

**T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE
TRAVMA SONRASI BÜYÜME:
TEMEL İNANÇLARDAKİ DEĞİŞİM, RUMİNASYONLAR VE
BİLGECE FARKINDALIĞIN ROLÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN
AYPERİ HASPOLAT**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. OKAN CEM ÇİRAKOĞLU**

ANKARA - 2019

**T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE
TRAVMA SONRASI BÜYÜME:
TEMEL İNANÇLARDAKİ DEĞİŞİM, RUMİNASYONLAR VE
BİLGECE FARKINDALIĞIN ROLÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN
AYPERİ HASPOLAT**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. OKAN CEM ÇİRAKOĞLU**

ANKARA - 2019

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 18/01/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Ayperi Haspolat

Öğrencinin Numarası: 21810011

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Tezli YL

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu


Tez Başlığı: Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar Ve Bilgece Farkındalığın Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 110 sayfalık kısmına ilişkin, 18/01/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 4'dür.


Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

Onay
18/01/2019


Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

AYPERİ HASPOLAT tarafından hazırlanan Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul Tarihi : 01.02.2019

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Saif ULUC, Hacettepe Üniversitesi

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU, Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İbrahim YİĞİT, Başkent Üniversitesi

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

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

Prof. Dr. İpek KALEMCI TÜZÜN
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmanın ortaya çıkmasında ve tamamlanmasında büyük emeği olan tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na değerli katkıları, tüm kaygılarıma ve sıkıntılarıma karşı gösterdiği anlayış ve sabrı, kendisini tanıdığım ilk günden itibaren bana her zaman güvendiğini ve anlaşıldığımı hissettiren destekleyici yaklaşımı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim sürecinde kendisinden çok şey öğrendiğim ve öğrencisi olduğum için kendimi şanslı hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin'e anlayış ve sevgiyle aktardığı engin deneyimi ve klinik psikolog olma yolunda bana kattığı tüm değerler için teşekkür ederim.

Tez jürime katılarak yapmış oldukları değerli katkıları ve destekleyici tarzları ile tezimi daha iyi hale getirmemi sağlayan Doç. Dr. Sait Uluç'a ve özellikle yönetime ilişkin her türlü sorumu ilgiyle cevaplayarak bana destek olan Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yiğit'e içten teşekkürlerimi sunarım. Başta Gökhan Aydoğan, M. Sinan Aydın ve canımın içi arkadaşım Uzm. Psk. Özlem Ataoğlu olmak üzere veri toplama sürecimde bana destek olan herkese ve içten paylaşımları ile bu tezin ortaya çıkmasını mümkün kılan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Bilkent PDGM'deki tüm çalışma arkadaşlarıma bu süreçteki destekleri ve sağladıkları motivasyon için teşekkürler.

Yüksek lisans sürecinde iyi ki tanıdım dediğim, tez savunma sürecinin kaygısını birlikte paylaştığımız ve içtenliğini hep hissettiğim Efsane Akıncı'ya; kendi yoğunluğu ve koşturması arasında bana her zaman vakit ayıran ve benimle birlikte tezime kafa yoran canım arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Melisa Ebeoğlu'na verdiği destek ve birlikte çalışarak motive olduğumuz tüm zamanlar için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecinin bana en büyük katkısı olan, birlikte yürüdüğümüz yolda en büyük destekçim, hem eleştirel ebeveynim hem küçük kardeşim Uzm. Psk. Ezgi Fırat'a en zor süreçlerde yanımda olduğu gibi tez sürecinde de yanımda olduğu, desteğini her zaman hissettirdiği ve her zaman yüzümü güldürdüğü için teşekkür ederim. Ve varlığıyla yalnız olmadığımı ve desteğini hep hissettirdiği gibi veri toplama ve içerik düzenleme aşamasındaki yardımlarıyla tez sürecimde de bana destek olan akıl hocam ve oyun arkadaşım Aras Onur'a bana sunduğu güvenli alan ve dostluğu için, birlikte geçirdiğimiz ve geçireceğimiz tüm güzel zamanlar için teşekkür ederim. İyi ki varsın...

Son olarak hayatımın her alanında en önemli şeyin benim iyiliğim olduğunu hissettiren, aldığım her türlü kararda destekçim olan, varlıklarıyla her zaman kendimi daha güçlü hissettiğim canım annem Nilgün Haspolat ve hayattaki duruşuyla meslek hayatımda kendi değer yargılarımı oluştururken bana örnek olan canım babam Mehmet Emin Haspolat'a, hayatım boyunca istediklerime ulaşmamda beni hep destekledikleri, fedakârlıkları, emekleri ve bana kattıkları tüm değerler için sonsuz teşekkürler.

ÖZET

HASPOLAT, Ayperi. Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2019.

Bu araştırmada son yıllarda artan bir ilgiyle etkinliği araştırılan bilgece farkındalık kavramının, travmatik yaşantılar sonrası görülen travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme sürecine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bilgece farkındalığın yanı sıra, alanyazında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme kavramıyla ilişkisi sıklıkla vurgulanan temel inançlarda sarsılma, istemsiz ve istemli ruminasyonlar ele alınmıştır. Bu doğrultuda temel inançlarda sarsılma düzeyinin, istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin bilgece farkındalık tarafından düzenlendiğine yönelik bir düzenlenmiş aracı değişken modeli oluşturulmuş; modelde bilgece farkındalığın alt boyutları ayrı ayrı incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya travmatik yaşantısı olan, 19-77 yaş arası, 246 kişi katılmıştır. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Travmatik Yaşantı Tarama Listesi, Temel İnançlar Envanteri, Olayların Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği'ni tamamlamıştır. Araştırma sonucunda değişkenlerden alınan puanlarda travma türüne bağlı farklılıklar göze çarpmıştır. Araştırmanın ana hipotezi olan bilgece farkındalığın düzenleyici rolü hem travma sonrası stres belirtileri hem de travma sonrası büyüme için doğrulanmıştır. Bununla birlikte bilgece farkındalığın farklı alt boyutlarının farklı etkileri olduğu dikkat çekmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine, travma türüne bağlı farklılıklara ve düzenlenen aracı model analizine ilişkin bulgular, alanyazına ve uygulamaya katkıları doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Büyüme, Travma Sonrası Stres Belirtileri, Ruminasyonlar, Bilgece Farkındalık.

ABSTRACT

HASPOLAT, Ayperi. Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth: Core Beliefs Disruption, Ruminations and Role of Mindfulness. Master's Thesis, Ankara, 2019.

This study aimed to establish a moderated mediation model in light of current approaches for understanding posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth. Accordingly, the moderated mediation role of dispositional mindfulness in the relationship between core beliefs disruption, intrusive and deliberate rumination, posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth was tested, considering sub-facet of mindfulness, and type of trauma differences. 246 adults who have traumatic experience with ages ranging from 19 to 77 participated in the study. Participants filled out Demographic Information Form, a sub-scale of Posttraumatic Stress Diagnostic Scale for trauma related information, The Core Beliefs Inventory, The Event Related Rumination Inventory, Impact of Event Scale-Revised (IES-R), The Posttraumatic Growth Inventory and The Five-Facet Mindfulness Questionnaire. According to the results of the analysis, type of trauma have significant differences in total score from research variables. Results of this study suggested that dispositional mindfulness has a moderated mediation role of the indirect effect between the core beliefs disruption and posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth through intrusive and deliberate rumination. However, different sub-face of mindfulness has a different moderated effect on posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth. Findings of posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth were explained through core beliefs disruption, intrusive and deliberate rumination and dispositional mindfulness, and type of trauma differences. Shortcoming of the current study, contribution to literature, clinical implications of the study and the suggestion for future research of the study were presented.

Keywords: Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress Symptoms, Ruminations, Dispositional Mindfulness.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BÖLÜM I. GİRİŞ	1
1.1. Travma	3
1.1.1. Travmanın Tanımı	3
1.1.2. Stresin Tanımı ve Stresi Açıklayan Kuramlar	5
1.1.2.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	5
1.1.2.2. Bilişsel-Transaksiyonel Model	6
1.1.3. Stresin Etkileri	7
1.1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu	8
1.1.5. Travma Sonrası Stres Bozukluğunu Açıklayan Kuramlar	11
1.1.5.1. Psikanalitik Kuram	11
1.1.5.2. Klasik Koşullanma Kuramı	11
1.1.5.3. Horowitz'in Stres-Tepki Yaklaşımı	12
1.1.5.4. Janoff-Bulman'ın Sarsılmış Varsayımlar Kuramı	13
1.1.5.5. Ehlers ve Clark'ın Bilişsel Kuramı	13
1.1.5.6. Travmanın Biyokimyasal Modeli	15
1.1.6. Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar ile İlişkisi	16
1.2. Travma Sonrası Büyüme	19
1.2.1. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Kuramlar	21
1.2.1.1. Schaefer ve Moss'un Yaşam Krizleri ve Büyümenin Kavramsal Modeli	21
1.2.1.2. Organizmik Değerlendirme Kuramı	21
1.2.1.3. Betimsel İşlevsel Model	23
1.2.1.4. Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli	28
1.2.2. Travma Sonrası Büyümeyle İlişkili Değişkenler	29
1.2.3. Travma Sonrası Büyümenin Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar ile İlişkisi	30
1.2.4. Travma Sonrası Büyüme, Travma Sonrası Stres Belirtileri, Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişki	32
1.3. Bilgece Farkındalık	37
1.3.1. Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler	39
1.3.2. Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler	41
1.4. Alanyazındaki Kısıtlılıklar ve Araştırmanın Önemi	46
1.5. Araştırmanın Amacı	46
1.5.1. Araştırma Soruları	47
1.5.2. Araştırma Hipotezleri	47
BÖLÜM II. YÖNTEM	
2.1. Katılımcılar	50
2.2. Veri Toplama Araçları	50
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	50

2.2.2.	Travmatik Yaşantı Tarama Listesi	51
2.2.3.	Olayların Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu	52
2.2.4.	Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri	53
2.2.5.	Temel İnançlar Envanteri	53
2.2.6.	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	54
2.2.7.	Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği	55
2.3.	İşlem	56
2.4.	Verilerin Analizi	56
BÖLÜM III. BULGULAR		57
3.1.	Travmatik Yaşantılara İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları	57
3.2.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyet ve Travma Türüne Göre Farklılıklarına İlişkin MANOVA Sonuçları	59
3.3.	Değişkenler Arası Korelasyonlar	64
3.4.	Düzenlenen Aracı Değişken Analizi	68
3.4.1.	Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü	69
3.4.2.	Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü	74
BÖLÜM IV. TARTIŞMA		78
4.1.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanlarda Travma Türüne Göre Ortaya Çıkan Farklılıklar	78
4.2.	Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi	80
4.2.1.	Demografik Değişkenlerle Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	80
4.2.2.	Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	81
4.2.2.1.	Temel İnançlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	81
4.2.2.2.	Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	83
4.2.2.2.1.	İstemsiz Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	83
4.2.2.2.2.	İstemli Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	84
4.2.2.3.	Bilgece Farkındalık ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	85
4.2.2.3.1.	Bilgece Farkındalık ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişkiler	85
4.2.2.3.2.	Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler	88
4.2.2.3.3.	Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler	89
4.2.2.4.	Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler	91
4.3.	Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü	91
4.3.1.	Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü	92

4.3.2.	Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü	96
4.4.	Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları	99
4.5.	Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	102
KAYNAKÇA		104
EKLER		
EK 1	Onam Formu İçeren Demografik Bilgi Formu	133
EK 2	Travmatik Yaşantı Tarama Listesi	134
EK 3	Temel İnançlar Envanteri	135
EK 4	Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri	136
EK 5	Olayların Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu	137
EK 6	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	138
EK 7	Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği	139

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Tablo 3.1 Katılımcıların Belirttiği Travmatik Yaşantılara İlişkin Özellikler

Tablo 3.2. Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları

Tablo 3.3. Çok Değişkenli Varyans Analizi'nde (MANOVA) Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları

Tablo 3.4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Tablo 3.5. Temel İnançlarda Sarsılma, Ruminasyonlar, Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri için Düzenlenen Aracı Değişken Modeli

Tablo 3.6. Temel İnançlarda Sarsılma, Ruminasyonlar, Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme için Düzenlenen Aracı Değişken Modeli

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Travmatik Olaylardan Sonra Ortaya Çıkan Olumlu Değişimlerin Kavramsal Modeli

Şekil 1.2. Travma Sonrası Büyümenin Betimsel İşlevsel Modeli

Şekil 1.3. Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar (İstemli ve İstemsiz) Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Şekil 1.4. Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar (İstemli ve İstemsiz) Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Şekil 3.1. Durumsal Dolaylı Etki (Conditional Indirect Effect) Yöntemi ile Test Edilen Düzenlenen Aracı Değişken Analizi Modellemesi

Şekil 3.2. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Bilgece Farkındalığın Toplam Puanına Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği

Şekil 3.3. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Etkilenmeden Gözleme ve İzleme Alt Boyutuna Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği

Şekil 3.4. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Duyguları İsimlendirebilme Düzeylerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği

Şekil 3.5. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Duyguları İsimlendirebilme Düzeylerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği

BÖLÜM I. GİRİŞ

Doğal afet, kaza, savaş, taciz, tecavüz, sevilen birinin beklenmedik kaybı, işkence, toplumsal şiddet olayları gibi, kişiler ve toplumlar üzerinde önemli etkileri bulunan travmatik yaşantılar eskiden beri psikoloji alanının ilgisini çekmiş ve geçmişten günümüze çeşitli araştırmalarla anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu tür olaylar kişilerin var oluşlarını tehdit etmekte, yaşamlarını olay öncesi ve sonrası olmak üzere bir bıçak gibi ikiye ayırabilmekte, kendi incinebilirlikleri, ölümlülükleri ve yaşamın kontrol edilebilirliği ile ilgili temel inançlarını sarsmaktadır. Travmatik yaşantıların etkilerinin kişilerin işlevselliğini ciddi düzeyde bozduğu ve depresyon (Nanni, Uher ve Danese, 2012), anksiyete (Şalcıoğlu, Başoğlu ve Livanou, 2003), bedensel belirti bozuklukları (Ginzburg ve Solomon, 2011), madde kullanım bozuklukları (Briere, Hodges ve Godbout, 2010) gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkili olduğu bilinmektedir.

Travmalar insanlığın var oluşundan beri süre gelmiş olsa da bu alanda yapılan çalışmaların tarihi görece yenidir. Bu çalışmalar incelendiğinde üç dönemin dikkat çekici olduğu görülmektedir (Herman, 2016; Wastell, 2005). Bunlardan ilki XIX. yüzyıl sonlarında Fransa’da Jean Charcot ile Pierre Janet ve Viyana’da Joseph Breuer ile birlikte çalışan Freud tarafından özellikle kadın hastalarla yürütülen histeri çalışmalarını kapsar. Zamanla dönemin siyasi ve ideolojik akımının da etkisiyle histeri çalışmaları ve dolayısıyla altta yatan travmatik yaşantılar önemini kaybetmiş bir başka deyişle unutulmuş, yok sayılmıştır (Herman, 2016). Travma çalışmalarının tekrar görünürlük kazanması XX. yüzyıl başında Birinci ve İkinci Dünya Savaşı sonrası olmuştur. Daha sonra savaşın ortadan kalkmasıyla travma alanı bir süre daha unutulmuş, son olarak XX. yüzyılın sonunda kadınların yaşadıkları ev içi şiddet, cinsel istismar gibi travmatik deneyimleri dile getirebilecekleri oranda özgürleşebilmeleriyle tekrar görünür hale gelmiştir (Herman, 2011).

Özellikle Abram Kardiner’in çalışmalarının temelinde Vietnam Savaşı sonrası savaşın uzun süreli etkilerinin çalışılmasıyla, psikolojik travmanın etkileri “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (TSSB) adı altında ilk kez 1980’de Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan DSM III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition)’de bir tanı olarak yer almıştır (Wastell, 2005). Travma sonrası

görülen stres tepkilerini içeren TSSB, bir veya daha fazla travmatik olaya maruz kalma, bir yakının başına geldiğini öğrenme ya da olayın ayrıntılarıyla yineleyici ve yoğun biçimde karşı karşıya gelme sonucu görülen aşırı uyarılmışlık, istem dışı gelen düşler ve çözülme tepkileri ve olayla ilgili hatırlatıcılardan kaçınmayı ve olaya ilişkin bilişler ve duygudurumda olumsuz değişiklikler içeren yoğun belirtiler grubunu içeren bir tanı olarak tanımlanmaktadır.

Travma alanında yapılan çalışmaların odağı uzun yıllar boyunca TSSB gibi travmanın olumsuz sonuçlarının anlaşılması ve tedavisi üzerine olsa da, son yıllarda yaşanan travmatik olay sonrası kişilerin yaşamlarında eskiye oranla belli alanlarda daha iyi işlevsellik gösterdikleri ve olumlu psikolojik değişimlerin gözlemlendiği “Travma Sonrası Büyüme” (TSB) kavramının da sıklıkla araştırıldığı görülmektedir (Connerty ve Knott, 2013; Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu alandaki çalışmalar özellikle travmatik deneyimler sonucunda TSSB gibi olumsuz tepkiler ya da TSB gibi olumlu değişimler yaşamasında olayın kişinin dünyaya, diğer insanlara ve kendisine ilişkin “temel inançların sarsılması” ve bu sarsıntının tetiklediği olaya ilişkin ruminasyonlar (istemli ve istemsiz ruminasyonlar) gibi bilişsel süreçlerin belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, temel inançlarda sarsılma sonrasında görülen olumsuz içerikli ve istemsiz ruminasyonlar travma sonrası stres belirtileriyle ilişkiliyken; olumlu içeriği olan ve kişinin olayı anlamlandırmak amacıyla olay üzerinde amaçlı düşünmesi anlamına gelen istemli ruminasyonlar travma sonrası büyüme gibi olumlu sonuçlarla ilişkili bulunmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2013; Cann ve ark., 2011; Connerty ve Knott, 2013; Ehring, Frank ve Ehlers, 2008; Lilly ve Pierce, 2013; Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2013; Stockton, Hunt ve Joseph, 2011).

İlgili alanyazındaki güncel çalışmalar incelendiğinde travma sonrası görülen tepkilerde, temel inançlarda sarsılma ve ruminasyonların yanı sıra bilgece farkındalık (mindfulness) kavramının travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkisinin sıklıkla ele alındığı görülmüştür (Chopko ve Schwartz, 2013; Hanley, Garland, and Tedeschi, 2017; Thompson ve Waltz, 2010). Bilgece farkındalık (mindfulness) dikkatin, bedende, zihinde veya dış çevrede o anda olup bitenlere yönlendirilmesi ve farkına varılan bilginin yargılanmadan, analiz edilmeden ve tepki verilmeden anlayış ve şefkat ile o an olduğu haliyle kabullenilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan,

2003; Chambers, Lo ve Allen, 2008; Kabat - Zinn, 1982; Kabat - Zinn, 1991). Bu anlamda bilgece farkındalığın travma sonrası stres belirtilerinin görülme sıklığı ve şiddetini azalttığı (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2013; Kearney, McDermott, Malte, Martinez ve Simpson, 2012) ; travma sonrası olumsuz sonuçlar için koruyucu ve bireylerin stres belirtilerini düzenlemelerinde kolaylaştırıcı bir faktör olduğu (Bernstein, Tanay ve Vujanovic, 2011) ortaya konmuştur. Yanı sıra son yıllarda bilgece farkındalık eğilimlerinin bireylerin yaşadıkları travmatik olayları anlamlandırma, hayatta yeni bir anlam bulma süreçlerine katkı sağlayarak travma sonrası büyüme geliştirme olasılıklarını arttırdığına yönelik bulgular mevcuttur (Chopko ve Schwartz, 2009; Garland ve ark., 2007; Hanley, Peterson, Canto ve Garland, 2015; Mackenzie, Carlson, Munoz ve Speca, 2007; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011).

Tüm bu bilgilerden hareketle bu çalışmada, travmatik yaşam deneyimlerine sahip bireylerde travma sonrası görülen olumlu (TSB) ve olumsuz (TSSB) tepkilerin anlaşılması amacıyla temel inançlarda sarsılma, ruminasyonlar (istemli ve istemsiz) ve bir kişilik özelliği bilgece farkındalık arasındaki ilişkiler ele alınacaktır. Özellikle temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisi ve bu etkide bilgece farkındalığın düzenleyici rolünün araştırılması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda ilerleyen bölümlerde travma, TSSB, TSB, temel inançlarda sarsılma, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığa ilişkin kuramsal açıklamalar sunulmuş ve birbirleriyle ilişkilerine yönelik görgül çalışma bulgularına yer verilmiştir.

1.1. Travma

1.1.1. Travmanın Tanımı

Travma, kişinin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğünü tehdit eden, kişide yoğun çaresizlik hissi yaratan, kişilerin var olan kontrol sağlama ve anlam verme sistemlerini yıkan, normalde entegre bir biçimde işleyen duygu, düşünce, hafıza ve davranış işlevlerini bozan olaylar olarak kavramsallaştırılmaktadır (Herman, 2016). Travmatik etkileri olabilecek yaşantılar Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısı ve İstatistiksel El Kitabı 4. Baskısı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM-IV, APA, 1994) "ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalma" olarak belirtilmiştir.

Travmatik olaylara ilişkin bu tanımlama 5. Baskı'da (DSM – V, APA, 2013), “sivil ya da asker olarak savaşa maruz kalma, gerçek bir fiziksel saldırı ya da tehdidi, gerçek cinsel saldırı ya da tehdidi, kaçırılma, rehin alınma terör saldırıları, işkence, savaş esiri olarak hapsedilme, doğal ya da insan kaynaklıyla yapılan felaketler, ciddi motorlu araç kazaları, çocuk istismarı, aniden gelişen tıbbi durumlar gibi pek çok olay” olarak genişletilmiştir.

Duygusal istismar, önemli kayıp ve ayrılıklar ve aşağılanma gibi yaşamı tehdit etmese de sarsıntı yaratabilecek ve psikolojik bütünlüğe yönelik tehdit içeren olayların, DSM III-R (APA, 1987)'dan farklı olarak, DSM- V (APA, 2013)'de travmatik etkisi olabilecek yaşantılar olarak tanımlanmadığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte Briere ve Scott (2016) kişinin baş etme kaynaklarının yetersiz kaldığı ve uzun süreli psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olacak yüksek düzeyde üzücü olayların da travmatik kabul edilebileceğini; çünkü psikolojik bütünlüğün tehdit edilmesinin de en az fiziksel bütünlüğün tehdit edilmesi kadar acı yaratabileceğini ve travmatik etkileri olabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte kişiler kendilerini psikolojik olarak olumsuz etkileyecek pek çok farklı yaşam olayı deneyimleyebilseler de, alanyazında bir olayın travma olarak ele alınmasında üç nokta üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlar olayın aniden oluşu, kontrol edilemezliği ve kişi tarafından büyük ölçüde olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak belirlenmiştir (Carlson ve Dalenberg, 2000). Bu özellikleri içeren travmatik olaylar türleri bakımından savaş, işkence, kaza gibi insan kaynaklı ve depresyon, sel gibi doğa kaynaklı olaylar olmak üzere genel olarak ikiye ayrılmakta; insan kaynaklı olaylar da kasıtlı ve kazayla olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Dürü, 2006).

Daha önce de söz edildiği gibi bu tür olaylar yoğun korku, çaresizlik ve dehşet hissi yaratmakta ve bunun sonucunda kişilerde pek çok olumsuz tepki gözlenmektedir. İlerleyen bölümlerde daha detaylı ele alınacağı üzere travmaya verilen bu tepkiler, şiddetli ve üst düzey stres kaynakları olarak kabul edilen travmatik olaya verilen yoğun stres tepkileri olarak kavramsallaştırılabilmektedir. Bu bakımdan travma, yoğun stres yaratan stresörler tarafından tetiklenen bir stres bozukluğu olarak kabul edilmektedir (Cozolino,2016). Dolayısıyla travmanın etkilerinin ve çalışmanın değişkenlerinden olan travma sonrası stres belirtilerinin anlaşılmasında, “stresin ve etkilerinin” anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle ilerleyen bölümlerde, çalışmanın odağı bakımından önemli olduğu düşünülen bazı stres kuramlarına kısaca değinilecektir.

1.1. 2. Stresin Tanımı ve Stresi Açıklayan Kuramlar

Stres, var olan dengenin bozulmasına bedenin ve zihnin verdiği, fiziksel ve psikolojik bir “tepki” , “hayati tehlike” algısında, canlının “canını kurtarması” amacıyla bedeninde açığa çıkan ve dengesini (homeostasis) koruyabilmesini sağlayan bir enerji (Sapolsky, 2004; Şahin, 2014) olarak tanımlanmaktadır. Stresi ve etkilerini açıklamaya yönelik pek çok yaklaşım ileri sürülmüş olmakla birlikte, stresin fizyolojik ve bilişsel yönüne odaklanan iki yaklaşım bu alanda öncü olmuştur. İlerleyen bölümlerde önemli olduğu düşünülen bu iki temel yaklaşıma kısaca değinilecektir. Özellikle Bilişsel-Transaksiyonel Model (Lazarus ve Folkman, 1984)’in, bireysel ve çevresel özellikleri etkileşimli olarak ele alması bakımından, bu çalışmanın odağı olan TSSB ve TSB kavramlarının anlaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1.2.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Stresle ilgili ilk kavramsallaştırmaları yapan isimlerden biri endokrinoloji alanında uzmanlaşmış Hans Selye’dir. Selye (1976) stresin biyolojik yönüne odaklanarak, laboratuvarında fareler üzerinde yaptığı gözlemler sonucu adrenalini üretimi, kortizol seviyesi, alerjiler ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi strese verilen pek çok farklı fizyolojik tepki tanımlamıştır. Bu tepkilerin organizmanın mevcut durumunu sarsan ve değişimi gerekli kılan duygusal, fiziksel ve çevresel olaylar tarafından tetiklendiğini belirtmiş; stresi organizmanın çevresel taleplere verdiği genel bir tepki olarak tanımlamıştır. Selye (1976) bu tepkiyi Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrom/GAS) olarak adlandırmıştır. Buna göre organizmanın strese verdiği tepki *alarm* tepkisi, *direnme* ve *tükenme* olmak üzere üç aşamada gelişmektedir.

İlk aşama olan “alarm” aşaması, organizma stresli bir durumla ilk karşılaştığında sempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle ortaya çıkan “savaş, kaç ya da dona kal” tepkisidir. Bu aşamada organizma stresörün ve onun etkilerinin farkında olur. Alarm aşamasından sonra, "uyum ya da direnme aşaması" gelir. Bu aşamada organizma stresin etkilerine karşı koymak için direnir. Stres yaratan yeni duruma uyum sağlanması ve parasempatik sistemin etkin olmaya başlamasıyla alarm semptomları ortadan kaybolur (kalp atışları normale döner; tansiyon, solunum düzene girer, kas gerginliği azalır). Stresörün ve yoğunluğunun devam etmesi ve stres kaynağı ile başa çıkılmadığı, uyum

sağlanamadığı durumda ise üçüncü aşama olan tükenme aşamasına geçilir. Burada organizmanın başa çıkma kaynakları tükenmiştir ancak stresör hala mevcuttur. Organizma bunlarla baş edemeyip pes etmektedir.

1.1.2.2. Bilişsel- Transaksiyonel Model

Selye (1976) strese verilen tepkileri kişiye özel olmak yerine herkesin deneyimlediği genel bir belirti kümesi olarak ele alırken; Lazarus ve Folkman (1984) geliştirdikleri modelde stresi insan ve çevre arasında dinamik, karşılıklı ve iki yönlü bir etkileşim içerisinde ortaya çıkan karmaşık ve kişiye özel bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır. Bu modele göre kişilerin ortaya çıkan olayı bilişsel olarak ne şekilde değerlendirdikleri bu olaya verilecek olumlu ya da olumsuz tepkileri belirlediği gibi bu olayla başa çıkmada kullanılacak stratejiler üzerinde de belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla bu modelde “bilişsel değerlendirme (cognitive appraisal)” ve “başa çıkma (coping)” iki önemli kavram olarak yer almaktadır.

Stres yaratan bir olayla karşılaşıldığında kişi öncelikle bu olayın iyi oluş hali için önemini bilişsel olarak değerlendirmektedir. Birincil değerlendirme (primary appraisal) durumun kişi için iyi huylu/zararsız, zarar verici, tehdit ya da zorlayıcı (challenge) olarak anlamı değerlendirilmektedir. İkincil değerlendirmede (secondary appraisal) ise olayın neden olacağı zararı önlemek ya da üstesinden gelmek için ne yapılabileceği değerlendirilir. Son aşama olan üçüncü değerlendirmede (tertiary appraisal) ise fikirler geçmişteki bir durumun etkileri ve anlamını yansıtacak bir biçimde geriye dönük olarak değerlendirilmektedir (geçmişte olduğunda olmuştu gibi). Bir durumun nasıl değerlendirileceği kişisel amaçlar, değerler, bağlılıklar, dünya ve ben hakkındaki inançlar, kontrol edilebilirlik ve yakınlık (imminence) gibi kişisel faktörlere bağlı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bilişsel değerlendirmeye bağlı olarak kişiler stresör hakkındaki düşünceleri değiştirmeyi içeren bilişsel değerlendirme odaklı başa çıkma (appraisal-focused coping); stres yaratan durumu değiştirmeye yönelik problem odaklı başa çıkma (problem-focused coping) ve stres yaratan duruma ilişkili duyguları düzenleyebilme ve tolere edebilmeyi içeren duygu odaklı başa çıkma (emotion-focused coping) olmak üzere üç şekilde olayla başa çıkabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Modele göre stres yaratan olayın nasıl

değerlendirildiği ve bunla nasıl başa çıkılacağı olaya verilen duygusal tepkiyi belirlemektedir. Konuyla ilgili görgül araştırma bulguları başa çıkma biçimlerinin travma sonrası stres bozukluğunun gelişmesinde ya da stres belirtilerinin daha düşük düzeyde yaşanmasında başa çıkma biçimlerinin belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Kannien, Punamaki ve Qouta, 2002). Dudek ve Koniarek (2003) TSSB geliştiren kişilerin geliştirmeyenlere oranla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulgulamıştır. Bununla birlikte stres içeren durumdan bilişsel, duygusal ya da aktif olarak kaçınmanın travma sonrası stres belirtilerini şiddetlendirdiği de bilinmektedir (Jeavons, Horne ve Greenwood, 2000).

1.1.3. Stresin Etkileri

Her bireyin yoğun stres veya travmatik yaşantı sonrası deneyimi kişiye özel ve biricik olmakla birlikte strese verilen bazı tepkiler evrenseldir. Kişi stresli bir olayla karşılaştığında ve bunu “tehlike” olarak algıladığından (Cozolino, 2016) beyin etkinliğinde değişimin sonucu olarak beden alarm durumuna geçmekte ve savunma tepkileri ortaya çıkmaktadır. Otonom sinir sistemi duruma uyum sağlamak için nörokimyasal değişimler ve fizyolojik reaksiyonları harekete geçirmektedir. Buna göre herhangi bir tetikleyici tarafından stres tetiklendiğinde vücudumuzda *savaş-kaç tepkisi* için fizyolojik hazırlıklar başlamaktadır (Sapolsky, 2004). Sindirim sistemi, büyüme ve bağışıklık sistemi tepkileri bastırılarak enerji korunmakta ve tüm enerji savaşmak ya da kaçmak için dolaşım sistemi ve kaslara yönlendirilmektedir. Hipotalamus, hipofiz ve böbreküstü (adrenal) bezlerinde biyokimyasal salgımlar başlamakta; glukokortikoid, epinefrin ve opiyadların seviyesi yükselmektedir.

Bu değişimler akut streste olduğu gibi kısa süreli olduğunda hayatta kalmak için işlevsel olmakla birlikte; travmatik yaşantılarda olduğu gibi uzun süreli veya şiddetli stres durumlarında kanda sürekli olarak yüksek düzeyde kortizol bulunması beyin ve bedende bozucu etkilere neden olmaktadır. Uzun süreli stresin neden olduğu fizyolojik değişimler dikkat ve konsantrasyon sorunları, karar almada güçlük, zihin bulanıklığı ve organize olamama, bellek problemleri gibi bilişsel sorunlara; uykusuzluk, iştahsızlık, kronik yorgunluk, ağrı gibi bedensel semptomlara neden olmaktadır (Cozolino, 2016; Siegel, 2015). Bunların yanı sıra travmatik stres gibi yoğun stres yaşantıları kişilerde öfke, suçluluk, utanç gibi duygusal tepkiler; diğer insanlara güvensizlik, yakınlık kurma

isteğinde azalma, içe çekilme ve ilişkilerinde çatışma gibi kişi kişilerarası tepkiler ve günlük işlevlerini sürdürmede güçlük gibi davranışsal tepkiler ortaya çıkarmaktadır (Şahin, 2014).

Yukarıda söz edilen tepkiler kısa süreli olduğunda yüksek düzeyde strese verilen olağan tepkiler olarak değerlendirilmekte ve bir süre sonra ortadan kaybolmaktadır (APA, 2013). Bu durumda kişiler eski işlevselliklerine dönebilmektedirler. Ancak travmatik stresin etkileri, daha detaylı ele alınacağı üzere, kişisel, durumsal ya da çevresel özelliklerden dolayı bazen uzun süreli olabilmektedir. Bu durumda kişilerde TSSB, depresyon, agresyon, kaygı bozuklukları, fiziksel hastalıklar, kendine zarar verme davranışları, madde kötüye kullanımı, kişilerarası ilişkilerde bozulmalar, suçluluk ve utanç duyguları, kimlik algısında bozulmalar, benlik saygısında düşüş gibi travmaya bağlı olumsuz tepkiler gelişebilmektedir (Brown, Campbell, Lehman, Grisham ve Mancill, 2001; Carlson ve Dalenberg, 2000; Torchalla, Strehlau, Li, Linden, Noel ve Krausz, 2013). Bunlardan en sık gözlenenin TSSB olduğu rapor edilmektedir (APA, 2013). Bu çalışmada yalnızca TSSB tanısı alacak düzeyde tepkiler değil, travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkabilecek her düzeyde travma sonrası stres tepkisi araştırılmıştır. Bununla birlikte TSSB'nin anlaşılmasının, travmaya verilen tepkilerin anlaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. İlerleyen bölümde, TSSB'tanımına, ilişkili olduğu bazı değişkenlere ve TSSB'yi açıklayan kuramsal yaklaşımlara değinilecektir.

1.1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), bir veya daha fazla travmatik olaya maruz kalma, bir yakınını başına geldiğini öğrenme ya da olayın ayrıntılarıyla yineleyici ve yoğun biçimde karşı karşıya gelme sonucu görülen yoğun belirtiler grubunu içeren bir tanı olarak tanımlanmaktadır (Wastell, 2005). Travmatik yaşantılara maruz kalan kişilerin şiddetli ve uzun süreli belirtiler yaşadığı uzun yıllardır biliniyor olsa da TSSB, ancak DSM- III ile birlikte bir tanı olarak kabul edilmiştir (Jones ve Wessely, 2006). Bu tanıdaki temel klinik özellikler, 1 aydan uzun süren, *aşırı uyarılmışlık* durumu (örneğin öfke patlamaları, abartılı irkilme tepkileri, odaklanma güçlükleri), strese neden olan olayla ilgili *istenç dışı gelen belirtiler* (örneğin anılar, düşler, olayın yeniden oluyormuş gibi yaşantılandığı çözülme tepkileri), olayın hatırlatıcılarından *kaçınma*, olaydan sonra başlayan ya da kötüleşen olaya ilişkin *bilişler ve duygudurumda olumsuz değişiklikler*

(örneğin kendilik ve dünyaya ilişkin abartılı olumsuz inanış ve beklentiler, süreklilik gösteren olumsuz duygudurum, etkinliklere ilgide azalma, yabancılaşma duyguları) olarak belirlenmiştir (APA, 2013).

DSM-III'ten bu yana TSSB'nin tanı kriterlerinde düzenlemeler yapıldığı görülmektedir (Spitzer, First ve Wakefield, 2007). Son düzenlemeye göre, DSM-V'te DSM-IV'den farklı olarak travmatik olaya karşı “korku, çaresizlik ve dehşet gibi duygusal tepkilerin eşlik etmesi” mutlak tanı kriterleri arasından çıkarılmış, daha önce 3 olan belirtiler grubu 4'e yükseltilmiş, “travmatik olaya maruz kaldıktan sonra başlamalı ya da kötüleşmeli” koşulu tüm belirtileri kapsayacak şekilde genişletilmiş, 6 yaş öncesi çocuklar için farklı tanı kriterleri belirlenmiş ve dissosiyatif alt tip tanımlanmıştır (Miller ve ark., 2012).

TSSB genellikle olaydan sonraki üç ay içerisinde ortaya çıkmakta, bir süre sonra belirtilerde düzelme görülebilmekle birlikte, bazen on iki aydan elli yıla kadar devam eden semptomlar olduğu belirtilmektedir (APA, 2013). Travma sonrası belirtiler, olaydan sonra 3 gün ile 1 ay arasında ortaya çıktığında Akut Stres Bozukluğu (ASB) olarak sınıflandırılmakta; travmatik olaydan en az 6 ay sonra başladığı takdirde ise “gecikmeli dışı vurum gösteren” olarak kabul edilmektedir (APA, 2013).

Travmatik bir yaşam olayına maruz kalan kişilerin azımsanmayacak bir oranda TSSB geliştirdikleri bilinmekle (Amstadter, Aggen, Knudsen, Reichborn-Kjennerud ve Kendler, 2013) birlikte, yapılan araştırmalarda farklı görülme sıklıkları rapor edilmiştir. Örneğin trafik kazası ve terör saldırısı (Shalev ve Freedman, 2005) ; depremden sonra hayatta kalanlar (Başoğlu, Şalcıoğlu ve Livanou, 2009), cinsel ve fiziksel saldırı mağdurları (Phillips, Rosen, Zoellner ve Feeny, 2006) gibi farklı örneklem gruplarında yaygın oranda TSSB görüldüğünü ortaya koyan çalışmaların yanı sıra, pek çok kişinin travmatik bir yaşam olayı deneyimleseler bile TSSB geliştirmedigini ortaya koyan çalışmalar (Mc Laughlin ve ark., 2013) da mevcuttur.

Bireysel biyolojik faktörler, travmanın yaşandığı gelişimsel dönem, travmanın şiddeti, travmayı deneyimleyen kişinin olay öncesi ve sonrası içinde bulunduğu sosyal bağlam ve travma öncesi ve sonrasında deneyimlenen yaşam olayları gibi değişkenler

kişilerin travmadan ne düzeyde etkileneceği üzerinde etkili olmaktadır (Van Der Kolk, 1986). Bu faktörler kişilerin olayın değerine, kontrol edilebilirliğine ve aniden gelişmesine yönelik algılarını biçimlendirme yoluyla olayın travmatik olarak etki gösterip göstermeyeceğini belirlemekte, travmatik olaya verilen tepkilerin ve belirtilerin şiddetini arttırabilmekte ya da azaltabilmektedir.

Travmaya verilen tepkilerin türü ve şiddetinde kişiye veya olayın kaynağına bağlı özelliklerin etkili olduğu görgül çalışmalarla da ortaya konmuştur. Buna göre travmaya verilen tepkilerde, travmatik olayın algılanan şiddeti (Akduman, 2000; Dekel, Solomon, Horesh ve Ein-Dor, 2014); önceki psikiyatrik bozukluklar (Petrakis, Rosenheck ve Desai, 2011); kişilik özellikleri (Agaibi ve Wilson, 2005), duygu odaklı başa çıkma (Hooberman, Rosenfeld, Rasmussen ve Keller, 2010) ile bilişsel kaçınma ve düşünce bastırma (Ehlers, Mayou ve Bryant, 1998) gibi işlevsel olmayan başa çıkmlar; daha önce travmaya maruz kalmış olma ve travma sırasında dissosiyasyon yaşama (Özer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003); düşük sosyoekonomik statü (Carter, 2007); daha genç ya da daha yaşlı olma (Mc Cutcheon ve ark., 2010), kadın olma (Dere, 2018), gen çevre etkileşiminin etkisiyle genetik yatkınlık (Yehuda ve Bierer, 2009); içsel kontrol odağına sahip olma ve olayları kontrol edilemez olarak algılama (Tomaka ve ark., 1999) gibi kişisel faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Yanı sıra, insan kaynaklı yaratılmış kasıtlı şiddet olayları (Briere ve Elliot, 2000), çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları veya uzun süreli travmalar (Phillips, LeardMann, Gumbs ve Smith, 2010) gibi kaynağa ilişkin özelliklerin de TSSB'nin gelişmesinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Travmatik olayların türlerinin de travmaya verilen tepkiler üzerinde belirleyici olabileceği belirtilmektedir. Örneğin insan kaynaklı yaratılan travmaların bireyler üzerindeki etkileri doğa olaylarına göre çok daha ağır olmaktadır (Norris, Friedman ve Watson, 2002). Benzer şekilde travmatik olay kişilerarası ve işkence ve cinsel şiddet gibi kasıtlı olarak yapılmış olduğunda daha ciddi ve uzun dönemli etkiler görülmektedir (APA, 2013). Yoğun stres yaratan olayların doğası ve kaynağının yanı sıra şiddeti, yoğunluğu, süresi ve kontrol edilebilirliğine göre de kişilerde ne düzeyde etki yaratacağı farklılaşmaktadır (Berger, 2015).

