

Kayıp Yaşayan Bireylerde Kaybı Kabullenme ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

The Mediator Role of Resilience in the Relationship Between Loss Acceptance and Posttraumatic Growth in Individuals Experiencing Loss

Özlem Şener¹  Merve Yener Açar² 

Gönderim: 01/03/2023

Düzeltilme: 03/05/2023

Kabul: 26/05/2023

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı ölüm kaybı yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir. Nicel bir çalışma olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu kayıp yaşantısı deneyimlemiş 193'ü kadın, 68'i erkek olmak üzere toplam 261 kişiden oluşan çalışmada veriler, çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerinin analizinde Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Spearman Korelasyon Analizi ve Yol analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin analizi sonucunda, kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ile travma sonrası büyüme ve kaybı kabullenme puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin psikolojik dayanıklılığı arttıkça kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme düzeylerinde de zayıf bir artış olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası büyüme puanları ile kaybı kabullenme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırma sonucunda kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: kayıp, kabullenme, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme

ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine the mediating role of resilience in the relationship between loss acceptance and post-traumatic growth in individuals who have experienced death loss. Relational screening model was used in this research, which is a quantitative study. The study group consisted of 261 people, 193 women and 68 men, who had experienced loss, and the data were collected through Google Forms using the online survey method. The Personal Information Form prepared by the researcher and the Resilience Scale for Adults, Post-Traumatic Growth Scale and Texas Adjusted Grief Scale were used to collect the data. The data obtained from the participants were analyzed using the SPSS 25.0 statistical package program. In the analysis of the data, Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Spearman Correlation Analysis and Path analysis were performed. As a result of the analysis of the research data, it was found that there was a low level of positive correlation between the psychological resilience scores of individuals who experienced loss and their post-traumatic growth and loss acceptance scores. In addition, as individuals' psychological resilience increases, there is a weak increase in loss acceptance and post-traumatic growth levels. However, significant relationship was found between post-traumatic growth scores and loss acceptance scores. As a result, it was determined that psychological resilience does not have a mediating role in the relationship between loss acceptance and post-traumatic growth.

Keywords: loss, acceptance, resilience, post traumatic growth.

Önerilen atıf: Şener, Ö., & Yener-Açar, M. (2023). Kayıp yaşayan bireylerde kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 121-138.

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Bartın Üniversitesi, osener@bartin.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, pskdanmerveyener@gmail.com

GİRİŞ

Kayıp denildiğinde akla ilk gelen durum ölüm ve sevilen kişilerin yitirilmesidir. Ancak ölümün yanı sıra kayıp olgusu yaşamda daha geniş şekilde var olmaktadır. Kayıp yalnızca ölüm değil, kişinin bir nesneden, kişiden ya da işinden ayrılması, romantik ilişki içerisinde olduğu kişi ya da sevdikleri tarafından terkedilmesi, boşanması, taşınması, hatta okuduğu okuldan mezun olması gibi birçok olayı içinde barındırır. Ayrıca hayaller, romantik düşler, güvenle ilgili yaşanan aldanmalar, hayattan imkânı zor beklentiler ve benzer yaşamsal durumlar da kayıp içermektedir (Viorst, 1986). Kayıp yaşantısı her birey için zorlu ve mücadele dolu bir süreçtir (Bildik, 2013). Yaşamın acı gerçeklerinden olan ölüm ve sonucunda ortaya çıkan yas duygusu hayatta kabul edilmesi gereken olgulardandır (Harzadın, 2021).

Kayıp yaşantısı olarak ölüm, geri dönülemez bir sonuç yaratması sebebiyle bireyin yaşadığı en sarsıcı kayıp türüdür. Ölümün yarattığı kayıp yaşayan için derinden sarsıcı olduğu gibi kişinin kendi yaşamını geliştirmesi ve olgunluk kazanması için aynı zamanda iyi bir öğretmendir. Bu kaybın iyi bir öğretmene dönüşebilmesi kişinin psikolojik sağlamlığıyla yakından ilişkili görünmektedir. Bu sebeple kayıp yaşayan bireylerde, kaybı kabullenme, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki; aynı zamanda kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümede psikolojik dayanıklılığın aracı rolü bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve kaybı kabullenme arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu durumu yordayan değişkenlerin araştırılması kayıp ve yas psikolojik danışmanlık hizmetlerine yön vermesi açısından önemlidir.

Kayıp yaşayan kişinin yaşamında anlamsızlık, yıkım gibi birtakım değişiklikler söz konusudur (Antonovsky, 1987; aktaran, Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kayıp, kaybı yaşayanın anlam yüklediği bir kişi ya da nesneden mahrum kalması olarak tanımlanmaktadır (Ashforth, 1995). Kayıp yaşantısı, zorlu bir süreç olmakla birlikte dönüştürücü niteliği de vardır (Humphrey, 2017). Sevilen birini kaybetme deneyimi kayıp olarak tanımlanırken, buna eşlik eden tepki yas olarak tanımlanmaktadır (Germain vd., 2013). Kayıp uyumu, yası daha derinlemesine anlatan bir süreç olup yas sürecine uyum sağlamaktır (Corr ve Doka, 2001).

Yas kişinin, herhangi bir nesne ya da canlı varlığın kaybına vermiş olduğu tepkilerden oluşmaktadır. Yas süreci her bireyde farklı ortaya çıkmakta ve parmak izi gibi farklı şekillerde yaşanmaktadır (Cesur, 2017). Kişinin yaşadığı kayıp sonrası tepkiler yas tepkileri olarak adlandırılmaktadır. Bireyin yas sürecinde yaşadığı tepkiler ise kayıp yaşantısı sonrası verilecek normal tepkilerdir (Cesur, 2017). İngilizce 'de *Grief* olarak adlandırılan yas bireyin önemseydiği, sevdiği kişinin ve değer verdiği nesnenin kaybına verilen tepki olarak tanımlanmaktadır (Goldman, 1946; aktaran, Göka, 2010). Türk Dil Kurumuna göre yas; birinin ölümünden ya da bir ülke için yaşanan felaketten sonra duyulan derin acı olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011). Günümüz kullanımı ile yas; dinsel ve toplumsal olarak tanımlanmış olup bu bağlamda deneyimlenen ritüel ve eylemleri ifade etmektedir (Malkinson, 2009).

