

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN TEMEL İNANÇLAR,
RUMİNASYONLAR VE YARATICILIK TEMELİNDE
İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

SUDE TEKER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ BURÇİN AKIN SARI

ANKARA – 2023

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 14/06/2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Sude Teker

Öğrencinin Numarası: 22010334

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

Tez Başlığı: Travma Sonrası Gelişimin Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Yaratıcılık Temelinde İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 56 sayfalık kısmına ilişkin, 13/06/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %9'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden 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

14/06/2023

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,

Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

TEŞEKKÜR

Hem tez sürecimde hem klinik psikolog olma yolculuğumda çok değerli katkıları olan, yüksek lisans eğitimim boyunca attığım her adımda desteğiyle cesaret veren, her ihtiyaç duyduğumda bana zaman ayıran, ufku genişleten canım hocam, süpervizörüm ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı'ya tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Yollarımız kesiştiği için, bütün kıymetli geri bildirimlerinize kendimi geliştirmeme alan yarattığınız için ve birçok farklı derste sizin öğrenciniz olduğum için çok şanslıyım.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde değerli bilgilerini ve tecrübelerini paylaşan tez danışmanım Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu hocama çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan Doç. Dr. Sait Uluç'a hem tez jürimdeki değerli katkıları için hem de Hacettepe Psikoloji Bölümü'nde katıldığım değerli dersleri için çok teşekkür ederim. Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez hocama tez jürimde yer aldığı ve birçok kıymetli geri bildirimle tezimi geliştirmeme katkı sağladığı için çok teşekkür ederim. Klinik psikolog olma hayalimin gerçek olmasında ve ders çalışma disiplini kazanmamda önemli katkıları olan sevgili hocam Fırat İlhan'a tüm destekleri için teşekkür ederim.

Aldığım ve alacağım her kararda bana güvendiğini çok iyi bildiğim, desteğini hep hissettiğim, hem eğitimimin her anında hem de ilgi duyduğum bütün alanlarda gelişimim için maddi manevi hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, hayatımı hep kolaylaştıran, duygularıma eşlik eden annem Berrin Evli'ye ne kadar teşekkür etsem az. Rol modelim olduğun için, beni hep desteklediğin ve tez sürecimde de sabırla yanımda olduğun için çok mutluyum.

Babam Kadir Gündoğdu'ya henüz okuma yazma bilmezken kitap okumasını taklit ettiğim zamanlarda beni teşvik ettiği, eğitimdeki başarının hayatın sadece bir kısmını oluşturduğunu bana her fırsatta hatırlatıp öğrettiği, zorlandığım zamanlarda yanımda olduğu ve beni desteklediği için çok teşekkür ederim.

Doğduğu andan bu yana en iyi oyun arkadaşı ve sırdaşı olan kardeşim Onat Deniz Teker'e tez sürecimdeki bütün destekleri için, kütüphanede birlikte geçirdiğimiz saatler ve bütün kahkahalarımız için, stresli zamanlarımda beni sakinleştirdiği ve bana güvendiği için çok teşekkür ederim, iyi ki birlikte büyüzoruz.

Dershanede başlayan arkadaşlığımıza her yıl bambaşka güzel renkler ekleyen, sevgisiyle, güveniyle ve güler yüzüyle hep yanımda olan, tez sürecimde birlikte geçireceğimiz zamanları düşünerek motivasyon sağladığım kardeşim Merve Filiz Öztepe'ye, lise yıllarından beri birlikte hayal kurduğumuz ve hayal kırıklığı hissettiğimizde ise hep yan yana durup bir sonraki adımı birlikte planladığımız dostum Ayşe Yıldırım'a, özgün mizah anlayışıyla bütün zor zamanlarımı kolaylaştıran, birlikte geçireceğimiz zamanlar için imkan yaratmaya hep hazır olan canım arkadaşım Ceren Çetin'e, kütüphaneyi sıcak ve samimi bir ortama dönüştüren ve bütün orijinal fikirleriyle tezimi yazarken yanımda olan Berna Akdoğan'a bu süreçteki bütün destekleri ve keyifli eşlikleri için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimimiz boyunca birlikte ağlayıp birlikte eğlendiğimiz, birlikte hatalar yapıp zorlukları birlikte ertelediğimiz, sıklıkla çok ama çok güldüğümüz meslektaşım Ezgi Zeynep Çimen'e teşekkür ederim, bu süreçte derinleşen dostluğumuzun hep süreceğine eminim. Alper Gazi Nalbantoğlu'na kütüphanelerde birlikte çalışıp motivasyon kaynakları yarattığımız tüm zamanlar ve lisans eğitimimizden bu yana süren bütün paylaşımlarımız için, Nimet Kütük'e kahkalarıyla yüksek lisans eğitimimi ve tez sürecini güzelleştirdiği için, Mehmet Salduz'a kahve eşliğinde yaptığımız bütün tez planlamaları ve keyifli staj dönemimiz için çok teşekkür ederim. Son olarak sevgisini hep hissettiğim, desteği benim için çok kıymetli olan Ahmet Arslan'a yıllardır kaygıma, sevincime ve hayallerime ortak olduğu ve tezimin her aşamasına düşünceleriyle eşlik ettiği için çok teşekkür ederim, yüksek lisans sürecini de birlikte deneyimlememizden çok mutluyum. İyi ki varsınız.

ÖZET

TEKER, Sude. Travma Sonrası Gelişimin Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Yaratıcılık Temelinde İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2023.

Mevcut çalışmada demografik değişkenlerin ve kayba yönelik olarak belirlenen değişkenlerin, araştırmanın temel değişkenleriyle olan ilişkisini incelemek ve temel inançların sarsılması ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların, istemsiz ruminasyonların ve yaratıcılığın aracı rolünü içeren bir model oluşturmak amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yaşayan, 18-67 yaş arası, en az bir yıl önce ölüme bağlı olarak kayıp/kayıplar yaşamış ve en çok etkilendiği kaybı yaşadığı zaman 10 yaş ve üzerinde olan 284 yetişkin katılımcı katılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Temel İnançlar Envanteri, Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri, Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği ve Posttraumatic Growth Inventory-X Türkçe Versiyonu uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin sonucunda araştırmanın temel değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Araştırmanın temel değişkenleriyle demografik ve kayba yönelik olarak belirlenen değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Araştırmanın temel değişkenlerinde cinsiyete ve kaybın ani/beklenmedik ya da beklendik/sıralı olmasına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu dikkat çekmiştir. Çoklu aracı değişken analizinin sonuçları ise temel inançların sarsılması ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların ve yaratıcılığın aracı rolü olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılıp araştırmaya ilişkin klinik çıkarımlar ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Temel İnançlar, İstemsiz ruminasyonlar, İstemli ruminasyonlar, Yaratıcılık, Travma Sonrası Gelişim

ABSTRACT

TEKER, Sude. Investigation of Posttraumatic Growth Based on Core Beliefs, Ruminations, and Creativity. Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Degree in Clinical Psychology with Thesis, 2023.

This study aimed to examine the relationship between demographic variables and loss-related variables with the main variables of the study and the mediating role of deliberate rumination, intrusive rumination, and creativity in the relationship between core beliefs disruption and posttraumatic growth, and establish a model that includes these variables. The sample of the study consists of 284 participants between the ages of 18-67, living in Turkey and who have experienced loss/losses due to death at least one year ago, and who were 10 years old or older when they experienced the loss that affected them the most. Demographic Information Form, Core Beliefs Inventory, Event-Related Rumination Inventory, Kaufman Domains of Creativity Scale, and Post Traumatic Growth Inventory-X were administered to the participants. As a result of the statistical analyses, positive and significant relationships were observed between the main variables of the study. It was found that there were significant relationships between the main variables of the study and the variables determined for demographics and loss. It was noted that there were significant differences in the variables of the study depending on gender, and whether the loss was expected or sudden. The parallel multiple mediator analysis results indicate that deliberate ruminations and creativity mediated the relationship between the disruption of core beliefs and posttraumatic growth. The results of the study were discussed in the light of the relevant literature, and the clinical implications and limitations of the study were evaluated.

Keywords: Core Beliefs, Intrusive Ruminations, Deliberate Ruminations, Creativity, Posttraumatic Growth

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Travma Sonrası Gelişim	2
1.1.1. Travma sonrası gelişimi açıklayan modeller	2
1.1.1.1. Organizmik değerlendirme kuramı	2
1.1.1.2. Yaşam krizleri ve gelişimin kavramsal modeli	4
1.1.1.3. Duygusal bilişsel işleme modeli.....	5
1.1.1.4. İşlevsel betimsel model	6
1.1.2. Travma sonrası gelişimin alt boyutları	10
1.1.3. Ölüme bağlı kayıp deneyimi ve travma sonrası gelişim	11
1.2. Travma Sonrası Gelişimle İlişkili Değişkenler	11
1.2.1. Temel inançlar ve travma sonrası gelişim.....	13
1.2.2. Ruminasyonlar ve travma sonrası gelişim	15
1.2.2.1. Ruminasyonlar	15
1.2.2.2. Travma sonrası gelişimin ruminasyonlarla ilişkisi.....	15
1.2.3. Yaratıcılık ve yaratıcılığı açıklayan modeller	18
1.2.3.1. Lunapark teorisi modeli (Baer ve Kaufman, 2005).....	18
1.2.3.2. 4C modeli (Kaufman ve Beghetto, 2009)	19
1.2.4. Yaratıcılık, travmatik yaşam olayları, travma sonrası gelişim ve ruminasyonlar.....	20
1.2.4.1. Yaratıcılık, travmatik yaşam olayları ve travma sonrası gelişim .	20

1.2.4.2. Yaratıcılık ve ruminasyonlar.....	22
1.3. Araştırmanın Amacı	22
1.3.1. Araştırma soruları.....	23
1.3.2. Araştırma hipotezleri	23
1.4. Alanyazındaki Kısıtlılıklar ve Araştırmanın Önemi	25
2. YÖNTEM	27
2.1. Katılımcılar	27
2.2. Veri Toplama Araçları	27
2.2.1. Demografik bilgi formu	28
2.2.2. Temel İnançlar Envanteri (TİE).....	28
2.2.3. Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (OİRE)	29
2.2.4. Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği (KAYÖ-TR).....	29
2.2.5. Posttraumatic Growth Inventory-X Türkçe Versiyonu (PTGI-X Türkçe Versiyonu)	30
2.3. İşlem	31
2.4. Verilerin Analizi.....	31
3. BULGULAR	32
3.1. Ön Analizler ve Betimsel İstatistikler	32
3.2. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü MANOVA Raporları	35
3.3. Araştırma Değişkenlerinin Kaybın Türü Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü MANOVA Raporları	36
3.4. Paralel Çoklu Aracı Değişken Model Analizi.....	36
3.4.1. Temel inançlarda sarsılma ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın aracı rolü	37
4. TARTIŞMA.....	39
4.1. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	39

4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleriyle Demografik ve Kayba Yönelik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	44
4.3. Tek Yönlü MANOVA Bulgularının Tartışılması.....	46
4.4. Aracı Model Analizinin Bulgularının Tartışılması	47
4.5. Klinik Çıkarımlar	51
4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	52
5. SONUÇ	55
KAYNAKLAR.....	57

EKLER

- EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**
- EK 2: Demografik Bilgi Formu**
- EK 3: Temel İnançlar Envanteri**
- EK 4: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE)**
- EK 5: Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği Türkçe Formu (KAYÖ-TR)**
- EK 6: PTGI-X Türkçe Versiyonu**
- EK 7: Ölçek Kullanım İzinleri**
- EK 8: Etik Kurul Onayı**

TABLÖLER LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Betimleyici İstatistikler.....	33
Tablo 3.2. Demografik Değişkenlere ve Katılımcıların Bildirdiği Kayba/Kayıplara Yönelik Sıklık ve Yüzde Değerleri.....	33-34
Tablo 3.3. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	35

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1.1. Yaşam Krizleri ve Gelişim Modeli (Schaefer ve Moos, 1992).....	5
Şekil 1.2. İşlevsel Betimsel Model (Tedeschi ve Calhoun, 2004).....	9
Şekil 1.3. Araştırma Modeli.....	25
Şekil 3.1. Temel inançlarda sarsılma ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın aracı rolü.....	38

1. GİRİŞ

Sevilen birinin ölümü, ayrılık, coğrafi olarak uzak yerlerde olma, bir dostluğu, sevgiliyi, aile yadigarı bir nesneyi, bir umudu yitirme durumlarının hepsi kayıp yaşantısına örnek oluşturmaktadır (Volkan ve Zintl, 2021; Weiss, 1993). Ölüme bağlı kayıp ise hastalık, kaza, savaş, terör, cinayet, intihar, doğal afet ya da yaşlılık gibi nedenlerle gerçekleşebilen evrensel bir deneyimdir. Sevilen birini ölüm nedeniyle kaybetmek genellikle insanların çok yoğun acı yaşadığı, stres ve üzüntüyü beraberinde getiren zorlayıcı bir deneyimdir (Bowlby, 1982/2021; Calhoun ve ark., 2010; Wortman ve Silver, 2001). İnsanların, ölüm nedeniyle kayıp da dahil olmak üzere (Calhoun ve ark., 2010) stresli yaşam olaylarıyla veya travmatik olaylarla mücadelelerinin ardından çeşitli alanlarda olumlu değişimler deneyimlemeleri Travma Sonrası Gelişim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travma sonrası gelişimi açıklamak için önerilmiş İşlevsel Betimsel Model (Tedeschi ve Calhoun, 2004) bu araştırmada da incelenen temel inançların sarsılması ve ruminasyon kavramlarını içeren, birçok araştırmada temel alınan bir modeldir (Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010). Zorlayıcı yaşam olayları; bireylerin diğer insanların nasıl davranacağıyla, olayların nasıl gelişmesi gerektiğiyle veya kendisinin olaylar üzerinde etki yaratma potansiyelleriyle ilgili olay öncesinde var olan temel inançlarının sarsılmasına yol açabilmektedir (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ölüme bağlı kaybın temel inançları sarsmasıyla birlikte kişiler stresi yönetmek, olayı anlamlandırmak ve yeni koşullara uyum sağlamak için bilişsel işleme sürecine geçer. İstemli ve istemsiz ruminasyonun travma sonrası gelişim üzerinde farklı rolleri olabileceği için bilişsel işleme travmatik olaydan sonraki süreçleri inceleyen araştırmalarda önemli bir yer tutmaktadır.

Kimi zaman psikolojik bozukluklarla ve çeşitli ruminasyon stilleriyle kimi zaman da sembolik ölümsüzlükle ve anlam yaratmayla ilişkilendirilen yaratıcılık kavramının ölüme bağlı kayıp yaşantısının ardından deneyimlenebilecek travma sonrası gelişimde nasıl etkileri olabileceği merak uyandırmaktadır. Farklı alanlarda ya da farklı düzeylerde olsa dahi her insanın yaratıcılık potansiyeli olduğunu göz önünde bulundurarak (Beghetto ve Kaufman, 2009), yaratıcılığın bu modelde bir rolünün olup olmadığını; eğer varsa sürece nasıl bir etkisinin olduğunu belirlemenin kayıp sonrası süreçlerde işlevsel olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada ölüme bağlı kayıp deneyimi olan yetişkinlerin travma sonrası gelişim sürecinde temel inançların, ruminasyonların ve yaratıcılığın etkisi incelenmektedir. Çalışmanın temel değişkenlerin yanı sıra çeşitli demografik değişkenler ve katılımcıların

deneyimlediği kayba yönelik değişkenler belirlenmiş olup bu değişkenlerin travma sonrası gelişimle ilişkisi ve travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi de bu araştırma kapsamında incelenmiştir.