1.1. 5 Travma Sonrası Stres Bozukluğunu Açıklayan Kuramlar

1.1.5.1. Psikanalitik Kuram

Freud I. Dünya Savaşı başlangıcında travmaya bağlı belirtileri çözümlenmemiş içsel çatışmaların bir sonucu olarak görürken, savaşa ve etkilerine maruz kalmak, travmayla ilgili odağını içsel çatışmalardan dışsal olaylara çevirmesine neden olmuştur. Freud travma sürecinin iki yönü olduğunu ortaya koymuştur. Birincisi travmatik olay korkunçluğu nedeniyle psişe (psyche) üzerinde ağır bir duygusal yük bırakmakta; ikincisi bu durum travmatik deneyimin ayrı bir bölmede tutulduğu/saklandığı farklı bir bilinç durumu ortaya çıkarmaktadır (akt., Wastell, 2005).

Freud'a göre anksiyete sinyali olmaksızın, aniden gelişen ve baş edilemeyecek düzeyde yoğun korku içeren olaylar uyaran bariyerini (beyin, zihin ve ilişki süreçlerinin denge hali) aşan olaylardır. Bu tür travmatik olaylar bastırma savunma mekanizmasını yetersiz bırakacak biçimde ego işlevlerini tehdit etmektedir. Bireyin doğal uyum kapasitesi yıkıma uğraması sonucu kişi, tekrar kompulsiyonu gibi ilkel savunma biçimlerine regrese olmaktadır. Kişi travmatik olayı rüya ya da dissosiyatif epizodlarda tekrarlayarak, olayı edilgen olarak yaşamının çaresizliğiyle baş etmeye ve aktif olarak yeniden kurarak egoya uyumlu hale getirmeye çalışmaktadır (Kaptanoğlu, 1991).

1.1.5.2. Klasik Koşullanma Kuramı

Bu kuram TSSB'de görülen travmatik olayı çağrıştıran herhangi bir uyarıcının kişide ortaya çıkardığı fiziksel uyarılma tepkisine yönelik açıklama sunmaktadır. Mowrer (1960) 'in iki faktörlü kuramına göre korku tepkisi ve kaçınma sırasında klasik ve edimsel olmak üzere iki tür koşullanma devrededir. Birincisinde travmatik yaşantı sırasında daha önceden nötr olan uyaranlar rahatsız edici bir özellik kazanarak korku tepkisini tetikleyecek bir koşullu uyaran haline gelmektedir. Ayrıca uyaran genellemesiyle pek çok nötr uyaran daha koşullu uyaran haline gelerek korkuyu ve bunun getirdiği fizyolojik tepkileri tetikler hale gelebilmektedir. Klasik koşullanmaya göre normalde koşullu uyaranın koşulsuz uyaran olmadan tekrar tekrar sunulması sönmeyi getirmekte, bir başka deyişle koşullu duygusal tepki ortadan kaybolmaktadır. Ancak TSSB geliştiren kişiler koşullu uyaranlarla karşı karşıya gelmekten zihinsel ya da davranışsal düzeyde sürekli kaçındıkları için sönmeye gerçekleşmemektedir. İkinci tür koşullanma ise kaçınma

davranışlarını açıklamaktadır. Kaçınmalar korku duygusunun yaşanmasını engellediğinden pekiştirilmekte ve bu döngü de TSSB'nin sürmesine neden olmaktadır. Bunun yanı sıra TSSB'de sönmede devrede olan nöral mekanizmalarda sorun olabileceğine yönelik bulgular da mevcuttur (Charney ve ark., 1993).

1.1. 5.3. Horowitz'in Stres-Tepki Yaklaşımı

Horowitz (1988) travmatik olaylara verilen tepkiyi yeni bir bilginin işlenmesi ve bu yeni bilginin var olan içsel şemalarda ne oranda sarsıntı yarattığı çerçevesinde ele almıştır. Bu modele göre zihnimiz sisteme giren yeni bilgiyi önce çalışma belleğinde (working memory) kodlamakta daha sonra var olan şemalarımızla (kendimizi dünyada nasıl algıladığımız, diğer insanlar ve ilişkilere yönelik bilişsel haritalar) karşılaştırarak, yeni bilgiyi ve şemaları birbirine uydurma eğilimindedir. Travmatik yaşam olaylarında olduğu gibi yeni bilgi kabul edilemez ya da üstesinden gelinemez derecede var olan şemalarla tutarsız olduğunda ortaya çıkan çatışma ve travmatik bilginin mevcut şemalarla birleştirilmeden çalışma belleğinde kalması sonucu travma sonrası stres belirtileri ortaya çıkmaktadır.

Bunların yanı sıra Horowitz (2001), TSSB tanı kriterlerinin belirlenmesine temel sağlayan, travmaya verilen normal tepkileri ve bu normal tepkilerin yaşanmaması sonucu ortaya çıkan patolojik tepkileri açıklayan beş aşama tanımlamıştır. İlk aşama “protesto (outcry)” olayı takiben normal olarak yaşanan yoğun korku, üzüntü ve öfke duygularına karşılık gelmektedir. Bu duygular deneyimlenmeyip yok sayıldığında, bastırıldığında ya da ertelendiğinde kişilikte genel bir bölünmüşlük ortaya çıkabilmektedir. İkinci aşama “inkâr (denial)” duygusal hissizlik, seçici dikkatsizlik ve amneziyle karakterizedir. Bu tepkiler ilk aşamada normal olmakla birlikte, devam ettiğinde duygusal tepkiler şiddetlenmekte ve panik ya da tükenmişlikle (panic/ exhaustion) sonuçlanmaktadır. Üçüncü aşamada olayla ilgili istemsiz gelen düşünceler (intrusion) yaşanmaktadır. Bu aşamanın deneyimlenmemesi ise acıyı dindirmek için maddeye başvurmak gibi aşırı kaçınma (extreme avoidance) davranışlarına neden olmaktadır. Dördüncü aşamada (working through) kişi artık gerçekten ne olduğuyla yüzleşmeye başlarken, bu aşamanın yaşanmaması sonucu kişi sürekli olarak olayla ilgili rahatsız edici düşünce ve imajların istilasına uğradığı (flooded states) bir dönem deneyimleyebilmektedir. Travmaya verilen normal tepki aşamalarının sonucu olarak, beşinci aşamada kişiler yaşamlarına kaldıkları

yerden devam etmeye başlayabilmektedir (completion). Ancak bu durum gerçekleşmediğinde travma deneyimi psikosomatik belirtilerin gelişmesiyle (psychosomatic responses), hatta ilişkisel ve iş becerileri gibi daha yaygın alanlarda uzun dönemli bozulmalarla (character distortions) sonuçlanabilmektedir.

1.1.5.4. Janoff-Bulman'ın Sarsılmış Varsayımlar Kuramı

Janoff-Bulman (1992) özellikle kişilerin önceden var olan dünya hakkındaki temel varsayımları üzerine odaklanmıştır. Bu kurama göre TSSB kişinin dünyaya ilişkin temel varsayımlarının “parçalanması (shattered)” sonucu ortaya çıkmaktadır. Janoff-Bulman (1992) özellikle dünyanın iyiliği varsayımı, dünyanın anlamlılığı varsayımı (neden bazı olaylar bazı kişilerin başına gelir) ve kişinin kendini olumlu bir tarzda algıladığı kendilik değeri varsayımları üzerinde durmaktadır. Bu varsayımlar kişilere yaşamın yapılandırılmışlığına ve öngörülebilirliğine yönelik bir algı ve belli bir orandan güvenlik hissi sağlamaktadır. Ancak travmatik yaşantılar kişilerin varsayımsal dünyalarını parçalamakta, özellikle incinmezlikleri ve “benim başıma gelmez” inançları sarsılmaktadır (Janoff-Bulman, Frieze, 1983). Travma sonrasında kişiler dünyayı ve güvende olma durumunu daha olumsuz olarak görme eğiliminde olmaktadır (Janoff-Bulman, 2004).

Bu kurama göre daha önce yol gösterici olan temel varsayımlar yeni olan travmatik bilgiyle uyuşmadığından kişilerde konfüzyon, aşırı uyarılmışlık, kaçınma gibi stres belirtileri ortaya çıkmakta; var olan temel varsayımlar travmatik yaşantıyla uyumlu ve incinebilirliği de içerecek şekilde yeniden organize edildiğinde ise kişi travmayı çözümlayebilmektedir. Alanyazın incelendiğinde travmatik yaşantıların kişilerin temel varsayımlarında sarsıntı yarattığı (Freh, Chung ve Dallos, 2013) ve bu sarsılmanın travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisi çeşitli görgül çalışmalarla da gösterilmiştir (Dekel, Solomon, Elklit ve Ginzburg, 2010; Lilly ve Pierce, 2013).

1.1.5.5. Ehlers ve Clark'ın Bilişsel Kuramı

Ehlers ve Clark (2000)'ın TSSB'yi açıklamak üzere geliştirdikleri bilişsel modele göre travma sonrası stres belirtilerin ortaya çıkışında iki faktör etkili olmaktadır. Bunlar: 1) travmanın ve travma sonrası ortaya çıkan değişimlerin bilişsel değerlendirilmesindeki 2) bellekte depolanmış travmatik anıların doğası ile bu anıların otobiyografik bellekte bulunan önceki anılarla etkileşimindeki bireysel farklılıklardır.

Travma sonrası belirtiler yaşayan kişilerin olayı geçmişte yaşanmış/geçmişte kalmış olarak değerlendirmedikleri, bu olayı her an tehdit yaratmaya devam eden ve gelecek zamanı da etkileyecek bir olay olarak algıladıkları belirtilmektedir. Bu tehdit algısı dünyanın tehlikeli bir yer olduğu şeklinde dışsal ya da kişinin başa çıkamadığı ve başa çıkamayacağına dair inancı şeklinde içsel olabilmektedir. Bunun yanı sıra kişiler aşırı uyarılmışlık, geriye dönüşler (flashbackler), araya girici düşünceler, duygu durum geçişleri, konsantrasyonda güçlük gibi travmanın doğal sonucu olan tepkileri fiziksel ve zihinsel sağlıklarını tehdit eden kalıcı değişimler olarak algıladığında da travma sonrası stres belirtilerini kalıcı olarak yaşamaya devam etmektedirler. Bu şekilde olumsuz bir değerlendirme bir yandan kişide kaygı, depresyon, öfke gibi olumsuz duyguları açığa çıkarmakta; bir yandan da kişilerin bunlarla işlevsel olmayan bir biçimde baş etmelerini tetikleyerek semptomların sürdürülmesine neden olmaktadır (Ehlers ve Clark 2000).

Bunların yanı sıra yazarlar travma sonrası görülen kişilerin olayı bilinçli olarak hatırlamada yaşadıkları güçlüklerin ve istemsiz bir şekilde olayı tekrar tekrar yaşamalarının, otobiyografik belleğin çalışma mekanizması, açık (explicit) ve örtük (implicit) bellek arasındaki ayrışma (dissociation) ve örtük belleğin çalışma mekanizmasından kaynaklı güçlü algısal ilklilik (strong perceptual priming) olmak üzere bellek süreçlerindeki çeşitli özelliklerden de kaynaklı ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir (Ehlers ve Clark ,2000).

Bellek mekanizmalarından kaynaklı sorunların yanı sıra TSSB geliştiren kişilerde travmatik olayın doğası ve travma sonrası ortaya çıkan değişimlerin algılanışı karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Yine travmatik olayın yaşanma anındaki bilişsel süreçler de olayın nasıl değerlendirildiği ve bellek üzerinde etki etmektedir. Ehlers ve Clark'a (2000) göre travmaya maruz kalan bazı kişiler olay sırasında artık bir insan olmadıkları hissiyle birlikte psikolojik bütünlüklerini ve otonomilerini kaybettikleri algısı yaşayabilmektedirler. Zihinsel bir yenilgi (mental defaet) algısı olarak tanımlanan bu durum olumsuz bir benlik algısı yaratarak, bu algıyı deneyimlemeyen kişilere oranla daha fazla semptom görülmesine neden olabilmektedir. Ehlers ve Clark'ın (2000) travmatik yaşantılar sonrası ortaya çıkan semptomları açıklamaya yönelik bu bilişsel modeli pek çok

araştırma tarafından da desteklenmiştir (Halligan, Michael, Clark ve Ehlers, 2003; Halligan, Clark ve Ehlers, 2002; Stallard, 2003).

1.1.5.6. Travmanın Biyokimyasal Modeli

Son yıllarda beyin görüntüleme yöntemlerindeki gelişmelerin de etkisiyle travma alanında biyoloji, genetik ve nöral yapıların önemi ve travmaya maruz kalmanın bireylerin beyin yapıları ve nöroendokrin sistemleri üzerindeki etkileri somut olarak ortaya konmaya başlanmıştır. Bu gelişmelerin etkisiyle ortaya konan açıklamalar doğrultusunda model, normalde beynin yaşamsal bir tehdit algılandığında işlevsel olarak aktive ettiği savaş/kaç/dona kal tepkilerinin travmatik olayın doğası gereği işlevsiz kalmasına ve travmanın beyin üzerindeki bozucu etkilerine odaklanmaktadır (van der Kolk,1994, 2003). Bu yaklaşım travma sonrası görülen semptomların kaynağına ve dolayısıyla tedaviye yönelik güçlü bilgiler sunmaktadır.

Travmatik olay olduğunda o anki görüntü, koku ya da dokunma hisleri, olay öyküsünden bağımsız, işlenmemiş bir biçimde somatosensory alanda kodlanmakta ve benzer algılar geriye dönüşleri (flashback) tetiklemektedir (Ruden, 2011). Yapılan fMRI ve PET çalışmaları yeniden yaşantılama sırasında özellikle amygdalayı içeren sağ limbik alan ve görsel kortekste aktivasyonun arttığını, beynin konuşmadan sorumlu Broca alanında ise kan akışının azaldığını ortaya koymuştur. (van der Kolk, 2018). Bu bulgular tehlike algısından ve stres tepkilerini başlatmaktan sorumlu amygdalanın, travmatik yaşantılardan yıllar sonra bile, hatırlatıcı bir uyararla karşılaşıldığında alarm haline geçtiğini ve kişinin olayı yeniden yaşıyormuşçasına fizyolojik uyarımlar yaşadığını göstermektedir. Broca alanında azalmış aktivasyon ise travmatize kişilerin olayla ilgili düşünce ve duygularını kelimelere dökmekte neden zorlandığını açıklamaktadır.

Normal koşullarda bir tehdit algısında organizmayı harekete geçirmek amacıyla geçici olarak artan adrenalin, kortizol gibi stres hormonları travma yaşayan kişilerde düşük düzey bir stresör karşısında bile hızlı bir şekilde artmakta ve uzun süre normal düzeye dönmemektedir. Biyokimyasallardaki bu düzensizlik aşırı uyarılmışlık, hafıza, uyku problemleri ve sinirliliğe neden olabilmektedir (van der Kolk, 2018).

Travma farklı beyin bölgeleri arasında normalde belli bir denge halinde sürdürülen bağlantıları da bozmaktadır. Örneğin amygdala ve medial prefrontal korteks arasındaki dengenin bozulması sonucu, duygu ve dürtülerin kontrolünde zorlanmalar ve ani irkilmeler yaşanmaktadır (van der Kolk, 2006). Yaşanan deneyimi bir bağlam içinde hatırlamamızdan ve deneyime anlam yüklememizden sorumlu dorsalateral prefrontal korteks ile hipokampus bağlantısı (Carter ve Christopher, 1998) ve dışarıdan gelen duyu verilerini bütünleştiren talamus da travma sonucu olumsuz etkilenmektedir (Duggal, 2002). Beyin üzerindeki bu etkiler kişinin kendine yabancılaşmasına (depersonalizasyon), geçmişe dönüşler ve tekrar yaşantılar gibi çözülme (disosiyasyon) belirtilerine ve travmatik olayın başı, ortası ve sonu olan bütüncül bir öykü yerine kopuk imgeler, duyular ve sesler olarak algılanması gibi belirtilerin yaşanmasına neden olmaktadır. Travmatik olay erken çocukluk ve ergenlik gibi yaşa uygun gelişimin sağlanabilmesi için kritik olan dönemlerde deneyimlendiğinde ise bu olumsuz etkilerin daha ciddi olduğu bilinmektedir (Cozolino, 2010; Tomoda ve ark., 2009).

Görüldüğü üzere TSSB'yi açıklayan pek çok kuramsal yaklaşım bulunmakla birlikte özellikle son yıllarda ortaya konan yaklaşımlar bilişsel süreçlere vurgu yapmaktadır. Bu bilişler ve bilişsel işleme, TSSB'nin gelişimi ve belirtilerin sürdürülmesi gibi negatif tepkilerde (Ehlers ve Clark, 2000; Mueller-Pfeiffer ve ark., 2010; Power ve Dalgleish, 2008) olduğu kadar, büyüme gibi olumlu değişimlerin ortaya çıkmasında da önemli rol oynamaktadır (Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Schaefer ve Moos; 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004). İlerleyen bölümde çalışmanın odağı olan travma sonrası stres belirtileri ve daha sonra ele alınacak olan travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında etkili olduğu bilinen temel inançlarda sarsılma ve ruminasyonları içeren bilişsel süreçlere değinilecektir.

1.1.6. Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar İle İlişkisi

Bilindiği gibi travmatik yaşantılar kişilerin hayatını bir “bıçak” gibi öncesi ve sonrası şeklinde ikiye ayırmakta, kendilerini ve dünyayı anlamlandırmaya yarayan bilişsel yapılarda radikal değişimler yaratmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Travma sonrası tepkilere açıklama getiren pek çok yaklaşım bu sarsıntı ve değişimi “varsayımsal dünya” kavramı üzerinden açıklamaktadır. Varsayımsal dünya, insanların nasıl davranacağı,

olayların nasıl ortaya çıktığı ve kişinin olaylar üzerinde etki sağlayabilirliklerine ilişkin temel inançları içermektedir. Bu varsayımlar kişilere öznel dünyaları içinde bir yapı sağlamakta ve onlara, diğer insanları ve olayları algılama, anlamlandırma, ön görme ve planlama yapma imkânı sağlamaktadır. Ancak travmatik yaşantılar kişilerin bu içsel varsayımsal dünyalarını parçalamakta ya da sarsmaktadır (Janoff-Bulman, 1992).

Janoff-Bulman (1992), daha önce “içsel çalışma modelleri” (Bowlby, 1969), “varsayımsal dünya” (Parkers, 1971) ve “anlamın yapıları” (Marris, 1975) gibi farklı adlandırmalarla ifade edilen temel varsayımları üç başlık altında ele almıştır. Buna göre temelde kendimiz, dış dünya ve ikisi arasındaki etkileşimlerle ilgili inançları içeren varsayımsal dünya “dünyanın iyiliği”, “dünyanın anlamlılığı” ve “kendilik değeri” varsayımlarını içermektedir (Janoff-Bulman, 1992).

Janoff-Bulman (1989)’a göre bireyler, olayların neden gerçekleştiği, neden bazı olayların bazı insanların başına geldiği bilgisini içerecek şekilde dünyadaki olayların belli bir mantık ve anlamlılığa sahip olduğuna (dünyanın anlamlılığı); temelde dünyanın iyi bir yer ve diğer insanların iyi, yardımsever ve nazik olduğuna (dünyanın iyiliği varsayımı) ve insanların kendilerini değerli, dürüst ve iyi görmelerine bağlı olarak adil bir dünyada incinmeyeceklerine (kendilik değeri) dair inançlara sahiptir. Dünyaya ilişkin bu varsayımlar insanlara “dışarıda” kötü şeylerin olduğunu bilmelerine rağmen “kendi dünyaları” iyi ve güvenli olduğu için kötülüklerin onları bulmayacağına yönelik, kendilerini güvende hissedebilecekleri bir gerçeklik sağlamaktadır. Ancak travmatik yaşantılar sonrası kişilerin bu varsayımsal dünyaları parçalanmakta ve bu incinmezlik algısı kaybolarak kişiler kendi kırılganlıkları ile yüzleşmektedirler. Bu ani değişim, travma sonrası stres belirtileri (Dekel, Solomon, Elklit ve Ginzburg, 2010), depresyon (Lilly, Valdez ve Graham-Bermann, 2011) ve psikolojik işlevsellikte azalma (Floyd, Seltzer, Greenberg ve Song, 2013) ile ilişkili görünmekle birlikte büyüme gibi olumlu değişimler için bir fırsat da olabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Dolayısıyla kişilerin kendilerine ve dünyaya ilişkin var olan inançlarının travmatik olay nedeniyle ne düzeyde sarsıldığı, travma sonrası belirtilerin şiddeti üzerinde önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir (Eker, 2016; Ehlers ve Clark, 2000; Can ve ark., 2011; Janoff-Bulman, 2004; Şan 2018).

Travmatik yaşantılar sonrası var olan bilişsel yapılardaki sarsılma daha sonra bu yaşantının anlamlandırılması ve bilişsel olarak işlenmesini sağlayacak olan ruminasyon sürecini başlatmaktadır. Düşüncelerin ortaya çıkışını gerekli kılacak çevresel bir uyarıcı olmaksızın ortaya çıkan ve aynı tema üzerinde dönen, geçmişe ve kendiliğin olumsuz yönlerine odaklı veya endişe içerikli, girici/istila edici düşünceler olarak kavramsallaştırılan ruminasyonların (Nolen-Hoeksema, McBride ve Larson, 1997; Ehring, Frank ve Ehlers, 2008; Martin ve Tesser, 1996) son yıllarda travma yazınında farklı içerik ve işlevleri olduğu ortaya konmuştur. Travmatik yaşantıları ve var olan inançların sarsılması sonucu tetiklenen ruminasyonlar alanyazında “olay ilişkili ruminasyonlar” olarak kavramsallaştırılmakta ve içeriklerine göre, travma sonrası ortaya çıkacak sonuçlar üzerinde etkilerinin farklılaşabileceği belirtilmektedir (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010). Buna göre travmatik yaşantılara ilişkin istemsiz/istila edici (intrusive) ve istemli (deliberate) olmak üzere iki farklı ruminasyon türü tanımlanmaktadır. İstila edici/istemsiz (intrusive) ruminasyonlar olayla ilgili kişinin aklına getirmeyi seçmediği halde bilişsel dünyasını istila eden, olaya ve kendiliğe ilişkin olumsuz düşünceler olarak tanımlanırken; istemli (deliberate) ruminasyonlar olay ve olayın sonuçlarını anlamlandırmaya yönelik amaçlı düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Allbough, Wright ve Folger, 2015; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkan ruminasyonlar, travmatik yaşantıyla birlikte radikal bir biçimde değişen durumları anlamlandırma ve çözümlenmeye katkı sağlamakta; travma öncesi “sağlıklı” olan “ideal kendilik” ile travma tarafından etkilenmiş olan “gerçek kendilik” arasında uyumsuzluğu azaltmada bir öz düzenleme işlevi görmektedir (Greenberg, 1995; Calhoun ve Tedeschi, 1998). Ancak bu süreçte dikkat, aktif bir biçimde anlam bulmak yerine edilgen bir biçimde travmanın açığa çıkardığı olumsuz sonuçlara ve anlamlara yöneltildiğinde (Nolen-Hoeksema, 1991), ruminasyonlar TSSB, depresyon ve anksiyete belirtilerinin yaşanmasıyla ilişkili hale gelmektedir (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000).

Travmatik yaşantılardan sonra kontrolsüzce zihne gelen, olayla ilişkili tekrarlayıcı düşünme şeklinde görülen istemsiz ruminasyonların travma sonrası stres belirtileriyle ve psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğu (Creamer, Burgess ve Pattison, 1992; Stockton, Hunt ve Joseph, 2011; Moğulkoç, 2014; Taku, Kilmer, Cann ve Tedeschi, 2011; Triplett, Tedeschi,

Cann, Calhoun ve Reeve, 2012); TSSB için yordayıcı (Valdez ve Lilly, 2017) ve başlangıcı için risk faktörü olabileceği (Jeness, Jager-Hyman, Heleniak, Beck, Sheridan ve McLaughlin, 2016; Spinhoven, Center, Penninx, Kremeniou, van Hemert ve Elzinga, 2015) ve artan TSSB belirtileri ile ilişkisi ortaya konmuştur (Basharpoor, Shafiei ve Daneshvar, 2015; Borders, McAndrew, Quigley ve Chandler, 2012; Moğulkoç, 2014; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016). Bunların yanı sıra istemsiz ruminasyonların çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla yetişkinlikte yaşanan depresyon ve anksiyete semptomları arasında (Kim, Jin, Jung, Hahn ve Lee, 2017) ve kişinin kendine ve dünyaya ilişkin işlevsel olmayan inançlarıyla travma sonrası stres belirtileri arasında (N. Turliuc, Mairean, Măirean, D. Turliuc, 2015) aracı rolü olduğu bilinmektedir.

İstemsiz ruminasyonlar daha çok travmanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili görünmekle birlikte, olaydan sonraki ilk günlerde, travmatik yaşantılara verilen doğal bir tepki olarak değerlendirilmekte ve ilerleyen bölümlerde ele alınacak olan büyümeye giden süreç için işlevsel olduğu belirtilmektedir (Can ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.2. Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşantıların olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmasının yanı sıra bu tür deneyimleri olan kişilerin yaşadığı zorlanmaların ve psikolojik sıkıntının kendilerine, insanlara ve dünyaya bakış açılarında olumlu değişimler yaratabileceği fikri son yıllarda sıklıkla vurgulanmaktadır (Park, Cohen ve Murch, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Yüz yıllardır edebiyatta, felsefede ve dini öğretilerde yer alan bu fikir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998), 20.yy ile birlikte varoluşçu ve hümanist yaklaşımların etkisiyle psikoloji alanında da yer almaya başlamıştır (Dürü, 2006). Klinik psikoloji alanında da pozitif psikoloji yaklaşımının getirdiği eleştirilerin etkisiyle, son yıllarda yalnızca psikopatolojilerin değil kişilerin güçlü yanlarının da araştırmaların ilgi odağı haline geldiği görülmektedir (Cowen ve Kilmer, 2002; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Bu bağlamda travmatik yaşam olaylarının kişilerde yarattığı olumlu değişimleri ele alan çalışmalara ilgi giderek artmaktadır (Seligman, 2011; Werdel ve Wicks, 2012).

Calhoun ve Tedeschi (1998) travmatik olayların kişilerde olumsuz psikolojik tepkilerin yanı sıra olumlu değişimleri de ortaya çıkarabileceği fikrini kavramsallaştıran ilk isimlerdendir. Bu doğrultuda ortaya koydukları “travma sonrası büyüme” kavramı kişinin,

hayatında ciddi düzeyde zorlanma yaratan yaşam olayları ile mücadele süreci sonucu ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimler olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Bu kavram, travmatik yaşantı veya yaşam krizi sonrası kişinin eski durumuna dönmesi veya bu stresörlerle baş edebilmesinden farklı olarak belirli yaşam alanlarında olay öncesi durumuna kıyasla olumlu gelişim deneyimlemesini ifade etmektedir.

Alanyazınında travma sonrası büyüme ile ilişkili olan bazı kavramlar olduğu belirtilmektedir. Dayanıklılık (hardiness), sağlamlık (resilience) ve yaşama dair belli bir tutarlılık algısına sahip olma (sense of coherence) travma sonrası büyüme kavramı ile hem ilişkisi hem de farklılığı sıklıkla vurgulanan kavramlar olarak göze çarpmaktadır (Almedom, 2004). Travma sonrası büyüme kişinin zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenmeme, bunlara karşı dirençli olma veya bunları iyi yönetebilme becerisinden farklı olarak bir değişim ve dönüşümü ifade etmesi ve kişinin baş etme kaynaklarını yetersiz bırakacak, var olan inançlarını sarsacak düzeyde bir stres faktörü deneyiminin gerekliliği bakımından pozitif psikoloji alanında sıklıkla kullanılan diğer kavramlardan ayrılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Büyüme deneyimi, kanser (Morris ve Shakespeare-Finch, 2010; Svetina ve Nastran, 2012) veya HIV enfeksiyonu (Sawyer, Ayers ve Field, 2010) gibi yaşamı tehdit eden hastalık deneyimi olan kişiler, yakınlarını kaybetmiş kişiler (Engelkemeyer ve Marwit, 2008), doğal afet sonrası hayatta kalanlar (Karancı ve ark., 2012; Lowe, Manove ve Rhodes, 2013), savaş gazileri (Tedeschi ve McNally 2011), yaralanma, bombalanma, ev baskını, işkence gibi savaş ortamına ilişkin olayları deneyimleyen kişiler (Kılıç, Magruder ve Karyürek, 2016), cinsel saldırı mağdurları (Frazier, Tashiro, Berman, Steger ve Long, 2004), kaza sonrası hayatta kalanlar (Salter ve Stallard, 2014), kalp hastaları (Sheikh, 2004), romatoid artrit hastaları (Girik, 2006) ve miyokard enfarktüsü geçiren kişiler (Şenol-Durak ve Ayvaşık, 2010), göç ve mültecilik deneyimi olan kişiler (Berger ve Weiss, 2006; Hussain ve Bhushan, 2013) gibi pek çok farklı travmatik yaşantısı olan örneklem gruplarında gözlenmektedir. Büyümeyi ortaya çıkaran olaylar kaza gibi bir anda olup biten veya tutsaklık ya da uzun süreli taciz ve tecavüze maruz kalma gibi uzun süre devam etmiş ancak sonlanmış olaylar olabilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Weiss ve Berger (2010), yüksek düzeyde stres içeren olayları deneyimleyen kişilerin yüzde 30 ila 70 arasında olumlu değişimler gösterdiğini belirtmektedir.

Kişilerin deneyimlediği travma sonrası büyüme sürecinin nasıl bir yol izlediği ve hangi değişkenlerin bu süreçte etkili olduğuna açıklama getiren birçok yaklaşım olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımların ortak noktaları olmakla birlikte her biri önemli farklı özellikler vurgulamaktadır. İlerleyen bölümlerde bu çalışma kapsamında önemli olduğu düşünülen yaklaşımlar ele alınacaktır.

1.2.1. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Kuramlar

1.2.1.1. Schaefer ve Moss'un (1998) Yaşam Krizleri ve Büyümenin Kavramsal Modeli

Sachaefer ve Moos (1998) travma sonrası büyüme kavramını açıklamayı amaçlayan ve pek çok değişkeni içeren kapsamlı bir model ortaya koymuştur (Şekil1). Bu model yoğun stres içeren yaşam krizlerine verilen tepkilerin birbiriyle karşılıklı etkileşim halinde olan faktörler tarafından şekillendiğini öne sürmektedir. Buna göre çevresel ve kişisel sistemler (Panel I ve II) olarak adlandırılan faktörler, karşılaşılan kriz yaşantısını ve sonrasını (Panel III) etkilemekte, olayla ilişkili bilişsel değerlendirmeyi ve başa çıkma mekanizmalarını biçimlendirerek (Panel IV), travma sonrası büyüme (Panel V) üzerinde belirleyici olmaktadır.

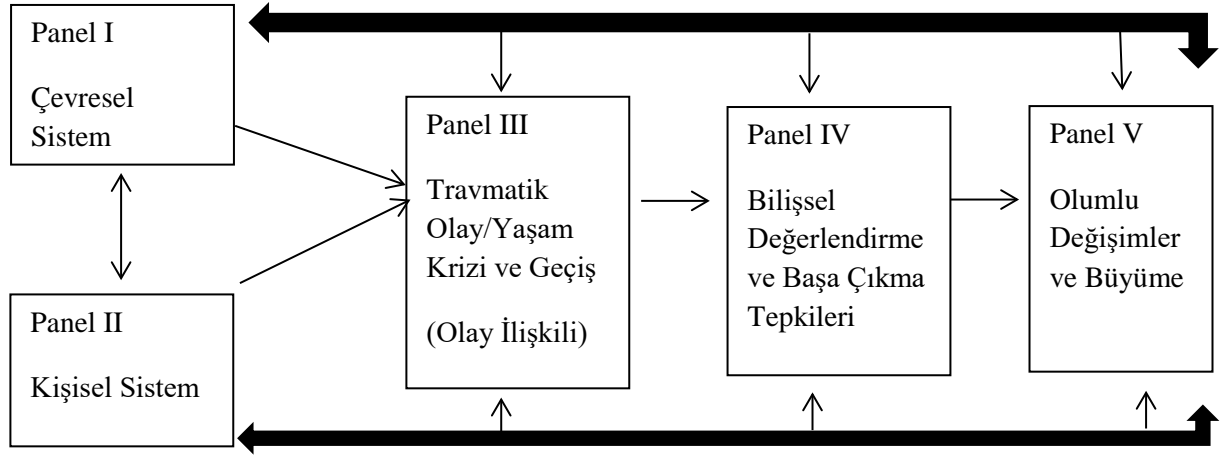
Çevresel sistemler (Panel I) sosyal destek, ekonomik kaynaklar, içinde yaşanılan toplumun özellikleri gibi çevresel faktörlerden; kişisel sistemler (Panel II) ise sosyo-demografik özellikler, sağlamlık, olaydan önceki deneyimler, sağlık durumu gibi faktörlerden oluşmaktadır. Olay ilişkili faktörler (Panel III) olayın süresi, şiddeti, olayın kişinin hayat akışında hangi zamanda gerçekleştiği gibi değişkenleri içermektedir. Kişiler olayın yarattığı psikolojik sıkıntıyla kaçınarak ya da problem odaklı yaklaşımlarla başa çıkabilmektedir (Panel IV). Bunun sonucunda da sosyal (örneğin kişilerarası ilişkilerde iyileşmesi), kişisel (örneğin daha girişken olma, empatinin artması, kendine yönelik farkındalığın artması) veya problemlerle başa çıkma becerilerinin gelişmesi (örneğin ihtiyaç duyduğunda destek alabilme becerisi) gibi alanlarda olumlu değişimler yaşamaktadır (Panel V).

1.2.1.2. Organizmik Değerlendirme Kuramı

Organizmik Değerlendirme Kuramı (Organismic Valuing Theory) insanların büyümeye eğilimli varlıklar olduğu ve bu yönde içsel motivasyonlarının var olduğu fikrini

temel almaktadır. İnsanlar kendileri için neyin önemli olduğunu, yaşamlarındaki en iyi yönün ne olduğunu bilme becerisine sahiptir ve bu özellikleri onları psikolojik iyilik haline ve daha fazla doyum aldıkları bir varoluşa götürmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Şekil 1.1 Travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan olumlu değişimlerin kavramsal modeli (Shaefer ve Moss, 1998)



Joseph ve Linley (2005) travma sonrası büyümeyi açıklayan ve travma sonrası büyüme sürecinin aşamaları olarak da ele alınabilecek dört boyut öne sürmektedir. Birinci aşama olan tamamlama eğilimi (completion tendency), insanların travmatik olayla ortaya çıkan ve eski varsayımlarıyla uyum sağlamayan yeni bilgileri anlamlandırmaya, benliklerini bu yeni bilgi doğrultusunda yeniden yapılandırmaya ve bütüne tamamlamaya yönelik içsel eğilimlerine işaret eder. Travmatik yaşantılar sonrasında görülen girici (intrusion) düşüncelerin ve kaçınmaların, geleceğin öngörülmezliği ve insanın incinebilirliğine ilişkin korkutucu yeni bilgilerin işlemlendiği bu süreçte ortaya çıktığı öne sürülmektedir.

İkinci boyut olan özümseme (assimilation) ya da uyma (accomodation) süreçleri ilk boyuttaki işlemlenin nasıl olduğunu açıklamaktadır. Araştırmacılara göre travmatik olaya ilişkin bilgiler ya kişilerin dünyaya ilişkin var olan şemaları içinde özümsemekte ya da var olan şemaları bu yeni bilgilere göre değiştirerek uyum sağlanmaktadır. Üçüncü boyut anlamlandırma sürecine denk gelmektedir. Buna göre kişiler anlaşılabilirlik (meaning as comprehensibility) ya da önem (meaning as significance) boyutunda bir anlama ulaşabilmektedir. Önem boyutundaki anlam oluşturma sürecinde kişi bugüne kadar yaşamını nasıl sürdürdüğü sorgulamakta ve bundan sonraki seçimleri üzerine odaklanması

yoluyla büyüme ortaya çıkabilmektedir. Yeni bilgi dünyanın güvensiz bir yer olduğu, olayların şansa bağlı geliştiği ve kişilerin bunlar üzerinde kontrolü olmadığı şeklinde anlamlandırılır, kişiler çaresizlik ve umutsuzluk yaşarsa bu negatif uyum olarak adlandırılmakta ve patolojik tepkiler ortaya çıkmaktadır. Ancak travmatik yaşantıyla ilgili bilgi kötü şeyler şansa bağlı olarak gelişse de yaşamın “şimdi ve burada” doyum sağlanarak yaşanması gerektiği yönünde yorumlandığında kişiler pozitif uyum sergilemekte ve büyüme gerçekleşmektedir. Kısaca önem boyutunda anlamlandırma ve pozitif uyum büyümeyle sonuçlanmaktadır (Joseph ve Linley, 2005).

Dördüncü boyutta ise öznel iyilik hali (örneğin duygusal durumlar arasındaki denge) ile psikolojik iyilik hali (örneğin yaşamın anlamlı algılanması, amaçların var olması) arasındaki fark vurgulanmaktadır. Yazarlar yalnızca öznel iyilik hali sağlandığında belirtiler ortadan kalksa da büyümenin gerçekleşmeyebileceğini, bunun için psikolojik iyilik halinin sağlanması gerektiğini belirtir.

1.2.1.3. Betimsel İşlevsel Model

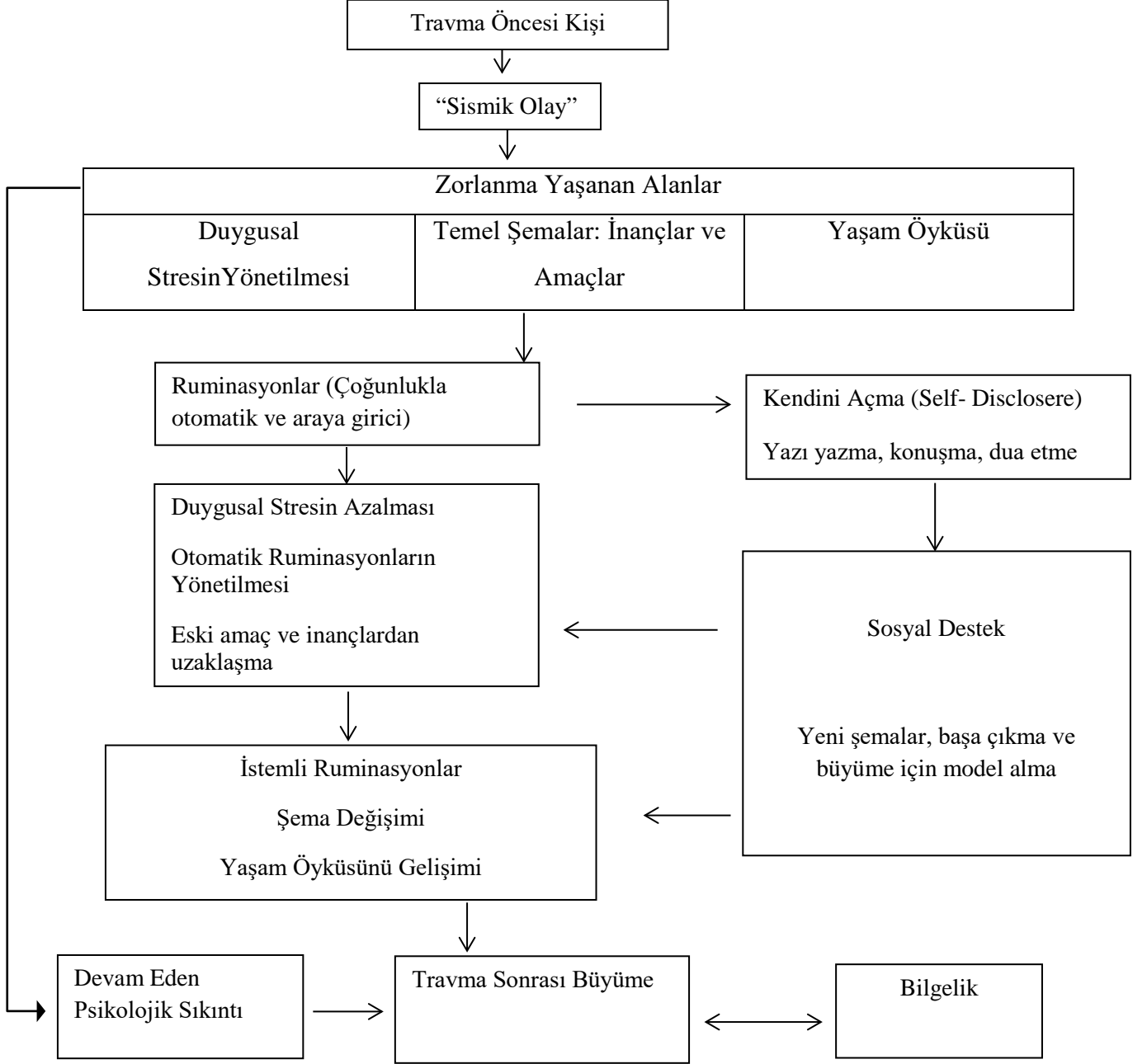
Tedeschi ve Calhoun (2004)'nin travma sonrası büyüme kavramını açıklamak üzere ortaya koydukları Betimsel- İşlevsel Model (Şekil 2.), bu araştırmada daha çok üzerinde durulacak yaklaşım olacaktır. Bu modelde travma sonrası büyümenin içerdiği çeşitli elementler ve travmatik olay sonrasındaki süreç vurgulanmaktadır. Araştırmacılar büyümenin ortaya çıkışında travmatik olayın kendisinin değil, sonrasındaki süreçte ne olduğunun önemli olduğu belirtilmekle birlikte, modelde travma sonrası büyüme sürecinin başlamasında olayın yarattığı etkinin önemi de vurgulanmaktadır.

