliyle sınanmıştır. İlk bölümde Türkiye, ikinci bölümde ise Amerikan örnekleminin bulguları sunulmaktadır. Türk örneklemini değerlendiren ilk alt bölümde yol analizinin varsayımlarının sınanmasına ilişkin ön analiz bulguları ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları aktarılmıştır. İkinci bölümde, model testi için oluşturulan yol analizi ve uyum istatistikleri bulgularına yer verilmiştir. Ardından, içsel ve aracı değişkenler ile aracı değişkenler ve dışsal değişkenler arasındaki bulgular sunulmakta

ve regresyon katsayılarına yer verilmektedir. İkinci ana başlık kapsamında, yukarıda aktarılan tüm analizler Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanarak, benzer bir sırayla sunulmaktadır.

3.1 TÜRK ÖRNEKLEMİ İÇİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ

3.1.1 Türk Örnekleme için Oluşturulan Yol Analizi Modeli

Yapısal eşitlik modelleri (YEM), gözlenen değişkenler (observed variable) ve örtük değişkenler (latent variable) arasındaki nedensel ilişkilerin ve korelasyon ilişkilerinin bir arada bulunduğu modellerin test edilmesi için kullanılan istatistiksel yöntemdir. YEM, çok değişkenli bir yöntem olup, varyans, kovaryans analizleri, faktör analizi, çoklu regresyon gibi analizlerin birleşmesinden meydana gelmektedir (Çokluk ve Şekercioğlu, Büyüköztürk 2010). YEM'in bir alt yöntemi olan Yol (Path) Analizi ise ölçmeden kaynaklanan hata miktarını devre dışı bırakabilmesi nedeniyle güçlü bir istatistiksel teknik olarak kabul edilmektedir. İzleyen bölümde Türkiye'deki üniversite öğrencileri örnekleme ile yürütülmüş YEM bulgularına yer verilecektir.

3.1.2 Türk Örnekleminde Yapısal Eşitlik Modelinin Sınanmasına İlişkin Ön Analiz Bulguları

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler üzerinde yol analizi aşamasına geçmeden önce, yol analizi varsayımlarının sınanması, bu amaçla kayıp ve uç değerleri belirleme ve normal dağılım analizlerinin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın ön bulguları aşağıda sunulmaktadır.

3.1.2.1 Yol Analizinin Varsayımları

Önceden değinildiği üzere, ölçme modelleri tarafından doğrulanan yapılar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı durumlar Yapısal Eşitlik Modelleri olarak tanımlanmaktadır. Yapısal Eşitlik Modellerinin bir türü olan Yol analizinin amacı, değişkenler arasında

varsayılan nedensellik bağlarının önemini ve büyüklüğünü tahmin etmek ve çıkarımda bulunmaktır (Deliktaş, 2008). Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler dizisi belirlenirken sebep (açıklayıcı) ve sonuç (açıklanan) değişkenlerinin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır (Pek, 1999).

Analiz aşamasına geçilmeden önce ilgili veriler;

- kayıp (missing) ve uç (outliers) değerler,
- normallik (normality),
- doğrusallık (linearity),
- tekli bağlantılılık (singularity) ve çoklu bağlantılılık (multicollinearity) açısından değerlendirilmiştir.

3.1.2.2 Kayıp ve Uç Değerler Analizi

Yol analizi aşamasına geçmeden önce, tüm değişkenler kayıp değerler açısından değerlendirilmiştir. Aktardıkları yaşam olayının stres düzeyini 7'li Likert tipi ölçek üzerinde 3 ve altında olarak değerlendiren ve olayın üzerinden altı aydan fazla süre geçtiğini bildiren altı kişi analize dahil edilmemiştir. Verilerin toplanma aşamasında web ortamında 'her sorunun yanıtlanması' seçeneğinden yararlanıldığından, bireylerin ölçekleri doldurma sürecinde kayıp değer bulunmamaktadır.

Ön analiz aşamasında ikinci olarak, veriler uç değerler açısından değerlendirilmiş, bu doğrultuda veri seti z puanlarına dönüştürülerek, ± 3.29 'dan yüksek ya da düşük değerlerin var olup olmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2001). Yapılan analiz sonucunda uç değerlerin bulunmadığı saptanmıştır.

3.1.2.3 Normallik Sayıltısı

Yapısal eşitlik modelinde yaygın olarak kullanılan tahmin yöntemleri, sürekli değişkenlerin dağılımının normal olduğunu varsaymaktadır (Klein, 1998). Bu nedenle, veri seti normal dağılımın derecesini belirleyebilmek için EQS programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılıma sahip olup

olmadıkları basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak test edilmiştir. Normallik testlerinin sonuçları Tablo 3.1’de sunulmaktadır.

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
<i>Bağlanma</i>		
Kaygı	.13	-.34
Kaçınma	.71	.34
Girici Ruminasyon	-.62	-.48
Kasıtlı Ruminasyon	-.53	-.27
<i>DAS</i>		
Depresyon	-.01	-.42
Kaygı	.17	-.26
Stres	-.38	-.26
<i>Başa Çıkma Biçimleri</i>		
Aktif Başa Çıkma	-.41	-.84
Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama	-.25	-.50
Planlama	-.64	.15
<i>Travma Sonrası Büyüme</i>		
Başkalarıyla İlişkiler	.30	-.53
Yeni Fırsatlar	-.31	-.56
Kişisel Güçlülük	-.51	-.49
Manevi Değişim	.07	-.90
Yaşamı Takdir Etme	-.34	-.63
<i>Temel İnançlar</i>		
Diğeri Yönelimli Temel İnançlar	-.55	.49
Kendilik Yönelimli Temel İnançlar	-.42	-.11

Tablo 3.1 Araştırma Değişkenleri için Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Tablo 3.1'den de görülebileceği üzere, çalışmada yer alan değişkenlerin ± 3 'ten daha yüksek ya da düşük bir değere sahip olmaması nedeniyle normal dağılıma sahip oldukları gözlenmektedir.

3.1.2.4 Doğrusallık Sayıltısı

Doğrusallık sayıltısı, değişken çiftleri arasındaki ilişkinin doğrusal olduğunu kabul eder (Wright, 1968). Çoklu regresyon, lojistik regresyon, faktör analizi ve yapısal eşitlik modelleri gibi korelasyon katsayılarına dayanan çok değişkenli yöntemlerin örtülü varsayımlarından birisi de biraraya gelen değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal olmasıdır. Diğer bir deyişle korelasyon, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri gösterir. Wright'a göre (1968) yol analizi yürütülmeden önce, bir değişkenin diğeri üzerindeki doğrudan etkilerinin hepsi yol diyagramına eklenerek nedensel yakınlığın kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, verilerin analizi aşamasına geçilmeden önce, doğrusallık ve nedensel yakınlık varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığını gözlemlemek amacıyla çalışmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Türk örnekleme için çalışmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon matrisi Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Türk Örneklemi için Çalışma Değişkenlerinin Korelasyon Matrisi

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.KAYGI B	-																
2.KAÇINMA B	.32**	-															
3.GRUM	.23**	-.09	-														
4.ARUM	.13	-.14*	.74**	-													
5.DEP	.30**	.08	.50**	.56**	-												
6.KAYGI	.32**	.10	.49**	.52**	.78**	-											
7.STRES	.27**	.08	.49**	.53**	.79**	.84**	-										
8.AKTİFBÇ	.12	-.14*	.05	.12	-.06	-.02	-.11	-									
9.OYYBÇ	.05	-.02	-.05	.07	-.13	-.08	-.15*	.26**	-								
10.PLANBÇ	.13	-.15*	.23**	.31**	.03	.07	.08	.41**	.23**	-							
11.BAŞILK	.05	-.01	.03	.05	-.16*	.01	-.04	.23**	.19**	.03	-						
12.YENİF	-.08	-.02	-.05	-.01	-.19**	-.05	-.10	.24**	.35**	.02	.55**	-					
13.KGELİŞİM	-.20**	-.06	-.08	-.03	-.20**	-.13	-.17*	.25**	.33**	.03	.37**	.66**	-				
14.MDEĞİŞİM	.07	.19**	.01	.09	-.05	.02	-.04	.14*	.21**	.07	.42**	.42**	.42**	-			
15.YTAKDİR	-.05	.01	-.04	.07	-.13	-.08	-.05	.21**	.34**	.07	.36**	.65**	.63**	.54**	-		
16.DYTİNANÇ	.17*	-.07	.40**	.53**	.33**	.33**	.32**	.08	.12	.18*	.08	.12	.10	.11	.20**	-	
17.KYTİNANÇ	.15*	.04	.42**	.60**	.44**	.43**	.40**	.09	.11	.16*	.14*	.21**	.19**	.39**	.38**	.59**	-

NOT: KAYGIB = Kaygı , KAÇINMAB = Kaçınma, GRUM = Girici Ruminasyon, ARUM= Amaçlı Ruminasyon, DEP = DAS21 Depresyon, KAYGI = DAS21 Kaygı, STRES= DAS21 Stres, AKTİFBÇ= COPE Aktif Başa Çıkma, OYYBÇ= COPE Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama, PLANBÇ= COPE Planlama, BAŞILK= TSBÖ Başkalarıyla İlişkiler, YENİF= TSBÖ Yeni Fırsatlar, KGELİŞİM = TSBÖ Kişisel Gelişim, MDEĞİŞİM = TSBÖ Manevi Değişim, YTAKDİR= TSBÖ Yaşamı Takdir Etme, DYTİNANÇ= Diğerlerine Yönelik Temel İnançlar, KYTİNANÇ= Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar

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

Tablo 3.2'deki korelasyon matrisi, araştırmanın hem içsel (endogenous) hem de dışsal (exogenous) değişkenleri arasındaki ilişkileri göstermektedir. Görüleceği üzere, tüm gizil değişkenler arasında belirli örüntüler söz konusudur. Bu bölümde YEM için önemli olan içsel değişkenlerin dışsal değişkenlerle olan ilişkilerine yer verilecektir. Araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan daha detaylı bilgi Tablo 3.2'den izlenebilir. Kuramsal şekilde beklendiği üzere, sonuçlar bağlanmanın alt boyutları ve aynı zamanda araştırmanın dışsal değişkenleri olan kaygı ve kaçınma arasında ($r = .32$; $p < .001$) ilişkiye işaret etmektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu, girici ruminasyon ($r = .23$; $p < .001$), yakın dönem yaşam işlevselliğini ölçmeyi amaçlayan DAS 21 ölçeğinin depresyon ($r = .30$; $p < .001$), kaygı ($r = .32$; $p < .001$) ve stres ($r = .27$; $p < .001$) alt boyutları, travma sonrası büyüme ölçeğinin kişisel gelişim alt boyutu ($r = -.20$; $p < .001$), ve temel inançlar envanterinin iki alt boyutunu oluşturan diğeri yönelimli temel inançlar ($r = .17$; $p < .01$), ve kendilik yönelimli temel inançlar ($r = .15$; $p < .01$) ile beklendik şekilde ilişkili görünmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise amaçlı ruminasyon ($r = -.14$; $p < .01$), aktif başa çıkma yöntemleri ($r = -.14$; $p < .01$), ve planlayarak başa çıkma yöntemleri ($r = -.15$; $p < .01$) ile beklendik şekilde negatif yönde ilişkiye sahipken, manevi değişim alt boyutu ile aynı yönde ($r = .19$; $p < .001$) bir ilişki söz konusudur.

3.1.2.5 Tekli ve Çoklu Bağlantılılık

Son olarak, yol analizi aşamasına geçilmeden önce veri seti, tekli ve çoklu bağlantılılık sorununun varlığı açısından değerlendirilmiştir.

Tekli bağlantılılık sorunu, korelasyon matrisi ile ilgili olup, değişkenler arasındaki korelasyonun çok yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın yapıldığı örneklem üzerinde, Tablo 3.2'den takip edilebileceği üzere değişkenler arasında çok yüksek korelasyonların bulunmaması ve analizler için kullanılan EQS programının herhangi bir hata uyarı mesajı vermemesi, veri setinde tekli bağlantılılık sorununun olmadığını ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2007).

Çoklu bağlantılılık sorunu, değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olması istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çoklu bağlantılılık sorununun

genellikle, farklı değişkenlerin de aynı şeyi ölçtükleri durumlarda ve birleşik değişkenlerle onu oluşturan değişkenlerin birlikte analize alındığı durumlarda ortaya çıkabildiği alanyazında belirtilmektedir (Klein, 1998). Araştırma değişkenlerinde çoklu bağlantılılık sorununun belirlenmesi için basit korelasyon matrisinden yararlanılmaktadır. İki değişken arasındaki korelasyonun mutlak değerinin 0.85 ve üzerinde olması soruna işaret etmektedir (Klein, 1998). Bu nedenle korelasyon matrisinde söz konusu değerden yüksek bir ilişkinin var olup olmadığına bakılmış ve verilerde çoklu bağlantılılık sorununa rastlanmamıştır.

3.1.3 Model Testi için Oluşturulan Yol Analizi

Şekil 3.1’de gösterilmiş olan önerilen yol modelinin sınanması için gerçekleştirilen yol analizi EQS 6.1 programı aracılığıyla yürütülmüştür. Yol analizleri, değişkenler arasındaki hem doğrudan hem dolaylı etkileri değerlendirerek tüm modeli eş zamanlı olarak ele almaktadır.

Yol analizi çerçevesinde ilk olarak, bağlanmanın boyutlarını oluşturan kaygı ve kaçınmanın girici ve amaçlı ruminasyon, yakın dönemdeki depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile başa çıkma biçimleri (aktif, planlı ve olumlu yönde yeniden yorumlayarak başa çıkma) üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Ardından, bireylerin sahip oldukları ruminasyon eğilimlerinin kendilerine ve diğer insanlara yönelik temel inançları aracılığıyla travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde aracı bir etkisinin olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Son olarak katılımcıların yakın dönemdeki DAS düzeyleri, başa çıkma biçimleri ve temel inançların sarsılma düzeyinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde doğrudan etkisi incelenmiştir. Araştırma modeli, dışsal değişkenlerden içsel değişkenlere aracı değişkenler yoluyla taşınması, diğer bir deyişle bağımsız değişkenin (bağlanma), bağımlı değişken (travma sonrası büyüme) üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmaması nedeniyle tamamen aracılı (fully mediated) olarak tanımlanabilir.

Analizde var olan yollar, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları dışsal değişkenleri; girici ve amaçlı olay ilişkili ruminasyon biçimleri, DAS düzeyleri, başa çıkma biçimleri ile kendiliğe ve diğerlerine yönelik temel inançlar aracı değişkenleri, travma sonrası

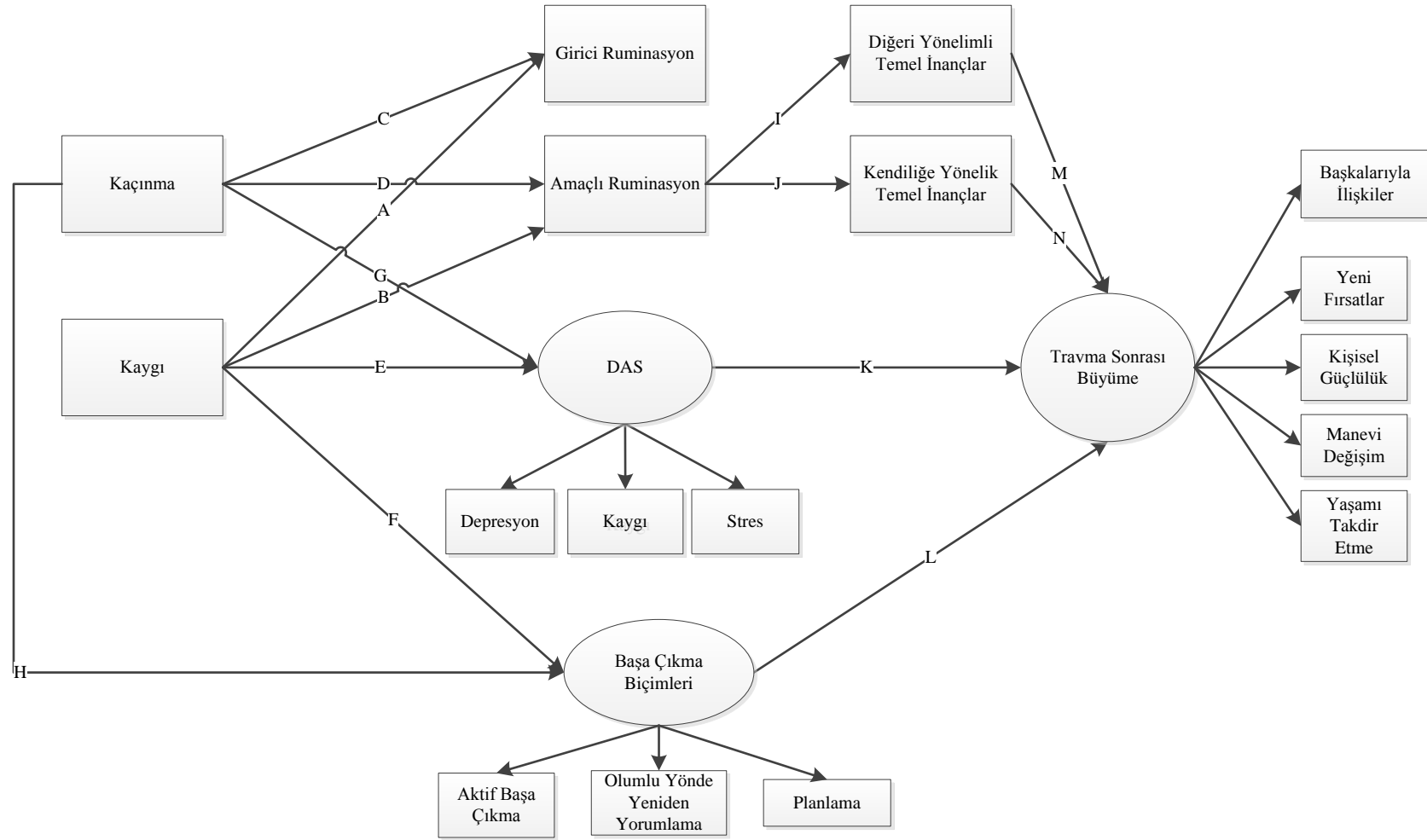
büyüme ise araştırmanın içsel değişkenini oluşturacak şekilde düzenlenmiştir. İlk olarak, veri setinin kuramsal olarak oluşturulmuş modele uyum sağlayıp sağlamadığı sınanmıştır.

Bu amaçla, ilk olarak değişken çiftleri arasındaki yol modelleri oluşturulmuş ve ham veri seti üzerinde analizler EQS 6.1 programı aracılığıyla yürütülmüştür. Çalışmada, çok değişkenli normalliğe sahip modellerde standardizasyonun bir biçimi olarak sık kullanılan bir yöntem olan En Yüksek Olabilirlik (Maximum Likelihood, ML test) yöntemi kullanılmıştır. Ek olarak, önerilen modelin veriye uygunluğunu incelemek için bir dizi uyum ölçütünden yararlanılmıştır. Kullanılan uyum ölçütleri, Hu ve Bentler (1999) tarafından önerildiği şekilde Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranları, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (S-RMR) ve Karşılaştırmalı Uyum İndekslerinden (CFI) yararlanılmıştır.

3.1.4 Önerilen Yol Modeli için Uyum İstatistikleri Bulguları

İlk olarak bu çalışma kapsamında önerilen model (Şekil 3.1) veri setine uygunluğu açısından sınanmıştır. Yol analizinden elde edilen veriler Tablo 3.3'te sunulmaktadır.

Şekil 3.1 Türk Örnekleme Kuramsal Yol Modeli



İçsel Değişkenler

Aracı Değişkenler

Dışsal Değişkenler

Tablo 3.3 Türk Örnekleminde Kuramsal Modelin Uyum İstatistikleri

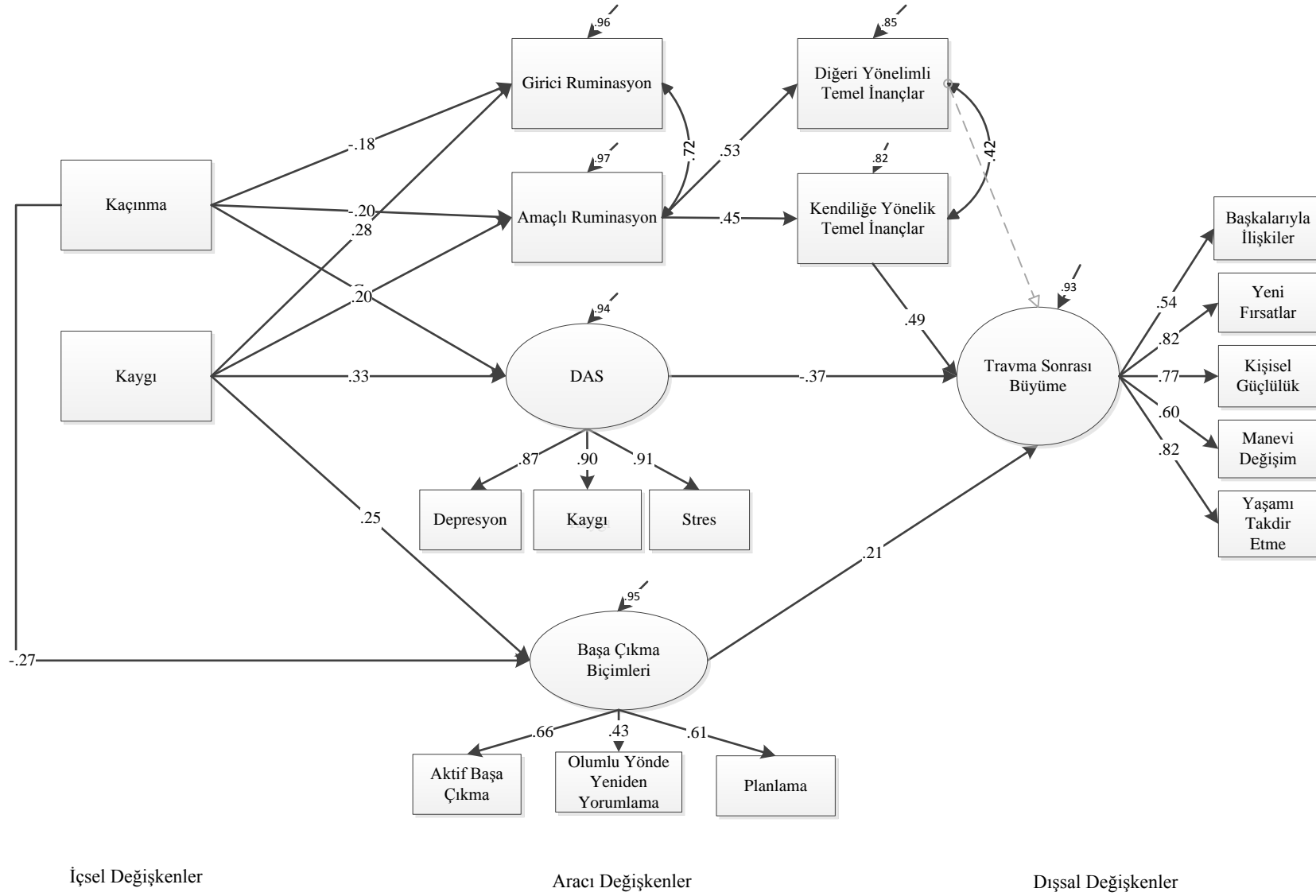
<i>Kuramsal Model</i>	χ^2	<i>sd</i>	χ^2 /sd	<i>RMSEA</i>	<i>S-RMR</i>	<i>CFI</i>
	93.85	50	1.87	0.067	0.073	.94

Not: RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA); S-RMR: Standardize edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (S-RMR); CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

Yürütülen analiz sonuçlarına göre verinin modele uyum gösterdiği gözlenmektedir. Bu doğrultuda ilk olarak, Ki-kare (χ^2) değerinin serbestlik derecesine oranı incelenmiştir. Farklı araştırmacılar, söz konusu oranın ne olması gerektiği hakkında farklı görüşler öne sürmüşlerdir, genel olarak 2 ile 5 arasındaki değerler kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Marsh ve Hocevar,1985; Tabachnick ve Fidel, 2007). Bu araştırma çerçevesinde ki-karenin serbestlik derecesine oranı $\chi^2 /sd = 1.87$ olarak bulunan değer modelin veriye iyi uyum sağladığına işaret etmektedir.

Bu çalışma kapsamında, yol analizi için diğer önemli uyum istatistikleri olan RMSEA, S-RMR ve CFI dikkate alınmıştır. Yapılan analiz sonuçları, söz konusu değerlerin sırasıyla RMSEA için .07 ($p < .05$), S-RMR için .07 ve CFI için .94 olduğunu göstermiştir. Söz konusu çoklu indeksler, aynı zamanda model uyumunun yeterliğini doğrulamaktadır. İyi bir uyumun göstergesi olarak genellikle RMSEA ve S-RMR değerinin .08'den düşük, CFI değerinin .90 ya da .95'in üzerinde olması beklenir. Bu doğrultuda, Türk örneklemini için kabul edilebilir içsel uyum istatistiklerine sahip görünen modelin doğrulandığı varsayılmıştır. Önerilen model için uyum indeks değerleri ve yolların detaylı gösterimine Şekil 3.2'de yer verilmektedir.

Şekil 3.2 Türk Örnekleminde Gözlenen Yol Modeli



3.1.5 İçsel ve Aracı Değişkenler Arasındaki Yol Analizi Bulguları

Yol analizi çalışmalarında modelin verilere uyum sağladığı ortaya konulduğunda model tarafından belirlenen yol katsayılarının rapor edilmesi gerekmektedir. Yol katsayılarının etki büyüklüğü yorumlanırken .10'dan küçük değerlerin küçük etkilere, .30 civarındaki değerlerin orta büyüklükteki etkilere ve .50 ve üzerindeki değerlerin yüksek düzeydeki etkilere işaret ettiği belirtilmektedir (Kline, 2005). Buna bağlı olarak bu araştırma kapsamında yer alan değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelenmiştir.

Bu amaçla ilk olarak araştırmanın içsel değişkenlerini oluşturan bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile aracı değişkenler olan girici ve amaçlı ruminasyon biçimleri, DAS düzeyleri ve belirlenen başa çıkma biçimlerini kullanmaları arasındaki dolaylı ve doğrudan etkiler Şekil 3.2'de özetlenmiştir.

Araştırma kapsamında sınanan yapısal modelde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, ruminasyon ve başa çıkma biçimlerinin tüm boyutlarını yordamaktadır. Yol analizi sonuçlarına göre, bağlanmanın kaygı boyutu, girici ruminasyonu .28 (*Yol A*), amaçlı ruminasyonu .20 (*Yol B*) düzeyinde yordamakta, kaygı düzeyi arttıkça ruminasyon eğilimi de artmaktadır. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise ruminasyon ile ters ilişkili şekilde, girici ruminasyonu -.18 (*Yol C*), amaçlı ruminasyonu ise -.20 (*Yol D*) düzeyinde yordamaktadır. Bireylerin kaçınma düzeyleri arttıkça, ilişki ayrılığı gibi yüksek düzeyde stresli yaşam olayları üzerindeki ruminasyonları azalmaktadır. Yordayıcılık katsayıları açısından bağlanmanın ruminasyon üzerinde orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenilebilir.