1.1. Travma Sonrası Gelişim

Sevilen birinin kaybı da dahil olmak üzere travmatik yaşantıların ve yüksek stres içeren yaşam olaylarının bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin yanı sıra pozitif psikolojik etkilerinin de olabileceği bilinmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998, 2001; Calhoun ve ark., 2010). Oldukça zorlayıcı, stresli olan yaşam olaylarıyla mücadele etmenin sonucunda bireylerin deneyimlediği olumlu psikolojik değişimler “travma sonrası gelişim (TSG)” olarak tanımlanmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). TSG’nin zorlu yaşantının ardından sadece bu koşullardan zarar görmemek, hayatta kalmak ya da olay öncesi koşullara dönüş yapmak anlamına gelmediği; TSG deneyimleyen kişilerin önemli gelişimler ve travma öncesi uyum düzeylerinin ötesinde değişimler yaşadığı kavramın anlaşılmasında ve kavramın psikolojik sağlamlık (resilience), bütünlük duygusu (sense of coherence), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) gibi kavramlardan ayrıştırılmasında önemli görünmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.1.1. Travma sonrası gelişimi açıklayan modeller

Organizmik Değerlendirme Kuramı (Joseph ve Linley, 2005), Yaşam Krizleri ve Gelişim Modeli (Schafer ve Moos, 1998), Duygusal Bilişsel İşleme Modeli (Joseph ve ark., 2012) ve bu çalışmada temel alınan model olarak İşlevsel Betimsel Model (Tedeschi ve Calhoun, 2004) TSG süreçlerini açıklamak için oluşturulmuş modellerdir.

1.1.1.1. Organizmik değerlendirme kuramı

Joseph ve Linley (2005), pozitif psikoloji ve hümanist-varoluşçu yaklaşım arasında köprü kuran Organizmik Değerlendirme Kuramı’nı önermektedir. Bu teori insanların kendi iyi oluşları ve doyumları için en iyi yönlerini bilmeye yönelik doğuştan eğilimleri olduğunu, insanların aktif ve büyümeye yönelik içsel motivasyonları olan organizmalar olduğunu varsaymaktadır. Kurama göre insanlar ihtiyaçları, değerleri ve arzularıyla karakterize edilen; iyi oluş ve doyum arayışında olan bireylerdir. Kişinin yer aldığı sosyal çevre bireyin ihtiyaçları, değerleri ve arzuları üzerinde kolaylaştırıcı ya da engelleyici bir rol oynamaktadır

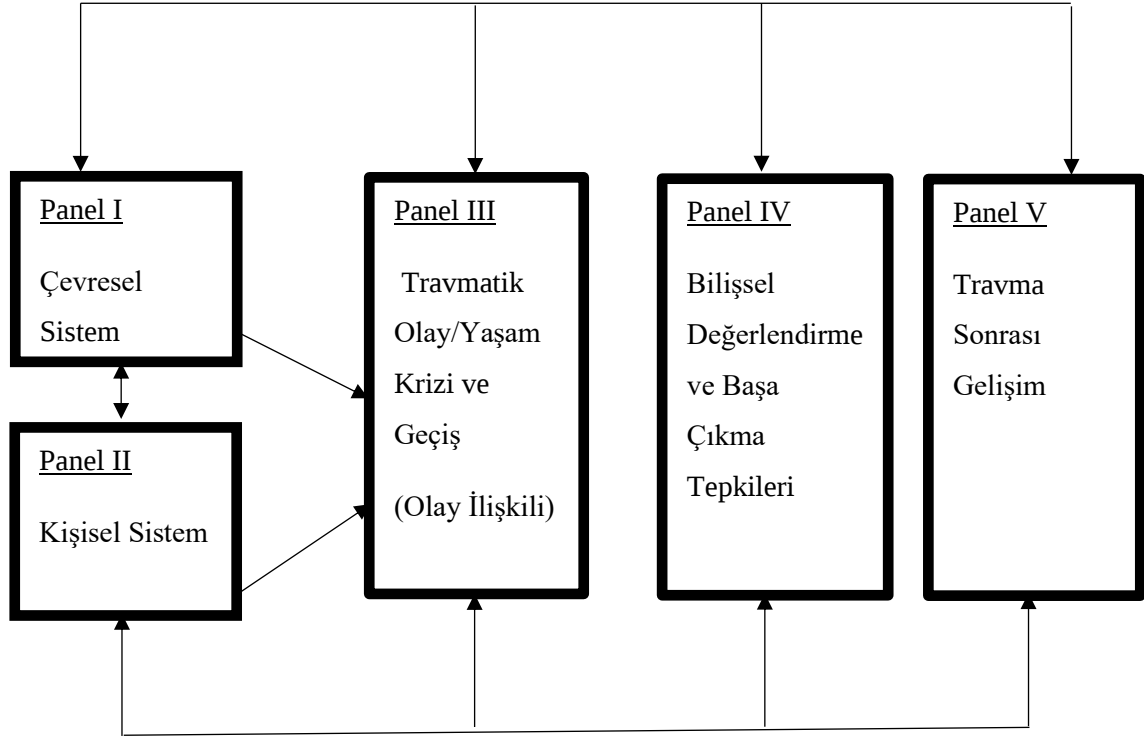
ve bu sebeple bireylerin organizmik değerlendirme sürecine uyum düzeyleri değişmektedir. Organizmik değerlendirme sürecinin içsel, yapıcı ve yönlendirici eğilimlerine göre hareket eden bireyler daha fazla tatmin, iyi oluş ve doyum deneyimleyebilen; otantik ve kendileri için önemli olan şeyleri bilen kişilerdir.

Travmatik olaylar ise kişinin varsayımsal dünyasını sarsarak kişinin dünyaya dair travmatik olay öncesinde yer alan modelleriyle travmatik deneyim arasında uyumsuzluk ve çatışma oluşturmaktadır. Daha sonra birey doğası gereği tamamlama eğilimiyle (completion tendency) olay öncesi modellerle travmatik olaya dair yeni bilgileri, deneyimleri bütünleştirmek ve yeniden düzenlemek için çaba göstermektedir. Bu süreçte girici düşünceler ve kaçınma davranışları meydana gelir. Bir sonraki aşamada kişiler yeni bilgileri özümseme (assimilation) ya da uyum (accomodation) süreci ile işlemektedir. Kişinin bu süreçte olayı önemsememesi ve travmatik olay öncesindeki şemalarını korumaya çalışmasıyla organizmik değerlendirme süreci bastırılmakta olup kişi özümsemeye yönelmektedir. Bu durum ise kişiyi gelecekte deneyimleyebileceği travmatik durumlara karşı kırılgan ve savunmasız bırakmaktadır. Üçüncü aşama anlamlandırmaya yöneliktir. Kişiler öncelikle ne olduğunu, nasıl olduğunu ve neden olduğunu kavramaya çalışmakta ve bu anlamlandırmadan sonra bireyler olayın yaşam tarzlarına, dünya görüşlerine ve yaşam felsefelerine etkilerini inceleyecek varoluşsal anlamlandırma süreçlerine odaklanmaktadır. Bu süreçte dünyanın kötü, güvensiz bir yer olduğu ya da kişinin olanlar üstünde hiçbir kontrolünün olmadığı gibi olumsuz içerikli anlamlandırmalar ve negatif uyum gerçekleşirse kişilerde umutsuzluk, çaresizlik ve psikopatolojiler gözlemlenebilmektedir. Olumlu içerikli anlamlandırmalar ve uyum gerçekleştiğinde ise kişiler insanlarla ilişkilerini, güçlerini, dayanıklılıklarını ve yaşam felsefelerini yeniden değerlendirip takdir ettikçe TSG deneyimleyebilmektedirler. Dördüncü ve son aşamada öznel iyilik hali ve psikolojik iyilik hali açıklanmaktadır. Öznel iyilik halinin yanı sıra psikolojik iyilik hali de TSG için oldukça önem arz etmektedir ve gelişim sürecinin kişiyi daha mutsuz ama daha bilge yapabileceği yazarlar tarafından belirtilmektedir. Psikolojik iyilik halinin daha fazla kendini kabul, daha derin maneviyat ve daha yakın ilişkiler gibi özellikleriyle gelişimle benzerlik göstermesine dikkat çekilmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

1.1.1.2. Yaşam krizleri ve gelişimin kavramsal modeli

Schaefer ve Moos (1998) TSG'yi açıklamak amacıyla yaşam krizleri ve gelişimin kavramsal modelini oluşturmuşlardır. Modelde kişisel ve çevresel sistemler (Panel 1 ve Panel 2) kriz durumunu ve kriz sonrası durumu (Panel 3) etkilemektedir; daha sonra kişinin olaya yönelik başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirmelerini (Panel 4) şekillendirerek TSG (Panel 5) düzeyinin belirlenmesinde etkili olmaktadır (bkz. Şekil 1.1.).

Çevresel sisteminin yer aldığı Panel 1 bireylerin aile üyeleri, arkadaşları, meslektaşlarıyla ilişkisini içeren sosyal destek öğelerinin yanı sıra ekonomik ve toplumsal koşullardan oluşmaktadır. Panel 2'de yer alan kişisel sistem bireylerin özyeterlilik, dayanıklılık, motivasyon, sağlık durumu ve olaydan daha önceki deneyimler gibi kişisel kaynaklarını ve sosyodemografik özelliklerini içermektedir. Panel 3 ise olayın şiddeti, etki büyüklüğü, süresi, meydana geldiği zaman olmak üzere olay ilişkili faktörlerden meydana gelmektedir. Başa çıkma stratejileri ve bilişsel değerlendirmeler Panel 4'ü oluşturmaktadır. Bireylerin deneyimledikleri durumla; olayın mantıklı bir şekilde analiz edilmesini, olayın daha pozitif bir şekilde yeniden değerlendirilmesini, destek aramayı ve problemi çözmeye yönelik eylemde bulunmayı içeren yaklaşımlarla (approach coping) ya da yapılacak hiçbir şeyin mevcut problemi çözemeyeceğine dair bir bakış açısıyla mevcut sorunları küçültmeye çalışan bir yaklaşımla (avoidance coping) başa çıkabilecekleri belirtilmiştir. Panel 5 TSG sürecine aittir. Yazarlar bu aşamadaki pozitif çıktıların artan sosyal kaynaklar (aile ve arkadaşlarla daha iyi ilişkiler, yeni sosyal destek ağları vb.), artan kişisel kaynaklar (empatiye artış, olgunluk düzeyinde artış, bilişsel değişiklikler, kendine güvende artış vb.) ve gelişen başa çıkma becerileri (ihtiyaç halinde yardım isteyebilme, duygu düzenleyebilme, problemler üzerine mantıklı bir şekilde düşünebilme vb.) olmak üzere üç temel alanda gerçekleşebileceğini bildirmektedir.



Şekil 1.1. Yaşam Krizleri ve Gelişim Modeli (Schaefer ve Moos, 1992)

1.1.1.3. Duygusal bilişsel işleme modeli

Joseph ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen Duygusal Bilişsel İşleme Modeli Organizmik Değerlendirme Kuramı (Joseph ve Linley, 2005) ile birçok benzerlik taşımaktadır ve bu model de bireylerin gelişim için içsel olarak motive olduklarını öne sürmektedir. Bu modele göre travma sonrası stres; olayla ilgili bilişler (anılar), girici düşünceler, olumsuz duygulanım ve başa çıkma (kaçınma davranışları) gibi deneyimleri içeren normal ve doğal bir süreçtir.

TSG'nin meydana gelmesi için girici düşüncelerin ve kaçınma tepkilerinin gerekli olduğunu ayrıca travma sonrası stres ile TSG arasında eğrisel bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Düşük düzeyde travma sonrası stres tepkileri bireyin olaydan etkilenme düzeyinin düşük olduğunun ve düşük düzeyde TSG yaşanacağını göstergesi iken; orta düzeyde travma sonrası stres tepkileri bireyin varsayımsal dünyasının olaydan etkilendiğinin ve girici düşünceler ile kaçınma tepkilerini tetiklediğinin göstergesidir. Orta düzeyde travma sonrası stres tepkilerinin olduğu koşulda kişi olayla başa çıkabilmekte ve olayın üstesinden gelmek için gerekli bilişsel işlemleri gerçekleştirebilmektedir. Yüksek düzeyde travma

sonrası stres tepkileri ise kişinin başa çıkmakta ve olayı bilişsel olarak işlemede zorlandığına işaret etmektedir (Joseph ve ark., 2012).

Duygusal Bilişsel İşleme modeline göre bireylerin travmatik olayla ilgili bilgilerinin travma öncesi varsayımlarla uzlaştırılması, bilişsel değerlendirmeler (araya girici düşünceler ve yansıtıcı düşünceler), duygusal durum ve başa çıkmalar aracılığıyla mümkün olmaktadır. Travma öncesi varsayımlarla travmatik olaya dair yeni bilgiler arasında uyumsuzluk olması durumunda duygusal bilişsel işleme mekanizmaları tetiklenmektedir. Bu uzlaşmanın sağlanması ve TSG'nin gerçekleşmesi için bireylerin araya girici düşüncelerden yansıtıcı düşüncelere geçebilmesi önemlidir; bu geçiş ise bireyin başa çıkma stratejileri ve duygusal durumu tarafından belirlenmektedir. Bazı durumlarda algılanan tehdit çok yüksek düzeyde fizyolojik uyarılmaya yol açıp bu geçişi engellemektedir. Bilişsel değerlendirmeler; bireylerde suçluluk, utanç, öfke gibi olumsuz duygular ve umut, neşe, gurur gibi olumlu duygular üzerinde değişikliğe sebep olmaktadır. Bu yaklaşıma göre duygular, duygulanımlar başa çıkma stratejileri üzerinde etkilidir; örneğin suçluluğun telafi etmeye, utancın geri çekilmeye, endişe ve korkunun ise davranışsal ve bilişsel kaçınmaya yol açması beklenmektedir. Sosyal ve çevresel faktörler de bilişsel işleme sürecinin hızı ve derinliği üzerinde etkili olmaktadır (Joseph ve ark., 2012).

Travmatik olay öncesi varsayımlarla olay sonucu oluşan bilgiler arasındaki uyumsuzluğun giderilmesi için özümseme ve uyum sağlamanın TSG sürecinde farklı etkileri olabileceğine değinilmektedir. Özümsemede kişi olay öncesi varsayımlarını sürdürmek ve korumak adına bir savunma olarak travmayla ilgili yeni bilgileri reddedebilmekte veya çarpıtabilmektedir ancak bu durumda kişinin varsayımları değişmemektedir. Uyum sağlamada ise kişinin varsayımsal dünyası travmatik olaya dair yeni bilgilerle değişmektedir. Bu değişim olumsuz içerikli (dünya güvenilmez ve tehlikeli bir yer vb.) veya olumlu içerikli (kişisel olarak daha güçlü hissetme, aile ve arkadaşlara daha fazla değer verme, yeni anlamlar ve bakış açıları geliştirme, başkalarının hatalarına karşı daha toleranslı olma vb.) olarak iki şekilde kendisini göstermektedir (Joseph ve ark., 2012).