Buna göre Tedeschi ve Calhoun (2004) “depresyon” metaforu üzerinden büyümeye giden yolda yaşanan travmatik olayın “sismik” bir etki yarattığını ifade etmektedir. Psikolojik olarak “sismik” etki yapan olay, kişinin anlama, anlamlandırma ve karar verme süreçleri için bir rehber görevi gören dünyaya ilişkin şematik yapılarını sarsmakta ve tehdit etmektedir. Daha önceden bilindiği üzere, “varsayımsal dünya” adı verilen bu şematik yapılar iyilik, öngörülebilirlik ve dünyanın kontrol edilebilirliği inançlarını içermektedir (Janoff-Bulman, 1992). Travmatik olay tüm bu var olan inançlarla çelişmekte, hatta var olan eski inançları tamamen anlamsız kılabilir.

Tıpkı depremden sonra yıkılan binaların yeniden inşa edilmesi gibi (Tedeschi ve Calhoun, 1995), sarsılan, belki de yıkılan varsayımsal dünyanın yeniden yapılandırılması ve yaşam öyküsünün yeniden geliştirilmesi gerekmektedir. Travmatik olayın, travma sonrası yeni gerçekliği de içine alacak şekilde bilişsel olarak işlenmesi bu yeniden inşa sürecine karşılık gelmektedir. Bilişsel yeniden yapılanma, kişinin sarsılan şemalarını, travma sonrası değişen gerçekliği ve gelecekteki olası travmatik olay ve sonuçlarını da hesaba katarak, sarsıntılara daha dirençli bir biçimde yeniden oluşturma sürecidir. Bu yeniden yapılandırma ve anlamlandırma sürecinin başlarında daha çok travmaya doğal bir tepki olarak ortaya çıkan, otomatik özellikte girici/istemsiz ruminasyonlar (tekrarlı düşünceler) görülmektedir. Ruminasyonlar olayı anlamlandırma sürecinde bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılmakta ve olayın sonucunda kişi için yeni olan bilgilerin işlenmesini sağlamaktadır. Zaman içinde duygusal stres/psikolojik sıkıntı azaldıkça olumsuz duygusal yükü olan istemsiz ruminasyonlar yerini, yeni anlamlar oluşturmaya yönelik istemli ruminasyonlara bırakmakta ve bu da kişileri büyüme sonucuna götürmektedir (Cann ve ark., 2011). Kişiler bu süreçte, önceden var olan ancak artık işlevsiz olan varsayımlarının, amaçlarının ve yaşamla baş etme yollarının artık radikal olarak değişen duruma uygun olmadığına dair bir kavrayış geliştirmektedir. “Büyüme” artık işlevsiz olan amaç, anlam ve başa çıkma yollarının bir kenara bırakılıp yenilerinin inşası ve travma öncesi, sonrası ve sonrasında kapsayacak biçimde yaşam öyküsünün yeniden oluşturulması sonucunda deneyimlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yaşanan olayın varsayımsal dünya üzerinde sarsıntı yaratması, elbette belli bir düzeyde psikolojik sıkıntıyı da beraberinde getirmekte ancak bir yandan da büyümeye götüreceği olan bilişsel işleme süreci için ateşleyici olmaktadır. Dolayısıyla modelde vurgulandığı üzere, bir yandan orta düzeyde bir stres süreci için tetikleyici olmakta, bir yandan da kişilerin başlangıçta yaşadıkları duygusal streslerini belli ölçüde bir düzenleyebilmeleri gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Şekil.1. 2. Travma Sonrası Büyüme'nin Betimsel İşlevsel Modeli (Tedeschi ve Calhoun, 2004)



Büyüme, kendiliğin algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler olmak üzere beş alanda görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). *Kendiliğin algılanmasındaki değişimler/kişisel güçlülük*, paradoksal olarak bir incinebilirlik hissiyle birlikte kişisel güçlülük hissinde artışı kapsamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). “Kötü şeyler olabilir” bilgisi ve “bununla baş ettiysem her şeyle baş edebilirim”i keşfetmenin bir kombinasyonu olarak büyüme deneyimlenmekte ve kişilerin kendine güvenleri artmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde değişimler/başkalarıyla ilişkiler daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma, daha çok kendini açma ve daha empatik davranma gibi değişimleri kapsamaktadır. Diğer insanlarla daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurmanın öneminin anlaşılması kişileri daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma yönünde motive etmekle birlikte, kimi zaman da başka ilişkilerin kaybını getirebilmektedir. Kişiler bu tür durumlarda “gerçek ark.,nın kim olduğunu anladıklarını” ifade etmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yaşamın değerini anlama, “küçük şeylerin” önem ve önceliğinin artması ve daha önce garanti gibi görülen şeylerin önemini fark etme gibi değişimlerle birlikte yaşamdan duyulan memnuniyetin artması ve önceliklerin değişimine karşılık gelmektedir. *Yeni seçenekleri fark etme* artık ulaşılamayacak eski amaçlardan vazgeçilmesini ve yeni amaçlar oluştururken daha önce hiç fark edilmeyen seçeneklerin fark edilmesini ifade etmektedir. Son olarak *inanç sistemindeki değişimler* kişilerin varoluşsal anlamlandırmalarının değişimini veya daha derinleşmesini ve manevi inanç sistemlerinin yeniden düzenlenmesini kapsamaktadır.

Travma sonrası büyüme deneyimleyen kişilerin yaşadığı gelişim, bilgelik (wisdom) olarak değerlendirilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bireysel deneyim olarak büyüme, hayat hakkında genel bir bilgeliğin gelişmesi ile bireylerin kendi hayatları hakkında genel bir öykü ve genel bir çerçeve geliştirmesinin ortak bir etkileşimi olarak ifade edilmektedir. Büyük zorlanmalarla karşılaşan kişiler düşünce ve eylem arasında denge kurma, yaşamın bilinenleri ve bilinmeyenlerini tartma, yaşamın paradokslarını daha

kolay kabullenebilme ve insanın var oluşuna yönelik temel sorulara daha açık ve tatmin edici cevaplar bulabilme gibi beceriler geliştirebilmektedirler (Tedeschi ve Calhoun,1999).

Büyümeye giden süreçte kendini açmaya eğilimli olma ve destekleyici sosyal çevrenin olumlu etkisi de modelde (Şekil 2) vurgulanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Destekleyici diğerlerinin olması ve benzer deneyimleri ve ortak acıları yaşayan kişilerle travmatik olay hakkında konuşulması, var olan değişiklikleri kapsayan yeni bir öykü oluşturulabilmesini sağlamakta ve büyümeye yardımcı olabilmektedir (Neimeyer, 2001). Birilerinin ”orada olması”nın verdiği güven hissi travmatik olay sonrası hayatta kalan kişinin yeni şema ya da bakış açısı geliştirme motivasyonları üzerinde etkili olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1993). Travmatik yaşantıya ilişkin yazma, günlük tutma gibi eylemler veya destek gruplarıyla paylaşma büyümeye götüren bilişsel işlemlemeyi arttırmakta, duygusal malzemenin işlemlenmesini kolaylaştırmakta ve psikolojik sıkıntının belli düzeyde tolere edilmesine katkıda bulunarak bilişsel işlemlemenin sürdürülebilmesini sağlamaktadır (Ulrich ve Lutgendorf, 2002; Weiss, 2002).

Araştırmacılar büyümeyi hem bir sonuç hem de bir süreç olarak ele almaktadır. Bu süreçte başlangıçta duygusal stresle başa çıkmada güçlük yaşayan, olayın hemen sonrasında istemsiz ruminasyonları çok yoğun ve daha sonraki istemli ruminasyonları çok uzun deneyimleyen kişilerin büyüme şansını elde edemeyebileceği belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bununla birlikte bu sürecin olaydan ne kadar zaman sonra başlayacağı, ne kadar süreceği ya da zamanla büyüme düzeyinin nasıl bir seyir izlediği modelde açıkça belirtilmemektedir. Büyümenin zamansal kavramsallaştırmasına ilişkin alanyazında çelişkili bulgular olduğu görülmektedir (Cordova, Cunningham, Carlson ve Andrykowski 2001; Fraizer, Tashiro, Berman, Steger ve Long 2004; Park ve Helgeson, 2006; Weiss, 2004). Ancak Linley ve Joseph (2004)’in yapmış olduğu gözden geçirme çalışması büyümeye ilişkin değişimlerin olaydan sonraki 2 hafta ile 2 aylık periyotlarda gelişmeye başladığı ve 6, 12 ve 36 aylık periyotlarda stabil kaldığını göstermektedir. Ayrıca büyümenin bazı boyutları olaydan kısa süre sonra bazıları ise aylar ya da yıllar sonra ortaya çıkabilmektedir (Cohen, Hettler ve Pane, 1998).

1.2.1.4. Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli

Joseph, Murphy ve Regel (2012), özellikle Organizmik Değerlendirme Kuramı (Linley ve Joseph, 2005) olmak üzere, travma sonrası büyümeyi açıklamak amacıyla ortaya atılan yaklaşımlar ve bulgulardan hareketle Duygusal-Bilişsel İşleme Modeli (Affective-Cognitive Processing Model of PTG)' ni öne sürmüştür. Model travma sonrası stresin büyüme üzerindeki rolünü, büyüme için olaya ilişkin bilgi ile önceki varsayımlar arasında bir uyumsuzluk gerekliliğini ve bu uyumsuzluğu gidermeye yönelik devreye giren bilişsel süreçleri (istemsiz araya girici tekrarlayıcı düşünceler ve /veya anlam çıkarmaya ve yeni olasılıklara yönelik, yansıtıcı düşünceler) vurgulaması bakımından diğer yaklaşımlarla ortaktır. Öte yandan bilişsel işleme sürecine bağlı olarak belli bir duygu durum ya da duygulanım ortaya çıktığını ve yaşanan duygu durum ya da genel duygulanımın kullanılacak başa çıkma stratejilerinin türünü belirlediğini öne sürmektedir. Örneğin olaya ilişkin belli düzeyde hissedilen suçluluk hissi olaya ilişkin onarıcı davranışları başlatma görevi görebilirken; yoğun, korku, kaygı kaçınmalara neden olmaktadır (Joseph, Murphy ve Regel, 2012).

Bir diğer önemli nokta, bu modelde de var olan uyumsuzluğun çözümlenebilmesi için istemsiz/araya girici düşüncelerden yansıtıcı düşünmeye geçişin gerekliliğinin vurgulanmasıdır. Bu geçiş kişinin duygusal durumu ve başa çıkma stratejileri tarafından belirlenmektedir. Örneğin psikolojik uyarım fazla olduğunda, aşırı uyarılmışlık ve sürekli devam eden tehlike algısı kaçınmalara neden olarak bu süreci engellemektedir. Kişi yansıtıcı düşünme sürecine geçebildiğinde ise deneyimiyle ilgili yeni anlamlar oluşturulması ve uyumsuzlukların çözümü sağlanmakta; yaşam öyküsü tutarlı ve anlamlı bir biçimde yeniden oluşturulmaktadır.

Organizmik Değerlendirme Kuramı'nda (Linley ve Joseph, 2005) olduğu gibi bu modele göre de varolan varsayımlar ile travmanın sağladığı yeni ve sarsıcı bilgiler arasındaki tutarsızlık özümseme ya da uyum sağlama olmak üzere iki süreçle giderilmektedir. Varsayımların dönüşme ve değişme süreci, "dünya tehlikeli ve insanlar güvenilmez" şeklinde inançların oluşmasıyla olumsuz ya da kişisel güçlülük hissini arttırdığı, hayatta yeni anlamlar bulunabildiği, daha yakın ilişkiler kurulabildiği ve yaşamdan duyulan doyumun arttığı bir biçimde olumlu olabilmektedir.

1.2.2. Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Değişkenler

Büyüme travmatik bir yaşantıyı ve tetikleyici bu yaşantı üzerinde düşünmeyi gerektirmekle birlikte bu tür bir yaşantıya sahip olan herkes büyüme deneyimlemeyebilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (1995), travma sonrası büyümenin ortaya çıkışıyla ilişkili olan bazı faktörleri ortaya koymuştur. Bunlar genel olarak olay ilişkili özellikler (olayın süresi, yoğunluğu, algılanan şiddeti, olayla nasıl başa çıkıldığı), kişisel kaynaklar (kişilik özellikleri, demografik özellikler, travma öncesi deneyimler) ve çevresel kaynaklar (aile ve diğerlerinden algılanan sosyal destek) olarak gruplandırılmaktadır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde çaresizliğin farkında olma, kontrol edilebilirlik, ölüm tehdidi ve zarar algısı gibi olayın bilişsel değerlendirmesine yönelik faktörler büyüme ile olumlu yönde ilişkilidir (Linley ve Joseph, 2004). Dışa dönüklük, iyimserlik (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Hobfoll ve ark., 2007) ve deneyime açıklık (Karancı ve ark., 2012) gibi kişilik özelliklerinin büyümeyle olumlu, nörotizmin ise olumsuz yönde (Linley ve Joseph, 2004) ilişkisi olduğu görülmektedir. Medeni durum, çalışma durumu, eğitim ve gelir düzeyi gibi demografik özellikler büyüme deneyimiyle ilişkili olmakla birlikte (Belizzi ve Blank, 2006; Cordova ve ark., 2001; Updegraff ve Taylor, 2000; Wortman, 2004) cinsiyetle ilgili çelişkili bulgular mevcuttur. Kadınların büyüme geliştirmeye daha eğilimli olduklarını bulgulayan çalışmaların yanı sıra (Albuquerque, Narciso ve Pereira, 2018; Kleim ve Ehlers, 2009; Swickert, Hittner ve Foster, 2012; Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi ve Demakis, 2010), cinsiyet farkının anlamlı olmadığı çalışmalar da dikkat çekmektedir (Polantinsky ve Esprey, 2000). Yeterli bilişsel kaynaklara sahip olma açısından büyümenin çocuklara ya da daha ileri yaşa kıyasla yetişkinlerde görülmesinin daha olası olduğu bulgulanmıştır (Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003).

Baş çıkma stratejileri açısından inkâr, kendini suçlama, davranışsal kopma gibi duygu odaklı baş çıkma stratejileri büyüme ile negatif yönde ilişkilirken (Bussell ve Naus, 2010; Büyükaşık-Çolak, Gündoğdu-Aktürk ve Bozo 2012); olumlu yeniden yapılandırma ve problem odaklı baş çıkma (; Karancı ve Erkam, 2007); duygusal destek almayı içeren duygusal baş çıkma ve olumlu dinsel/kabullenici baş çıkma (Linley ve

Joseph, 2004); diğerlerinin de başına benzer şeylerin geldiğini düşünme gibi işlevsel başa çıkma stratejileri (Currier, Lisman, Harris, Tait ve Erbes, 2013) yüksek düzeyde büyüme ile ilişkili bulunmaktadır. Kendini açma ve sosyal destek (Currier ve ark., 2013; Schmidt, Blank, Bellizzi ve Park, 2012; Svetina ve Nastran, 2012; Schroevers, Helgeson, Sanderman ve Ranchor, 2010; Tanrıverdi, Savaş ve Can, 2012); maneviyat (spirituality) ve dinsellik (religiosity) kişilerin hem yoğun psikolojik sıkıntıyla başa çıkmalarını kolaylaştırarak hem de anlamlandırma sürecine katkı sağlayarak büyümeyi kolaylaştırmaktadır (Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000; Chan ve Rhodes, 2013; Prati ve Pietrantonio, 2009; Shaw, Joseph ve Linley, 2005; Weiss ve Berger, 2010).

Ülkemizde de son yıllarda farklı travmatik yaşantıları olan gruplarda travma sonrası büyüme kavramının ve ilişkili değişkenlerin ele alındığı çok sayıda araştırma göze çarpmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde uyumluluk, deneyime açıklık ve öz-disiplin olmak üzere kişilik özellikleri (Karancı ve ark., 2012), travmatik olayın algılanan şiddeti, başa çıkma biçimleri ve algılanan sosyal destek (Bozo, Gündoğdu ve Büyükaşık-Çolak, 2009; Elçi, 2004; Karancı, 2005; Kılıç, 2005), dindarlık (Dirik, 2006), olayın içerdiği stres düzeyi (Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005), olayın algılanışı ve bilişsel işleme (Şenol-Durak ve Ayvaşık, 2010), travmatik algı düzeyi (Yılmaz ve Zara, 2016), dünyaya ilişkin varsayımlar (Yılmaz, 2006; Yılmaz ve Şahin, 2007); umutsuzluk, algılanan kontrol ve disosiyatif yaşantılar (Dürü, 2006), bağlanma (Arıkan, 2007), kontrol odağı (Önder, 2012) ve ruminasyonlar (Çağlayan, 2016, Kaçan, 2017) travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu ortaya konmuş değişkenlerdir. Ayrıca Türk örneğinde de kadınların daha fazla büyüme rapor ettiği görülmektedir (Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005; Şenol-Durak ve Ayvaşık, 2010; Yılmaz ve Zara, 2016). Kılıç, Magruder ve Karyürek (2016) ise Irak savaşının sebep olduğu olaylara maruz kalan ve Türkiye’de yaşayan Irak Türkmeni üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada büyümede görülen cinsiyet farkının yaş ve travma türü etkileşimi ile anlamlı olduğunu bulgulamıştır.

1.2.3. Travma Sonrası Büyümenin Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar ile İlişkisi

Büyüme ile ilişkili farklı değişkenler ortaya konmuş olmakla birlikte, büyümenin ortaya çıkabilmesinde var olan temel inançların sarsılması ve sonrasındaki bilişsel süreçler temel kriterler olarak görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Janof-Bulman (2004)’ e

göre travmatik yaşantının sağladığı yeni bilgi var olan eski inançlarla uyuşmadığı için kişiler incinebilirliği de içeren bu yeni bilgileri kapsayacak biçimde temel inançlarını yeniden düzenleme ihtiyacındadır. Travma sonrası büyümenin gerçekleşmesinin karşılığı eski sarsılan inançların yeniden oluşturulması değil, kişinin incinebilirliği ve kötü olayların başına gelebileceği yönündeki yeni bilgileri de içerecek bir biçimde, yaşamın değerini anladığı ve yeni anlamlar yarattığı yeni bir inanç sistemi oluşturmasıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Dolayısıyla büyüme ve olumlu psikolojik değişim sürecinin ortaya çıkmasında önemli olan nokta kişinin var olan temel inançlarını ne oranda sarstığı ve yeni inanç sistemlerinin inşasını ne ölçüde gerekli kıldığıdır (Cann ve ark., 2010; Thombre, Sherman ve Simonton, 2010; Tedeschi, 2011; Yılmaz, 2006). Yaşanan deneyimin kişinin şimdiye kadar olan yaşantısını ve varsayımsal dünyasını yeniden gözden geçirmeye yöneltecek düzeyde olması olumlu değişimleri yaratacak ve büyümeye götürecektir bilişsel işlemlemeyi başlatmakta (Cann ve ark., 2010; Janoff-Bulman 2006; Linley ve Joseph, 2004); olayın var olan inançları sarsıcı düzeyde etkisi olmadığında ise büyümeyi ortaya çıkaracak süreç başlamamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde kanser hastaları (Wilson, Morris ve Chambers, 2014; Danhauer ve ark., 2013; Thombre, Sherman ve Simonton, 2010), cinsel saldırıya uğramış kişiler (Ullman, 2014), deprem sonrası hayatta kalanlar (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2015), yüksek düzeyde stres yaratan yaşam olayları deneyimleyen üniversite öğrencileri (Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2013) gibi farklı örneklerle yapılan çalışmalar sosyodemografik değişkenler, başa çıkmalar, sosyal destek ve olaydan sonra geçen zaman gibi farklı değişkenlere oranla temel inançlarda sarsılmanın büyüme üzerinde en belirleyici faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bunların yanı sıra günlük stresörlerin anlamlandırılması ve bunların sağladığı pozitif değişimler de temel inançlarda sarsılma düzeyi ilişkilidir (Losavio ve ark., 2011).

Travmatik olayın kişilerin varsayımları üzerinde yeterince ciddi bir sarsıntı/zorlanma yaratması olayı anlamlandırma ve temel inançları yeniden inşa etme doğrultusunda, olaya ve ne olduğuna yönelik ruminasyonlar şeklinde görülen bilişsel işlemleme sürecini başlatmaktadır (Lindstrom ve ark., 2013; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Daha önce söz edilmiş olan istemsiz ruminasyonlar daha çok travmanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkiliyken, olumsuz içeriği olmayan ve yeni anlamlar oluşturmaya yönelik olan istemli ruminasyonların ise daha çok büyümeyle ilişkili olduğu görülmektedir (Calhoun ve ark., 2000; Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010; Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010; Haselden, 2014; Taku, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008; Triplett ve ark., 2012).

İstemsiz ruminasyonlar daha çok travmanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili görünmekle birlikte, olaydan sonraki ilk günlerde, travmatik yaşantılara verilen doğal bir tepki olarak değerlendirilmekte ve büyümeye giden süreç için işlevsel olduğu belirtilmektedir (Can ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004). İstemsiz/araya girici ruminasyonlar sayesinde olayın ilk günlerinde kişiler travmatik yaşantıya dair işaretlere maruz kalmakta ve böylelikle travmatik deneyime ilişkin içsel belirtiler aydınlatılmaya çalışılmaktadır. Bu süreç daha sonra ortaya çıkacak istemli ruminasyonlar için bir malzeme sağlamak ve sonraki bilişsel işlemlemeyi teşvik etmektedir (Cann ve ark., 2011; Nightingale, Sher ve Hansen, 2010). Dolayısıyla olayın hemen ardından görülen istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonları tetikleyerek önceki amaç ve varsayımlardan uzaklaşmasını ve yeni duruma uygun açıklamalar bulunmasını kolaylaştırmakta, olayın olumlu sonuçlarını fark edebilmeleri için kişilere bir fırsat vermektedir (Affleck ve Tennen, 1996; Cann ve ark., 2010; Taku ve ark., 2008.) Daha sonra deneyimlenen istemli ruminasyonlar ise travma sonrası büyüme gibi olumlu bir değişkenle ilişkilendirilmektedir (Cann ve ark., 2011; Calhoun ve Tedeschi, 2013; Garcı'a, Cova, Rinco' n ve Va'zquez, 2015; Hallam ve Morris, 2014; Park ve Fenster, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Yanez, Stanton, Hoyt, Tennen ve Lechner, 2011). Ancak uzun süre ve dinmeyen bir biçimde devam eden girici/istemsiz ruminasyonlar travma sonrası psikolojik sorunlar, düşük düzey büyüme ve yüksek düzey psikolojik sıkıntıyla ilişkili görünmektedir (Ehring, Frank ve Ehlers, 2008; Nolen-Hoeksema, McBride ve Larson 1997; Tedeschi ve Calhoun, 1995).

1.2.4. Travma Sonrası Büyüme, Travma Sonrası Stres, Temel İnançlarda Sarsılma ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişki

Büyüme, beş farklı alanda olumlu değişimleri kapsamakla birlikte, iyi olma halinin artışı ya da psikolojik sıkıntının azalması olarak kavramsallaştırılmamaktadır. Calhoun ve Tedeschi (1998,1995), büyümenin stresin bitiminden sonra gelen bir süreç olmadığını

belirtir. Araştırmacılara göre baş edilebilir bir düzeyde devam eden psikolojik sıkıntı büyüme için gereklidir. Büyümenin sürmesi için nelerin kaybedildiğine, bir yandan da paradoksal olarak nelerin kazanıldığına dair periyodik bilişsel ve duygusal hatırlatıcılara ihtiyaç vardır. Dolayısıyla yoğun strese verilen olumsuz ve olumlu tepkilerin bir arada görülebileceği ve büyüme ve stres yaşantısının iki ayrı süreç olduğu belirtilmektedir (McCormack, Hagger ve Joseph, 2011; Schuettler ve Boals, 2011).

Alanyazında travma sonrası stres belirtiler ile büyüme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında pek çok kişinin büyüme süreciyle birlikte, psikolojik sıkıntı ve stres belirtileri gösterdiğine ve travma sonrası stres belirtileri ile büyüme arasında pozitif yönde ilişkiye dair pek çok bulgu olduğu görülmektedir (Boals ve Schuettler, 2011; Chopko, Palmieri ve Adams, 2018; Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Kılıç, Magruder ve Karyürek, 2016; Linley ve Joseph, 2004; Soo ve Sherman, 2005). Bununla birlikte yüksek düzeyde travma sonrası stres semptomları gösteren kişilerin büyüme geliştirme olasılıklarının daha az olduğunu ortaya koyan (Danahauer ve ark., 2013; Hobfoll ve ark., 2007) ve travma sonrası stres belirtileri ile büyüme arasında anlamlı ilişki bulmayan araştırmalar da (Cordova ve ark., 2007; Widows, Jacobsen, Booth-Jones ve Fields, 2005) mevcuttur.

Tüm bu çelişkili bulgular TSB ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin eğrisel (curvilinear) bir ilişki olduğuna dair genel bir kabul ortaya koymuştur (Cann ve ark., 2011; Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Kleim ve Ehlers, 2009; Linley ve Joseph, 2004; Klosky ve ark., 2014). Başka bir deyişle orta düzeyde yaşanan stres belirtileri büyüme için bir tetikleyici olmakta ve yüksek düzeyde büyüme ile ilişkili görülmektedir. Öte yandan çok düşük düzeyde stres temel inançlarda bir sarsıntı yaratmamakta, dolayısıyla var olan şemaların gözden geçirilmesini ve yeniden yapılandırılmasına gerek duyulmamaktadır. Benzer şekilde baş edilemeyecek düzeyde yüksek stres, sürekli ve yüksek düzeyde tehlike algısı büyüme süreci için tetikleyici olmakta ve büyüme ihtimalini azaltmaktadır.

Alanyazında TSSB ve TSB'yi bir arada ele alan araştırmaların çoğunun ruminasyonlarla ilişkileri kapsamında çalışıldığı görülmektedir. Örneğin Chan, Ho, Tedeschi ve Leung (2011), meme kanseri kadınlarda dikkat yanlılıkları ile TSSB ve TSB arasındaki ilişkide ruminasyonların aracı rolü olup olmadığını araştırmışlardır. Hastalığa

ilişkin olumsuz ruminasyonların (örn. “Kanser hakkında ve onu asla yenemeyeceğim hakkında düşündüm”), olumsuz dikkat yanlılığı ve TSSB arasında aracı rolü olduğu; kansere ilişkin olumlu ruminasyonların (örn. “Kanserle baş etmek için neler yapabilirim diye düşündüm”), olumlu dikkat yanlılıkları ile TSB arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Soo ve Sherman (2015), meme kanseri olan kadınlarda ruminasyonların üç farklı boyutunun psikolojik belirtiler ve TSB ile ilişkilerini incelemişlerdir. Buna göre, negatif olay ve duygular üzerinde tekrarlayıcı düşünme içerikli ruminasyonların (brooding), depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile pozitif yönde; büyümenin yeni olasılıklar ve manevi değişim boyutlarıyla negatif yönde; amaçlı ve problem çözme üzerine odaklı ve olumlu içeriği olan ruminasyonların (instrumental rumination) ise travma sonrası büyümenin tüm boyutları ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmada ruminasyonların yoğunluğu ve tekrarlayıcılığını temsil ettiği belirtilen boyut (intrusion) ise stres belirtileriyle ve beklenmedik bir sonuç olarak, büyümenin yeni olasılıklar ve diğerleriyle ilişkiler boyutuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular stresörü takiben ortaya çıkan araya girici ruminasyonların (intrusive) büyümeyi başlatmak için bir etken olabileceği ancak uzun süre devam ettiğinde psikolojik sıkıntıyı artırıcı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Söz konusu bulgular daha genç yaştaki örneklerde de doğrulanıyor görünmektedir. Zhou, Wu, Fu ve An (2015) depremden dört buçuk yıl sonra ortaokul öğrencilerinde temel inançlarda sarsılma, araya girici/istemsiz ve istemli ruminasyonlar, TSSB ve TSB arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Buna göre istemsiz/araya girici ruminasyonlar temel inançlarda sarsılma ve TSB arasında aracı iken; istemli ruminasyonlar hem temel inançlarda sarsılma ve büyüme arasında hem de istemsiz ruminasyonlar ile büyüme arasında aracı bulunmuştur. Bulgular istemsiz ruminasyonların daha amaçlı istemli ruminasyon süreci için bir ipucu olabileceği bilgisini doğrulamaktadır.

Allbough, Wright ve Folger (2016) kişilerarası travma deneyimi olan bireylerde dört farklı ruminasyon türü, olayın kişinin kimliği üzerinde ne kadar merkezi bir rolü olduğu (event centrality), depresyon, kaygı ve travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme ve travmatik olaydan beri kişinin ne kadar olumsuz sonuç deneyimlediğine

yönelik algısı/ travma sonrası yıpranma (post traumatic depreciation) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz içeriği olan kara kara düşünme (brooding), problem çözümüne yönelik tekrarlayıcı düşünme (reflecting) ve istemsiz ruminasyonlar (intrusive) kaygı, depresyon, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası algılanan yıkım gibi olumsuz sonuçlarla pozitif yönde ilişkilirken; hem istemli (deliberate) hem istemsiz (intrusive) ruminasyonlar travma sonrası büyümeyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kara kara düşünme kaygı, depresyon, travma sonrası stres belirtiler ve algılanan yıkım gibi tüm negatif sonuçları yordarken, yalnızca istemli (deliberate) ruminasyonların büyüme üzerinde temel etkisi olduğu görülmüştür.

Türk örneğinde yapılmış bir çalışmada Eker (2006), istemli ve istemli ruminasyonun, psikolojik belirtilerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Beklenmedik bir sonuç olan istemli ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki pozitif yöndeki ilişki, olayla ilgili anlam bulmaya yönelik istemli çabaların nihai bir sonuca ulaşmaması durumunda psikolojik sorunları arttırabileceği yönünde yorumlanmıştır.

Çağlayan (2016), trafik kazası mağdurlarında kişilik özellikleri, olaya ilişkin faktörler, baş etme ve ruminasyonların TSSB ve TSB oluşmasındaki yordayıcı rolünü alanyazındaki farklı yaklaşımlar temelinde incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre istemsiz ruminasyonlar TSSB'nin kaçınma dışındaki boyutlarını; istemli ruminasyonlar ise TSB'nin tüm boyutlarını yordamaktadır.

Triplett ve arkadaşları (2012), yürüttükleri çalışmada travma sonrası büyümeye ve yaşamdan doyum almaya giden süreci anlamaya yönelik bir model öne sürmüşlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, temel inançlarda sarsılmanın istemli, istemsiz ruminasyonlar ve büyüme üzerinde direkt etkisi vardır. İstemsiz ruminasyonların ise istemli ruminasyonlar ve travma sonrası stres belirtileri üzerinde doğrudan etkisi var. Dolayısıyla istemsiz ruminasyonların hem istemli gibi işlevsel bilişsel süreçler için harekete geçirici hem de travma sonrası psikolojik sıkıntıyı sürdürücü bir etkisi olduğu bir kez daha doğrulanmıştır. Yanı sıra araştırmada istemli ruminasyonların da hem travmatik stres hem de büyüme üzerinde doğrudan etki sergilediği; ancak büyüme üzerindeki etki büyüklüğünün (.34) travma sonrası stres üzerindeki etkisinden (.18) daha güçlü olduğu

görülmektedir. Sonuç olarak temel inançlarda sarsılma düzeyi istemli ve istemsiz ruminasyonlarla birlikte büyümenin %39'luk varyansını açıklamaktadır.

Farklı araştırma bulguları da bu bilgilerle tutarlı görülmektedir. Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000), üç yıl içinde travmatik yaşam olayı deneyimlemiş üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada, olaydan hemen sonra olay ilişkili ruminasyon yaşadığını belirten kişilerin daha yüksek düzeyde büyüme deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Hangi tip bilişsel işlemlerin (istemli ya da istemsiz ruminasyonlar) kullanıldığı ve bunların zamanı (olaydan hemen sonra ya da son zamanlarda) büyüme sonucunun ortaya çıkmasıyla ve büyümenin boyutlarıyla farklı ilişkiler sergilemektedir. Benzer şekilde Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun (2009), Amerikalı ve Japon olmak üzere farklı kültürlerden katılımcılarda 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 olduğunu ortaya konmuştur. Kültürler arası bir fark olarak Amerikalı örneklemede halen devam eden istemli ruminasyonlar büyümeyi yordarken, Japon kültüründe ise olaydan sonra görülen istemli ruminasyonlar büyümeyi yordamaktadır.

Özetle yoğun stresli bir yaşam olayı deneyimlendikten sonra buna ilişkin bilişsel işleme sürecinin nasıl olacağı, olayın kişi üzerindeki etkisinde önemli bir belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla bilişsel işleme sürecinin başka bir deyişle travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan farklı tip ruminasyonların, bunların arasındaki ilişkinin ve travmaya verilen tepkiler üzerindeki farklı etkilerinin araştırılmasının hem travma sonrası görülen stres belirtilerinin hem de büyümenin anlaşılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Travmatik bir olay sonrasında istemsiz ruminasyonların ortaya çıkmasının doğal bir süreç olduğu ve bu tip ruminasyonların daha sonra deneyimi anlamlandırmaya yönelik ortaya çıkacak istemli ruminasyonlar için tetikleyici olduğu belirtilmekle birlikte (Calhoun ve ark., 2010) bu iki bilişsel sürecin travma sonrası stres belirtileri ve büyüme üzerindeki etkisinde belirleyici olabilecek faktörlere yönelik bilgi sınırlıdır. İlerleyen bölümlerde iki bilişsel sürecin travma sonrası sonuçlar üzerindeki etkisinde belirleyici olabileceği düşünülen bilgece farkındalık kavramına ve söz konusu değişkenlerle ilişkisine değinilecektir.

1.3. Bilgece Farkındalık

Bilgece farkındalık (mindfulness) dikkatin, bedende, zihinde veya dış çevrede o anda olup bitenlere yönlendirilmesi; farkına varılan bilginin yargılanmadan, analiz edilmeden ve tepki verilmeden, anlayış ve şefkat ile o an olduğu haliyle kabullenilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Chambers, Lo ve Allen, 2008; Kabat - Zinn, 1982; Kabat - Zinn, 1991). İlgili yazında bilgece farkındalığın durumsal bir yaşantı (state) ya da edinilmiş bir kişilik özelliği (trait) olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Vago ve Silbersweig, 2012). Durumsal bilgece farkındalık, bilgece farkındalık temelli egzersizler yoluyla geçici olarak yargılamadan “an”da olma durumuna veya bu egzersizler yoluyla geliştirilebilen bir beceriye işaret etmektedir (Baer ve Krietemeyer, 2006). Bir kişilik özelliği olarak ise, yargılamadan ve istemli olarak “şu an”da olanları deneyimleyebilme eğilimi ve kapasitesine karşılık gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1991; Vago ve Silbersweig, 2012).

Duygu ve düşünceler gibi içsel deneyimler yaşanırken bunlara yönelik farkındalığı ve daha esnek tepkiler verebilme becerisini arttıran bilgece farkındalığı ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeklerin faktör analizleri sonucunda bilgece farkındalığın beş farklı alt boyutu olduğu ortaya konmuştur. Bu boyutlar *dikkati düzenleyebilme* (acting with awareness), *yargılamadan izleme* (nonjudging), *etkilenmeden izleme* (nonreactivity), *duyumsal farkındalık* (observing) ve *duyguları isimlendirebilme* (describing) olarak tanımlanmaktadır (Baer, Smith, Hopkins, Krietmeyer ve Toney, 2006; Şahin ve Ayalp, 2017). Dikkati düzenleyebilme, kişinin o andaki davranışlarının farkında olması, başka bir deyişle, dikkat o anda olanlar dışında farklı bir yere odaklı iken otomatik davranışlar sergileme halinin (otomatik pilot hali) karşıtı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bir diğer alt boyut olan yargılamadan izleme, kişinin duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirci ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olmasını ifade ederken; etkilenmeden izleme duygular ve düşünceler gibi içsel deneyimlerin peşine takılmadan zihinden geçip gitmelerine izin verebilme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Duyumsal farkındalık o anda olan sesler ve kokular gibi dışsal uyarıların ve bedensel duyumlar gibi içsel uyarıların farkında olabilmeye; son olarak duyguları isimlendirebilme ise kişinin içsel deneyimlerini sözcüklerle tanımlayabilmesi, adını koyabilmesine karşılık gelmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006).

Durumsal veya kişilik özelliği olarak, bilgece farkındalığın kişilere dikkati içsel uyaranlardan koparabilme ve böylelikle duygusal uyaranlardan daha az etkilenme becerisi kazandırdığı (Ortner, Kilner ve Zelazo, 2007) ve kişinin kendi düşünce ve duygularını merkeze almadan, düşüncelerin birer gerçek değil geçip giden zihinsel etkinlikler olarak algılama becerisi olarak kavramsallaştırılan üstbilişsel farkındalığı (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) arttırdığı bilinmektedir (Hargus, Crane, Barnhofer ve Williams, 2010). Bu yolla bilgece farkındalığın pek çok psikopatoloji üzerinde olumsuz, psikolojik sağlık üzerinde ise olumlu etkileri olmaktadır (Baer, 2007). Günümüzde, bilgece farkındalığın bir teknik olarak kullanıldığı psikoterapi yaklaşımları (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard, 1991; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) ve stresle baş etme üzerine oluşturulan bilgece farkındalık egzersizlerinin kullanıldığı psikoeğitim programları mevcuttur (Kabat-Zinn, 2003; Grossman, Nieman, Schmidt ve Walach, 2004).

Alanyazında bilgece farkındalık temelli egzersizlerin kaygı, depresyon, öfke ve ruminasyon (Anderson, Lau, Segal ve Bishop, 2007), olumsuz duygulardan korkma, düşünce bastırma ve duygu regülasyonu güçlüğü (Lykins ve Baer, 2009), genel psikolojik sıkıntı ve algılanan stres (Bränström, Kvillemo, Brandberg ve Moskowitz, 2010; Nyklíček ve Kuipers, 2008), bilişsel dezorganizasyon (Bishop ve ark., 2006) ve travma sonrası kaçınma semptomlarının (Bränström ve ark., 2010) düzeyinde azalmayla olan ilişkisi; kendilik bildirimleri, beyin görüntüleme ve labratuvar çalışmalarıyla ortaya konmuştur (Treadway ve Lazar, 2009). Bununla birlikte bu tür egzersizleri yapan kişilerde olumlu duygulanım (Bränström ve ark., 2010; Nyklíček ve Kuijpers, 2008), maneviyat ve empati (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998), tutarlılık hissi (sense of cohesion, Weissbecker ve ark., 2002), öz şefkat (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005), yaşamdan duyulan memnuniyet ve yaşam kalitesinde artış (Grossman ve ark., 2010; Koszycki, Bengler, Shlik ve Bradwejn 2007; Nyklíček ve Kuijpers, 2008; Shapiro ve ark., 2005) gözlenmektedir.

Gerek uzun süreli egzersizlerle kazanılmış olan gerek bir kişilik özelliği olarak (Şahin ve Yeniçeri, 2015; Keng, Smoski ve Robins, 2011) bilgece farkındalığın, depresyon (Brown ve Ryan, 2003; Cash ve Whittingham, 2010), disosiyasyon (Baer ve ark., 2006; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006), ruminasyon (Raes ve Williams, 2010), bilişsel tepkisellik (Raes, Dewulf, VanHeeringen ve Williams, 2009),

sosyal kaygı (Brown ve Ryan, 2003; Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve Dewulf 2008; Rasmussen ve Pidgeon, 2010), duygu regülasyon güçlükleri, aleksitimi ve genel psikolojik semptomlar (Baer ve ark., 2006), olumsuz otomatik düşünceler (Frewen, Evans, Maraj, Dozois ve Partridge, 2008) ile negatif yönlü; psikolojik iyilik hali ile pozitif yönlü (Baer ve ark., 2006; Josefsson, Larsman, Broberg ve Lundh, 2011) ilişkisi olduğu pek çok çalışma ile ortaya konmuştur. Yanı sıra bilgece farkındalık eğilimleri yüksek olan bireylerin duygu durumları çökkün olduğunda dahi amaç odaklı davranışlarını sürdürebilme becerilerinin yüksek olduğu (Baer ve ark., 2006) ve kendileri için önemli olan ilgi alanları ve rutinleriyle bağlarını sürdürmeye daha eğilimli oldukları (Brown ve Ryan, 2007) bilinmektedir.

Beyin görüntüle yöntemleri aracılığıyla bilgece farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkisini beyinde hangi mekanizmalar üzerinden gerçekleştirdiği somut olarak da kanıtlanabilmektedir. Buna göre bilgece farkındalığın amygdala aktivasyonunu azalttığı ve prefrontal bölgenin aktivasyonunun arttırdığı ve bilgece farkındalık puanları yüksek olan kişilerin prefrontalin amygdalayı inhibe etmesi yoluyla daha iyi duygu regülasyonu yapabildikleri görülmektedir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007). Ayrıca bilgece farkındalığın, beyinin daha bütüncül çalıştığına işaret eden teta ve gamma ritimlerinde artışla (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010) ve duygu, dikkat ve tepki düzenlemeden sorumlu üst beyin yapılarının daha baskın çalışmasıyla ilişkisine dair bulgular dikkat çekicidir (Chiesa, Serretti ve Jakobsen, 2013).