Bağlanmanın kaygı boyutu, bireylerin son dönemdeki belirti düzeylerini (depresyon, kaygı, stres; *Yol E*) .33 düzeyinde yordarken, kaçınma DAS üzerinde (*Yol G*) anlamlı bir yordayıcılığa sahip görünmemektedir.

Bağlanma boyutları ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkide, bağlanmanın kaygı boyutu, başa çıkma biçimleri üzerinde .25 (*Yol F*) düzeyinde, kaçınma boyutu ise -.27 (*Yol H*) düzeyinde yordayıcılığa sahiptir. Değerler orta düzeye yakın bir etki büyüklüğü içermektedir. Bu çerçevede bağlanma kaygısı arttıkça işlevsel başa çıkma biçimlerini

kullanma eğiliminin arttığını, kaçınma eğiliminin ise işlevsel başa çıkma biçimlerinin kullanımını azalttığını söylemek mümkündür.

3.1.6 Aracı Değişkenler ve Dışsal Değişken Arasındaki Yol Analizi Bulguları

Örtük değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler incelendiğinde tüm ilişkilerin anlamlı ve beklenen yönde olduğu gözlenmektedir. Modelde amaçlı ruminasyon biçiminin, bireylerin diğer insanlara (.45, *Yol I*) ve kendilerine (.53, *Yol J*) yönelik temel inançları üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ve temel inançların, amaca yönelik yapılan ruminasyon ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bu ilişkilerdeki yordayıcılık katsayıları (.53, .45) incelendiğinde, amaçlı yapılan ruminasyonun temel inançların değişimi üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu, bunun da büyüme ile sonuçlanacağı söylenilebilir.

Buna göre; amaca yönelik ruminasyon eğilimi arttıkça, kendilik ve diğerlerine yönelik temel inançların değişme olasılığı da artmaktadır. Amaçlı ruminasyon gibi, kişilerin DAS düzeylerinin (depresyon, kaygı ve stres), travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır (-.37, *Yol K*). Buna göre DAS, bireylerin travma sonrası büyüme deneyimi üzerinde zıt yönde yordayıcılığa sahiptir.

Başta çıkma biçimlerinin, bağlanma kaygı ve kaçınma düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bu ilişkiyi belirleyen yol katsayısının .21 (*Yol L*) olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, bireylerin bağlanma kaygı düzeylerinin arttıkça, aktif başa çıkma, olumlu yönde yeniden yorumlama, planlayarak başa çıkma gibi işlevsel mekanizmaları kullanarak büyüme yaşantısı deneyimleyebileceklerini göstermektedir. Aynı zamanda söz konusu bulgular, kaçınma eğiliminin artmasının, işlevsel başa çıkma yollarının kullanılmasını azaltarak, büyüme yaşantısı deneyimleme olasılığını azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularına göre kendiliğe yönelik temel inançlardaki değişim, travma sonrası büyüme yaşantıları üzerinde geniş bir etki düzeyine .49 (*Yol N*) sahipken, beklentinin aksine diğeri yönelimli temel inançların sorgulanması travma sonrası büyüme (*Yol M*) üzerinde doğrudan bir etkiye sahip değildir. Bu bağlamda travma sonrası büyüme üzerinde temel inançların etkisinin, bireyin kendiliğe yönelik temel inançlarını sorgulaması aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir. Son olarak, model için oluşturulan korelasyon matrisi incelendiğinde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu arasında .32 ($p<.05$), kendiliğe ve diğeriye yönelik temel inançlar arasında .42 ($p<.05$), girici ve amaçlı ruminasyon arasında .72 ($p<.05$) düzeyinde ilişki gözlenmektedir.

Model bir bütün olarak incelendiğinde bağlanma ile ilişkili kaygının artması, hem girici, hem amaçlı ruminasyon üzerindeki doğrudan etkiye sahiptir. Ters olarak, kaçınma arttıkça, yaşantılar üzerinde ruminasyon eğiliminin azaldığı görülmektedir. Amaçlı ruminasyon, bireylerin kendileri ve diğeri insanlara yönelik temel inançlarının sorgulanması üzerinde doğrudan etkiye sahipken, özellikle kendiliğe yönelik temel inançların değişimi, bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Kişilerin günlük işlevsellik düzeyleri ile, işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullanma eğilimleri, travma sonrası büyüme üzerinde doğrudan ve anlamlı düzeyde yordayıcılığa sahip görünmektedir. Amaca yönelik ruminasyonun temel inançlardaki değişimi yordama gücünün, modeldeki en güçlü yordayıcı değişken olduğu söylenilebilir.

3.1.7 Doğrudan Yolların Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Modelde yer alan göstergelere ait regresyon denklemleri ve standartlaştırılmış regresyon katsayıları (R^2) Tablo 3.4'te sunulmaktadır.

Tablo 3.4 Türk Örnekleme Araştırma Modeli için Regresyon Denklemleri ve Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Regresyon Denklemi	R²
Girici Ruminasyon = (.28) Kaygı + (-.18) Kaçınma + ϵ^*	.08
Amaçlı Ruminasyon = (.18) Kaygı + (-.20) Kaçınma + ϵ^*	.05
Depresif Belirtiler = (.87) DAS + ϵ^*	.76
Kaygı Belirtileri = (.90) DAS + ϵ^*	.81
Stres Belirtileri = (.91) DAS + ϵ^*	.83
Aktif Başa Çıkma = (.67) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.43
Olumlu yönde yeniden yorumlama = (.43) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.19
Planlama = (.61) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.38
Başkalarıyla İlişkiler = (.54) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.29
Yeni Fırsatlar = (.82) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.66
Kişisel Güçlülük = (.77) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.59
Manevi Değişim = (.60) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.37
Yaşamı Takdir Etme = (.82) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.66
Diğeri Yönelimli Temel İnançlar = (.53) Amaçlı Ruminasyon + ϵ^*	.28
Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar = (.45) Amaçlı Ruminasyon + ϵ^*	.34
DAS = (.33) Bağlanma Kaygısı + ϵ^*	.11
Başa Çıkma Biçimleri = (.25) Bağlanma Kaygısı + (-.27) Kaçınma + ϵ^*	.09
Travma Sonrası Büyüme = (.49) Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar + (-.37) DAS + (.21) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.30

ϵ^* = hata varyansı

DAS* = Depresyon, Kaygı, Stres Ölçeği

Gizil değişkenlerin, yapısal eşitlik modelinde anahtar niteliğinde oldukları ve tanımlanmış modellerin oluşturulmasına olanak sağladıkları varsayılmaktadır (Brown, 2006; Büyüköztürk, 2012). Bu çerçevede, modelin gizil değişkenlerini içeren başa çıkma biçimleri, DAS ve travma sonrası büyümenin regresyon katsayılarına Tablo 3.4'te yer verilmiştir. Katılımcıların son bir hafta içindeki işlevsellik düzeyini ölçtüğü varsayılan depresyon (.87), kaygı (.90) ve stres (.91) belirtileri, gözlenen değişken DAS ile yüksek

düzyeyde ilişkilidir. Başa Çıkma Biçimleri; aktif başa çıkma alt boyutu ile .67, olumlu yönde yeniden yorumlama ile .43, planlama ile .61 düzeyinde regresyon katsayısına sahiptir. Benzer şekilde, travma sonrası büyüme oluşturduğu varsayılan başkalarıyla ilişkiler (.54), yeni fırsatlar (.82), kişisel güçlülük (.77), manevi değişim (.60), ve yaşamı takdir etme (.82) alt boyutları, yapı ile yüksek regresyon katsayılarına sahip görünmektedir.

Tablo 3.4'te gösterildiği şekliyle, denklemin ilk yolunu oluşturan bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, ruminatif tepki biçimindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır ve her iki alt boyut (girici ve amaçlı ruminasyon) için yordama gücüne sahiptir.

Kendilik ve diğeri yönelimli temel inançların her ikisi de amaçlı ruminasyon tarafından yordanyor görünmektedir. Amaçlı Ruminasyon, diğeri yönelimli temel inançlara yönelik varyansın % 28'ini ve kendiliğe yönelik temel inançlar için varyansın %34'ünü açıklamaktadır. Araştırma modelinde bağlanma kaygısı, işlevsellik düzeyleri için varyansın %11'ini açıklarken, başa çıkma biçimleri bağlanmanın hem kaygı (.25), hem de kaçınma (-.27) alt boyutu tarafından yordanymaktadır.

Son olarak, travma sonrası büyüme; kendiliğe yönelik temel inançlar, depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile 'işlevsel' başa çıkma biçimleri tarafından doğrudan yordanymaktadır. Bu üç değişken, travma sonrası büyüme ile ilişkili toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır.

Özetlenecek olursa, Şekil 3.2'de gösterilen kuramsal yol modelinde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının aracı değişkenlerden ruminasyon ve başa çıkma biçimleri üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Bireylerin işlevsellik düzeyi üzerinde bağlanmanın kaygı boyutu etki gücüne sahipken, kaçınmanın herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Amaçlı ruminasyon, her iki temel inanç üzerinde yordama gücüne sahip görünmektedir, ancak temel inançlardan sadece kendiliğe yönelik temel inançlar travma sonrası büyüme üzerinde yordama gücüne sahiptir. Yani amaca yönelik gerçekleştirilen ruminasyon, kendiliğe yönelik temel inançların değişimi aracılığıyla travma sonrası büyüme deneyimine katkı sağlamaktadır. Kişilerin DAS düzeyleri ve

‘işlevsel’ başa çıkma biçimleri, kendiliğe yönelik temel inançlarla birlikte travma sonrası büyüme üzerinde doğrudan yordayıcı güce sahiptir.

3.2 AMERİKAN ÖRNEKLEMİ İÇİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ BULGULARI

3.2.1 Amerikan Örnekleme için Oluşturulan Yol Analizi Modeli

Çalışmanın bu aşamasında, Amerikan örnekleme üzerinde, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri içeren kuramsal modelin sınanması amacıyla gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına yer verilecektir. Bu doğrultuda ilk bölüm, çalışmanın ön analizlerinden oluşmaktadır. İkinci bölümde, betimsel istatistiklere, üçüncü kısımda ise araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyon analizlerine yer verilmiştir. Dördüncü ve sonuncu bölümde, temel çalışmada önerilen nedensel modelin sınanması için yürütülen yol analizi bulguları sunulmaktadır.

3.2.2 Amerikan Örnekleminde Yapısal Eşitlik Modelinin Sınanmasına İlişkin Ön Analiz Bulguları

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler üzerinde yol analizi aşamasına geçmeden önce, yol analizi varsayımlarının sınanması, bu amaçla kayıp ve uç değerleri belirleme ve normal dağılım analizlerinin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın ön analiz bulguları aşağıda sunulmaktadır. Veriler üzerinde analiz aşamasına geçilmeden önce veri seti; kayıp ve uç değerler, normallik, doğrusallık, tekli bağlantılılık ve çoklu bağlantılılık açısından değerlendirilmiştir.

3.2.2.1 Kayıp ve Uç Değerler Analizi

Yol analizi aşamasına geçmeden önce, tüm değişkenler kayıp değerler açısından değerlendirilmiştir. Verilerin toplanma aşamasında web ortamında ‘her sorunun yanıtlanması’ seçeneğinden yararlanıldığından, bireylerin ölçekleri doldurma sürecinde kayıp değer bulunmamaktadır.

Ön analiz aşamasında ikinci olarak, veriler uç değerler açısından değerlendirilmiş, bu doğrultuda veri seti z puanlarına dönüştürülerek, ± 3.29 ’dan yüksek ya da düşük

değerlerin var olup olmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2001). Yapılan analiz sonucunda uç değerlerin bulunmadığı saptanmıştır.

3.2.2.2 Normallik Sayıltısı

Yapısal eşitlik modelinde yaygın olarak kullanılan tahmin yöntemleri, sürekli değişkenlerin dağılımının normal olduğunu varsaymaktadır (Klein, 1998). Bu nedenle, veri seti normal dağılımın derecesini belirleyebilmek için EQS programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadıkları basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak test edilmiştir. Normallik testlerinin sonuçları Tablo 3.5'te sunulmaktadır.

Tablo 3.5 Amerikan Örnekleminde Araştırma Değişkenleri için Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Bağlanma		
Kaygı	-.08	-.58
Kaçınma	.30	.32
Girici Ruminasyon	-.24	-.68
Amaçlı Ruminasyon	-.35	-.35
DAS		
Depresyon	1.10	-.45
Kaygı	1.27	1.10
Stres	.45	-.40
Başa Çıkma Biçimleri		
Aktif Başa Çıkma	.05	-.96
Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama	-.13	-1.08
Planlama	.08	-.97
Travma Sonrası Büyüme		
Başkalarıyla İlişkiler	.21	-.74
Yeni Fırsatlar	.01	-.78
Kişisel Güçlülük	-.41	-.78
Manevi Değişim	.64	-1.05

Yaşamı Takdir Etme	-20	-10
Temel İnançlar		
Diğeri Yönelimli Temel İnançlar	-08	-30
Kendilik Yönelimli Temel İnançlar	-15	-74

Tablo 3.5'ten de görülebileceği üzere, çalışmada yer alan değişkenlerin ± 3 'ten daha yüksek ya da düşük bir değere sahip olmaması nedeniyle normal dağılıma sahip oldukları gözlenmektedir.

3.2.2.3 Doğrusallık Sayıltısı

Daha önce ifade edildiği gibi, doğrusallık sayıltısı, değişken çiftleri arasındaki ilişkinin doğrusal olduğunu kabul eder (Wright, 1968). Bu nedenle, verilerin analizi aşamasına geçilmeden önce, doğrusallık ve nedensel yakınlık varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığını gözlemlemek amacıyla çalışmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Amerikan örnekleme için çalışmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon matrisi Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6 Amerikan Örnekleme için Çalışma Değişkenlerinin Korelasyon Matrisi

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.KAYGIB	-																
2.KAÇINMA B	.07	-															
3.GRUM	.25**	-.01	-														
4.ARUM	.24**	-.02	.51**	-													
5.DEP	.29**	.09	.42**	.36**	-												
6.KAYGI	.32**	.09	.35**	.31**	.75**	-											
7.STRES	.33**	.03	.40**	.34**	.74**	.75**	-										
8.AKTIFBÇ	.15*	.08	.28**	.42**	.19**	.20**	.19**	-									
9.OYBÇ	.23**	-.22**	.22**	.41**	.17*	.12	.39**	.50**	-								
10.PLANBÇ	.21**	.04	.37**	.51**	.38**	.29**	.34**	.59**	.35**	-							
11.BAŞILK	.06	-.17**	.07	.35**	.05	.09	.06	.24**	.30**	.18*	-						
12.YENİF	.06	-.05	.04	.27**	-.04	.08	.08	.31**	.39**	.20**	.56**	-					
13.KGÜÇLÜLÜK	-.04	-.07	-.06	.34**	-.11**	-.02	-.03	.30**	.48**	.15*	.55**	.71**	-				
14.MDEĞİŞİM	.03	-.09	.16*	.32**	.09	.13	.07	.25**	.27**	.24**	.48**	.46**	.49**	-			
15.YTAKDIR	.06	-.08	.05	.29**	-.05	.08	.02	.23**	.37**	.15*	.58**	.74**	.74**	.60**	-		
16.DYTİNANÇ	.18*	-.01	.31**	.36**	.17*	.21**	.24**	.21**	.17*	.26**	.26**	.26**	.25**	.15*	.23**	-	
17.KYTİNANÇ	.32**	.01	.40**	.45**	.30**	.34**	.31**	.25**	.24**	.40**	.33**	.38**	.31**	.48**	.42**	.49**	-

NOT: KAYGIB = Kaygı , KAÇINMAB = Kaçınma, GRUM = Girici Ruminasyon, ARUM= Amaçlı Ruminasyon, DEP = DAS21 Depresyon, KAYGI = DAS21 Kaygı, STRES= DAS21 Stres, AKTİFBÇ= COPE Aktif Başa Çıkma, OYBÇ= COPE Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama, PLANBÇ= COPE Planlama, BAŞILK= TSBÖ Başkalarıyla İlişkiler, YENİF= TSBÖ Yeni Fırsatlar, KGELİŞİM = TSBÖ Kişisel Gelişim, MDEĞİŞİM = TSBÖ Manevi Değişim, YTAKDIR= TSBÖ Yaşamı Takdir Etme, DYTİNANÇ= Diğerlerine Yönelik Temel İnançlar, KYTİNANÇ= Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar

* $p < .001$, ** $p < .01$

Tablo 3.6’da sunulan korelasyon matrisi, araştırmanın hem içsel hem de dışsal değişkenleri arasındaki ilişkileri göstermektedir. Görüleceği üzere, tüm gizil değişkenler arasında belirli örüntüler söz konusudur. Bu bölümde YEM için önemli olan içsel değişkenlerin dışsal değişkenlerle olan ilişkilerine yer verilecektir. Araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan daha detaylı bilgi Tablo 3.6’dan izlenebilir. Kuramsal şekilde beklendiği üzere, bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının aracı ve içsel değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu, girici ruminasyon ($r = .25$; $p < .001$) ve amaçlı ruminasyon ($r = .24$; $p < .001$) biçimlerinin her ikisiyle , yakın dönem yaşam işlevselliğini ölçmeyi amaçlayan DAS21 ölçeğinin depresyon ($r = .28$; $p < .001$), kaygı ($r = .32$; $p < .001$) ve stres ($r = .33$; $p < .001$) alt boyutları, başa çıkma biçimlerinden aktif başa çıkma ($r = .15$; $p < .01$), planlama ($r = .21$; $p < .001$) ve olumlu yönde yeniden yorumlama ($r = .22$; $p < .001$) ile ve temel inançlar envanterinin iki alt boyutunu oluşturan diğeri yönelimli temel inançlar ($r = .17$; $p < .01$), ve kendilik yönelimli temel inançlar ($r = .32$; $p < .001$) ile beklendik şekilde ilişkili görünmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise travma sonrası büyümeye ait başkalarıyla ilişkiler alt boyutu ($r = -.17$; $p < .01$) ve olumlu yönde yeniden yorumlama ($r = -.22$; $p < .001$) ile zıt yönde ilişkili görünmektedir.

3.2.2.4 Tekli ve Çoklu Bağlantılılık

Son olarak, yol analizi aşamasına geçilmeden önce veri seti, tekli ve çoklu bağlantılılık sorununun varlığı açısından değerlendirilmiştir.

Tekli bağlantılılık sorunu, korelasyon matrisi ile ilgili olup, değişkenler arasındaki korelasyonun çok yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın yapıldığı örneklem üzerinde, Tablo 3.6’dan takip edilebileceği üzere değişkenler arasında çok yüksek korelasyon bulunmaması ve analizler için kullanılan EQS programının herhangi bir hata uyarı mesajı vermemesi, veri setinde tekli bağlantılılık sorununun olmadığını ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2007).

Çoklu bağlantılılık sorunu, değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olması istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Araştırma değişkenlerinde çoklu bağlantılılık sorununun belirlenmesi için basit korelasyon matrisinden yararlanılmaktadır. İki değişken arasındaki korelasyonun mutlak değerinin 0.85 ve

üzerinde olması soruna işaret etmektedir (Klein, 1998). Bu nedenle korelasyon matrisinde söz konusu değerden yüksek bir ilişkinin var olup olmadığına bakılmış ve verilerde çoklu bağlantılılık sorununa rastlanmamıştır.

3.2.3 Model Testi için Oluşturulan Yol Analizi

Şekil 3.3'te gösterilmiş olan önerilen yol modelinin sınanması için gerçekleştirilen yol analizi EQS 6.1. programı aracılığıyla yürütülmüştür. Yol analizi çerçevesinde ilk olarak, bağlanmanın boyutlarını oluşturan kaygı ve kaçınmanın girici ve amaçlı ruminasyon, yakın dönemdeki depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile başa çıkma biçimlerinden aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlama üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Ardından, bireylerin sahip oldukları ruminasyon eğilimlerinin kendilerine ve diğer insanlara yönelik temel inançları aracılığıyla travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde aracı bir etkisinin olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Son olarak katılımcıların yakın dönemdeki DAS düzeyleri, başa çıkma biçimleri ve temel inançların sarsılma düzeyinin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Araştırma modeli, dışsal değişkenlerden içsel değişkenlere aracı değişkenler yoluyla taşınması, diğer bir deyişle bağımsız değişkenin (bağlanma), bağımlı değişken (travma sonrası büyüme) üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmaması nedeniyle tamamen aracı (fully mediated) olarak tanımlanabilir.

Analizde var olan yollar, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları dışsal değişkenleri; girici ve amaçlı olay ilişkili ruminasyon biçimleri, DAS düzeyleri, başa çıkma biçimleri (aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlama) ile kendiliğe ve diğerlerine yönelik temel inançlar aracı değişkenleri, travma sonrası büyüme ise araştırmanın içsel değişkenlerini oluşturacak şekilde düzenlenmiştir. İlk olarak, veri setinin kuramsal olarak oluşturulmuş modele uyum sağlayıp sağlamadığı sınanmıştır.

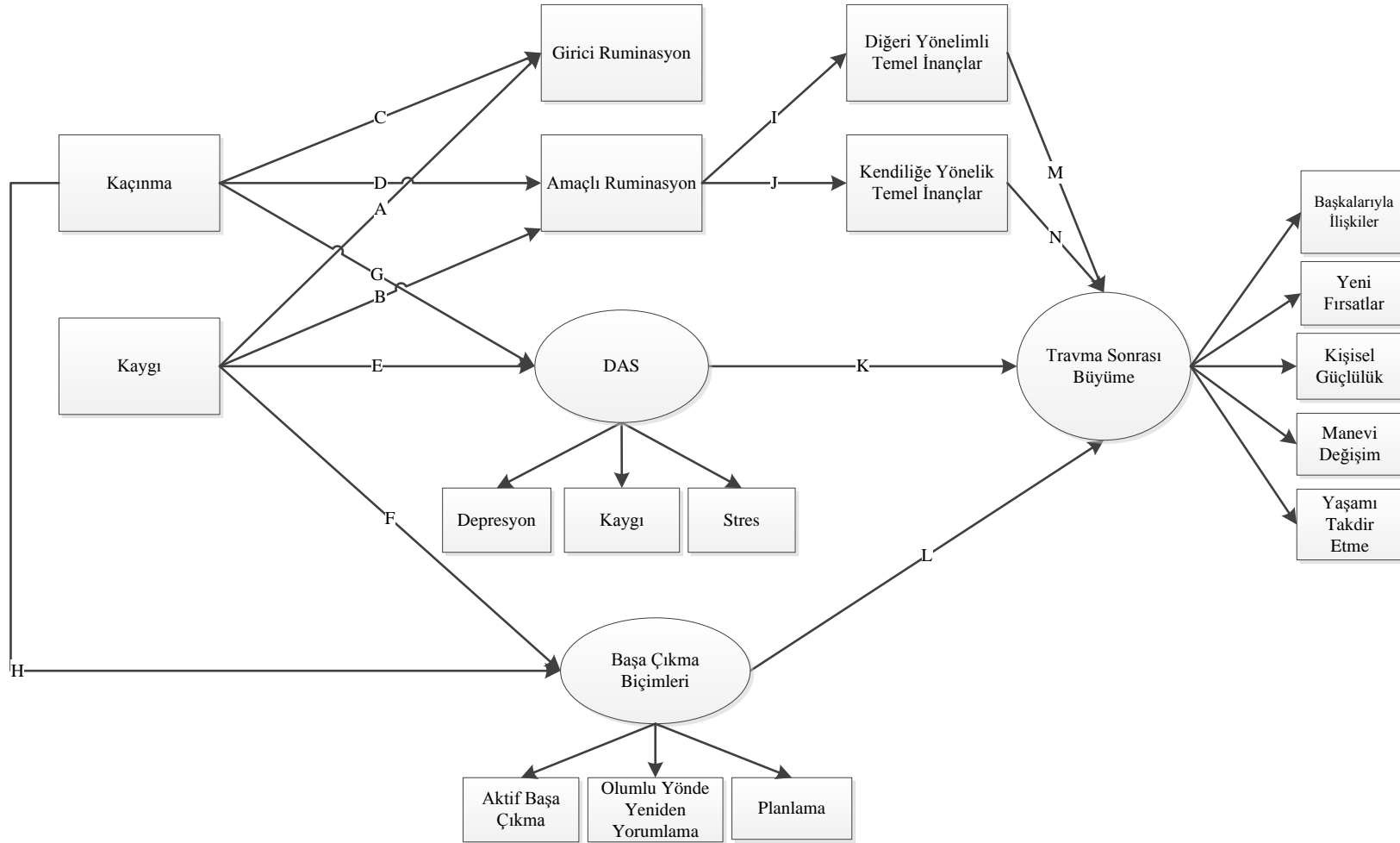
Bu amaç doğrultusunda, ilk olarak değişken çiftleri arasındaki yol modelleri oluşturulmuş ve ham veri seti üzerinde analizler EQS 6.1 programı aracılığıyla yürütülmüştür. Çalışmada, çok değişkenli normalliğe sahip modellerde standardizasyonun bir biçimi olarak sık kullanılan bir yöntem olan En Yüksek Olabilirlik (Maximum Likelihood, ML test) yöntemi kullanılmıştır. Ek olarak, önerilen

modelin veriye uygunluğunu incelemek için bir dizi uyum ölçütünden yararlanılmıştır. Kullanılan uyum ölçütleri, Hu ve Bentler (1999) tarafından önerildiği şekilde Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranları, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (S-RMR) ve Karşılaştırmalı Uyum İndekslerinden (CFI) yararlanılmıştır. Kabul edilebilir uyum indeks değerleri Tablo 3.7’de yer almaktadır.

3.2.4 Önerilen Yol Modeli için Uyum İstatistikleri Bulguları

İlk olarak bu çalışma kapsamında önerilen model (Şekil 3.3) veri setine uygunluğu açısından sınanmıştır. Yol analizinden elde edilen veriler Tablo 3.7’de gösterilmektedir.