1.1.1.4. İşlevsel betimsel model

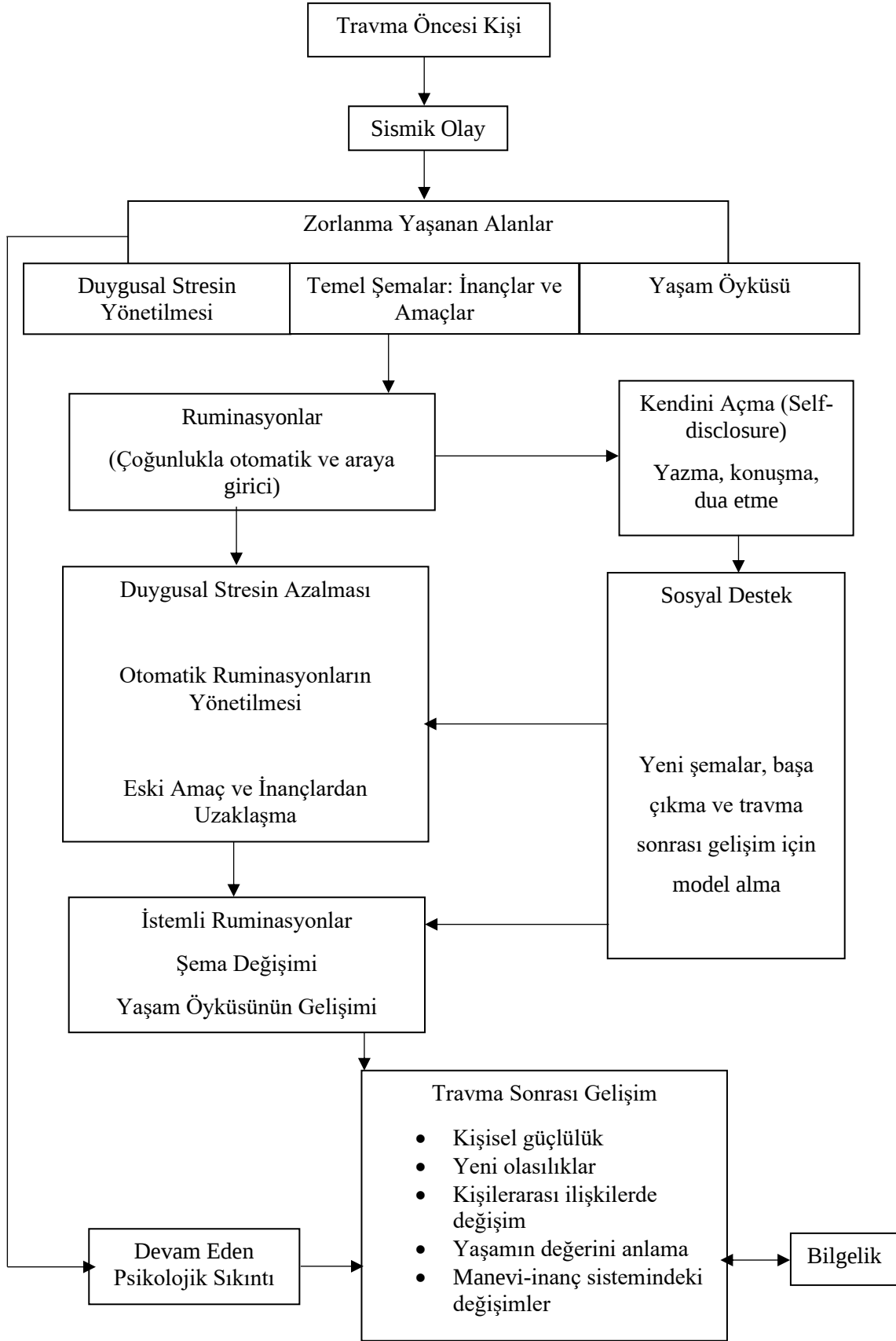
Tedeschi ve Calhoun (2004) TSG'yi açıklamak için bireysel özellikleri, sosyal desteği, kendini açmayı, travmatik olay tarafından tehdit edilen bilişsel yapıları ve bilişsel işleme süreçlerini, bilgeliği ve yaşam anlatısını içeren İşlevsel- Betimsel Model'i önermiştir.

Yazarlara göre TSG sadece bir sonuç değil aynı zamanda devam eden bir süreçtir ve yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya yol açabilen oldukça olumsuz koşullara uyum sağlama girişimleriyle gerçekleşmektedir. TSG travmatik yaşantının doğrudan bir sonucu değildir; bireyin travma sonrasında deneyimlediği yeni gerçeklikle mücadelesi, başa çıkma ve hayatta kalma girişimleri gelişimin ne ölçüde ortaya çıkacağını belirlemektedir.

Modelde TSG sürecini açıklamak için “depresyon” metaforu kullanılmıştır. Psikolojik olarak sismik etkisi olan bir olayın kişinin şematik yapılarını önemli ölçüde sarsabileceği, tehdit edebileceği hatta enkaz haline getirebileceği ifade edilmektedir; öyle ki sismik etki yaratan olaylar bireyin varsayımsal dünyasını geçersiz kılabilir. Bilişsel işleme ve yeniden yapılandırma süreçleri ise depresyondan sonra meydana gelen hasarların yeniden inşa edilmesine benzetilmiştir. Bu aşamada insanların depresyonun yarattığı sarsıntıya hangi yapıların dayanıp hangilerinin zarar göreceğini öğrenmesi sonucunda, yapılar gelecekteki olası darbelere karşı daha dayanıklı olacak şekilde tasarlanıp buna uygun şekilde inşa edilebileceği gibi travmatik yaşantıdan sonra da bireyler yaşamın değişen yönlerini içeren bilişsel yeniden inşa süreciyle gelecekte deneyimleyebilecekleri, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha dirençli şemalar üretmekte ve TSG deneyimlemektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Modelde bireylerin eylemlerine rehberlik eden ve eylemlerin nedenlerini anlamalarına yardımcı olan inançlar ve varsayımlar geliştirdiği varsayılmaktadır. Büyük yaşam krizleri ise kişinin dünyayı anlamasında zorluklar meydana getirebilmektedir. Olayın varsayımsal dünyayı tehdit ederek bilişsel işleme sürecini başlatacak seviyede zorlayıcı olması ise TSG için önemli görülmektedir. Dışa dönüklük, deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin de TSG düzeyi ve alt boyutlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bireyin travmatik yaşantı sonrasında meydana gelen ilk sıkıntıyı yönetebilmesi şema değişikliklerine yol açacak yapıcı bilişsel işlemenin gerçekleşmesi için gereklidir; fakat travmatik tepkinin erken aşamalarında otomatik bilişsel işlemenin (olumsuz içerikli araya girici düşünceler ve imgeler) sık olduğu bilinmektedir. TSG sürecinde bireylerin hem belirli hedeflerden ve varsayımlardan vazgeçmesi hem de yeni şemalar, hedefler ve anlamlar geliştirmede ısrarcı olması gibi karmaşık bir yapı bulunmaktadır; bu aşamada bilişsel işlemedeki ısrar TSG deneyimlemeyi mümkün kılmaktadır. Bu süreç zaman alabilir fakat bu sürecin sonunda bireyler olay öncesi yaşam koşullarının mevcut duruma uygun olmadığını netleştirip önceki hedeflerini ve varsayımlarını değiştirebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Modele göre destekleyici,

istikrarlı sosyal ortamın varlığı ve kendini açma bilişsel işleme sürecine yardımcı olması yönüyle TSG deneyimlenmesi için önem arz eden bir faktördür. TSG de bireyin yaşama dair bilgelik geliştirmesine ve yaşam öyküsünün gelişimi ve değişimine yol açmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). İşlevsel betimsel modele ait görsel Şekil 1.2.'de yer almaktadır.



Şekil 1.2. İşlevsel Betimsel Model (Tedeschi ve Calhoun, 2004)

1.1.2. Travma sonrası gelişimin alt boyutları

Tedeschi ve Calhoun (1996) TSG'nin kendilik algısında değişim/ kişisel güçlülük, yeni olasılıklar/fırsatlar, kişilerarası ilişkilerde değişim, yaşamın değerini anlama/yaşamı takdir etme ve manevi-inanç sistemindeki değişimler olmak üzere beş alt boyutta gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele eden bireyler bu beş alanın her birinde değişim bildirmek durumunda değildir. Bireyler bazı alt boyutlarda olumlu değişimler bildirirken bazılarında ise değişim bildirmeyebilir; hatta olumsuz değişimler bildirebilirler (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Joseph ve Linley, 2005).

Kendilik algısında değişim/kişisel güçlülük alt boyutunda gelişim; kişinin yaşadığı zorlu olayla mücadele ettikten sonra karşısına çıkan ya da çıkma ihtimali olan zorluklara karşı daha güçlü olduğunu, bu zorlukların üstesinden gelebileceğini düşünmesiyle karakterizedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yeni olasılıklar/ fırsatlar alt boyutunda TSG, kişinin yaşamda yeni ve farklı yolları keşfetmesi, yeni olasılıkları deneyimlemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kayıp yaşayan bir insanın onkoloji hemşiresi olup kendisi haricinde acı ve kayıp yaşayan insanlara yönelik bir kariyer seçimi yapması bu alandaki gelişime örnek oluşturabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Kişilerarası ilişkilerde değişim alt boyutu kişinin diğer insanlarla, aile üyeleriyle, yakın arkadaşlarla veya benzer deneyimi olan insanlarla kurduğu ilişkilerin daha yakın, şefkatli ve samimi olması; kişinin sosyal ilişkilerini daha anlamlı bulması şeklinde ifade edilmektedir (Calhoun ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yaşamın değerini anlama/ yaşamı takdir etme alanında gelişim gösteren kişi hayata ve hayatın küçük detaylarına, hayatta sahip olduklarına karşı artan bir takdir geliştirebilmekte, hayatta neyin önemli ve öncelikli olduğuyla ilgi anlayış değişikliği yaşayabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ölüme bağlı kayıp yaşantısı sonucunda yaşamı takdir etme alanında gelişim ise insanların yaşamın sonluluğunun ve sahip oldukları zamanı en iyi şekilde değerlendirmeleri gerektiğinin farkına varmaları şeklinde gözlenmektedir (Calhoun ve ark., 2010).

Manevi-inanç sistemindeki değişimler alanı, kişinin deneyimlediği varoluşsal gelişimle ve coğrafi-kültürel bağlamlara bağlı olarak manevi/dini inançlarla ilişkilidir

(Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yakın bir kişinin ölümüne bağlı kayıp nedeniyle bu alanda TSG yaşayan kişiler kendilerini anlama biçimlerinde, ölümlü insanlar olarak varoluşlarında veya aşkın bir şeyle olan bağlarında değişiklik belirtmektedirler (Calhoun ve ark., 2010).

1.1.3. Ölüme bağlı kayıp deneyimi ve travma sonrası gelişim

Ölüme bağlı kayıp deneyimleyen insanların TSG yaşayabilecekleri bilinmektedir (Büchi ve ark., 2009; Cadell ve Sullivan, 2006; Calhoun ve ark. 2010; Davis ve ark., 2007). Ölüme bağlı kayıp bildiren katılımcılarla diğer travmatik olaylara maruz kalan katılımcıların TSG düzeylerini inceleyen bir araştırmada katılımcıların toplam TSG puanları açısından farklılık göstermediği; fakat kayıp bildiren katılımcıların kişilerarası ilişkiler, yaşamı takdir etme ve manevi- inanç sistemindeki değişimler alt alanlarında daha fazla gelişim gösterdiği bulunmuştur (Calhoun ve ark., 2010). Cinsel istismara, motorlu araç kazalarına ve kayıp yaşantısına maruz kalan katılımcıların TSG düzeylerinin incelendiği bir araştırmada kayıp yaşantısı olan bireyler diğer iki gruba göre daha yüksek TSG seviyesi sergilemiş ve kayıp yaşantısı olan grup cinsel istismara maruz kalan gruba göre kişilerarası ilişkiler ve yaşamın takdiri alanlarında daha fazla gelişme bildirmişlerdir (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010).

1.2. Travma Sonrası Gelişimle İlişkili Değişkenler

TSG'yi açıklayan modellerde ve TSG sürecini inceleyen araştırmalarda birtakım değişkenlerin TSG üzerinde etkisi olabileceği bildirilmektedir. Yaş (Helgeson ve ark., 2006), cinsiyet (Arıkan, 2007; Dirik, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 1996), eğitim seviyesi (Bellizzi ve Blank, 2006; Linley ve Joseph, 2004), gelir düzeyi (Karancı ve ark., 2009) gibi demografik değişkenlerin yanı sıra travmatik olay türü (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010), olayın üzerinden geçen süre (Helgeson ve ark., 2006; Karancı ve ark. 2009; Linley ve Joseph, 2004), algılanan sosyal destek (Dirik, 2006; Gul ve Karancı, 2017; Özcan ve Arslan, 2020), maneviyat (Calhoun ve ark., 2000), olayın stresliliği (Kesimci ve ark., 2005), kişilik özellikleri (Karancı ve ark., 2012), başa çıkma tarzları (Çimen, 2020; Platte, ve ark., 2022) gibi değişkenlerin TSG düzeyiyle ilişkili olabileceği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir.

Linley ve Joseph (2004) travmatik ya da zorlayıcı yaşam olaylarının ardından ortaya çıkan değişimler üzerinde etkili olan faktörlerin incelendiği 39 makaleden oluşan sistematik

derleme çalışması yapmıştır. Bu çalışma kadınların erkeklere göre daha fazla gelişim deneyimlediklerine dair bulguların olmasıyla birlikte çelişkili bulguların da varlığından bahsetmektedir. Yaş değişkeni için bulguların yine çelişkili olduğunu belirtmekle birlikte bu çalışmada belirli bir gelişimsel olgunluğa ulaşmış gençlerin daha fazla gelişim bildirdiğini belirten araştırmalar dikkat çekmektedir. Gul ve Karancı (2017) ve Helgeson ve ark., (2006) da genç yaşta olmanın daha fazla TSG ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Yüksek eğitim ve gelir seviyelerinin daha yüksek gelişim düzeyleriyle ilişkili olabileceği de görülmektedir (Bellizzi ve Blank, 2006; Linley ve Joseph, 2004).

Kişilik özellikleri de TSG ile ilişkili olduğu belirtilen bir diğer değişkendir. Dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin gelişimle pozitif yönde, nevrotizm ise gelişimle negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Linley ve Joseph, 2004). Gul ve Karancı (2017) TSG ile deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Karancı ve arkadaşları (2009) ise TSG'yi kolaylaştıran kişilik özelliklerini sorumluluk, geçimlilik ve gelişime açıklık olarak belirtmişlerdir.

Travmatik olay türlerinin TSG'de farklılıklar yaratabileceği bulunmuştur. TSG'nin travmatik olay türlerinden yaralanma/şok ve ani ölümle, ilişkili olduğu Gul ve Karancı (2017) tarafından ifade edilmiştir. Karancı ve arkadaşları (2009) dört farklı travmatik olay türünü inceledikleri çalışmada TSG alt boyutlarından sadece “yaşamın kıymetini anlama” alanında farklılık olduğunu, ölüm/ hastalık olaylarında bu alanda alınan puanların en az; doğal afet/kaza olaylarında ise en fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Kişilerin başa çıkma biçimlerindeki farklılıklar da TSG üzerinde etkili olmaktadır. Linley ve Joseph (2004) problem odaklı başa çıkma, kabullenme, olumlu yeniden yorumlama ve olumlu dini başa çıkma ve duygusal destek alınan duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin TSG ile ilişkili olduğu belirtirken; Gul ve Karancı (2017) ile Kesimci ve arkadaşları (2005) da problem çözme odaklı başa çıkma stiline TSG ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

TSG ile olay üzerinden geçen sürenin ilişkisini inceleyen araştırmaların farklı sonuçlar raporladığı görülmektedir. Linley ve Joseph (2004) boylamsal çalışmalarda gelişimin zamana bağlı olarak değişmediğine, bazı çalışmalarda ise olay üzerinden geçen süre arttıkça bildirilen gelişim düzeyinin arttığına dikkat çekmişlerdir. Helgeson ve arkadaşları (2006)

gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında travmatik olayın üzerinden geçen süre ile TSG arasında ilişki olmadığını bulgulamıştır. Karancı ve arkadaşları (2011), gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada TSG puanlarında zamana bağlı olarak artış olsa da farkın anlamlı olmadığını sadece yeni olanakların algılanması alt boyutunda ilk ve son ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğunu bulmuşlardır.

Çeşitli değişkenlerin TSG deneyimine aracılık edip etmediğini inceleyen araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Michael ve Cooper (2013) kayıp yaşantısından sonra TSG'yi inceledikleri sistematik derleme çalışmasında gelişmenin ortaya çıkması için aracı olabilecek anahtar faktörleri kayıp yaşayan kişinin yaşı, sosyal destek, ölümün üzerinden geçen süre, dini ve aktif bilişsel başa çıkma stratejileri olarak belirtmişlerdir.