1.3.1. Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler

Bilgece farkındalığın pek çok psikopatolojide olduğu kadar travmaya verilen tepkilerdeki rolü de son yıllarda sıklıkla araştırılmaktadır. Bilgece farkındalığın travmatik yaşantılarla ilişkisinin ele alındığı yazında genellikle, kişinin olumsuz içsel deneyimlerinden kaçınması ya da bunların yoğunluğunu, sıklığını ya da biçimini değiştirmek için çaba harcaması anlamına gelen ve travma sonrası semptomlarla ilişkisi bilinen “yaşantısal kaçınmaların”ların karşıtı olarak ele alındığı görülmektedir (Thompson ve Waltz, 2010).

Travmatik olaylara verilen içsel tepkilerden kaçınmaya çalışmanın araya girici istemsiz düşünceleri, disosiyasyonu ve diğer travma sonrası semptomlarını arttırdığı

bilinmektedir (Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Vujanovic, Niles ve Abrams,2016; Walser ve Hayes, 2006). Bilgece farkındalık ise kişinin içsel deneyimlerinin farkında olması ve onları yargılamadan kabul etmesini kolaylaştırmakta (Brown ve Ryan, 2003); dikkatin ruminatif düşüncelerden şu ana yönlendirilebilmesini sağlayarak kişinin var olan bağlamı daha esnek bir biçimde değerlendirebilmesi ve içsel uyarılara daha esnek tepkiler verebilmesine olanak sağlamakta, böylelikle kişilerin kaçınmaya ihtiyaç duymaları azalmaktadır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Walser ve Hayes, 2006). Kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığın sıkıntı verici duygularla temas halinde olabilmeyi arttırmasının, kaçınma eğilimlerini ve negatif bilişleri engelleyerek travmanın olumsuz etkilerine karşı dayanıklılığı (resilient) arttırdığı da ortaya konmuştur (Smith ve ark., 2011).

Daha önce değinildiği üzere travma sonrası stres belirtilerini sürdüren özelliklerden biri de kişilerin aşırı uyarılmışlık, geriye dönüşler (flashbackler), araya girici düşünceler, duygu durum geçişleri, konsantrasyonda güçlük gibi travmanın doğal sonucu olan tepkileri fiziksel ve zihinsel sağlıklarını tehdit eden kalıcı değişimler olarak algılamalarıdır (Ehlers ve Clark, 2000). Bilgece farkındalık eğiliminin sağladığı üstbilişsel farkındalığın travmaya verilen tepkileri değişmez gerçekler olarak algılamalarını önleyerek, belirtilerin şiddetlenmesi ve kronikleşmesini engelleyebileceği düşünülmektedir. Bunların yanı sıra bilgece farkındalık olumlu yeniden değerlendirme gibi adaptif başa çıkma becerilerini (Hanley ve Garland, 2014) ve duygu düzenleme becerilerini (Jazaieri ve ark., 2014) destekleme yoluyla da travma sonrası olumsuz etkilerin şiddetlenme ve kronikleşme ihtimalini azaltmaktadır.

Bu bilgileri görgül olarak destekleyen bir çalışmada, Nitzan-Assayag, Aderka, Bernstein (2015), bilgece farkındalığın, olumsuz duygu ve düşünceler gibi içsel durumları kontrol etme çabası olarak tanımlanan bilişsel bastırma (cognitive suppression) ve olumsuz duygu ve düşünceler gibi içsel uyarılara karşı mesafe alamama, bunları değişmez gerçekler olarak değerlendirmeyi ifade eden bilişsel kaynaşmayı (cognitive fusion) azaltarak düşük düzeyde travma sonrası olumsuz sonuçlar üzerinde etkili olacağı yönündeki hipotezlerini test etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzey bilgece farkındalığa sahip olan kişiler, travmaya bağlı duygu, düşünce ve anılarını şu an deneyimlenen tehdit edici uyarılar ya da benlik tanımlayıcıları olarak görmek yerine,

gelip geçici zihinsel etkinlikler olarak görebilmeleri (düşük düzey bilişsel kaynaşma) becerileri aracılığıyla düşük düzeyde travma sonrası olumsuz duygulanım, depresyon ve travma sonrası stres belirtileri rapor etmişlerdir. Yine yüksek düzey bilgece farkındalık eğilimine sahip kişiler, travmaya ilişkin sıkıntı verici duyguları ve anıları kontrol etme çabaları ve kaçınmaları daha az yaşamaları (düşük düzey bilişsel bastırma) aracılığıyla olumsuz ruminasyonları ve kaygıyı tetikleyici uyaranlara karşı hassasiyeti (anxiety sensitivity) daha az deneyimlemektedirler.

Alanyazındaki farklı çalışmalar da yüksek bilgece farkındalık eğilimlerinin daha düşük travma sonrası semptomlarla ilişkili olduğunu (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2013; Kearney, McDermott, Malte, Martinez ve Simpson, 2012; Marx ve Sloan, 2005; Owens, Walter, Chard ve Davis, 2012; Thompson ve Waltz, 2010) dayanıklılık ile düşük travma sonrası semptomlar arasındaki ilişkide bilgece farkındalığın aracı rolü olduğunu (Neelarambam, 2015) ve bilgece farkındalığın travma sonrası semptomlar ve psikolojik sıkıntıyla negatif yönlü ilişkisinde ruminasyonların aracı rolü olduğunu ortaya koymaktadır (Im ve Follette, 2016). Bir kişilik özelliği olarak travma sonrası sonuçlar üzerinde belirleyici olmasının yanı sıra bilgece farkındalık temelli stres azaltma uygulamaları travma sonrası stres belirtilerinin azaltılmasında da etkin olarak kullanılmaktadır (Kearney ve ark., 2012).

1.3.2. Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler

Bilgece farkındalık travma sonrası olumsuz sonuçlar için koruyucu ya da bireylerin stres belirtilerini düzenlemelerinde kolaylaştırıcı bir faktör olarak ele alınmasının yanı sıra (Bernstein, Tanay ve Vujanovic, 2011), son yıllarda bilgece farkındalık eğilimlerinin bireylerin travma sonrası büyüme geliştirme olasılıklarını arttırdığına yönelik çalışmalar dikkat çekicidir (Chopko ve Schwartz, 2009; Garland ve ark., 2007; Hanley, Peterson, Canto ve Garland, 2015; Mackenzie, Carlson, Munoz ve Speca, 2007; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Zhang ve ark., 2017).

Garland, Farb, Goldin ve Fredrickson (2015), bilgece farkındalık egzersizlerinin ve bu yolla artan bilgece farkındalık eğilimlerinin stres yaratan olayların anlamlandırılmasındaki etkisini açıkladığı bir kuram (Mindfulness-to-Meaning Theory) öne sürmüşlerdir. Buna göre bilgece farkındalık üstbilişsel bir zihinsel düzey yaratarak,

kişilerin sıkıntı verici duygu ve düşünceleri değişmez gerçekler ya da eylem belirleyicileri değil, gelip geçici zihinsel etkinlikler olarak değerlendirilmesi için alan yaratmaktadır. Stres verici olay ve olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerinde saplanıp kalmak yerine bilgece farkındalıkla kabullenme vasıtasıyla, dikkatin kapsamı anlamlı ve olumlu olayları da içerecek şekilde genişlemekte ve böylelikle yaşamla daha anlamlı bir araya gelişe yönelik motivasyon yaratılmaktadır. Bu üstbilişsel perspektifte önceki otomatik bilişsel işleme kapsamında dikkat edilmeyen uyaranlara da dikkat yöneltilebilmektedir. Dikkat sistemindeki bu olumlu değişim sayesinde stresörün olumlu yeniden değerlendirilmesini sağlayan yeni bilgileri toplamakta, seçici dikkatin sınırlarının daha esnek hale gelmesi, daha önceden dikkat edilmeyen bağlamsal ipuçlarına da dikkat etmeyi ve böylelikle alternatif perspektifler görebilmeyi ve yaşamla ilgili yeni anlamlar bulmayı sağlamaktadır (Sauer ve ark., 2012). Bu da daha sonra daha anlam ve amaç içeren bir iyilik haline (eudaimonic) dönüşebilecek olumlu duygularla sonuçlanmaktadır. Bu süreç stres içeren yaşam olayını anlamlandırarak bu deneyimle yeniden birleşmeyi, uyumsal ya da prososyal davranışları ve yaşamda bir anlamlılık duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Kısaca bilgece farkındalık olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu duyguları teşvik ederek olumsuz yaşam deneyimleri sonrası bu olumsuz deneyimden sıyrılıp, yaşamın bir anlam, amaç ve değerlilik hissi içerecek şekilde anlamlandırılması sürecine katkı sağlamaktadır.

Hatırlanacağı üzere travma sonrası büyüme kavramına açıklama getiren yaklaşımlar büyümenin gerçekleşebilmesi için travmatik yaşantı sonrası görülen istemsiz/araya girici düşüncelerden istemli yansıtıcı düşünmeye bir geçişin olması gerektiğini vurgulamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Bilgece farkındalık eğiliminin ve sağladığı üstbilişsel farkındalığın, travma sonrası sarsılan inançların yeniden inşası ve değişen durumun anlamlandırılması için gerekli olan istemsiz ruminasyondan istemli ruminasyona geçişi kolaylaştırabileceği (Garland, Farb, Goldin ve Fredrickson, 2015) dolayısıyla bilgece farkındalığın istemli ruminasyonların deneyimlenme olasılığını arttırabileceği (Tedeschi and Blevins, 2015) öne sürülmektedir.

Tedeschi ve Calhoun (2004) büyümenin hem kayıplar hem de kazançlar üzerinde düşünmeyi içeren paradoksal bir süreç olduğunu belirtmektedir. Bilgece farkındalığın sağladığı üstbilişsel bir perspektiften olaya bakabilmenin büyüme için gerekli olan bu paradoksal düşünce sürecini kolaylaştıracağı belirtilmiştir (Tedeschi ve Blevins, 2015).

Örneğin seçici dikkatin kapsamının genişlemesi ve olumlu uyaranlara da dikkatin yöneltilmesiyle kişiler “kötü şeyler olabilir ama bu dünyanın tamamen kötü bir yer olduğu anlamına gelmez” şeklinde bir kavrayış geliştirebilmektedirler.

Travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için bir diğer koşul da kişilerin olayın sonrasında yaşadıkları psikolojik sıkıntıyı belli bir oranda düzenleyebiliyor oluşlarıdır (Linley ve Joseph, 2004). Bilgece farkındalık eğiliminin kişilerin başlangıçta yaşadıkları psikolojik sıkıntıyı düzenleyebilmelerini ve istemsiz ruminasyonların içerdiği olumsuz duygulanımın yoğunluğunun azalmasını sağlayarak da daha sonraki istemli ruminasyon sürecine geçişi kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki çalışmaların söz edilen bilgilerle tutarlı olduğu görülmektedir. Shiyko, Hallinan ve Naito (2017) bilgece farkındalık temelli uygulamaların büyüme üzerindeki kısa süreli etkilerine ilişkin araştırmaları ele aldıkları metaanaliz çalışmalarında bilgece farkındalık temelli uygulamaların travma sonra büyüme üzerinde etkili olduğunu ve büyümenin diğerleriyle ilişkiler, hayattan duyulan memnuniyet ve maneviyat boyutlarının en fazla etkilenen boyutlar olduğunu ortaya koymuştur.

Hanley ve ark., (2015) travmatik yaşantı deneyimi olan kişilerden oluşan, bilgece farkındalık egzersizleri yapan ve yapmayan olmak üzere ayrıştırılan iki grupta karşılaştırmalı olarak bilgece farkındalık ve büyüme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Egzersiz yapan grupta kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığın her alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları ve bu grupta büyüme ve bilgece farkındalık arasındaki ilişkinin diğer gruba göre daha güçlü olduğu bulgulanmıştır. Bununun yanı sıra iki grupta bilgece farkındalık ve büyümenin farklı alt boyutları arasında ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Buna göre egzersiz yapan grupta sıkıntı verici duygu ve düşünceleri etkilenmeden izleme (nonreactivity) ve dikkati düzenleyebilme (acting with awareness), büyümenin hayattan duyulan memnuniyet ve yeni olasılıklar boyutlarıyla pozitif yönde ilişkilidir. Bu grupta yargılamadan izleme (nonjudgmental) boyutunun büyüme sürecini engelleyebileceği görülmüştür. Egzersiz yapmayan grupta ise duyguları isimlendirebilme (being descriptive), duyumsal farkındalık (observing) ve etkilenmeden izleme (nonreactivity) büyümenin kişisel güçlülük ve hayattan duyulan memnuniyet alt boyutlarıyla daha yüksek ilişki

sergilemiştir. Araştırmacılar sonuçların kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığın büyüme deneyimini kolaylaştırmada önemli bir faktör olduğuna işaret ettiğini belirtmektedir.

Chopko ve Schwartz (2009), artan bilgece farkındalık eğiliminin kaçınmayı azalttığını ve böylelikle büyüme için gerekli olan bilişsel işleme ve travmatik olayın yeniden yapılandırılmasını mümkün kıldığını belirtmektedir. Polisler ve itfaiyeciler gibi meslekleri dolayısıyla travmatik olaylara maruz kalan katılımcılarla yaptıkları çalışmalarında bilgece farkındalığın duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme boyutlarının büyümenin tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu; yargılamadan izleme boyutunun ise büyüme ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular büyüme alanyazınında sıklıkla vurgulanan büyüme deneyimi için bilişsel değerlendirmenin gerektiği (Joseph ve Linley, 2006) bilgisiyle tutarlıdır.

Daha güncel bir çalışmada Xu, Ding, An ve Goh (2018) tornado deneyimi olan 435 ergen ile yaptıkları çalışmada bilgece farkındalık eğiliminin depresyon ile travma sonrası büyüme arasında aracı rolü olup olmadığını değerlendirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre bilgece farkındalık eğilimi yüksek olan kişilerde depresyon daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile ilişkiliyken; bilgece farkındalık eğilimleri düşük olan kişilerde böyle bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Hanley, Garland ve Tedeschi (2017), Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından önerilen, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, temel inançlarda sarsılma ve travma sonrası stres belirtilerini içeren travma sonrası büyüme modeline bilgece farkındalık eğilimi ve olumlu yeniden değerlendirme değişkenlerini de katarak travma sonrası büyümeyi daha iyi açıklamak üzere yeni bir model test etmişlerdir. Buna göre model testi sonucu travma sonrası stres belirtileri ya da büyümeyi belirleyen üç farklı bilişsel yol olduğu ortaya çıkmıştır. Birinci yol temel inançlarda sarsılma ile yüksek TSSB arasında istemsiz ruminasyonların aracı rolü olduğunu; ikinci yol temel inançlarda sarsılma ile yüksek düzey TSB arasında istemli ruminasyonların aracı rolü olduğunu göstermektedir. Üçüncü yol ise bilgece farkındalığın hem düşük düzey TSSB hem de yüksek düzey TSB ile olumlu yeniden değerlendirme, istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Önemli bir nokta olarak araştırmacılar bu modelde bilgece farkındalık ile büyüme arasında diğer çalışmalara göre beklenenden çok düşük düzeyde bir ilişki

ortaya çıktığını ve bu durumun bilgece farkındalığın alt boyutlarının diğer değişkenlere farklı yönde ilişkiler sergilemesinden kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bilgece farkındalığın alt boyutlarının diğer değişkenlerle ilişkisini ele alacak biçimde model test edildiğinde, duyumsal farkındalık, dikkati düzenleyebilme ve yargılamadan izleme boyutlarının düşük düzey travma sonrası belirtilerle ve düşük düzey büyüme ile ilişkili bulunmuştur. Geri kalan bilgece farkındalık boyutlarından etkilenmeden izleme ve duyguları isimlendirebilmenin ise olumlu yeniden değerlendirme aracılığıyla travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgular bilgece farkındalık ile travma sonrası sonuçlar arasındaki ilişkiler test edilirken bilgece farkındalığın alt boyutlarına göre değerlendirmenin önemine işaret etmektedir.

Hanley (2015), bilgece farkındalık, travmatik olayın etkisi, istemsiz ve istemli ruminasyonlar, olumlu yeniden değerlendirme, travmatik stres düzeyi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri olayın üzerinden geçen zamanı kontrol ederek travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde araştırmıştır. Genel olarak sonuçlar bilgece farkındalık eğilimi yüksek kişilerin daha yüksek düzey büyüme ve daha düşük düzey psikolojik sıkıntı yaşadığına; travmatik yaşantının etkisinin, yüksek düzey travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerinde etkili bir belirleyici olduğuna; istemsiz ruminasyonların, travmatik stresle olumlu yönde ilişki sergilerken istemli ruminasyonların ortaya çıkışı için de destekleyici olduğunu göstermektedir. İstemli ruminasyonlar ise olumlu yeniden değerlendirmeyi desteklemekte bir yandan da travmatik stres ve büyüme üzerinde etkili olmaktadır. Araştırmada dikkat çekici bir bulgu bilgece farkındalığın yüksek düzeyde büyüme ile yalnızca olumlu yeniden değerlendirme aracılığıyla ilişki sergilemesi, ruminasyonlar aracı olarak modele dahil edildiğinde düşük düzey büyüme sonucuyla ilişkili olmasıdır. Araştırmacıların bilgece farkındalığın kişilerin olaydan sonra yaşadığı yoğun psikolojik sıkıntıyı düzenlemelerini sağlayarak istemsizden istemli ruminasyonlara geçişi sağlayacağı yönündeki hipotezleri doğrulanamamıştır. Bu çalışmada ulaşılan bilgece farkındalığın neden istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla büyüme üzerinde olumsuz bir etki yaptığı açık değildir. Sonuçlar bilgece farkındalığın ilk başta deneyimlenen istemsiz ruminasyonların etkisini azaltıyor ve sonrasında büyüme için gerekli olan bilişsel işleme zincirinin başlatılmasını engelliyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

1.4. Alanyazındaki Kısıtlılıklar ve Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde travmaya verilen tepkilerin anlaşılması amacıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin; temel inançlarda sarsılma (Dekel, Solomon, Elklit ve Ginzburg, 2010; Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2015), istemli ve istemsiz ruminasyonlar (Allbough, Wright ve Folger, 2016; Çağlayan, 2016; Haselden, 2014; Triplett ve ark., 2012; Valdez ve Lilly, 2017) ve bilgece farkındalıkla (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2009; Hanley, Peterson, Canto ve Garland, 2014; Im ve Follette, 2016; Nitzan-Assayag, Aderka, Bernstein, 2015) ilişkilerinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Ancak tüm bu değişkenleri bir arada ele alan yalnızca iki görgül çalışmaya rastlanmıştır (Hanley, 2015; Hanley, Garland, ve Tedeschi, 2017). Bu çalışmalarda araştırmacıların, büyüme ve bilgece farkındalık arasındaki ilişkilerine ve bilgece farkındalığın ruminasyonlar aracılığıyla büyüme üzerindeki etkisine dair hipotezleri doğrulanamamış; büyüme ve bilgece farkındalığın alt boyutlarını da içerecek biçimde değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklayıcı araştırmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte söz konusu çalışmaların örneklem grubu yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşmakta ve ruminasyonların TSSB ve TSB üzerindeki etki mekanizması araştırma odağında yer almamaktadır. Yanı sıra Türkiye örnekleminde temel inançlarda sarsılma ile istemli ve istemsiz ruminasyonların TSSB ve TSB arasındaki ilişkisini bilgece farkındalık boyutları üzerinden ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma ilgili değişkenler kapsamında bilinen ilk çalışma olacaktır.

1.5. Araştırmanın Amacı

Buraya kadar aktarılmış olan bilgilerden hareketle, bu çalışmada travmatik yaşam deneyimlerine sahip 18 yaş ve üzeri bireylerde, travma sonrasında temel inançlarının yeniden değerlendirilme düzeyi, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, bilgece farkındalık boyutları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme boyutları arasındaki ilişkilerin araştırılması, yanı sıra TSSB ve TSB'yi açıklayıcı bir model önerilmesi amaçlanmaktadır. Alanyazındaki bulgular temelinde bir “düzenlenen aracı değişken (moderated mediation)” modeli önerilmiştir. Modele göre temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar (istemli, istemsiz) aracılığıyla TSSB ve TSB üzerindeki dolaylı etkisi bilgece farkındalık tarafından düzenlenmektedir. Başka bir deyişle, temel inançlarda sarsılma düzeyinin ruminasyonlar aracılığıyla TSSB ve TSB üzerindeki dolaylı etkisi

(mediation), ruminasyonların (istemli ve istemsiz) TSSB ve TSB üzerindeki etkisinin bilgece farkındalık tarafından düzenlenmesine (moderation) bağılı olarak ortaya çıkmaktadır.

1.5.1. Araştırma Soruları

1) Katılımcıların araştırma değişkenlerinden (temel inançlarda sarsılma, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme toplam puan ve alt boyutları, bilgece farkındalık toplam puan ve alt boyutları) aldıkları puanlar arasında cinsiyet, travma türü (insan kaynaklı ve doğa kaynaklı) ve her ikisinin ortak etkisine göre anlamlı bir fark var mıdır?

2) Yaş ve olayın üzerinden geçen süre ile çalışma değişkenleri (temel inançlarda sarsılma, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme toplam puan ve alt boyutları, bilgece farkındalık toplam puan ve alt boyutları) arasında ilişki var mıdır?

3) TSSB ve TSB boyutları (kendiliğin algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler) arasında ilişki var mıdır?

1.5.2. Araştırma Hipotezleri

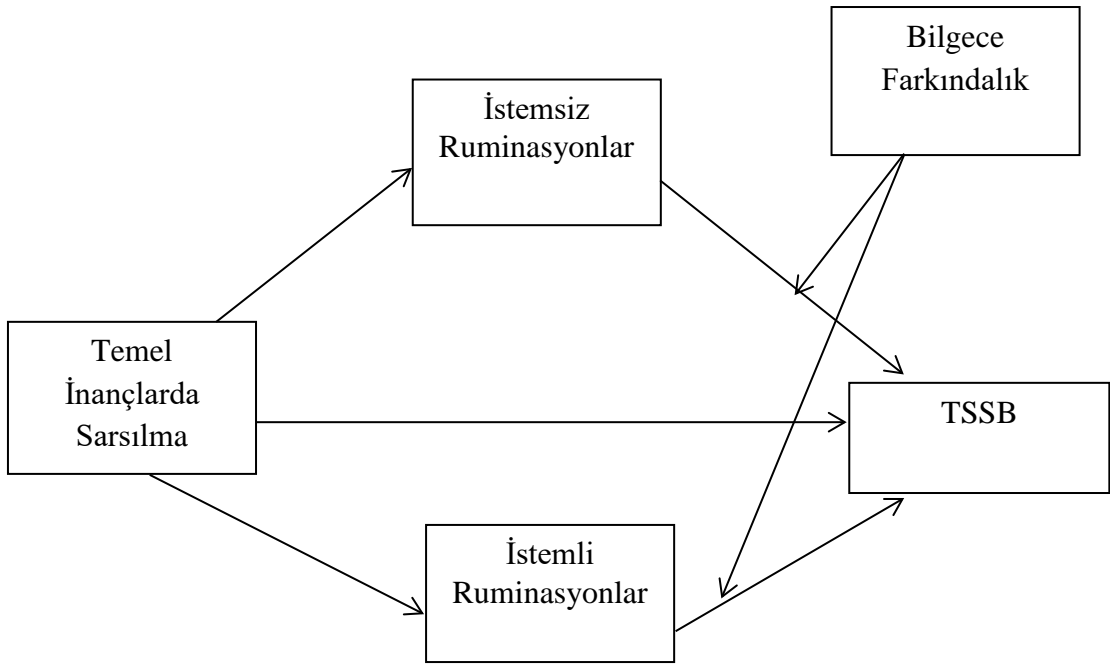
1) Temel inançlarda sarsılma düzeyi, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, TSSB ve TSB toplam puan ve alt boyutları (kendiliğin algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler) arasında aynı yönde ve anlamlı ilişkiler vardır.

2) Bilgece farkındalık boyutları (dikkati düzenleyebilme, yargılamadan izleme, etkilenmeden izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme) ve TSB boyutları (kendiliğin algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler) arasında ters yönde ve anlamlı ilişkiler vardır.

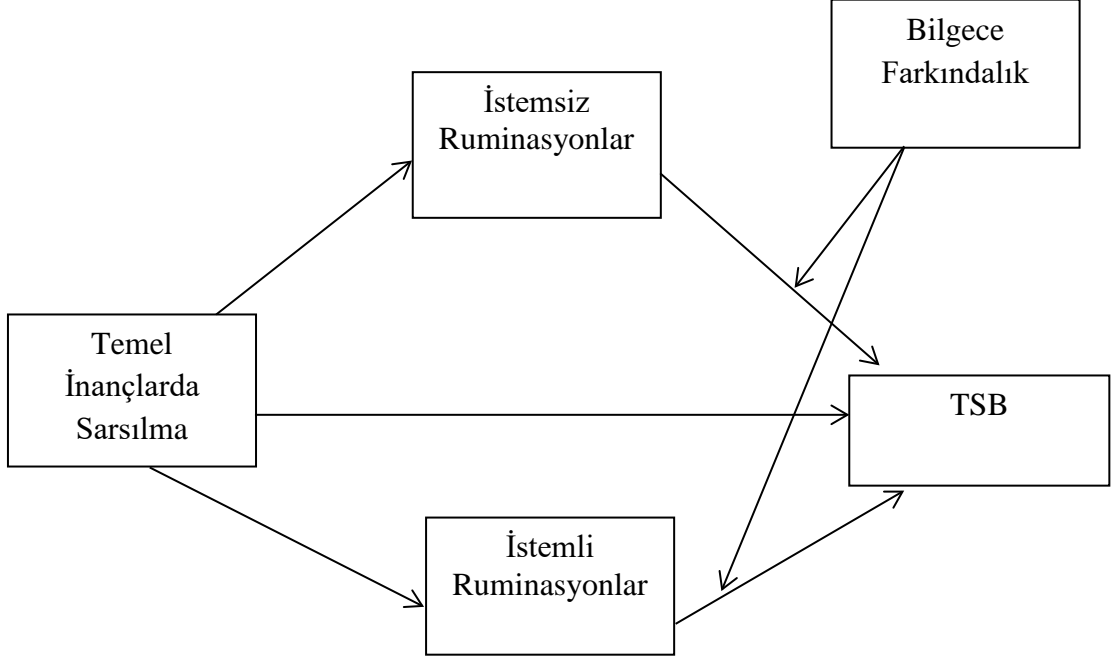
3) İstemli ruminasyonlar ile TSB boyutları (kendiliğin algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler) ve bilgece farkındalık boyutları (dikkati düzenleyebilme, yargılamadan izleme, etkilenmeden izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme) arasında aynı yönde ve anlamlı ilişkiler vardır.

4) Temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar (istemli ve istemsiz) aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisi bilgece farkındalık tarafından düzenlenmektedir.

Şekil 1.3. Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar (İstemli ve İstemsiz) Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü



Şekil 1.4. Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar (İstemli ve İstemsiz) Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü



BÖLÜM II. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırma kapsamında kartopu örnekleme yoluyla travmatik yaşantısı olan, 18 yaş ve üzeri bireylere ulaşılmıştır. Araştırmada travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkabilecek her düzeyde tepkinin araştırılması amaçlandığından, TSSB tanısı almış olmak ve TSB gelişip gelişmediği bir dışlama ya da dâhil etme kriteri olmamıştır. Bu doğrultuda araştırmanın örnekleme, travmatik yaşantısı olan, 19-77 yaş arası 246 kişiden oluşmaktadır.

Katılımcıların %59'u kadın (n=145), %41'i ise (n=101) erkektir (Tablo 2.1). Katılımcıların %50'si bekâr (n= 123), %1,5'si nişanlı (n=4), % 40'ı evli (n=98), % 8,5 boşanmış (n=21) kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılar %5'i ilkokul (n=13), %8,5 lise (n=21), %21'i üniversite öğrencisi (n=51), %38'i üniversite mezunu (n=93), %8'i lisansüstü öğrencisi (N=20), %18'i lisansüstü mezunu (n=45) dur. %69'u halen çalışmaktadır (n=170). Katılımcıların %28'sinin kronik bir rahatsızlığı (n=69), %20'sinin (n=47) tanı konmuş ve hâlihazırda tedavi aldığı psikiyatrik bir rahatsızlığı vardır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Kişilerden yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, hâlihazırda çalışıp çalışmadıkları, kronik rahatsızlık varlığı, psikiyatrik rahatsızlık varlığı, tanısı ve tedavi yöntemi hakkında bilgi alınmıştır.

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		N	%	Ort	SS	Ranj	Min	Max
Yaş				34.5	11.504	58	19	77
Cinsiyet	Kadın	145	59					
	Erkek	101	41					
Medeni Durum	Evli	98	40					
	Bekâr	123	50					
	Nişanlı/Sözlü	4	1.5					
	Boşanmış	21	8.5					
Eğitim Düzeyi	İlkokul	13	5					
	Lise	21	8.5					
	Üniversite öğrencisi	51	21					
	Üniversite mezunu	93	38					
	Lisansüstü öğrencisi	20	8					
	Lisansüstü mezunu	45	18.5					
Çalışma Durumu	Evet	170	69					
	Hayır	76	31					
Kronik Rahatsızlık	Evet	69	28					
	Hayır	176	72					
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	47	20					
	Hayır	199	80					

2.2.2. Travmatik Yaşantı Tarama Listesi

Katılımcıların yaşadıkları travmatik olayları belirleyebilmek amacıyla Travmatik Yaşantı Tarama Listesi kullanılmıştır. Bu liste, Foa ve ark. (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Işıklı (2006) tarafından yapılan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (Posttraumatic Stress Diagnostic Scale)'nin ilk bölümüdür. Listede bireylerin başlarına gelebilecek olaylar 13 madde olarak yer almakta; ayrıca katılımcıların belirtmek istedikleri diğer olaylar ek bir madde ile sorulmaktadır. Bu listeden sonra katılımcılara en çok hangi olaydan etkilendikleri, olayın kendilerini etkileme düzeyi ve olayın üzerinden geçen süreyi

içeren ek sorular yöneltilmektedir. Katılımcılardan, çalışmanın devamındaki soruları, onları en çok etkileyen olayı göz önünde bulundurarak yanıtlamaları istenmektedir.

2.2.3. Olayların Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu (OEÖ-R)

Travmatik stres belirtilerinin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulmuş olan Olayların Etkisi Ölçeği (The Impact of Event Scale; IES)'nin orijinali Horowitz, Wilner ve Alvarez (1979) tarafından geliştirilmiş, gözden geçirilmiş formu (The Impact of Event Scale – Revised; IES-R) ise Weiss ve Marmar (1997) tarafından hazırlanmıştır. Gözden geçirilmiş formu Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) tarafından belirlenen travma sonrası stres belirtileri semptomlarının tümünü sorgulamaktadır. Kişiler son 7 günü düşünerek yaşadıkları belirtilerin şiddetini 0-4 arasında 5'li derecelendirme kullanarak belirtmektedir. Ölçek toplam 22 sorudan ve yeniden yaşantılama (1, 2, 3, 6, 9, 14, 16, 20. sorular), kaçınma (5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22. sorular) ve aşırı uyarılma (4, 10, 15, 18, 19, 21. sorular) olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır.

Gözden geçirilmiş formun Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 18-65 yaş arası TSSB tanısı olan ve olmayan 2 grup ile Çorapçıoğlu, Yargıç, Geyran ve Kocabaşoğlu (2006) tarafından yapılmıştır. Uyarlanan ölçeğin geçerlik çalışması ilişki geçerliği yoluyla değerlendirilmiş olup Klinisyen Tarafından Uygulanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği (CAPS) ve alt ölçekleri ile yeniden yaşantılama ($r=0.69$), kaçınma ($r=0.49$) ve aşırı uyarılma ($r=0.63$) alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler sergilemektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının tüm grup için .93 ve TSSB tanısı alan/almayan, başka bir psikiyatrik hastalık tanısı olan/olmayan farklı gruplar için ise .87 ila .93 arasında olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ölçeğin psikometrik özelliklerinin ülkemiz örnekleminde travma sonrası stres belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanılabilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin bu çalışma için yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden yaşantılama boyutu için .93, kaçınma boyutu için .79, aşırı uyarılma boyutu için .88 ve tüm ölçek için .94 bulunmuştur. Ölçeğin araştırmanın örnekleminde travma sonrası stres belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanılabilirliği görülmüştür.

2.2.4. Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri

Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (Event Related Rumination Inventory), “girici/istemsiz” (intrusive) ve “amaçlı/istemli” (deliberate) olmak üzere iki farklı ruminasyon tipini değerlendirmek amacıyla Cann ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, belli bir tip ruminasyona genel eğilim yerine, stres yaratan bir olaya ilişkin tekrarlı düşüncelerin varlığını değerlendirmektedir. 20 maddeden oluşan ölçekte maddeler 0-3 arasında 4'lü derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, söz konusu boyutta ruminatif düşüncenin varlığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Haselden (2014) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin orijinal formu ile tutarlı biçimde, “girici/istemsiz ruminasyon” (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler) ve “amaçlı ruminasyon” (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 ve 20. maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı girici ruminasyon alt boyutu için .94; amaçlı ruminasyon alt boyutu için .88; tüm ölçek için ise .94 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, OİRE'nin ülkemiz örneğinde iki farklı ruminasyon tipini değerlendiren geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür.

Ölçeğin bu çalışma için yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden istemsiz ruminasyonlar için .94; istemli ruminasyonlar için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin araştırmanın örneğinde istemli ve istemsiz ruminasyonları değerlendirmek amacıyla güvenilir bir ölçek olarak kullanılabilceği görülmüştür.

2.2.5. Temel İnançlar Envanteri (TİE)

Temel İnançlar Envanteri (The Core Beliefs Inventory, CBI) Cann ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ve yaşanan bir olayın insanların, yaşamın anlamı, insan doğası, kişisel güçlülük ve zayıflıklar, diğer insanlarla ilişkiler ve dinsel konuları içeren dünyaya ilişkin temel varsayımlarını ne derece sorgulamaya yönelttiğini değerlendiren bir ölçüm aracıdır. Tek boyuttan ve 9 maddeden oluşan ölçekte katılımcılar olay sonrası ilgili temel inançlarını ne düzeyde sorguladıklarını 0-5 arası 6'lı derecelendirme üzerinden

belirtmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar olay sonrasında dünyaya ilişkin varsayımlarda değişimin varlığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Haselden (2014) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, orijinalinde tek boyut olan ölçeğin Türkiye örneğinde “Diğer İnsanlara Yönelik-DİYYTİ” (Others-Oriented) Temel İnançlar (1, 2, 3 ve 4. maddeler) ve “Kendiliğe Yönelik-KYYTİ” (Self-Oriented) Temel İnançlar (5, 6, 7, 8 ve 9.maddeler) olarak adlandırılan iki faktöre ayrıştığı görülmüştür. Güvenirlik analizi sonucu elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının “kendiliğe yönelik” temel inançlar alt faktörü için .82, “diğer insanlara yönelik” temel inançlar alt faktörü için .90, ve tüm ölçek için .87 olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak TİE'nin ülkemiz örneğinde temel inançlarda değişimi değerlendirmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür.

Ölçeğin bu çalışma için yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı “diğer insanlara yönelik” faktörü için .80, “kendine yönelik” faktör için .80 ve tüm ölçek için .87 bulunmuştur. TİE'nin araştırmanın örneğinde temel inançlarda sarsılmanın değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçüm yöntemi olduğu görülmüştür.

2.2.6.Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Travmatik yaşantılar sonrası kişilerin yaşadığı değişimleri değerlendirmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), 5 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Maddeler 0-5 arası 6'lı derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin ilgili boyutta yüksek düzeyde büyüme yaşadığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin orijinaliyle tutarlı olarak 5 faktörden oluştuğu görülmüştür. Bunlar: *Başkalarıyla İlişkiler* (15, 14, 17, 16, 3 ve 9. maddeler), *Yeni Fırsatlar* (6, 8, 20 ve 21. maddeler), *Kişisel Güçlülük* (2, 1, 7 ve 13. maddeler), *Manevi Değişim* (10, 4, 11 ve 19. Maddeler) ve *Yaşamı Takdir Etme'dir* (18, 5 ve 12. maddeler).

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Travma Sonrası Disosiyatif Yaşantı Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği (Impact of Event Scale) ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği ile sergilediği korelasyonlar sırasıyla .23, .26 ve .21 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bu çalışma için yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Başkalarıyla İlişkiler boyutu için .82, Yeni Fırsatlar için .85, Kişisel Güçlülük için .83, Manevi Değişim için .86, Yaşamı Takdir Etme için .66 ve tüm ölçek için .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin, araştırmanın örnekleminde travma sonrası büyümenin değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçüm yöntemi olduğu görülmüştür.

2.2.7. Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği (BBFÖ)

Kişilerin bilgece farkındalık eğilimlerini değerlendiren Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği (Five Facet Mindfulness Questionnaire), Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) geliştirilmiştir. Ölçek toplam 39 madde ve 5 alt ölçekten oluşmakta; maddeler 5'li derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Ölçek bilgece farkındalığı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmektedir (Şahin ve Yeniçeri, 2015).

Ölçeğin Türkiye örnekleminde uyarılama çalışması Ayalp ve Şahin (2018) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin orijinalinde yer alan beş faktörlü yapının korunduğu görülmüştür. Buna göre ölçek, *Dikkati Düzenleyebilme* (9, 10,11 ve 12. maddeler) *Yargılamadan Gözleme ve İzleme* (13, 14, 15 ve 16. maddeler) , *Etkilenmeden Gözleme ve İzleme* (17, 18, 19 ve 20. maddeler), *Duyumsal Farkındalık* (1, 2, 3 ve 4. maddeler) ve *Duyularını İsimlendirebilme* (5, 6, 7 ve 8. maddeler) olmak üzere 5 farklı boyutta bilgece farkındalık özelliğini değerlendirmektedir. Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği (BBFÖ)'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Dikkati Düzenleyebilme alt boyutu için .85, Yargılamadan Gözleme ve İzleme için .76, Etkilenmeden Gözleme ve İzleme için .71, Duyumsal Farkındalık için .69, Duyularını İsimlendirebilme için .69 ve tüm ölçek için .71 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak BBFÖ ülkemiz örnekleminde bir kişilik özelliği olarak bilgece farkındalık eğilimlerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Ölçeğin bu çalışma için yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Dikkati Düzenleyebilme boyutu için .93, Yargılamadan Gözleme ve İzleme için .85, , Etkilenmeden Gözleme ve İzleme için .80, Duyumsal Farkındalık için .79, Duyularını İsimlendirebilme için .78 ve tüm ölçek için .83 olarak hesaplanmıştır. Buna göre ölçek araştırmanın örneklemini için bilgece farkındalık eğilimlerinin değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçüm yöntemidir.

2.3. İşlem

Başkent Üniversitesi Etik Komitesi'nden alınan izin sonrası araştırma kapsamında uygulanacak olan anketler birebir ulaşılabilen kişilere elden, birebir ulaşılma imkânı olmayan kişilere ise “Qualtrics” aracılığıyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Birebir uygulamalar sırasında uygulamanın başında katılımcılara sözlü olarak ve Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla yazılı olarak araştırmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Online toplanan verilerde uygulamadan önce kişiler, e-mail aracılığıyla ve sonrasında anketlerin başında yer alan Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Bu bilgilendirme kapsamında katılımcılara çalışmanın amacı, verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve uygulamanın ne kadar süreceği (15 ila 20 dk.) hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Travmatik Yaşantı Tarama Listesi, Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Olayların Etkisi Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi uygun istatistiksel paket programı kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmada yer alan değişkenlerden alınan puanların cinsiyete ve travmatik yaşantı türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi yapılmıştır. Araştırma değişkenleri (temel inançlarda sarsılma, ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme ve bilgece farkındalık) arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Son olarak temel inançlarda sarsılma, ruminasyonlar, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerde bilgece farkındalığın düzenleyici (moderator) rolü Hayes (2015) tarafından önerilen PROCESS yöntemi ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM III. BULGULAR

Bu kısımda öncelikle araştırmaya ilişkin betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın hipotezleri doğrultusunda, araştırmada yer alan değişkenlerden alınan puanların cinsiyete ve travmatik yaşantı türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla yürütülen Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları ve değişkenler arası ilişkileri ortaya koyan korelasyon bulguları sunulmuştur. Son olarak temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar aracılığıyla TSSB ve TSB üzerindeki dolaylı etkisinde bir kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığın düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla, Hayes (2018) tarafından önerilen durumsal dolaylı etki (conditional indirect effect) analizine ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Öncelikle veri girişine ilişkin kontroller yapılmıştır. İlk aşamada ulaşılan 360 katılımcıdan elde edilen verilerden, ölçeklerin toplam madde sayısından %5'i ve daha fazlasının boş bırakıldığı ölçümler analizden çıkarılmış; %5'ten daha az oranda boş bırakılan maddeler ise ilgili ölçeğin ilgili alt boyutundaki diğer maddelerinin ortalaması ile değiştirilmiştir. Ayrıca, tekli ve çoklu uç değer analizleri yürütülmüştür. Bu analizler sonucunda veride tekli uç değer bulunmadığı görülmüş; çoklu uç değer analizleri sonucu ise 6 katılımcı analizden çıkarılmıştır.