Şekil 3.3 Amerikan Örneklemi Kuramsal Yol Modeli



İçsel Değişkenler

Aracı Değişkenler

Dışsal Değişkenler

Tablo 3.7 Amerikan Örnekleminde Kuramsal Modelin Uyum İstatistikleri

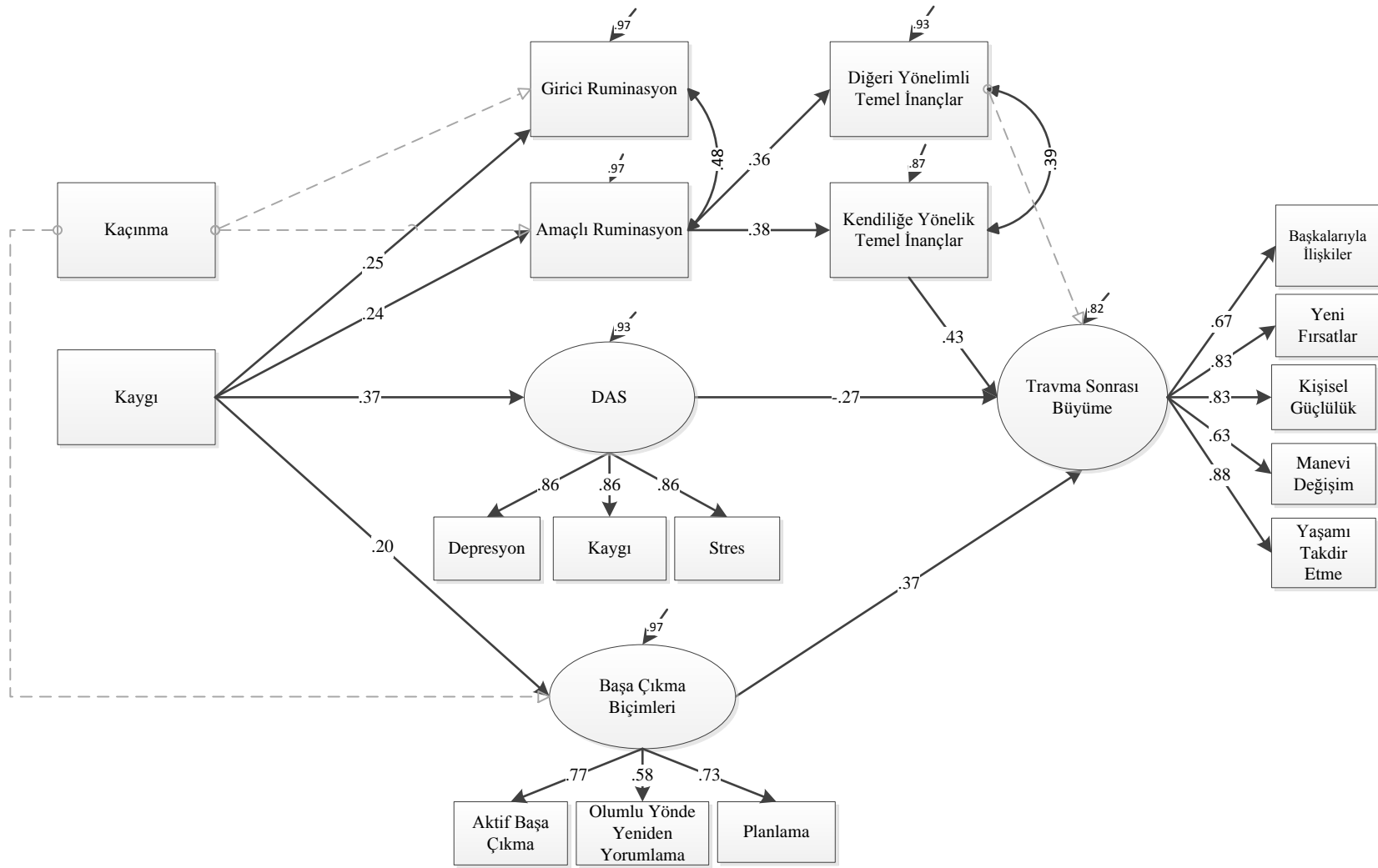
<i>Kuramsal Model</i>	χ^2	<i>sd</i>	χ^2 / sd	<i>RMSEA</i>	<i>S-RMR</i>
<i>CFI</i>	87.24	50	1.75	0.062	0.071
	.94				

Not: RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA); S-RMR: Standardize edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (S-RMR); CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

Analiz sonuçlarına göre verinin modele uyum gösterdiği gözlenmektedir. Bu doğrultuda ilk olarak, ki-kare (χ^2) değerinin serbestlik derecesine oranı incelenmiştir. Söz konusu oran için (χ^2 / sd) = 1.75 olarak bulunan değer modelin veriye iyi uyum sağladığına işaret etmektedir.

Bu çalışma kapsamında, yol analizi için diğer önemli uyum istatistikleri olan RMSEA, S-RMR ve CFI dikkate alınmıştır. Yapılan analiz sonuçları, söz konusu değerlerin sırasıyla RMSEA için .06 ($p < .05$), S-RMR için .07 ve CFI için .94 olduğunu göstermiştir. Söz konusu çoklu indeksler, aynı zamanda model uyumunun yeterliğini doğrulamaktadır. İyi bir uyumun göstergesi olarak genellikle RMSEA ve S-RMR değerinin .08'den düşük, CFI değerinin .90 ya da .95'in üzerinde olması beklenir. Bu doğrultuda, Amerikan örneklemini için kabul edilebilir içsel uyum istatistiklerine sahip görünen modelin doğrulandığı varsayılmıştır. Önerilen model için uyum indeks değerleri ve yolların detaylı gösterimine Şekil 3.4'te yer verilmektedir.

Şekil 3.4 Amerikan Örnekleminde Gözlenen Yol Modeli



İçsel Değişkenler

Aracı Değişkenler

Dışsal Değişkenler

3.2.5 İçsel ve Aracı Değişkenler Arasındaki Yol Analizi Bulguları

Yol analizi çalışmalarında modelin verilere uyum sağladığı ortaya konulduğunda model tarafından belirlenen yol katsayılarının rapor edilmesi gerekmektedir. Yol katsayılarının etki büyüklükleri yorumlanırken .10'dan küçük değerlerin küçük etkilere, .30 civarındaki değerlerin orta büyüklükteki etkilere ve .50 ve üzerindeki değerlerin yüksek düzeydeki etkilere işaret ettiği belirtilmektedir (Kline, 2005). Buna bağlı olarak bu araştırma kapsamında yer alan değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelenmiştir.

Bu amaçla ilk olarak araştırmanın içsel değişkenlerini oluşturan bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile aracı değişkenler olan girici ve amaçlı ruminasyon biçimleri, bireylerin son dönemdeki depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile aktif baş etme, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlama başa çıkma biçimlerini kullanmaları arasındaki dolaylı ve doğrudan etkiler Şekil 3.4'te özetlenmiştir.

Araştırma kapsamında sınanan yapısal modelde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, ruminasyon ve başa çıkma biçimlerinin tüm boyutlarını yordamaktadır. Yol analizi sonuçlarına göre, bağlanmanın kaygı boyutu, girici ruminasyonu .25 (*Yol A*), amaçlı ruminasyonu .24 (*Yol B*) düzeyinde yordamakta, kaygı düzeyi arttıkça ruminasyon eğilimi de artmaktadır. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise ruminasyon ile ters ilişkili şekilde, girici ruminasyonu -.05 (*Yol C*), amaçlı ruminasyonu ise -.05 (*Yol D*) düzeyinde yordamaktadır. Bireylerin kaçınma düzeyleri arttıkça, ilişki ayrılığı gibi yüksek düzeyde stresli yaşam olayları üzerindeki ruminasyonları azalmaktadır. Yordayıcılık katsayıları açısından bakıldığında, bağlanmanın kaygı boyutunun ruminasyon üzerinde orta, kaçınma boyutunun ise düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir.

Bağlanmanın kaygı boyutu, bireylerin son dönemdeki işlevselliklerini (depresyon, kaygı, stres; *Yol E*) .37 düzeyinde yordarken, kaçınma DAS üzerinde (*Yol G*) anlamlı bir yordayıcılığa sahip görünmemektedir. Bağlanma boyutları ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki açısından, bağlanmanın kaygı boyutu, başa çıkma biçimleri üzerinde .20 (*Yol F*) düzeyinde, kaçınma boyutu ise -.03 (*Yol H*) düzeyinde yordayıcılığa sahiptir. Değerler orta düzeye yakın bir etki büyüklüğü içermektedir. Bu çerçevede bağlanma kaygısı arttıkça işlevsel başa çıkma biçimlerini kullanma eğiliminin arttığını,

kaçınma eğiliminin ise işlevsel başa çıkma biçimlerinin kullanımını azalttığını söylemek mümkündür.

3.2.6 Aracı Değişkenler ve Dışsal Değişken Arasındaki Yol Analizi Bulguları

Örtük değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler incelendiğinde tüm ilişkilerin anlamlı ve beklenen yönde olduğu gözlenmektedir. Modelde amaçlı ruminasyon biçiminin, bireylerin diğer insanlara (.36, *Yol I*) ve kendilerine (.38, *Yol J*) yönelik temel inançları üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ve temel inançların, amaçlı ruminasyon ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bu ilişkilerdeki yordayıcılık katsayıları (.53, .45) incelendiğinde, amaçlı ruminasyonun temel inançların değişimi üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu, büyümeyi yordamada aracı role sahip olduğu görülmektedir.

Buna göre; amaca yönelik ruminasyon eğilimi arttıkça, kendilik ve diğerlerine yönelik temel inançların değişme olasılığı da artmaktadır. Amaçlı ruminasyona benzer şekilde, kişilerin işlevsellik düzeylerinin (depresyon, kaygı ve stres), travma sonrası büyüme üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır (-.27, *Yol K*). Buna göre DAS düzeyi, bireylerin travma sonrası büyüme deneyimi yaşama olasılıklarını zıt yönde yordamaktadır.

Baş çıkma biçimlerinin, bağlanma kaygı ve kaçınma düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bu ilişkiyi belirleyen yol katsayısının .37 (*Yol L*) olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, bireylerin bağlanma kaygı düzeylerinin arttıkça, aktif başa çıkma, olumlu yönde yeniden yorumlama, planlayarak başa çıkma gibi işlevsel mekanizmaları kullanarak büyüme yaşantısı deneyimleyebileceklerini göstermektedir. Aynı zamanda söz konusu bulgular, kaçınma eğiliminin artmasının, işlevsel başa çıkma yollarının kullanılmasını azaltarak, büyüme yaşantısı deneyimleme olasılığını azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularına göre kendiliğe yönelik temel inançlardaki değişim, travma sonrası büyüme yaşantıları üzerinde sayılabilecek bir etki düzeyine .43 (*Yol N*) sahipken, beklentinin aksine diğeri yönelimli temel inançların sorgulanması travma sonrası büyüme (*Yol M*) üzerinde doğrudan bir etkiye sahip değildir. Bu bağlamda travma sonrası büyüme üzerinde temel inançların etkisinin, bireyin kendiliğe yönelik temel inançlarını sorgulaması aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir. Son olarak, model için oluşturulan korelasyon matrisi incelendiğinde, kendiliğe ve diğere yönelik temel inançlar arasında .39 ($p<.05$), girici ve amaçlı ruminasyon arasında .48 ($p<.05$) düzeyinde ilişki gözlenmektedir.

Model bir bütün olarak incelendiğinde bağlanma ile ilişkili kaygının artması, hem girici, hem amaçlı ruminasyon üzerindeki doğrudan etkiye sahiptir. Ters olarak, kaçınma arttıkça, yaşantılar üzerinde ruminasyon eğiliminin azaldığı görülmektedir. Amaçlı ruminasyon, bireylerin kendileri ve diğer insanlara yönelik temel inançlarının sorgulanması üzerinde doğrudan etkiye sahipken, özellikle kendiliğe yönelik temel inançların değişimi, bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Kişilerin genel belirti düzeyleri ile, işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullanma eğilimleri, travma sonrası büyüme üzerinde doğrudan ve anlamlı düzeyde yordayıcılığa sahip görünmektedir. Amaca yönelik ruminasyonun temel inançlardaki değişimi yordama gücünün, modeldeki en güçlü yordayıcı değişken olduğu görülmektedir.

3.2.7 Doğrudan Yolların Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Modelde yer alan göstergelere ait regresyon denklemleri ve standartlaştırılmış regresyon katsayıları (R^2) Tablo 3.8'de sunulmaktadır.

Tablo 3.8 Amerikan Örnekleme Araştırma Modeli için Regresyon Denklemleri ve Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Regresyon Denklemi	R²
Girici Ruminasyon = (.25) Kaygı + (-.05) Kaçınma + ϵ^*	.07
Amaçlı Ruminasyon = (.24) Kaygı + (-.05) Kaçınma + ϵ^*	.06
Depresif Belirtiler = (.86) DAS + ϵ^*	.75
Kaygı Belirtileri = (.86) DAS + ϵ^*	.74
Stres Belirtileri = (.86) DAS + ϵ^*	.74
Aktif Başa Çıkma = (.77) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.60
Olumlu yönde yeniden yorumlama = (.57) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.33
Planlama = (.73) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.54
Başkalarıyla İlişkiler = (.67) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.44
Yeni Fırsatlar = (.83) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.68
Kişisel Güçlülük = (.83) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.69
Manevi Değişim = (.63) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.40
Yaşamı Takdir Etme = (.88) Travma Sonrası Büyüme + ϵ^*	.78
Diğerlerine Yönelik Temel İnançlar = (.36) Amaçlı Ruminasyon + ϵ^*	.13
Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar = (.38) Amaçlı Ruminasyon + ϵ^*	.24
DAS = (.37) Bağlanma Kaygısı + ϵ^*	.14
Başa Çıkma Biçimleri = (.20) Bağlanma Kaygısı + (.03) Kaçınma + ϵ^*	.04
Travma Sonrası Büyüme = (.43) Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar + (-.27) DAS + (.37) Başa Çıkma Biçimleri + ϵ^*	.34

ϵ^* = hata varyansı

DAS* = Depresyon, Kaygı, Stres Ölçeği

Gizil değişkenlerin, yapısal eşitlik modelinde anahtar niteliğinde oldukları ve tanımlanmış modellerin oluşturulmasına olanak sağladıkları varsayılmaktadır (Brown, 2006; Büyüköztürk, 2012). Bu çerçevede, modelin başa çıkma biçimleri, depresyon, kaygı, stres düzeyi ve travma sonrası büyüme değişkenlerini oluşturan gizil değişkenlerin regresyon katsayılarına Tablo 3.8’de yer verilmiştir. Katılımcıların son bir hafta içindeki genel belirti düzeyini ölçtüğü varsayılan depresyon (.75), kaygı (.74) ve stres (.74) belirtileri, gözlenen değişken DAS ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Başa Çıkma Biçimleri; aktif başa çıkma alt boyutu ile .60, olumlu yönde yeniden yorumlama ile .33,

planlama ile .54 düzeyinde regresyon katsayısına sahiptir. Benzer şekilde, travma sonrası büyümeyi oluşturduğu varsayılan başkalarıyla ilişkiler (.44), yeni fırsatlar (.68), kişisel güçlülük (.69), manevi değişim (.40), ve yaşamı takdir etme (.78) alt boyutları, yapı ile yüksek regresyon katsayılarına sahip görünmektedir.

Tablo 3.8’de gösterildiği şekliyle, denklemin ilk yolunu oluşturan bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, ruminatif tepki biçimlerindeki toplam varyansın %13’ünü açıklamaktadır ve her iki alt boyut (girici ve amaçlı ruminasyon) için yordama gücüne sahiptir.

Kendilik ve diğeri yönelimli temel inançların her ikisi de amaçlı ruminasyon tarafından yordaniyor görünmektedir. Amaçlı Ruminasyon, diğeri yönelimli temel inançlara yönelik varyansın % 13’ünü ve kendiliğe yönelik temel inançlar için varyansın %24’ünü açıklamaktadır. Araştırma modelinde bağlanma kaygısı, işlevsellik düzeyleri için varyansın %14’ünü açıklarken, başa çıkma biçimleri bağlanmanın hem kaygı (.20), hem de kaçınma (.03) alt boyutu tarafından yordaniyor ve varyansın %4’ünü oluşturmaktadır.

Son olarak, travma sonrası büyüme; kendiliğe yönelik temel inançlar, depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile ‘işlevsel’ başa çıkma biçimleri tarafından doğrudan yordaniyor. Bu üç değişken, travma sonrası büyüme ile ilişkili toplam varyansın %34’ünü açıklamaktadır.

Özetlenecek olursa, Şekil 3.3’te gösterilen kuramsal yol modelinde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının aracı değişkenlerden ruminasyon ve başa çıkma biçimleri üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Bireylerin DAS düzeyi üzerinde bağlanmanın kaygı boyutu etki gücüne sahipken, kaçınmanın herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Amaçlı ruminasyon, her iki temel inanç üzerinde yordama gücüne sahip görünmektedir, ancak temel inançlardan sadece kendiliğe yönelik temel inançlar travma sonrası büyüme üzerinde yordama gücüne sahiptir. Yani amaca yönelik gerçekleştirilen ruminasyon, kendiliğe yönelik temel inançların değişimi aracılığıyla travma sonrası büyüme deneyimine katkı sağlamaktadır. Kişilerin DAS düzeyleri ve ‘işlevsel’ başa çıkma biçimleri, travma sonrası büyüme üzerinde doğrudan yordayıcı güce sahip görünmektedir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Hatırlanacağı gibi, bu çalışma bağlanma ve travma sonrası büyüme olguları arasındaki ilişkileri Tedeschi ve Calhoun'un Travma sonrası Büyüme modeli (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Calhoun ve Tedeschi, 2013) çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda, özellikle yakın dönemde travma sonrası büyüme alanyazınında üzerinde sıklıkla durulmaya başlanan ruminasyon biçimleri ve temel inançların, başa çıkma biçimleri ve genel belirti düzeyi ile birlikte bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, bağlanma biçimleri (kaygı ve kaçınma), başa çıkma biçimleri (aktif, planlama, olumlu yönde yeniden yorumlama), genel belirti düzeyi (depresyon, kaygı ve stres), ruminasyon biçimleri (girici ve amaçlı), temel inançlar (kendiliğe ve diğer insanlara yönelik) ve travma sonrası büyüme bileşenlerini içeren, ara değişkenli nedensel bir model önerilmiş ve bu model çerçevesinde ele alınan değişkenler arasındaki ilişki yapının büyüme ne ölçüde yordadığının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde, araştırmanın temel bulguları mevcut alanyazın ışığında tartışılmıştır. Öncelikle bağlanma büyüme arasındaki ilişkide ruminasyon, temel inançlar, başa çıkma biçimleri ve genel belirti düzeyinin aracı rolünü destekleyen bulgular ele alınmış, ardından araştırmada incelenen tüm değişkenler arasındaki ilişkileri sınavan yapısal model Türk ve Amerikan örneklemelerinde geçerlilikleri açısından değerlendirilmiştir. Son olarak çalışmanın sınırlılıkları, ileriki çalışmalar için öneriler ve çalışmanın bulgularından yola çıkılarak kuramsal ve uygulamaya yönelik doğurgular sunulmuştur.

4.1. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL SÜREÇLERİN ARACI ROLÜ: OLAY İLİŞKİLİ RUMİNASYON BİÇİMLERİ

Bu araştırmanın varsayımlarından biri, yakın ilişkilerin sonlanmasıyla ilgili deneyimlerin, kişiyi kendine, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya dair inançlarını sorgulamaya yönlendirerek, genellikle yoğun bir stres tepkisiyle birlikte tekrarlayıcı düşünceleri ortaya çıkarmasıdır. Bu bağlamda araştırma kapsamında yanıt aranan sorulardan biri, yakın ilişkilerin sonlanmasının ardından bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye ruminasyon biçimlerinin aracılık edip etmediğidir.

4.1.1 Bağlanma Biçimleri ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, araştırmanın her iki örneğinde de bağlanmaya yönelik kaygının, girici ve amaçlı ruminasyon biçimlerini olumlu yönde yordama gücüne sahip olduğu yönündedir. Bir diğer deyişle bağlanmaya yönelik kaygının görece yüksekliği, tekrarlayıcı düşünme eğilimini artırmaktadır. Bulgular, giriş bölümünde aktarılan çeşitli çalışmalarla da uyumlu görünmektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Arıkan ve Karancı, 2012).

Bağlanma biçimleri, ruminasyon ve ayrılık sonrası uyum arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada Saffrey ve Ehrenberg (2007), en az üç ay sürmüş ve son bir yıl içerisinde biten romantik bir ilişkiye sahip genç yetişkinlerle çalışmıştır. Çalışmada ruminasyon genel biçimde (geviş getirir gibi düşünme, pişmanlık ve derinlemesine düşünme) ele alınmış, derin düşünme ve pişmanlığın düşük uyum düzeyiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, kendiliğe yönelik merak ve ilgi duygusu ile tanımlanan yansıtıcı ruminasyon biçimi işlevsel uyumla ilişkili bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer önemli sonucuna göre ruminasyon, kaygılı bağlanma eğilimi ve işlevsel uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Arıkan ve Karancı (2012), üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının ardından büyüme sürecinde rol oynayan etkenlerden bağlanma ve başa çıkma biçimlerinin etkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kaderci başa çıkma biçimi kaygılı bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkide aracı role sahiptir. Kaçınıcı bireylerin

stresten uzak durma amaçlı başka bir konuya odaklanmış ya da etkisini göz ardı etmiş olabilecekleri, bu nedenle kaçınıcı bireylerin büyüme yaşantısına dair bildirimlerinin kaygılı bağlanan bireyler kadar yüksek olmayabileceği ifade edilmiştir.

Türkiye’den çalışmaya katılan öğrencilerin bağlanmaya yönelik kaçınmalarının girici ve amaçlı ruminasyon biçimleri üzerinde zıt yönde yordayıcı bir güce sahip olması dikkat çekici bir bulgudur. Sonuçlar, Türkiye’deki öğrencilerin yüksek kaçınma eğilimlerinin, her iki ruminasyonu da yüksek kaygı kadar anlamlı düzeyde yordadığı yönündedir, ancak kaçınmada zıt yönlü bir ilişki söz konusudur. Kaçınıcı eğilimlerin bu tür bir role sahip olmasının olası açıklamaları üzerinde durmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bağlanmaya yönelik yüksek kaçınmanın önemli bir yönünün, sistemi hareketsiz tutarak engellenmeden kaçınmak ve bağlanma figürünün yokluğundan kaynaklanabilecek gelecekteki olası acılardan kurtulabilmek olduğu ifade edilir (Hazan ve Shaver, 1987). Mikulincer ve arkadaşlarına göre (2003), bu uzaklaştırma eğilimi dikkatin etkin bir şekilde tehdit edici olaylar ve kişisel duyarlılıklardan uzaklaştırılması ve olaylarla ilişkili sıkıntı verici anı ve düşüncelerin bastırılmasını içerir. Giriş bölümünde de aktarıldığı gibi girici ruminasyon, kaçınıldığı halde ve istenmeden zihne giren, zihni bir tür “işgal eden” düşünce biçimlerini ifade etmektedir. Kaçınıcı bağlanmanın girici ruminasyon üzerindeki zıt yönlü yordama gücü iki şekilde yorumlanabilir. Buna göre Türk örneğinde bağlanmaya yönelik kaçınma arttıkça, girici ruminasyonun ortaya çıkma olasılığı azalıyor, diğer bir deyişle sistemi hareketsiz hale getirmeye yönelik stratejiler tekrarlayıcı düşüncelerin ortaya çıkmasını engelliyor olabilir. Bu zıt yönlü ilişkiye yönelik bir diğer olası açıklama, savunucu/kaçınıcı stratejilerin kullanımının azalmasının, zorlayıcı ve olumsuz içerikli ruminasyonları ortaya çıkarmasıdır. Buna göre uzaklaştırma davranışlarının azalması, bağlanma figürünün yokluğuna yönelik olumsuz içerikli düşüncelerin ortaya çıkmasına neden oluşturabilir. Ancak Türk örneğinde gözlenen söz konusu ilişkinin yönünün daha ayrıntılı incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Diğer taraftan yukarıda aktarıldığı gibi, kaçınma boyutunun amaçlı ruminasyon üzerinde de zıt yönlü bir yordama gücüne sahip olduğu görülmektedir. Bağlanmanın kaçınma alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin, yakın ilişkilerde uzaklaştırıcı tepki

biçimlerini (örneğin “Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim” ya da “İlişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim”) daha çok kullandığı görülmektedir. Örneğin bir çalışmada, kaçınıcı bağlanmaya sahip kişilerin diğer katılımcılara göre ayrılığın ardından daha az stres bildirdikleri (Simpson, 1987) ve kendine yeten başa çıkma biçimlerini kullanma eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Davis ve ark., 2003). Türkiye örnekleminde kaçınma eğilimine sahip bireylerin olumlu kendilik algısını korumaya yönelik kullandıkları güvenlik temelli stratejilerin, yaşamış oldukları olaya göreli olarak daha düşük stres düzeyi ve belki de daha farklı bir gözle bakmalarını kolaylaştırdığı ve böylelikle amaçlı ruminasyon üzerinde yordayıcı bir güce sahip olduğu düşünülebilir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ve amaçlı ruminasyon arasındaki nasıl bir özgül ilişki olduğunun ileriki araştırmalarda daha yakından incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Amerikalı katılımcılarda ise bağlanmaya yönelik kaçınmanın ruminasyon biçimleri üzerinde istatistiksel olarak oldukça küçük ve olumsuz yönde yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak, kaçınıcı eğilimlerin bu örnekleme tekrarlayıcı düşünceler, temel inançların değişimi ve büyüme üzerinde çok düşük bir yordayıcı güce sahip olduğu, büyümeye giden yolda bağlanmaya yönelik kaygının aracı değişkenler üzerinde daha büyük bir etki oluşturduğu söylenebilir.

4.1.2 Ruminasyon, Temel İnançlar ve TSB Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, her iki araştırma örnekleminde de amaçlı ruminasyonun bağlanma ve travma sonrası büyüme ilişkisinde temel inançlar üzerinden aracı bir rolü olduğunu, girici ruminasyon eğilimlerinin ise söz konusu ilişkide aracı bir niteliğe sahip olmadığını göstermiştir. Amaçlı ruminasyon, hem kendiliğe, hem de diğer insanlara yönelik temel inançlar üzerinden büyümeyi yordamaktadır.

İlk bölümde ele alındığı gibi, Calhoun ve Tedeschi (1998), ruminasyonun bilişsel işlevinin yalnızca travma sonrası stresle başa çıkmak olmadığını, aynı zamanda büyüme için de gerekli bir bilişsel mekanizma olduğunu belirtir. Örneğin yakın bir ilişkinin bitiminin ardından ilişkinin bitmesinin nedenleri, yaşamın nasıl devam edeceği,

kayıpların yerine ne konacağı ya da yeni ilişkilerin ne anlama geldiği sıklıkla sorgulanmaktadır. Bu soruların, kişinin yeni bir anlam bütünlüğü oluşturmaya yardımcı olarak büyüme deneyimine yol açabildiği belirtilir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bu bağlamda geçen belirli bir sürenin ardından, girici (istemsiz) ruminasyondan farklı olarak amaca yönelik (istemli) ruminasyon biçimlerinde, düşünceler olaylarla gönüllü olarak ilişkilendirilir, olay ve olayın sonuçları üzerinde etkin biçimde derinlemesine düşünülür ve yeni bir anlam bütünlüğü oluşturulur (Cann ve ark., 2011). Böylesi bir düşünce şeklinin bazı durumlarda insanlara travmatik olay sonrasında büyüme deneyimi olanağı sağlayabileceği düşünülmektedir, bu nedenle ilgili alanda yürütülen yeni dönem çalışmalar zorlayıcı yaşantıların sonrasında görülebilen tekrarlayıcı düşüncelerin doğasına ışık tutması açısından heyecan vericidir.

Mevcut çalışmada olaylarla ilişkili ruminasyon biçimlerinin ortaya çıkarılmasının yanı sıra, söz konusu eğilimlerin bağlanma ve büyüme ilişkisini ne şekilde etkilediği de incelenmiştir. Bu doğrultuda, bağlanma ve TSB arasındaki ilişkide girici ve amaçlı ruminasyon biçimlerinin temel inançların sarsılma düzeyiyle birlikte büyüme üzerindeki aracı rolünün incelenmesi çalışmanın en önemli amaçlarından biri olmuştur. Yüksek düzeyde stres verici yaşamsal olayların ardından görülen ruminasyon biçimleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki son yıllarda araştırmalara konu olmakla birlikte, kişiler arası yakın ilişkilerin sonlanmasının ardından görülen ruminatif eğilimlerin rolünü inceleyen bilinen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer taraftan, ruminasyon ve temel inançların travma sonrası büyüme fenomeni üzerindeki etkileri pek çok çalışmada ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, ilgili alanyazın ile tutarlı görünmektedir.