Mevcut çalışmanın temel değişkenlerinden temel inançların sarsılmasının (Danhauer ve ark., 2013; Lindstrom ve ark., 2013) ve ruminasyonların (Choi ve ark., 2019; Eze ve ark., 2020) da TSG için önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir ve bu iki değişkene TSG modellerinde sıklıkla yer verildiği görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.2.1. Temel inançlar ve travma sonrası gelişim

Varsayımsal dünyayı kişinin diğer insanların nasıl davranacağıyla, olayların nasıl gelişmesi gerektiğiyle ve kendisinin olaylar üzerinde etki yaratma yeteneğiyle ilgili eylemlerine rehberlik eden temel inançları oluşturmaktadır. Bu varsayımlar sayesinde bireyler olaylara yapı kazandırmakta, plan yapıp tahminlerde bulunmakta, olayların neden ve sonuçlarına dair anlayış geliştirmekte olup bu varsayımlar bireylerin olanları nasıl algıladığına ve anladığına etki ederek kişinin anlam ve amaç oluşturmaya da yardımcı olmaktadır (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010; Janoff-Bulman, 1992; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yüksek stresli yaşam olayları ve zorlayıcı yaşam krizleri kimi zaman bireyin dünyayı anlamlandırmasında zorluklar ortaya çıkararak varsayımsal dünyasına meydan okumaktadır (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Sevilen bir kişinin ölümü de bireyi temel inançlarının geçerliliğini sorgulamaya yönlendirebilecek yaşantılardan biri olarak kabul edilmektedir (Calhoun ve ark. 2010; Michael ve Cooper, 2013; Tedeschi ve Calhoun, 2006). Varsayımsal dünyaya meydan okunup temel inançların sarsılması bireyleri temel inançlarını yeniden incelemeye yönlendirmekte ve kişiler mevcut

inançlarına karşı olan tehditle ve stresli deneyimle başa çıkmak, zorlayıcı yaşantıya uyum sağlamak için bilişsel işlemler gerçekleştirmektedir. Bu süreç de olumlu değişiklikleri fark edip TSG deneyimlemeyi mümkün kılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2014; Linley ve Joseph, 2004). Temel inançların önemli ölçüde sarsılmasına ve yeniden incelenmesine yol açan kayıp deneyimlerinin ve travmatik yaşantıların daha fazla TSG ile ilişkili olabileceği birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010; Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon, 2010; Choi ve ark., 2019; Danhauer ve ark., 2013; Haspolat ve Çırakoğlu, 2021). TSG modelleri sunan araştırmalar da olayın temel şemalara, inançlara meydan okuma düzeyinin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Calhoun ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Gelişmeyi teşvik eden durum olayın stresliliğinden ziyade olayın bireyin varsayımlarına meydan okuması ve yeni varsayımlar oluşturmak için gereken bilişsel çaba olarak ifade edilmektedir ve temel inançlar yeniden oluşturulduğunda birçok kişi TSG yaşamaktadır (Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010).

Travmatik yaşam olaylarının bireylerin kendisi ve dünya hakkındaki temel varsayımlarını yerle bir etmesinin ardından bireylerin bu durumla başa çıkarak varsayımsal dünyalarını yeniden inşa etmeleri gerekliliği bireylerin travmatik olay öncesi varsayımlarının travmatik deneyimi açıklayamamasından ve travmatik olaydan önce istikrar ve tutarlılık sağlayan varsayımların travmatik yaşantıdan sonra yetersiz ve yanlış kabul edilebilmesinden kaynaklanmaktadır (Janoff-Bulman, 2004). Travmatik olay öncesinde sahip olunan bilişsel öğelerin travmatik yaşantı nedeniyle önemli ölçüde sarsılması ya da geçersiz kılınması kişinin varsayımlarını sorgulamasını ve yeniden değerlendirmesini gerektirmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Zorlayıcı bir görev olan varsayımsal dünyayı yeniden inşa etme, bilişsel yeniden değerlendirmelerin ve sosyal desteğin de katkılarıyla çoğu birey tarafından başarıyla tamamlanmaktadır ve bireyler travmatik deneyimi de içeren bütünleşik varsayımsal dünyalarını yeniden inşa etmektedirler (Janoff-Bulman, 2004).

Travmatik olaylara maruz kalmadan önce çeşitli zorlayıcı olayların varlığı ve yaygınlığı rasyonel düzeyde kişiler tarafından bilinse bile bu olayların “kendi başına da gelebileceği” inancı kişilerde olamayabilir ve bu durum zorlayıcı yaşam olaylarına hazırlıksız olma durumunu yansıtabilmektedir. Varsayımsal dünyanın travmatik yaşantı sonrası bozulmasının ardından bireyler kendi güvenliklerine ve dünyaya dair olumsuz görüşlere sahip olmaktadır; varsayımsal dünyanın yeniden inşa edilmesi sürecinde kişilerin “benim başıma gelmez” inançları yerini bu tür yaşantıları kendilerinin de

deneyimleyebileceği kabulüyle değiştirmekte olup zamanla genel olarak olumlu temel varsayımlar yeniden inşa edilmekte ve bireyler yaşamı daha değerli, özel ve hafife alınamaz bir kavram olarak değerlendirmektedirler (Janoff-Bulman, 2004).

Temel inançların sarsılmasının ardından bilişsel işleme sürecinin başlayacağı ve bu süresin hem istemli hem de istemsiz ruminasyonları meydana getirebileceği ifade edilmektedir (Calhoun ve ark., 2010). Bu iki ruminasyon biçiminin detaylı olarak incelenmesinin TSG için önem arz edebileceği anlaşılmaktadır (Cann ve ark., 2011).

1.2.2. Ruminasyonlar ve travma sonrası gelişim

1.2.2.1. Ruminasyonlar

Cann ve arkadaşları (2011) ruminasyon kavramının bazı araştırmacılar tarafından sadece kendine odaklı olumsuz düşünme olarak kullanıldığından ve klinik alanyazında olumsuz bir çağrışım kazandığından söz etmektedirler. Yine de alanyazında ruminatif düşüncenin biçimlerini, bu biçimlerin arasındaki farklılıkları ve ruminasyonların olası faydalarını ortaya koymak için yapılan çok sayıda araştırma da bulunmaktadır (Martin ve Tesser, 1996; Trapnell ve Campbell, 1999; Watkins, 2008).

İstemsiz ruminasyon ve istemli ruminasyon biçimlerinin de birbirinden ayrılan özelliklerle karakterize olduğu belirtilmektedir. İstemsiz ruminasyonlar (intrusive ruminations) kişinin aklına getirmeyi seçmediği bir deneyim hakkındaki düşüncelerin istenmeyen istilasları olarak tanımlanmaktadır. Önemli bir yaşam olayının ardından meydana gelen istemsiz ruminasyonlar, olaya verilen normal ve beklendi tepkilerdir. İstemli ruminasyonlar (deliberate ruminations) ise olaylar hakkında kasıtlı ve gönüllü olarak düşünmeyi, olayların sonuçlarını anlamaya çalışmayı içeren bir ruminasyon türü olarak ifade edilmektedir (Cann ve ark., 2011).

1.2.2.2. Travma sonrası gelişimin ruminasyonlarla ilişkisi

Stresli olayların ardından gerçekleşen bilişsel süreçler, olayın kişi üzerindeki etkisinde önemli bir rol oynamaktadır (Cann ve ark., 2011). Büyük bir yaşam kriziyle karşılaşan kişilerin olayın ardından meydana gelen stresi yönetmenin yollarını bulması gereklidir ve yapıcı bilişsel işleme süreçlerine izin vermek bu noktada TSG için önem arz etmektedir

(Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kişilerin genel ruminasyon eğilimlerinden bağımsız olarak stres verici yaşam olaylarının hem istemli hem de istemsiz ruminasyonları ortaya çıkarması beklenmektedir (Cann ve ark., 2011).

Birçok araştırmada olayla ilgili istemsiz, müdahaleci düşünceler (intrusive thoughts) stresin sürmesiyle; anlama ve problem çözme amaçlı istemli ruminasyonlar (deliberate rumination) ise travma sonrası gelişmeyle ilişkilendirilmektedir (Calhoun ve ark., 2000; Cann ve ark., 2011). İstemli ruminasyon düzeyindeki artışın TSG'yi yordadığını belirten yakın tarihli araştırmalar da alanyazında yer almaktadır (Choi ve ark., 2019; Eze ve ark., 2020; Gul ve Karancı, 2017).

Stresli olay ardından meydana gelen istemsiz ruminasyonlar, kişiyi bu stresli yaşantıyı anlamaya ve deneyimi daha bilinçli şekilde işlemeye teşvik eden bir öncü görevi görebileceğinden istemsiz ruminasyonların düzeyinin istemli ruminasyon düzeyini yordadığı varsayılmaktadır (Cann ve ark., 2011). Tedeschi ve Calhoun'un (2004) belirttiği gibi travmatik yaşantılara verilen tepkilerin erken aşamalarında otomatik bilişsel işlemenin, olumsuz girici düşüncelerin ve imgelerin sık gözlenme olasılığı yüksektir. Bu süreç değişen koşullarla beraber eski yaşam tarzının mümkün olmadığını göstererek önceki varsayımlardan ve amaçlardan kopmaya yol açmaktadır. Bu süreç olayın içerdiği kaybın aşamalı olarak kabul edilmesini gerektirebileceğinden zaman alabilmektedir. TSG için psikolojik sıkıntının devam ettiği bu uzun süreç önemlidir; çünkü bu sıkıntının varlığı bilişsel işlemeyi aktif tutmakta etkili olmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Zaman gerektirmeyen hızlı bir çözüm ise varsayımsal dünyanın ciddi bir şekilde test edilmeden travmatik olaya uyum sağlandığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Taku ve arkadaşları (2009), ABD ve Japonya örnekleriyle yaptıkları araştırmada olaydan kısa bir süre sonra (olaydan hemen sonraki haftalarda) meydana gelen istemsiz ruminasyonların TSG ile pozitif ilişkili olduğunu ve yakın zamanlarda (ölçümlerin alındığı zamanda) bildirilen istemli ruminasyonların her iki grup için de TSG düzeyini en güçlü şekilde yordadığını bulmuşlardır. Bu araştırma ruminasyonların zaman açısından TSG üzerindeki etkisinde bazı kültürel farklılıkların olabileceğine dair kanıtlar da sunmuştur. ABD örneklemini için yakın zamanlardaki istemli ruminasyonların TSG düzeyindeki etkisinin olaydan kısa bir süre sonraki istemli ruminasyonlardan daha fazla olduğu gözlenirken,

Japonya örneklemini için hem olaydan hemen sonraki hem de yakın zamanlarda bildirilen istemli ruminasyonun TSG'yi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Taku ve arkadaşları (2008), sevilen bir kişinin kaybını deneyimleyen kişilerin kayıptan kısa bir süre sonrası için bildirdikleri istemli ruminasyonun TSG düzeyini pozitif yönde yordadığını bulmuşlardır. Araştırmanın sonuçları kayıptan hemen sonra meydana gelen istemli ruminasyonlarla, ölçümün alındığı yakın zaman dilimindeki istemli ruminasyonlar ve kayıptan hemen sonra meydana gelen istemsiz ruminasyonlarla ölçümün alındığı sıradaki yakın zamanlı istemsiz ruminasyonlar arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir; fakat istemli ve istemsiz ruminasyonların arasındaki ilişkinin zayıf olması sebebiyle araştırmacı iki ruminasyon türünün ayrı ayrı incelenmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Cann, Calhoun, Tedeschi ve Solomon (2010), yakın zamanlarda meydana gelen istemli ruminasyonların ve temel inançların sarsılmasının TSG'yi pozitif yönde yordadığını, yakın zamanda meydana gelen istemsiz ruminasyonların ise TSG'yi negatif yönde yordadığını belirtmektedir; olaydan hemen sonraki zaman dilimi göz önünde bulundurularak bildirilen hem istemsiz hem de istemli ruminasyonların ise TSG ile pozitif ilişkili olduğuna işaret ederek bilişsel süreçlerin TSG üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Freedle ve Kashubeck-West (2021) gebelik kaybı yaşayan bir örnekleme gerçekleştirdikleri çalışmada temel inançlardaki değişimin ve ruminasyonların TSG'yi yordadığını ayrıca temel inançlar ve TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların aracı rolü olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Türkiye'de yapılan bir çalışmada, kayıp yaşantısı olan bireylerde temel inançların sarsılmanın TSG ile ilişkisinde istemli ruminasyonların aracı rolü olduğunu belirtilmektedir (Gün, 2021). Türkiye' de yapılan bir başka çalışmada da kişilerde temel inançlardaki sarsılmanın TSG'yi pozitif yönde yordadığı bulunmuş ayrıca bu ilişkiye istemli ruminasyonların aracılık ettiği belirtilmiştir ve aynı çalışmada istemsiz ruminasyonların TSG üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir (Aydoğdu ve Dirik, 2021).

Sonuç olarak, literatür incelendiğinde temel inançların sarsılmasının ve ruminasyonların TSG üzerinde önemli etkilerinin olduğu anlaşılmaktadır fakat bu iki değişken TSG sürecini açıklamak için tek başına yeterli olmamaktadır. Yaratıcılığın da TSG sürecini etkileyebilecek bir diğer faktör olabileceği yönünde çalışmalar literatürde yer almaktadır (Tolleson ve Zeligman, 2019; Zeng ve ark., 2021). Bu sebeple bir sonraki bölümde yaratıcılığa, yaratıcılığın TSG ve ruminasyonlarla ilişkisine yönelik bilgiler detaylı olarak aktarılmaktadır.

1.2.3. Yaratıcılık ve yaratıcılığı açıklayan modeller

Plucker ve arkadaşları (2004) mevcut alanyazında yapılmış olan yaratıcılık tanımlarını sentezleyerek yaratıcılığı bireyin ya da grupların sosyal bağlamda yeni, yararlı ve algılanabilir bir ürün ürettiği yetenek, süreç ve çevre arasındaki etkileşim şeklinde tanımlamıştır. Baer ve Kaufman (2005) Lunapark Teorisi'ni açıkladıkları makalesinde ise bu yaratıcılık tanımının gereksiz kısıtlayıcılıktan uzak ayrıca kavramın temel yönlerini vurgulayan işlevsel bir tanım olduğunu belirtmişlerdir.

Yaratıcılığın alana özgü (domain-specific) bir özellik mi yoksa genel (domain-general) bir özellik mi olduğu yaratıcılık teorilerinde sıklıkla tartışılan bir konudur. Yaratıcılığı genel bir özellik olarak ele alan araştırmacılar (Hocevar, 1976; Runco, 1987) yaratıcılık özelliği olan insanların birçok alanda yaratıcı olacağını savunurken yaratıcılığı alana özgü olarak değerlendirenler (Baer, 1994; Baer, 1998; Han, 2003; Plucker, 1998; Runco, 1989) insanların yaratıcı olmaya yönelik genel bir eğilimlerinden ziyade yaratıcı oldukları farklı farklı alanların olduğunu belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar ise çeşitli özelliklerin genel bazılarının ise alana özgü olabileceğini belirterek bu tartışmaya hibrit bir yaklaşım önermektedirler (Baer ve Kaufman, 2005; Plucker ve Beghetto, 2004; Silvia ve ark., 2009).

1.2.3.1. Lunapark teorisi modeli (Baer ve Kaufman, 2005)

Baer ve Kaufman (2005) Lunapark Teorisi modelinde (The Amusement Park Theoretical model) yaratıcılığın genel ve alana özgü olarak incelenmesi gerektiğini belirten iki zıt görüş arasında köprü oluşturan hibrit bir model önermiştir. Bu hiyerarşik model temel gereklilikler (initial requirements), genel tematik alanlar (general thematic areas), alanlar (domains) ve mikro alanlar (micro-domains) olmak üzere genelden özele doğru dört aşama içermektedir.