Alanyazın incelendiğinde, Freud, Bowlby, Lindeman, Kübler-Ross gibi birçok önemli isim kayıp ve yas üzerine çalışmalar yapmıştır. İlk olarak yas kavramı, Freud tarafından tanımlanmıştır (Freud, 1917). Freud, yasin yalnızca ölüm kaybı sonrasında olmayacağını belirtmiş ve başka durumlarda da meydana geleceğini savunmuştur (Freud, S. 1917; Walter ve

McCoyd, 2009). Yas sürecini yaşam enerjisi olan libidonun yatırım yaptığı nesnenin yitirilmesi olarak nitelendirmektedir (Berksun, 1995). Yas üzerine araştırmalar yapan önemli isimlerden biri olan Bowlby (1973) yas sürecini 4'e ayırarak bunları; organize olamama, umudun tükenmesi, kaybedilen kişiyi özlemek, kayıptan sonra yeniden organize olmak olarak belirtmiştir. Kübler-Ross yası; *İnkâr, Öfke, Pazarlık Etme, Depresyon, Kabullenme* olmak üzere 5 aşamada ele almıştır (Kübler-Ross, 2014). İnkâr aşaması, yaşanan kayıp sonrasında hissedilen ilk duygu ve acı veren durumu reddetmektir, bireyin en güçlü hissettiği duygu yaşanan gerçeği inkâr edip kaybı yok saymaktır. Kişi "hayır o ölmedi, birazdan yanımıza gelecek" gibi cümleler kurabilmektedir (Harzadın, 2021). Öfke, reddetme aşamasında kabul edilmeyen gerçeklerin gün yüzüne çıkması sonucu verilen tepkidir. Kişi kayıp yaşantısıyla yüzleştğinde ölen kişi için "Beni nasıl bırakıp gitti?" söylemlerinde bulunabilir (Kübler-Ross, 1969). Pazarlık etme aşaması diğer iki aşamaya göre daha fazla yol katedilen aşamadır. Bu aşamada kayıp yaşayan bireyler kaybettikleri şeyleri geri getirecekleri duygusuna kapılmaktadır. "Allah'ım eğer ölen kişi geri gelirse bundan sonra onu hiç üzmeyeceğim, ona hep güzel davranacağım, bundan sonra daha iyi insan olacağım." gibi söylemlerde bulunabilmektedir (Gören, 2016). Depresyon aşamasında ise gerçek üzüntü ve bunalım vardır. Yapılan pazarlıklar bu evrede anlamsız gelmeye başlar. Kayıp yaşayan kişi yaşadığı tüm duygularla yüzleşmeye başlar (Gören, 2016). Bu dönemin sonunda kaybı kabullenme evresinde yaşamı yeniden organize etme gücünü kendinde bulan kişi kayba dair duygu durumlarını olurlarına bırakıp, kaybettiği kişinin ya da nesnenin olmadığı bir hayata uyum sağlamaya çaba gösterir (Kübler-Ross, 1969). Bu araştırma Elisabeth Kübler-Ross (2014)'un yas kuramına dayandırılmıştır.

Kayıp, beklenmedik bir şekilde meydana geldiğinde travmatik yas yaşanmaktadır (Bonanno, 2004). Ölüm kaybı çoğu kişi için travmatik bir deneyimdir (Boelen vd., 2006). Travma, bireyin yaşamında kısa ya da uzun süreli durumlara neden olabilecek olumsuz bir olay yaşanması veya bu olaya şahit olup maruz kalma olarak tanımlanmaktadır (Briere ve Scott, 2016). Travma dendiğinde çoğunlukla akla gelen ilk durum kayıp yaşantısıdır (Wright, 2003a). Kaybın sonucunda ise kişiyi karşılayan şey yas duygusudur (Erdur-Baker, 2017). Yas ve kayıp yaşantısı deneyimlemiş kişiler ne kadar zorlu süreçten geçseler de bunun sonucunda yaşadıkları olumlu değişimler travma sonrası büyüme olarak adlandırılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travma sonrası büyüme, bireyin yaşadığı güç, mücadele gerektiren travmatik olaylar sonrasında bireydeki psikolojik ve fizyolojik olarak meydana gelen olumlu değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından bireyin kendisini olumsuz olarak etkileyen olaylarla yüzleşmesinden sonra ortaya çıkan olumlu değişim travma sonrası büyüme olarak tanımlanmıştır. Linley ve Joseph (2004) travma sonrası büyüme kavramının bir süreç olmasının yanı sıra sonuç da olduğunu ve yaşanan büyümenin belli bir bölümünün travmanın ardından gerçekleşmesine rağmen bu sürecin uzun bir döneme yayılabileceğini de belirtmişlerdir.

Kayba dair yaşanan travma sonrası büyüme üzerine araştırma oldukça sınırlı sayıdadır (Wagner ve diğerleri, 2007). Tedeschi ve Calhoun'un (2008) yaptıkları araştırmalar sonucunda eşini kaybetmiş olan kadınların yaşamlarında yeni bir yolculuğun başladığını belirttiklerini

aktarmaktadırlar. Diğer yandan Engelkemeyer ve Marwit'in (2008) çocuklarını kaybetmiş ebeveynlerle yaptıkları araştırmada ise yas yoğunluğu ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki gözlemlendiğini belirtmiştir. Yurtdışında yapılan bir başka araştırmada travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli fark ortaya konulmuştur. Buna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler diğer kişiler kadar çaba göstermeseler de iyileşme potansiyeline sahipken travma sonrası büyüme için güç durumlarla baş etmeleri gerekmektedir (Mahdi vd., 2014).