Örneğin temel inançlar, ruminasyon, kendini açma ve bir dizi sosyokültürel etkenin TSB ile ilişkisinin araştırıldığı yakın dönemli bir çalışmanın sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmı kendi sosyokültürel bağlamlarında TSB deneyimi yaşadıklarını ifade etmiş ve temel inançlar düzeyinde yaşanan değişimin TSB'nin temel yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Lindstrom ve ark, 2011). Araştırmacılar, olayın hemen ardından ve son dönemdeki ruminasyon, temel inançlardaki sarsılma ve travmanın olumlu ve olumsuz sonuçlarını diğerleriyle paylaşmanın TSB'nin % 44'ünü açıkladığı sonucuna varmışlardır.

Triplett, Tedeschi, Cann ve Calhoun (2011), yürüttükleri çalışmada bir travmanın ardından insanları yaşamdan doyum almaya ve travma sonrası büyümeye yönelten sürecin ne olduğunu anlamaya yönelik bir model öne sürmüşlerdir. Öne sürülen modelde girici ve amaçlı ruminasyon, temel inançların etkilenme düzeyi, travma sonrası belirtileri, travma sonrası büyüme ve yaşamın anlamlılığı, genel yaşam doyumunun yordayıcıları olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, temel inançların tehdit edilmesinin hem girici hem de amaca yönelik ruminasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sözü edilen iki ruminasyon türü, büyüme ve stresle farklı şekillerde ilişkili bulunmuştur.

Sonuç olarak, ruminasyonun her iki biçiminin etki ve olası ilişkilerini tanımlamanın ve görece yeni bir kavram olan amaçlı ruminasyonun rolünün daha açık şekilde anlaşılmasının, özelde travma sonrası büyüme deneyimine, genel olarak ise travmanın ardından gelen uyum sürecine ışık tutması açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

4.1.3 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin Tartışılması

Yukarıda aktarılan değerlendirmelerin yanı sıra, bu araştırmanın odaklandığı noktalardan bir tanesi, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmek olmuştur. Alanyazında farklı tekrarlayıcı düşünme eğilimlerine yönelik durağan (stable) yatınlıkları ölçen Ruminatif Tepkiler Ölçeği gibi ölçüm araçları mevcuttur ve bu ölçeklerin içeriği amaçlı ya da girici tekrarlayıcı düşünce alışkanlıklarını başarıyla ayırtılabilmektedir. Bununla birlikte söz konusu ölçekler ile OİRE arasındaki en temel fark OİRE'nin yüksek düzeyde stresli ya da uyum bozucu bir olay tarafından tetiklenmiş, bir sürekliliği olmayan düşünme biçimlerini değerlendiriyor olmasıdır. Bu nedenle araştırmalarda ilgilenilen konunun önemli bir yaşamsal krizde olduğu gibi, belirli bir dizi olay hakkındaki tekrarlı düşünceler olması durumunda böyle bir değerlendirme aracının genel tepki eğilimleri ya da yatınlıklarını değerlendirmek yerine, olayla ilişkili bilişsel süreçlere odaklanmasının araştırmacılara daha özgül bilgiler sunacağı düşünülmüştür (Cann ve ark., 2011).

Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular çerçevesinde bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla, ruminasyon biçimleri ile ilişkili olabilecek çeşitli psikolojik yapıları (travma sonrası stres belirtileri, depresyon, anksiyete vb.) değerlendiren, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçeklerle zorlayıcı/travmatik olaylara özgü ruminasyon eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Ülkemizde, zorlayıcı yaşam olaylarının ardından görülen tekrarlayıcı düşünce biçimlerinin ve özellikle amaca ve sorun çözmeye yönelik, sistemli ruminasyon eğilimlerinin doğası hakkında Türkçe bir ölçüm aracının olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu konuya ilişkin kaynakların dilimize çevrilmesinin psikologlar ve diğer uzmanların araçlara daha kolay ulaşmasını sağlayacağı ve bu yolla olay ilişkili ruminasyon konusunu araştırma ve uygulamalarına dahil edebilecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütüldüğü araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle, bulguların diğer yaş ve eğitim gruplarına genellenebilirliği sınırlı olabilir. Dolayısıyla ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar da son derece önemlidir. Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

4.2. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE VARSAYIMSAL DÜNYADA BOZULMANIN ARACI ROLÜ: TEMEL İNANÇLARDA DEĞİŞİM

Bu çalışma kapsamında, temel inançlar düzeyinde yaşanan sarsılmanın, bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gözlenmiştir. Bu bulgu, giriş bölümünde aktarılan TSB'ye dair alanyazın ile uyumlu görünmektedir.

Hatırlanacağı gibi beliren yetişkinlik, yaşam döngüsü içerisinde hızlı değişimlerin yaşandığı bir gelişimsel dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde birey eğitimini tamamlama, bir iş bulma, eş seçme, eşle yaşamayı öğrenme, farklı sosyal

gruplar ile yaşama ve ilişki kurma gibi yaşamını derinden etkileyen temel yapıları oluşturmak durumunda kalmaktadır (Arnett, 2004). Ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında kalan, tam olarak başlangıç ve bitişine dair sınırların olmadığı, içinde yaşanılan kültüre ve bireyin sahip olduğu koşullara göre değişebilen bu gelişim döneminde birey, ilişkileri ile kendini bulma ve geliştirme fırsatı yakalamaktadır. Bir başka deyişle bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerindeki kişilerarası ilişkilerin bağımlı içeriği, bu dönemde yerini hem özerklik ve bireyselleşme gereksinimine, hem de karşılıklılık ve paylaşım zeminine bırakmaktadır. Bu dönemde yakın arkadaşlar ve romantik ilişkiler bağlanma modeli haline gelmeye başlamakta, fiziksel ve sosyal dünyayı keşfetme davranışı da bu yakın kişiler ile devam etmektedir (Rice ve Cummins, 1996). Travma sonrası büyüme kuramı, genç yetişkinlerin dünyaya ilişkin bir dizi varsayıma sahip olmalarına rağmen, bu inanç ve bakış açılarının değişimine yönelik hala bir parça esneklik bulunması nedeniyle travma sonrası büyüme yaşantısı deneyimlemek için en iyi adaylar olduklarını öne sürmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1998).

Böyle önemli bir dönemde yakın ilişkilerin kaybının kişiyi bir dizi bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeden oluşan bir uyum sağlama sürecine yönlendirdiği düşünülür (Weiss, 1975). Bu tür bir uyumu gerektiren, yüksek düzeyde stresli yaşamsal olayların ardından pek çok kişinin yaşam öyküsünü (life narrative) yeniden gözden geçirdiği ve bu deneyimin kendileri ya da gelecekleri için ne anlama geldiği hakkında düşünme olanağı yakalayabildiği belirtilir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Tüm bu sorgulama süreci, bazı durumlarda beraberinde yaşamsal öyküde önemli değişiklikler yaratabilmektedir. Büyümenin gerçekleştiği durumlarda bakış açısındaki değişim kendilik ve dünyaya yönelik daha derin bir anlayışla betimlenmekte, bir başka deyişle öykü yeniden yazılmaktadır. Son olarak, yeniden yapılandırma süreci, olaydan önceki temel varsayımlara geri dönmekten çok, yaşantıyla bütünleşmiş yeni bir varsayımsal dünya oluşturmayı ifade eder (Janoff-Bulman, 1992).

Bu çalışmada elde edilen bulgulardan biri, yalnızca amaçlı ruminasyonun temel inançlarda sarsılmaya neden olmasıdır. Girici ruminasyon biçiminin ise temel inançları yordama gücü bulunmamıştır. Derinlemesine, isteyerek ve bilinç düzeyinde gerçekleşen bu türden tekrarlayıcı düşünce süreçlerinin kişiyi olayın ardından inanç ve değer

sistemini sorgulamaya yönlendirmesi ve böylece büyümenin belirtilerini yordaması kuramsal ve görgül araştırmalarla da desteklenmektedir.

Cann ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmada (2010), kişilerin stres veren bir olayın ardından yaşadıkları büyüme ve yıpranma deneyimlerini bildirmeleri istenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre temel inançların sorgulanma düzeyi ve amaçlı ruminasyonun artması, büyüme deneyimiyle ilişkilidir. Yakın dönemdeki girici ruminasyonun ise büyüme ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Giriş bölümünde yer verilen bir başka araştırmada, yaşamsal bir krizin ardından insanları hayattan tekrar doyum almaya ve travma sonrası büyüme yönelten sürecin ne olduğunu anlamaya yönelik bir model öne sürülmüş, ruminasyon, temel inançların sarsılma düzeyi, travma sonrası belirtiler, travma sonrası büyüme ve yaşamın anlamlılığı, genel yaşam doyumunun yordayıcıları olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, temel inançlara yönelik tehditin hem girici hem de amaçlı ruminasyonla ilişkili olduğu görülmüştür.

Yukarıda aktarılan her iki çalışma bulgusu da bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla tutarlıdır. Özetlemek gerekirse, yeterince şiddetli yaşam olaylarıyla karşılaşmak, kişinin kendisi ve dış dünyaya yönelik daha önceki değer sistemini yıkarak, yeni yapıların inşasının mümkün olduğu bir fırsat haline dönüşmektedir. Bu süreçte değişime izin vermenin, büyümenin yapı taşlarından biri olarak görülebilir.

4.2.1. Değişim İçeriden Mi Başlar?

Bu çalışma kapsamında, her iki kültürdeki katılımcıların değişime giden yolda *yalnızca* kendiliğe yönelik temel inançların sarsılmasının büyüme deneyimine yol açtığını ifade etmeleri oldukça ilgi çekici bir bulgudur. Bu sonuçlar ışığında, kişinin ayrılık ve ardından gelen süreç boyunca kendi güçlü ve zayıf yanları, geleceğe dair beklentileri, hayatının anlamı, ruhani inançlar ya da kendi değerliliği hakkındaki sorgulamaları büyüme için bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan her iki örnekte de, insanların başına gelen şeylerin ne düzeyde adil olduğu, olayların kontrol edilebilirliği, diğer insanların davranışlarına yönelik varsayımlar ya da

başkalarıyla ilişkilerin nasıl olması gerektiği ile ilgili sorgulamaların büyüme yaşantısının yordayıcılarından biri olmadığı görülmektedir. Bu oldukça ilgi çekici bir bulgudur ve tartışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın tanıtılırken kısaca aktarıldığı gibi, Janoff-Bulman'ın (1989) Temel Varsayımlar Modelinde insanların sahip olduğu üç temel varsayım (dünyanın iyiliği, dünyanın anlamlılığı ve kendilik değeri) bulunmaktadır. Kuramsal olarak dünyanın anlamlılığı varsayımı, adalet, kontrol edilebilirlik ve rastlantı temelli üç ilkeye göre çalışmaktadır. Buna göre insanların hak ettiklerini yaşadıklarına dair inancın temelinde adalet ilkesinin yattığı belirtilir. Adaletle ilişkin varsayımların, insanların davranışları doğrultusunda olan olayları kontrol edebileceğine dair varsayımlarıyla birlikte “anlamlılık duygusu”nu oluşturduğu düşünülür. Bu çalışmada yaşantıların ne düzeyde adil ve kontrol edilebilir olduğuna yönelik sorgulamanın travma sonrası büyüme üzerinde belirleyiciliğe sahip olmadığı görülmektedir. Benzer biçimde, kişiler arası ilişkilerin nasıl olması gerektiği ve diğer insanların nasıl davranması gerektiğine yönelik varsayımların da büyümeyi yordamadığı gözlenmektedir. Her iki örnekte de ilişkiler ve diğer insanlara yönelik varsayımların sorgulanması, bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki yapıya anlamlı bir katkı sağlamamaktadır.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, kendiliğe yönelik sorgulamanın, işlevsel (amaçlı) bir bilişsel işleme süreciyle birlikte bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık etmesidir. Yukarıda belirtildiği gibi Temel Varsayımlar Modeli'nde yer alan üç temel ilkedeki birini kendilik değeri varsayımı oluşturmaktadır (Janoff-Bulman, 1989). Kendilik değeri varsayımı; kişinin kendisini nasıl biri olarak algıladığı, kendini uygun davranışlar gösteren biri olarak görme derecesi ve kişinin kendisini kötü şanstın korumasına olanak tanıyan bir inanç sistemine sahip olması boyutları ile açıklanmaktadır (Janoff-Bulman, 1989; akt., Yılmaz, 2006). İlgili boyutlar, temel inançların kendiliğe yönelik değerlendirmeleriyle yakından ilişkili görünmektedir.

Kendiliğe yönelik değerlendirmeler, bağlanmanın benlik ve diğerine ilişkin temsilleri açısından da öneme sahiptir. Giriş bölümünden hatırlanacağı gibi, kaygılı bağlanan yetişkinlerin, kendilerinin sevmeye ve değer vermeye layık biri olup olmadıklarına

dair şüpheleri, reddedilme korkuları ve aşırı düzeyde yakınlık, onay ve garantiye ihtiyaç duydukları ifade edilir (Collins, 1996). Yakın ilişkinin kaybının ardından, kişilerin kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanması aracılığıyla sözü edilen olumsuz bakış açısını değiştirebildikleri düşünülebilir, ancak bu konunun görgül araştırmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

Çalışmadan elde edilen bu bulgular, Travma Sonrası Büyüme Modeli'nde ele alınan değişim boyutları ile de oldukça ilişkilidir. Kuramsal olarak büyüme, kendilik algısında yaşanan bir değişimi içinde barındırır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu anlamda yaşanan değişimler incinebilirlik ve kırılmanın yanı sıra, kendine yeterlik ve kişisel güçlülüğe yönelik farkındalıkta artışla ifade edilir. Kendiliğe yönelik değişim duygusu, büyümenin bir başka boyutu olan kişiler arası ilişkilerde yaşanan değişimi de beraberinde getirebilmektedir. Örneğin kanser gibi kronik hastalıklarda hasta olan bireylerin eşlerine daha çok bağlandıkları, ilişkilerinin güçlenerek değiştiği ve eşlerde karşılıklı gelişimin gözlenebildiği bilinmektedir (Weiss, 2004). Ruhani inanç sistemleri, hayatın anlam ve değeri, yeni seçeneklerin fark edilmesi gibi yaşama bakış açımız ve felsefemizi oluşturan öğeler, kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanması ile birlikte değişerek öznel büyüme algısına katkıda bulunuyor olabilir. Kısaca, bu çalışmanın bulguları çerçevesinde, yakın ilişkilerde yaşanan ayrılıklar gibi psikolojik olarak zor deneyimlerin ardından sarsılan inanç sistemi, kendiliğe yönelik değerlendirmelerle birlikte büyüme sürecine ışık tutmaktadır. Elbette bu çalışmadaki bulgulara dayandırılan bu yorumların farklı görgül araştırmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Bulgular bölümünden hatırlanacağı gibi, bu çalışma kapsamında temel inançları ölçmeye yönelik değerlendirme aracının her iki örnekleme de kendilik ve diğer insanlara yönelik temel inançlar olmak üzere farklı bir yapı sergilediği gözlenmiştir. Bu bulgu üzerinde daha ayrıntılı biçimde durulmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ilerideki bölümde Temel İnançlar Envanteri'nin çalışma bulguları bağlamında tartışılması hedeflenmektedir.

4.2.2 Temel İnançlar Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin Tartışılması

Bu araştırmanın alt çalışmalarından biri, Temel İnançlar Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğinin yürütülmesine odaklanmakta ve bu sayede ölçeğin çok kültürlü

uygulamalarına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu konuya ilişkin kaynakların dilimize çevrilmesinin psikologlar ve diğer uzmanların araçlara daha kolay ulaşmasını sağlayacağı ve bu yolla olay ilişkili ruminasyon konusunu araştırma ve uygulamalarına dahil edebilecekleri düşünülmektedir.

Ölçek değerlendirmeleri, kişinin şuan ki duygudurumu ya da olayın stres verici olma düzeyinden bağımsız olarak büyüme olgusunu ve öznel iyilik halini açıklamayı amaçlamaktadır. Kuramsal olarak yüksek düzeyde stresli deneyimlerin, olaydan önce var olan temel inançları belli bir düzeye kadar sarsma/bozma gücüne sahip olduğu varsayılmaktadır. Bu bağlamda travmatik yaşantıların insanları, kendileri ve dünyaya ilişkin temel inançlarını yeniden gözden geçirmeye yönlendirme potansiyeli olduğu belirtilir. Ancak zorlayıcı yaşam olaylarının sonrasında temel inançlarda gözlenen bozulmanın gerçekte ne düzeyde gerçekleştiği yakın döneme kadar hiçbir araştırmada ölçülmemiştir (Cann ve ark., 2010). TİE'nin geliştirilmesi, temel inançlarda yaşanan bu değişim süreci ve büyümeyle ilgili potansiyel öneme sahip bilişsel süreçlerin değerlendirilmesini olanaklı kılmaktadır.

Daha önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi, travma sonrası büyüme modelinde kişiye yüksek düzeyde stres veren herhangi bir yaşantının dünyaya ilişkin varsayımlarda belli bir düzeyde bozulma yaratma potansiyeli taşıdığı varsayılmaktadır. Cann ve arkadaşları (2010), travmatik olaylar ve depresyon arasında bir analogi kurarak, öznel olarak zorlayıcı deneyimlerin psikolojik Richter ölçeğinde düşük bir etki yaratsa da, kişiyi temel inançlarını sorgulamaya yönlendirebileceğini ifade etmektedir. Bu tez çalışmasında üniversite öğrencileri ile son altı ay içerisinde yaşanan yakın bir ilişkinin (romantik eş, yakın bir arkadaş ya da aile üyesi) kaybı çerçevesinde çalışılmıştır. Farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalar, ölçeğin diğer gruplardaki değerlendirme gücünün gözlenebilmesi açısından önem taşımaktadır.

İleriki çalışmalar için bir diğer önemli konu, ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla, temel inançlar ile ilişkili olabilecek çeşitli psikolojik yapıları (şemalar, dünyaya ilişkin varsayımlar, ruminasyon, travma sonrası stres belirtileri vb.) değerlendiren, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçeklerle zorlayıcı/travmatik olaylara temel inançlardaki değişim arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Son olarak, izleme çalışmalarıyla açıklığa kavuşturulması gereken önemli bir konu, ölçeğin farklı örneklem grupları ve kültürlerde bu çalışmadakine benzer şekilde kendilik ve diğeri yönelimli inançlar olarak ayrışıp ayrışmadığıdır. İleride yapılan çalışmaların bu konuya ışık tutabileceği düşünülmektedir.

4.3. BAĞLANMA VE TSB ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI İLE DEPRESYON, KAYGI VE STRESİN ARACI ROLÜ

Hatırlanacağı gibi, yakın ilişkilerin bitiminin ardından ortaya çıkabilecek zorlukların üstesinden gelinmesinde başa çıkma biçimleri ve genel belirti düzeylerinin etkisi olabileceği düşünülerek değişkenler araştırma kapsamında incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, başa çıkma biçimleri ile depresyon, kaygı ve stres belirtilerinin bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bu bulgu, giriş bölümünde aktarılan diğer araştırma bulguları ile uyumlu görünmektedir.

Stresli yaşam olaylarına yönelik başa çıkma eğilimleri farklılık gösterse de, başa çıkma kavramının evrensel bir olguya işaret etmekte olduğu daha önce aktarılmış idi. Bazı araştırmacıların, problemi tanımlamaya aktif biçimde odaklanıldığından sorun odaklı stratejileri duygu odaklı baş etme biçimlerine göre daha uyumsal olarak kavramsallaştırdığı dikkat çekmektedir (Masel, Terry ve Gribble, 1996). Diğer araştırmacılar, sorun ya da duygu odaklı stratejilerin uyumsallığının, durumun kontrol edilir olup olmadığına bağlı olduğunu öne sürerler. Buna göre, yaşantının kontrol edilebilir olduğu durumlarda sorun, edilemez olduğu durumlarda ise duygu odaklı başa çıkmanın daha çok uyuma yönelik olduğu savunulur (Folkman ve Moskowitz, 2004). Bu durumda stresör ve başa çıkma stratejisinin birbiriyle ne kadar örtüştüğü önemli görünmektedir.

Bu çalışma kapsamında her iki örnekleme katılımcıların aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlama başa çıkma biçimlerinin kullanılmasının, büyümeye giden yolda etkili olduğunu bildirdikleri gözlenmektedir. Daha önceden açıklandığı gibi, aktif başa çıkma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, stres yaratan olayın değiştirilmesi ya da ortadan kaldırılmasını amaçlayan (örneğin, “Tüm çabamı içinde bulunduğum durum için bir şeyler yapmaya yoğunlaştırırım” ya da “Durumu

daha iyi yapmaya çalışmak için harekete geçerim”) davranışsal ya da psikolojik tepkilere işaret etmektedir. Planlayarak başa çıkma ise, stresörle nasıl başa çıkılabileceği, hangi adımların atılabileceği ve sorunun en iyi biçimde nasıl ele alınabileceği üzerinde ayrıntılı düşünmeyi (örneğin, “Ne yapmam gerektiğine ilişkin bir yol bulmaya çalışırım” ya da “Hangi adımları atacağım konusunda çok düşünürüm”) içeren girişimleri yansıtır. Çalışmanın bir diğer bulgusu, bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkide olumlu yeniden yorumlamayı kullanma eğiliminde olmalarıdır. Olumlu yönde yeniden yorumlama; olup bitenlerde olumlu bir şeyler arama ya da sorunu farklı bir gözle görmeye çalışma ile ilişkili maddeleri içerir. Bu yaklaşımın yaşanmış olay geri döndürülemez de, kişiye anlamlı bir bakış açısı sağladığı düşünülür. Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmalar, olumlu yönde yeniden yorumlamanın travmayı da içeren çeşitli durumlarda önemli bir başa çıkma stratejisi olduğuna işaret etmektedir (Tuna, 2003; Çetinkaya ve ark., 2008; Prati ve Pietrantonio, 2009). Bu tür “işlevsel” olduğu düşünülen baş etme yaklaşımlarının travma sonrası büyümeye katkıda bulunuyor olması anlamlı görünmektedir. Kuramsal olarak da, daha aktif baş etme girişimlerinin hayatın kontrol edilebilir olduğu ve kişinin kendi güçlülüğüne yönelik varsayımlarla ilişkili olduğunun altı çizilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin Schaefer ve Moss (1998), travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında kişinin sorunları çözebildiğini görmesinin önemli olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları her iki örnekte de bağlanmaya yönelik kaygının, kişileri büyüme deneyimine götüren başa çıkma biçimleri üzerinde yordayıcı güce sahip olduğunu göstermektedir. Türk örneğinde bağlanmaya yönelik kaçınmanın başa çıkma biçimleri üzerinde zıt yönde yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Ayrılık ya da kayıp gibi durumlarda bağlanma biçimleri gibi kişisel özelliklerin önemi açık olsa da, bu alanda şaşırtıcı derecede az sayıda çalışma dikkat çekmektedir (Marshall, Bejanyan, Ferenczi 2013). Giriş bölümünden hatırlanacağı gibi, bağlanma kaygısının kendiliğe yönelik olumsuz, diğer insanlara yönelik olumlu bir görüşü yansıttığı ifade edilir (Brennan, Clark, ve Shaver, 1998). Bu boyuttan alınan yüksek puanlar, bağımlı kişilerarası ilişki yönelimi ve stresli durumlarda diğerlerinin ulaşılabilir olmayacağından şüphe duyma ile tanımlanmaktadır. Buna karşın kaçınıcı bağlanma, kendiliğe yönelik olumlu, diğer insanlara yönelik olumsuz bakış açısı ile tanımlanır ve alınan yüksek

puanlar diğer insanlara karşı güvensizlik ve ilişkilerde duygusal mesafeyi koruma ile ilişkilendirilir.

Bu açıdan bakıldığında yakın bir ilişkinin kopma deneyimi, sözü edilen alanlara yönelik önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Belki de bağlanmaya yönelik belirli düzeydeki kaygı; ruminasyon, genel belirti düzeyi ve olumlu başa çıkma biçimleri üzerinden büyüme açısından olumlu bir işleve sahiptir. Türk örneğinde bağlanmaya yönelik kaçınmanın azalması, olumlu başa çıkma biçimlerinin kullanımı üzerinde yordayıcı güce sahip görünmektedir. Bir başka açıdan, duygusal mesafeyi koruma çabasının artmasının, işlevsel olduğu düşünülen başa çıkma biçimlerinin kullanımının azalmasını yordadığı da söylenebilir. Ancak bu konunun ileriki araştırmalarda daha fazla üzerinde durulması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmalar, beliren yetişkinliği de kapsayan geniş bir zaman diliminde kişiler arası ilişkilerin iyilik hali ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme üzerinde önemli etkilere sahip olduğuna işaret etmektedir. Örneğin romantik eşle kurulan, bireyselleşmiş ancak güçlü bağların, erken dönemde ebeveynle kurulmuş sağlıklı ilişki deneyimleri ile ilişkili olduğu düşünülür (Seiffge-Krenke, 2006). Buna karşın, güvensiz bağlanma deneyimlerine sahip bazı bireylerin de yetişkinlik dönemlerinde güvenli ilişkiler yaşayabildikleri ve ilişkilerin sona ermesiyle etkin biçimde başa çıkabildikleri bilinmektedir. Bu durumda ebeveynlerle kurulan bağın önemli ancak koparılamaz olmadığı düşünülebilir, ancak ayrılık sonrası baş etme sürecine erken dönem ilişkilerin ne şekilde aracılık ettiğinin daha ayrıntılı anlaşılması kuramsal ve klinik açıdan önemli görünmektedir.

İnsanlar, olayların ardından verdikleri mücadele ve başa çıkma girişimlerinden bir dizi farklı değerlendirmeye ulaşabilir. Örneğin bireyler ayrılığın ardından hem kendilik, hem de diğerlerine yönelik daha olumsuz ya da daha olumlu bir bakış açısı kazanabilirler. Sürecin içinde yaşanan olumlu değişimler, anlam oluşturma aşamasında temel bir role sahiptir. Kuramsal olarak da büyümenin önkoşulu, bir miktar olumlu değerlendirmeyi içinde barındırması ve yorumların özellikle kendiliğe yönelik olumlu bir değerlendirmeyi içermesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Travma sonrası büyüme kuramcıları, büyümeye giden sürecin paradoksal bir içeriğinin olduğunu belirtmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Yazarlar, insanların olayın sonuçlarıyla etkili biçimde baş ederken, aynı zamanda olanları akışa bırakabilmeyi öğrendikleri bir sürece girdiklerini ifade ederler. Ancak çoğu yaşamsal kriz geri döndürülemez ya da belli bir düzeye kadar döndürülebilir. Olayın hemen ardından kişiler her şeyin eskiye döneceğine inanabilmektedir, ancak zamanla böyle olmadığı anlaşılır. İlk inkar tepkisinin aşılmasını izleyen süreçte insanların yeni amaçlar belirleme ve neyin olası ve yönetilebilir olduğuyla ilgili düşüncelerini oluşturmaya başladıkları belirtilir. Bu süreç her zaman yumuşak ya da hızlı olmayabilmektedir. Yaşamsal öykü, artık olayın da içerisine dahil olduğu yeni bir hikayeye dönüştürülür. Bu süreç belirli bilgilerin işlenmesine izin verme ve amaç ya da anlamların yeniden oluşturulmasıyla mümkün olur.