Temel gereklilikler zeka, motivasyon ve çevre olarak belirlenmiştir ve modelde kullanılan lunapark metaforunda bu gereksinimler lunaparka gitmek için gereken ulaşım, bilet gibi temel gereksinimlere benzetilmiştir. Temel gereklilikler yaratıcı üretimler için gerekli ön koşullardır; fakat tek başlarına yeterli değildir. İstisnai durumlar haricinde bu koşulların yokluğunda yaratıcı performansın mümkün olmayacağı, temel gerekliliklerin daha yüksek seviyelerde karşılanmasının da yüksek yaratıcılığa işaret edebileceği belirtilmiştir. Farklı yaratıcılık alanları için temel gerekliliklerin (zeka, motivasyon ve uygun

çevre) farklı seviyelerine ihtiyaç duyulabileceği bilgisi de bu teori için önem arz etmektedir. Modelin ikinci aşaması olan bireylerin yaratıcı olabileceği genel tematik alanlara sanat ve bilim örnek verilebilir; bu aşama için kullanılan metafor da kişinin hangi tür lunaparka gideceğine karar vermesine denk düşmektedir. Üçüncü aşama bu genel tematik alanların içinde daha özel alanlara tekabül etmektedir. Sanat genel tematik alanının içinde yer alan şiir, heykel, resim, dans ve müzik bu aşamada yer alan alanlara örnek verilebilir. Lunapark metaforunda bu aşama gitmek için spesifik bir lunaparkın seçildiği aşamaya benzetilmiştir. Son aşamada ise spesifik bir lunaparkın içinde de birçok seçeneğin yer almasına benzer bir şekilde alanlarla ilişkili belirli görevleri temsil eden mikro alanlar yer almaktadır (Baer ve Kaufman, 2005). Mikro alanlara örnek olarak belli bir şiir türü, müzik alanı içinde yer alan spesifik bir müzik tarzı verilebilir.

Araştırmacılar her alan için geçerli olan yaratıcı kişilik özellikleri tanımlamaktansa her alan için farklı kişilik özelliklerinin yararlı olabileceğini belirtmişlerdir. Bu durumu bir bilim insanı için sorumluluk kişilik özelliği önemliyken başka yaratıcılık alanlarında bu özelliğin önemli olmayabileceği ya da çok az önemli olabileceği, deneyime açıklığın ise bir matematikçiye kıyasla bir sanatçı için daha önemli olabileceği şeklinde örneklemiştir (Baer ve Kaufman, 2005).

1.2.3.2. 4C modeli (Kaufman ve Beghetto, 2009)

Kaufman ve Beghetto (2009) Küçük-c (little-c) ve Büyük-C (Big-C) yaratıcılığa mini-c, Pro-c boyutlarını da ekleyerek yaratıcılığı dört boyutta ele alan bir model sunmuşlardır. Bu model her bireyin yaratıcı bir potansiyele sahip olduğunu öne süren bir yaklaşımı benimsemektedir. Büyük-C yaratıcılık boyutunda seçkin yaratıcılık grubunda yer alan, prestijli bir ödül kazanmış, üretimleri nesiller boyunca değerini korumuş ya da ansiklopedilerde önemli yer etmiş bireyler bulunmaktadır. Albert Einstein, Isaac Newton, Sigmund Freud, Leo Tolstoy gibi isimler bu boyutta yer alan kişilere örnek olarak verilmiştir. Büyük-C yaratıcılık ya da seçkin yaratıcılık, yaratıcılık alanında çalışmalar yapan araştırmacılar için sıklıkla çalışılan bir boyut olarak göze çarpmaktadır (Damian ve Simonton, 2015; Lebuda, 2014; Lebuda ve Csikszentmihalyi, 2017; Simonton, 1978; Simonton, 2014; Zausner, 1998). Küçük-c yaratıcılık bir uzmanlık gerektirmeyen, bireylerin her gün katılabileceği türden eylemleri içeren yaratıcılık boyutudur. Mini-c yaratıcılıkta ise belirli bir bağlamda kişisel bilgi ve anlayış oluşturmak için yer alan dinamik ve yorumlayıcı

süreçler önem arz etmektedir. Mini-c yaratıcılık aynı zamanda öğrenme sürecinin içerdiği yaratıcılığı da kapsamaktadır. Somut bir şekilde ifade bulmamış zihinsel yapıların da yaratıcı kabul edilebileceğini öne süren mini-c, yaratıcının içgörü ve yorumlarını da yaratıcı eylemler olarak değerlendirmektedir. Mini-c yaratıcılık bütün yaratıcıların sahip olduğu ve sonraki aşamalarda somut, tanınır yaratımlarda kendisini gösterebilme ihtimalini taşıyan yaratıcı yorumlardan oluşmaktadır. Pro-C boyutundaki yaratıcılık ise seçkin yaratıcılık düzeyine ulaşmamış ve belki de hiç ulaşamayacak olan, fakat kişilerin mevcut profesyonellik düzeyi ve yaratıcılıklarının sergilendiği bağlam göz önünde bulundurulduğunda, küçük-c boyutunda değerlendirilmesi de uygun olmayan yaratıcılığı temsil etmektedir. Yazarlar bu yaratıcılık boyutunu evde özgün ve lezzetli yemekler üreten, malzemeleri eşsiz bir şekilde harmanlayan bir kişi ile (küçük-c) mesleği aşçılık olan ve aynı süreçleri daha profesyonel bir şekilde gerçekleştiren bir kişi (Pro-c) arasındaki farka vurgu yaparak örneklendirmektedir. Bu model yaratıcılık adına gelişimsel bir model sunsa da her bireyin bütün boyutlardan geçmesi gerekmemektedir ve bu gelişimin bir süreklilik taşıma zorunluluğu bulunmamaktadır. Bu durum bazı kişilerin Pro-c düzeyini hiç deneyimlemeden Büyük-C boyutuna ulaşabilmesi, bazı kişilerin ise yaşamları boyunca Küçük-c ya da Pro-c seviyesindeki bir yaratıcılık boyutunda kalabilmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca bazı kişiler farklı alanlarda farklı yaratıcılık boyutunda da yer alabilmektedirler (Kaufman ve Beghetto, 2009). Bu duruma Pro-c seviyesinde yer alan, akademik yaratıcılık alanında eserler üreten bir akademisyenin Küçük-c seviyesinde şiir ya da müzik alanında yaratıcılığı olması örnek olarak gösterilebilir.

1.2.4. Yaratıcılık, travmatik yaşam olayları, travma sonrası gelişim ve ruminasyonlar

1.2.4.1. Yaratıcılık, travmatik yaşam olayları ve travma sonrası gelişim

Kaufman (2018); kişinin yaratıcı faaliyetleri kendisini ifade etmesi, geçmişini anlaması ve işlemesi; ayrıca geçmişte deneyimlediği travmatik yaşantılarını ve üzücü olayları iyileştirmesi için bir yöntem olarak kullanabileceğini belirtmiştir. Cantekin ve Atalay (2020); Edgar Allan Poe, René Magritte, Nan Goldin, Niki de Saint Phalle ve Louise Bourgeois gibi sanatçıların travmatik deneyimleri ve kayıplarıyla baş ederken sanatsal yaratıcılıklarının bu süreci nasıl etkileyebileceğine dair örnekler sunmuş ve sanatçıların eserlerini kurgularken deneyimlerinin getirdiği acı üzerine düşünebileceğini, deneyimlerini

anlamlandırabileceğini, ilişkilendirebileceğini ve çözümleyebileceğini öne sürmüştür; ayrıca travmatik deneyimi olan sanatçıların, sanatı kendini keşfetme, kendini kabul etme, kendini gerçekleştirme, kendini ortaya koyma aracı olarak kullanabileceği aktarılmıştır.

Zausner (1998), fiziksel hastalıkların sanatçıların yaratıcılıklarında ne gibi etkiler yarattığını 21 görsel sanatçının (Boticelli, Dürer, Michelangelo, Goya, vb.) biyografilerini kullanarak disiplinler arası yaklaşımla inceleyen nitel bir çalışma yapmıştır. Araştırmacı hastalık ve yaratıcılık arasındaki bağlantıda kişinin şiddetli veya kronik hastalığa verdiği tepkinin önemli olabileceğini ve sanatçıların fiziksel hastalıklarla mücadele ederken yaratıcılıktan faydalanmaya yönelebileceğini, hastalık deneyiminin sanatları için yeni olasılıklar meydana getirebileceğini belirtmiştir. Kendilerinin ya da birlikte yaşadıkları kişilerin kronik hastalığı olduğunu bildiren katılımcılarla yapılan bir araştırmada yaratıcılığın TSG'yi ve travma semptomlarını yordadığı bulunurken, aracılık analizinin sonuçları travma semptomları ve TSG ilişkisinde yaratıcılığın aracı etkisinin olmadığını göstermiştir (Tolleson ve Zeligman, 2019).

Calhoun ve Tedeschi (1998) travmatik olayın ardından kişinin paradoksal durumları deneyimleyebileceğinden bahsetmektedir. Örneğin, bireylerin kendileri dışında maruz kaldıkları travmayı yönetecek bir kişinin olamayışı ama aynı zamanda yardımları kabul etmesinin gerekliliği ya da kişinin travmayı yönetirken aktif olması gerekliliğiyle birlikte zamana bırakmaya izin vermesinin öneminin eş zamanlılığı gibi durumlar bu paradoksa örnek olarak verilmiştir. Bireylerin paradoksların iki boyutunu da kapsayan yaratıcı başa çıkma yaklaşımları keşfetmesi belirsizliğin tanınmasını ve yönetilmesini sağlamaktadır.

Zeng ve arkadaşları (2021) COVID-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, TSG'nin yaratıcılık ve istemli ruminasyonla; yaratıcılığın da istemli ruminasyonla pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Düzenlenen aracı değişken modeli kullanan bu araştırmada TSG ve yaratıcılık arasındaki ilişkiye öz yeterliliğin aracılık ettiği; TSG ve yaratıcılık arasındaki ilişkinin öz yeterlilik aracılığıyla yordanmasında istemli ruminasyonun düzenleyici rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve düşük düzeyde istemli ruminasyon olduğunda ilişkinin daha güçlü olduğu bildirilmiştir.

Forgeard (2013) zorlayıcı yaşam olaylarının neden olduğu sıkıntının katılımcıların bildirdiği algılanan yaratıcı büyümeyi ve yaratıcı alanlardaki genişliği (katılımcıların kendilerini yaratıcı olarak tanımladıkları alan sayısı) yordadığını bulmuştur. Araştırmacı

algılanan artan yaratıcılığın TSG'nin bir tezahürü olabileceğini söylemektedir. Bu araştırmada katılımcıların bildirdiği psikolojik sıkıntı ile algılanan yaratıcı büyüme ve yaratıcı alanların genişliği arasındaki ilişkiye istemli ve istemsiz ruminasyonlar ile TSG (kişilerarası ilişkiler, yeni olasılıklar, kişisel güçlülük) ve travma sonrası yıpranma (kişilerarası ilişkiler, yeni olasılıklar, yaşamı takdir etme) alt boyutlarının aracılık ettiği belirtilmiştir. İstemli ruminasyonların algılanan yaratıcı büyümeyi ve bütün TSG alanlarını yordadığı bulunmuştur. Kişilerarası ilişkilerde ve yeni olasılıklar alt boyutlarında bildirilen olumlu değişiklikler algılanan yaratıcı büyüme puanlarındaki artışı, kişisel güçlülük alt boyutunda bildirilen olumlu değişiklikler ise yaratıcılığın genişliğindeki artışı yordamıştır.

1.2.4.2. Yaratıcılık ve ruminasyonlar

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada yapılan yol analizinin sonuçları aktif ve olumlu bir ruminasyon türü olan derinlemesine düşünmenin (self-reflective pondering) yaratıcılıkla ilişkili olduğunu, pasif ve olumsuz içerikli kara kara düşünmenin (brooding) ise disforiyle ilişkili olduğunu ve yaratıcılık üzerinde hiçbir etkisi olmadığını göstermektedir (Verhaeghen ve ark., 2014). Cohen ve Ferrari (2010) amaçlı ruminasyonların (yansıtma/reflective rumination), öz-bildirim ölçeğiyle elde edilen yaratıcılık puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığını ve kararsızlığın bu ilişkide düzenleyici bir etki ettiğini göstermişlerdir. Başka bir çalışmada amaçlı (yansıtma/reflective rumination) ruminasyon hem öz-bildirime dayalı yaratıcılık ölçümleriyle hem de nesnel olarak ölçülen yaratıcı akıcılık, özgünlük ve detaylandırmayla ilişkili bulunmuştur (Verhaeghen ve ark., 2005). Du ve arkadaşları (2021), COVID- 19 pandemisinde olumsuz duygulanım ve yaratıcılık arasındaki ilişkide olumsuz içerikli ruminasyon ve yansıtıcı düşüncenin seri aracılık etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Yaratıcı düşüncenin ruminasyon ve yansıtıcı düşünceler aracılığıyla geliştirilebileceğini belirten araştırmacılar bu durumun olası açıklamalarından birinin bu düşünme stillerinin bireyin birçok düşünce üretmesine yol açması olabileceği şeklinde yorumlamışlardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Ölüme bağlı kayıp yaşantısı da dahil olmak üzere stresli yaşam olaylarıyla karşılaşan insanların hepsi TSG deneyimlemezken (Calhoun ve ark., 2010), bu yaşantılarla mücadele ederken olumlu pozitif değişimler bildiren bireylerin de olduğu bilinmektedir (Calhoun ve

Tedeschi, 2001). Bu durum TSG'yi meydana getiren ve artıran faktörlerin neler olabileceği, hangi koşulların bu süreci kolaylaştırıcı bir rolü olabileceğiyle ilgili soruları beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada ölüme bağlı kayıp deneyimleyen yetişkinlerde temel inançlardaki sarsılma, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG arasındaki ilişkileri araştırmak, TSG'yi açıklayan bir model sunmak ve TSG'yi etkileyebileceği düşünülen faktörlerin incelenmesiyle TSG sürecine dair soruların bir kısmı hakkında fikir sahibi olmak amaçlanmaktadır. Kayba yönelik olarak belirlenen değişkenlerin yanı sıra çeşitli demografik değişkenlerin araştırmanın temel değişkenlerinden TSG ile olan ilişkilerini belirlemek bu araştırmanın hedeflerindendir.

1.3.1. Araştırma soruları

1. Araştırmanın temel değişkenleri (temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) ile yaş ve kayba yönelik belirlenen değişkenler (kayıp sonrası deneyimlenen stres, kaybedilen kişiyle yakınlık) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. TSG puanları cinsiyete ve kaybın türüne (beklenmedik/ani-beklendik/sıralı) göre farklılaşmakta mıdır?
3. Temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmakta mıdır?
4. Temel inançlarda sarsılma ile TSG ilişkisine istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılık aracılık etmekte midir?

1.3.2. Araştırma hipotezleri

1. Temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin görülmesi beklenmektedir.
2. Temel inançların sarsılmasındaki artışın TSG'yi istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılık puanları aracılığıyla yordaması beklenmektedir.

a) Temel inançlarda sarsılma ve TSG arasındaki ilişkiye istemli ruminasyonların aracılık etmesi beklenmektedir (dolaylı ilişki).

Doğrudan İlişkiler:

- a1. Temel inançlarda sarsılmanın istemli ruminasyonları anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- a2. İstemli ruminasyonların TSG'yi anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- b) Temel inançlarda sarsılma ve TSG arasındaki ilişkiye istemsiz ruminasyonların aracılık etmesi beklenmektedir (dolaylı ilişki).