3.1. Travmatik Yaşantılara İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Katılımcıların belirttikleri travmatik olaylara ilişkin özellikler incelenmiştir (Tablo 2.2). Buna göre katılımcıların %38'i (n=94) kaza/yangın/patlama olayı, %19'u (n=49) doğal afet, %10'u (n=25) aile üyeleri ya da tanıdıkları biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya uğrama, %12'si (n=30) tanımadığı biri tarafından cinsel olmayan saldırıya uğrama, %7'si (n=19) aile üyelerinden ya da tanıdıkları biri tarafından cinsel saldırıya maruz kalma, %6'sı (n=15) tanımadığı bir kişi tarafından cinsel saldırıya maruz kalma, %15,4'ü (n=38) askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma, %10'u (n=25) 18 yaşından küçük olduğu bir dönemde kendinden 5 yaş küçük biriyle cinsel temas, %4,5'u (n=11), hapsedilme, %2,4'ü (n=6) işkenceye maruz kalma, %12,6'sı (n=31) yaşamı tehdit eden bir hastalık, %54'ü (n=133) sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü, %31'i (n=77) bunlar dışında travmatik bir olay (ebeveynlerin boşanması, birlikte oldukları kişi tarafından psikolojik şiddete maruz kalma, aile içi şiddet, aldatılma, ebeveynin aldatmasına

tanık olma, köpek saldırısına uğrama, birinin yaralanmasına tanık olma, silahlı kişiler tarafından tehdit edilme) deneyimlediklerini belirtmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Belirttiği Travmatik Yaşantılara İlişkin Özellikler

Maruz Kalınan Travmatik Olaylar	N	%
Kaza/yangın/patlama	94	38
Doğal afet	49	19
Aile üyeleri/ tanıdık biri tarafından cinsel olmayan bir saldırı	25	10
Tanımadığı biri tarafından cinsel olmayan saldırı	30	12
Aile üyeleri/ tanıdık biri tarafından cinsel saldırı	19	7
Tanımadığı biri tarafından cinsel saldırı	15	6
Askeri savaş/çarpışma alanında bulunma	38	15.4
18 yaş öncesi kendinden 5 yaş küçük biri ile cinsel temas	25	10
Hapsedilme	11	4.5
İşkence	6	2.4
Yaşamı tehdit eden bir hastalık	31	12.6
Sevilen birinin ani kaybı	133	54
Bunlar dışında travmatik olay	77	31
En Çok Etkilenildiği Belirtilen Travmatik Yaşantı Türü	N	%
Doğa kaynaklı	130	53
İnsan eli	116	47

Katılımcılardan yaşadıkları travmatik olay üzerinden, birden fazla travmatik olay deneyimleyen katılımcıların ise kendilerini en çok etkilediğini düşündükleri olay üzerinden ölçek maddelerini yanıtlamaları istenmiştir. Ölçek maddelerini cevapladıkları travmatik olaylara ilişkin bilgiler incelenerek, insan kaynaklı veya doğa kaynaklı ile gerçekleşen olaylar olarak gruplanmıştır. Buna göre katılımcıların araştırmaya ilişkin soruları yanıtladıkları olayların %53'ünün (n=130) doğa kaynaklı, %47'sinin (n=116) ise insan kaynaklı ile oluşturulan yaşantılar olduğu görülmüştür. Son olarak, belirttikleri olayın üzerinden geçen sürenin 1 ila 650 ay arasında olduğu ve ortalamasının 94, 98 (s= 104,41) ay olduğu bulgulanmıştır.

3.2.Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyet ve Travma Türüne Göre Farklılıklarına İlişkin MANOVA Sonuçları

Katılımcıların temel araştırma değişkenlerinden (temel inançlarda sarsılma, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme toplam puan ve alt boyutları, bilgece farkındalık toplam puan ve alt boyutları) için aldıkları puanların cinsiyete ve katılımcıların deneyimlediği travmatik yaşantıların türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Bu analizde katılımcıların Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Olayların Etkisi Gözden Geçirilmiş Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği toplam puan ve alt boyutları, Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği toplam puan ve alt boyutlarından aldıkları puanlar bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Cinsiyet ve Travma Türü bağımsız değişken olarak atanmıştır. MANOVA sonuçlarına Tablo 3.2.'de, değişkenlerin ortalama, standart sapma ve gruplar arası farklılıklarına ilişkin bilgilere Tablo 3.3.'de yer verilmiştir.

Analiz sonuçları, cinsiyetin temel etkisinin (Wilks' $\lambda = .927$; $F(14, 229) = 1.292$, $p > .05$, $\eta^2 = .07$) ve cinsiyet * travma türü ortak etkisinin (Wilks' $\lambda = .951$; $F(14, 229) = .83$, $p > .05$, $\eta^2 = .04$) anlamsız olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte travma türünün temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Wilks' $\lambda = .852$; $F(14, 229) = 2.83$, $p < .01$, $\eta^2 = .14$). Travma türünün bağımlı değişken (temel inançlarda değişim, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme toplam puanı ve alt boyutları, bilgece farkındalık toplam puanı ve alt boyutları) puanları üzerindeki etkisi Bonferroni düzeltilmesi içeren izleyen varyans analizleriyle değerlendirilmiştir. Buna göre temel inançlarda değişim puanlarında travma türüne bağlı anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F(1, 242) = 5.31$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$). Buna göre insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin temel inançlarında değişim puanlarının (Ort. = 28.58, SS = 10.01) doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerden (Ort. = 25.07, SS = 11.10) anlamlı düzeyde daha yüksektir. İstemsiz ruminasyon puanlarında travma türüne bağlı anlamlı bir fark bulunmazken; istemli ruminasyon puanları da travma türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F(1, 242) = 4.22$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$). Buna göre insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin istemli ruminasyon puanları (Ort. = 18.50, SS = 7.98) doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilere göre (Ort. = 16.58, SS = 7.89) anlamlı düzeyde

daha yüksektir. Travma sonrası stres belirtileri puanları travma türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F(1, 242) = 9.54, p < .01, \eta^2 = .03$). Buna göre insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin travma sonrası stres belirtileri puanları (Ort. = 32.03, SS = 20.57) doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin puanlarına göre (Ort. = 23.72, SS = 19.30) daha yüksektir.

Travma türü açısından büyümenin toplam puanı, başkalarıyla ilişkiler, manevi değişim ve yaşamı takdir etme alt boyutlarından alınan puanlar travma türüne göre farklılaşmazken; büyümenin yeni fırsatlar alt boyutundan alınan puanlarda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1, 242) = 4.08, p < .01, \eta^2 = .01$). Buna göre doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin büyümenin yeni fırsatlar alt boyutundan aldıkları puanlar (Ort. = 7.55, SS = 5.05), insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin aldıkları puanlardan (Ort. = 6.04, SS = 5.08) daha yüksektir. Büyümenin kişisel güçlülük alt boyutundan alınan puanların da travma türüne göre marjinal anlamlılık düzeyinde farklılaştığı görülmektedir ($F(1, 242) = 3.60, p = .05, \eta^2 = .01$). Doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin kişisel güçlülük boyutundan aldıkları puanlar (Ort. = 10.83, SS = 5.18), insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin aldıkları puanlardan (Ort. = 9.23, SS = 5.66) daha yüksektir.

Bilgece farkındalığın etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutu travma türüne göre farklılaşmazken; toplam puanı ($F(1, 242) = 12.81, p < .001, \eta^2 = .05$), dikkati düzenleyebilme ($F(1, 242) = 4.42, p < .05, \eta^2 = .01$), yargılamadan gözleme ve izleme ($F(1, 242) = 4.45, p < .05, \eta^2 = .01$), duyumsal farkındalık ($F(1, 242) = 4.83, p < .05, \eta^2 = .02$) ve duyguları isimlendirebilme ($F(1, 242) = 5.12, p < .05, \eta^2 = .02$) alt boyutlarından alınan puanları travma türüne bağlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin bilgece farkındalık toplam puan ve dikkati düzenleyebilme, yargılamadan gözleme ve izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme boyutlarından aldıkları puanlar (sırasıyla, Ort. = 69.67, SS = 10.17; Ort. = 13.50, SS = 3.94; Ort. = 13.82, SS = 3.47; Ort. = 14.70, SS = 3.23; Ort. = 14.58, SS = 3.25), insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin aldıkları puanlardan (sırasıyla, Ort. = 64.46, SS = 10.98; Ort. = 12.30, SS = 4.20; Ort. = 12.81, SS = 3.68; Ort. = 13.62, SS = 3.85; Ort. = 13.51, SS = 3.69) daha yüksektir.

Tablo 3.2. Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	Df	Ortalama Kare	F	Sig.	Eta Kare
Cinsiyet	Temel İnançlarda Değişim	1	75,12	,67	,41	,00
	İstemsiz Ruminasyonlar	1	204,87	3,14	,07	,01
	İstemli Ruminasyonlar	1	303,93	4,88	,02	,02
	TSSB	1	218,90	,54	,46	,00
	TSB Toplam	1	927,94	1,81	,17	,00
	Başkalarıyla İlişkiler	1	78,04	1,49	,22	,00
	Yeni Fırsatlar	1	31,16	1,21	,27	,00
	Kişisel Güçlülük	1	77,66	2,66	,10	,01
	Manevi Değişim	1	49,88	1,62	,20	,00
	Yaşamı Takdir Etme	1	,02	,00	,96	,00
	Bilgece Farkındalık Toplam	1	286,71	2,57	,11	,01
	Dikkati Düzenleyebilme	1	9,44	,56	,45	,00
	Yargılamadan Gözleme ve İzleme	1	,28	,02	,88	,00
	Etkilenmeden Gözleme ve İzleme	1	18,70	1,71	,19	,00
	Duyumsal Farkındalık	1	84,58	6,89	,00	,02
Duyguları İsimlendirebilme	1	,76	,06	,80	,00	
Travma Türü	Temel İnançlarda Değişim	1	591,98	5,31	,02	,02
	İstemsiz Ruminasyonlar	1	85,42	1,31	,25	,00
	İstemli Ruminasyonlar	1	263,13	4,22	,04	,01
	TSSB	1	3807,74	9,54	,00	,03
	TSB Toplam	1	386,35	,75	,38	,00
	Başkalarıyla İlişkiler	1	15,28	,29	,58	,00
	Yeni Fırsatlar	1	104,93	4,08	,04	,01
	Kişisel Güçlülük	1	104,73	3,60	,05	,01
	Manevi Değişim	1	,011	,00	,98	,00
	Yaşamı Takdir Etme	1	8,88	,57	,45	,00

Kaynak	Bağımlı Değişken	Df	Ortalama Kare	F	Sig.	Eta Kare
Travma Türü	Bilgece Farkındalık Toplam	1	1426,94	12,81	,00	,05
	Dikkati Düzenleyebilme	1	73,80	4,42	,03	,01
	Yargılamadan Gözleme ve İzleme	1	57,25	4,45	,03	,01
	Etkilenmeden Gözleme ve İzleme	1	36,48	3,34	,06	,01
	Duyumsal Farkındalık	1	59,31	4,83	,02	,02
	Duyguları İsimlendirebilme	1	62,03	5,12	,02	,02
Cinsiyet*Travma Türü	Temel İnançlarda Değişim	1	410,85	3,68	,05	,01
	İstemsiz Ruminasyonlar	1	69,04	1,06	,30	,00
	İstemli Ruminasyonlar	1	3,06	,04	,82	,00
	TSSB	1	7,28	,01	,89	,00
	TSB Toplam	1	1311,02	2,56	,11	,01
	Başkalarıyla İlişkiler	1	120,82	2,30	,13	,00
	Yeni Fırsatlar	1	22,23	,86	,35	,00
	Kişisel Güçlülük	1	46,59	1,60	,20	,00
	Manevi Değişim	1	41,38	1,34	,24	,00
	Yaşamı Takdir Etme	1	52,44	3,38	,06	,01
	Bilgece Farkındalık Toplam	1	5,93	,05	,81	,00
	Dikkati Düzenleyebilme	1	3,05	,18	,66	,00
	Yargılamadan Gözleme ve İzleme	1	1,49	,11	,73	,00
	Etkilenmeden Gözleme ve İzleme	1	,16	,01	,90	,00
	Duyumsal Farkındalık	1	4,96	,40	,52	,00
	Duyguları İsimlendirebilme	1	1,67	,13	,71	,00

Tablo 3.3. Çok Değişkenli Varyans Analizi'nde (MANOVA) Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları

Değişken	Cinsiyet		Travma Türü		Grup Farklılıkları
	Kadın (n=145)	Erkek (n=101)	Doğa (n=130)	İnsan (n=116)	
Temel İnançlar					
Ortalama	27,01	26,32	25,07	28,58	İ > D*
SS	10,74	10,74	11,10	10,01	
İstemsiz Ruminasyonlar					
Ortalama	20,54	18,85	19,28	20,48	
SS	7,77	8,49	8,16	8,03	
İstemli Ruminasyonlar					
Ortalama	18,32	16,28	16,58	18,50	İ > D*
SS	7,40	8,63	7,89	7,98	
TSSB					
Ortalama	26,49	29,29	23,72	32,03	İ > D**
SS	18,73	22,36	19,30	20,57	
TSB Toplam Puan					
Ortalama	48,60	44,18	48,57	44,78	
SS	23,54	21,38	22,19	23,27	
Başkalarıyla İlişkiler					
Ortalama	13,06	11,91	12,52	12,66	
SS	7,54	6,78	7,36	7,14	
Yeni Fırsatlar					
Ortalama	7,21	6,31	7,55	6,04	İ > D*
SS	5,46	4,53	5,05	5,08	
Kişisel Güçlülük					
Ortalama	10,62	9,29	10,83	9,23	İ > D*
SS	5,43	5,44	5,18	5,66	
Manevi Değişim					
Ortalama	11,31	10,35	11,03	10,78	
SS	5,49	5,59	5,13	5,98	
Yaşamı Takdir Etme					
Ortalama	6,39	6,29	6,61	6,06	
SS	4,04	3,81	3,83	4,07	

Not. İ= İnsan Kaynaklı, D= Doğa Kaynaklı, *p < .05; **p < .01. *** p < .001

Değişken	Cinsiyet		Travma Türü		Grup Farklılıkları
	Kadın (n=145)	Erkek (n=101)	Doğa (n=130)	İnsan (n=116)	
Bilgece Farkındalık Toplam Puan					
Ortalama	68,34	65,60	69,67	64,46	D>İ***
SS	9,64	12,27	10,17	10,98	
Dikkati Düzenleyebilme					
Ortalama	13,15	12,62	13,50	12,30	D>İ*
SS	3,76	4,55	3,94	4,20	
Yargılamadan Gözleme ve İzleme					
Ortalama	13,36	13,32	13,82	12,81	D>İ*
SS	3,48	3,77	3,47	3,68	
Etkilenmeden Gözleme ve İzleme					
Ortalama	12,91	12,26	13,05	12,19	
SS	3,14	3,54	3,15	3,45	
Duyumsal Farkındalık					
Ortalama	14,73	13,43	14,70	13,6	D>İ*
SS	3,12	4,03	3,23	3,85	
Duyuları isimlendirebilme					
Ortalama	14,17	13,94	14,58	13,51	D>İ*
SS	3,48	3,53	3,25	3,69	

Not. İ= İnsan Kaynaklı, D= Doğa Kaynaklı, *p < .05; **p < .01. *** p < .001

3.3. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler arası korelasyonlar Pearson korelasyon katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.2’de sunulmuştur. Öncelikle demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre yaş değişkeninin, Travma Sonrası Stres Belirtileriyle ($r = -.17, p < .01$) negatif yönlü; Travma Sonrası Büyüme’nin toplam puan ($r = .12, p < .05$) ile Yeni Fırsatlar ($r = .12, p < .01$) ve Manevi Değişim ($r = .13, p < .05$) alt boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişki sergilediği görülmüştür. Ayrıca yaş, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .17, p < .01$) ile Dikkati Düzenleyebilme ($r = .13, p < .05$), Yargılamadan Gözleme ve İzleme ($r = .14, p < .05$) ve Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ($r = .16, p < .05$) alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilemektedir. Olayın üzerinden geçen sürenin ise yalnızca İstemli Ruminasyonlar ile ($r = -.17, p < .05$) negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir. Buna göre Temel İnançlarda Sarsılma düzeyinin, İstemsiz Ruminasyonlar ($r = .49$, $p < .01$), İstemli Ruminasyonlar ($r = .57$, $p < .01$), Travma Sonrası Stres Belirtileri ($r = .42$, $p < .01$), Travma Sonrası Büyüme toplam puanı ($r = .22$, $p < .01$) ve Başkalarıyla İlişkiler ($r = .24$, $p < .01$), Kişisel Güçlülük ($r = .22$, $p < .01$), Manevi Değişim ($r = .22$, $p < .01$) ve Yaşamı Takdir Etme ($r = .12$, $p < .05$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur.

Ruminasyonların diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Buna göre İstemsiz Ruminasyonlar, Travma Sonrası Stres Belirtileri ($r = .55$, $p < .01$) ve büyümenin Başkalarıyla İlişkiler ($r = .14$, $p < .01$) boyutuyla pozitif yönlü ve anlamlı; Bilgece Farkındalık'ın toplam puanı ($r = -.21$, $p < .01$), Dikkati Düzenleyebilme ($r = -.27$, $p < .01$) ve Yargılamadan Gözleme ve İzleme ($r = -.23$, $p < .01$) boyutları ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki sergilemektedir.

İstemli Ruminasyonlar, Travma Sonrası Stres Belirtileri ($r = .50$, $p < .01$), Travma Sonrası Büyüme toplam puanı ($r = .31$, $p < .01$) ve Başkalarıyla İlişkiler ($r = .31$, $p < .01$), Yeni Fırsatlar ($r = .21$, $p < .01$), Kişisel Güçlülük ($r = .24$, $p < .01$), Manevi Değişim ($r = .28$, $p < .01$) ve Yaşamı Takdir Etme ($r = .22$, $p < .01$) olmak üzere tüm alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Bilgece Farkındalık'ın Dikkati Düzenleyebilme ($r = -.14$, $p < .05$) ve Yargılamadan Gözleme ve İzleme ($r = -.31$, $p < .01$) alt boyutu ile negatif; Duyumsal Farkındalık ($r = .14$, $p < .05$) boyutu ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Son olarak İstemsiz Ruminasyonlar ve İstemli Ruminasyonlar birbirleriyle ($r = .66$, $p < .01$) anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir.

Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Bilgece Farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre Travma Sonrası Stres Belirtilerinin, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = -.42$, $p < .01$) ile Dikkati Düzenleyebilme ($r = -.35$, $p < .01$), Yargılamadan Gözleme ve İzleme ($r = -.41$, $p < .01$) ve Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ile ($r = -.17$, $p < .01$) ve Duyguları İsimlendirebilme ($r = -.22$, $p < .01$) alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur.

Son olarak Travma Sonrası Büyüme toplam ve alt boyutları ile Bilgece Farkındalık toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre Travma Sonrası Büyüme toplam puanının, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .29, p < .01$) ve Dikkati Düzenleyebilme ($r = .15, p < .05$), Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ($r = .32, p < .01$), Duyumsal Farkındalık ($r = .23, p < .01$), Duyguları İsimlendirebilme ($r = .17, p < .01$) alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Travma Sonrası Büyüme'nin Başkalarıyla İlişkiler alt boyutu, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .17, p < .01$) ve Etkilenmeden Gözlemem ve İzleme ($r = .24, p < .01$), Duyumsal Farkındalık ($r = .19, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Büyümenin Yeni Fırsatlar alt boyutu, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .19, p < .01$) ve Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ($r = .20, p < .01$), Duyumsal Farkındalık ($r = .17, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Kişisel Güçlülük alt boyutu, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .34, p < .01$) ve Dikkati Düzenleyebilme ($r = .21, p < .01$), Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ($r = .34, p < .01$), Duyumsal Farkındalık ($r = .21, p < .01$) ve Duyguları İsimlendirebilme ($r = .21, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler sergilemektedir. Manevi Değişim alt boyutunun, Bilgece Farkındalık toplam puanı ($r = .38, p < .01$) ve Dikkati Düzenleyebilme ($r = .21, p < .01$), Etkilenmeden Gözleme ve İzleme ($r = .34, p < .01$), Duyumsal Farkındalık ($r = .28, p < .01$) ve Duyguları İsimlendirebilme ($r = .25, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkisi görülmüştür. Son olarak büyümenin Yaşamı Takdir Etme alt boyutunun Bilgece Farkındalık'ın yalnızca Etkilenmeden Gözleme ve İzleme alt boyutu ($r = .18, p < .01$) ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	-																	
2.	.25**	-																
3.	-.09	-.03	-															
4.	-.11	-.10	.49**	-														
5.	-.17**	-.12*	.57**	.66**	-													
6.	-.06	.06	.42**	.55**	.50**	-												
7.	.12*	-.09	.22**	.10	.31**	-.00	-											
8.	.10	-.07	.24**	.14*	.31**	.04	.89**	-										
9.	.12**	-.08	.08	.07	.21**	-.05	.78**	.67**	-									
10.	.07	-.11	.22**	.06	.24**	-.06	.85**	.70**	.56**	-								
11.	.13*	-.08	.22**	.03	.28**	-.03	.84**	.67**	.52**	.70**	-							
12.	.09	-.01	.12*	.08	.22**	.10	.72**	.52**	.46**	.55**	.57**	-						
13.	.17**	-.12	-.02	-.21**	-.06	-.42**	.29**	.17**	.19**	.34**	.38**	.09	-					
14.	.13*	-.06	-.13*	-.27**	-.14*	-.35**	.15*	.08	.08	.21**	.21**	.03	.67**	-				
15.	.14*	-.00	-.22*	-.23**	-.21**	-.41**	.00	-.07	.04	.05	.07	-.09	.55**	.38**	-			
16.	.16*	-.09	.15*	-.02	.08	-.17**	.32**	.24**	.20**	.34**	.34**	.18**	.58**	.15*	.10	-		
17.	-.20	-.17**	.11	.04	.14*	-.05	.23**	.19**	.17**	.21**	.28**	.09	.49**	.02	-.04	.26**	-	
18.	.08	-.03	.05	-.10	-.03	-.22**	.17**	.07	.08	.21**	.25**	.08	.68**	.33**	.17**	.30**	.26**	-

Not. 1:Yaş, 2: Olayın Üzerinden Geçen Süre, 3:Temel İnançlar Envanteri, 4: İstemsiz Ruminasyon,5: İstemli Ruminasyon,6:Travma Sonrası Stres Belirtileri,7:Travma Sonrası Büyüme Ölçeği-Toplam Puan, 8: Başkalarıyla İlişkiler, 9: Yeni Fırsatlar, 10: Kişisel Güçlülük, 11: Manevi Değişim, 12: Yaşamı Takdir Etme, 13: Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği- Toplam Puan,14: Dikkati Düzenleyebilme, 15: Yargılamadan Gözleme ve İzleme, 16: Etkilenmeden Gözleme ve İzleme, 17: Duyumsal Farkındalık, 18:Duyuları İsimlendirebilme.

*p<.05 , **p<.01,*** p<.001

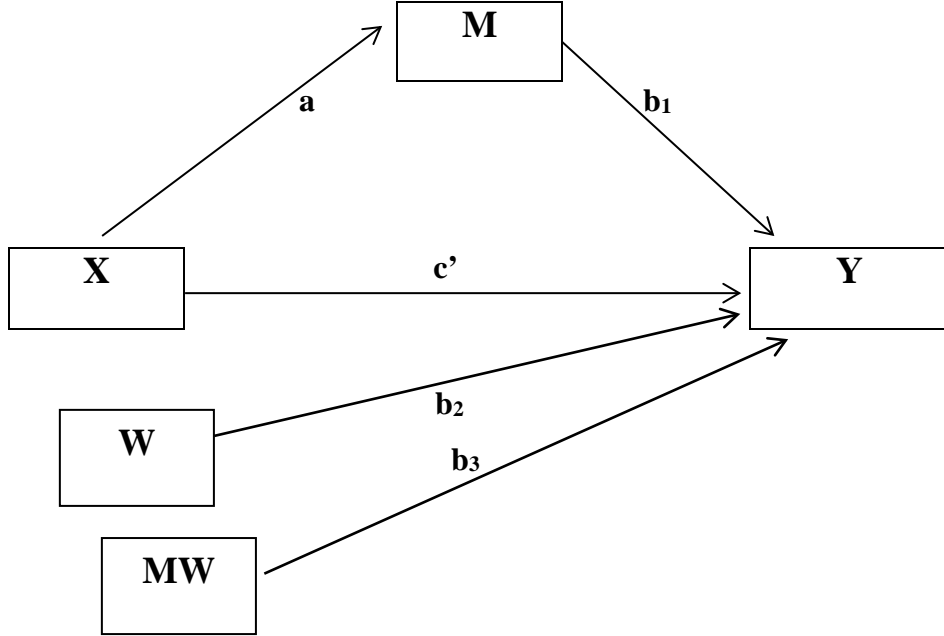
3.4 Düzenlenen Aracı Değişken (Moderated Mediation) Analizi

Temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla Hayes (2013) tarafından önerilen durumsal dolaylı etki (conditional indirect effect) analizi kullanılmıştır (Şekil 3.1). Bu yöntemle göre, düzenlenen aracı değişken modelinin istatistiksel olarak sıfırdan farklı olup olmadığı analiz sonucunda sunulan “düzenlenen aracı değişken indeksi”ne göre belirlenmektedir (Hayes, 2015). Bu indeksin anlamlı olması, düzenleyici olan değişkenin farklı değerleri için hesaplanan durumsal dolaylı etkinin anlamlı düzeyde birbirinden farklılaştığına, dolayısıyla düzenlenen aracılığın anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

Durumsal dolaylı etkinin değerlendirilmesi ve düzenlenen aracılık indeksinin hesaplanması bootstrap tekniği aracılığıyla yürütülmektedir. Bootstrap, mevcut veri setinden hareketle yer değiştirme yöntemi ile pek çok defa (örneğin bin, 2 bin, 5 bin kez) yeniden örneklemeyle dayanan, elde edilen her büyük örneklem için etki büyüklüğünün hesaplandığı bir yöntemdir.

Yeniden örnekleme ardından elde edilen dolaylı etkinin anlamlılığı, hesaplanan %95 güven aralığı içerisinde sıfırın bulunup bulunmamasına göre belirlenmektedir. Güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde anlamlılığa işaret etmektedir. Güven aralığı içerisinde sıfır yer alıyorsa dolaylı etkinin de sıfır olma olasılığı bulunduğu dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı olmayacaktır (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap metodunun, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilmiş olan geleneksel yöntemle ve Sobel testine oranla Tip I hatayı daha etkin kontrol ettiği, dolayısıyla istatistiksel anlamlılığı analiz etmede daha güçlü bir yöntem olduğu belirtilmektedir (MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West ve Sheets, 2002). Bootstrap ile durumsal dolaylı etki yöntemi daha güvenilir tahminler vermesi ve birden fazla aracı değişkenin tek bir modelde test edilebilmesi (Hayes, 2009) gibi nedenlerle tercih edilmiştir. Analizler PROCESS 3.2 versiyonu (Hayes, 2017) kullanılarak yürütülmüştür.

Şekil 3.1. Durumsal Dolaylı Etki (Conditional Indirect Effect) Yöntemi ile Test Edilen Düzenlenen Aracı Değişken Analizi Modellemesi



Not. X=bağımsız değişken, Y=bağımlı değişken, M=aracı değişken W=düzenleyici değişken

a= X'in M üzerine etkisi

b₁= W sıfır kabul edildiğinde, M'nin Y üzerine etkisi.

b₂ = M sıfır kabul edildiğinde, W'nin Y üzerine etkisi

b₃= M ve W'nin Y üzerindeki etkileşim etkisi.

c'= X'in Y üzerine direkt (diğer değişkenlerin etkisi olmaksızın) etkisi.

3.4.1 Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Söz konusu çalışmada yeniden örnekleme sayısı Preacher ve Hayes (2004) tarafından önerdiği üzere 5000 olarak hesaplanmıştır. MANOVA sonuçları travma türü (Tablo 3.2) bakımından araştırma değişkenlerinden alınan puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğuna işaret etmektedir. Travma türüne göre gruplara ayırmak örneklem sayısının azalmasına neden olacağından bu değişkenin analizlerde kontrol edilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Katılımcıların psikiyatrik tanı almış olmalarının da, olası

karıştırıcı etkileri olabileceği düşünülmüştür. Tanı alan ve almayan eşit sayıda katılımcı olmadığından grup karşılaştırılmasına gidilememiş, bu değişken analize kontrol değişkeni olarak dâhil edilmiştir. Temel İnançlarda Sarsılma (X), İstemli ve İstemsiz Ruminasyonlar (M) aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri (Y) üzerindeki dolaylı etkisinde Bilgece Farkındalık'ın (W) düzenleyici rolü Bilgece Farkındalık toplam puanı ve alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir.

Öncelikle bilgece farkındalıktan alınan toplam puanlar düzenleyici değişken olarak analize sokulmuştur. Analiz sonuçlarına göre temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar üzerindeki direkt etkisi (a yolu) anlamlıdır (istemsiz ruminasyonlar: $B = .37$, $SE = .04$, $p < .001$; istemli ruminasyonlar: $B = .42$, $SE = .03$, $p < .001$). Temel inançlarda sarsılmanın, travma sonrası stres belirtileri üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) anlamlıdır ($B = .25$, $SE = .11$, $p < .05$). Ruminasyonların, bilgece farkındalık toplam puanının etkisi sıfır kabul edildiğinde travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisinin (b₁ yolu) istemsiz ruminasyonlar için anlamlı ($B = 2.61$, $SE = .94$, $p < .01$); istemli ruminasyonlar için anlamsız ($p > .05$) olduğu görülmüştür. Bilgece farkındalık toplam puanının ruminasyonların etkisi sıfır kabul edildiğinde, travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi (b₂ yolu) anlamsızdır ($p > .05$). Analize ilişkin bulgular Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Bilgece farkındalık toplam puan ve ruminasyonların (bilgece farkındalık × ruminasyonlar) travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkileşim etkisi (b₃ yolu) incelendiğinde, etkileşim etkisinin istemsiz ruminasyonlar için (bilgece farkındalık × istemsiz ruminasyonlar) anlamlı olduğu ($B = -.027$, $SE = .01$, $p < .05$) istemli ruminasyonlar için (bilgece farkındalık × istemli ruminasyonlar) ise anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmüştür. Bilgece farkındalık × istemsiz ruminasyonlar etkisinin anlamlılığına ilişkin “düzenlenen aracı değişken indeksi (index of moderated mediation) incelendiğinde güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin bulunmadığı, dolayısıyla etkileşim etkisinin (ab₃ yolu) anlamlı olduğu (indeks = $-.01$ $SE=.005$, 95% GA: $-.023$, $-.002$) görülmüştür. Etkileşim etkisi bilgece farkındalık toplam puanın düşük düzeyi için (95% GA : $.21$, $.60$) ve orta düzeyi (95% GA: $.15$, $.41$) için anlamlıdır. Son olarak tüm modelin anlamlı olduğu ($R^2 = .49$, $F(8, 237) = 29.1$, $p < .001$) olduğu bulgulanmıştır.

Bilgece farkındalığın alt boyutları için temel inançlarda sarsılmanın, istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri üzerindeki dolaylı etkisi üzerindeki düzenleyici rolü araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre (Tablo 3.3) yalnızca “etkilenmeden gözleme ve izleme” alt boyutunun, düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre temel inançlarda sarsılmanın, ruminasyonlar üzerindeki direkt etkisi (a yolu) anlamlıdır (istemli ruminasyonlar: $B = .37$, $SE = .04$, $p < .001$; istemli ruminasyonlar: $B = .42$, $SE = .03$, $p < .001$). Temel inançlarda sarsılmanın travma sonrası stres belirtileri üzerindeki direkt etkisi (c’ yolu) anlamlıdır ($B = .25$, $SE = .11$, $p < .05$). Ruminasyonların, etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutunun etkisi sıfır kabul edildiğinde travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi (b₁ yolu) istemli ruminasyonlar için anlamlı ($B = 1.98$, $SE = .62$, $p < .01$); istemli ruminasyonlar için anlamsız ($p > .05$) olduğu görülmüştür. Etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutunun ruminasyonların etkisi sıfır kabul edildiğinde, travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi (b₂ yolu) anlamsızdır ($p > .05$).

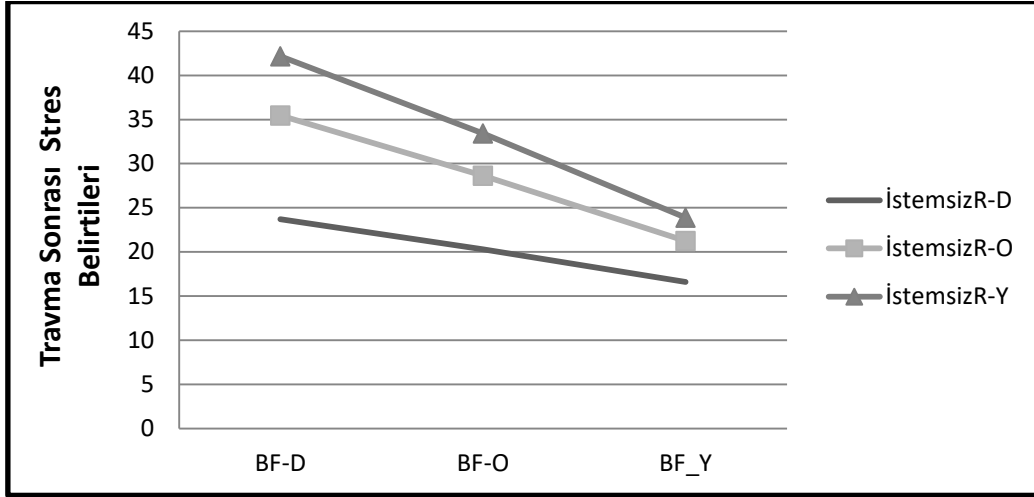
Etkilenmeden gözleme ve izleme boyutu ve ruminasyonların, travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkileşim etkisi (etkilenmeden gözleme ve izleme × ruminasyonlar) incelendiğinde (b₃ yolu), etkileşim etkisinin yalnızca istemli ruminasyonlar için (etkilenmeden gözleme ve izleme × istemli ruminasyonlar) marjinal düzeyde anlamlı olduğu ($B = -.08$, $SE = .04$, $p = .05$); istemli ruminasyonlar için (bilgece farkındalık × istemli ruminasyonlar) ise anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmüştür. Bilgece farkındalık × istemli ruminasyonlar etkisinin anlamlılığına ilişkin “düzenlenen aracı değişken indeksi” (index of moderated mediation) incelendiğinde güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin bulunmadığı, dolayısıyla etkileşim etkisinin (ab₃ yolu) anlamlı olduğu (indeks = $-.03$, $SE = .017$, 95% GA: $-.071$, $-.003$) görülmüştür. Etkileşim etkisi etkilenmeden gözleme ve izleme boyutunun, düşük (95% GA: $.26$, $.65$), orta (95% GA: $.18$, $.45$) ve yüksek (95% GA: $.03$, $.37$) olmak üzere tüm düzeyleri için anlamlıdır. Son olarak tüm modelin anlamlı olduğu ($R^2 = .44$, $F(8, 237) = 23.6$, $p < .001$) olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 3.5. Temel İnançlarda Sarsılma, Ruminasyonlar, Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri için Düzenlenen Aracı Değişken (Moderated Mediation) Modeli

Düzenlenen Aracı Değişken (Moderated Mediation) Modeli: Travma Sonrası Stres Belirtileri						
		↓ BF_T				
TİS → Ruminasyonlar → TSSB		B	SE	t	p	Model R²
TİS → İstemsiz R. (a yolu)		.37	.04	7.90	.00	
TİS → İstemli R. (a yolu)		.42	.03	10.67	.00	
TİS → TSSB (c')		.25	.11	2.28	.02	
İstemsiz R → TSSB (b ₁ yolu)		2.61	.94	2.76	.00	
İstemli R → TSSB (b ₁ yolu)		-.07	.91	-.08	.93	
İstemsiz R × BF_T (b ₃ yolu)		-.027	.01	-.2.07	.03	.49
Durumsal Dolaylı Etki						
TİS → İstemsiz R → TSSB		Etki	Boot SE	DGA	YGA	
BF_T düşük		.39	.10	.21	.60	
BF_T orta		.28	.06	.15	.41	
BF_T yüksek		.15	.08	-.01	.30	
İndeks		-.01	.005	-.023	-.002	
		↓ BF_EGİ				
TİS → Ruminasyonlar → TSSB		B	SE	t	p	Model R²
TİS → İstemsiz R. (a yolu)		.37	.04	7.90	.00	
TİS → İstemli R. (a yolu)		.42	.03	10.67	.00	
TİS → TSSB (c')		.25	.11	2.17	.03	
İstemsiz R → TSSB (b ₁ yolu)		1.98	.62	3.19	.00	
İstemli R → TSSB (b ₁ yolu)		-.05	.60	-.08	.93	
İstemsiz R × BF_EGİ (b ₃ yolu)		-.088	.04	-1.93	.05	.44
Durumsal Dolaylı Etki						
TİS → İstemsiz R → TSSB (ab₃)		Etki	Boot SE	DGA	YGA	
BF_EGİ düşük		.44	.10	.26	.65	
BF_EGİ orta		.31	.06	.18	.45	
BF_EGİ yüksek		.21	.08	.03	.37	
İndeks		-.03	.01	-.071	-.003	

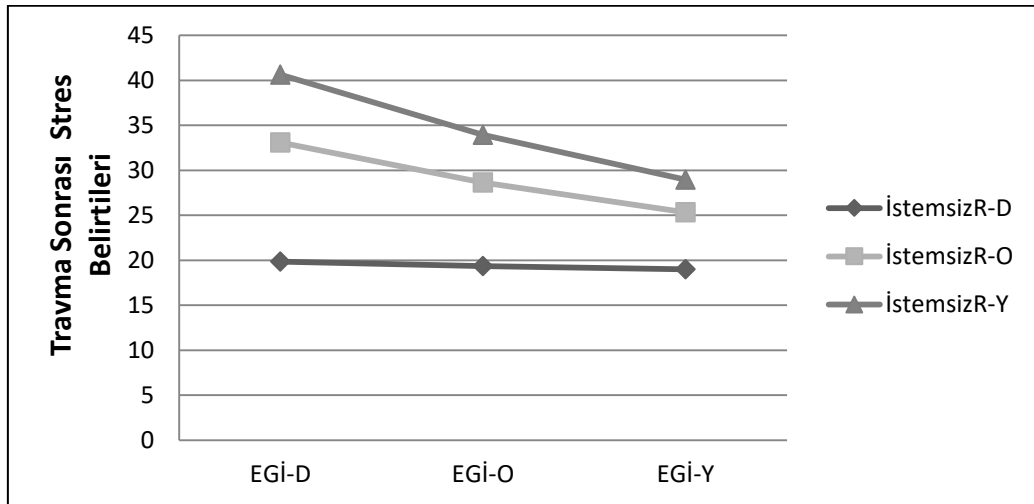
Not. BF_T = Bilegece Farkındalık Toplam Puan, BF_EGİ = Etkilenmeden Gözleme ve İzleme alt boyutu, TIS = Temel İnançlarda Sarsılma, TSSB = Travma Sonrası Stres Belirtileri, GA = Güven Aralığı (Confidence İnterval).

Şekil 3.2. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Bilgece Farkındalığın Toplam Puanına Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği



Not: BF-D, BF-O ve BF-Y: bilgece farkındalığın sırasıyla düşük, orta ve yüksek düzeyleri. İstemsizR-D, İstemsizR-O, İstemsizR-Y: İstemsiz ruminasyonların sırasıyla, düşük, orta ve yüksek düzeyleri.

Şekil 3.3. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Etkilenmeden Gözleme ve İzleme Alt Boyutuna Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği



Not: EGİ-D, EGİ-O ve EGİ-Y: etkilenmeden gözleme ve izlemenin sırasıyla düşük, orta ve yüksek düzeyleri. İstemsizR-D, İstemsizR-O, İstemsizR-Y: İstemsiz ruminasyonların sırasıyla, düşük, orta ve yüksek düzeyleri.

3.4.2 Temel İnançlarda Sarsılmanın Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Temel inançlarda sarsılma (X), istemli ve istemsiz ruminasyonlar (M) aracılığıyla travma sonrası büyüme (Y) üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın (W) düzenleyici rolü, bilgece farkındalık toplam puanı ve alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir. Bilgece farkındalık toplam puanı için test edilen modelin analiz sonuçları incelendiğinde, düzenlenen aracı değişken analizi indeksinde (index of moderated mediation) güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin bulunduğu ve dolayısıyla etkileşim etkisinin (ab₃ yolu) istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar temel inançlarda sarsılmanın istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın toplam puanı için düzenleyici etkisinin anlamsız olduğuna işaret etmektedir.