Bir meta-analiz çalışmasında (Prati ve Pietrantonio, 2009), travma sonrası büyümeye katkıda bulunduğu düşünülen iyimserlik, sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin rolü 103 farklı çalışmayı içerecek şekilde değerlendirilmiştir. Sonuçlar, olumlu yönde yeniden yorumlama ve manevi başa çıkmanın büyüme deneyimi üzerinde en önemli etki büyüklüğüne sahip olduğu; sosyal destek ve desteğin aranması ile iyimserlik değişkenlerinin orta düzeyde, kabullenici yaklaşımın ise en düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu yönündedir.

Yürüttükleri gözden geçirme çalışmasında Rajandram ve arkadaşları (2011), onkoloji hastalarında büyüme ile ilişkili başa çıkma stratejilerinin neler olabileceği sorusuna yanıt aramış ve olumlu yönde yeniden yorumlama, dini başa çıkma, olumlu duygulanım, aktif başa çıkma, ruminasyon, olumlu dikkat yanlılıkları ve sorun çözme odaklı stratejilerin sistematik olarak büyümeyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Travmanın olumlu ve olumsuz yordayıcılarının bir arada değerlendirildiği bir çalışmada, Schuettler ve Boals (2011), travma sonrası stres belirtilerinin en güçlü yordayıcılarının olaya yönelik içsel (visceral) tepkiler, olayın merkeziliği, kaçınıcı başa çıkma biçimi ve olaya ilişkin olumsuz bakış açısı olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan algılanan büyüme olayın merkeziliği, sorun odaklı başa çıkma biçimleri ve olaya yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirme tarafından açıklanmaktadır. Kısaca açıklanacak

olursa, çalışma bulgularının, kuramsal ve uygulamaya dönük araştırmalarla uyumlu olduğu gözlenmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, her iki örnekleme de depresyon, kaygı ve stres (DAS) düzeylerinin bağlanmanın kaygı boyutu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık etmesidir. Bağlanmaya yönelik kaçınmanın belirtiler üzerinde yordayıcılığa sahip olmadığı görülmüştür. Bulgulara göre olumsuz duygusal belirtiler bağlanmanın kaygı boyutu tarafından aynı yönde yordanmaktadır. Modelde DAS, travma sonrası büyüme üzerinde zıt yönde yordama gücüne sahiptir. Araştırmada depresyonun temel belirtileri; geleceğe yönelik karamsarlık, doyum alamama ya da hayatın bir anlam ya da değerinin olmadığını düşünme gibi boyutlarla tanımlanır. Kaygının alt boyutlarından bazılarını, olası kontrol kaybına yönelik endişe ya da birtakım fiziksel belirtiler (ağız kuruluğu, nefes alma güçlüğü vb.) oluşturur. Stres boyutu ise, gevşeyememe, huzursuzluk, aşırı uyarılma, erteleme ya da engellenmeye yönelik sabırsızlık gibi deneyimleri tanımlar. Sözü geçen belirtilerin bazıları, ASB ya da TSSB tanı ölçütleriyle de benzer özellikler taşımaktadır. Genel belirtilere ilişkin bu bulgu, kuramsal ve klinik yönde beklendiği bir bulgudur. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bir nokta, verilerin toplandığı zaman aralığıdır. Bu çalışmaya son altı ay içerisinde yakın bir ilişkinin sonlanması deneyimine sahip katılımcılar dahil edilmiştir, olayın daha yakın dönemde yaşanmış olması halinde depresyon, kaygı ve stres belirtilerine yönelik farklı bulgular ortaya çıkabilir. Yukarıda aktarılan bilgiler bir arada değerlendirildiğinde, bağlanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinde aktif, planlı, ve olumlu yönde yeniden yorumların kullanıldığı başa çıkma biçimleri aracılık etmektedir.

Özetle bu çalışmada kapsamında Türkiye örnekleminde veriler, bağlanma kaygısının büyümeyi (olumlu) başa çıkmalar aracılığıyla aynı yönde yordama gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Bağlanma kaygısı, DAS belirtilerini aynı yönde yordamakta; DAS ise büyümeyi zıt yönde yordamaktadır. Kaçınıcı bağlanmanın DAS belirtileri üzerinde yordama gücü gözlenmemiştir ancak bağlanmaya yönelik kaçınma başa çıkma biçimlerini zıt yönde yordamakta, başa çıkma biçimleri ise büyüme üzerinde aynı yönde yordayıcı güce sahip görünmektedir. Amerikalı üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler, bağlanma kaygısının büyümeyi olumlu başa çıkmalar aracılığıyla

aynı yönde yordama gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Bağlanma kaygısı DAS belirtilerini aynı yönde yordamakta, DAS ise büyümeyi zıt yönde yordamaktadır. Kaçınıcı bağlanmanın DAS ve başa çıkma biçimleri üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olmadığı görülmüştür. Başa çıkma biçimleri ve genel belirti düzeyinin bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkiyi yordamadaki göreceli rolünü Türk örneklemeyle inceleyen bilinen bir çalışmaya rastlanmadığından, mevcut çalışmanın bulguları büyüme modelinin ülkemizdeki geçerliğini de destekler niteliktedir.

4.4. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE İLİŞKİN ÖNERİLEN YAPISAL MODEL VE KÜLTÜRLER ARASI DEĞERLENDİRMELER

Bağlanma, ruminasyon, temel inançlar, başa çıkma biçimleri, genel belirti düzeyi ve travma sonra büyüme arasındaki ilişkileri bir arada incelemek ve bütüncül bir bakış açısı elde etmek amacıyla mevcut çalışmada söz konusu değişkenlerden bir model oluşturulmuş ve bu model Türk ve Amerikan kültürlerinde Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi kullanılarak sınanmıştır. Önerilen modelde bağlanma yönelimleri, büyüme deneyimine ruminasyon, temel inançlar, belirti düzeyleri ve başa çıkma yolları aracılığıyla etki eden, yaşantıdan önce de var olan, genel bir bireysel farklılık etkeni olarak değerlendirilmiştir. Tedeschi ve Calhoun'un (2013) büyüme modeli ile uyumlu olarak, bağlanma gibi erken dönem gelişimsel faktörlerin zorlayıcı yaşantıların sonrasında; temel inançların sarsılma düzeyi, amaçlı ruminasyon, genel işlevsellik düzeyi, belirli türden başa çıkma biçimlerinin kullanımı aracılığıyla büyüme deneyimine katkıda bulunacağı öngörülmüştür. YEM analizi sonucunda modelin veriye uyum değerlerinin her iki örneklem için de kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Tüm bu bilgiler bir arada değerlendirildiğinde, her iki örnekleme de yakın ilişkilerin bitmesinin ardından bağlanma kaygısının kişisel büyüme deneyimini belirli süreçler aracılığıyla yordama gücüne sahip olduğu görülmektedir. Türk örnekleminde bağlanmaya yönelik kaçınmanın olumlu başa çıkma biçimleri, amaçlı ruminasyon ve temel inançların değişimi mekanizması aracılığıyla büyümeyi olumsuz yönde yordama gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular doğrultusunda ayrılıkların

ardından yaşanan acının, kaygılı bağlanan bireylerde kişisel bir dönüşümü ortaya çıkarma potansiyeli olduğu, Türk örnekleme özelinde ise kaçınmanın azalmasının da olumlu başa çıkma ve ruminasyon eğilimini artırarak büyümeyi yordayabildiği tartışılabilir.

Öncelikle, her iki örneklemeden elde edilen bulgular bağlanma kaygısının yakın dönemde var olan genel belirti düzeyini yordadığı ancak kaçınmanın böyle bir yordama gücüne sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, alanyazındaki diğer pek çok çalışmayla uyumludur (Sbarra ve Emery, 2005; Davis, Shaver, ve Vernon, 2003; Marshall, Bejanyan, ve Ferenczi, 2013). Giriş bölümünden hatırlanacağı gibi, bu farklılıkların kaygılı ve kaçınıcı bireylerin bağlanma sistemini aşırı harekete geçirme ya da hareketsiz hale getirme eğilimlerini yansıttığı düşünülür (Mikulincer ve Shaver, 2007). Benzer şekilde, her iki örnekleme de bağlanma kaygısının genel belirti düzeyini aynı yönde, genel belirtilerin travma sonrası büyümeyi zıt yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki araştırmalarla tutarlıdır (Kunst, 2010). Çalışmanın sonuçları, büyümeye giden yolda ruminasyon biçimlerinin önemini ortaya koymuştur. Buna göre amaçlı ruminasyon, kaybın sonrasında anlamlı bir öykünün inşasını teşvik ederek büyümeyi oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu türden derinlemesine ve yansıtıcı (reflective) ruminasyon biçimlerinin büyüme ile yakından ilişkisi çeşitli araştırmalar tarafından da desteklenmektedir (Tripplet ve ark., 2012; Calhoun ve ark., 2000). Ayrılıklar temelinde bağlanma kaygısının daha fazla amaca yönelik ruminasyon ile ilişkisi ilginç bir bulgudur. Bazı araştırmacılara göre, kendilerine yönelik olumsuz (kendini suçlayıcı) bir bakış açısına sahip olduğu düşünülen bu kişilerin, üzücü bir ayrılığın sonrasında kendilik algılarını değiştirebildikleri düşünülür (Marshall, Bejanyan, ve Ferenczi, 2013). Kaygılı bireylerde gözlenen bu türden yansıtıcı ve isteyerek gerçekleştirilen bir bilişsel sürecin (belki de gelecekte yaşanabilecek ilişki kayıplarının önüne geçmek için) kişiyi kendini geliştirme ve büyüme konusunda motive ettiğini düşünmek mümkündür. Bu çalışmada özellikle Türk örnekleminde kaçınıcı bağlanmanın her iki ruminasyon biçimini olumsuz yönde yordadığı dikkat çekmektedir. Buna göre bağlanmaya yönelik kaçınmada azalma, girici ya da amaçlı ruminasyon biçimlerinin her ikisinde görülen artışı yordamaktadır. Kaçınıcı bireylerde ayrılık sonrası olumlu kendilik algısını korumaya yönelik savunma

davranışları ya da ayrılıkla ilişkili duygu ve düşüncelerin ketlenmesinin, kişinin yaşanan olaya ve kendisine dürüstlikle bakmasını engelliyor olabileceği ve kaçınmada azalmanın bu nedenle ruminasyonu ortaya çıkardığı düşünülebilir, elbette bu ilişkinin farklı çalışmalarla ve özellikle Türk kültüründe daha ayrıntılı ele alınması gerekmektedir.

Bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkide bir diğer önemli aracı değişken olarak kendiliğe yönelik temel inançlardaki sarsılmanın düzeyi dikkat çekmektedir. Buna göre büyümeye giden yolda diğer insanlara yönelik temel inançlardan çok, kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanmasının kişisel büyümeyi yordadığı görülmektedir. Bu sonuçlar büyüme sürecinde özellikle kendilikteki değişimin aracı rolünün önemini ortaya çıkarmıştır. Son olarak başa çıkma biçimleri, Türk örneğinde bağlanmaya yönelik kaçınma ile zıt, kaygı ile aynı yönde ilişkilidir. Amerikan örneğinde ise sadece bağlanma kaygısı işlevsel olduğu düşünülen başa çıkma biçimleri üzerinde yordama gücüne sahiptir. Bu bulgular yukarıdaki bölümlerde daha ayrıntılı şekilde ele alındığından, burada tekrar değinilmemektedir.

Sonuç olarak Türk örneğinde bağlanma kaygısı, girici ve amaçlı ruminasyon, DAS düzeyi ve “işlevsel” olarak değerlendirilen başa çıkma biçimlerini aynı yönde yordamakta, kaçınma ise girici ve amaçlı ruminasyon ile başa çıkmaları zıt yönde yordamaktadır. Amaçlı ruminasyon, kendilik ve diğerlerine yönelik temel inançların sarsılma düzeyini aynı yönde yordamaktadır. DAS düzeyi kendilik yönelimli temel inançların bozulma düzeyiyle aynı, büyüme ile ters yönde yordayıcı güce sahiptir ve başa çıkma biçimleri, büyüme üzerinde aynı yönde etkiye sahip görünmektedir.

Amerikalı örnekte ise bağlanma kaygısı girici ve amaçlı ruminasyon, DAS düzeyi ve başa çıkma biçimlerini aynı yönde etkilemektedir. Kaçınmanın ruminasyon ve başa çıkma biçimleri üzerindeki ters yönlü etkisinin ise istatistiksel anlamda oldukça düşük olduğu gözlenmiş, DAS belirtileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etki bulunmamıştır. Amaçlı ruminasyon, kendilik ve diğerlerine yönelik temel inançların sarsılma düzeyini aynı yönde yordamaktadır. DAS düzeyi kendilik yönelimli temel inançların bozulma

düzeyle aynı, büyüme ile ters yönde yordayıcı güce sahiptir ve başa çıkma biçimleri, büyüme üzerinde aynı yönde etkiye sahip görünmektedir.

Bu çalışmaya katılan Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinin bildirdikleri büyüme yordayan süreçlerin oldukça benzer olduğu dikkat çekmektedir. Bulgulara göre bağlanma kaygısı her iki örnekleme de çalışmanın tüm aracı değişkenlerini yordamakta ve amaçlı ruminasyon kendiliğe yönelik temel inançların değişimi üzerinden büyüme aynı yönde yordamaktadır. Ayrıca her iki örnekleme de bağlanma kaygısı DAS düzeyleri aracılığıyla büyüme zıt yönde yordama gücüne sahiptir. Son olarak her iki örnekleme de girici ruminasyonun temel inançları yordama gücü bulunmamaktadır. Gözlenen modelde iki örneklem arasındaki tek farklılık, Türk örnekleminde kaçınıcı bağlanmanın ruminasyon ve başa çıkma biçimleri üzerindeki zıt yönlü yordama gücüdür. Bu noktada her iki örneklemeden elde edilen modelin kültür temelinde tartışılması uygun görünmektedir.

Kağıtçıbaşı (2010), kültürlerarası geçerliliği olan her psikolojik süreç için çeşitliliğin farkında olma ve anlamaya çalışmanın önemini vurgular. Bu doğrultuda kişilerarası ilişkiler sosyal çevre ve bağlam içerisinde ele alındığında, sosyal ağ, sosyal yapı, kültürel ve tarihsel geçmişin ilişkilere etkisi de önem kazanmaktadır. Bireyselci Batı toplumlarında kimlik kazanma ve kişilerarası ilişkilerde bağımsızlık/ayrışmanın, daha geleneksel- toplulukçu kültürlerde sosyal ortama göre gelişen ve değişen, kişilerin içinde buldukları ilişkilerden etkilendikleri bir benlik tanımının desteklenmesi söz konusudur. Bununla birlikte Kağıtçıbaşı (1990), ayrışma ve bireyselleşmeye ilişkin sınırların evrensel insan olgular olarak görülmemesi gerektiğini, toplumlara bazen de toplum içindeki alt kültürlere göre bile farklılaşmaların oluşabileceğini savunmaktadır. Türkiye’de bağıllık kültürünün yaygın olduğu belirgin olmakla birlikte, hem özerk olma hem de bağımlı olma ihtiyaçlarının birlikte doyum aranmaya çalışıldığı görülmektedir (İmamoğlu, 2008).

Bu bağlamda bireyin bağlanma deneyimleri ya da ilişkisel geçmişi gibi öznel yaşantılarının yanı sıra, içinde yaşadığı toplumun da ilişkilere ve ayrılığa verilen tepkileri şekillendirebildiği düşünülmektedir. Sümer (2012), kültürel uyum ve işlevsellik yaklaşımları kapsamında, bağlanma kaygısının toplulukçu kültürlerde daha

yaygın olmasına karşın, kültürel olarak işlevsel olduğu için temel bir risk etmeni oluşturmayabileceğini öne sürmüştür. Diğer taraftan, Batı kültüründe işlevsellik ve uyumsallığın, bağlanmanın kaçınma boyutu ile ilişkili olduğu düşünülür. Diğer bir deyişle kültürel olarak bağımsızlık ve özerkliğin uyumsal kabul edildiği kaçınma boyutu, bu kültürlerde işlevsellik kazanabilmektedir. Ülkemizde de bağlanma üzerine çalışan pek çok araştırmacı ve kuramcı, özellikle Batı kültüründe yapılan çalışmaların bütün kültürlerle genellenmesi konusunda dikkatli olunması gerekliliğinin altını çizmektedir (örn., Kağıtçıbaşı, 2005; Sümer, 2012). Bu bağlamda çoğunlukla Anglosakson ve Uzakdoğu kültürlerinin karşılaştırmasına dayalı çalışmaların, Türkiye'nin kendine özgü kültürel özellikleri ve aile yapısına genellenmesinde bir takım sınırlılıkların olabileceği belirtilir (Sümer, 2012).

Bağlanma kuramında olduğu gibi, daha yakın dönemde travma sonrası büyüme kavramı da kültürel bağlam içerisinde ele alınıp incelenmeye başlanmıştır (örn., Calhoun ve Tedeschi, 2013; Taku ve ark., 2009) ve kuramsal olarak kültürün birkaç farklı niteliğinden söz edilir. Bu çerçevede kültürün ilk özelliği sosyal etmenlerce yapılandırılmış olmasıdır (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Diğer bir deyişle, insanlar evrimsel olarak diğerleriyle birlikte olmaya yönelik bir yatkınlıkla doğsa da, *ne yaptığımız ya da nasıl* etkileşim kurduğumuzun içinde doğup büyüdüğümüz sosyal/çevresel güçler tarafından belirlendiği ifade edilir. İkinci önemli özellik, kültürün nesiller arasında geçişkenliğidir. Örneğin, sosyal grubun tarihçesi (önemli verdikleri değerler), dünyaya ve kişinin bu dünyadaki rollerine ilişkin merkezi inançları, iyi bir hayatın ne anlama geldiği, başarı kavramı ya da uyumsal davranışın ne olduğu ile ilgili genel normların sosyal olarak iletildiği belirtilir. Bu bağlamda bireyler pek çok farklı kültürün parçası olabilirler. Klinik çalışmalarda kültürün önemi, hangi kültürel etkenlerin soruna katkıda bulunduğundan, tedavi akışının nasıl planlanacağına kadar geniş bir alana yayılmaktadır.

Travma sonrası büyüme deneyimine sahip pek çok insan, iyi bir hayatın ne olduğuna yönelik görüşlerinin değiştiğini belirtmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Bu bağlamda yaşamdaki öncelikler sorgulanabilmekte, hayatın varoluşsal, spiritüel ya da manevi anlamı değişebilmekte ya da kişiler hayatı daha çok takdir etmeye

başlayabilmektedirler. Yazarlar bazı durumlarda bu değişimin kültür tarafından oluşturulmuş temel inançlara tehdit oluşturabildiği ve yeni bakış açısı ile temel referans gruplarının dünyaya ilişkin varsayımlarının çelişebildiğini ifade etmektedir. Bu noktada uzmanların, kişinin tutunduğu eski ve yeni temel inanç ve varsayımların farkında olması terapötik değişim açısından önem kazanmaktadır.

Kısaca özetlenecek olursa bu çalışmada kullanılan kültürlerarası yaklaşımın diğer psikolojik kuramlarda olduğu gibi bağlanma ve travma sonrası büyüme kavramlarının evrenselliğini sınama potansiyelinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yetişkin bağlanma kuramı ve travma sonrası büyüme kuramı, insanların ilişkilere yaklaşımının duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıkları anlamında ve kültürel etkilerin yakın ilişkileri ne şekilde etkilediğinin çalışılmasında zengin bir model sunmaktadır ve ileride yürütülecek daha çok sayıda çalışmanın ilişkisel kayba yönelik süreçlerin daha ayrıntılı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

4.5 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Travma sonrası büyümenin yeni dönem modelini temel alan bu çalışmada, büyüme ile ilişkili olabilecek olayın öncesindeki bireysel farklılıklardan bağlanma eğilimleri, başa çıkma biçimleri, ruminasyon biçimleri, temel inançlarda gerçekleşen değişim ve genel belirti düzeyinin birbirleriyle ilişkileri bir model çerçevesinde incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulguların yorumlanmasında çalışmanın yöntemsel sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle izleyen bölümde çalışmanın sınırlılıkları ve öneriler ele alınmaktadır.

Öncelikle bu çalışmanın araştırma deseni, geriye dönük ve kesitsel biçimde tasarlanmıştır. Çalışmada, bağlanma gibi erken dönem yaşantılar hakkında, kavramın doğası gereği yetişkin bireylerden ancak geriye dönük bilgi almak mümkündür. Benzer şekilde, yüksek düzeyde stres veren olaylar sonrasında ortaya çıkan stres ve büyüme tepkilerinin hem bir sonuç, hem de süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, enlemesine kesitsel bir çalışmada tüm ilişkileri gözleminin zor olduğu düşünülmektedir.

Bir diğerk sınırlılık olarak, çalışma örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşan ve klinik olmayan bir örneklemden oluşması düşünülebilir. Travma sonrası büyüme kuramcılarını, büyümei oluşturan zeminin, olayın ne kadar “travmatik” ya da “stres verici” olduğundan çok, bireylerin varsayımsal dünyalarındaki sarsılma düzeyi ve bu varsayımların işlevsel biçimde yeniden oluşturulması için verilen bilişsel çaba olduğunu ifade ederler (Cann ve ark., 2011). Bu bakış açısıyla travmatik olaylara yönelik araştırmalarda sıklıkla klinik olmayan örneklemeler kullanılmaktadır. Diğerk taraftan, klinik örneklemelerle yürütülecek çalışmaların travma ve ilişkili olarak incelenen bilişsel ve davranışsal etmenler açısından farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceğiki göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi gibi belirli demografik özellikler ve yaş grubunu temsil etmesi nedeniyle bulguların klinik örneklemelere genellenebilirliğı güçleşmektedir. Bu nedenle, gözlenen ilişkilerin hem travma sonrası stres bozukluğı tanısı almış klinik örneklemelerde hem de farklı yaş gruplarından oluşan daha geniş normal örneklemelerde tekrarlanması gerektiğiki düşünülmektedir.

Bu çalışmaya katılmayı kabul eden Amerikalılar, UNCC Psikoloji bölümünden ders almakta olan ve üniversitenin değışik fakülte ve bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrenciler, araştırmada yer alan ölçekleri çevirim içi bir sistem (SONA) üzerinden doldurmuşlardır. Yöntemsel uygunluk açısından, araştırmanın Türkiye verileri de çevirim içi bir sistem (www.surveey.com) aracılığıyla toplanmıştır. Ancak örneklem tek bir üniversiteden değışil, Türkiye’deki farklı üniversitelerin değışik fakülte ve bölümlerinde okumakta olan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların mensubu oldukları üniversite araştırmanın temel değışkenleri açısından belirgin bir öneme sahip olmasa da, yöntemsel olarak bu farklılık araştırmanın bir sınırlılığı olarak değışerlendirilebilir.

Bu çalışmada kavramsal olarak *güvenli* bağlanmanın büyüme ve diğerk değışkenler üzerindeki etkileri doğrudan incelenmemiştir. Güvenli bağlanma, kaygı ve kaçınmaya yönelik düşük puanlar üzerinden çıkarsanabilse de, bu yaklaşım ölçümün kesinliğini olumsuz yönde etkilemektedir. İleriki çalışmalarda güvenli bağlanmanın ölçümüne izin veren örneğinin İlişki Ölçekleri Anketi (Griffin ve Bartholomew, 1994) gibi

değerlendirme araçlarının kullanılması sonuçların yorumlanmasını farklılaştırabilir. Böylece, güvenli bağlanan bireylerin ilişki kayıplarının ardından kaygılı ya da kaçınıcı kişilere göre girici ruminasyon ya da farklı başa çıkma biçimleri aracılığıyla büyümeyi yordayıp yordamadığı incelenebilir.

Bu çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemler çoklu grup karşılaştırmalarına izin vermediğinden, Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinden toplanan veriler karşılaştırılamamıştır. Elde edilen bulgulardan yola çıkılarak kültürler arası bir değerlendirilmeye gidilebilmesi için, önerilen modelde değişkenler açısından görülen benzerlik ve farklılıkların çoklu grup karşılaştırmalarına olanak tanıyan uygun istatistiksel analizlerle sınanmaları gerekmektedir.

Yöntemsel sınırlılıklardan sonuncusu ise çalışmada öz bildirimle dayalı ölçüm araçlarının kullanılmasından dolayı bildirimlerin hafıza yanlılıklarından etkilenmiş olabileceğidir. Öncelikle, bağlanma biçimleri katılımcılar tarafından geriye dönük olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, çocukluk çağının şu anki kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisine ilişkin geriye dönük değerlendirmelerin yanlı olabileceği ve şu anki ilişkilerden de etkilenmiş olabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, çalışmanın diğer değişkenlerini oluşturan ruminasyon, temel inanç, başa çıkma ve algılanan büyüme yaşantısı öz bildirimle dayalı birer ölçek ile değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, ölçüm araçlarından kaynaklanabilecek bu sınırlılıkların bulguları etkilemiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Belirli değişkenlere ilişkin farklı ölçüm yöntemlerinin kullanılmasının sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin Sbarra ve Emery (2005), ilişki kayıplarının ardından verilen tepkileri boylamsal bir desende günlük tutma aracılığıyla değerlendirmiştir. Uzun bir zaman dilimine yayılan bu türden izleme çalışmaları, ya da ayrılık yaşantısının öncesi ve sonrasında alınan bilgilerin karşılaştırılmasının ilişkisel kayıplara yönelik kuramsal değerlendirmelere, kişilerin olayın ardından iyilik halinin yeniden kazandırılmasına yönelik müdahalelere ve bunun ötesinde gerçekleşebilecek olası büyüme deneyiminin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

4.6 KURAMSAL VE UYGULAMAYA YÖNELİK DOĞURGULAR

Travma sonrası büyümenin oldukça yaygın olduğu, ancak evrensel bir olguya işaret etmediği travma sonrası büyüme kuramında vurgulanan bir noktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Ortaya çıkan duygusal tepkiler kişi ve duruma bağlı olarak değişmekle birlikte, yüksek düzeyde dayanıklı (resilient) bireylerin bile zorlayıcı yaşamsal olaylar karşısında belirli bir düzeyde de olsa stres deneyimlediği düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin, “ne yapabilirdim?”, “ne yapmalıydım?” ya da “neyi yapmamam gerekirdi?” gibi soruların yakın ilişkilerin bitiminin ardından insanların kendilerine sıklıkla sordukları sorular olduğu bilinmektedir. Çoğu durumda bu sorulara üzüntü, öfke, suçluluk ya da huzursuzluk duyguları eşlik edebilmektedir. Yakın kişilerarası ilişkilerin sonlanma süreci ve sonrası, bazı durumlarda korku, çaresizlik ya da dehşet duygusunu da içerecek şekilde bir dizi olumsuz belirti ya da davranışı (örneğin, aşırı yeme/iştahta kapanma, uykunun niteliğinde bozulma, alkol/madde kötüye kullanımı) ortaya çıkarabilmektedir. Buna ek olarak, yakın ilişkilerin kaybı gibi durumlarda bireylerin TSSB ya da depresyon gibi diğer psikiyatrik bozukluklar için risk altında olabilecekleri akılda tutulmalıdır.