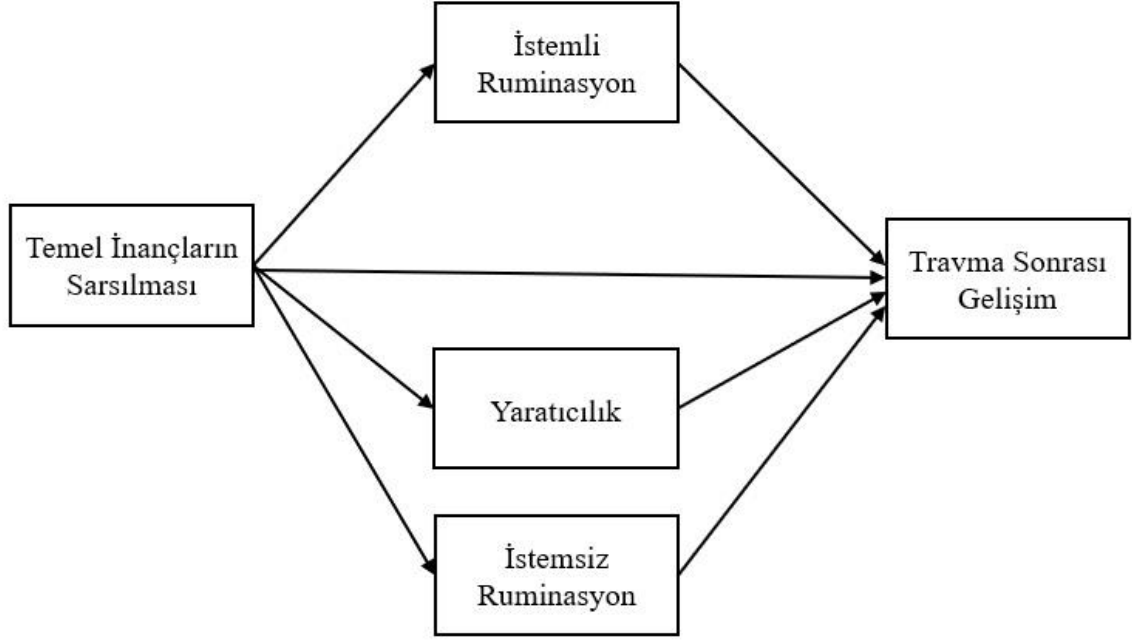
Doğrudan İlişkiler:

- b1. Temel inançlarda sarsılmanın istemsiz ruminasyonları anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- b2. İstemsiz ruminasyonların TSG'yi anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- c) Temel inançlarda sarsılma ve TSG arasındaki ilişkiye yaratıcılığın aracılık etmesi beklenmektedir (dolaylı ilişki).

Doğrudan İlişkiler:

- c1. Temel inançlarda sarsılmanın yaratıcılığı anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- c2. Yaratıcılığın TSG'yi anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- 3. Temel inançlarda sarsılmanın TSG'yi anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

Araştırma modeli Şekil 1.3.'te yer almaktadır.



Şekil 1.3. Araştırma Modeli

1.4. Alanyazındaki Kısıtlılıklar ve Araştırmanın Önemi

Yaratıcılık kavramı alanyazında sıklıkla bağımlı değişken olarak ele alınmış (Kaufman, 2018) ve yaratıcılığın zorlayıcı yaşam olayları sonrasında nasıl bir rolü olabileceği, nasıl faydalar sağlayabileceği yeterince araştırılmamıştır. Uluslararası alanyazında yaratıcılık kavramını hem ruminasyonlar hem de TSG ile birlikte inceleyen çok az sayıda araştırma bulunmaktadır (Forgeard, 2013; Zeng ve ark., 2021). Türkiye örneğinde yaratıcılığın kayıp yaşantısıyla, temel inançlarla, ruminasyonlarla ya da TSG ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Yaratıcılık ile zorlayıcı yaşam olaylarını inceleyen araştırmaların örneklemini çoğunlukla seçkin yaratıcıların oluşturduğu gözlenmektedir (Damian ve Simonton, 2015; Zausner, 1998). Bu araştırmanın örneklemini ise seçkin yaratıcı olmayan katılımcılardan oluşmaktadır. Bu örneklem seçimi, seçkin yaratıcılık düzeyinde olmasa bile, farklı seviyelerde ve çeşitli alanlarda sıklıkla karşılaşılabileceğimiz yaratıcılığın zorlayıcı süreçlerin ardından önemli katkılarının olup olmadığının belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Temel inançlar ya da ruminasyonların TSG üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların genellikle birden fazla travmatik olay türünü birlikte ele aldığı (Gul ve Karancı, 2017; Haspolat ve Çırakoğlu, 2021; Platte ve ark., 2022; Romeo ve ark., 2022;

Taku ve ark., 2009) görülmekle beraber spesifik bir travmatik olay türünün temel inançlar ve ruminasyonlarla ilişkisini inceleyen araştırmalar da mevcuttur (Aydoğdu ve Dirik, 2021; Freedle ve Kashubeck-West, 2021). Ölüme bağlı kayıp yaşantısının temel inançlar ve ruminasyonlarla ilişkisini inceleyen araştırmaların ise Türkçe alanyazında oldukça az sayıda olduğu görülmektedir (Gün, 2021). Mevcut çalışma ise spesifik olarak “ölüme bağlı kayıp” deneyimine odaklanmıştır. Bu durumun ölüme bağlı kayıp deneyimi olan bireylerde TSG’nin desteklenmesi amacıyla yapılacak klinik uygulamalara katkı sağlaması beklenmektedir. Bu araştırmanın bulgularının yas alanında uygulanan önleyici programların ve müdahale programlarının uyarlanmasında ve geliştirilmesinde ayrıca bu programlara yaratıcılığın entegre edilmesinde işlevsel ve faydalı olacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzerinde, ölüme bağlı olarak en az bir yıl önce yakını/yakınlarını kaybetmiş bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında 530 katılımcının çalışmaya katıldığı fakat 160 katılımcının çalışmayı yarım bıraktığı görülmüştür. Bu katılımcıların yanı sıra bilgilendirilmiş onam formunu onaylamayan ($n = 14$), ölüm nedeniyle kayıp yaşamadığını belirten ($n = 24$), kaybının üzerinden en az 1 yıl geçmemiş olan ($n = 27$), en çok etkilendiği kayıp olarak evcil hayvan kaybını belirten ($n = 4$) ve Türkiye harici bir ülkede yaşayan ($n = 9$) katılımcıların verileri veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcının en çok etkilendiği kaybı yaşadığı zaman 10 yaşından küçük olması ($n = 8$) ve ölüm nedeniyle yaşanan kaybın evcil hayvan olması dışlama kriteri olarak belirlenmiştir; çünkü çocukluk çağı için TSG bulguları henüz netlik kazanmamıştır (Meyerson ve ark., 2011). Tedeschi ve arkadaşları (2018) çocukların erken gelişim dönemlerinde deneyimledikleri travmatik olayların TSG’ye yol açmayabileceğini çünkü bu evrede çocukların varsayımlarının tam olarak gelişmemiş olabileceğini belirtmektedir. Erken gelişim dönemlerinde, travmatik deneyimin mevcut varsayımları değiştirmektense varsayımların olduğu aşamada varsayımları şekillendirici bir etkisi olabileceğine dikkat çekilmektedir (Tedeschi ve ark., 2018). Yazarlar, erken gelişim dönemlerinde bilişsel yeteneklerin TSG’yi fark etmek ve ifade etmek için yeterli olmadığını belirtmektedir. TSG, kaybın kazanç getirebileceği paradoksunu içerdiğinden TSG deneyimleyebilmenin diyalektik değerlendirme ve düşünme becerileri gerektirdiği vurgulanmaktadır (Tedeschi ve ark., 2018). Çocukların aynı duruma dair çelişkili fikirlere sahip olabilmesi için en az 9 yaşında olmaları gerektiği ifade edilmektedir (Harter ve Buddin, 1987). Evcil hayvan kaybı sonrası yaşanan süreçler de TSG için önem arz edebilecek değişkenler açısından belirgin bir şekilde farklılaşabildiği için (Packman ve ark., 2017; Spain ve ark., 2019) en çok etkilendiği kaybı evcil hayvan olarak belirten katılımcılar da çalışmaya dahil edilmemiştir. Kalan 284 katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Temel İnançlar Envanteri (TİE), Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE),

Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği (KAYÖ-TR) ve Posttraumatic Growth Inventory-X Türkçe Versiyonu (PTGI-X Türkçe Versiyonu) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ve medeni durum bilgileri alınmıştır. Bu bilgilerin yanı sıra katılımcıların ölüme bağlı olarak kaybettikleri kişilerin kimler olduğu, katılımcıyı en çok etkileyen kayıp, katılımcıyı en çok etkileyen kayıpla aynı zaman diliminde kaybettiği başka kişiler olup olmadığı, katılımcının kaybı yaşadığı zaman kaç yaşında olduğu, katılımcı üzerinde en çok etki yaratan kayıpta kaybedilen kişinin ölüm yaşı, ölüm tarihi ve nedeni, ölümünün beklenmedik/ani olup olmadığı, kaybın yarattığı stres düzeyi, kaybedilen kişiyle ilişkisinin yakınlığı hakkında bilgi alınmıştır. (Ek 2)

2.2.2. Temel İnançlar Envanteri (TİE)

TİE, Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve arkadaşları (2010) tarafından stresli yaşam olaylarının kişilerin varsayımları üzerindeki etkisini, temel inançlardaki değişimi ölçmek amacıyla geliştirilmiş kısa bir ölçektir. Ölçek geliştirilirken ikisinde üniversite öğrencilerinin, birinde ise lösemi hastalarının bulunduğu örneklemlemlerle üç farklı araştırma yürütülmüştür. Bu çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa değeri ilk çalışmada .82, ikinci çalışmada .85 ve .90, üçüncü çalışmada ise .89 ve .86 olarak bildirilmiştir. Ölçek tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır ve toplam varyansın %42-53'ünü açıklamaktadır. İki ay arayla yapılan test- tekrar test sonucu ölçeğin güvenirlik katsayısı .69 olarak belirtilmiştir. Ölçek, 0 (hiç olmadı) ile 5 (çok büyük düzeyde) olmak üzere altılı likert tipi derecelendirme sistemine sahip 9 maddeden oluşmaktadır. TİE'den elde edilen puanların artması, kişinin dünyayla ilişkili varsayımlarındaki değişimin fazla olduğu anlamına gelmektedir.

Temel İnançlar Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Haselden (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışmada açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda orijinal ölçeğin tek faktörlü yapısından farklı olarak iki faktör elde edilmiştir. Ölçeğin 1., 2., 3., ve 4. maddelerinden oluşan birinci faktör “Diğer İnsanlara Yönelik Temel İnançlar-DİYTİ” (Others-Oriented); ölçeğin 5., 6., 7., 8. ve 9. maddelerinden oluşan ikinci faktör ise “Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar-KYTİ” (Self-Oriented) olarak isimlendirilmiştir. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .87, DİYTİ alt faktörü için .90 ve KYTİ alt faktörü için .82

olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri .89 olarak hesaplanmıştır. (Ek 3)

2.2.3. Olay İlişkili Ruminasyonlar Envanteri (OİRE)

OİRE, Cann ve arkadaşları (2011) tarafından stresli veya travmatik yaşam olayından sonra ortaya çıkabilecek “girici/istemsiz ruminasyon” (intrusive rumination) ve “amaçlı/istemli ruminasyon” (delibarete rumination) olmak üzere iki ruminasyon türünü değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu ölçeğin iki alt boyutunun olduğu bulunmuştur. Ölçek, istemli ve istemsiz ruminasyonlar alt boyutlarının her biri için 10 madde olmak üzere, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0 (Hiç olmadı)- 3 (Sık sık) olmak üzere dördümlük likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanın artması ilgili alt boyutta yer alan ruminasyon türünde düşünce yoğunluğunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Cronbach Alfa değerleri istemsiz ruminasyon faktörü için .94, istemli ruminasyon faktörü için .88 olarak belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Haselden (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Örneklemi üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu ölçeğin iki alt boyutunun olduğu belirtilmiştir. İstemsiz ruminasyon alt boyutu ilk 10 madde, istemli ruminasyon alt boyutu son 10 madde olmak üzere, toplam ölçek 0 (Hiç olmadı)- 3 (Sık sık) olmak üzere dördümlük likert tipi derecelendirme sistemine sahip 20 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayıları istemsiz ruminasyon alt boyutu için .94, istemli ruminasyon alt boyutu için .88, tüm ölçek için .94 olarak belirtilmektedir. Bu değerler, ölçeğin tatmin edici psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri istemsiz ruminasyon alt boyutu için .94, istemli ruminasyon alt boyutu için .91, tüm ölçek için .94 olarak hesaplanmıştır. (Ek 4)

2.2.4. Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği (KAYÖ-TR)

KAYÖ-TR yaratıcılığın çoklu alanlara özgü olduğu görüşüyle, çeşitli alanlardaki yaratıcılığı ölçmek amacıyla Kaufman (2012) tarafından geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaratıcılık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile yürütülen faktör analizleri sonucu 50

madde ve 5 alandan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin Beş Büyük Kişilik Özelliği ile yakınsak geçerliliğinin incelenmesiyle alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. İki hafta arayla gerçekleştirilen çalışmada test-tekrar test güvenirlik katsayısı alanlar için .76- .86 arasındadır.

Ölçeğin Türkiye için uyarlama çalışmaları Şahin (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörlü (akademik, bilimsel/mechanik, sanat/performans, öz/günlük, sanatsal) bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçek, 1 (Çok daha az yaratıcıyım)- 5 (Çok daha fazla yaratıcıyım) olmak üzere beşli likert üzerinden değerlendirilen 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri .77 ve .87 aralığında, ölçek geneli için ise .90 olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri .91 olarak hesaplanmıştır. (Ek 5)

2.2.5. Posttraumatic Growth Inventory-X Türkçe Versiyonu (PTGI-X Türkçe Versiyonu)

PTGI-X, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından bireylerin yüksek stresli veya travmatik olaylarla mücadele etmelerinin ardından bildirdikleri olumlu değişiklikleri ölçmek için geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Ölçek 21 maddeden ve kişisel güçlülük (4 madde), yeni olasılıklar (5 madde), kişilerarası ilişkiler (7 madde), yaşamı takdir etme (3 madde) ve manevi değişim (2 madde) olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Ölçekte manevi değişimi ölçen maddelerden biri dini inanca diğeri ise manevi anlayışa yöneliktir. Tedeschi ve arkadaşları (2017) bu faktördeki madde sayısının az olmasının ölçeği psikometrik açıdan zayıflattığını ve iki maddenin varoluşsal inançlardaki gelişmeyi ölçemediğini belirtmektedir. Kişiler dini ya da manevi değişim deneyimlemeseler de geleneksel dini inançlardan farklı olarak varoluşsal açıdan gelişebilmektedir (Tedeschi ve ark., 2017). Amerika, Japonya ve Türkiye örnekleriyle yürütülen ölçeğin genişletilmiş versiyonun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, ölçeğin manevi değişim faktöründe yer alan orijinal iki maddeye 4 madde daha eklenerek “manevi değişim” faktörü “manevi- varoluşsal değişim” olarak genişletilmiştir (Tedeschi ve ark., 2017). PTGI-X Türkçe Versiyonu’nun, PTGI’daki beş faktörlü yapıyı koruduğu bulunmuştur. Ölçekteki alt boyutlar Manevi- Varoluşsal değişim (5., 18., 22., 23. 24., 25. Maddeler), Yaşamı Takdir Etme (1., 2., 13. Maddeler), Kişisel Güçlülük (4., 10., 12., 19. Maddeler), Yeni Olasılıklar (3., 7., 11., 14., 17. Maddeler) Kişilerarası İlişkiler (6., 8., 9., 15., 16., 20., 21. Maddeler) olarak isimlendirilmiştir. Ölçek toplamda 25 maddeden

oluşmakta ve ölçek maddeleri 0 (Hiç yaşamadım) ve 5 (Çok fazla yaşadım) olmak üzere 6'lı derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 0 en yüksek 125 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması kişilerin TSG düzeylerinin fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .96 olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri .95 olarak hesaplanmıştır. (Ek 6)

2.3. İşlem

Başkent Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinlerin alınmasının ardından kullanılacak ölçekler katılımcılara çevrimiçi olarak “Qualtrics.com” isimli site aracılığıyla uygulanmıştır. Katılımcılara öncelikli olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 1) sunularak çalışmanın amacı açıklanmış ve katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldığına dair onay alınmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda katılımcılar istedikleri an çalışmadan ayrılacaklarına dair bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerin kimlik bilgileri alınmamış, veriler her katılımcı için bir katılımcı numarası oluşturularak analiz edilmiştir. Demografik Bilgi Formunu takiben TİE, OİRE, KAYÖ-TR ve PTGI-X Türkçe Versiyonu katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmada veriler kolay örnekleme yoluyla toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Science) programı kullanılmıştır. Çalışmanın temel değişkenlerinin (temel inançlar, ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) birbirleriyle olan ilişkisi, yaş ve kayba yönelik olarak belirlenen değişkenlerin çalışmanın temel değişkenleriyle olan ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Temel inançlardaki sarsılmanın, istemli ruminasyonların, istemsiz ruminasyonların ve TSG'nin cinsiyete ve kaybın türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Temel inançlardaki sarsılmanın, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılık aracılığıyla TSG üzerindeki dolaylı etkisi ve temel inançlardaki sarsılmanın TSG üzerindeki doğrudan etkisi SPSS programında PROCESS Macro eklentisi Model 4 (Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi) kullanılarak (Hayes, 2022) incelenmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına ve hipotezlerine yönelik olarak yürütülen istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. İlk olarak verilerin parametrik analizlere uygunluğunu tespit etmek amacıyla yapılan ön veri analizi ve betimsel istatistik bulguları, daha sonra değişkenlere ilişkin korelasyon analizi bulguları ve tek yönlü MANOVA analizi bulguları rapor edilmiştir. Son olarak çalışmanın temel değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri tespit etmeye yönelik paralel çoklu aracı değişken analizi raporlanıp araştırma modeli test edilmiştir.