Psikolojik dayanıklılık kavramı Latince "resiliens" (yılmaz/ sağlam) kökünden gelmekte olup herhangi bir mücadele gerektiren durumda kişinin eski haline kolayca dönebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002). Bir başka tanımda psikolojik dayanıklılık kişinin günlük yaşamında karşılaştığı travmatik, üstesinden gelinmesi güç, stresli olaylara uyum sağlaması, yaşamdaki kayıp ve beklenmedik durumlarla baş etme durumu olarak ele alınmıştır (Begun, 1993; Rutter, 1990). Günümüzde kullanılan "resilience" terimi 1985 yılında Rutter tarafından ilk kez kullanılmıştır (Rutter, 1985). Türkçe kaynaklar incelendiğinde ise psikolojik dayanıklılık terimi yerine psikolojik sağlamlık, yılmazlık terimlerinin kullanıldığı çalışmalar görülmektedir.

Alanyazına göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek yas tutan bireylerde, kaybı anlamlandırma ve bununla baş etme konusunda psikolojik dayanıklılığı düşük bireylere kıyasla daha başarılı oldukları görülmektedir (Bonanno vd., 2005). Buna destek niteliğinde diğer çalışmalardan biri de psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan ve yas yaşayan bireylerin diğer bireylere göre daha fazla uzamış yas yaşadıkları da gözlenmiştir (Yu vd., 2014). Kayıp ve yas yaşayan bireylerden psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin toplum ve arkadaşlarıyla iletişimde daha samimi olduğu, sosyal destek konusunda daha atılgan oldukları ileri sürülmüştür (Bonanno vd., 2005).

Alanyazın incelendiğinde kayıp, yas ve travma sonrası büyüme üzerine yapılmış araştırmalar olsa da direkt olarak kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık, kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya rastlanmaması bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Kayıp yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılıkları üzerine yapılan bu araştırma ile alanyazına katkı sağlanacağı öngörülmektedir. Araştırmanın dile getirilen bu öneminden yola çıkılarak kayıp yaşayan bireylerde kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi amacını taşıyan bu araştırmada üç temel araştırma sorusuna yanıt aranmaktadır:

1. Kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümelerinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?
3. Kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık, kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme düzeyleri; cinsiyete, medeni duruma, kayıp yaşantısından sonra

psikolojik destek alıp almadığına, yaş aralığı, kayıp yaşantısı yaşadığı kişiye karşı yakınlık derecesine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada kayıp yaşayan bireylerde psikolojik dayanıklılık, kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma objektif olarak yapılan gözlem, ölçüm ve sayısal verilere dayanan araştırma yöntemidir. İki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığı ve derecesi ilişkisel tarama modeli ile ifade edilmektedir (Karasar, 2011).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, ulaşılabilirlik açısından uygun olan Türkiye’de kayıp yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların % 73,9 kadın, % 26,1 erkek bireyler oluşturmakta olup toplam katılımcı sayısı 261 kişidir. Araştırmaya katılanların yaş aralığı 15 ile 55+ arası değişmektedir. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma grubunun istatistiki betimleyici özellikleri

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	68	26,1
	Kadın	193	73,9
Yaş Aralığı	15-25	117	44,8
	25-35	74	28,4
	35-45	28	10,7
	45-55	29	11,1
	55+	13	5
Medeni Durum	Evli	81	31
	Bekâr	180	69
Kaybedilen kişinin karşı yakınlık derecesi	Birinci derece	95	36,4
	İkinci derece	126	48,3
	Diğer	40	15,3
Psikolojik destek alma durumu	Evet	32	12,3
	Hayır	229	87,7

f =frekans

Veri Toplama Araçları

Kayıp yaşayan bireylerden veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi formunda kayıp yaşantısı bireylerin cinsiyeti, medeni durumu, yaş aralığı, kaybedilen kişiye yakınlık derecesi, psikolojik destek alma durumunu kapsayan 5 soru yer almaktadır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ). Yetişkin bireylerin psikolojik

dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Fribog ve diğerleri tarafından (2005) geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik, güvenilirlik ve Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Basım ve diğerleri tarafından (2011) yapılmıştır. Toplamda 6 alt boyut ve 33 maddeden oluşan bu ölçekte 5'li derecelendirme kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla; Kendilik Algısı (1, 7, 13, 19, 28, 31. maddeler), Gelecek Algısı (2, 8, 14, 20. maddeler), Yapısal Stil (3, 9, 15, 21. maddeler), Sosyal Yeterlik (4, 10, 16, 22, 25, 29. maddeler), Aile Uyumu (5, 11, 17, 23, 26, 32. maddeler), Sosyal Kaynaklar'dır (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33. maddeler). Yetişkinlerin bu ölçekten alabileceği minimum puan 33 maksimum puanı ise 165 olarak belirlenmiştir. Toplam puan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini göstermektedir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır (Basım vd., 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ). Bireylerin travma sonrası yaşantı deneyimlerini ölçmek adına Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş olup geçerlilik güvenilirlik ve Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Dürü (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 21 madde ve 5 alt faktörden oluşmaktadır. Alt faktörler sırasıyla; Kişilerarası ilişkilerde olumlu (15, 16, 9, 6, 8, 20, 21. maddeler), Kendiliğın oluşmasında değişiklikler (10, 4, 19, 12. maddeler), Yaşamın değerini anlama (2, 1, 13. maddeler), Yeni seçeneklerin fark edilmesi (14, 17, 3, 7, 11. maddeler), İnanç sistemindeki gelişimdir (5,18. maddeler). Ölçek 6'lı likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınacak minimum puan 0 iken maksimum puan 105'tir. Yüksek puanlar, bireyin travma karşısındaki büyüme düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak belirtilmiştir (Dürü, 2006). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ). Kayıp yaşantısının ardından ortaya çıkan yas tepkisinin yoğunluğunu ölçmek ve değerlendirmek amacıyla Faschingbauer ve diğerleri (1987) tarafından geliştirilen bu ölçeğin geçerlilik güvenilirlik ve Türkçeye uyarlanma çalışmaları Yıldız ve Cimete (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 2 alt faktörden oluşmakta olup birinci alt faktör 8 soru, ikinci alt faktör ise 13 soru olmak üzere toplamda 21 soru içermektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde olup birinci alt faktör Geçmiş Davranışlar, ikinci alt faktör ise Şimdiki duygular olarak değerlendirilmektedir. Geçmiş davranışlar alt faktöründen alınacak minimum puan 8, maksimum puan ise 40'tir. Şimdiki duygular alt faktöründen alınacak minimum puan 13, maksimum puan ise 65'tir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan toplam puanların düşük olması bireydeki yas yoğunluğunun yüksek, kaybı kabullenmenin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçlarının izni için ölçekleri geliştiren ve Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş ve onayları alınmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği kayıp yaşayan bireyler tarafından doldurulmuştur. Bu çalışmada veriler 2021 şubat ve mart ayları içerisinde, Google Formlar aracılığı ile sosyal medya teknolojileri (WhatsApp ve