Travmayla mücadele etmekten doğan stresin etkileri uzun zamandan beri klinisyen ve araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Uygulama alanında çalışan uzmanlar odak noktalarını, anlaşılır biçimde, yaşamsal kriz sonucu oluşan olumsuz belirtilere yöneltmektedir. Ancak yaşam krizlerinin paradoksal şekilde insanlara tam da olayın yarattığı acı ve ya rahatsızlık duygusundan kaynaklanan bir psikolojik büyüme fırsatı sunabileceği ifade edilir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Büyümenin tüm bileşenlerini içeren genel bir sınıflandırma olmamakla birlikte, olumsuz deneyimlerin ardından insanlar yaygın biçimde kendilik duygusunda bir değişim yaşadıklarını (örneğin ben artık eski ben değilim), aslında kişisel olarak ne kadar güçlü olduklarını fark ettiklerini (hayal bile edemediğim kadar güçlüymüşüm), kendileri için önemli olan kişilerle daha derin ilişkiler kurduklarını (gerçek dostlarımla kim olduğumu fark ettim, artık sorunlarımı içime atmak yerine başkalarıyla paylaşmayı deniyorum), özellikle kendini yaşamı daha çok takdir etme şeklinde gösteren hayat felsefesinde gerçekleşen değişiklikler olduğunu (hayatımın geri kalanını nasıl geçirmem gerektiği hakkında

düşünüyorum) ifade edebilmektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, danışanların ifade ettikleri bu türden özgül değişimleri duyabilme ve konu hakkında genel bir anlayışa sahip olmasının terapinin seyri ve etkililiği bakımından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Klinik uygulamalarda travma sonrası büyüme kavramına odaklandıkları kitabında Calhoun ve Tedeschi (2013), tedavide büyüme bileşenlerinin ele alınabileceğini ve bunun için ne olmuş olduğu, nasıl ve nedenleri, olanlardan kimin sorumlu olabileceği ya da hayatın olaydan sonra nasıl farklılaştığı ile ilgili travmatik yaşantıyı sarmalayan durumların ayrıntılı biçimde ele alınması gerektiğini belirtir. Yazarlar, bu tür konuların bilişsel olarak işlenmesi ve anlam yaratma sürecinin zaman alabileceği ve klinisyenlerin bu bağlamda girici ve amaçlı ruminasyon gibi düşünce süreçlerini dikkatle ele almalarının gerekliliğini vurgularlar (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Bu çalışmada elde edilen bulgular, özellikle amaçlı ruminasyonun her iki örnekte de travma sonrası büyüme üzerinde yordayıcı güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır, bu bağlamda klinik uygulamalarda bilişsel düşünce süreçlerinin üzerinde durmanın önemli olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, yazarlar travma tedavisinde büyümeye giden son adımları terapinin öyküsel, yapılandırıcı (constructivist) ve varoluşsal alanlarına doğru ilerlemek olarak tanımlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Bu çerçevede travmanın tedavisinde, olaydan sonra işlevsel bir yaşamın inşa edilmesi kadar, ne yaşanmış olduğuna dair öyküyü de içeren hayata dair yeni bir bakış açısı oluşturmanın önemi üzerinde durulur. Terapinin bu yönü, travmatik durumları içeren öykünün yeniden yazılması ve olana dair bir anlayış kazandırmayı içerir. Yeni varsayımsal dünya, geleceğe yönelik daha umutlu bir bakış açısına olanak tanıyacak nitelikte kurulmalıdır. Travma tedavisinin bilişsel-davranışçı terapi uygulamalarında da, kişinin travmatik deneyimi tanımlaması, kendine ve dünyaya yönelik temel şema ve olumsuz inançlarının farkına varması ve yeni bir anlayış kazanması için olumsuz düşüncelerin sorgulanması değişim sürecinde önemli bir yer tutar (Cohen, Mannarino ve Deblinger, 2006; Foa ve Rothbaum, 1998). Bazı temel inançların kişi tarafından belki de ilk kez sorgulanıyor olduğunun dikkate alınması bu aşamada klinisyenler için önemli olabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

4.7 YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu alt bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular ve yöntemsel sınırlılıklardan yola çıkılarak gelecekteki araştırmalar için öneriler ele alınmaktadır.

Öncelikle bu araştırmanın geriye dönük ve kesitsel bir desene sahip olması nedeniyle bağlanma boyutları ve travma sonrası büyüme arasındaki tüm ilişkileri gözlemek mümkün olmamakta ve nedensellik ilgili çıkarımlar yapılamamaktadır. Bununla birlikte, travma sonrası büyüme ve bağlanmanın kavramsal olarak hem bir süreç, hem de bir sonuca işaret ettiği düşünülür. Bu nedenle önerilen modeldeki ilişkilerin yönünün belirlenebilmesi için ileriye dönük boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Yeni çalışmalar için bir başka öneri bağlanma ve büyüme yaşantılarının cinsiyet, cinsel kimlik ya da yönelime göre incelenmesi olabilir. Örneğin, Tedeschi ve Calhoun (1996, 1998) travmatik olaylara yaklaşım konusunda cinsiyet farklılıklarının olabileceğini ve kadınların farklı başa çıkma yolları aracılığıyla erkeklere oranla ortalama olarak daha çok büyüme deneyimi bildirdiklerini belirtmektedir. Bu doğrultuda, cinsiyet etkisinin incelenmesi hem algılanan büyümeye ilişkin kültürel veriler sunabilir hem de bağlanma ve büyüme arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

Bu çalışmanın örneklemini; romantik eş, yakın bir arkadaş ya da aile üyesiyle önemsenen bir ilişkinin sonlanma deneyimine sahip bireylerden oluşmaktadır. Örneklem büyüklükleri, bu ilişki türlerinin her birinde ayrı ayrı yol analizlerinin yürütülmesi için yeterli değildir. Bu nedenle ilgili değişkenlerin ayrı ilişki türleri temelinde potansiyel farklılıklarını inceleyecek daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışma kapsamında katılımcıların bildirdikleri yaşam olayının son altı ay içerisinde gerçekleşmiş olmasından dolayı, araştırmada girici ve amaçlı bilişsel işlemeyi değerlendirmek amacıyla toplam puanlar dikkate alınmış ve puanlar olayın olduğu zamana yönelik (örneğin olayın hemen sonrasında ya da yakın zamanda) ayrı ek puan aralıklarına dönüştürülmemiştir. Ancak travma sonrası büyüme ve ruminasyon kavramları arasındaki ilişkiye yanıt aranan bir dizi çalışmada, olayın hemen ardından

bildirilen girici ve amaçlı ruminasyon biçimleri ile, kişilerin son zamanlardaki girici ve amaçlı ruminasyon eğilimlerinin ayrı ayrı ele alınabildiği görülmektedir (Lindstrom ve ark., 2011; Cann ve ark., 2010). Ruminasyon biçimlerinin olayın hemen ardındaki haftalardan şuna kadar yayılan değişik zaman aralıklarında farklılaşıp farklılaşmadığı özellikle klinik örneklerle yapılacak yeni çalışmalar için önemli bir araştırma sorusu olabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bu bulguların yapılacak diğer çalışmalar tarafından desteklenip desteklenmeyeceğinin ortaya çıkarılabilmesi için özellikle büyüme modeli çerçevesinde görece yeni kavramlar olarak değerlendirilen ruminasyon ve temel inançların büyüme deneyimiyle ilişkisini inceleyen araştırmaların yapılmasının alanyazın açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda geçerlik ve güvenilirlikleri ilk kez bu çalışma kapsamında sınanmış olan OİRE ve TİE ölçüm araçlarının Türkçe’de kullanılabilir olmasının konu hakkında ülkemizde yapılacak gelecekteki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında katılımcıların yaşadıkları sıkıntılarla ilgili uzman yardımı alıp almadıkları bu araştırma kapsamında ele alınmamıştır. Bu nedenle katılımcılardan uzman yardımına başvuran kişilerle, profesyonel bir yardım almayanların belirli yönlerden farklılık gösterip göstermediği bilinmemektedir. Bu çerçevede, psikoterapi gibi düzeltici olumlu yaşantıların travma sonrası büyüme olgusuyla arasındaki ilişkinin gelecekteki çalışmalarda araştırılması önemli görünmektedir.

Son olarak, mevcut çalışmada önerilen modelin değişkenleri arasındaki ilişkiler klinik olmayan bir örnekte incelenmiştir. Söz konusu değişkenleri bir arada inceleyen bilinen herhangi bir çalışma olmadığından mevcut bulguların klinik örneklerle yapılacak görgül araştırma bulgularıyla tekrarlanması uygun görünmektedir.

4.8 SONUÇ

Bu çalışma, yakın ilişkilerin bitmesini izleyen sürecin bazı insanları daha güçlü, daha bilge ya da hayattan daha fazla doyum alacak şekilde büyütebildiği ya da olumlu yönde

geliştirebildiği önermesini Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerin üzerinde görgül bir model çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, kuramsal açıdan bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınmadaki bireysel farklılıkların ilişkisel kayıpların ardından gözlenen travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçları, duygusal stresle mücadele boyunca Amerikalı katılımcılarda özellikle kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde, amaçlı ruminasyon biçimleri, kendiliğe yönelik inançların sorgulanması, genel belirti düzeyi ve aktif, planlı ve olumlu yönde yeniden yorumlamayı içeren bir dizi işlevsel davranışsal başa çıkma yolunun kullanılmasının travma sonrası büyümeye katkı sağladığı yönündedir.

Türkiye'deki katılımcılardan elde edilen bulgular ise, duygusal stresle mücadele sürecinde kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde Amerikan örneğine benzer biçimde, amaçlı ruminasyon biçimleri, kendiliğe yönelik inançların sorgulanması, genel belirti düzeyi ve aktif, planlı ve olumlu yönde yeniden yorumlamayı içeren bir dizi işlevsel davranışsal başa çıkma yolunun kullanılmasının travma sonrası büyümeye katkı sağladığı yönündedir. Kaçınıcı bağlanma yöneliminin ise, amaçlı ruminasyon ve işlevsel başa çıkma biçimlerini zıt yönde yordayarak psikolojik büyümeye katkı sağladığı bulunmuştur.

Araştırma bulguları bir arada değerlendirildiğinde, büyüme sürecine dair her iki kültürden elde edilen bulguların birbirine oldukça benzediği görülmektedir. Zor yaşantıların ardından bağlanmanın belirli bilişsel ve davranışsal süreçler aracılığıyla travma sonrası büyümeye yol açtığı önermesini her iki kültürde de destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Bağlanmanın büyümeyi yordamadaki görece rolünü Türk örneğiyle inceleyen bilinen bir çalışmaya rastlanmadığından mevcut çalışmanın bulgularının travma sonrası büyümeye ilişkin bu modelin ülkemizdeki geçerliğini de destekler niteliktedir.

Bu çalışmanın alana bir diğer katkısının, büyüme sürecinde önemli role sahip olduğu görülen ruminasyon biçimleri ve temel inançların bozulma düzeyini sorgulamaya yönelik ölçüm araçlarının Türkçe'ye kazandırılmasıdır. Ülkemizde travma sonrası

büyüme yi olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bilişsel süreçlerin daha ayrıntılı anlaşılmasının araştırma ve uygulamalar açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, araştırmanın yöntemsel sınırlılıklarına rağmen elde edilen bulgular doğrultusunda, klinik bağlamda ilişkisel kayba sahip, potansiyel olarak risk grubundaki bireylerin özellikle yapılandırıcı bilişsel (amaçlı ruminasyon ve kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanması) ve davranışsal başa çıkma yollarını kullanmaktan fayda görebilecekleri ve duygusal stresle mücadeleden doğan olumlu kişisel değişimler yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu doğrultuda, ortaya çıkan sonuçların ve önerilen modelin yeni çalışmalara yön vererek bağlanma biçimleri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına ve travma tedavisinde etkili tedavi yaklaşımları geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Affleck, G., ve Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x
- Agishtein, P., ve Brumbaugh, C. C. (2013). Cultural variation in adult attachment: The impact of ethnicity, collectivism, and country of origin. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 7(4), 384-405.
- Aguirre, M.G. (2008). An examination of the role of meaning in posttraumatic growth following bereavement. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Auburn Üniversitesi, Alabama, A.B.D.
- Ağargün, M.Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü.K., Özer, Ö.A., ve Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, P.C., Anderson, C.L., Brand, B., Schaeffer, C.M., Grelling B.Z., ve Kertz, L.(1998). Adult attachment and long-term effects in survivors of incest. *Child Abuse & Neglect*, 22(1), 45-61.
- Aldwin, C. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative approach*. New York: NY, Guilford.
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., ve Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 837-871. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x

- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı, dördüncü baskı (DSM-IV)*. (Çev. ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı, beşinci baskı (DSM-V)*. Arlington, VA: Amerikan Psikiyatri Yayınları.
- Arıkan, G. (2007). Prevalance of traumatic events and determinants of posttraumatic growth in university students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Arıkan, G., ve Karancı, N. A.(2012). Attachment and coping as facilitators of posttraumatic growth in Turkish university students experiencing traumatic events. *Journal of Trauma and Dissociation*, 13, 209-225. doi: 10.1080/15299732.2012.642746.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik (emerging adult hood): İnsan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. doi: 10.5455/cap.20120431
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Baldwin, M. W., ve Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2, 247- 261. doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00090.x
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., ve Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and

- accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 94-109. doi:10.1037/0022-3514.71.1.94
- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S.L., ve Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36. doi: 10.1080/10615808808248218
- Bellizzi, K. (2004). Expressions of generativity and posttraumatic growth in adult cancer survivors. *International Journal of Aging and Human Development*, 58, 267-287. doi: 10.2190/DC07-CPVW-4UVE-5GK0
- Bellizzi, K.M., ve Blank, T.O. (2006). Understanding the dynamics of post-traumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25, 47–56. doi: 10.1037/0278-6133.25.1.47
- Berlin, L. J., ve Cassidy, J.(1999). *Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research*. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), the handbook of attachment theory and research (sy. 688-712). New York: NY, Guilford Yayınları.
- Berman, W. H., ve Sperling, M. B. (1994). *The structure and function of adult attachment*. In W. H. Berman ve M. B. Sperling (Ed.), *Attachment in adults* (sy. 1–28). New York: NY, Guilford.
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., ve Walster, W.G. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 173-189. <http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031>
- Bilgel, N., ve Bayram, N. (2010). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış şeklinin psikometrik özellikleri. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 118-26. doi: 10.4274/npa.5344

- Birnbaum, G.E., Orr, I., Mikulincer, M., ve Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships, 14*, 643–654. doi: 10.1177/0265407597145004
- Blom, T., ve Van Dijk, L. (2007). The role of attachment in couple relationships described as social systems. *Journal of Family Therapy, 29*(1), 69-87. doi: 10.1111/j.1467-6427.2007.00370.x
- Bloom, B., Asher, S., ve White, S. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin, 85*, 867-894. doi:10.1037/0033-2909.85.4.867
- Boelen, P. A., ve Reijntjes, A. (2008). Measuring experiential avoidance: Reliability and validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 30*, 241–251. doi: 10.1007/s10862-008-9082-4
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., ve Sonnega, J.(2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from pre-loss to 18-months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1150–1164. doi: 10.1037//0022-3514.83.5.1150
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist, 59*(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety, and anger*. New York: NY, Basic Books.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Attachment* (2.ci ed.). New York: NY, Basic Books.

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol. 3*, Loss Basic Books, New York: NY.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and Loss; Vol. I. Attachment*. Australia: Pimlico (original baskı 1969).
- Brennan, K.A., Clark, C.L., ve Shaver, P.R. (1998). *Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview*. In J.A. Simpson ve W.S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. doi: 10.1037/0012-1649.28.5.759
- Brickman, P., Coates, D., ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Brown, D., Rodgers, Y.H., ve Kapadia, K. (2008). Multicultural considerations for the application of attachment theory. *American Journal of Psychotherapy*, 62(4), 353-363.
- Butzer, B., ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples, *Personal Relationships*, 15(1), 141-154. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (3. Baskı), Ankara: PEGEM A Yayınları.
- Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. New York: NY, Academic Press.
- Cacioppo, J. T., ve Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116–131.

- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., ve Kao, C. F. (1984). The efficient assessment of need for cognition. *Journal of Personality Assessment*, 48, 306–307. doi: 10.1207/s15327752jpa4803_13
- Calhoun, L.G., ve Tedeschi, R.G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54, 323-337. doi: 10.1111/j.1540-4560.1998.tb01223.x
- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G., ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527. doi: 10.1023/A:1007745627077
- Calhoun, L.G., ve Tedeschi, R.G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Taylor ve Francis, Routledge, New York ve Londra: NY, LN.
- Cann, A., Norman, M.A., Welbourne, J.L., ve Calhoun, L.G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction, *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146. doi: 10.1002/per.666
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., ve Solomon, D.T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151-166. doi: 10.1080/15325020903375826
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Kilmer, R.P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., ve Danhauer, S.C. (2010). The Core Beliefs Inventory: a brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(1), 19-34. doi: 10.1080/10615800802573013.

- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C.M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 137-156. doi: 10.1080/10615806.2010.529901.
- Caron, A., Lafontaine, M. F., Bureau, J. F., Levesque, C., ve Johnson, S. M. (2012). Comparisons of attachment in close relationships: An evaluation of attachment to parents, peers, and romantic partners in young adults. *Canadian Journal of Behavioral Science*. doi: 10.1037/a0028013
- Carver, C.S., Scheier, M.F., ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1989-90). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief, *Omega*, 20(4), 265-272. doi:10.2190/QDY6-6PQC-KQWV-5U7K
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G.(2006). *Handbook of post-traumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cheng, S.-T., ve Kwan, K.W.K. (2008). Attachment dimensions and contingencies of self-worth: The moderating role of culture. *Personality and Individual Differences*, 45, 509-514. doi:10.1016/j.paid.2008.06.003
- Choo, P., Levine, T., ve Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 143- 160.

- Chung, M.C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., ve Stone, N. (2002). Self-esteem, personality and posttraumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health, 18*, 83–90. doi: 10.1002/smi.929
- Cieslak, R., Benight, C. C., Curtin, E., Luszczynska, A., Schmidt, N., Clark, R., ve Kissinger, P. (2009). Predicting posttraumatic growth among hurricane katrina survivors living with HIV: The role of self-efficacy, social support, and PTSD symptoms. *Anxiety, Stress, and Coping, 22*(4), 449-63. doi: 10.1080/10615800802403815.
- Cohen, J.A., Mannarino, A.P., ve Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford Press.
- Collins, J. E., ve Clark, L. F. (1989). Responsibility and rumination: The trouble with understanding the dissolution of a relationship. *Social Cognition, 7*, 152–173. doi: 10.1521/soco.1989.7.2.152
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., ve Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 201-219. doi:10.1177/0146167205280907
- Collins, T.J., ve Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies, *Journal of Research in Personality, 46*(2), 210-222. doi: 10.1016/j.jrp.2012.01.008
- Collins, N.L., ve Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1994). *Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models*. In K. Bartholomew & D. Perlman (Ed.)

Advances in personal relationships, Vol. 5: Attachment processes in adulthood (sy. 53 90). London: Jessica Kingsley.

Cozzarelli, C., Hoekstra, S.J., ve Bylsma, W.H. (2000). General versus specific mental models of attachment: Are they associated with different outcomes? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 605-618. doi: 10.1177/0146167200267008

Creamer, M., Burgess, P., ve Pattison, P.(1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 452–459. doi: 10.1037//0021-843X.101.3.452

Çetinkaya, S., Nur, N., Ayvaz, A., ve Özdemir, D. (2008). Bir üniversite hastanesinde hemodiyaliz ve sürekli ayaktan periton diyalizi hastalarında depresyon, anksiyete düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 78-84.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.

Daley, S., ve Hammen, C. (2002). Depressive symptoms and close relationships in late adolescence: Perspectives from dysphoric young women, their best friends, and their romantic partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 129-141. doi: 10.1080/15374416.2011.533414

Davidson, L.M., Fleming, I., ve Baum, A. (1986). Chronic stress and posttraumatic stress disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 303-308.

Davila, J., ve Cobb, R. J. (2003). Predicting change in self-reported and interviewer-assessed attachment security: Tests of the individual and life-stress model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870. doi: 10.1177/0146167203029007005

- Davila, J., ve Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts changes in attachment security, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1383-1395. doi: 10.1177/0146167203256374
- Davis, K.E., Ace, A., ve Andra, M. (2000). Stalking perpetrators and psychological maltreatment of partners: Anger-jealousy, attachment insecurity, need for control, and breakup context. *Violence and Victims*, 15, 407-425.
- Davis, D., Shaver, P.R., ve Vernon, M.L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884. doi: 10.1177/0146167203029007006
- Diehl, M., Elnick, A.B., Bourbeau, L. S., ve Labouvie- Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656- 1669. doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1656.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diamond, L. (2001). Contributions of psychophysiology to research on adult attachment: review and recommendations. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 276-295. doi: 10.1207/S15327957PSPR0504_1
- Dirik, G. (2006). *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duemmler, S.L., ve Kobak, R. (2001). The development of commitment and attachment in dating relationships: Attachment security as relationship construct. *Journal of Adolescence*, 24(3), 401-415. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2001.0406>

- Dunmore, E., Clark, D.M., ve Ehlers, A. (2001). A prospective study of the role of cognitive factors in persistent posttraumatic stress disorder after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1063-1084. doi: 10.1016/S0005-7967(00)00088-7
- Dutton, L.B., ve Winstead, B.A.(2006). Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress, *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(4), 565-586.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Ehlers, A., ve Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345. doi: 10.1016/s0005-7967(99)00123-0
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: NY, Lyle Stuart.
- Epstein, S., ve Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350. doi: 10.1037/0022-3514.57.2.332
- Fagundes, C.P., Diamond, L.M., ve Allen, K.P. (2012). Adolescent attachment insecurity and parasympathetic functioning predict future loss adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (6), 821-32. doi: 10.1177/0146167212437429.
- Feeney, J.A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185. doi: 10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x

- Feeney, B. C., ve Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult Intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 972-994.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 281–291. doi: 10.1037/0022-3514.58.2.281
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1996). *Adult attachment*, Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fiske, A.P. (2002). Using individualism and collectivism to compare cultures. *Psychological Bulletin*, 128(1), 78-88. doi: 10.1037/0033-2909.128.1.78
- Foa, E. B., ve Riggs, D. S. (1993). Posttraumatic stress disorder in rape victims. In J. Oldham, M. B. Riba, ve A. Tasman (Ed.), 12, (sy. 273–303). Washington, D.C. : American Psychiatric Press.
- Foa, E.B., ve Rothbaum B.A. (1998) *Treating the trauma of rape: Cognitive behavioral therapy for PTSD*. New York: NY, Guilford Press.
- Folkman, S., ve Lazarus, R.S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48,150-170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., ve Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fonagy P., Steele M., Moran G., Steele M., ve Higgitt A.C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 13, 200-216. doi:10.1002/1097-0355(199123)12:33.0.CO;2-7

- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198-1212.
- Fraley R.C., Waller, N.G., ve Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Personality Processes and Individual Differences*, 78(2), 350-365. doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Fraley, R.C. (2002). Introduction to the special issue: The psychodynamics of adult attachments - Bridging the gap between disparate research traditions. *Attachment and Human Development*, 4, 131-132. doi: 10.1080/14616730210154180
- Fraley, R.C., Brumbaugh, C.C., ve Marks, M.J. (2005). The evolution and function of adult attachment: A comparative and phylogenetic analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 731-746. doi: 10.1037/0022-3514.89.5.751
- Fraley, R. C., Niedenthal, P. M., Marks, M. J., Brumbaugh, C. C., ve Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of Personality*, 74, 1163-1190. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00406.x
- Frederick, S., ve Loewenstein, G. (1999). *Hedonic adaptation: Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Fresco, D. M., Frankel, A., Mennin, D. S., Turk, C. L., ve Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179-188. doi: 10.1023/A:1014517718949
- Furman, W., ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115. doi: 10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current*

Directions in Psychological Science, 11, 177-180. doi:10.1111/1467-8721.00195

Furman, W., Simon, V.A., Shaffer, L., ve Bouchey, H.A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73, 241-255. doi: 10.1111/1467-8624.00403

George, C., Kaplan, N., ve Main, M. (1984). *Adult attachment interview protocol*. Yayınlanmamış El kitabı, California Üniversitesi, Berkeley.

Gillies, J., ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-67. doi: 10.1080/10720530500311182

Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik – toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.

Greeff, A.P., ve Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died, *The American Journal of Family Therapy*, 32(1), 27-42. doi: 10.1080/01926180490255765

Griffin, D., ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445. doi: 10.1037/0022-3514.67.3.430

Grossmann, K., K.E. Grossmann, G. Spangler, G. Suess, ve L. Unzner. (1985). Maternal sensitivity and newborns' orientation responses as related to quality of attachment in northern Germany. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 233–256. doi:10.2307/3333836

Grunert, S.L. (2008). The relationship between adult attachment style and resilience factors of hope and positive affect, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Capella Üniversitesi, Michigan, ABD.

Güneş, H. (2001). *Gender Differences in Distress Levels, Coping Strategies, Stress Related*

Growth and Factors Associated with Psychological Distress and Perceived Growth Following The 1999 Marmara Earthquake. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Güven, K. (2010). *Marmara Depremini Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Halat, I., ve Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332–2337. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.459>

Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Hazan, C., ve Shaver, P.R. (1992). Broken attachments: Relationship loss from the perspective of attachment theory. New York: NY, Springer-Verlag.

Hazan, C., ve Shaver, P. (1994). Deeper Into Attachment Theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79. doi:10.1207/s15327965pli0501_15

Hazan, C., Gur-Yaish, N., ve Campa, M. (2004). *What does it mean to be attached?* In W.S. Rholes & J.A. Simpson (Ed.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (sy. 55-85). New York: NY, Guilford Press.