Model bilgece farkındalığın alt boyutları için ayrı ayrı analiz edildiğinde yalnızca “duyguları isimlendirebilme” alt boyutunun travma sonrası büyüme için düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. (Tablo 3.4). Buna göre temel inançlarda sarsılmanın, ruminasyonlar üzerindeki direkt etkisi (a yolu) anlamlıdır (istemli ruminasyonlar: $B = .37$, $SE = .04$, $p < .001$; istemli ruminasyonlar: $B = .42$, $SE = .03$, $p < .001$). Temel inançlarda sarsılmanın travma sonrası büyüme üzerindeki direkt etkisi (c'yolu) anlamsızdır ($p > .05$). Hayes (2018) direkt etkinin (c'yolu) istatistiksel olarak anlamlı olmadığında da dolaylı etki üzerindeki düzenleyici etkinin anlamlı olabileceğini belirtmektedir. Ruminasyonların, duyguları isimlendirebilme alt boyutunun etkisi sıfır kabul edildiğinde, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi (b₁ yolu) istemsiz ruminasyonlar için anlamlı ($B = 2.00$, $SE = .92$, $p < .05$); istemli ruminasyonlar için anlamsız ($p > .05$) olduğu görülmüştür. Duyguları isimlendirebilme alt boyutunun ruminasyonların etkisi sıfır kabul edildiğinde, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi (b₂ yolu) anlamsızdır ($p > .05$).

Duyguları isimlendirebilme boyutu ve ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki etkileşim etkisi (duyguları isimlendirebilme × ruminasyonlar) incelendiğinde (b₃ yolu), etkileşim etkisinin hem istemsiz ruminasyonlar (duyguları isimlendirebilme × istemsiz ruminasyonlar) için ($B = -.17$, $SE = .06$, $p < .01$) hem de istemli ruminasyonlar için (duyguları isimlendirebilme × istemli ruminasyonlar) için anlamlı olduğu ($B = .16$, SE

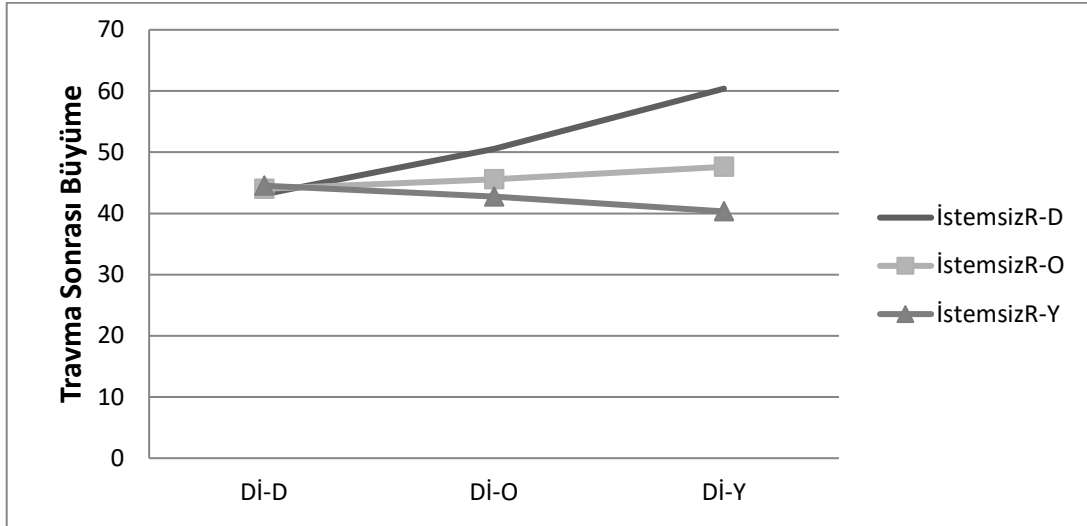
= .06, $p < .01$) görülmüştür. Duyguları isimlendirebilme \times istemsiz ruminasyonlar etkisinin anlamlılığına ilişkin “düzenlenen aracı değişken indeksi (index of moderated mediation)” incelendiğinde güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin bulunmadığı, dolayısıyla etkileşim etkisinin (ab_3 yolu) anlamlı olduğu (indeks = -.06 SE = .025, 95% GA: -.120, -.023) görülmüştür. Duyguları isimlendirebilme \times istemsiz ruminasyonlar etkisi duyguları isimlendirebilme boyutunun orta (95% GA: -.35, -.00) ve yüksek (95% GA: -.71, -.22) düzeyleri için anlamlıdır. Duyguları isimlendirebilme \times istemli ruminasyonlar etkisinin anlamlılığına ilişkin “düzenlenen aracı değişken indeksi (index of moderated mediation)” incelendiğinde güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin bulunmadığı, dolayısıyla etkileşim etkisinin (ab_3 yolu) anlamlı olduğu (indeks = .07, SE = .029, 95% GA: .013, .130) görülmüştür. Duyguları isimlendirebilme \times istemli ruminasyonlar etkisi duyguları isimlendirebilme boyutunun orta (95% GA: .27, .69) ve yüksek (95% GA: .47, 1.09) olmak üzere düzeyleri için anlamlıdır. Son olarak tüm modelin anlamlı olduğu ($R^2 = .20$, $F(8, 237) = 7.74$, $p < .001$) olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 3.6. Temel İnançlarda Sarsılma, Ruminasyonlar, Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme için Düzenlenen Aracı Değişken (Moderated Mediation) Modeli

Düzenlenen Aracı Değişken (Moderated Mediation) Modeli: Travma Sonrası Büyüme						
	↓ BF_Dİ	B	SE	t	P	Model R²
TİS → Ruminasyonlar → TSSB						
TİS → İstemsiz R. (a yolu)		.37	.04	7.90	.00	
TİS → İstemli R. (a yolu)		.42	.03	10.67	.00	
İstemsiz R → TSB (b ₁ yolu)		2.00	.92	2.17	.03	
İstemli R → TSB (b ₁ yolu)		-1.22	.91	-1.32	.18	
İstemsiz R × BF_Dİ (b ₃ yolu)		-.17	.06	-2.84	.00	
İstemli R × BF_Dİ (b ₃ yolu)		.16	.06	2.66	.00	.20
Durumsal Dolaylı Etki						
TİS → İstemsiz R → TSB (ab ₃)		Etki	Boot SE	DGA	YGA	
BF_Dİ orta		-.16	.09	-.35	-.000	
BF_Dİ yüksek		-.42	.13	-.73	-.21	
İndeks		-.06	.025	-.120	-.023	
Durumsal Dolaylı Etki						
TİS → İstemli R → TSB (ab ₃)		Etki	Boot SE	DGA	YGA	
BF_Dİ orta		.47	.11	.271	.703	
BF_Dİ yüksek		.75	.16	.47	1.09	
İndeks		.07	.02	.013	.130	

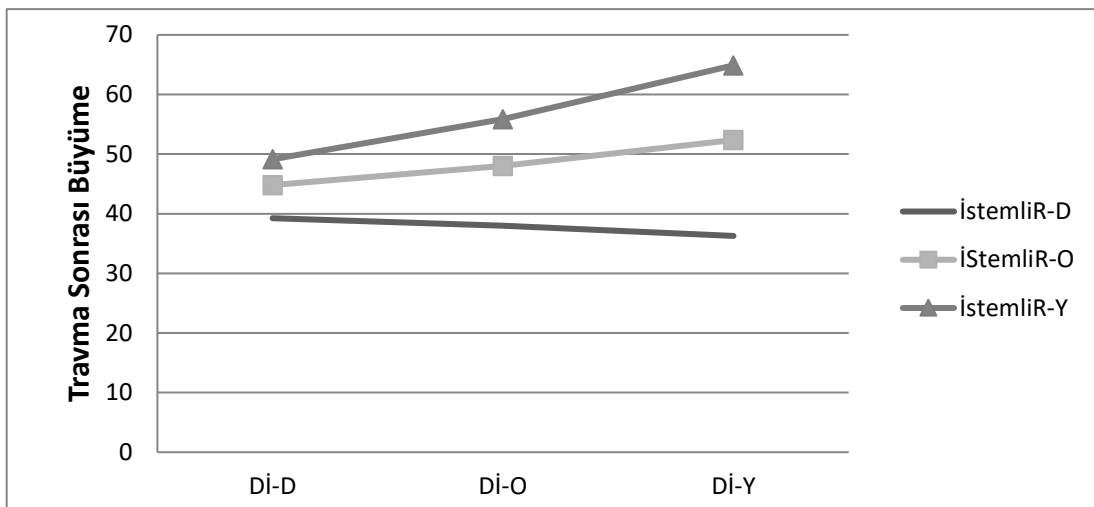
Not. BF_Dİ = Bilgece Farkındalık Duyguları İsimlendirebilme alt bıyutu, TİS = Temel İnançlarda Sarsılma, TSSB = Travma Sonrası Stres Belirtileri, GA = Güven Aralığı (Confidence Interval).

Şekil 3.4. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemsiz Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Duyguları İsimlendirebilme Düzeylerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği



Not: Dİ-D, Dİ-O ve Dİ-Y: duyguları isimlendirebilme boyutunun sırasıyla düşük, orta ve yüksek düzeyleri. İstemsizR-D, İstemsizR-O, İstemsizR-Y: İstemsiz ruminasyonların sırasıyla, düşük, orta ve yüksek düzeyleri.

Şekil 3.5. Temel İnançlarda Sarsılmanın İstemli Ruminasyonlar Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Dolaylı Etkisinde, Duyguları İsimlendirebilme Düzeylerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişim Grafiği



Not: Dİ-D, Dİ-O ve Dİ-Y: duyguları isimlendirebilme boyutunun sırasıyla düşük, orta ve yüksek düzeyleri. İstemsizR-D, İstemsizR-O, İstemsizR-Y: İstemsiz ruminasyonların sırasıyla, düşük, orta ve yüksek düzeyleri.

BÖLÜM IV. TARTIŞMA

Bu çalışmada travmatik yaşam deneyimlerine sahip bireylerde, travma sonrasında temel inançlarının yeniden değerlendirilme düzeyi, istemli ve istemsiz ruminasyonlar, bilgece farkındalık boyutları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme boyutları arasındaki ilişkilerin araştırılması, yanı sıra TSSB ve TSB'yi açıklayıcı bir model önerilmesi amaçlanmıştır. Alanyazındaki bulgular temelinde temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar (istemli, istemsiz) aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin bilgece farkındalık tarafından düzenlendiği bir “düzenlenen aracı değişken (moderated mediation)” modeli önerilmiş ve test edilmiştir.

İlerleyen bölümlerde, sırasıyla, araştırmanın hipotezleri ve araştırma soruları kapsamında yer alan, değişkenlerden alınan puanların cinsiyete ve travma türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yürütülen MANOVA analizi, değişkenler arası korelasyonlar ve düzenlenen aracı değişken model analizine dair elde edilen bulgular alanyazında yer alan bilgiler doğrultusunda ele alınacaktır.

4.1. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanlarda Travma Türüne Göre Ortaya Çıkan Farklılıklar

Daha önce belirtildiği üzere katılımcılar kendilerini en çok etkilediklerini düşündükleri travmatik olay üzerinden ölçek maddelerini cevaplamıştır. Geniş yelpazede yer alan bu olaylar (Tablo 3.1.) kaynağına bağlı olarak doğa kaynaklı ve insan kaynaklı yaratılan olaylar olarak gruplanmıştır. Travmatik olay türünün (doğa kaynaklı, insan kaynaklı) araştırma değişkenlerinden alınan puanlar açısından anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre insan kaynaklı olayları deneyimleyen katılımcıların, doğa kaynaklı olayları deneyimleyenlere oranla, temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyonlar ve travma sonrası stres belirtilerinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde daha yüksek; büyümenin yeni fırsatlar ve kişisel güçlülük boyutlarından aldıkları puanlar ise daha düşüktür.

Travmatik yaşantının etkileri üzerinde, başa çıkma biçimleri (Hooberman, Rosenfeld, Rasmussen ve Keller, 2010), kişilik özellikleri (Agaibi ve Wilson, 200) olayları kontrol edilemez olarak algılama (Tomaka ve ark., 1999) gibi kişisel özellikler

belirleyici olduğu gibi olayın kaynağına ilişkin özelliklerin de belirleyici olduğu bilinmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları insan kaynaklı yaratılmış şiddet olayları ve insan kaynaklı yaratılan travmaların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin doğa olaylarına göre çok daha ağır olduğuna ilişkin bulgularla (Briere ve Elliot, 2000; Norris, Friedman ve Watson, 2002) tutarlıdır. Yanı sıra, mevcut araştırmanın bulguları insan kaynaklı yaratılan olayların daha yüksek düzeyde temel inançlarda değişim ve travma sonrası stres belirtileri üzerinde etkili olduğu gibi; kişilerin istemli ruminasyonları deneyimleme düzeyleri üzerinde etkili olduğuna, insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin daha yüksek düzeyde istemli ruminasyon deneyimleyebileceklerine işaret etmektedir.

Araştırmanın bulguları, insan eliyle yaratılan olayları yaşayan kişilerin daha yüksek düzeyde istemli ruminasyon deneyimleseler de büyümenin kişisel güçlülük ve yaşamda yeni seçenekleri fark etme boyutlarında, doğa eliyle yaratılan olayları deneyimleyenlere oranla daha düşük düzeyde olumlu değişim yaşadığına işaret etmektedir. Büyüme sürecine giden yolda yalnızca istemli ruminasyonların değil, diğerlerine kendini açma, deneyimlerini paylaşma ve sosyal destek alma gibi faktörlerin de katkısı olduğu bilinmektedir (Currier ve ark., 2013; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Svetina ve Nastran, 2012). Cinsel şiddet, işkence, taciz, tecavüz gibi insan kaynaklı travmaların baş edilmesi daha g olaylar olduğu, kişilerin kendilerine ve diğer insanlara güvenlerini daha fazla sarstığı ve daha fazla umutsuzluk yaratan olaylar oldukları, suçluluk ve utanç duygularının daha fazla yaşandığı (Herman, 2016) göz önünde bulundurulduğunda, doğa olaylarından farklı olarak bu tür insan kaynaklı, kişilerarası travmaları deneyimleyen kişilerin büyüme sürecine katkısı olduğu bilinen, diğerlerine kendini açma ve sosyal destek alma gibi süreçlerden faydalanmaları daha güç olabilmektedir. Tüm bunların, mevcut çalışmada ulaşılan, bu tür olayları deneyimleyen kişilerin özellikle kişisel güçlülük ve yaşamda yeni seçenekleri fark etme alanlarında daha düşük düzeyde olumlu değişim yaşıyor olmaları bulgusunun bir açıklaması olabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları alanyazında fiziksel ya da cinsel şiddet gibi kişilerarası travmaların daha düşük düzey büyüme; doğal afet gibi doğa kaynaklı yaratılmış, paylaşılan travmaların daha yüksek düzey büyüme ile ilişki olduğu çalışmalarla (Kılıç, Magruder ve Koryürek, 2016) tutarlıdır.

Travma türüne göre alınan puanların farklılaştığı bir başka değişken bilgece farkındalıktır. Analiz sonuçları doğa kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin bilgece farkındalığın toplam puanından ve etkilenmeden gözleme ve izleme hariç tüm alt boyutlarından, insan kaynaklı olayları deneyimleyenlere kıyasla tutarlı olarak daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Bir başka deyişle insan kaynaklı olayları deneyimleyen kişilerin, tutarlı olarak bilgece farkındalığın her boyutundan aldıkları puanlar daha düşüktür. Bu bulgu, doğa kaynaklı yaratılan olayları deneyimleyen kişilerin büyüme puanlarının daha yüksek oluşu ile birlikte değerlendirildiğinde kişilerin bilgece farkındalık eğilimlerinin büyüme sürecinden sonra artabileceği ve bu ilişkinin doğa kaynaklı olaylar söz konusu olduğunda belirgin olabileceği ihtimalini akla getirmiştir. Tedeschi ve Calhoun (1999) travma sonrası büyüme deneyimini kişilerin yaşadığı gelişim, bilgelik (wisdom) olarak değerlendirmektedir. Mevcut çalışmada, alanyazındaki bilgiler doğrultusunda, bilgece farkındalık travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayabilecek bir değişken olarak ele alınmıştır. Ne var ki büyüme sonucunda yaşanan olumlu değişimlerin de kişilerin bilgece farkındalık özelliklerine katkı sağlayıp sağlamadığının gelecek çalışmalarla aydınlatılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.2. Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi

4.2.1. Demografik Değişkenlerle Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Demografik değişkenlerle araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde yaş ile istemli ruminasyonlar arasında negatif yönlü; büyümenin toplam puanı ve manevi değişim boyutu arasında ve bilgece farkındalık toplam puanı ile dikkati düzenleyebilme, yargılamadan gözleme ve izleme, etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna göre kişilerin yaşı arttıkça istemli ruminasyonları deneyimliyor olma ihtimalleri azalmaktayken, bir yandan da özellikle manevi değişim boyutu olmak üzere travma sonrası büyüme deneyimleme olasılıkları artmaktadır. Bu sonuç ileri yaşlarda travma sonrası büyüme, özellikle de manevi değişim deneyiminde istemli ruminasyonlardan ziyade başka değişkenlerin katkısı olabileceğini akla getirmektedir. Manevi değişim bilindiği gibi kişilerin varoluşsal anlamlandırmalarının değişimini, manevi inanç sistemlerinin yeniden düzenlenmesini veya daha derinleşmesini kapsamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Olası bir açıklamanın, kişilerin ilerleyen yaşla birlikte artan ölüm kaygısını düzenleme ihtiyacı ile manevi inanç sistemlerine yönelmeleri olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak olayın üstünden geçen zaman ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yalnızca istemli ruminasyonlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu olayın üzerinden geçen zaman arttıkça kişilerin daha az istemli ruminasyon deneyimlediklerine işaret etmektedir. Büyümeyi açıklayan modellerde (Calhoun ve Tedeschi, 2004; Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Tedeschi ve Calhoun, 2015) istemli ruminasyonlarla birlikte büyüme sürecinin deneyimlenmeye başladığı vurgulanmakta; ancak bu bilişsel sürecin olaydan ne kadar süre sonra ortaya çıktığı ve ne kadar süreceği belirtilmemektedir. Mevcut çalışmanın bulguları kişilerin yaşadıkları olayın kendileri, yaşam ve gelecekle ilgili ne anlam ifade ettiği, bu olayla ilgili duyguları, yaşamlarında değişim yaratıp yaratmadığı gibi konular üzerinde düşünme eğilimlerinin, başka bir deyişle yeni anlam oluşturmaya yönelik bir fırsat olan istemli ruminasyonların deneyimlenme olasılığının, belki de olayın etkisinin azalmasıyla birlikte, azaldığına işaret etmektedir.

4.2.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

4.2.2.1. Temel İnançlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Öncelikle temel inançlarda sarsılma düzeyinin diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde, temel inançlarda sarsılma düzeyinin, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar, travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme toplam puanı ve başkalarıyla ilişkiler kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme alt boyutları ile beklenildiği yönde pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur. Temel inançlarda sarsıntı ile büyümenin yeni fırsatlar alt boyutu arasında, beklenenin aksine, anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Buna göre travmatik yaşantı sonrası, önceden var olan ve dünyayı anlamlandırmaya yarayan temel inançlarında yüksek düzeyde sarsıntı yaşayan bireyler, iki tür ruminasyon türünü (istemli ve istemsiz); travma sonrası stres belirtilerini ve yeni fırsatlar boyutu dışında travma sonrası büyüme için daha yüksek düzeyde deneyimlemektedirler.

Mevcut çalışmada elde edilen bu bulgular alanyazında temel inançlarda sarsılma düzeyi ile istemli ve istemsiz ruminasyonlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve diğer araştırmalarla tutarlıdır (Cann ve ark., 2011; Lindstrom ve ark., 2013; Triplett ve ark., 2012; Zhou ve ark., 2015). Bununla birlikte mevcut çalışma bulgularına göre, beklenildiği üzere, travmatik olay nedeniyle kişilerin var olan temel inançlarının sarsılma

düzeyi arttıkça kişiler yeniden yaşantılama, aşırı uyarılmışlık ve kaçınmayı içeren travma sonrası stres belirtilerini daha yüksek düzeyde yaşamaktadırlar. Bu bulgu temel inançlarda sarsılma ve travma sonrası stres belirtileri düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulan diğer çalışma sonuçlarıyla (Dekel, Solomon, Elklit ve Ginzburg, 2010; Eker, 2016; Ehlers ve Clark, 2000; Can ve ark., 2011; Janoff-Bulman, 2004; Lilly ve Pierce, 2013; Şan 2018) tutarlıdır.

Benzer şekilde daha önce söz edilen çeşitli kuramsal yaklaşımlarda da değinildiği üzere (Joseph ve Linley, 2005; Joseph, Murphy ve Regel, 2012; Tedeschi ve Calhouni 2004), temel inançlarda sarsıntı düzeyi arttıkça yeni anlam ve inanç sistemlerinin inşası o ölçüde gerekli olmakta ve ancak bunun sonucunda büyüme gerçekleşebilmektedir. Mevcut araştırmada ulaşılan temel inançlarda sarsıntı ile büyüme arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişki hem kuramsal bilgilerle hem de alanyazındaki diğer çalışma bulgularıyla tutarlıdır (Cann ve ark., 2010; Thombre, Sherman ve Simonton, 2010; Tedeschi, 2011; Yılmaz, 2006).

Buna göre var olan inanç sistemlerinde daha yüksek düzeyde sarsıntı yaşayan kişilerin, paradoksal olarak bir incinebilirlik hissiyle birlikte, “kötü şeylerle baş edebilirim” keşfiyle gelen kişisel güçlülük hissinde artış, diğer insanlarla daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma, kendini açma ve empatik davranma (başkalarıyla ilişkiler), “küçük şeylerin” önem ve önceliğinin artması ve daha önce garanti gibi görülen şeylerin önemini fark etme gibi değişimlerle birlikte yaşamdan duyulan memnuniyetin artması (yaşamın değerini anlama/yaşamdan duyulan memnuniyette artış) ve varoluşsal anlamlandırmalarının değişimini veya daha derinleşmesini ve manevi inanç sistemlerinin yeniden düzenlenmesi (inanç sistemindeki değişimler) gibi alanlarda daha yüksek düzeyde olumlu değişimler yaşamaktadırlar. Bununla birlikte beklenenin aksine büyümenin yeni fırsatlar boyutu ile temel inançlar arasında ilişki bulunmamıştır. Yeni seçenekleri fark etme artık ulaşılamayacak eski amaçlardan vazgeçilmesini ve yeni amaçlar oluştururken daha önce hiç fark edilmeyen seçeneklerin fark edilmesini ifade etmektedir. Mevcut araştırma sonuçlarında göre temel inançlarda yaşanan sarsıntı, kişilerin yeni amaç ve anlamlar oluşturma sürecinde yeni seçenekleri fark edebilme yönünde bir değişim sergilemeleri ile ilişkisizdir.

4.2.2.2. Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

4.2.2.2.1. İstemsiz Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Ruminasyonların diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Buna göre istemsiz ruminasyonlar beklendildiği üzere travma sonrası stres belirtileri ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkili sergilemektedir. Mevcut çalışmaya göre, kontrolsüzce zihne gelen, olumsuz içeriği olan, olaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceleri (istemsiz ruminasyonları) deneyimleyen kişiler daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri yaşamaktadırlar. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Basharpoor, Shafiei ve Daneshvar, 2015; Borders ve ark., 2012; Moğulkoç, 2014; Stockton, Hunt ve Joseph, 2011; Taku ve ark., 2011; Triplett ve ark., 2012; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016).

Araştırmada yer alan, istemsiz ruminasyonların travma sonrası büyüme toplam puanı ve alt boyutları (kendiliğın algılanmasında değişimler, kişilerarası ilişkilerde değişimler, yaşamın değerini anlama, yeni olasılıkları fark etme ve inanç sistemindeki değişimler) ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğuna dair hipotez doğrulanamamıştır. Bu araştırmanın örneklemini açısından, kişilerin istemsiz ruminasyon düzeyleri ile travmatik yaşantı sonrası yaşadıkları olumlu değişimler arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak bu sonucun “başkalarıyla ilişkiler” alt boyutu için istisnai olduğu görülmüştür. Şaşırtıcı bir bulgu olarak istemsiz ruminasyonlar yalnızca büyümenin başkalarıyla ilişkiler boyutuyla pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Tedeschi ve Calhoun (2004) istemsiz ruminasyonların daha çok travmanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili görünmekle birlikte, belli bir düzeyde yaşandığında, büyümeye giden süreç için işlevsel olduğunu belirtmektedir. İstemsiz ruminasyonlar sayesinde olayın ilk günlerinde kişiler travmatik yaşantıya dair işaretlere maruz kalmakta ve böylelikle travmatik deneyime ilişkin içsel belirtiler aydınlatılmaya çalışılmaktadır. Bu süreç daha sonra ortaya çıkacak istemli ruminasyonlar için bir malzeme sağlamak ve sonraki bilişsel işlemlemeyi teşvik etmektedir (Cann ve ark., 2011; Nightingale, Sher ve Hansen, 2010). Mevcut çalışmanın örneklemini açısından istemsiz ruminasyonların kişilerin yalnızca diğer insanlarla ilişkilerini yeniden gözden geçirme, bunun sonucunda daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma yönünde olumlu değişim yaşama süreci için teşvik edici olduğu düşünülmektedir.

4.2.2.2. İstemli Ruminasyonlar ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

İstemli ruminasyonlar ve diğer araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, istemli ruminasyonların, travma sonrası stres belirtileri ile beklenin aksine pozitif yönlü bir ilişki sergilediği görülmüştür. Buna göre kişilerin istemli ruminasyon düzeyleri arttıkça yaşadıkları travma sonrası stres belirtilerinin düzeyi de artmaktadır. Bu bulgu travma sonrası stres belirtileri gibi olumsuz sonuçları genellikle istemsiz ruminasyonlarla ilişkili bulan diğer çalışmalarla (Chan, Ho, Tedeschi ve Leung, 2011; Moğulkoç, 2014; Soo ve Sherman,2015; Taku, Kilmer, Cann ve Tedeschi, 2011 Chan, Ho, Tedeschi ve Leung,2011) tutarsızdır. Ancak mevcut çalışmadakine benzer şekilde istemli ruminasyonlar ile travmatik stres belirtileri arasında ilişkili bulan çalışmalar da (Eker, 2006 ve Triplett ve ark., 2012) mevcuttur.

İstemli ruminasyonlar anlam bulmaya yönelik ve büyüme süreci ile ilişkili olmakla birlikte, bu süreçte kişilerin belli düzeyde bir stres yaşamaya devam ettikleri düşünülmektedir. İstemli ruminasyonlar ölçeğinin maddeleri arasında “olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında düşündüm”, “yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşündüm”, “bu deneyimin geleceğim hakkında ne anlama geleceği hakkında düşündüm”, “diğerleriyle olan ilişkilerimin olayın ardından değişip değişmediği hakkında düşündüm” gibi ifadeler yer almaktadır. Dolayısıyla mevcut araştırmada ulaşılan sonucun, bu tür sorgulamaların bireyi anlamlı bir sonuca götürmekle birlikte, belli düzeyde bir stres de ortaya çıkarabileceği yönünde yorumlanabileceği düşünülmektedir. Bilindiği üzere, Calhoun ve Tedeschi (1998, 1995), baş edilebilir bir düzeyde devam eden psikolojik sıkıntının büyüme için gerekli olan bilişsel işlemlerin başlaması ve devam etmesi için gerekli olduğunu belirtmektedir. Büyümenin ortaya çıkması ve sürmesi için kaybedilenlere olduğu kadar, bir yandan da paradoksal olarak nelerin kazanıldığına dair bilişsel ve duygusal hatırlatıcılara ihtiyaç vardır.

Bunun yanı sıra ruminasyonlar ve travma sonrası sonuçları ele alan çalışmalarda ruminasyonların zaman açısından (olaydan hemen sonraki haftalarda yaşanmış olması ya da ölçüm alındığı zaman diliminde yaşanıyor olması) değerlendirilmesine göre farklı sonuçlara ulaşılabildiği belirtilmektedir (Cann ve ark., 2011; Calhoun ve ark., 2000; Taku

ve ark., 2009). Buna göre olaydan hemen sonra görülen ruminasyonlar büyümeyle ilişkiliyken; çok uzun süre devam eden ruminasyonların psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada katılımcılardan ruminasyonlara ilişkin maddeleri olayın hemen ardındaki haftaları düşünerek yanıtlamaları istenmiş olmakla birlikte; ruminasyonları hala deneyimlemeye devam edebilecekleri ve bu nedenle uzun süre deneyimlenen ancak bir anlamlandırmaya ulaşmayan ruminasyonların stres belirtilerinin yüksek olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

İstemli ruminasyonlar beklendiği üzere travma sonrası büyüme toplam puanı ve başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme olmak üzere tüm alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre, olaya ilişkin olumsuz içeriği olmayan ve yeni anlamlar oluşturmaya yönelik olan istemli ruminasyonları deneyimleyen kişiler, kötü şeylerle baş edebilirim” keşfiyle gelen kişisel güçlülük hissinde artış (Kendiliğin algılanmasındaki değişimler); diğer insanlarla daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma, kendini açma ve empatik davranma (kişilerarası ilişkilerde/başkalarıyla ilişkide değişimler); küçük şeylerin” önem ve önceliğinin artması ve daha önce garanti gibi görülen şeylerin önemini fark etmeyle birlikte yaşamdan duyulan memnuniyette artış (yaşamın değerini anlama/yaşamı takdir etme), varoluşsal anlamlandırmalarının değişimini veya daha derinleşmesini ve manevi inanç sistemlerinin yeniden düzenlenmesi (inanç sistemindeki değişimler) ve artık ulaşamayacak eski amaçlardan vazgeçip, yeni amaçlar oluştururken daha önce hiç fark edilmeyen seçeneklerin fark edilmesi (yeni seçenekleri fark etme) gibi alanlarda daha yüksek düzeyde olumlu değişimler yaşamaktadırlar. Mevcut araştırmada bulunan sonuçların istemli ruminasyonlar ve büyüme ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulan diğer çalışma bulgularıyla (Calhoun ve ark., 2000; Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010; Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010; Haselden, 2014; Taku, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008; Triplett ve ark., 2012) tutarlı olduğu görülmektedir.

4.2.2.3. Bilgece Farkındalık ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

4.2.2.3.1. Bilgece Farkındalık ve Ruminasyonlar Arasındaki İlişkiler

Bilgece farkındalığın istemli ve istemsiz ruminasyonlarla ilişkisi incelenmiştir. İlk olarak istemsiz ruminasyonların, beklenildiği üzere, bilgece farkındalığın toplam puanı,

dikkati düzenleyebilme ve yargılamadan gözleme ve izleme boyutları ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki sergilediği görülmüştür. Bilgece farkındalığın etkilenmeden gözleme ve izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme alt boyutları istemsiz ruminasyonlarla negatif yönde ilişkili olduğuna dair hipotez doğrulanamamıştır. Buna göre dikkatini, içsel uyaranlardan ziyade bedende, zihinde veya dış çevrede o anda olup bitenlere yönlendirebilme; o anki davranışlarının farkında olarak, daha az otomatik davranışlar sergileme (dikkati düzenleyebilme) ve duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde o an olduğu haliyle kabullenebilme (yargılamadan gözleme ve izleme) eğilimleri yüksek olan kişiler istemsiz ruminasyonları daha düşük düzeyde deneyimlemektedir. Bu bulgu bilgece farkındalık ile istemsiz ruminasyon arasında negatif yönlü ilişki bulan çalışma bulgularıyla tutarlıdır (Im ve Follette, 2016; King ve ark., 2013).

Segal ve arkadaşları (2004) zihinden geçen tekrarlayan düşünceleri yalnızca gözlemleyerek, yargılamadan gözleme ve izlemenin ve düşüncelerin peşine takılmadan dikkati o anda bedende, zihinde ve çevrede olanlara yönlendirebilmenin kişilere o düşüncelere karşı mesafe alabilme imkânı verdiğini ve böylelikle tekrarlayıcı düşünce döngülerinin önlenebileceğini belirtirler. Mevcut araştırmada elde edilen bilgece farkındalık toplam puan, dikkati düzenleyebilme ve yargılamadan gözleme ve izlemenin istemsiz ruminasyonlarla negatif yönlü ilişkisine dair bulgular, kişilerin bilgece farkındalık egzersizlerine bağlı bilgece farkındalık eğilimleri arttıkça daha az istemsiz ruminasyon deneyimledikleri (Anderson ve ark., 2007) ve kişilik özelliği olarak bilgece farkındalık eğilimi yüksek olan kişilerin kontrol edilemeyen, olumsuz içerikli ruminasyonları daha az deneyimlediklerine (Raes ve Williams, 2010) ilişkin araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Ancak söz edilen araştırmalarda bilgece farkındalığın alt boyutlarına göre değil toplam puanına göre bir değerlendirmeye gidildiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bilgece farkındalığın istemli ruminasyonlarla ilişkisi incelendiğinde, beklenenin aksine, istemli ruminasyonların bilgece farkındalığın dikkati düzenleyebilme ve yargılamadan gözleme ve izleme alt boyutu ile negatif ilişki sergilediği görülmüştür. Duyumsal farkındalık boyutu ile ise beklenildiği gibi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bilgece farkındalık toplam puanı, etkilenmeden gözleme ve

izleme ve duyguları isimlendirebilme boyutları için ise herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bu bulgulara göre dikkati o anda olanlar dışında farklı bir yere odaklı iken otomatik davranışlar sergilemek (otomatik pilot hali) yerine andaki davranışlarının farkında olma (dikkati düzenleyebilme) ve duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olma (yargılamadan gözleme ve izleme) eğilimi yüksek olan kişilerin istemli ruminasyonları deneyimleme ihtimalleri düşüktür. Mevcut araştırmada elde edilen sonuç, bilgece farkındalığın istemli ruminasyonları arttırabileceğini belirten çalışmalarla (Garland, Farb, Goldin ve Fredrickson, 2015; Tedeschi and Blevins, 2015) tutarsızdır. Bilgece farkındalığın alt boyutlarına göre istemli ruminasyonlarla ilişkisini ele alan pek fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte, Hanley, Garland, and Tedeschi (2017) yürüttükleri araştırmada, mevcut çalışmadakine benzer şekilde, “yargılamadan gözleme ve izleme” alt boyutu ile istemli ruminasyonlar arasında negatif yönlü ilişki bulmuşlardır. Araştırmacıların da belirttiği üzere istemli ruminasyonlar olumsuz bir içeriğe sahip olmasa da olay ve sonuçları üzerinde aktif düşünmeyi, değerlendirmeyi ve olası çıkarımlar yapmayı gerektirmektedir. Dolayısıyla kişinin duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olmasının (etkilenmeden gözleme ve izleme) istemli ruminasyonları deneyimleme ihtimalini azaltabileceği düşünülmektedir.

İstemli ruminasyonlarla negatif yönlü ilişkili bulunan bir diğer bilgece farkındalık boyutu olan “dikkati düzenleyebilme”, kişilerin günlük hayat akışında, “şimdi ve şu anda” olabilmelerini sağlamaktadır (Shiyko, Hallinan ve Naito, 2017). Bu eğilimin yüksek olmasının, geçmişte kalmış olan travmatik olay üzerinde, geriye dönük düşünme ve anlam çıkarma olasılığının azalmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

İstemli ruminasyonların bilgece farkındalığın olumlu yönde ilişkili bulunan alt boyutu “duyumsal farkındalık” ise o anda olan sesler ve kokular gibi dışsal uyaranların ve bedensel duyular gibi içsel uyaranların farkında olabilmeye karşılık gelmektedir. İstemli ruminasyon ölçeğinin, “yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşündüm, “olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında düşündüm” gibi maddeleri göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin içinde buldukları anı duyumsal düzeyde deneyimleme

eğilimlerinin (Siegal, 2007) istemli ruminasyonların deneyimleme yani olayla ilgili duyguların, hislerin ve etkilerin farkında olma düzeylerini arttırabileceği düşünülmektedir.

4.2.2.3.2. Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler

Bilgece farkındalık ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, beklenildiği üzere, travma sonrası stres belirtilerinin, bilgece farkındalık toplam puanı ile dikkati düzenleyebilme, yargılamadan gözleme ve izleme, etkilenmeden gözleme ve izleme ve duyguları isimlendirebilme alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur. Travma sonrası stres belirtileri ile duyumsal farkındalık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Buna göre otomatik davranışlar sergilemektense o andaki davranışlarının farkında olma (dikkati düzenleyebilme), duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olma (yargılamadan gözleme ve izleme), duygular ve düşünceler gibi içsel deneyimlerin peşine takılmadan zihinden geçip gitmelerine izin verebilme (etkilenmeden gözleme ve izleme), içsel deneyimlerini sözcüklerle tanımlayabilme ve adını koyabilme (duyguları isimlendirebilme) eğilimleri yüksek olan kişiler daha düşük düzeyde travma sonrası stres belirtileri deneyimlemektedirler. Mevcut araştırmadaki bu bulgu alanyazındaki diğer araştırmalarla tutarlıdır (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2013; Kearney ve ark., 2012; King ve ark., 2013; Marx ve Sloan, 2005; Nitzan-Assayag, Aderka, Bernstein, 2015; Owens ve ark., 2012; Thompson ve Waltz, 2010).

Baer ve arkadaşları (2006) yaptıkları araştırmada, beklentilerinin aksine, duyumsal farkındalık boyutunun psikolojik belirtilerle ilişkisi çıkmayan tek boyut olduğunu bulgulamıştır. Araştırmacılar bu sonucun duyumsal farkındalık boyutunun diğer bilgece farkındalık boyutlarının içerdiği bilişler, duygular veya otomatik pilotta olma halinden farklı olarak; kokular, sesler gibi dışsal uyaranlar ve bedensel duyumlarla ilişkili olmasından kaynaklanabileceğini belirtmişti. Mevcut çalışmada da benzer şekilde travma sonrası stres belirtileri ve duyumsal farkındalık boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmayışının duyumsal farkındalık boyutunun içeriğinin diğer bilgece farkındalık boyutlardan farklı oluşundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

4.2.2.3.3 Bilgece Farkındalık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler

Son olarak bilgece farkındalık (dikkati düzenleyebilme, yargılamadan gözleme ve izleme, etkilenmeden gözleme ve izleme, duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme) ve travma sonrası büyüme (başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Buna göre beklenildiği gibi bilgece farkındalık ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Toplam puanlar ve alt boyutlarına göre ilişkiler incelendiğinde, travma sonrası büyüme toplam puanı, kişisel güçlülük ve manevi değişim alt boyutları; bilgece farkındalığın toplam puanı ve yargılamadan gözleme ve izleme alt boyutu dışında tüm alt boyutları ilişkilidir (Tablo 3.4). Travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişkiler ve yeni fırsatlar alt boyutunu, bilgece farkındalık toplam puanı, etkilenmeden gözleme ve izleme ve duyumsal farkındalık alt boyutları ile pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak büyümenin yaşamı takdir etme alt boyutunun bilgece farkındalığın yalnızca etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutu ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre duygular ve düşünceler gibi içsel deneyimlerin peşine takılmadan zihinden geçip gitmelerine izin verebilme (etkilenmeden gözleme ve izleme) eğilimi yüksek olan kişiler, kişisel güçlülük hissinde artış; diğer insanlarla daha yakın ve anlamlı ilişkiler kurma, kendini açma ve empatik davranma (başkalarıyla ilişkiler); küçük şeylerin önem ve önceliğinin artması ve daha önce garanti gibi görülen şeylerin önemini fark etmeyle birlikte yaşamdan duyulan memnuniyette artış (yaşamın değerini anlama/yaşamı takdir etme), varoluşsal anlamlandırmalarının değişimini veya daha derinleşmesini ve manevi inanç sistemlerinin yeniden düzenlenmesi (manevi değişim) ve artık ulaşılamayacak eski amaçlardan vazgeçip, yeni amaçlar oluştururken daha önce hiç fark edilmeyen seçeneklerin fark edilmesi (yeni seçenekleri fark etme) olmak üzere tutarlı olarak tüm büyüme alanlarında daha yüksek düzeyde olumlu değişimler deneyimlemektedirler. Bunun yanı sıra o anda olan duygular, bilişler, sesler ve kokular gibi içsel ve dışsal uyarıların farkında olabilme (duyumsal farkındalık) eğilimi yüksek olan kişiler, travmatik yaşam deneyimlerinden sonra başkalarıyla ilişkiler ve yeni

seçenekleri fark etme alanlarında olumlu değişimleri daha yüksek düzeyde yaşayabilmektedirler.

Travma sonrası büyümenin alt boyutları ile bilgece farkındalık alt boyutları arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmış olmakla birlikte, bu bulgular bilgece farkındalık ve büyüme ölçeklerinden alınan toplam puanları değerlendiren ve arasında olumlu ilişki bulan çalışmalarla (Garland ve ark., 2007; Garland ve ark., 2015; Mackenzie ve ark., 2007; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Xu, Ding, An ve Goh, 2018) ve bilgece farkındalığın temelli uygulamaların travma sonra büyümenin en çok diğerleriyle ilişkiler, hayattan duyulan memnuniyet ve maneviyat boyutları üzerinde olumlu etkisi olduğuna ilişkin bulgularla (Shiyko, Hallinan ve Naito, 2017) tutarlıdır. Benzer şekilde Hanley ve ark. (2015) duyguları isimlendirebilme, duyumsal farkındalık, dikkati düzenleyebilme ve etkilenmeden izleme eğilimi yüksel olan kişilerin büyümenin kişisel güçlülük, hayattan duyulan memnuniyet ve yaşamda yeni fırsatları fark etme alt boyutlarıyla daha yüksek değişimler deneyimlediklerini bulgulamıştır. Chopko ve Schwartz (2009) ise duyumsal farkındalık ve duyguları isimlendirebilme boyutlarının büyümenin tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Mevcut araştırmanın dikkat çekici bir bulgusu, bilgece farkındalığın yargılamadan gözleme ve izleme alt boyutunun bilgece farkındalık alt boyutları ve ölçek genelinden alınan puanlarla tutarlı olarak ilişkisiz çıkmasıdır. Kişinin duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olma eğilimi büyüme deneyimiyle ilişkisiz görünmektedir. Hatırlanacağı üzere bu alt boyut, büyüme için gerekli olan istemli ruminasyonlarla da olumsuz bir ilişki sergilemektedir. Dolayısıyla bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğine, kişinin duygu ve düşüncelerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olmasının (etkilenmeden gözleme ve izleme) istemli ruminasyonları deneyimleme ihtimalini azaltabileceği ve bu nedenle büyüme deneyimine katkı sağlamayacağı yönünde yorumlanabilir. Bu sonuç, benzer şekilde yargılamadan gözleme ve izleme boyutunun büyüme sürecini engelleyebileceğine dair araştırma bulgularıyla (Chopko ve Schwartz , 2009; Hanley ve ark., 2015) tutarlı görünmektedir.