3.1. Ön Analizler ve Betimsel İstatistikler

Qualtrics aracılığıyla paylaşılan ölçeklerde bir sonraki soruya geçebilmek için mevcut maddeyi cevaplama zorunluluğu getirildiğinden analizin yapılacağı veri setinde kayıp veri yer almamaktadır. Mevcut araştırmaya dair bulguları incelemekten önce ilk olarak tekli uç değerleri belirlemek adına Z skorlar, Boxplot ve histogram grafikleri incelenmiş ve normalliği etkilemediği için veri setinden çıkarılması gereken tekli uç değer olmadığına karar verilmiştir. Çoklu uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmış ve bu hesaplamalarda anlamlılık değeri olarak $p < .001$ alınıp ki-kare tablolarındaki değerler incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuç olarak veri grubunda çoklu uç değer bulunmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla histogram grafikleri, basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerleri incelemiş ve bu değerlerin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu görülmüştür; buna göre verilerin normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu analizlerin sonucunda veri setinden hiçbir veri çıkartılmadan 284 katılımcı ile diğer analizlerin yürütülmesine karar verilmiştir. Araştırma değişkenlerine yönelik betimsel istatistikler Tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis	α
1-TSG	284	65.02	26.82	-.38	-.62	.95
2-TİE	284	26.58	10.85	-.52	-.26	.89
3-İstemsiz R.	284	21.33	7.68	-.70	-.42	.94
4-İstemli R.	284	17.89	7.66	-.31	-.69	.91
5-Yaratıcılık	284	124.33	23.60	.24	.31	.91
6-Yaş	284	33.37	13.01	1.17	.06	-

Not. 1: PTGI-X Türkçe Versiyonu, 2: Temel İnançlar Envanteri, 3: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemsiz Ruminasyonlar), 4: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemli Ruminasyonlar), 5: Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği, 6: Katılımcının Yaşı

Araştırmada yer alan demografik değişkenlere ve katılımcıların yaşadığı kayba yönelik sıklık ve yüzde değerleri Tablo 3.2.'de belirtilmiştir.

Tablo 3.2. Demografik Değişkenlere ve Katılımcıların Bildirdiği Kayba/Kayıplara Yönelik Sıklık ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Kadın	210	73.9
Erkek	72	25.4
Belirtmek İstemiyorum	2	.7
Eğitim Durumu	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Okuryazar	2	.7
İlköğretim Mezunu (ilkokul-ortaokul)	2	.7
Lise Mezunu	64	22.5
Üniversite Mezunu ve Üzeri	216	76.1
Medeni Durum	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Evli	77	27.1
Bekar	202	71.1
Belirtmek İstemiyorum	5	1.8
Gelir Düzeyi	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Üst	8	2.8
Üst-Orta	52	18.3
Orta	143	50.4
Orta-Alt	54	19
Alt	27	9.5
En Çok Etkilenilen Kayıp	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Anne-Baba	99	34.8
Çocuk	3	1.1
Kardeş	14	4.9

Eş	3	1.1
Sevgili	1	0.4
Arkadaş	30	10.5
Akraba	131	46.1
Diğer	3	1.1
Ölüm Nedeni	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Trafik Kazası	14	4.9
Diğer Kazalar (ev kazası, iş kazası vb.)	10	3.5
Ani Hastalık	87	30.6
Kronik Hastalık	108	38
Doğum Öncesi/Sırası Komplikasyonlar	4	1.4
İntihar	12	4.2
Doğal Afet	1	4
Biri Tarafından Öldürülme	9	3.2
Yaşlılık	17	6
Diğer	22	7.7
Eş zamanlı Kayıp Varlığı	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Eş Zamanlı Kayıp Var	76	26.8
Eş Zamanlı Kayıp Yok	108	73.2
Kayıbın Türü	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Ani/Beklenmedik	195	68.7
Sıralı/Beklendik	89	31.3

Ön analizler ve betimsel analizlerin ardından çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri gözlemlemek adına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak raporlanan korelasyon değerlerine bakıldığında; TSG ile temel inançlar ($r = .38, p < .01$), istemsiz ruminasyonlar ($r = .33, p < .01$), istemli ruminasyonlar ($r = .49, p < .01$), yaratıcılık ($r = .33, p < .01$), kayıp sonrası deneyimlenen stres ($r = .24, p < .01$) ve kaybedilen kişiyle yakınlık ($r = .22, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Temel inançlarda sarsılma ile istemsiz ruminasyonlar ($r = .60, p < .01$), istemli ruminasyonlar ($r = .66, p < .01$), yaratıcılık ($r = .21, p < .01$), kayıp sonrası deneyimlenen stres ($r = .47, p < .01$) ve kaybedilen kişiyle yakınlık ($r = .25, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; katılımcının yaşı ($r = -.14, p < .05$) ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İstemsiz ruminasyonlar ile istemli ruminasyonlar ($r = .63, p < .01$), yaratıcılık ($r = .17, p < .01$), kayıp sonrası deneyimlenen stres ($r = .67, p < .01$) ve kaybedilen kişiyle yakınlık ($r = .42, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İstemli ruminasyonların ise yaratıcılık ($r = .20, p < .01$), kayıp sonrası deneyimlenen stres ($r = .44, p < .01$) ve kaybedilen kişiyle yakınlık ($r = .29, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu; katılımcının yaşı ile ($r = -.18, p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Kayıp sonrası deneyimlenen stres ile kaybedilen kişiyle

yakınlık ilişkisi de ($r = .46, p < .01$) pozitif yönde anlamlıdır. İlgili korelasyon değerleri Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. TSG	-							
2. TİE	.38**	-						
3. İstemsizR.	.33**	.60**	-					
4. İstemliR.	.49**	.66**	.63**	-				
5.Yaratıcılık	.33**	.21**	.17**	.20**	-			
6.Yaş	-.04	-.14*	-.01	-.18**	-.04	-		
7. Stres	.24**	.47**	.67**	.44**	.05	.12	-	
8.Yakınlık	.22**	.25**	.42**	.29**	.01	.11	.46**	-

Not: 1: PTGI-X Türkçe Versiyon, 2: Temel İnançlar Envanteri, 3: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemsiz Ruminasyonlar), 4: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (İstemli Ruminasyonlar), 5: Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği, 6: Katılımcının Yaşı, 7: Kayıp Sonrası Deneyimlenen Stres, 8: Kaybedilen Kişiyle Yakınlık
* $p < .05$, ** $p < .01$

3.2. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü MANOVA Raporları

Yürütülen tek yönlü MANOVA analizinde temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar ve TSG bağımlı değişkenler olarak; cinsiyet ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($V = .09, F(4, 277) = 7.22, p = .00, \eta_p^2 = .09$). Bunun yanında temel inançların sarsılmasının ($F(1, 280) = 13.50, p = .00, \eta_p^2 = .05$), istemsiz ruminasyonların ($F(1, 280) = 27.35, p = .00, \eta_p^2 = .09$), istemli ruminasyonların ($F(1, 280) = 17.10, p = .00, \eta_p^2 = .06$) ve TSG'nin ($F(1, 280) = 5.28, p = .02, \eta_p^2 = .02$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar ve TSG'nin; kadın ve erkek cinsiyet grupları için ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla [$(\bar{x} = 27.98, SS = 10.53)$ ve $(\bar{x} = 22.64, SS = 10.96)$; $(\bar{x} = 22.76, SS = 7.27)$ ve $(\bar{x} = 17.56, SS = 7.32)$; $(\bar{x} =$

19.04, SS = 7.26) ve ($\bar{x}$ = 14.86, SS = 7.81); ($\bar{x}$ = 67.37, SS = 26.06) ve ($\bar{x}$ = 59.03, SS = 28.06)] olarak bulunmuştur.

3.3. Araştırma Değişkenlerinin Kaybın Türü Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü MANOVA Raporları

Temel inançların sarsılmasının, istemsiz ruminasyonların, istemli ruminasyonların ve TSG'nin kaybın türüne göre (ani/beklenmedik ve beklendik/sıralı) anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA analizi yürütülmüştür.

Analiz sonuçları, modelin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. ($V = .04$, $F(4, 279) = 2.75$, $p = .03$, $\eta_p^2 = .04$). TSG puanlarının kaybın türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(1, 282) = 2.08$, $p = .15$). Temel inançların sarsılması ($F(1, 282) = 10.75$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .04$), istemsiz ruminasyonlar ($F(1, 282) = 5.51$, $p = .02$, $\eta_p^2 = .02$) ve istemli ruminasyonlar ($F(1, 282) = 6.05$, $p = .02$, $\eta_p^2 = .02$) kaybın türüne bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar ve istemli ruminasyonların; ani/beklenmedik ve beklendik/sıralı kayıp yaşayan gruplar için ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla [$(\bar{x} = 27.98$, SS = 10.26) ve ($\bar{x} = 23.51$, SS = 11.52); ($\bar{x} = 22.05$, SS = 7.22) ve ($\bar{x} = 19.76$, SS = 8.43); ($\bar{x} = 18.64$, SS = 7.50) ve ($\bar{x} = 16.25$, SS = 7.79)] olarak bulunmuştur.

3.4. Paralel Çoklu Aracı Değişken Model Analizi

Temel inançların sarsılması ile TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın aracılığının anlamlı olup olmadığı incelemek amacıyla aracı model analizi yapılmıştır. Bu analizde X yordayan/bağımsız değişken, Y yordanan/bağımlı değişken ve M aracı değişken olarak belirtilmektedir. Aracı model analizi kullanılarak toplam etki yani X'in Y üzerindeki etkisi (c yolu); doğrudan etki yani modelde yer alan değişkenlerin yordanan değişken (Y) üzerindeki etkileri kontrol edildiği koşulda X'in Y üzerindeki etkisi (c' yolu) ve dolaylı etkiler yani M (aracı değişken) aracılığıyla X'in Y üzerindeki etkisi (ab yolu) hesaplanabilmektedir (Hayes, 2022).

Temel inançlarda sarsılma (X) ile travma sonrası gelişim (Y) arasındaki ilişkide istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılık olmak üzere üç aracı değişkenin

(M) aracı rolünü test etmek amacıyla yürütülen aracı model analizinde SPSS PROCESS Macrosu versiyon 3.4 eklentisi kullanılmış ve analiz modeli olarak birden fazla aracı değişkenin test edilmesine imkan tanıyan Model 4 belirlenmiştir (Hayes, 2022).

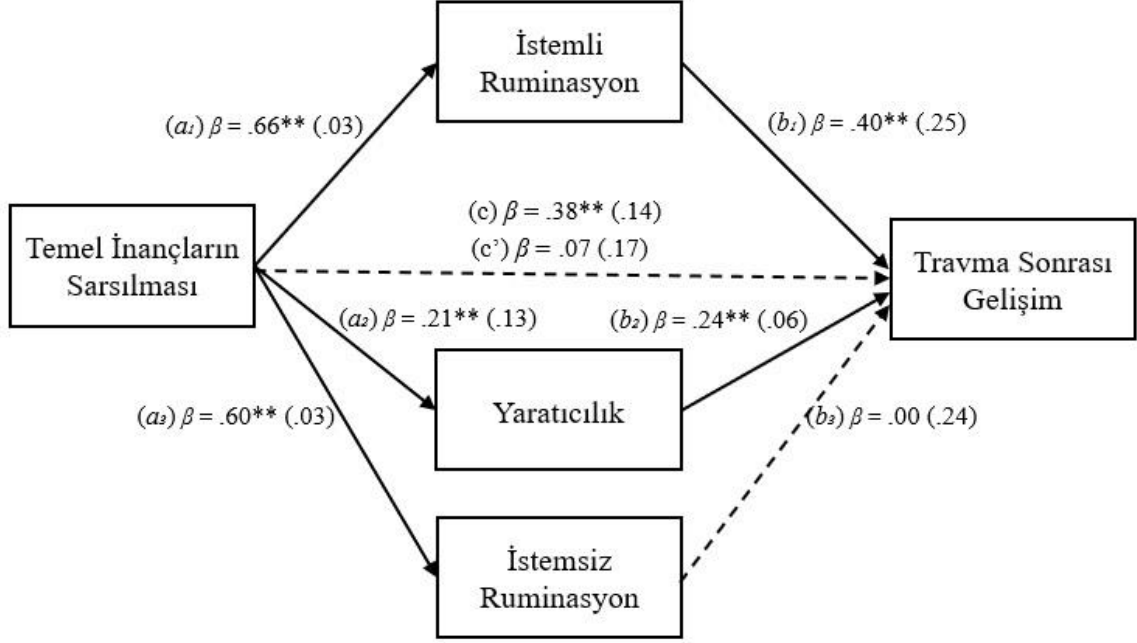
3.4.1. Temel inançlarda sarsılma ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın aracı rolü

Temel inançların sarsılması (bağımsız değişken/yordayan değişken) ile TSG (bağımlı değişken/yordanan değişken) arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın (aracı değişkenler) aracılığının anlamlı olup olmadığı incelenmiştir.

Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [$F(4,279) = 30.53, p = .00$] ve varyansın % 30'unu açıkladığı bulunmuştur. Değişkenler arasındaki yollar incelendiğinde temel inançların sarsılmasındaki artışın katılımcılarda istemsiz ruminasyonları pozitif yönde yordadığı ($a_3: \beta = .60, p = .00$) fakat istemsiz ruminasyonlardaki artışın TSG'yi etkilemediği ($b_3: \beta = .00, p = .99$) görülmektedir. Temel inançların sarsılmasındaki artışın katılımcılarda istemli ruminasyonları artırdığı ($a_1: \beta = .66, p = .00$) ve istemli ruminasyonlardaki artışın da TSG'yi anlamlı düzeyde yordadığı ($b_1: \beta = .40, p = .00$) görülmektedir. Temel inançların sarsılmasındaki artışın katılımcılarda yaratıcılığı pozitif yönde yordarken ($a_2: \beta = .21, p = .00$) yaratıcılıktaki artışın da TSG'yi artırdığı ($b_2: \beta = .24, p = .00$) görülmektedir. İstemli ruminasyonların, istemsiz ruminasyonların ve yaratıcılığın etkileri kontrol edildiğinde temel inançlarda sarsılmadaki artışın TSG'yi anlamlı düzeyde yordamadığı (doğrudan etki) ($c': \beta = .07, p = .31$) gözlenmiştir. Temel inançların sarsılmasındaki artışın TSG üzerindeki toplam etkisinin ($c = c' + ab$) ise anlamlı olduğu görülmektedir ($c: \beta = .38, p = .00$).