Hammen, C., Burge, D., Daley, S., Davila, J., Paley, B., ve Rudolph, K. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 436-443. doi: <http://dx.doi.org/10.1037%2f%2f0021-843X.104.3.436>

- Harvey, J. H., Weber, A. L., ve Orbuch, T. L. (1990). *Interpersonal Accounts: A Social Psychological Perspective*. Basil Blackwell, Oxford.
- Heffernan, M. E., Fraley, R. C., Vicary, A. M., ve Brumbaugh, C. C. (2012). Attachment features and functions in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 671-693. doi: 10.1177/0265407512443435
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.797
- Hepper, E.G., ve Carnelley, K.B. (2012). The self-esteem roller coaster: Adult attachment moderates the impact of daily feedback. *Personal Relationships*, 19(3), 504-520. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01375.x
- Hetherington, E.M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10(2), 217-236. doi: 10.1177/0907568203010002007
- Hill, C.T., Rubin, Z., ve Peplau, L.A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs, *Journal of Social Issues*, 32(1), 147-168. doi: 10.1111/j.1540 4560.1976.tb02485.x
- Hill, K., ve Hurtado, M. (1996). *Ache life history: the ecology and demography of a foraging people*. New York: NY, Aldine de Gruyter, Inc.
- Holmes, T.H., ve Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. doi:http://dx.doi.org/10.1037/t02251-000
- Holmes, B. M., ve Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 33-52. doi:10.1177/0265407509345653

- Horowitz, M., Wilner, N., ve Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218. doi: 10.1192/bjp.180.3.205
- Horowitz, M.J. (1997). *Stress response syndromes: PTSD, grief and adjustment disorders*, 3. Baskı, Jason Aronson, New Jersey.
- House, J. W. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hu, L.T., ve Bentler, P.M. (1999). "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives," *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Hu, P., ve Meng, Z. (1996). An examination of mother-infant attachment in China. Poster Sunumu, *International Society for the study of Behavioral Development*, Quebec City, Quebec, Canada.
- Işıklı, S. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri Olan Bireylerde Olaya İlişkin Dikkat Yanlılığı, Ayrışma Düzeyi ve Çalışma Belleği Uzamı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- İmamoğlu, S., ve İmamoğlu, E. O. (2006). Relationship between general and context-specific attachment orientations in a Turkish sample. *Journal of Social Psychology*, 146, 261-274. doi:10.3200/SOCP.146.3.261-274
- İmamoğlu, O. E., ve İmamoğlu, S. (2007). Relationship between attachment security and self-construal orientations. *Journal of Psychology*, 141, 539-558. doi:10.3200/JRLP.141.5.539-560
- Janoff-Bulman, R., ve Frieze, I. H.(1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 1-17. doi: 10.1111/j.1540-4560.1983.tb00138.x
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition and Stress*, 7, 113-136. doi: 10.1521/soco.1989.7.2.113

- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: NY, Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Happystance. A review of subjective well-being: An interdisciplinary perspective. *Contemporary Psychology*, 37,162-163.
- Janoff-Bulman, R., ve Yopyk, D. (2004). *Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning*. J. Greenberg, S. L. Koole, ve T. Pyszczynski (Ed.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: NY, Guilford.
- Janoff-Bulman, R. (2006). *Schema-change perspectives on posttraumatic growth*. L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Ed.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahweh, NJ: Erlbaum.
- Kachadourian, L.K., Fincham, F.D., ve Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393. doi: 10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x
- Kafetsios, K., ve Nezlek, J.B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 719-735. doi: 10.1002/ejsp.130
- Kauffman, J. (2002). *Safety and the Assumptive World*. Loss of the Assumptive World, A Theory of Traumatic Loss. New York: NY, Brunner-Routledge.
- Karancı, A. N., ve Erkam, A. (2007). Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress and Health*, 23(5), 315–322. doi:10.1002/smi.1154
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Keller, H. (2013). Attachment and culture. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 44(2), 175-194. doi:10.1177/0022022112472253
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., ve Prescott, A. C. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of

- major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60, 789-796. doi:10.1001/archpsyc.60.8.789
- Kesimci, A., Göral, F. S., ve Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24(1), 68-75. doi: 10.1007/s12144-005-1005-x
- Kierkegaard, S. (1983). *Fear and Trembling / Repetition: Kierkegaard's Writings*, 6. Basım, H. V. Hong ve H. Hong, Trans., Princeton: Princeton UP.
- Kira, İ. (2010). Etiology and treatment of post-cumulative traumatic stress disorders in different cultures, *Traumatology*, 16(4) 128–141. doi: 10.1177/1534765610365914
- Klass, D., Silverman, P. R., ve Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor ve Francis.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition ed.). New York: The Guilford Press.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kross, E., Berman, M.G., Mischel, W., Smith, E.E., ve Wager, T.D. (2011). Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain, *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 108(15), 6270-6275. doi:10.1073/pnas.1102693108
- Kunst, M.J.J. (2010). Peritraumatic Distress, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Posttraumatic Growth in Victims of Violence, *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 514-518. doi: 10.1002/jts.20556
- Kübler-Ross, E. (1997). *Questions and Answers on Death and Dying: a companion volume to On death and dying*. New York: NY, Touchstone.

- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384. doi: 10.1037//0022-3514.79.3367
- Lagrand, L. (1988). *Changing Patterns of Human Existence*. Charles C Thomas.
- Larner B, ve Blow A. A. (2011). Model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*. 15(3), 187–197.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. USA: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. USA: Springer Publishing.
- Lee, D., ve Young, K. (2001). Posttraumatic stress disorder: Diagnostic issues and epidemiology in adult survivors of traumatic events. *International Review of Psychiatry*, 13, 150-158. doi:10.1080/09540260120074000
- Lehnart, J. ve Neyer, F. J. (2006). Should I stay or should I go? Personality-attachment transaction in stable and instable romantic relationships. *European Journal of Personality*, 20, 475-495. doi:10.1002/per.606
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., ve Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 271-282. doi:10.1037/0022-3514.70.2.271
- Lepore, S.J., ve Greenberg, M.A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup, *Psychology & Health*, 17(5), 547-560. doi:10.1080/08870440290025768
- Lewis, C.A., Francis, L.J., Shevlin, M., ve Forrest, S. (2002). 'Confirmatory factor analysis of the French translation of the abbreviated form of the Revised Eysenck Personality

- Questionnaire (EPQR-A)'. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (2), 180-186. doi:10.1027//1015-5759.18.2.179
- Lewis, M., Feiring, C., ve Rosenthal, S. (2003). Attachment over time. *Child Development*, 71(3), 707-720. doi: 10.1111/1467-8624.00180
- Li, T., ve Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review, *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. doi: 10.1002/ejsp.1842
- Lindstrom, C.M., Cann, A., Calhoun, L.G., ve Tedeschi, R.G. (2011). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55. doi: 10.1037/a0022030.
- Linley, P.A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601-610. doi: 10.1023/B:JOTS.0000004086.64509.09
- Linley, P.A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- LoSavio, S., Cohen, L. H., Laurenceau, J.-P., Dasch, K., Parrish, B., ve Park, C. (2011). Reports of stress-related growth from daily negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 760-785. doi: 10.1521/jscp.2011.30.7.760
- Lovibond, P.F., ve Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science, 16*, 945–950. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x
- Lundgren, K., Gerdner, A., ve Lundqvist, L.O. (2002). Childhood abuse and neglect in severely dependent female addicts: Homogeneity and reliability of a Swedish version of the childhood trauma questionnaire. *International Journal of Social Welfare, 11*, 219-227. doi:10.1111/1468-2397.00219
- Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176-190. doi:10.1037//0022-3514.69.1.176
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development, 33*, 48-61. doi:10.1159/000276502
- Marks, G., ve Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995. *Social Indicators Research, 46*, 301-323. doi: 10.1023/A:1006928507272
- Marsh, H. W., ve Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin, 97*, 362-582.
- Marshall, T.C., Bejanyan, K., ve Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *Plos One, 8*(9), 1-11. doi:10.1371/journal.pone.0075161
- Martin, L.L., ve Tesser, A. (1989). *Toward a motivational and structural theory of ruminative thought*, J. S. Uleman, & J. A. Bargh (Ed.), *Unintended thought* (sy. 306-326). New York: NY, Guilford.

- Martin, L.L., ve Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts*, R. S. Wyer (Ed.), Advances in social cognition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masel, C.N., Terry, D.J., ve Gribble, M. (1996). The effects of coping on adjustment: Re-examining the goodness of fit model of coping effectiveness. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 279-300.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: NY, Harper and Row.
- Mastekaasa, A. (1997). Marital dissolution as a stressor: Some evidence on psychological, physical, and behavioral changes in the pre-separation period. *Journal of Divorce & Remarriage*, 26(3), 155-183. doi:10.1300/J087v26n03_13
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238.
- May, R. (1950). The meaning of anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 6(4), 421-434.
- McIntire, S. A., ve Miller, L. A. (2000). *Foundations of psychological testing*. Fairfield, PA: McGraw-Hill Companies.
- McLewin, L.A., ve Muller, R.T. (2006). Attachment and social support in the prediction of psychopathology among young adults with and without a history of physical maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 30, 171-191. doi: 10.1016/j.chiabu.2005.10.004
- Mikulincer, M., Florian, V., ve Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic stress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817- 826.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,

513–524. doi:10.1037//0022-3514.74.2.513

Mikulincer, M., Orbach, I., ve Lavnieli, D. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in subjective self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 436-448.

Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O., ve Gillath, O. (2001). The affective component of the secure base schema: Affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 305–321.

Mikulincer, M., Shaver, P.R., ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation & Emotion*, *27*, 77–102. doi: 10.1023/A:1024515519160

Mikulincer, M., Shaver, P.R., ve Horesh, N. (2006). *Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment*. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (sy. 77–99). Washington DC: American Psychological Association.

Mikulincer, M., ve Shaver, P.R. (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: NY, Guilford Press.

Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A., ve Cowan, C.P. (2012). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics, *Family Process*, *41*(3), 405-434. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x

Minuchin, P. (2002). Cross-cultural perspectives: Implications for Attachment Theory and Family Therapy, *Family Process*, *41*(3), 546–550. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.41316.x

Moore, B.C., Biegel, D.E., ve McMahon, T.J. (2011). Maladaptive Coping as a Mediator of Family Stress, *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, *11*(1), 17–39. doi:

10.1080/1533256X.2011.544600

- Mor, N., ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta- analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662. doi: 10.1037//0033-2909.128.4.638
- Mueller-Pfeiffer C., Martin-Soelch C., Blair K. S., Carnier A., Kaiser N., Rufer M., Schnyder U., ve Hasler G. (2010). Impact of emotion on cognition in trauma survivors: What is the role of posttraumatic stress disorder? *Journal of Affective Disorders*, 126, 287-292. doi:10.1016/j.jad.2010.03.006
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558. doi: 10.1080/07481180050121480
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Nisbett, R. E. (2003). *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently... and why*. New York, Free Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582. doi: 10.1037//0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104. doi:10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511. doi: 101037/10021-843X.109.3.504

- Olson, M.L., Hugelshofer, D.S., Kwon, P., ve Reff, R.C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences*, 39, 1419–1428. doi:10.1016/j.paid.2005.05.006
- Overall, N.C., Fletcher, G.J.O., ve Friesen, M.D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29(12): 1479-1493. doi:10.1177/0146167203251519.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273. doi: 10.1023/A:1023962332399
- Parekh, B. (2002). *Rethinking Multiculturalism: Cultural Diversity and Political Theory*. Harvard University Press, London.
- Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G., ve Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724. doi:10.2307/1388152
- Park , C. L., Cohen, L. H., ve Murch , R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105. doi: 10.1111/j.1467 6494.1996.tb00815.x
- Park, C. L., ve Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 791-796. doi:10.1037/0022-006X.74.5.791
- Parkes, C.M. (1971). Psycho-social transitions: A field for study. *Social Science & Medicine*, 5(2), 101-115. doi: 10.1016/0037-7856(71)90091-6
- Parkes, C. M., ve Weiss; R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: NY, Basic Books.
- Perilloux, C., ve Buss, D.M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
- Pielage, S., Gerlsma, C., ve Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for

- psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 296-302. doi:10.1002/1099-0879(200010)7:4<296::AID-CPP262>3.0.CO;2-8
- Pietromonaco, P.R., ve Barrett, L.F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409-1423. doi: 10.1037/0022-3514.73.6.1409
- Pietromonaco, P.R., ve Barrett, L.F. (2000). The internal working models concept: what do we really know about the self relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-173. doi: 10.1037/111089-2680.4.2.155
- Pistole, M.C.(1995). Adult attachment style and narcissistic vulnerability. *Psychoanalytic Psychology*, 12, 115–126. doi: 10.1037/h0079603
- Platts, H. ve Tyson, M., ve Mason, O. (2002). Adult attachment style and core beliefs: are they linked? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(5), 332-348. doi: 10.1002/cpp.345
- Posada, G., Gao, Y., Fang, W., Posada, R., Tascon, M., Schoelmerich, A., Sagi, A., Kondou-Ikemura, K., Ylaland, W., ve Synnevaag, B. (1995). The secure-base phenomenon across cultures: Children's behavior, mothers' preferences, and experts' concepts. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 60, 2(3), 27-48. doi:10.1111/j.1540-5834.1995.tb00202.x
- Posada, G., Jacobs, A., Richmond, M., Carbonell, O. A., Alzate, G., Bustamante, M. R., ve Quiceno, J. (2002). Maternal caregiving and infant security in two cultures. *Developmental Psychology*, 38, 1, 67-78. doi: 10.1037//0012-1649.38.1.67
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 364-388.

- Rajandram, R.K., Jenewein, J., McGrath, C., ve Zwahlen, A. (2011). Coping processes relevant to posttraumatic growth: An evidence-based review. *Support Care Cancer, 19*: 583-589. doi: 10.1007/s00520-011-1105-0
- Raphael, B., ve Nunn, K. (1988). Counseling the bereaved. *Journal of Social Issues, 44*, 191-206. doi: 10.1111/j.1540-4560.1988.tb02085.x
- Raykov, T., ve Marcoulides, G. (2006). *A First Course in Structural Equation Modeling*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Regehr, C., ve Marziali, E. (1999). Responses to sexual assault: a relational perspective. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 187*(10), 618-623.
- Regehr, C., Hill, J., ve Clancy, G. D. (2000). Individual predictors of traumatic reactions in firefighters. *Journal of Nervous and Mental Disease, 188*(6), 333-339. doi: 10.1196/annals.1364.001
- Regehr, C., Hemsworth, D., ve Hill, J. (2001). Individual predictors of posttraumatic distress: A structural equation model. *Canadian Journal of Psychiatry-Revue Canadienne De Psychiatrie, 46*(2), 156-161. doi:10.1016/j.chilyouth.2004.02.003
- Regehr, C., Hemsworth, D., Leslie, B., Howe, P., ve Chau, S. (2004). Predictors of post-traumatic distress in child welfare workers: a linear structural equation model. *Children and Youth Services Review, 26*(4), 331. doi:10.1016/j.chilyouth.2004.02.003
- Rhoades, G.K., Kamp Dush, C.M., Atkins, D.C., Stanley, S.M., ve Markman, H.J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 25*(3), 366-374. doi: 10.1037/a0023627

- Rice, K.G., ve Cummins, P.N. (1996). Late adolescent and parent perceptions of attachment: An exploratory study of personal and social well-being. *Journal of Counseling & Development, 75*(1), 50-57. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb02314.x
- Robins, W.R., Caspi, A., ve Moffitt, T.E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality, 70*(6), 925-964. doi: 10.1111/1467-6494.05028
- Ross, L. R., ve Spinner, B. (2001). General and specific attachment representations in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*, 747-766. doi: 10.1177/0265407501186001
- Rothbard, J. C., ve Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. In M. B. Sperling, & W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (sy. 31–71). New York: NY, Guilford Press.
- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., ve Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist, 55*(10), 1093-1104. doi:10.1037/0003-066X.55.10.1093
- Sadowski, C. J., ve Gülgoz, S. (1992). Internal consistency and test-retest reliability of the Need for Cognition Scale. *Perception and Motor Skills, 74*, 610. doi:10.2466/PMS.74.2.610-610
- Saffrey, C., ve Ehrenberg, M.E. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and post-relationship adjustment. *Personal Relationships, 14*(3), 351–368. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x
- Salo, A. J., Punamaki, R., ve Qouta, S. (2004). Associations between self and other representations and posttraumatic adjustment among political prisoners. *Anxiety, Stress and Coping, 17*(4), 421-439. doi:10.1080/1061580031000075814
- Salo, A.J., Qouta, S., ve Punamaki, R.L. (2005). Adult attachment, post-traumatic growth and

negative emotions among former political prisoners. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(4), 361-378. doi:10.1080/10615800500289524

Santrock, J. (1997). *Life-Span Development* (6. baskı). Brown ve Benchmark, Madison, WI.

Sbarra, D.A., ve Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Sbarra, D.A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298-312. doi: 10.1177/0146167205280913

Sbarra, D.A., ve Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery, *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141-167. doi: 10.1177/1088868308315702

Schachner, D. A., ve Shaver, P. R. (2002). Attachment style and human mate poaching. *New Review of Social Psychology*, 1, 122-129.

Schaefer, J. A., ve Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. (sy. 149- 170). Westport, CT: Praeger.

Scharlach, A.E., ve Fredriksen, K.I. (1993). Reactions to the death of a parent during midlife. *Omega*, 27(4), 307-319.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research - Online*, 8(2), 23-74.

- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., Bennett, K. L., ve ark.* (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions: Are models of self and other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 367-402. doi: 10.1177/0022022104266105
- Schmidt, S.D., Blank, T.O., Bellizzi, K.M., ve Park, C.L. (2012). The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *Journal of Health Psychology*, 17(7), 1033-40. doi: 10.1177/1359105311429203
- Schottenbauer, M.A., Klimes-Dougan, B., Rodriguez, B.F., Arnkoff, D.B., Glass, C.R., ve Lasalle, V.H. (2006). Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as possible mediators. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(5), 448- 471. doi:10.1080/13694670500440684
- Schwartzberg, S. S., ve Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 270-288. doi: 10.1521/jscp.1991.10.3.270
- Segerstrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., ve Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688. doi:10.1023/A:1005587311498
- Shakespeare-Finch, J. E., Gow, K.M., ve Smith, S.G. (2005). Personality, coping and posttraumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 11(4), 325-334. doi: 10.1177/153476560501100410
- Shapiro, D.L., ve Levendosky, A.A. (1999). Adolescent survivors of childhood sexual abuse: The mediating role of attachment style and coping in psychological and interpersonal functioning. *Child Abuse & Neglect*, 23(11), 1175-1191. doi:10.1016/S0145-2134(99)00085-X

- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161. doi:10.1080/14616730210154171
- Shulman, S., ve Seiffge-Krenke, I. (2001). Adolescent romance: Between experience and relationships. *Journal of Adolescence*, 24, 417-428.
- Silvia, P.J., ve Phillips, A.G. (2011). Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 234–237. doi:10.1016/j.paid.2010.09.035
- Simon, R.W., ve Barrett, A.E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168-182. doi: 10.1177/0022146510372343
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 683-692. doi: 10.1037/0022-3514.53.4.683
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., ve Winterheld, H. A. (2010). Attachment working models twist memories of relationship events. *Psychological Science*, 21, 252-259. doi: 10.1177/0956797609357175
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x
- Sprecher, S. (1998). Insiders' perspectives on reasons for attraction to a close other, *Social Psychology Quarterly*, 61(4), 287-300. doi: 10.2307/2787031

- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., ve Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social & Personal Relationships*, 15(6), 791-819. doi:10.1177/0265407598156005
- Spielmann, S.S., MacDonald, G., ve Wilson, A.E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1382-1394. doi: 10.1177/0146167209341580
- Stackert, R.A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality & Individual Differences*, 34(8), 1419. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Stalker, C.A., Gebotys, R., ve Harper, K. (2005). Insecure attachment as a predictor of outcome following inpatient trauma treatment for women survivors of childhood abuse. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 69(2), 137-156.
- Startup, M., Makgekgenene, L., ve Webster, R. (2007). The role of self-blame for trauma as assessed by the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): A self-protective cognition? *Behaviour, Research and Therapy*, 45(2), 395-403. doi: 10.1016/j.brat.2006.02.003
- Stroebe, W., ve Stroebe, M.S. (1986). *Beyond marriage: The impact of partner loss on health*. In R. Gilmour & S. Duck (Ed.), *Interpersonal Relationships*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71- 106.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

- Sümer, N., ve Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11(3), 355-371. doi: 10.1111/j.1475-6811.2004.00087.x
- Sümer, N., Karancı, A.N., Berument, S.K., ve Güneş, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 331-342. doi: 10.1002/jts.20032
- Svanberg, P.O.G. (1998). Attachment, resilience and prevention, *Journal of Mental Health*, 7(6), 543-578. doi:10.1080/09638239817716
- Şar, V. (2010). DSM-5 Taslak Tanı Ölçütlerine Genel bir Bakış: "Batı Cephesinde Yeni bir Şey Yok" mu? *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 196-208.
- Şenol-Durak, E. (2007). *Environmental and Individual Resources, Perception of the Event, Cognitive Processing and Coping as Factors Leading to Posttraumatic Growth Among the Survivor of the Myocardial Infarction Patients and Their Spouses*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Tabachnick, Barbara G., and Linda S. Fidell. *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson/Allyn ve Bacon, 2007.
- Tait, R., ve Silver, R. C. (1989). *Coming to terms with major negative life events*, J. S. Uleman & J. A. Bargh (Ed.), *Unintended Thought* (sy. 351-382) New York: NY, Guilford.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444. doi:10.1080/07481180801974745
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 129-136. doi:10.1080/10615800802317841

- Taku, K. (2011). Commonly-defined and individually-defined posttraumatic growth in the US and Japan. *Personality and Individual Differences*, 51, 188-193. doi:10.1016/j.paid.2011.04.002
- 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. doi: 10.1037/a0024363
- Tashiro, T., ve Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups, *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. doi: 10.1111/1475-6811.00039
- Tedeschi, R.G., ve Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R.G., ve Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. doi: 10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., ve Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: Conceptual issues*. R.G. Tedeschi, C.L. Park, and L.G. Calhoun (Ed.). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crises*. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Tedeschi, R.G, ve Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R.G. (2011). Posttraumatic growth in combat veterans. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 18, 137-144. doi: 10.1007/s10880-011-9255-2.
- Tennen, H., ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- Tennen, H., ve Affleck, G. (1998). *Personality and transformation in the face of adversity*. Ed.

- Tedeschi, R.G., Park, C.L., ve Calhoun, L.G.(1998). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crises. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Thombre, A., Sherman, A.C., ve Simonton S. (2010). Posttraumatic growth among cancer patients in India. *Journal of Behavioral Medicine*, 33 (1), 15-20. doi:10.1007/s10865-009-9229-0
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 416-423.
- Tidwell, M.O., Reis, H.T., ve Shaver, P.R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 729-745. doi: 10.1037/0022-3514.71.4.729
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Triandis, H.C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 269–89. doi:10.1037/0033-295X.96.3.506
- Trinke, S.J., ve Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), doi: 603-625. 10.1177/0265407597145002
- Triplett, K.N., Tedeschi, R.G., Cann, A., Calhoun, L.G., ve Reeve, C.L. (2011). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410. doi:10.1037/a0024204.
- Tucker, J. S., ve Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 403-412. doi:10.1177/0146167299025004001

- Tuna, M.E. (2003). Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Turner, R.J., ve Lloyd, D.A. (1995). Lifetime trauma and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(4), 360-376. doi: 10.1177/0146167299025004001
- Updegraff, J.A., ve Taylor, S.E. (2000). *From vulnerability to growth: The positive and negative effects of stressful life events*. J. Harvey & E. Miller (Ed.), Loss and trauma. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117, 387-403. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.387
- Van IJzendoorn, M.H., ve Bakermans-Kranenburg, M.J. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents, and clinical groups: A meta-analytic search for normative data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 8-21. doi: 10.1037/0022-006X.64.1.8
- Van IJzendoorn, M.H., ve Sagi, A. (1999). *Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions*. J. Cassidy & P. Shaver (Ed.) Handbook of attachment. New York: NY, Guilford Yayınları.
- Vondra, J. I., Shaw, D. S., Swearingen, L., Cohen, M., ve Owens, E. B. (2001). Attachment stability and emotional and behavioral regulation from infancy to preschool age. *Development and Psychopathology*, 13, 13-33. doi:10.1017/S095457940100102X
- Vormbrock, J.K. (1993). Attachment theory as applied to wartime and job-related marital separation. *Psychological Bulletin*, 114(1), 122-144. doi: 10.1037/0033-2909.114.1.122
- Yurdugül, H., ve Aşkar, P. (2008). An investigation of the factorial structures of pupils' attitude towards technology (PATT): A Turkish sample. *Elementary Education Online*, 7(2), 288-309.

- Wang, C. D., ve Mallinckrodt, B. S. (2006). Differences between Taiwanese and U.S. cultural beliefs about ideal adult attachment. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 192-204. doi:10.1037/0022-0167.53.2.192
- Waters, E., ve Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development, 71*, 164-172. doi: 10.1111/1467-8624.00130
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development, 71*, 684-689. doi: 10.1111/1467-8624.00176
- Wei, M., Happner, P.P., ve Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 50*(4), 438- 447. doi: 10.1037/0022-0167.50.4.438
- Weiss, R. (1975). *Marital Separation*. New York: NY, Basic Books.
- Weiss, R.S. (1993). *Loss and Recovery*. In M.S. Stroebe, W. Stroebe, & R.O. Hansson (Cev. Ed.), *Handbook of Bereavement* (sy. 271-284). New York, NY: Cambridge University Press.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 733-746. doi: 10.1521/jscp.23.5.733.50750
- Whisman, M.A., ve Wagers, T.P. (2005). Assessing relationship betrayals. *Journal of Clinical Psychology, 61*(11), 1383–1391. doi: 10.1002/jclp.20188
- Wilson, T. D., ve Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science, 5*, 370-386. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00085.x
- Yalom, I.D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Tangör, A. ve Babayigit, İ. (Çev.) İstanbul: Kabalıcı

Yayınevi.

Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Yurdugül, H., ve Aşkar, P. (2008). Öğrencilerin Teknolojiye Yönelik Tutum Ölçeği faktör yapılarının incelenmesi: Türkiye örneği. *İlköğretim Online*, 7(2), 288-309.

Zhang, F. (2009). The relationship between state attachment security and daily interpersonal experience. *Journal of Research in Personality*, 43, 511–515.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.026>

EK 1**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (Psikometrik Çalışma)****Ölçeğin Uygulandığı Kurum****No****Bölüm**

Bildiğiniz gibi, trafik kazası, doğal afetler, savaş, tecavüz gibi travmatik yaşantılar, bu olayları yaşayanları, yaşayanların yakınlarını veya bu olayları gören-duyanları da etkilemektedir. Yaşamınıza kast edecek bu tür olaylardan sonra kişiler belirli tepkiler sergilerler. Bu araştırma, travmatik bir yaşantı sonrasında ortaya çıkabilecek tepkileri değerlendirmeye yöneliktir ve Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü bünyesinde yürütülmektedir. Araştırma ile ilgili daha geniş bilgi için araştırma yürütücüsüne başvurabilirsiniz.

Araştırmada isim sorulmamaktadır. Verdiğiniz bilgiler kişisel olarak değerlendirilmeyecektir ve gizli tutulacaktır. Toplanan bilgilerin değerlendirilmesinde, katılanların kimlik bilgileri araştırmacı tarafından da bilinmeyecektir.

Bu araştırmaya katılmaktan istediğiniz anda vazgeçebilirsiniz. Katılmakla, bu tür olaylardan sonra etkilenen kişileri anlamaya yönelik bilimsel bilgi birikimine katkı sağlamış olacaksınız.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araş. Gör. Manolya Haselden

E-posta: manolyac@hacettepe.edu.tr

Hacettepe Üniversitesi

Beytepe Kampüsü

Psikoloji Bölümü

Tel: 297 64 50

1. Cinsiyetiniz

Kadın ()	Erkek ()
-----------	-----------

2. Yaşınız

3. Eğitiminiz (Okumakta olduğunuz)

Okur yazar
İlkokul
Ortaokul
Lise
Üniversite
Yüksek lisans veya doktora

4. Medeni Durumunuz

Bekar
Evli
Dul
Boşanmış

5. Halihazırda çalışıyor musunuz?

Çalışıyorum
Çalışmıyorum ancak işle ilgim devam ediyor
Çalışmıyorum

6. En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi hangisidir?

Metropol (Ankara, İzmir, İstanbul)
İl
İlçe
Kasaba
Köy

Birçok kişinin başından, yaşamının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz olayların hepsini yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz.

Yakın bir akrabam, arkadaşım ya da benim için önemli kişilerden biri vefat etti.	
Benim için önemli olan bir ilişki sona erdi.	
Çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadım.	
Yakın bir akraba, arkadaş ya da sevdiğim kişilerden biri çok ciddi bir sağlık sorunu yaşadı.	
Önemli düzeyde yaralanmama yol açan bir kaza yaşadım.	
Bana çok yakın ve sevdiğim kişilerden biri önemli düzeyde yaralanmaya yol açan bir kaza yaşadı.	
Birinin önemli düzeyde yaralanmasına yol açacak bir kazaya neden oldum.	
Yaşadığım yer, yangın ya da diğer doğal nedenlerden ciddi derecede hasar gördü.	
Muhtemel ölüm ya da ciddi bedensel yaralanmaya yol açabilecek bir durumla karşılaştığımı hissettim.	
Bir arkadaş ya da aile üyesinin önemli düzeyde bir şiddete maruz kaldığına tanık oldum.	
Ciddi bir fiziksel şiddetin kurbanı oldum.	
Cinsel şiddete maruz kaldım.	
Bana yakın bir kişinin ciddi düzeyde fiziksel istismarına maruz kaldım.	
Soyuldum ya da kapkaçta maruz kaldım.	
Takip edildim.	
Askeri bir çatışma ya da savaş alanında görev yaptım.	
Bunların dışında travmatik bir olay yaşadım: Lütfen kısaca açıklayınız.	