Instagram) üzerinden 2 ay içerisinde toplanmıştır. Araştırma verilerini toplama aşamasında bağlı bulunan üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan araştırma için 01.02.2021 tarih ve 2021/01 no ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırma verilerinden kayıp veriye rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan tüm bireylerden gönüllülük esasına dayalı onay alınmış ve katılımcılar araştırma anketinin başında “*Araştırmaya katılmayı onaylıyorum.*” ifadesini işaretleyerek onaylarını beyan etmişlerdir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi için SPSS 25 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tablo 2’de verilerden elde edilen puanların dağılımını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları görülmektedir.

Tablo 2. Psikolojik dayanıklılık, travma ve kaybı kabullenme ölçeklerinden elde edilen puanlara ait betimsel değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Z	SH	Z	SH
Psikolojik Dayanıklılık	261	69	161	120,29	17,91	-0,03	0,15	-0,54	0,30
Travma sonrası büyüme	261	0	105	64,41	19,29	-0,51	0,15	0,34	0,30
Kayıbı kabullenme	261	23	105	66,34	18,45	0,02	0,15	-0,50	0,30

SH: Standart Hata, N: Toplam, Min: Minimum, Maks: Maksimum, Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, Z: Standart Skor

Bu çalışmada, kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı (mediatör) rolünü incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Travma sonrası büyüme, kaybı kabullenme ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Travma sonrası büyüme, kaybı kabullenme ve psikolojik dayanıklılık puanlarını iki kategorili değişkenlere (cinsiyet vb.) göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategorili değişkenlere (yaş vb.) göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. ANOVA analizlerinde anlamlı çıkan durumlarda, hangi gruplar arası fark olduğunu belirlemek için Scheffe post hoc testi uygulanmıştır. Bu çalışmada, kaybı kabullenme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı (mediatör) rolünü incelemek için Hayes Process macrosu kullanılarak regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olup $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Demografik bilgilere göre psikolojik dayanıklılık puanlarına yönelik karşılaştırma analizleri

	Kategoriler	N	Ort.	ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	193	121,14	17,97	-1,29	0,126 ^a
	Erkek	68	117,87	17,65		
Medeni durum	Bekâr	180	119,21	17,17	-1,45	0,146 ^a
	Evli	81	122,69	19,35		
Destek alma durumu	Evet	32	116,22	20,90	-1,37	0,171 ^a
	Hayır	229	120,86	17,43		

	Kategoriler	N	Ort.	Ss	F	p
Yaş Aralığı	15-25 yaş	117	119,59	16,50	0,67	0,572 ^b
	25-35 yaş	74	122,74	19,90		
	35-45 yaş	28	118,93	19,27		
	45 + yaş	42	118,81	17,27		
Yakınlık derecesi	Birinci derece	95	119,19	17,56	1,54	0,215 ^b
	İkinci derece	126	122,16	18,18		
	Diğer	40	117,00	17,62		

a: Bağımsız örneklem t testi; b: Tek Yön ANOVA Testi

Tablo 3 incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık puanlarında cinsiyet ($t=-1,29$), medeni durum ($t=-1,45$), psikolojik destek alma durumu ($t=-1,37$), yaş aralığı ($F=0,67$) ve kayıp yaşadığı kişiye yakınlık derecesi ($F=1,54$) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Demografik bilgilere göre travma sonrası büyüme puanlarına yönelik karşılaştırma analizleri

	Kategoriler	N	Ort.	ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	193	65,69	18,97	1,81	0,070 ^a
	Erkek	68	60,76	19,85		
Medeni durum	Bekâr	180	64,73	18,55	0,40	0,689 ^a
	Evli	81	63,69	20,94		
Destek alma durumu	Evet	32	59,78	20,03	-1,45	0,148 ^a
	Hayır	229	65,05	19,14		
	Kategoriler	N	Ort.	Ss	F	p
Yaş Aralığı	15-25 yaş	117	65,52	17,97	0,65	0,584 ^b
	25-35 yaş	74	63,36	20,73		
	35-45 yaş	28	60,50	21,59		
	45 + yaş	42	65,74	18,87		
Yakınlık derecesi	Birinci derece	95	62,33	18,99	1,13	0,322 ^b
	İkinci derece	126	66,21	19,55		
	Diğer	40	63,65	19,07		

a: Bağımsız örneklem t testi; b: Tek Yön ANOVA Testi

Tablo 4 incelendiğinde, travma sonrası büyüme puanlarında cinsiyet ($t=1,81$), medeni durum ($t=0,40$), psikolojik destek alma durumu ($t=-1,45$), yaş aralığı ($F=0,65$) ve kayıp yaşadığı kişiye yakınlık derecesi ($F=1,13$) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Demografik bilgilere göre kaybı kabullenme puanlarına yönelik karşılaştırma analizleri