4.2.2.4. Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişiler

Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair araştırma sorusu doğrultusunda iki değişken arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarında göre TSSB ve TSB toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Calhoun ve Tedeschi (1998,1995), büyüme ve stresin bir arada bulunabileceğini, büyümenin stresin bitiminden sonra gelen bir süreç olmadığını belirtmektedir. Dolayısıyla kişilerin bir yandan stres belirtileri göstermeye devam ederken bir yandan da büyüme sürecini deneyimliyor olmaları olasıdır. Bununla birlikte alanyazında travma sonrası stres belirtileri ve büyüme arasındaki ilişkiye dair tutarlı sonuçlar bulunmamaktadır. Travma sonrası stres belirtileri ile büyüme arasında pozitif yönde ilişki bulan (Chopko, Palmieri ve Adams, 2018; Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Kılıç, Magruder ve Karyürek, 2016; Linley ve Joseph, 2004; Schuettler ve Boals, 2011; Soo ve Sherman, 2005) çalışmaların yanı sıra; yüksek düzeyde travma sonrası stres semptomları gösteren kişilerin büyüme geliştirme olasılıklarının daha az olduğunu ortaya koyan (Danhauser ve ark., 2013; Hobfoll ve ark., 2007) araştırmalar da mevcuttur. Bunlara ek olarak mevcut çalışmadaki sonuçlarında görüldüğü üzere, travma sonrası stres belirtileri ile büyüme arasında anlamlı ilişki bulunmayan araştırmalar da (Cordova ve ark., 2007; Widows, Jacobsen, Booth-Jones ve Fields, 2005) bulunmaktadır. Hatırlanacağı üzere mevcut çalışmada katılımcıların belirttikleri travmatik olay üzerinden geçen süre ortalama 94 aydır. Çalışmada travma sonrası stres ve büyüme arasında ilişki bulunamaması, aradan geçen sürenin etkisiyle katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin dinmiş olabileceği şeklinde yorumlanabileceği düşünülmektedir.

4.3. Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Araştırmanın ana amacı olarak temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar (istemli ve istemsiz) aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın düzenleyici rolü önerilen düzenleyici aracı değişken modeli ile incelenmiş; hem travma sonrası stres belirtileri hem de travma sonrası büyüme için dolaylı etkinin bilgece farkındalık tarafından düzenlendiği

görülmüştür. Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme için modelde anlamlı olan ruminasyon tipleri ve bilgece farkındalık boyutları farklılaşmaktadır. Bununla birlikte düzenleyici aracı değişken modeli test edilirken katılımcıların psikiyatrik tanı almış olma durumları ve araştırma değişkenlerinden alınan puan farklılıkları göz önünde bulundurulurken, travmatik olayın türü kontrol edilmiştir. İnsan kaynaklı ya da doğa kaynaklı olayların deneyimlenmesinin ve kişilerin psikiyatrik bozukluğa sahip oluşlarının travma sonrası süreçlerde farklılıklara neden olabileceği bilinmektedir (Akduman, 2000; Dekel ve ark., 2014; Petrakis, Rosenheck ve Desai, 2011). Dolayısıyla sonuçlar değerlendirilirken mevcut araştırmada travma türünün ve psikiyatrik tanı varlığının etkisinin kontrol edildiği göz önünde bulundurulmalıdır.

4.3.1. Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Önerilen model öncelikle travma sonrası stres belirtilerini açıklamak üzere bilgece farkındalık toplam puanı ve alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde temel inançlarda sarsılmanın istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri üzerindeki dolaylı etkisinin bilgece farkındalığın toplam puanı ve etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutu tarafından negatif yönlü olarak düzenlendiği görülmüştür. Bilgece farkındalık istemsiz ruminasyonlarla etkileşime girerek bu dolaylı etkinin düzeyinde farklılık yaratmaktadır. Model istemli ruminasyonlar için anlamlı çıkmamıştır. İstemli ruminasyonlar ve bilgece farkındalık arasındaki etkileşim etkisi travma sonrası stres belirtilerinin sıklığı ve şiddeti üzerinde etkili görünmemekte.

Buna göre kişilerin travmatik yaşantılardan sonra var olan temel inançlarının sarsılma düzeyi, deneyimledikleri istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri üzerinde etkili olmakta; ancak bu etki kişilerin bilgece farkındalık eğilimlerinin düzeyine göre farklılaşmaktadır. Kişilerin bilgece farkındalık eğilimleri arttıkça, temel inançların sarsılmasının tetiklediği istemsiz ruminasyonların travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi daha zayıf olmakta; bilgece farkındalık eğilimleri düşük olduğunda ise, temel inançlarındaki sarsılmanın istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtilerine neden olma ya da belirtilerin şiddetlenme olasılığı artmaktadır. Bununla birlikte düzenleyici etki bilgece farkındalığın düşük, orta ve yüksek değerleri için

incelendiğinde yalnızca düşük ve orta düzeyi için anlamlı çıktığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Travma sonrası stres belirtileri için söz konusu düzenleyici etki bilgece farkındalığın alt boyutları için ayrı ayrı test edildiğinde yalnızca etkilenmeden gözleme ve izleme boyutu için anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre temel inançlarda sarsılmanın istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri üzerindeki dolaylı etkisi bilgece farkındalığın etkilenmeden gözleme ve izleme düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılaşmaktadır. Model istemli ruminasyonlar için anlamlı çıkmamıştır. Düşüncelerini değişmez gerçekler olarak görmeyip, dürtüsel bir biçimde tepki vermeksizin, onları yalnızca gözlemleyebilme eğilimi yüksek olan kişilerin, düşük oranlara kıyasla, temel inançlarının sarsılma düzeylerinin istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri üzerindeki dolaylı etkisi daha zayıf olmakta; bu eğilimleri düşük olduğunda ise temel inançlarındaki sarsılma düzeyinin istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtilerine neden olma ya da belirtilerinin şiddetlenme olasılığı artmaktadır. Model testinde ruminasyonların etkisi sıfır kabul edildiğinde bilgece farkındalığın travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi anlamlı çıkmamıştır. Bu bulgu bilgece farkındalığın ancak ruminasyonlarla etkileşime girerek travma sonrası belirtiler üzerinde belirleyici olduğuna işaret etmektedir. Bilgece farkındalığın istemsiz ruminasyonlar ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiye etki ederek, bir tampon görevi gördüğü ve travma sonrası stres belirtilerinin şiddetini azalttığı düşünülmektedir.

Bilindiği üzere travmatik yaşantılar sonrası var olan bilişsel yapılardaki sarsılma daha sonra bu yaşantının anlamlandırılması ve bilişsel olarak işlenmesini sağlayacak olan ruminasyon sürecini başlatmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Mevcut çalışmada da bulguların üzere, travmatik olay sonrası ortaya çıkan ve incinebilirliği ve güvensizliği içeren yeni bilgi ile kişinin daha önce var olan, insanların nasıl davranacağı, olayların nasıl ortaya çıktığı ve kişinin olaylar üzerinde etki sağlayabilirliğine ilişkin temel inançları arasındaki tutarsızlık arttıkça, kişiler olayı anlamlandırmaya ve dünyaya, kendilerine ve diğer insanlara yönelik yeni anlam sistemleri geliştirmeye daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Olayın anlamlandırılması ve yeni anlamlar oluşturulması doğrultusunda kişiler, önceleri travmatik bir olaya maruz kalmaya doğal bir tepki olarak görülen ve olayın zihinde işlenmesini ve bütünleştirilmesi işlevi gören (Tedeschi ve Calhoun, 1995) istemsiz

ruminasyonları yoğun olarak deneyimlemekte; daha sonra olay ve olayın sonuçlarını anlamlandırmaya ve yeni anlamlar çıkarmaya yönelik amaçlı düşünceler olan istemli ruminasyon sürecini yaşamaktadırlar. Mevcut çalışmada da bulgularında üzere, olumsuz duygusal içeriği olan ve travmatik olaya ilişkin tekrarlayıcı ve kontrolsüzce zihne gelen düşüncelerin (istemli ruminasyonları) yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileriyle ilişkisi bilinmektedir (Basharpoor, Shafiei ve Daneshvar, 2015; Borders ve ark., 2012; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016). Bununla birlikte mevcut çalışmanın bulguları kişilerin bilgece farkındalık eğilimlerinin istemli ruminasyonların travma sonrası stres belirtilerine neden olma ya da belirtilerinin şiddetlenme olasılığını azalttığına işaret etmektedir.

Bilindiği gibi kontrolsüzce zihne gelen, olayla ilgili tekrarlayan düşünceler kişilerde yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaratmakta (Cann ve ark., 2011) ve kişinin bu olumsuz içsel deneyimlerinden kaçınması ya da bunların yoğunluğunu, sıklığını ya da biçimini değiştirmek için çaba harcaması anlamına gelen ve travma sonrası semptomlarla ilişkisi bilinen kaçınmalara ihtiyaç duymasına neden olabilmektedir (Thompson ve Waltz, 2010). Alanyazında belirtildiği üzere bilgece farkındalık kişinin dikkatini ruminatif düşüncelerden şu ana çekebilmesini, şimdiki öznel deneyimlerinin farkında olmasını ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etmesini sağlayarak; tekrarlayan olumsuz düşünceleri azaltmakta, kişinin bulunduğu duruma daha esnek tepkiler verebilmesini sağlamakta; hem araya girici düşünceleri hem de diğer travma sonrası semptomları arttırdığı bilinen travmatik olaylara verilen olumsuz içsel tepkilerden kaçınmaya (Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Vujanovic, Niles ve Abrams, 2016; Walser ve Hayes, 2006) duyulan ihtiyacı azaltmaktadır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Thompson ve Waltz, 2010; Walser ve Hayes, 2006). Tüm bunlar travma sonrası stres belirtilerinin daha düşük düzeyde yaşanmasında etkili olmaktadır.

Mevcut çalışmada görüldüğü üzere, bu etkinin özellikle etkilenmeden gözleme ve izleme alt boyutunda anlamlı çıkmasının alanyazında ortaya konmuş olan açıklamalarla oldukça tutarlı olduğu düşünülmektedir. Duygular ve düşünceler gibi içsel deneyimlerin peşine takılmadan, bu düşüncelere tepki vermeksizin, zihinden geçip gitmelerine izin verebilme (etkilenmeden gözleme ve izleme) eğiliminin yüksek olması travmatik olaya ilişkin tekrarlayıcı, olumsuz içerikli düşüncelerin etkisi altında kalmadan, onları birer gerçek ya da kalıcı değişimler olarak değil, olumsuz bir yaşantıya bağlı gelip geçici

düşünceler olarak görebilmeyi sağlamaktadır. Bu durum ruminasyonların yarattığı içsel sıkıntıyı azaltıyor, kişinin daha esnek tepkiler verebilmesini ve olumsuz düşüncelerle temas edebilme kapasitesini arttırarak kişilerin kaçınmaya duydukları ihtiyacı azaltıyor görünmektedir. Tüm bunlar travma sonrası stres belirtilerinin şiddetlenmesi önleyebilmektedir. Bu bulgu ilgili yazındaki önceki araştırma bulgularıyla tutarlıdır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Nitzan-Assayag, Aderka, Bernstein, 2015; Walser ve Hayes, 2006). Yanı sıra bilgece farkındalık eğilimi daha yüksek olan kişilerin duygu regülasyonu güçlüğü yaşama olasılıklarının düşük olduğu bilinmektedir (Jazaieri ve ark., 2014; Lykins ve Baer,2009). Bilgece farkındalığın kişinin temel inançlarda sarsılmanın ve sonrasında yaşanan istemsiz ruminasyonların ortaya çıkardığı olumsuz duygularla baş edebilmesinde bir duygu regülasyonu işlevi görerek de belirtilerin şiddeti üzerinde azaltıcı bir etki sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra, daha önce değinildiği üzere, travma sonrası stres belirtilerini sürdüren özelliklerden biri de kişilerin aşırı uyarılmışlık, geriye dönüşler (flashbackler), araya girici düşünceler, duygu durum geçişleri, konsantrasyonda güçlük gibi travmanın doğal sonucu olan tepkileri fiziksel ve zihinsel sağlıklarını tehdit eden kalıcı değişimler olarak algılamalarıdır (Ehlers ve Clark, 2000). Kişilerin bilgece farkındalık eğilimleri dikkatlerini içsel uyaranlardan koparabilme ve böylelikle duygusal uyaranlardan daha az etkilenme (Ortner, Kilner ve Zelazo, 2007) ve düşüncelerinin birer gerçek değil, geçip giden zihinsel etkinlikler olarak algılayabilmelerini (Hargus ve ark., 2010; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) sağlamaktadır. Dolayısıyla bilgece farkındalığın, kişilerin yaşadıkları belirtileri yaşamlarının kalan kısımlarında devam edecek, değişmez kalıcı değişimler olarak görmektense, travmatik bir olaya verilen geçici tepkiler olarak değerlendirebilmelerini sağlayarak, belirtilerin sıklığı, şiddeti ve süresini azalmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Son olarak mevcut çalışmanın bulguları, Bu bulgular alanyazında bilgece farkındalık ile istemsiz ruminasyonlar (Im ve Follette, 2016; King ve ark., 2013) ve travma sonrası stres belirtileri arasında negatif yönlü ilişki bulan çalışmalarla tutarlıdır (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2013; Kearney ve ark., 2012; Marx ve Sloan, 2005; Owens ve ark., 2012; Thompson ve Waltz, 2010).

4.3.2. Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Bilgece Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Temel inançlarda sarsılmanın istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın düzenleyici rolü, bilgece farkındalık toplam puanı ve alt boyutları için ayrı ayrı test edilmiştir. Bilgece farkındalık toplam puanı için test edilen modelin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar temel inançlarda sarsılmanın istemli ve istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinde bilgece farkındalığın toplam puanı için düzenleyici etkisinin anlamsız olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgunun bilgece farkındalığın çoğu alt boyutu için düzenleyici etkinin anlamsız çıkmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Model alanyazındaki öneriler doğrultusunda (Hanley, Garland ve Tedeschi, 2017), bilgece farkındalığın alt boyutları için ayrı ayrı analiz edildiğinde yalnızca “duyguları isimlendirebilme” alt boyutunun travma sonrası büyüme için düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 3.4). Analiz sonuçlarına göre duyguları isimlendirebilme eğilimi hem istemsiz ruminasyonlarla hem de istemli ruminasyonlarla etkileşime girerek travma sonrası büyüme üzerinde etkili olmaktadır. Temel inançlarda sarsılmanın istemsiz ve istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerinde yaptığı dolaylı etki kişilerin duyguları isimlendirebilme eğilimlerinin düzeyine göre farklılaşmaktadır. Duyguları isimlendirebilme eğilimi, temel inançların sarsılma düzeyinin istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla büyüme üzerinde yaptığı olumlu yöndeki etkiyi negatif yönde düzenlerken -başka bir deyişle bu etkiyi azaltırken- temel inançların sarsılma düzeyinin istemli ruminasyonlar aracılığıyla büyüme üzerinde yaptığı pozitif yönlü etkiyi arttırmaktadır.

Daha geniş anlamda, mevcut araştırmanın bulgularına göre kişiler temel inançlarında yaşadıkları değişim yüksek düzeyde olduğunda, travmatik yaşantının bilişsel olarak işlenmesini ve dünyayı anlamlandırmaya yarayan inançların yeniden inşasını sağlayan istemli ve istemsiz ruminasyonları (Tedeschi ve Calhoun, 2004) daha yüksek düzeyde deneyimlemekte ve bunun sonucunda yüksek düzeyde travma sonrası büyüme görülmektedir. Ancak bu ilişkide duyguları isimlendirebilme eğilimleri belirleyici olmaktadır. Buna göre kişilerin duyguları isimlendirebilme eğilimleri yüksek olduğunda

istemli ruminasyonlar daha yüksek düzeyde büyüme sonucu üzerinde etkiliyken; istemsiz ruminasyonlar daha düşük düzey büyüme üzerinde etkili oluyor görünmektedir.

Bilgece farkındalığın duyguları isimlendirebilme boyutu kişinin içsel deneyimlerini sözcüklerle tanımlayabilmesi, adını koyabilmesine karşılık gelmektedir (Baer ve ark., 2006). Yaşanan duygunun ne olduğunun farkına varılmasının ve adının konulmasının özellikle kaygı, korku gibi olumsuz duyguların ortaya çıkışındaki etkisi (Larson ve ark., 2006) ve travmatik yaşantıyla ilgili geriye dönüşlerle (flashback) ilişkisi (van der Kolk, 2018) bilenen amygdala aktivasyonunu azalttığı bilinmektedir. Azalan amygdala aktivasyonu sonucu olumsuz duygunun etkisini azaltmakta (Creswell ve ark., 2007; Lieberman ve ark., 2007), dolayısıyla duyguların adlandırılması bir duygu düzenleme işlevi sağlamaktadır. Kişilerin duygularını isimlendirebilme eğilimlerinin, travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için travmatik olayın yarattığı stresin belli bir oranda düzenlenebilmesini (Calhoun ve Tedeschi, 2004), başka bir deyişle, travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkan istemsiz ruminasyonların içerdiği olumsuz duygulanımı azalmasını sağlayarak, büyüme sürecine katkısı bilinen istemli ruminasyonların (Calhoun ve Tedeschi, 2004) deneyimlenme olasılığını arttırdığı düşünülmektedir. Cann ve arkadaşları (2011) olaydan sonraki ilk zamanlarda travmatik bir olaya doğal bir tepki olarak ortaya çıkan istemsiz ruminasyonların içerdiği olumsuz duygusal yük ve psikolojik sıkıntı azaldığında yeni anlamlar çıkarmaya yönelik işlemlenin yapılacağı istemli ruminasyonlara geçişin mümkün olabileceğini belirtmektedir. Mevcut araştırmanın bulgusu bu bilgilerle uyumlu görünmektedir. Buna göre kişilerin duygularını isimlendirebilme eğilimine sahip olmaları, kontrolsüzce zihne gelen olay ilişkili düşüncelerin yarattığı olumsuz duyguların düzenlenebilmesine katkı sağlamakta, böylelikle kişiler içinde buldukları duygu durumun etkisiyle tekrarlayıcı düşünce döngüsünü sürekli yaşamaktansa, yeni anlamlar oluşturmaya yönelik olumlu içeriği olan istemli ruminasyon sürecini deneyimleyebilmektedirler. Bu süreç kişilerin kendileri, diğer insanlar, yaşam ve maneviyat gibi alanlarda pozitif değişimler yaşamalarına katkı sağlamakta ve travma öncesi, sırası ve sonrasını kapsayacak biçimde tutarlı bir yaşam öyküsü oluşturabilmelerine olanak sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgu, alanyazında öne sürülen bilgece farkındalığın istemli ruminasyonların deneyimlenme olasılığını arttırabileceği (Garland, Farb, Goldin ve Fredrickson, 2015; Tedeschi ve Blevins, 2015) yönündeki bilgiler ile tutarlıdır.

Yanı sıra bilgece farkındalık, sıkıntı verici duygu ve düşünceleri değişmez gerçekler olarak görmek yerine, gelip geçici zihinsel etkinlikler olarak görme imkanı sağlayan üstbilişsel bir farkındalık yaratmaktadır (Garland ve ark., 2015; Segal, Williams ve Teasdale, 2002). Bu üstbilişsel farkındalık sıkıntı verici duygu ve düşüncelere saplanıp kalmak yerine, kişinin dikkatinin kapsamının anlamlı ve olumlu olayları da kapsayacak biçimde genişlemesine imkan sağlayabilmektedir. Böylelikle kişinin daha önceden dikkat edilmeyen bağlamsal ipuçlarına da dikkat ederek alternatif perspektifler görebilme, yaşamı bir anlam, amaç ve değerlilik hissi içerecek şekilde yeniden anlamlandırılabilme ihtimali artmaktadır (Sauer ve ark., 2012).

Bununla birlikte istemsiz ruminasyonların ve açığa çıkaradığı belli düzeydeki psikolojik sıkıntının büyüme sürecine katkı sağladığı bilinmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2004). Mevcut çalışmada da temel inançlarda sarsılmanın istemsiz ruminasyonlar aracılığı büyüme sürecini olumlu yönde yordadığı doğrulanmıştır. Ancak araştırmanın bulgularına göre kişilerin duyguları isimlendirebilme eğilimlerinin yüksek oluşu istemsiz ruminasyonların büyüme sürecinde yaptığı olumlu etkiyi azaltıyor görünmektedir. Bu bulgunun, bilgece farkındalığın yüksek oluşunun büyüme süreci için gerekli olan ve olayın ilk zamanlarında deneyimlenen istemsiz ruminasyonları ve ortaya çıkardığı psikolojik sıkıntıyı azaltıyor oluşundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Böylelikle kişiler büyüme için gerekli olan psikolojik sıkıntıyı deneyimlemiyor olabilirler.

Benzer şekilde Hanley (2015), beklentisinin aksine, bilgece farkındalığın istemsiz ruminasyonlar aracılığıyla büyüme üzerinde olumsuz bir etki yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Sonuçlar bilgece farkındalığın ilk başta deneyimlenen istemsiz ruminasyonların etkisini azaltıyor ve sonrasında büyüme için gerekli olan bilişsel işleme zincirinin başlatılmasını engelliyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bununla birlikte mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda bilgece farkındalığın travmatik olayın tetiklediği ruminasyonların ortaya çıkma sürecinden ziyade, bu ruminasyonların ortaya çıkardığı duyguların düzenlenme sürecine katkı sağlayarak büyüme üzerinde olumlu bir etki yaptığını düşündürmektedir.

Son olarak, çalışmada dikkat çekici bir bulgu istemli ruminasyonların, duyguları isimlendirebilme boyutunun etkisi olmaksızın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin

anlamsız olmasıdır. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgunun, alanyazında daha önce ortaya konmuş olan, istemli ruminasyonların travma sonrası büyüme üzerindeki olumlu etkisine (Allbough, Wright ve Folger, 2016; Çağlayan, 2016; Calhoun ve ark., 2000) ve temel inançlarda sarsılmanın, istemli ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisine (Tripplett ve ark., 2012; Zhou ve ark., 2015) ilişkin bulgulara açıklama getirdiği ve söz konusu etkilerde kişilerin bilgece farkındalık eğilimlerinin önemine işaret ettiği düşünölmektedir.

4.4. Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları

Travmatik yaşantılar insanlık tarihinden beri var olmuş, kişiler ve toplumlar üzerinde her dönemde ciddi etkileri olan olaylardır. Travmatik yaşantılar ve etkileri araştırılmaya başlandığı dönemlerde araştırılmaların odak noktası genellikle depresyon, kaygı bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bu tür yaşantıların olumsuz etkileri iken, son yıllarda kişilerin travmatik yaşantılardan sonra yaşamın farklı alanlarında travma öncesine kıyasla olumlu değişimler de deneyimlediklerine ilişkin artan bir ilgi göze çarpmaktadır. Bu bilgiler kişilerin hayatını öncesi ve sonrası şeklinde bir bıçak gibi ayırabilecek düzeyde sarsıcı olan travmaların, yalnızca olumsuz psikolojik etkileri olmadığını, belli süreçlere bağlı olarak, sonrasında kişilerin kendileri ve hayatla ilgili yeni anlamlar oluşturduğu bir büyüme süreci de deneyimleyebileceklerini göstermektedir.

İlgili alanda son yıllarda yapılan çalışmalar travmaların olumsuz ya da olumlu etkilerinde bilişsel süreçlerin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2004; Ehlers ve Clark, 2000; Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Buna göre kişilerin kendilerini ve dünyayı anlamlandırmaya yarayan var olan temel inançları, travmatik olayların etkisiyle sarsılmakta, kişiler incinebilirlikleri, ölümlölükleri ve yaşamın kontrol edilebilirliği ilgili sarsıcı bir yüzleşme yaşamaktadırlar (Cann ve ark., 2011). Var olan bilişsel yapılarıdaki bu sarsıntı, doğal bir sonuç olarak, travmatik olayı anlamlandırma çabası olarak görölebilecek olan istemsiz ruminasyon sürecini tetiklemektedir. Kişilerin travmatik olayla ilgili, olumsuz içeriği olan ve kontrolsüzce zihne gelen tekrarlayıcı düşüncelerin düzeyi ve uzun süre devam ediyor oluşu genellikle travma sonrası stres belirtileri ile ilişkilendirilmektedir (Mođulkoç, 2014; Ogińska-Bulik ve Juczyński, 2016; Valdez ve Lilly, 2017). Ancak bir süre sonra kişiler olayla ilgili anlam çıkarmaya yönelik, olayın neden başlarına gelmiş olabilecekleri ve sonuçları ile ilgili tercihli bir düşünme

sürecini deneyimleyebilmektedir (Taku ve ark., 2015). İstemli ruminasyonlar olarak adlandırılan bu bilişsel sürecin içeriği olumlu olmakta ve genellikle kişinin belli yaşam alanlarındaki deneyimlediği pozitif değişimlere işaret eden büyüme süreci ile ilişkilendirilmektedir (Allbough, Wright ve Folger 2016; Haselden, 2014; Tedeschi ve Calhoun, 2015).

Bununla birlikte alanyazında söz konusu bilişsel süreçlerin deneyimindeki kişisel farklılıkların nereden kaynaklandığı, başka bir deyişle neden bazı kişilerin istemli ruminasyonları uzun süre yaşayıp, travma sonrası stres belirtilerini deneyimlemeye devam ederken, bazı kişilerin sonraki olumlu bilişsel sürece geçiş yaparak olumlu değişimler yaşayabildikleri açıklık kazanmamıştır. Buradan hareketle, mevcut çalışmada, temel inançlarda sarsılma ile başlayan, ruminasyonlar ve stres belirtileri ile devam eden ve büyümeyle sonuçlanabilecek bu süreçte, kişilerin bilgece farkındalık (mindfulness) eğilimlerinin etkisi olabileceğine yönelik bir hipotez ileri sürülmüş ve böylelikle travmanın sonuçlarındaki kişilerarası farklılıklara bir açıklama getirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın temel hipotezi olan temel inançlarda sarsılmanın ruminasyonlar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin bilgece farkındalık tarafından düzenleniyor oluşuna dair hipotez doğrulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarının, travmatik yaşantıların ortaya çıkardığı farklı sonuçlarda etkili olan süreçlere ilişkin alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmada travmanın olumlu ve olumsuz sonuçlarında hangi bilgece farkındalık boyutlarının etkili olduğu ortaya konmuştur.

Bilgece farkındalığın pek çok psikopatoloji üzerinde olumsuz, psikolojik sağlık üzerinde ise olumlu etkileri güncel bir çalışma alanıdır. Son yıllarda bilgece farkındalığın travma sonrası stres belirtilerinin görülme sıklığı ve şiddetini azalttığı (Boelen ve Lenferink, 2018; Chopko ve Shwarz, 2013; Kearney, McDermott, Malte, Martinez ve Simpson, 2012); yanı sıra bilgece farkındalık eğilimlerinin bireylerin yaşadıkları travmatik olayları anlamlandırma, hayatta yeni bir anlam bulma süreçlerine katkı sağlayarak travma sonrası büyüme geliştirme olasılıklarını arttırdığına yönelik bulgular mevcuttur (Hanley, Peterson, Canto ve Garland, 2015; Mackenzie, Carlson, Munoz ve Specca, 2007; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011). Bilgece farkındalığın bir teknik olarak kullanıldığı psikoterapi yaklaşımları (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Linehan, Armstrong, Suarez,

Allmon ve Heard, 1991; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) ve stresle baş etme üzerine oluşturulan bilgece farkındalık egzersizlerinin kullanıldığı psikoeğitim programları mevcuttur (Kabat-Zinn, 2003; Grossman, Nieman, Schmidt ve Walach, 2004). Bununla birlikte, bilgece farkındalığın travma sonrası sonuçlar üzerindeki etkilerine ilişkin bir çalışmaya ülkemiz örneğinde rastlanmamıştır. Bu anlamda ülkemizde yapılan ilk çalışmadır. Mevcut çalışmanın bulgularının travma sonrası stres belirtilerinin azaltılması veya şiddetlenmesinin önlenmesi ve büyüme sürecinin desteklenmesi yönünde yapılacak uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada travma sonrası sonuçlarda ruminasyonların ve travma sonrası olumlu ve olumsuz sonuçlarla ilişkili çıkan bilgece farkındalık boyutlarındaki farklılığın vurgulanmış olmasının müdahale programlarının belirlenmesinde işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Buna göre kişilerin, travmanın ilk zamanlarında ortaya çıkan ve travmaya verilen doğal bir tepki olarak görülen, olaya ilişkin tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin (istemsiz ruminasyonlar) peşine takılmadan, onları değişmez gerçekler olarak görüp tepki vermek yerine, geçip gitmelerine izin verebilme (etkilenmeden gözleme ve izleme) ve duyguların ve yaşanan içsel deneyimlerin adını koyabilme (duyguları isimlendirebilme) eğilimlerinin travmanın etkileri üzerinde önemli olduğu görülmektedir. Buradan hareketle travmaya maruz kalan bireylerde travmaya ilişkin acı verici anların tetiklediği duygusal durumları fark edebilme, adını koyabilme ve bunları eyleme geçilecek, değiştirilecek ya da savaşılabilecek şeyler olarak görmektense geçip gitmelerine izin verme becerilerinin geliştirilmesinin travma sonrası olumsuz sonuçları azaltma ve olumlu değişimleri arttırmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bilindiği gibi travmatik yaşantılar kişilerin sembolizasyon kapasitelerini ve içsel deneyimlerini söze dökme becerilerini bozguna uğratmaktadır (Herman, 2016). Kişilerin içsel deneyimlerinin adını koyamamaları ya da yaşadıkları duyguyu ayırt edememeleri kendi iç dünyalarını kaotik olarak algılamalarına ve duygularından disosiyatif bir biçimde kopmalarına neden olabilmekte ve yaşanan belirtilerin şiddetini arttırabilmektedir (Briere ve Scott, 2016). Araştırmanın bulguları doğrultusunda, travma sonrası hayatta kalan bireylerde içsel deneyimlerinin anlaşılmasına ve ayrıştırılmasına yönelik çalışmaların kişilerin yaşadığı belirsizliği, korkuyu ve kaçınma ihtiyacını azaltarak, belirtilerin şiddetlenmesini önleyebileceği ve yaşantıyı anlamlandırmaya ve yeni anlamlar oluşturmaya yönelik bilişsel süreçleri teşvik edeceği düşünülmektedir. Son olarak bilgece farkındalık eğilimlerini arttırmaya yönelik

müdehallerin travmanın ilk zamanlarında uygulanmasının uygun olmayabileceği ve belirtilerin şiddetini göz önünde bulunduran bireysel değerlendirmelerin gerekli olduğu unutulmamalıdır (Briere ve Scott, 2016).

4.5. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Araştırmanın bir takım sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğu eğitim düzeyi yüksek kişilerden oluşmaktadır. Yanı sıra kişilerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile ilgili bilgi yalnızca eğitim düzeyleri üzerinden alınmıştır. Bu durumun sonuçların genellenebilirliği ile ilgili sınırlılık yaratabileceği düşünülmektedir. İlerleyen çalışmaların farklı sosyo-ekonomik düzeyde kişileri de kapsayacak şekilde tekrarlanması daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

Mevcut çalışmada geriye dönük olarak veri toplanmıştır. Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerinde etkili olan ve bu çalışmada ele alınan değişkenlerden biri olan ruminasyonların olaydan ne kadar zaman sonra açığa çıktı, ne kadar sürdüğü ve nasıl bir seyir izlediği konusunda alanyazında net veriler bulunmamaktadır. Dolayısıyla boylamsal bir çalışmayla olayın yaşandığı andan itibaren ölçümlerin alınmasının travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme sürecinin anlaşılabilmesi açısından daha uygun olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklemini için Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almış olmak bir kriter olmamış, her düzeyde travmatik stres belirtileri araştırılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların bir kısmı şu anda TSSB, anksiyete gibi farklı psikiyatrik tanıları olduğunu ve bunlarla ilgili tedavi gördüklerini belirtmiştir. Ancak tanı almış kişiler ile tanısı olmayan kişilerin sayısı homojen değildir. Dolayısıyla bir grup karşılaştırılmasına gidilememiş, yalnızca tanı almış olmanın olası karıştırıcı etkisi kontrol edilmiştir. İlerleyen çalışmalarda tanı alacak düzeyde belirti sergileyen daha fazla kişiye ulaşarak, klinik popülasyon dışındaki kişilerle karşılaştırmalı olarak, travma sonrası büyümenin araştırılması önerilmektedir.

Araştırmada bilgece farkındalık Türkçe'ye uyarlaması görece yeni yapılmış olan bir ölçekle değerlendirilmiştir. Ölçeğin bu araştırma için yapılan geçerlik- güvenirlilik analizleri oldukça güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermekle birlikte, bulgular ölçeğin

güvenirligi ile sınırlıdır. Bu ölçekle ilgili farklı sosyo-ekonomik düzeyde kişilerle yapılacak olan daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bunların yanı sıra araştırmada bilgece farkındalık bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır; ancak bilgece farkındalık eğiliminin bilgece farkındalık temelli uygulamalarla arttığı da bilinmektedir. Mevcut araştırmanın travmatik yaşantı deneyimi olan kişilere uygulanacak bilgece farkındalık temelli programların etkinliğini de ele alacak şekilde yeniden değerlendirilmesinin alanyazına ve uygulamaya dönük katkıları olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse, 6*(3), 195-216. doi: 10.1177/1524838005277438
- Affleck, G. ve Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality, 64*(4), 899-922. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x
- Akduman, İ. (2010). *Travmaya maruz kalma şiddetinin, disosiyasyon ve travma sonrası stres bozukluğu ilişkisinde etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albuquerque, S., Narciso, I. ve Pereira, M. (2018). Dyadic coping mediates the relationship between parents' grief and dyadic adjustment following the loss of a child. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(1), 93-106. doi.org/10.1080/10615806.2017.1363390
- Allbaugh, L. J., Wright, M. O. D. ve Folger, S. F. (2016). The role of repetitive thought in determining posttraumatic growth and distress following interpersonal trauma. *Anxiety, Stress, & Coping, 29*(1), 21-37. doi.org/10.1080/10615806.2015.1015422
- Almedom, A. M. (2004). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to "light at the end of the tunnel"? *Journal of Loss and Trauma, 10*(3), 253-265. doi.org/10.1080/15325020590928216
- Amstadter, A. B., Aggen, S. H., Knudsen, G. P., Reichborn-Kjennerud, T. ve Kendler, K. S. (2013). Potentially traumatic event exposure, posttraumatic stress disorder, and Axis I and II comorbidity in a population-based study of Norwegian young adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48*(2), 215-223. doi:[10.1007/s00127-012-0537-2]
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı* (4. baskı). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). American Psychiatric Publishing.
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V. ve Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 14*(6), 449-463. doi.org/10.1002/cpp.544

- Arikan, G. (2007). Prevalence of traumatic events and determinants of posttraumatic growth in university students (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği - Kısa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127. doi 10.31828/kpd2602443807092018m000002
- Baer, R. A. ve Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 3-27.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi.org/10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 238-242. doi.org/10.1080/10478400701598306
- Basharpoor, S., Shafiei, M. ve Daneshvar, S. (2015). The comparison of experimental avoidance, mindfulness and rumination in trauma-exposed individuals with and without posttraumatic stress disorder (PTSD) in an Iranian sample. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(5), 279-283. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.05.004
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E. ve Livanou, M. (2009). Single-case experimental studies of a self-help manual for traumatic stress in earthquake survivors. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(1), 50-58. doi:10.1016/j.jbtep.2008.04.001
- Bellizzi, K. M. ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47. doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47
- Berger, R. (2015). *Stress, trauma, and posttraumatic growth* (1. baskı). New York: Routledge.
- Berger, R. ve Weiss, T. (2006). Posttraumatic Growth in Latina immigrants. *Journal of Immigrant and Refugee Studies*, 4(3), 55-72.
- Bernstein, A., Tanay, G. ve Vujanovic, A. A. (2011). Concurrent Relations Between Mindful Attention and Awareness and Psychopathology Among Trauma-Exposed Adults. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(2), 99-113. DOI: 10.1891/0889-8391.25.2.99 DOI: 10.1891/0889-8391.25.2.99 DOI: 10.1891/0889-8391.25.2.99

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... ve Devins, G. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi.org/10.1093/clipsy.bph077
- Boelen, P. A. ve Lenferink, L. I. (2018). Experiential acceptance and trait-mindfulness as predictors of analogue post-traumatic stress. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(1), 1-14. doi.org/10.1111/papt.12138
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books
- Borders, A., McAndrew, L. M., Quigley, K. S. ve Chandler, H. K. (2012). Rumination moderates the associations between PTSD and depressive symptoms and risky behaviors in US veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 25(5), 583-586. doi.org/10.1002/jts.21733
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y. ve Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients—A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 151-161. doi.org/10.1007/s12160-010-9168-6
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz* (2. baskı). (B. D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (2014).
- Briere, J. ve Elliot, D. (2000). Prevalence, characteristics, and long-term sequelae of natural disaster exposure in the general population. *Journal of Traumatic Stress*, 13(4), 661-679.
- Briere, J., Hodges, M. ve Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 767-774.
- Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R. ve Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 585. doi: 10.1037/0021-843X.110.4.585
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi.org/10.1080/10478400701598298

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bussell, V. A. ve Naus, M. J. (2010). A longitudinal investigation of coping and posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Journal of Psychosocial Oncology*, 28(1), 61-78. doi.org/10.1080/07347330903438958
- Büyükaşık-Çolak, C., Gündoğdu-Aktürk, E. ve Bozo, Ö. (2012). Mediating role of coping in the dispositional optimism–posttraumatic growth relation in breast cancer patients. *The Journal of Psychology*, 146(5), 471-483. doi.org/10.1080/00223980.2012.654520
- Bozo, Ö., Gündoğdu, E. ve Büyükaşık-Çolak, C. (2009). The moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism—posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *Journal of Health Psychology*, 14(7), 1009-1020. doi.org/10.1177/1359105309342295
- 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: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527. doi.org/10.1023/A:1007745627077
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371.
- Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*, 1-14. doi.org/10.1002/9781118270028.ch1
- Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. NY: Routledge
- 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: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3),521-527. doi.org/10.1023/A:1007745627077

- Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*, 1-14. doi.org/10.1002/9781118270028
- 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.
- 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.org/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 & Coping*, 23(1), 19-34. doi.org/10.1080/10615800802573013
- Carlson, E. B. ve Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4-28. https://doi.org/10.1177/1524838000001001002
- Carter, R. T. (2007). Racism and psychological and emotional injury: Recognizing and assessing race-based traumatic stress. *The Counseling Psychologist*, 35(1), 13-105. DOI: 10.1177/0011000006292033
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Charney, D. S., Deutch, A. Y., Krystal, J. H., Southwick, S. M. ve Davis, M. (1993). Psychobiologic mechanisms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 50(4), 294-305. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820160064008
- Chan, C. S. ve Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 257-265. DOI: 10.1002/jts.21801
- Chan, M. W., Ho, S. M., Tedeschi, R. G. ve Leung, C. W. (2011). The valence of attentional bias and cancer-related rumination in posttraumatic stress and posttraumatic growth among women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 20(5), 544-552. doi.org/10.1002/pon.1761

- Chambers, R., Lo, B. C. Y. ve Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322. doi.org/10.1007/s10608-007-9119-0
- Cohen, L., Hettler, T. R. ve Pane, N. (1998). Assessment of posttraumatic growth. R.G. Tedeschi, C.L. Park ve L.G. Calhoun, (Ed.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis içinde* (23– 42). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Chiesa, A., Serretti, A. ve Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy?. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 82-96. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Chopko, B. ve Schwartz, R. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(4), 363-376. doi.org/10.17744/mehc.31.4.9w6lkh4v66423385
- Chopko, B. A. ve Schwartz, R. C. (2013). The relation between mindfulness and posttraumatic stress symptoms among police officers. *Journal of Loss and Trauma*, 18(1), 1-9. doi.org/10.1080/15325024.2012.674442
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A. ve Adams, R. E. (2018). Relationships among traumatic experiences, PTSD, and posttraumatic growth for police officers: A path analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), 183. doi.org/10.1037/tra0000261
- Cohen, L., Hettler, T. R. ve Pane, N. (1998). Assessment of posttraumatic growth. R.G. Tedeschi, C.L. Park ve L.G. Calhoun, (Ed.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis içinde* (23– 42). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Connerty, T. J. ve Knott, V. (2013). Promoting positive change in the face of adversity: experiences of cancer and post-traumatic growth. *European Journal of Cancer Care*, 22(3), 334-344. doi.org/10.1111/ecc.12036
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R. ve Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: a controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176-185. doi: 10.1037//0278-6133.20.3.176
- Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V. ve Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(4), 308-319. doi: 10.1007/s10880-007-9083-6

- Cowen, E. L. ve Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449-460. doi.org/10.1002/jcop.10014
- Cozolino, L. (2016). *Why therapy works. Using our minds to change our brains*. New York: Norton & Company.
- Cozolino, L. (2010). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain* (2. baskı). New York: Norton & Company.
- Creamer, M., Burgess, P. ve Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 452-459 doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.452
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I. ve Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565. doi: 10.1097/PSY.0b013e3180f6171f
- Currier, J. M., Lisman, R., Irene Harris, J., Tait, R. ve Erbes, C. R. (2013). Cognitive processing of trauma and attitudes toward disclosure in the first six months after military deployment. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 209-221. doi: 10.1002/jclp.21930
- Çağlayan, P. (2016). *Trafik kazası mağdurlarında travma sonrası gelişim ve travma sonrası stresi yordayan faktörler: Kişilik, baş etme mekanizmaları ve ruminasyonlar* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Danhauer, S. C., Russell, G. B., Tedeschi, R. G., Jesse, M. T., Vishnevsky, T., Daley, K. ve Powell, B. L. (2013). A longitudinal investigation of posttraumatic growth in adult patients undergoing treatment for acute leukemia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20(1), 13-24. doi: 10.1007/s10880-012-9304-5
- Davis, C. G. ve Nolen-Hoeksema, S. (2009). Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* içinde (641-649). NY: Oxford University Press.
- Duggal, H. S. (2002). New-onset PTSD after thalamic infarct. *American Journal of Psychiatry*, 159(12), 2113-2114.

- Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A. ve Ginzburg, K. (2004). World Assumptions and Combat-Related Post Traumatic Stress Disorder. *The Journal of Social Psychology* 144 (4), 407-420. doi.org/10.3200/SOCP.144.4.407-420
- Dekel, S., Mandl, C. ve Solomon, Z. (2011). Shared and unique predictors of post-traumatic growth and distress. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 241-252. doi.org/10.1002/jclp.20747
- Dekel, S., Solomon, Z., Horesh, D. ve Ein-Dor, T. (2014). Posttraumatic stress disorder and depressive symptoms: joined or independent sequelae of trauma?. *Journal of Psychiatric Research*, 54, 64-69. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.03.003
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245. doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018
- Dere, B. (2018). *Yetişkinlerin ölüm tutumlarının travma sonrası büyümeye etkileri: "15 Temmuz travması örneği"* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dirik, G. (2006). *Romatoid artrit hastalarında travma sonrası gelişim ve psikolojik sıkıntılar: Kaynakların korunması kuramı kapsamında bir değerlendirme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Ehlers, A., Mayou, R. A. ve Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(3), 508.
- Ehring, T., Frank, S. ve Ehlers, A. (2008). The role of rumination and reduced concreteness in the maintenance of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 488-506.
- Ehring, T. ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205. doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192

- Eker, İ. (2016). *Travmatik yaşantuların psikolojik sağlığa etkisi: Travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elçi, Ö. (2004). *Predictive values of social support, coping styles and stress level in posttraumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Engelkemeyer, S. M. ve Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 344-346. doi.org/10.1002/jts.20338
- Fletcher, L. B., Schoendorff, B. ve Hayes, S. C. (2010). Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. *Mindfulness*, 1(1), 41-63. doi.org/10.1007/s12671-010-0006-5
- Floyd, F. J., Mailick Seltzer, M., Greenberg, J. S. ve Song, J. (2013). Parental bereavement during mid-to-later life: Pre-to postbereavement functioning and intrapersonal resources for coping. *Psychology and aging*, 28(2), 40. doi: 10.1037/a0029986
- Frazier, P., Tashiro, T., Berman, M., Steger, M. ve Long, J. (2004). Correlates of levels and patterns of positive life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 19. doi: 10.1037/0022-006X.72.1.19
- Freh, F. M., Chung, M. C. ve Dallos, R. (2013). In the shadow of terror: Posttraumatic stress and psychiatric co-morbidity following bombing in Iraq: The role of shattered world assumptions and altered self-capacities. *Journal of Psychiatric Research*, 47(2), 215-225. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.10.008
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. ve Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774. doi.org/10.1007/s10608-007-9142-1
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P. ve Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European Journal of Psychotraumatology*, 6.
- Garland, E. L. ve Roberts-Lewis, A. (2013). Differential roles of thought suppression and dispositional mindfulness in posttraumatic stress symptoms and craving. *Addictive Behaviors*, 38(2), 1555-1562.

- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L. ve Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive Care in Cancer*, 15(8), 949-961. doi.org/10.1007/s00520-007-0280-5
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P. ve Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314. doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294
- Greenberg, M. A. (1995). cognitive processing of traumas: the role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1262-1296. doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02618.x
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Ginzburg, K. ve Solomon, Z. (2011). Trajectories of stress reactions and somatization symptoms among war veterans: a 20-year longitudinal study. *Psychological Medicine*, 41(2), 353-362.
- Hallam, W. ve Morris, R. (2014). Post-traumatic growth in stroke carers: A comparison of theories. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 619-635. doi.org/10.1111/bjhp.12064
- Halligan, S. L., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2002). Cognitive processing, memory, and the development of PTSD symptoms: two experimental analogue studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33(2), 73-89.
- Halligan, S. L., Michael, T., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2003). Posttraumatic stress disorder following assault: The role of cognitive processing, trauma memory, and appraisals. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(3), 419. DOI: 10.1037/0022-006X.71.3.419
- Hanley, A. W (2015). *Mindful Growth: The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Cognitive Coping, Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth* (Yayımlanmamış doktora tezi). Florida: Florida Devlet Üniversitesi.
- Hanley, A. W., Garland, E. L. ve Tedeschi, R. G. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic

- cognitive coping, stress, and growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 526. doi.org/10.1037/tra0000208
- Hanley, A., Warner, A. ve Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423-1436.
- Hanley, A. W. ve Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152. doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014
- Hanley, A. W., Peterson, G. W., Canto, A. I. ve Garland, E. L. (2015). The relationship between mindfulness and posttraumatic growth with respect to contemplative practice engagement. *Mindfulness*, 6(3), 654-662. doi.org/10.1007/s12671-014-0302-6
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin türk ve amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hargus, E., Crane, C., Barnhofer, T. ve Williams, J. M. G. (2010). Effects of mindfulness on meta-awareness and specificity of describing prodromal symptoms in suicidal depression. *Emotion*, 10 (1), 34-42. doi:10.1037/a0016825
- Harvey, A. G., Watkins, E. R., Mansell, W. ve Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across disorders*. Oxford: Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408-420.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. baskı). New York: Guilford Press.
- 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(5), 797-816. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.797
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (Dördüncü Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları (2007).

- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J. ve Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345-366. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x
- Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A. ve Keller, A. (2010). Resilience in trauma-exposed refugees: The moderating effect of coping style on resilience variables. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 557. doi: 10.1111/j.1939-0025.2010.01060.x
- Horowitz, M. J. (1988). *Introduction to Psychodynamics*, New York: Basic Books.
- Horowitz, M. J. (2001). *Stress response syndromes* (4. baskı). New York: Jason Aronson.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. ve Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hussain, D. ve Bhushan, B. (2013). Posttraumatic growth experiences among Tibetan refugees: A qualitative investigation. *Qualitative Research in Psychology*, 10(2), doi.org/10.1080/14780887.2011.616623 204-216.
- Im, S. ve Follette, V. M. (2016). Rumination and mindfulness related to multiple types of trauma exposure. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(4), 395.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. ve Frieze, I. H. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1-17. doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00138.x
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30-34.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z

- Jenness, J. L., Jager-Hyman, S., Heleniak, C., Beck, A. T., Sheridan, M. A. ve McLaughlin, K. A. (2016). Catastrophizing, rumination, and reappraisal prospectively predict adolescent PTSD symptom onset following a terrorist attack. *Depression and Anxiety*, 33(11), 1039-1047. doi: 10.1002/da.22548
- Jones, E. ve Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(2), 164-175. doi:10.1016/j.janxdis.2006.09.009
- Joormann, J. ve Goodman, S. H. (2014). Transdiagnostic processes in psychopathology: In memory of Susan Nolen-Hoeksema. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 49-50. doi.org/10.1037/a0035525
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262. http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262
- Joseph, S., Murphy, D. ve Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325. doi.org/10.1002/cpp.1798
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G. ve Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58. doi.org/10.1007/s12671-011-0042-9
- Joormann, J. ve Goodman, S. H. (2014). Transdiagnostic processes in psychopathology: In memory of Susan Nolen-Hoeksema. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 49-50. doi.org/10.1037/a0035525
- Kabat-Zinn J. (1991). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
- Kaçan, B. (2017). *Trafik kazasından travma sonrası stres, travma sonrası gelişim ve sürücü davranış değişimine giden yol: Ruminasyon ve transteorik model ile inceleme*

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaptanoğlu, C. (1991). *İşkencenin ruhsal etkileri* (Tıpta uzmanlık tezi). Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Karanci, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H. ve Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), 17303. doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303
- Karanci, N. A. ve Acarturk. (2005). Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, 11(4), 307-323. doi.org/10.1177/153476560501100409
- Karanci, A. N. ve Erkam, A. (2007). Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 315-322. doi.org/10.1002/smi.1154
- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M. ve Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101-116. doi.org/10.1002/jclp.20853
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006
- 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.org/10.1007/s12144-005-1005-x
- Kim, J. S., Jin, M. J., Jung, W., Hahn, S. W. ve Lee, S. H. (2017). Rumination as a mediator between childhood trauma and adulthood depression/anxiety in non-clinical participants. *Frontiers in Psychology*, 8. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01597
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M. ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 17-33.
- King, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. A., Robinson, E., ... ve Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulnessbased cognitive therapy

- (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and Anxiety*, 30, 638 – 645. <http://dx.doi.org/10.1002/da.22104>
- Kılıç, Ç. (2003). Ruhsal travma sonrası stres bozukluğu gelişiminin belirleyicileri: Bir gözden geçirme. T. Aker ve M.E. Önder (Ed.). *Psikolojik travma ve sonuçları içinde* (51-77). İstanbul: SUS Yayınları.
- Kılıç, C. (2005). Depremzedelerde travma sonrası büyümenin yordayıcıları. *Uluslararası Ruhsal Travma Toplantıları IV, Özet Kitabı*.
- Kılıç, C., Magruder, K. M. ve Koryürek, M. M. (2016). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural Psychiatry*, 53(1), 110-123. [doi.org/10.1177/1363461515612963](http://dx.doi.org/10.1177/1363461515612963)
- Kleim, B. ve Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45-52. DOI: 10.1002/jts.20378
- Klosky, J. L., Krull, K. R., Kawashima, T., Leisenring, W., Randolph, M. E., Zebrack, B. ve Phipps, S. (2014). Relations between posttraumatic stress and posttraumatic growth in long-term survivors of childhood cancer: A report from the Childhood Cancer Survivor Study. *Health Psychology*, 33(8), 878. doi: [10.1037/hea0000076]
- Koszycski, D., Benger, M., Shlik, J. ve Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2518-2526. [doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.011](http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.011)
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. ve Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- Lindstrom, C.M., Cann, A., Calhoun, L.G., ve Tedeschi, R.G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55. doi: 10.1037/a0022030
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D. ve Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060-1064. doi:10.1001/archpsyc.1991.01810360024003

- Lilly, M. M., Valdez, C. E. ve Graham-Bermann, S. A. (2011). The mediating effect of world assumptions on the relationship between trauma exposure and depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(12), 2499-2516. doi.org/10.1177/0886260510383033
- Lilly, M. M. ve Pierce, H. (2013). PTSD and depressive symptoms in 911 telecommunicators: The role of peritraumatic distress and world assumptions in predicting risk. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(2), 135.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50. doi: 10.1037/a0022030
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2005). The human capacity for growth through adversity. *American Psychologist*, 60(3), 262-264. doi: 10.1037/0003-066X.60.3.262b
- Lopez, Shane J. (Ed); Snyder, C. R. (Ed). (2009). Oxford handbook of positive psychology, 2. Baskı, (641-649). New York: Oxford University Press.
- LoSavio, S. T., Cohen, L. H., Laurenceau, J. P., Dasch, K. B., Parrish, B. P. ve Park, C. L. (2011). Reports of stress-related growth from daily negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 760-785. doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.760
- Lowe, S. R., Manove, E. E. ve Rhodes, J. E. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth among low-income mothers who survived Hurricane Katrina. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5), 877. doi: [10.1037/a0033252]
- Lykins, E. L. ve Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241. doi: 10.1891/0889-8391.23.3.226
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339. doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.339
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M. ve Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial

- oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69. doi.org/10.1002/smi.1120
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G. ve Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83.
- Marx, B. P. ve Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 569-583. doi.org/10.1016/j.brat.2004.04.004
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47.
- McCormack, L., Hagger, M. S. ve Joseph, S. (2011). Vicarious growth in wives of Vietnam veterans: A phenomenological investigation into decades of "lived" experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 273-290.
- McCutcheon, V. V., Sartor, C. E., Pommer, N. E., Bucholz, K. K., Nelson, E. C., Madden, P. A. ve Heath, A. C. (2010). Age at trauma exposure and PTSD risk in young adult women. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 811-814. doi: 10.1002/jts.20577
- McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., Hill, E. D., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Kessler, R. C. (2013). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in a national sample of adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(8), 815-830. doi 10.1016/j.jaac.2013.05.011
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317. doi.org/10.1002/da.20228
- Miller, M. W., Wolf, E. J., Kilpatrick, D., Resnick, H., Marx, B. P., Holowka, D. W., ...ve Friedman, M. J. (2012). The prevalence and latent structure of proposed DSM-5 posttraumatic stress disorder symptoms in US national and veteran samples. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(6). doi: 10.1037/a0029730.
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Mor, N. ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *128*(4), 638. doi: 10.1037//0033-2909.128.4.638
- Morris, B. A. ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress: structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho-Oncology*, *20*(11), 1176-1183.
- Mowrer, O. H. (1960). Two-Factor Learning Theory: Versions One and Two. O. H. Mowrer, *Learning theory and behavior* içinde (63-91). Hoboken: John Wiley & Sons Inc. doi.org/10.1037/10802-003
- Mueller-Pfeiffer, C., Martin-Soelch, C., Blair, J. R., Carnier, A., Kaiser, N., Rufer, M., ... 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*(1-2), 287-292. doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.006
- Nanni, V., Uher, R. ve Danese, A. (2012). Childhood maltreatment predicts unfavorable course of illness and treatment outcome in depression: a meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, *169*(2), 141-151.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
- Neelarambam, K. (2015). Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms, and trauma symptoms (Yayımlanmamış doktora tezi). Counseling and Psychological Services at ScholarWorks at Georgia, Georgia State University Atlanta, Georgia.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G. ve Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, *23*(4), 452-460. doi.org/10.1002/jts.20554
- Nitzan-Assayag, Y., Aderka, I. M. ve Bernstein, A. (2015). Dispositional mindfulness in trauma recovery: prospective relations and mediating mechanisms. *Journal of Anxiety Disorders*, *36*, 25-32. doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.07.008
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E. ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, *65*(3), 207-239.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. ve Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*(1), 20.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. ve Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589-609. doi.org/10.1177/1745691611419672
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504. doi: 101037/10021-843X.109.3.504
- Nyklíček, I. ve Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340. doi.org/10.1007/s12160-008-9030-2
- Ogińska-Bulik, N. ve Juczyński, Z. (2016). Ruminations as predictors of negative and positive effects of experienced traumatic events in medical rescue workers. *Med Pr*, 67(2), 201-211. doi.org/10.13075/mp.5893.00321
- Ortner, C. N., Kilner, S. J. ve Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283. doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7
- Owens, G. P., Walter, K. H., Chard, K. M. ve Davis, P. A. (2012). Changes in mindfulness skills and treatment response among veterans in residential PTSD treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(2), 221.
- Özer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L. ve Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52.

- Önder, N. (2012). *The mediating role of coping strategies in the basic personality traits-PTG and locus of control-PTG relationships in breast cancer patients* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Park, C. L. ve Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 195-215. doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019
- Park, C. L., Cohen, L. H. ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.
- 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*(5), 791- 796. doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791
- Petrakis, I. L., Rosenheck, R. ve Desai, R. (2011). Substance use comorbidity among veterans with posttraumatic stress disorder and other psychiatric illness. *The American Journal on Addictions, 20*(3), 185-189. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2011.00126.x>
- Phillips, K. E., Rosen, G. M., Zoellner, L. A. ve Feeny, N. C. (2006). A cross-cultural assessment of posttrauma reactions among Malaysian and US women reporting partner abuse. *Journal of Family Violence, 21*(4), 259-262. doi.10.1007/s10896-006-9023-5
- Phillips, C. J., LeardMann, C. A., Gumbs, G. R. ve Smith, B. (2010). Risk factors for posttraumatic stress disorder among deployed US male marines. *Bmc Psychiatry, 10*(1), 52.
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364-388. /doi.org/10.1080/15325020902724271
- Polatinsky, S. ve Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 13*(4), 709-718. doi.org/10.1023/A:1007870419116
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology, 59*(1), 71-83. doi: 10.1002/jclp.10117

- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Raes, F. ve Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203. doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6
- Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C. ve Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(7), 623-627. doi.org/10.1016/j.brat.2009.03.007
- Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2010). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233. doi.org/10.1080/10615806.2010.515681
- Ruden, R. A. (2011). *When the past is always present: Emotional traumatization, causes, and cures*. Routledge.
- Salter, E. ve Stallard, P. (2004). Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident. *Journal of Traumatic Stress*, 17(4), 335
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping-now revised and updated*. Macmillan.
- Sauer, S., Lemke, J., Wittmann, M., Kohls, N., Mochty, U. ve Walach, H. (2012). How long is now for mindfulness meditators?. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 750-754. doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.026
- Sawyer, A., Ayers, S. ve Field, A. P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 436-447. doi: 10.1016/j.cpr.2010.02.004
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter, (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* içinde (149-170).
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. (Ed.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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), 1033-1040. doi.org/10.1177/1359105311429203
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R. ve Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 19(1), 46-53. doi:10.1002/pon.1501
- Schuettler, D. ve Boals, A. (2011). The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress disorder: Contributions of event centrality and coping. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 180-194. doi.org/10.1080/15325024.2010.519273
- Scott, V. B. ve McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1045-1056. doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00208-6
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. ve Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Semple, R. J., Grodnitzky, G. R., Apter, M. J. ve Horan, J. J. (2004). Mindfulness-Based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 370
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., 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(6), 671-688. doi.org/10.1023/A:1005587311498
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E. ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909-921. doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2011). *What you can change... and what you can't: the complete guide to successful self-improvement*. Hachette UK.
- Shalev, A. Y. ve Freedman, S. (2005). PTSD following terrorist attacks: a prospective evaluation. *American Journal of Psychiatry*, 162(6), 1188-1191.

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599. doi.org/10.1023/A:1018700829825
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164. doi: 10.1037/1072-5245.12.2.164
- Shaw, A., Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. doi.org/10.1080/1367467032000157981
- Sheikh, A. I. (2004). Posttraumatic growth in the context of heart disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11(4), 265-273.
- Shiyko, M. P., Hallinan, S. ve Naito, T. (2017). Effects of mindfulness training on posttraumatic growth: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 8(4), 848-858. doi.org/10.1007/s12671-017-0684-3
- Siegel, D. J. (2015). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being (Norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., ... ve Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613.
- Soo, H. ve Sherman, K. A. (2015). Rumination, psychological distress and post-traumatic growth in women diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 24(1), 70-79. /doi.org/10.1002/pon.3596
- Spinhoven, P., Penninx, B. W., Krempeniou, A., van Hemert, A. M. ve Elzinga, B. (2015). Trait rumination predicts onset of Post-Traumatic Stress Disorder through trauma-related cognitive appraisals: A 4-year longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 101-109. https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.06.004
- Spitzer, R. L., First, M. B. ve Wakefield, J. C. (2007). Saving PTSD from itself in DSM-V. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(2), 233-241. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.006

- Stallard, P. (2003). A retrospective analysis to explore the applicability of the Ehlers and Clark (2000) cognitive model to explain PTSD in children. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31(3), 337-345. doi.org/10.1017/S1352465803003084
- Stockton, H., Hunt, N. ve Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 85-92. doi.org/10.1002/jts.20606
- Svetina, M. ve Nastran, K. (2012). Family relationships and post-traumatic growth in breast cancer patients. *Psychiatria Danubina*, 24(3), 298-306.
- Swickert, R. J., Hittner, J. B. ve Foster, A. (2012). A proposed mediated path between gender and posttraumatic growth: the roles of empathy and social support in a mixed-age sample. *Psychology*, 3(12), 1142. doi.org/10.4236/psych.2012.312A168
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48.
- Şahin, N. H. Stres ve Stres Yönetimi (2014). *Örgütsel Davranış (3. Baskı)* içinde (90-105). Beta Yayınları.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M. ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental disease*, 191(3), 154-160.
- Şan, E. (2018). *Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan Suriyeli sığınmacıların bilişsel etkilenme düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenol-Durak, E. ve Belgin Ayvaşık, H. (2010). Factors associated with posttraumatic growth among the spouses of myocardial infarction patients. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 85-95. doi.org/10.1177/1359105309342472
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2015). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(6), 563. doi.org/10.1037/tra0000054
- 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, & Coping*, 22(2), 129-136. doi.org/10.1080/10615800802317841

- 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(4), 411. doi: 10.1037/a0024363
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 158-164. doi: 10.1002/jts.20305
- Tanrıverdi, D., Savas, E. ve Can, G. (2012). Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(9), 4311-4314. doi.org/10.7314/APJCP.2012.13.9.4311
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1993). Using the support group to respond to the isolation of bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*. 15(1), 47-54.
- Tedeschi, R. G. ve 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. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G. ve McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans?. *American Psychologist*, 66(1), 19. doi: 10.1037/a0021896
- Tedeschi, R. G. (2011). Posttraumatic growth in combat veterans. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 18(2), 137. doi.org/10.1007/s10880-011-9255-2
- Tedeschi, R. G. ve Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 373-376. doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075354
- Thombre, A., Sherman, A. C. ve Simonton, S. (2010). Posttraumatic growth among cancer patients in India. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(1), 15-23. doi.org/10.1007/s10865-009-9229-0

- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B. ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse, 12*(4), 220-235. doi.org/10.1177/1524838011416375
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(4), 409-415. doi: 10.1037/a0033674
- Tomaka, J., Palacios, R., Schneider, K. T., Colotla, M., Concha, J. B. ve Herrald, M. M. (1999). Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(6), 1008. doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.1008
- Torchalla, I., Strehlau, V., Li, K., Aube Linden, I., Noel, F. ve Krausz, M. (2014). Posttraumatic stress disorder and substance use disorder comorbidity in homeless adults: Prevalence, correlates, and sex differences. *Psychology of Addictive Behaviors, 28*(2), 443.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research, 27*(3), 247-259. doi.org/10.1023/A:1023910315561
- Treadway M. T. ve Lazar S. W. (2009). The Neurobiology of Mindfulness. F. Didonna, (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* içinde. New York: Springer.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400. doi: 10.1037/a0024204
- Turliuc, M. N., Măirean, C. ve Turliuc, M. D. (2015). Rumination and suppression as mediators of the relationship between dysfunctional beliefs and traumatic stress. *International Journal of Stress Management, 22*(3), 306.
- Ullrich, P. M. ve Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(3), 244-250. doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10
- Updegraff, J.A. ve Taylor, S.E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. J. Harvey ve E. Miller, (Ed.), *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* içinde (3-28). Philadelphia: Brunner-Routledge.

- Vago, D. R. ve David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 296. doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296
- Valdez, C. E. ve Lilly, M. M. (2017). Posttraumatic rumination: content, correlates, and processes. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 707-721. doi.org/10.1002/jclp.22371
- Van der Kolk, B. A. (1986). *Psychological Trauma*. Washington: American Psychiatric Press.
- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review of Psychiatry*, 1 (5), 253–265.
- Van der Kolk, B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 293-318.
- Van der Kolk, B. A. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 277-293. doi: 10.1196/annals.1364.022
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. (N. C. Meral, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120. doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x
- Vujanovic, A. A., Niles, B. L. ve Abrams, J. L. (2016). Mindfulness and meditation in the conceptualization and treatment of posttraumatic stress disorder. E. Shonin, W. Gordon, M. Griffiths. (Ed.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* içinde (225-245). Cham: Springer. doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_11
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. ve Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025
- Walser, R. D. ve Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. C. Victoria, J. Follette, I. Ruzek, (Ed.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma*, 2, içinde (146-172). Londra: The Guildford Press New York.
- Wastel, C. (2005) *Understanding trauma and emotion: Dealing with trauma using an emotion-focused approach* (1. baskı). Avustralya: Allen & Unwin.

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163
- Wardell, M. B. ve Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. John Wiley & Sons.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. ve Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307. doi.org/10.1023/A:1020786917988
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of psychosocial Oncology*, 20(2), 65-80. doi.org/10.1300/J077v20n02_04
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 733-746.
- Weiss, T. ve Berger, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. John Wiley & Sons.
- Widows, M. R., Jacobsen, P. B., Booth-Jones, M. ve Fields, K. K. (2005). Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer. *Health Psychology*, 24(3), 266.
- Wilson, B., Morris, B. A. ve Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 23(11), 1212-1219. doi.org/10.1002/pon.3546
- Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*, 15(1), 81-90. DOI: 10.1037/0278-6133.24.3.266
- Xu, W., Ding, X., Goh, P. H. ve An, Y. (2018). Dispositional mindfulness moderates the relationship between depression and posttraumatic growth in Chinese adolescents following a tornado. *Personality and Individual Differences*, 127, 15-21. doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.032
- Yanez, B. R., Stanton, A. L., Hoyt, M. A., Tennen, H. ve Lechner, S. (2011). Understanding perceptions of benefit following adversity: how do distinct assessments of growth relate to coping and adjustment to stressful events?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 699-721. doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.699
- Yehuda, R. ve Bierer, L. M. (2009). The relevance of epigenetics to PTSD: Implications for the DSM-V. *Journal of Traumatic Stress*, 22(5), 427-434. doi: [10.1002/jts.20448]

- Yılmaz, M. ve Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1). doi: 10.5455/apd.188311
- Yılmaz, B. ve Şahin, N., H. (2007). Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 119-133.
- Yılmaz, B. (2006). Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zhang, J. Y., Zhou, Y. Q., Feng, Z. W., Fan, Y. N., Zeng, G. C. ve Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology, Health & Medicine*, 22(1), 94-109. doi: 10.1080/13548506.2016.1146405
- Zhou, X., Wu, X., Fu, F. ve An, Y. (2015). Core belief challenge and rumination as predictors of PTSD and PTG among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 391- 397.

EK 1 Onam Formu İçeren Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Uzm. Psk. Ayperi Haspolat tarafından Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmada travmatik yaşantılar sonrası görülen travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümeye ilişkin psikolojik faktörler incelenmektedir. Lütfen aşağıdaki anketlerin başında yer alan yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Doldurduğunuz anketlerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu yüzden, sizi en iyi anlatan seçenekleri işaretleyiniz. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Anketin hiçbir yerinde isminiz veya kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Çalışmanın nesnel olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle ve sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız önemlidir. Çalışmamıza katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz takdirde ya da sizi rahatsız eden bir durum olursa anketi yarım bırakabilirsiniz. Katılımınız için çok teşekkür ederiz. (İletişim için: ayperihaspolat@yandex.com)

Araştırmayla ilgili bilgileri okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Tarih: ___/___/___

İmza: _____

Doğum yılınız: _____

Cinsiyetiniz: Kadın [] Erkek []

Medeni durumunuz:

- [] Bekâr
[] Sözlü/Nişanlı
[] Evli
[] Boşanmış/Eşini kaybetmiş

Eğitim durumunuz:

- [] İlkokul mezunu
[] Ortaokul mezunu
[] Lise mezunu
[] Üniversite öğrencisi
[] Üniversite mezunu
[] Lisansüstü öğrencisi
[] Lisansüstü mezunu

Çocuğunuz var mı? Yok [] Var []

Çocuklarınızın sayısı: _____

Çalışıyor musunuz? [] Evet [] Hayır

Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? Evet [] Hayır []

Evet ise, tanınız nedir? _____

Bu tanıyı alalı (tahmini) ne kadar zaman oldu ? _____

Şu anda herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle tedavi alıyor musunuz? Evet [] Hayır []

Evet ise, tanınız nedir? _____

Evet ise, ne tür bir tedavi alıyorsunuz? (Örneğin psikoterapi, ilaç vb.) _____

EK 2 Travmatik Yaşantı Tarama Listesi

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

1	Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (örneğin, trafik kazası, iş kazası, çiftlik kazası araba, uçak ya da tekne kazası)	[]
2	Doğal afet (örneğin hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem)	[]
3	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanmaya ya da silahla rehin alınma)	[]
4	Tanımadığınız biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanmaya ya da silahla rehin alınma)	[]
5	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin tecavüz ya da tecavüze teşebbüs gibi)	[]
6	Tanımadığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin tecavüz ya da tecavüze teşebbüs gibi)	[]
7	Askeri bir çarpışma ya da savaş alanında bulunma	[]
8	18 yaşından daha küçük olduğunuz bir dönemde kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel temas (örneğin cinsel organlarla, göğüslere temas gibi)	[]
9	Hapsedilme (örneğin cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma gibi)	[]
10	İşkenceye maruz kalma	[]
11	Yaşamı tehdit eden bir hastalık	[]
12	Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü	[]
13	Bunların dışında travmatik olay	[]
14	13. Maddeyi işaretlediyseniz aşağıda bu travmatik olayı kısaca anlatınız:	[]

Yukarıdaki olaylar arasında sizi en fazla etkilediğini düşündüğünüz hangisidir?

(Madde numarası belirtiniz): _____

Yaşadığınız bu olayın sizi olumsuz etkileme düzeyini (ciddiyetini) aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz.

- [0] Etkilenmedim
- [1] Biraz etkilendim
- [2] Kararsızım
- [3] Etkilendim
- [4] Çok etkilendim

Bu olayın üzerinden ne kadar süre geçti? (Ay olarak belirtiniz) _____ ay

BUNDAN SONRAKİ BÖLÜMLERDE SORULAN SORULARI SİZİ EN ÇOK ETKİLEDİĞİNİ BELİRTTİĞİNİZ BU OLAYI GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURARAK YANITLAYINIZ.

EK 3 Temel İnançlar Envanteri

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 düşünerek, 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

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

EK 4 Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri

Bilgi Formunda belirttiğiniz benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, **BU DENEYİM HAKKINDA DÜŞÜNMEYE CALIŞMAMALARINA 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	Nadiren	Bazen	Sıklıkla

1	İstemediğim halde olayı düşündüm.	0	1	2	3
2	Olayla ilgili düşünceler aklıma geldi ve onlar hakkında düşünmeden duramadım.	0	1	2	3
3	Olayla ilgili düşünceler dikkatimi dağıttı ya da beni konsantre olmaktan alıkoydu.	0	1	2	3
4	Olayla ilgili görüntü ya da düşüncelerin zihnime girmesine engel olamadım.	0	1	2	3
5	Olaya ait düşünceler, anılar ya da görüntüler istemesem de aklıma geldi.	0	1	2	3
6	Olayla ilgili düşünceler deneyimimi yeniden yaşamama neden oldu.	0	1	2	3
7	Olayı hatırlatan şeyler, yaşadığım deneyimimle ilgili düşünceleri geri getirdi.	0	1	2	3
8	Kendimi otomatik olarak ne olmuş olduğu ile ilgili düşünürken buldum.	0	1	2	3
9	Diğer şeyler beni, yaşadığım deneyimle ilgili düşünmeye yönlendirip durdu.	0	1	2	3
10	Olayla ilgili düşünmemeye çalıştım ama düşünceleri aklımdan çıkaramadım.	0	1	2	3

Belittiğiniz benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar **ÖZELLİKLE ve KASITLI** olarak **bu deneyim hakkında düşünerek** vakit geçirirler. **Olayın hemen ardındaki haftalarda**, aşağıda belirtilen konular ile ilgili düşünmek için ne sıklıkla özellikle vakit geçirdiğinizi belirtin.

0	1	2	3
Hiç olmadı	Nadiren	Bazen	Sıklıkla

1	Yaşadığım deneyimden anlam bulup bulamayacağımla ilgili düşündüm.	0	1	2	3
2	Yaşamımdaki değişikliklerin deneyimimle uğraşmaktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşündüm.	0	1	2	3
3	Kendimi, yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşünmeye zorladım.	0	1	2	3
4	Yaşadığım deneyimin sonucunda bir şey öğrenip öğrenmediğimle ilgili düşündüm.	0	1	2	3
5	Bu deneyimin dünya ile ilgili inançlarımı değiştirip değiştirmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
6	Bu deneyimin geleceğim hakkında ne anlama gelebileceği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
7	Diğerleri ile ilgili olan ilişkilerimin, yaşadığım deneyimin ardından değişip değişmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
8	Kendimi olayla ilgili duygularımla baş etmeye zorladım.	0	1	2	3
9	Olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında özellikle düşündüm.	0	1	2	3
10	Olay hakkında düşündüm ve ne olduğunu anlamaya çalıştım.	0	1	2	3

EK 5 Olayların Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu

Aşağıda stresli bir yaşam olayından sonra insanların yaşayabileceği bazı zorlukların bir listesi sunulmuştur. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz, yukarıda sizi **en çok etkilediğini belirttiğiniz travmatik olayı düşünerek, GEÇTİĞİMİZ YEDİ GÜN İÇERİSİNDE** bu zorlukların sizi ne kadar rahatsız ettiğini cümlelerin sağındaki beş kutucuktan yalnızca birini işaretleyerek belirtiniz.

0	1	2	3	4
Hiç	Biraz	Orta	Fazla	Çok fazla

1. Benzeyen her şey olayla ilgili duygularımı aklıma getiriyor ve hatırlatıyor.	0	1	2	3	4
2. Uykumu sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyorum, uykum bölünüyor.	0	1	2	3	4
3. Olayla ilgisiz ve farklı şeyler dahi bana olayı hatırlatıyor, aklıma getiriyor ve düşündürüyor.	0	1	2	3	4
4. Kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum.	0	1	2	3	4
5. Olayı düşündüğümde, olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda keyfimin kaçmasına canımın sıkılmasına izin vermiyorum.	0	1	2	3	4
6. İstemediğim halde olay aklıma geliyor ve onu düşünmek zorunda kalıyorum.	0	1	2	3	4
7. Sanki olayı yaşamamışım, olmamış ve gerçek değilmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4
8. Olayı hatırlatan durum, yer ve koşullardan uzak duruyorum, kaçınıyorum.	0	1	2	3	4
9. Olayla ilgili görüntüler fotoğraf gibi, film gibi gözümün önünde canlanıyor.	0	1	2	3	4
10. Ani ses, görüntü ve hareketlerden çabuk irkiliyorum ve abartılı tepkiler veriyorum.	0	1	2	3	4
11. Olayı düşünmemeye çalışıyorum.	0	1	2	3	4
12. Olayla ilgili birçok duyguyu hala taşıdığımı fark ettim fakat bunların üzerinde durmuyorum ve çözmeye çalışmıyorum.	0	1	2	3	4
13. Sanki bütün duygularımı kaybetmiş gibi hissediyorum. Kendimi hissizleşmiş ve donuklaşmış gibi algılıyorum.	0	1	2	3	4
14. Zaman zaman olay sırasındaki duygularımı yeniden hatırlıyorum ve sanki o anı yeniden yaşıyormuşum gibi tepkiler gösteriyorum.	0	1	2	3	4
15. Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.	0	1	2	3	4
16. Olayla ilgili yaşadığım duyguları o kadar canlı hatırlıyorum ki, sanki dalga dalga üzerime geliyorlar.	0	1	2	3	4
17. Olayı hafızamdan silmeye ve unutmaya çalışıyorum.	0	1	2	3	4
18. Dikkatimi toparlamada ve yoğunlaşmada zorluk çekiyorum.	0	1	2	3	4
19. Olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda terleme, kızarma, titreme, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, göğüste baskı hissi gibi belirtiler yaşıyorum.	0	1	2	3	4
20. Olayla ilgili rüyalar görüyorum.	0	1	2	3	4
21. Kendimi tetikte ve diken üstünde hissediyorum, güvenliğimle ilgili endişeler duyuyorum.	0	1	2	3	4
22. Olay hakkında konuşmamaya çalışıyorum.	0	1	2	3	4

EK 6 Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Aşağıda **yaşadığınız olaydan dolayı** yaşamınızda olabilecek bazı değişiklikler verilmektedir. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve **belirtilen değişikliğin sizin için ne derece gerçekleştiğini** aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz.

0	1	2	3	4	5
Hiç	Çok az	Az derecede	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı derecede

1. Hayatıma verdiğim değer arttı.	0	1	2	3	4	5
2. Hayatımın kıymetini anladım.	0	1	2	3	4	5
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.	0	1	2	3	4	5
4. Kendime güvenim arttı.	0	1	2	3	4	5
5. Manevi konuları daha iyi anladım.	0	1	2	3	4	5
6. Zor zamanlarda başkalarına güvenebileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
7. Hayatıma yeni bir yön verdim.	0	1	2	3	4	5
8. Kendimi diğer insanlara daha yakın hissetmeye başladım.	0	1	2	3	4	5
9. Duygularımı ifade etme isteğim arttı.	0	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
11. Hayatımı daha iyi şeyler yaparak geçirebileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
12. Olayları olduğu gibi kabullenmeyi öğrendim.	0	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım her günün değerini anladım.	0	1	2	3	4	5
14. Yaşadığım kazadan sonra benim için yeni fırsatlar doğdu.	0	1	2	3	4	5
15. Başkalarına karşı şefkat hislerim arttı.	0	1	2	3	4	5
16. İnsanlarla ilişkilerimde daha fazla gayret göstermeye başladım.	0	1	2	3	4	5
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için daha fazla gayret göstermeye başladım.	0	1	2	3	4	5
18. Dini inancım daha güçlendi.	0	1	2	3	4	5
19. Düşündüğümden daha güçlü olduğumu anladım.	0	1	2	3	4	5
20. İnsanların ne kadar iyi olduğu konusunda çok şey öğrendim.	0	1	2	3	4	5
21. Başkalarına ihtiyacım olabileceğini kabul etmeyi öğrendim.	0	1	2	3	4	5

EK 7 Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara, bilgi formunda belirttiğiniz olaydan bağımsız olarak, size uygunlukları açısından, 1-5 aralığındaki puanlardan yalnızca bir tanesini işaretleyerek cevap veriniz. Önemli olan, soruları cevaplandırırken, size en uygun cevabı içtenlikle işaretlemenizdir. 1-5 aralığındaki her bir puanın ifade ettiği anlamlar, aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

1	2	3	4	5
Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman

1	Saçımda esen rüzgârı, yüzüme vuran güneşi ya da buna benzer duyumları fark eder ve dikkatimi bir süreliğine onlara veririm.	1	2	3	4	5
2	Doğadaki ya da bir tablodaki ışıkları, gölgeleri, dokuları, desenleri, renkleri, vb. fark edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki kokuları, aromaları fark ederim.	1	2	3	4	5
4	Dikkatimi kuş cıvıltılarına, geçip giden araba seslerine ya da saatin tik-taklarına veririm.	1	2	3	4	5
5	Olaylar hakkında neler hissettiğimi ifade edebilecek doğru kelimeleri bulmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
6	Herhangi bir anda nasıl hissettiğimi, genellikle, ayrıntılarıyla tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
7	Doğru sözcükleri bulamadığım için, bedenimde bir şeyler hissettiğimde, onları tanımlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
8	Yaşadıklarımı ve hissettiklerimi kelimelerle ifade edebilmek, benim doğal bir özelliğimdir.	1	2	3	4	5
9	Dikkatim kolayca dağılır.	1	2	3	4	5
10	Dikkatimi, o anda olup bitenler üzerinde tutmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
11	Hayallere daldığım, kaygı duyduğum ya da dikkatim dağıldığı için; dikkatimi o an yaptığım şeye veremem.	1	2	3	4	5
12	Bir iş yaparken aklım başka yerlere gider ve dikkatim kolayca dağılır.	1	2	3	4	5
13	Bazı duygularımın kötü ya da uygunsuz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Kendi kendime, o sırada düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
15	Bazı düşüncelerimin kötü ya da anormal olduğuna ve bu şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
16	Aklımdan kaygı/endişe veren düşünce veya hayaller geçtiğinde, o düşünce veya hayalin neyle ilişkili olduğuna bağlı olarak kendimi “iyisin” ya da “kötüsün” şeklinde yargılarım	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda; hemen tepki vermeden önce, kendimi biraz durdurabilirim.	1	2	3	4	5
18	Duygularımı, onlardan etkilenmeden, onların peşine takılmadan gözlemleyebilirim.	1	2	3	4	5
19	Rahatsız edici düşüncelerim ya da hayallerimin etkisi altına girmeden, geri adım atıp, onların farkına varabilirim.	1	2	3	4	5
20	Düşüncelerim ya da hayallerim rahatsız edici olsa bile kısa bir süre sonra sakinleşirim.	1	2	3	4	5