Yukarıda işaretlediğiniz olaylardan sizi **en fazla etkileyen** hangisi oldu? Lütfen yukarıda işaretlediğiniz olayın yanındaki numarasını aşağıya yazınız.(örneğin “cinsel şiddete maruz kaldım” dediyse, aşağıya 12 yazınız.

BUNDAN SONRAKİ TÜM SORULARI SİZİ EN FAZLA ETKİLEYEN BU OLAYI DÜŞÜNEREK YANITLAYINIZ

Bu travmatik olay ne zaman meydana geldi? Ortalama olarak kaç gün öncesinde?

0-3 ay içerisinde

3-6 ay içerisinde

6 ay-1 yıl içerisinde

1-3 yıl içerisinde

Olay, hemen ardından sizin için ne kadar stres vericiydi? 1 2 3 4 5 6 7

Olay, şimdi ne kadar stres verici? 1 2 3 4 5 6 7

BUNDAN SONRAKİ TÜM SORULARI SİZİ EN FAZLA ETKİLEYEN BU OLAYI DÜŞÜNEREK YANITLAMAYA DEVAM EDİNİZ.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programına bağlı tez çalışması olarak üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyüme kavramını bağlanma kuramı çerçevesinde incelemek üzere bir araştırma yürütülmektedir. Bunun için sizden bazı değerlendirme araçlarını (ölçekler) eksiksiz bir şekilde doldurmanız istenmektedir. Tahminen bu işlem yaklaşık 20-40 dakikanızı alacaktır. Bu ölçeklerin yanı sıra araştırmacı tarafından bir değerlendirme yapılacak ve demografik bilgi formu uygulanacaktır. Çalışmaya katılımınızın çalışma kapsamında incelenen ilişkiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuçları **yalnız bilimsel amaçlarla** kullanılacak olan bu **çalışmaya katılımınız tamamen sizin isteğinize bağlıdır**. Araştırmada yer almayı reddedebilir herhangi bir aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışmaya katılımınız için size para verilmeyecek ya da karşılığında herhangi bir şey istenmeyecektir. **Sizden herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacak ve çalışma bilgileri yalnızca bu çalışma kapsamında kullanılacaktır.**

ACIKLAMA ve ÇALIŞMAYA KATILIM KOŞULLARI

Araştırmaya katılabilmek için 18 yaş üzerinde, üniversite öğrencisi olmak ve aşağıdaki durumlardan en az birini son 6 ay içerisinde deneyimlemiş olmak gerekmektedir:

- Önemsediğim romantik bir ilişkinin, benim tarafımdan sona erdirilmesi
- Önemsediğim romantik bir ilişkinin, partnerim tarafından sona erdirilmesi
- Önemsediğim bir arkadaşlığın, benim tarafımdan sona erdirilmesi
- Önemsediğim bir arkadaşlığın, arkadaşım tarafından sona erdirilmesi
- Önemsediğim ailevi bir ilişkinin, benim tarafımdan sona erdirilmesi
- Önemsediğim ailevi bir ilişkinin, aile üyesi tarafından sona erdirilmesi

Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Manolya Haselden

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

E-posta: manolyac@hacettepe.edu.tr Tel: (0312)2978325

Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM

Hacettepe Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

E-posta: foktem@hacettepe.edu.tr Tel:(0312) 3051150-51

1 - BAŞLARKEN, lütfen kendinize özgü bir ad oluşturun. Bu kod için annenizin kızlık soyadının ilk üç harfi ve bir rakamı ya da daha sonra hatırlayacağınız başka bir kodu kullanınız.

2- Bugünün tarihi:

3- Cinsiyetiniz:

4- Yaşınız:

5- Eğitiminiz: -önlisans –lisans –yüksek lisans/doktora

6- Okulunuz:

7- Bölümünüz:

8- Sınıfınız:

9- Medeni Durumunuz: -bekar –evli –dul –boşanmış

10- En uzun yaşadığınız yerleşim birimi hangisidir?

a) Metropol (Ankara, İzmir, İstanbul)

b) İl

c) İlçe

d) Kasaba

e) Köy

11 - BİRÇOK KİŞİNİN BAŞINDAN, YAŞAMININ HERHANGİ BİR DÖNEMİNDE STRESLİ, ÜZÜCÜ ya da TRAVMATİK BİR OLAY GEÇMİŞTİR. BAZEN, BİZİM İÇİN ÖNEMLİ OLAN İLİŞKİLERİMİZİN SONA ERMESİ DE TRAVMATİK ETKİLER YARATABİLMEKTEDİR. AŞAĞIDA BELİRTİLEN DURUMLAR İÇİNDE SON 6 AYDA YAŞAMIŞ OLDUĞUNUZ KOŞULLARDAN EN AZ BİR ya da BİRDEN FAZLASINI İŞARETLEYEREK BELİRTİNİZ. AŞAĞIDAKİ OLAYLARDAN HERHANGİ BİRİNİ SON 6 AY İÇERİSİNDE DENEYİMLEMEDİYSENİZ LÜTFEN ANKETİ SONLANDIRINIZ.

a. Önemsediğim romantik bir ilişkinin, benim tarafımdan sona erdirilmesi

b. Önemsediğim romantik bir ilişkinin, partnerim tarafından sona erdirilmesi

c. Önemsediğim bir arkadaşlığın, benim tarafımdan sona erdirilmesi

- d. Önemseydiğim bir arkadaşlığın, arkadaşım tarafından sona erdirilmesi
- e. Önemseydiğim ailevi bir ilişkinin, benim tarafımdan sona erdirilmesi
- f. Önemseydiğim ailevi bir ilişkinin, aile üyesi tarafından sona erdirilmesi

12- Yukarıda işaretlediğiniz olaylardan sizi en fazla etkileyen hangisi oldu? Lütfen işaretlediğiniz olaylardan sizi en çok etkileyen 1 tanesinin yanındaki harfi aşağıya yazınız. (örneğin olay 'Önemseydiğim romantik bir ilişkinin, benim tarafımdan sonlandırılması' ise aşağıya 'a' yazınız.

13- Lütfen olayı kısaca anlatınız.

LÜTFEN BUNDAN SONRAKİ TÜM SORULARI SİZİ EN FAZLA ETKİLEMİŞ OLAN BU OLAYI DÜŞÜNEREK YANITLAYINIZ.

14- Bu olay ortalama olarak kaç gün öncesinde meydana geldi?

15- Olay, hemen ardından sizin için ne kadar stres vericiydi? 1 2 3 4 5 6 7

16- Olay, şimdi ne kadar stres verici? 1 2 3 4 5 6 7

17- Olay, hemen ardından sizin için ne kadar korkutucu idi? 1 2 3 4 5 6 7

18- Şimdi ne kadar korkutucu? 1 2 3 4 5 6 7

LÜTFEN BUNDAN SONRAKİ TÜM SORULARI SİZİ EN FAZLA ETKİLEMİŞ OLAN BU OLAYI DÜŞÜNEREK YANITLAYINIZ.

EK 2

OLAY İLİŞKİLİ RUMİNASYON ENVANTERİ (OİRE)

Bilgi Formunda belirttiğimize benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, bu deneyim hakkında düşünmeye çalışmamalarına rağmen kendilerini onunla ilgili düşünceler içinde bulurlar. Aşağıda yer alan maddeleri olayın hemen ardındaki haftalarda ne sıklıkla yaşadığınızı belirtin.

0	1	2	3	
Hiç olmadı / Hiç /Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık / Sıklıkla	
İstemediğim hâlde olayı düşündüm.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler aklıma geldi ve onlar hakkında düşünmeden duramadım.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler dikkatimi dağıttı ya da beni odaklanmaktan alıkoydu.	0	1	2	3
Olayla ilgili görüntü ya da düşüncelerin zihnime girmesine engel olamadım.	0	1	2	3
Olaya ait düşünceler, anılar ya da görüntüler istemesem de aklıma geldi.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler deneyimimi yeniden yaşamama neden oldu.	0	1	2	3
Olayı hatırlatan şeyler, yaşadığım deneyimimle ilgili düşünceleri geri getirdi.	0	1	2	3
Kendimi otomatik olarak ne olmuş olduğu ile ilgili düşünürken buldum.	0	1	2	3
Diğer şeyler beni, yaşadığım deneyimle ilgili düşünmeye yönlendirip durdu.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünmemeye çalıştım ama düşünceleri aklımdan çıkaramadım.	0	1	2	3

Belirttiğinize benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, özellikle ve kasıtlı olarak bu deneyim hakkında düşünerek vakit geçirirler. Aşağıda yer alan maddeler için, olayın hemen ardındaki haftalarda eğer olduysa ne sıklıkla, belirtilen konular ile ilgili olarak düşünmek için özellikle vakit geçirdiğinizi belirtin.

	0	1	2	3
	Hiç olmadı / Hiç /Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık / Sıklıkla
Yaşadığım deneyimden anlam bulup bulamayacağımla ilgili düşünüdüm.	0	1	2	3
Yaşamımdaki değişikliklerin deneyimimle uğraşmaktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşünüdüm.	0	1	2	3
Kendimi, yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşünmeye zorladım.	0	1	2	3
Yaşadığım deneyimin sonucunda birşey öğrenip öğrenmediğimle ilgili düşünüdüm.	0	1	2	3
Bu deneyimin dünya ile ilgili inançlarımı değiştirip değiştirmedeği hakkında düşünüdüm.	0	1	2	3
Bu deneyimin geleceğim için ne anlama gelebileceği hakkında düşünüdüm.	0	1	2	3
Diğerleri ile olan ilişkilerimin, yaşadığım deneyimin ardından değişip değişmediği hakkında düşünüdüm.	0	1	2	3
Kendimi olayla ilgili duygularımla baş etmeye zorladım.	0	1	2	3
Olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında özellikle düşünüdüm.	0	1	2	3
Olay hakkında düşünüdüm ve ne olduğunu anlamaya çalıştım.	0	1	2	3

EK 3

TEMEL İNANÇLAR ENVANTERİ (TİE)

İnsanların yaşadığı bazı olaylar öyle şiddetlidir ki, “dünyalarını sarsar” ve onları dünya, diğer insanlar, kendileri ve gelecekleri hakkındaki temel inançlarını ciddi düzeyde sorgulamaya yönlendirirler. Lütfen bilgi formunda bildirdiğiniz olayı yansıtacak şekilde düşünün ve bu olayın aşağıdaki her bir temel inancı ciddi şekilde sorgulamaya ne düzeyde yönlendirdiğini belirtin.

0 1 2 3 4 5

Hiç olmadı Çok az düzeyde Az düzeyde Orta düzeyde Büyük düzeyde Çok büyük düzeyde

Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin adil olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, diğer insanların neden o şekilde düşündüğü ve davrandığı ile ilgili varsayımlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, diğer insanlarla olan ilişkilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, geleceğime dair beklentilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, hayatımın anlamı hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, ruhani veya dini inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5
Bu olaydan dolayı, insan olarak kendi kadirim ya da kıymetim (değerim) hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0 1 2 3 4 5

EK 4

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)

Aşağıda yer alan her bir ifadenin sizi ne derece tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

1= Beni hiç tanımlamıyor

5= Ortanın üstünde tanımlıyor

2= Çok az tanımlıyor

6= Epey tanımlıyor

3= Az tanımlıyor

7= Beni tamamen tanımlıyor

4= Orta derecede tanımlıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe							

EK 5

DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES ÖLÇEĞİ (DAS 21)

	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiç zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
2	Ağzımda kuruluk olduğunu farkettim	0	1	2	3
3	Hiç olumlu duygu yaşamadığımı farkettim	0	1	2	3
4	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0	1	2	3
5	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
7	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
8	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0	1	2	3
9	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
12	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
13	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
14	Herhangi bir şekilde <i>geciktirildiğim</i> de (<i>asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğim</i> de) sabırsızlandığımı hissettim	0	1	2	3
15	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
16	Neredeyse herşeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	0	1	2	3
17	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18	Alınan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
20	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

EK 6

TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ (TSBÖ)

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

	Yaşamadım	Çok Az Yaşadım	Biraz Yaşadım	Orta Düzeyde Yaşadım	Oldukça Fazla Yaşadım	Çok Fazla Yaşadım
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim	1	2	3	4	5	6
2. Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum	1	2	3	4	5	6
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim	1	2	3	4	5	6
4. Kendime olan güvenim arttı	1	2	3	4	5	6
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum	1	2	3	4	5	6
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
7. Hayatıma yeni bir yön verdim	1	2	3	4	5	6
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum	1	2	3	4	5	6
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha fazla istekliyim	1	2	3	4	5	6
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
11. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5	6

12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum	1	2	3	4	5	6
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum	1	2	3	4	5	6
14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu	1	2	3	4	5	6
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim	1	2	3	4	5	6
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum	1	2	3	4	5	6
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha çok çaba harcıyorum	1	2	3	4	5	6
18. Daha inanç sahibi biri oldum	1	2	3	4	5	6
19. Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim	1	2	3	4	5	6
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim	1	2	3	4	5	6
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum	1	2	3	4	5	6

EK 7

**BAŞA ÇIKMA STILLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ – KISA FORM
(BŞTDÖ-KF)**

Bu ölçekte öğrencilerin üniversite yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yollarını tanımlayan 28 madde bulunmaktadır. Sorunlarla başa çıkmaya çalışmanın birçok yolları vardır. Bu yolların doğru veya yanlış oluşu değil, kişiye uygun olup olmadığı önemlidir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve her birini diğerlerinden ayrı değerlendirmeye çalışarak, yanıtınızı olabildiğince sizin için doğru kılınız. Her bir ifade için verdiğiniz kararı “bunu hiç yapmıyorum”dan “bunu çok yapıyorum”a kadar uzanan dörtlü ölçek üzerinde size uygun olan derecelerden **yalnız birini** işaretleyerek belirtiniz.

- 1 = Bunu hiç yapmıyorum
 2 = Bunu çok az yapıyorum
 3 = Bunu orta derecede yapıyorum
 4 = Bunu çok yapıyorum

Maddeler	1	2	3	4
Zihnimi boşaltmak için kendimi işe veya diğer etkinliklere veriyorum.				
Tüm çabamı içinde bulunduğum durum için birşeyler yapmaya yoğunlaştırıyorum.				
Kendime “bu gerçek değil” diyorum.				
Kendimi daha iyi hissetmek için alkol veya diğer maddeleri kullanıyorum.				
Diğer insanlardan duygusal destek alıyorum.				
Başta çıkmaya çalışmaktan vazgeçiyorum.				
Durumu daha iyi yapmaya çalışmak için harekete geçiyorum.				
Böyle bir şey olduğuna inanmayı reddediyorum.				
Kendime rahatsız edici duygulardan kurtulmamı sağlayan şeyler söylüyorum.				
Diğer insanlardan yardım ve tavsiye alıyorum.				
Bu durumu atlatabilmek için alkol veya başka maddeler kullanıyorum.				
Sorunu farklı bir gözle görmeye, onun daha olumlu görünmesini sağlamaya çalışıyorum.				
Kendimi eleştiriyorum.				
Ne yapmam gerektiğine ilişkin bir yol bulmaya çalışıyorum.				
Beni rahatlatan ve bana anlayış gösteren birisini buluyorum.				
Başta çıkma girişimlerimden vazgeçiyorum.				
Olup bitenlerde olumlu bir şeyler arıyorum.				

. Durumla ilgili şakalar yapıyorum.				
. Sorunu daha az düşünmek için sinemaya gitmek, TV seyretmek, okumak, hayal kurmak, uyumak, alışveriş yapmak gibi şeyler yapıyorum.				
. Bu durumun gerçek olduğunu kabul ediyorum.				
. Olumsuz duygularımı ifade ediyorum.				
. Huzuru dinsel veya diğer inançlarımda bulmaya çalışıyorum.				
. Ne yapabileceğim konusunda diğer insanlardan tavsiye ve yardım almaya çalışıyorum.				
. Bu durumla yaşamayı öğreniyorum.				
. Hangi adımları atacağım konusunda çok düşünüyorum.				
. Olup bitenler için kendimi suçluyorum.				
. Dua ediyorum veya meditasyon yapıyorum.				
. Bu durumla dalga geçiyorum.				

EK 9

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1`den 7`ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

EK 10

BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ'NİN TÜRK VE AMERİKAN ÖRNEKLEMLERİ KORELASYON MATRİSLERİ

Tablo 3.9 Türk Örnekleminde Başa Çıkma Biçimleri Alt Boyutlarının Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Aktif Başa Çıkma	-													
Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama	.36**	-												
Planlama	.41**	.33**	-											
Geri Durma	.23**	.21**	.19**	-										
Kabullenme	.18*	.17*	.24**	.15*	-									
Şakaya Vurma	.09	.24**	.05	.31**	.18*	-								
Kendini Suçlama	.19**	.08	.33**	.15*	.11	-.03	-							
Dini Başa Çıkma	.09	.20**	.20**	.08	-.05	-.02	.05	-						
İnkar	.07	.03	-.16*	.03	-.42**	.04	.04	.18*	-					
Madde Kullanımı	-.04	.03	-.05	.06	-.04	.04	.13	-.21**	.28**	-				
Duygusal Sosyal Destek Kullanımı	.22**	.22**	.18*	.11	.03	.13	-.01	-.02	-.02	.17*	-			
Araçsal Sosyal Destek Kullanımı	.24**	.20**	.26**	.06	.02	.09	.06	.02	-.01	.12	.34**	-		
Davranışsal olarak Boş Verme	-.13	-.04	-.11	.05	-.14*	-.01	.13	.07	.44**	.22**	.01	.04	-	
Diğer Meşguliyetleri Bastırma	.29**	.30**	.35**	.19**	.22**	.22**	.04	.19**	.03	-.06	.25**	.25**	-.03	-

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

Tablo 3.10 Amerikan Örnekleminde Başa Çıkma Biçimleri Alt Boyutlarının Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Aktif Başa Çıkma	-													
Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama	.47**	-												
Planlama	.59**	.35**	-											
Madde Kullanımı	.14*	.04	.08	-										
İnkâr	.13	-.01	.31**	.23**	-									
Kendini Suçlama	.22**	.09	.39**	.32**	.45**	-								
Dini Başa Çıkma	.23**	.28**	.25**	-.12	.14	-.01	-							
Kabullenme	.25**	.40**	.02	-.07	-.30**	-.17*	.16*	-						
Şakaya Vurma	.11	.23**	-.02	.23**	.07	.08	.03	.21**	-					
Diğer Meşguliyetleri Bastırma	.29**	.17*	.32**	.22**	.32**	.29**	.06	.09	.09	-				
Davranışsal olarak Boş Verme	-.06	-.11	.07	.22**	.41**	.38**	-.04	-.09	.08	.34**	-			
Araçsal Sosyal Destek Kullanımı	.39**	.29**	.40**	.04	.18*	.31**	.18*	.12	.10	.36**	.06	-		
Duygusal Sosyal Destek Kullanımı	.33**	.30**	.38**	.08	.11	.19**	.18*	.19**	.18*	.41**	-.04	.44**	-	
Geri Durma	.42**	.19**	.44**	.22**	.25**	.22**	.16*	.19**	.10	.39**	.17*	.35**	.27**	-

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

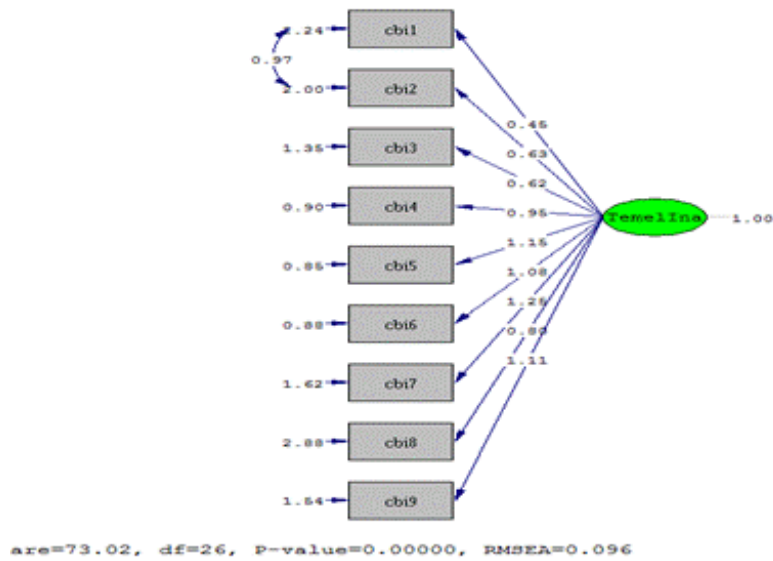
EK 11

TEMEL İNANÇLAR ENVANTERİ'NİN AMERİKAN ÖRNEKLEMİNDE YÜRÜTÜLEN DFA ANALİZİ SONUÇLARI

TİE için açıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan iki faktörlü yapının geçerliğini sınamak amacıyla söz konusu yapıya ait model Lisrel 8.80 programı kullanılarak Amerikalı katılımcılar üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Bu amaçla ilk olarak “Model I” kapsamında TİE için orijinal ölçekle benzer şekilde tek faktörlü bir yapının doğruluğu, “Model II” kapsamında ise iki faktörlü yeni bir model tanımlanmış ve alt boyutlar “kendiliğe yönelik” ve “diğer insanlara yönelik” temel inançlar olarak adlandırılmıştır. Model karşılaştırmalarında, uyum ve uyum eksikliği indeksleri kullanılmıştır.

Amerikalı Örneklemin Model I için Çözümlemesi

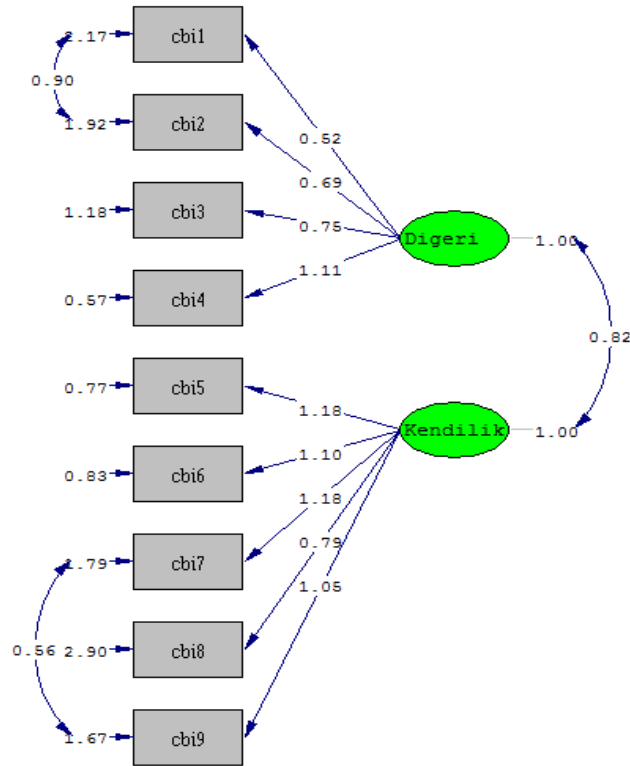
Bu araştırmaya ABD’de katılan 198 öğrencinin TİE’ye verdiği yanıtlar ile orijinal ölçeğin uygulanması ile elde edilen ve tanımlanan madde-faktör bağıntılarına uygunluğu DFA ile test edilmiştir. Ancak elde edilen sonuçların veri-model uyumlarının önemli indislerinden RMSEA değerinin yeterli olmadığı gözlenmiştir [$\chi^2(26, N= 198) = 73,02, p<0.00, RMSEA= 0.10, CFI= 0.95, GFI= 0.92, AGFI= 0.87, NNFI= 0.94$ ve $S-RMR= 0.062$]. TİE’nin tek faktör için oluşturulmuş birinci modeline ait doğrulayıcı faktör analizi standartlaştırılmış değerleri Şekil 3.5’te sunulmaktadır.



Şekil 3.5 TİE'nin Amerikan Örneklemde Model I için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri

Amerikalı Örneklemde Model II için Çözümlemesi

TİE'nin orijinal ölçüm aracında tanımlanan madde-yapı bağlantılarının bu çalışma kapsamında Amerikalı katılımcılardan TİE için elde edilen verilere istatistiksel olarak anlamlı şekilde uyum göstermemesi üzerine, veri setine iki faktörlü yapıyı sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen değerlerin [χ^2 (24, N= 198) = 34,22 p<0.00, RMSEA= 0.046, CFI= 0.99, GFI= 0.96, AGFI= 0.93, NNFI= 0.98 ve S-RMR= 0.044] uyum ölçütlerine uygun olduğu gözlenmiştir. Kelloway (1998), χ^2 / sd oranının 5'ten küçük olmasının iyi bir uyumun göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Yapılan analizler sonucunda χ^2 / sd değeri, 1.43 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca diğer tüm değerlerin, uyum ölçütleri ile mükemmel düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir. Amerikalı katılımcıların verileriyle elde edilmiş ölçeğin iki faktörlü yapısı Şekil 3.6'da sunulmaktadır.



Chi-Square=34.22, df=24, P-value=0.08087, RMSEA=0.046

Şekil 3.6 TİE'nin Amerikan Örnekleminde Model II için Doğrulayıcı Faktör Analizi Standartlaştırılmış Değerleri

Aşağıda, yürütülen iki analiz sonucu model-veri arasındaki uyumlar bir tablo şeklinde sunulmaktadır. TİE'nin Amerikan örneklemindeki faktör yapısının uyum ölçütlerine uygunluğu şu şekildedir:

Tablo 3.9 TİE'nin Model-Veri Uyumu Karşılaştırmaları

Modeller	Uyum İndeksleri					
	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	S-RMR
Model I	0.10	0.95	0.92	0.87	0.94	0.06
Model II	0.05	0.99	0.96	0.93	0.98	0.04

Şekil 3.6'da görüldüğü üzere yapılan çözümlenme sonucunda ölçek maddeleri içeriklerine göre Türkiye'deki dağılımlara benzer şekilde; ilk dört madde 'Diğer İnsanlara Yönelik' (Others-Oriented), son beş madde ise 'Kendiliğe Yönelik' (Self-Oriented) Temel İnançlar olacak biçimde ayrılmıştır. Madde ve yapı arasındaki ilişkileri temel alan ikinci faktöriyel model uyum ölçütleri ile uyumlu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre, Amerikalı grupta TİE'nin iki faktörlü yapısı temel inançları tanımlamaktadır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Manolya Haselden

Doğum Yeri ve Tarihi : 21/04/1984, İzmir.

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

Yüksek Lisans Öğrenimi: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Klinik Psikoloji.

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi: 2006 - , Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Araştırma Görevlisi.

Bilimsel Faaliyetleri: Çalışır, M. (2008). Sınırdaki Kişilik Bozukluğu Aslında Bir Bipolar Spektrum Bozukluğu mudur? *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 3, 143-152.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-254.

Uluç, S., Gülüm, İ.V., & Çalışır, M. (2012). Geşalt Görsel Motor Koordinasyon Testi-II'nin (BGT-II) Global, Koppitz ve Geri Çağırma Puanlamaları İçin Yargıcılar Arası Güvenirliğin Değerlendirilmesi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15 (2), 71-79.

İletişim

E-Posta Adresi : manolyac@hacettepe.edu.tr

Tarih : 4 Temmuz 2014