	Kategoriler	N	Ort.	Ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	193	64,10	17,68	-3,37	0,001 ^a
	Erkek	68	72,71	19,24		

	Kategoriler	N	Ort.	Ss	F	p
Medeni durum	Bekâr	180	66,39	18,92	0,07	0,945 ^a
	Evli	81	66,22	17,46		
Destek alma durumu	Evet	32	58,97	18,38	-2,43	0,016^a
	Hayır	229	67,37	18,26		
Yaş Aralığı	15-25 yaş	117	65,71	19,03	0,288	0,834 ^b
	25-35 yaş	74	65,89	19,66		
	35-45 yaş	28	69,11	17,19		
	45 + yaş	42	67,05	15,64		
Yakınlık derecesi	Birinci derece	95	58,29	18,08	15,85	0,000^b
	İkinci derece	126	70,75	17,51		
	Diğer	40	71,58	15,82		

a: Bağımsız örneklem t testi; b: Tek Yön ANOVA Testi

Tablo 5 incelendiğinde, kaybı kabullenme puanlarında cinsiyet ($t=-3,37$, $p<0,05$), psikolojik destek alma durumu ($t=-2,43$, $p<0,05$) ve kaybı yaşadığı kişiye yakınlık derecesi ($F=15,85$, $p<0,05$) değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek bireylerin kaybı kabullenme puan ortalamaları kadın bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Psikolojik destek almayan bireylerin kaybı kabullenme puan ortalamaları psikolojik destek alan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir. İkinci derece ve diğer kategoride kaybı yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ortalama puanları birinci derece kategorisinde kaybı yaşantısı yaşayan bireylere göre anlamlı olarak yüksektir (Post hoc Scheffe testi). Katılımcıların kaybı kabullenme puanlarında medeni durum ($t=0,07$) ve yaş aralığı ($F=0,288$) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve kaybı kabullenme değişkenlerinin kendi aralarındaki pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Travma sonrası büyüme		Kaybı kabullenme	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Psikolojik Dayanıklılık	0,359**	0,000	0,021	0,733
Travma sonrası büyüme			-0,119	0,055

Kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılığı, travma sonrası büyüme ve kaybı kabullenme değişkenleri arasında bulunan olası ilişkilerinin incelendiği Pearson Korelasyon Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir. Tablo 6 incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,359$; $p<0,05$). Bu sonuca göre, psikolojik dayanıklılık arttıkça travma sonrası büyümede zayıf bir şekilde artmaktadır ve bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile kaybı kabullenme arasında; kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$).

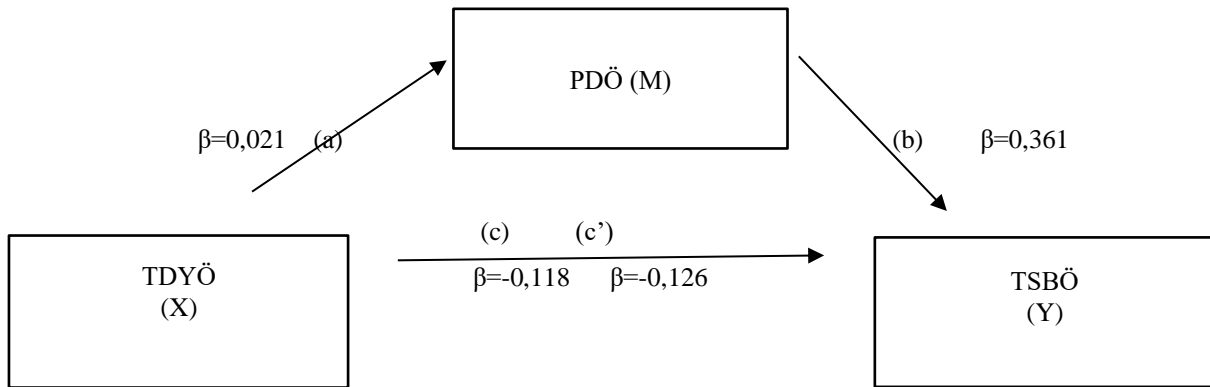
Tablo 7. Kaybı Kabullenme ve Travma sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değ.	Bağımsız Değ.	B	Standart Hata B	Bet a	t	p	LLCI	ULCI
PDÖ	Sabit	118,918	4,151	-	28,643	0,000	110,743	127,094
	TDYÖ	0,020	0,060	0,021	0,342	0,732	-0,098	0,139
R=0,021 R ² =0,000 Sd=1/259 F=0,117 p=0,732								
TSBÖ	Sabit	72,639	4,441	-	16,356	0,000	63,894	81,384
	TDYÖ	-0,124	0,064	-0,118	-	0,055	-0,251	0,002
R=0,119 R ² =0,014 Sd=1/259 F=3,702 p=0,055								
TSBÖ	Sabit	26,337	8,460	-	3,113	0,002	9,677	42,998
	TDYÖ	-0,132	0,060	-0,126	-	0,029	-0,250	-0,013
R=0,380 R ² =0,144 Sd=2/298 F=21,827 p=0,000								
TSBÖ	Sabit	26,337	8,460	-	3,113	0,002	9,677	42,998
	PDÖ	0,389	0,062	0,361	6,277	0,000	0,267	0,511

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ)

Tablo 7’de kaybı kabullenme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Şekil 1’de regresyon analizi sonucunda çıkan model verilmiştir.

Şekil 1. Kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi model şeması



Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ)

Regresyon analizinin birinci aşamasında kaybı kabullenmenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Kaybı kabullenmenin psikolojik dayanıklılığı yordamadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında kaybı kabullenmenin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Kaybı kabullenmenin travma sonrası büyümenin %1'ini yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Regresyon analizinin son aşamasında kaybı kabullenme ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Kaybı kabullenmenin ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümenin %14,4'ünü yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık modele aracı değişken olarak atandığında kaybı kabullenmenin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde minimal bir fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olmadığı görülmüştür (LLCI=-0,039; ULCI=0,053). Kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümelerinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü yoktur.

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde kayıp yaşayan bireylerdeki kaybı kabullenme, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolü, bulgular ve alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. İlk olarak demografik değişkenlerle ilişkili olarak kayıp yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık, kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme düzeylerine ait sonuçlar sıra ile sunulmuştur.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre elde edilen sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre katılımcılarının cinsiyetlerinin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür. İnsanların bir ölümle karşılaştıklarında cinsiyet faktörünün ikinci planda kaldığı ve bu kaybın acısının cinsiyeti olmadığı düşünülmektedir. Özer (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı gözlenmiş olmasına rağmen aksi sonuçlar elde edilen araştırmalar da vardır. Calhoun ve Tedeschi'nin yapmış oldukları çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla travma sonrası büyüme deneyimledikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Calhoun ve Tedeschi, 1990; aktaran, Weiss, 2002). Başka bir araştırmada yine kadınların erkeklere göre daha fazla travma sonrası büyüme gösterdiklerine dair sonuçlara rastlanmaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Diğer yandan araştırma sonucunda cinsiyetin kaybı kabullenme düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Erkek bireylerin kaybı kabullenme puan ortalamaları kadın bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Linley ve Joseph, 2004). Bu anlamlı farklılığın nedeni çocukluk döneminden itibaren erkeklerin kadınlardan daha güçlü olmaları gerektiği yönünde eğitilmeleri ve kadınların erkeklere göre daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde Chen ve diğerlerinin (1999) eşini kaybetmiş bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin kaybı kabullenme belirtilerinin kadınlardan daha fazla olması bu araştırma sonucunu kısmen destekler niteliktedir.

Araştırmada medeni duruma göre elde edilen sonuçlar birbirinden farklılık

göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların medeni durumlarının travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve kaybı kabullenme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür. Her bireyin içinde bulunduğu medeni durumun kişiyi kayıp deneyimi sonrasında aynı şekilde etkilememesinden bu yüzden de kaybı kabullenmesinin ve travma sonrası büyümesinin medeni durumla ilişkilendirilemeyeceği düşünülmektedir. Çimen (2020) yapmış olduğu çalışmada travma sonrası büyüme ve medeni durum arasında ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Bunun aksine Şakiroğlu (2019)'nun yaptığı çalışmada evli olma durumunun travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna varılmıştır. Diğer yandan bu çalışmada medeni durum ile psikolojik dayanıklılık arasındaki puan ortalamalarının arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun sonucu psikolojik dayanıklılığın evli ya da bekar olma durumuna göre değişkenlik göstermediği bu durumun bireyin kendi sağlamlığı ve olaylara karşı duruşu ile ilgili olduğundan olabilir. Elde edilen bu sonucu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Bozgeyikli ve Şat (2014), medeni durumun psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşırken; Kırımoğlu, vd. (2012) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır.

Araştırmada yaş aralığına göre elde edilen bulgularda, katılımcıların yaş aralığının kaybı kabullenme, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmada katılımcıların çok geniş bir yaş aralığını temsil etmediği ve özellikle yaşlı bireylerin sayıca az olmasından dolayı böyle bir sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve yaş değişkenine dair Otrar ve Parlak (2014) tarafından yapılan çalışmada anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın Karataş (2016) yaptığı araştırmada genç bireylerin yaşlı bireylere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka araştırmada ise (Linley ve Joseph, 2004) travma sonrası büyüme düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ölüme bağlı kayıp yaşantısında yaş değişkeninin travma sonrası büyüme ile negatif ilişkisi olduğu yaşlılara göre gençlerde daha fazla travma sonrası büyüme olduğu kaydedilmiştir (Güven, 2019). Bu durumun sebebi gençlerin yaşadıkları akut ya da travmatik durumu daha kolay bir şekilde atlatabildiklerinden kaynaklanıyor olabilir (Hirooka ve diğerleri, 2016).

Araştırmada katılımcıların psikolojik destek alma durumu ve kaybın yakınlık derecesi değişkenlerinin, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür. Araştırmada psikolojik destek almayan bireylerin kaybı kabullenme puan ortalamaları psikolojik destek alan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kaybı kabullenme düzeyleri yüksek katılımcıların sayıca fazla olması yapılan araştırmanın sonucunu etkilediği, kaybı kabullenmede güçlük yaşayan kişilerden oluşan bir grup üzerinde psikolojik destek alan ve almayanlar arasındaki farkın incelenmesinin daha sağlıklı bir sonuç alınmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak psikolojik destek almayan bireylerin psikolojik destek alan bireylere göre kaybı kabullenme düzeyinin yüksek çıkması, kendilerinin doğal bir şekilde kaybı kabul etmesi ve kaybı kabul etme psikolojik sağlamlığına zaten sahip olmaları ve psikolojik desteğe ihtiyaç

duymamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Cesur (2017) ölüm kaybı deneyimlemiş bireylerle yaptığı çalışmada kaybedilen kişinin yakınlık derecesinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu, kaybedilen kişiye yakınlık arttıkça travma sonrası büyüme belirtilerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada kaybı kabullenme ve kaybedilen kişiye karşı olan yakınlık derecesi incelendiğinde; birinci ve ikinci dereceden kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ortalama puanları diğer yakınlık derecelerinde kayıp yaşantısı yaşayan bireylere göre anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur. Ancak kişinin birinci ve ikinci dereceden yakın kaybındaki kabullenmenin diğer kayıplara göre düşük çıkmasındaki sebep yakınlık ve bağlanma derecesi arttıkça kaybı kabullenmedeki zorluğun da o kadar artacağı düşünülmektedir. Buna göre kişilerin kayıp yaşantısı deneyimledikleri kişiye karşı yakınlık dereceleri arttıkça bu durumu kabullenme düzeylerinin de düştüğü sonucuna varılabilir.

Elde edilen bulgulara göre çalışmaya katılan kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Kayıp yaşayan bireydeki psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de zayıf bir şekilde arttığı ve bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde Coifman ve diğerleri (2007) yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, yaşamlarında acı verici ve güç olaylardan sonra daha sağlıklı işlev gösterebilme yetisine sahip olduklarını belirtmiştir. Diğer yandan yapılan bu çalışmada travma sonrası büyüme ile kaybı kabullenme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Krosch ve Shakespare Finch (2016) çalışmalarında yas yoğunluğu arttıkça travma sonrası büyümenin de anlamlı derecede azaldığı bulgularına rastlanmıştır. Buna benzer başka bir çalışmada Engelmeyer ve Marwit (2008) çocuklarını kaybetmiş bireylerde yas yoğunluğu arttıkça travma sonrası büyümenin de anlamlı şekilde azaldığı gözlenmiştir. Başka bir çalışmada da kayıp yaşayan bireylerin yas yoğunluğu ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında doğrusal olmayan ilişki gözlenmiştir (Yılmaz ve Zara, 2016). Bu çalışmayla beraber, kişinin kayıp ve yas sürecini sağlıklı geçirmesinde psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın temel amacını kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümelerinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi oluşturmaktadır. Yapılan aracılık analizinde, kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümelerine psikolojik dayanıklılığın aracılık etmediği gözlenmiştir. Aracı değişken (mediator), bağımsız değişkenin etkisini, bağımlı değişkene ileten değişkendir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Aracı değişken, bağımlı ve bağımsız değişken ilişkisinin nasıl meydana geldiğinin anlaşılmasına yardımcı olan bir değişkendir (Baron ve Kenny, 1986). Bu çalışmada bireylerdeki kaybı kabullenme düzeylerinin hem travma sonrası büyümelerinde hem de psikolojik dayanıklılıklarında herhangi bir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Kaybı kabullenen bireyin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu bir etkisinin olmadığı sonucuna varılması, çalışmaya katılan bireylerin halihazırda zaten kayıplarını kabullenmesi ve bunu psikolojik sağlamlık üzerinden gerçekleştirmemiş olmalarından kaynaklanıyor olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin travma sonrası büyüme üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Ancak

kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme ve travma sonrası büyümelerinde psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi kaybı kabullenen bireyler travma sonrası büyüme yaşarken yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine ihtiyaç duymuyor ve kabullenme durumunu psikolojik dayanıklılık üzerinden gerçekleştiriyor olabilir. Aynı zamanda kaybın üzerinden zaman geçmiş bireylerin araştırmaya katılımı sebebiyle bu kişiler psikolojik dayanıklılık üzerinden değil direkt bir travma sonrası büyüme yaşayabilmektedir.

Bu araştırma harici yapılan diğer bir araştırmada ise psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyümenin birbirlerini destekledikleri yönünde ve aralarında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir (Li, vd. 2015, Yu, vd. 2014). Diğer bir araştırmada ise yas yoğunluğu yüksek kişilerin psikolojik dayanıklılıkları da düşük olarak yorumlanmıştır (Kırcalı, 2020). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler, yaşamdaki güç olaylara (kayıp, istismar, doğal afet, göç, savaş, yoksulluk vb.) karşı ayakta durabilen kişiler olarak tanımlanmıştır (Werner, 1993). Yapılan bir araştırmada Hawaii’de yoksulluk, ebeveynlerinde boşanma ve alkol sorunu olan 698 çocuk izlenmiştir. Bunun sonucunda bu çocuklardan 18 yaşına gelindiğinde bazılarının davranışsal problemleri varken her üç çocuktan birinin hayatına sağlıklı, psikolojik dayanıklılığı yüksek bir şekilde devam edebildiği gözlenmiştir (Werner, 1995). Varoluşçu psikolojinin öncüsü olarak bilinen Viktor E. Frankl (1991) 2. Dünya Savaşı sırasında Auschwitz toplama kampında yaşadığı olaylar ve aile üyelerini acı bir şekilde kaybetmesine rağmen, bu zorlu durumların üstesinden yaşamın anlamını bulmaya çalışarak gelmiş ve bunu başarmıştır. İnsan hayatını bu derece etkileyen olayların varlığı düşünüldükçe bireylerin hayatta kalıp bu durumlarla mücadele etmeleri psikolojik dayanıklılık faktörünün önemini büyük olduğunu düşünmeye yol açmaktadır.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın, oluşturulan bu modelde kaybı kabullenme ile travma sonrası büyüme arasında aracı rolünün olmadığı görülmüştür. Kayıp yaşayan bireylerin kaybı kabullenme düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkili olmadığı fakat kişilerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyini arttığı söylenebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasında aracı rol varlığından söz edilememektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda öncelikle kayıp ve yas psikolojik danışmanlığı yapan uzmanların danışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını geliştirme yönünde çalışmaların yapılabileceği, danışanların kendi hayatlarındaki değişimin, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduklarını vurgulayıcı, bireyin kendisinin ve yaşamla ilgili yeni keşiflerin olduğu hedef odaklı programlar ve araştırmalar yapılabilir. Bunun yanında kayıp yaşayan bireylerin, yeni düzene uyum sağlayabilmesi, kaybı kabullenmeleri ve kayıp yaşantısı gerçeğini görebilmeleri için kayıp ve yas psikolojik danışmanlığı yapan uzmanların danışanların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya yönelmeleri önerilebilir. Bu konuda yapılacak yeni araştırmalarda çalışma grubunun kayıpların daha net olarak belirlenmesi daha somut sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Ek olarak, katılımcıların kayıplarının üzerinden geçen süre ve kayıp nedeni ile travma sonrası büyüme ve kaybı kabullenme arasındaki ilişkiye bakılması araştırma bulgularına önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Antonovsky, A. (1987). *Unrevealing the mystery of health: How people manage stress and stay well* (1.Basım). San Fransico: Jossey-Bass Publishers.
- Ashforth B. E., & Humphrey R H (1995) Emotions in the Workplace: A Reappraisal. *Human Relations*, 48, 97-125.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). "The Moderator-Mediator variable distinctionin social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations". *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (22)2, 104-114.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29, 26-36.
- Berksun, O.E. (1995). Psikososyal ve medikal yönleriyle kayıp, yas, ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 68-69.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Journal of Medicine*, 52(4), 223-229.
- Boelen, PA, van den Hout, M.A., & van den Bout, J. (2006). Karmaşık kederin bilişsel-davranışsal bir kavramsallaştırması. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, 13 (2), 109-128.
- 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.
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A., & Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 827-843.
- Bowlby, J. (1973). *Seperation* (2.Basım). New York: Basic Books.
- Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Brief, A.P., & Weiss, H.M. (2002). Organizational behavior: Affect in the workplace. *Annual review of psychology*, 53(1), 279-307.
- Briere, J. N., & Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş* (2. Basım). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1990). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega*, 20(4), 265-272.
- Cesur, G. (2017). *Karmaşık yas: Bilişsel davranışçı çerçevesinde bir inceleme*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chen, J. H., Bierhals, A. J., Prigerson, H. G., Kasl, S. V., Mazure, C. M., & Jacobs, S. (1999). Gender differences in the effects of bereavement-related psychological distress in health outcomes. *Psychological Medicine*, 29(2), 367-380.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., & Rafaeli, E., (2007). Affect dynamics, bereavement and resilience to loss. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 371-392.
- Corr, C., & Doka, K. (2001). Master concepts in the field of death, dying, and bereavement: Coping

- versus adaptive strategies. *Omega*, 43(3), 183-199.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Erdur-Baker, Ö. (2017). *Afetler, travmalar, krizler ve travmatik stres tepkileri* (1.Basım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Engelkemeyer, S. M., & Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 344–346.
- Frankl, V., E. (1991). *Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion* (8. Basım). München: Kösel Verl.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *International Journal for Medical Psychoanalysis*, 4(6): 288–301
- Germain, A., Shear, KM, Walsh, C., Buysse, DJ, Monk, TH, Reynolds, CF III, Frank, E., & Silowash, R. (2013). Karmaşık kederde rüya içeriği: Kayıpla ilgili bilişsel şemalara bir pencere. *Ölüm Çalışmaları*, 37 (3), 269-284.
- Goldman, L. (1946). *Life & loss: A guide to help grieving children* (2. Basım). Philadelphia: Accelerated Development Inc,
- Göka, Ö. (2010). *Türkün Göçebe Ruhu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gören, A., B. (2016). Engelli çocuğa sahip annelerde yas süreci. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 20(1), 225-244.
- Greene, R. (2002). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (2.Basım). Washington, DC: NASW Press.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güven, E.D. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Harzadın, T. (2021). *Yeniden bağlanmak* (2.Basım). İstanbul: Balkan Sanat Yayınları.
- Hirooka, K., Fukahori, H., Akita, Y., & Ozawa, M. (2016). Posttraumatic growth among Japanese parentally bereaved adolescents: A web-based survey. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 34(5), 442–448.
- Humphrey, Keren M. (2017). *Kayıp ve yas için danışmanlık becerileri* (F. Tanhan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20.Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikoloji dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*, [Yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Kırcalı, S. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri*, [Yüksek Lisans Tezi] Başkent Üniversitesi.
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F., & Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115- 127.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying* (1.Basım). New York: Macmillan.

- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss. On Grief and Grieving*. London: Simon & Schuster.
- Krosch, D. J., & Shakespeare-Finch, J. (2016). Grief, traumatic stress, and posttraumatic growth in women who have experienced pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 425–433. doi:10.1037/tra0000183.
- Li Y, Cao F., & Liu, J. (2015) Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 22(5), 326-332.
- Linley, P., A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Mahdi, H., K., Prihadi, K., & Hashim, S. (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 3(3), 197-204.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi*. (S. K. Akbaş, Çev.). Ankara: Hyb yayıncılık
- Otrar, M., & Parlak, S. (2014). *Yıldız international conference on educational research and social sciences proceedings book (23.Basım)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms: içinde J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein and S. Weintraub (Ed.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (ss. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*. 147(6), 598-611.
- Şakiroğlu, M. (2019). Posttraumatic growth among 1999 Düzce earthquake survivors. *International Journal of Psych – Educational Sciences*, 8(3), 61 – 72.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Target Article: "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry* 15(1):1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32(1), 27–39.
- Türk Dil Kurumu. *Büyük Türkçe sözlük* (11. Basım). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Viorst, J. (1986). *Necessary losses* (1.Basım). New York: Ballantine Books.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2007). Post-traumatic growth and optimism as outcomes of an internet-based intervention for complicated grief. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36-(3), 156-161.
- Walter C. A., & McCoyd J. L. M. (2009) *Grief and loss across the lifespan: A biopsychosocial perspective*, New York, NY: Springer, pp. 172–175.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 83-84.

- Wright, N. (2003a). Helping others recover from their losses in life (Part I). İçinde *The new guide to crisis and trauma counseling* (ss. 60-81). Raleigh: Regal.
- Yıldız, H., & Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.
- Yılmaz, M., & Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: The effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 5-11.
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M., & Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Res*, 215(2),401-405.