İstemsiz ruminasyonların, istemli ruminasyonların ve yaratıcılığın aracı etkisini incelemek amacıyla yürütülen analizlerde 5000 bootstrap örnekleme oluşturulmuştur. Standardize bootstrap güven aralıkları incelendiğinde istemli ruminasyonların aracılık etkisinin ($a_1b_1 = .26, SH = .05$), %95 GA [0,1653 - 0,3658] ve yaratıcılığın aracılık etkisinin ($a_2b_2 = .05, SH = .02$), %95 GA [0,0182- 0,0892] istatistiksel olarak anlamlı olduğu fakat istemsiz ruminasyonların aracılık etkisinin ise anlamlı olmadığı ($a_3b_3 = .00, SH = .04$), %95 GA [-0,0842 - 0,0809] görülmektedir.

Özetle, temel inançlarda sarsılmanın istemli ruminasyonlar ve yaratıcılık aracılığıyla TSG'deki artışı yordadığı fakat istemsiz ruminasyonların bu ilişkide aracı bir rol oynamadığı görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 3.1.'de gösterilmiştir.



Not: Standardize regresyon katsayıları kullanılmıştır. $^{**}p < .001$

Şekil 3.1. Temel inançlarda sarsılma ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve yaratıcılığın aracı rolü

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada çalışmadaki temel değişkenler (temel inançların sarsılması, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) ile yaş ve kayba yönelik belirlenen değişkenler (kayıp sonrası deneyimlenen stres, kaybedilen kişiyle yakınlık) arasındaki ilişkilerin incelemesi yapılmıştır. Çalışmanın temel hedefi olarak ise ölüm nedeniyle kayıp deneyimleyen yetişkinlerde temel inançların sarsılması ile TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılığın aracı rolü incelenerek TSG'yi açıklayan bir aracı değişken modeli sunulmuş ve test edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde araştırma sorularına ve araştırmanın hipotezlerine yönelik olarak yürütülmüş analizlerin bulguları ve oluşturulan aracı değişken modeli alanyazında yer alan bilgiler doğrultusunda tartışılmıştır. İlk olarak değişkenler arası ilişkiler değerlendirilmiş daha sonra temel inançların sarsılması, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve TSG'nin cinsiyet ve kayıp türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen MANOVA sonuçları incelenmiştir. Bir sonraki aşamada temel inançların sarsılması ve TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılığın aracı rollerinin incelendiği aracı model analizinin bulguları tartışılmıştır. Son olarak çalışmanın klinik çıkarımlarına, güçlü yönlerine, sınırlılıklarına yer verilmiş ve gelecekte yapılabilecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Yapılan araştırmanın sonucunda TSG, İstemli Ruminasyonlar, İstemsiz Ruminasyonlar ve Yaratıcılık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuş olup bu sonuçlar çalışmanın ilk hipotezini doğrulamaktadır. Temel değişkenler arasında bulunan bu ilişkilerin çoklu bağlantılılığa (multicollinearity) neden olacak kadar yüksek olmadığı görülmektedir.

Temel inançlarda sarsılma ve TSG arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir ve bu bulgu araştırma hipotezleriyle tutarlıdır. Temel inançlarda sarsılma arttıkça TSG puanlarının arttığı görülmektedir. Çalışmanın bu bulgusu alanyazında yer alan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Danhauer ve ark., 2013; Groleau ve ark., 2013; Laaser ve ark., 2017; Roepke ve Seligman, 2015; Romeo ve ark., 2022; Taku ve ark., 2015; Triplett ve ark.,

2012). TSG modelleri incelendiğinde temel inançların sarsılmasının TSG için gerekli olduğu görülmektedir. Calhoun ve arkadaşları (2010), ölüm nedeniyle gerçekleşen kayıp yaşantısına bağlı olarak TSG'yi inceledikleri modelde temel inançların önemli düzeyde yeniden incelenmesine yol açan kayıpların daha fazla TSG ile sonuçlanacağını, temel inançların sarsılması azaldıkça daha düşük seviyede TSG deneyimlenebileceğini belirtmiştir. Tedeschi ve Calhoun (2004) TSG sürecini açıkladıkları İşlevsel-Betimsel modelde TSG sürecinin başlaması için bireylerin dünya ve dünyadaki yerleri hakkındaki inançlarını önemli ölçüde zorlayan ya da paramparça eden bir yaşam krizinin yaşanması gerektiğinden bahsetmektedir ve yazarların kullandığı deprem metaforu bu noktada açıklayıcı görünmektedir. Bir deprem yaşanıp binalar, yapılar zarar gördükten sonra daha sağlam ve dayanıklı binaların inşa edilmesi için ön koşul olarak o binaların sarsılması ya da yıkılması bir etken olarak düşünülebilmektedir. Benzer şekilde kayıp yaşantısının ardından olumlu gelişimler ve değişimler deneyimlemesindeki artışın da bireylerin kendi davranışlarıyla, olayların nasıl gelişeceğine dair beklentileriyle ve olaylar üzerinde ne kadar etkili olabilecekleriyle ilgili temel inançlarının sarsılmasıyla ilişkili olabileceği anlaşılmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (2004) TSG'nin travmatik olaylardan zarar görmemek, travmatik yaşantı öncesindeki koşullara dönmek anlamına gelmediğini belirtmektedir. Yazarın TSG'nin psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, iyimserlik gibi kavramlardan ayrışmasına yaptığı vurgu da temel inançların sarsılması ve TSG arasındaki ilişkiyi incelerken önemli görünmektedir. TSG'den farklı olduğu belirtilen bu durumlar deprem metaforu kullanılarak incelenirse kimi koşullarda depremin dayanıklı yapılara zarar vermediği ya da depremin verdiği zararın bireyleri temel inançları sarsılacak düzeyde etkilemediği yorumu yapılabilir ve bu durumların doğrudan TSG'yi temsil etmediği anlaşılabılır.

Çalışmanın bir diğer bulgusu temel inançlardaki sarsılmanın hem istemli hem de istemsiz ruminasyonlarla pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir ve bu sonuç araştırmanın 1. hipotezinin ilgili kısmını doğrulamaktadır. Temel inançlarda sarsılmanın hem istemli hem de istemsiz ruminasyonlar ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma alanyazında yer almaktadır (Eze ve ark., 2020; Haselden, 2014; Haspolat ve Çirakoğlu, 2021; Lindstrom ve ark., 2013; Peloso ve ark., 2022; Zhou ve ark., 2015). Ölüme bağlı kaybın temel inançları sarsması sonucunda bireylerin kayıp yaşantısı öncesindeki temel inançları, kayıp yaşantısını açıklamak için yeterli olmayabilir ve bu durum da kişilerin varsayımsal dünyalarını yeniden inşa etmesi gibi bir gereklilik doğurabilir. Mevcut sonuçlar, temel inançların sarsılmasıyla birlikte temel

inançları yeniden inşa etme sürecinde bireylerin hem kayıp yaşantısına uyum sağlaması hem de yaşadığı deneyimi anlamlandırması için kayıpla ilgili aklına getirmeyi seçmediği düşüncelerinde (istemli ruminasyon) ve de kayıp yaşantısının sonuçlarını anlamlandırmak için kasıtlı düşüncelerinde (istemli ruminasyon) artış gözlemlendiğine işaret etmektedir.

Temel inançlarda sarsılma ve yaratıcılık arasında da benzer şekilde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Alanyazında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bilindiği kadarıyla yer almamaktadır. Temel inançlar olayların nasıl gelişeceğiyle, diğer insanların ne yönde davranışlar sergileyeceğiyle, dünyanın nasıl bir yer olduğuyula, kişinin olaylar üzerinde değişim ya da etki yaratma potansiyeliyle ilgili bireylere yön göstermektedir; böylece bireylerin yaşadıkları olayı algılamasında, anlamlandırmasında, yorumlamasında ve yapılandırmasında etkili bir yeri vardır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve ark., 2010). Ölüme bağlı kaybın temel inançları sarsmasıyla birlikte artık kişinin bu yaşantıyı ve yaşantının etkilerini de içeren yeni bir varsayımsal dünya inşa etmesi ya da varsayımsal dünyasının olayı açıklamak ve anlamlandırmak için yetersiz ya da tutarsız kalan kısımlarını düzenlemesi gerekmektedir. Bu noktada kişiler zorlayıcı olan bu görevle baş başa kaldıklarında olanları anlamlandırmak, diğerlerine aktarmak ve ifade etmek, düzenlemek için ya da yeni ve faydalı yollar bulabilmek için yaratıcılıklarından, yaratıcı aktivitelerden faydalanmaktadırlar. Kişiler temel inançların sarsılmasının meydana getirdiği zorlayıcı durumdan ve stresten uzaklaşmak amacıyla yaratıcılıklarından yararlanmayı tercih ediyor görünmektedirler.

Çalışmanın bulgularına göre istemli ruminasyonlar ve istemsiz ruminasyonlar pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkilidir. Bu iki ruminasyon biçimi arasında bulunan ilişki alanyazında yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Kim ve Bae, 2019; Stockton ve ark., 2011; Taku ve ark., 2009). İstemli ruminasyonlar ve istemsiz ruminasyonlar nitelik olarak farklı özelliklere sahip olmasının yanı sıra yüksek stresli yaşam olaylarının ardından yarattıkları etkiler de birbirinden ayrılmaktadır; fakat iki ruminasyon biçiminin de travmatik bir yaşam olayının ardından görülmesi beklenmektedir (Calhoun ve ark., 2010; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Olayın yarattığı stresin ilk olarak istemsiz ruminasyonlara yol açacağı ve her ne kadar istemsiz ruminasyonların çok uzun sürdüğünde olumsuz sonuçlar yaratması beklense de istemli ruminasyonları da aktive edebileceği belirtilmektedir (Cann ve ark., 2011). İstemli ruminasyonların; kişinin üzerinde düşünmeyi seçmediği, kontrol edilmesi oldukça zor ama deneyimlemek durumunda kaldığı bu düşüncelerin, yaşanan stresli olay

hakkında hatırlatıcı görevi görüp bireyleri istemli ruminasyon yaparak durumu anlamlandırmaya teşvik edebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada yaratıcılığın hem istemli ruminasyonlarla hem de istemsiz ruminasyonlarla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Zeng ve arkadaşlarının (2021) istemli ruminasyonlar ve yaratıcılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulduğu görülürken; Forgeard'ın (2013) çalışması, istemli ve istemsiz ruminasyonların yaratıcı alanların genişliği ve algılanan yaratıcı büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Amaçlı ruminasyonlar (reflective) ve yaratıcılığın pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten araştırmalar da alanyazında yer almaktadır (Cohen ve Ferrari, 2010; Verhaeghen ve ark., 2005). Verhaeghen ve arkadaşları (2014) yaratıcılığın çeşitli bileşenlerinin, ruminasyonların hem yansıtıcı hem kara kara düşünme (brooding) biçimleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkili olarak bulmuşlardır; fakat bu araştırmada yansıtıcı ruminasyon yaratıcılığı yordarken kara kara düşünmenin yaratıcılık üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür. Du ve arkadaşları (2021) ise yaratıcılığın olumsuz içerikli ruminasyon ve yansıtıcı ruminasyonlarla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Nitelik olarak istemsiz ruminasyonlara yakın olan kara kara düşünme ve yaratıcılık arasında ilişki bulamayan araştırma bulguları da görülmektedir (Cohen ve Ferrari, 2010). İstemli ve istemsiz ruminasyonlar yaşanan olayla ilgili birçok farklı düşüncenin, bakış açısının oluşmasına yardımcı olmakta ve bu durum da yaratıcılık için önemli bir kaynak sağlamaktadır. Çalışmanın örnekleminin “ölüme bağlı kayıp yaşayan” kişilerden oluşmasının da bu değişkenler arasındaki ilişkide rol oynuyor olabileceği düşünülmektedir. Ölüm nedeniyle kayıp yaşayan kişilerin ruminasyonlarının içeriğinde kaybettikleri kişinin artık hayatta olmaması, onunla bir daha zaman geçiremeyecek olmak yer alıyor olabilir. Kişilerin bu tür içeriklerden oluşan ruminasyonların teşviikiyle yaratıcılıklarından faydalanarak çeşitli yaratıcılık alanlarındaki üretimlerinde artış olacağı düşünülmektedir. Örneğin kişinin kaybettiği kişiyi anmaya yönelik sanatsal üretimde bulunmayı seçebileceğine; kayıp nedenine yönelik bir bilimsel eser üretebileceğine; kaybın önlenmesini kolaylaştıracağını düşündüğü bir icat için çalışabileceğine ya da sosyal ilişkilerinde yeni ve faydalı olarak değerlendirdiği yollar deneyerek günlük yaratıcılık örnekleri sergileyebileceği düşünülmektedir. Kaybı anlamlandırmak için yapılan istemli ruminasyonların içeriğinde yaşamın sonluluğuna, ölümün beklenmedikliğine dair temalar da yer almakta olup bireylerin bu içerikteki

düşüncelerindeki artışla beraber yaşamlarında kalıcı ve faydalı üretimler bırakmak için yaratıcılıklarından yararlanmayı artırmakta olabilecekleri düşünülmektedir.

Öte yandan ruminasyonlar ve yaratıcılık arasındaki ilişki incelenirken bu ilişkinin düşük düzeyde olduğunu ve ruminasyonların ne kadar süre devam ettiğinin bilinmediğini göz önünde bulundurmak önemli görünmektedir. Çok uzun zamandır devam eden olay ilişkili ruminasyonların, özellikle de istemsiz ruminasyonların, kişilerde stresin sürmesine neden olarak yorgunluk meydana getirebileceği; bireylerin sürekli aynı zorlayıcı yaşantı üzerinde düşünerek bu yaşantı haricindeki olaylara duyarsızlaşabileceği ve bu sonuçların yaratıcılığı azaltabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları TSG ile hem istemli hem de istemsiz ruminasyonların pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. İstemli ve istemsiz ruminasyonların TSG ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma alanyazında yer almaktadır (Eze ve ark., 2020; Lafarge ve ark., 2020; Pan ve ark., 2022; Peloso ve ark., 2022). Bunun yanı sıra istemli ruminasyonların TSG ile pozitif yönde anlamlı ilişkili, istemsiz ruminasyonların ise TSG ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Szcześniak ve ark., 2022). Haspolat ve Çırakoğlu (2021) ve Zhou ve arkadaşları (2015) istemli ruminasyonlar ve TSG arasındaki ilişkiyi pozitif yönde ve anlamlı olarak raporlarken istemsiz ruminasyon ve TSG arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını raporlamıştır. Alanyazın incelendiğinde istemli ruminasyonlar ve TSG arasındaki pozitif yönlü ilişki istemsiz ruminasyonlar ve TSG arasındaki ilişkiye göre netlik kazanmış görünmektedir. Her iki ruminasyon türünün de TSG ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarda, tıpkı bu çalışmada da bulunduğu gibi, istemsiz ruminasyon ve TSG arasındaki ilişki, istemli ruminasyon ve TSG arasındaki ilişkiden genellikle daha zayıf olarak raporlanmaktadır.

TSG deneyimlemek için zorlayıcı bir olayın ardından bilişsel işleme sürecinin başlaması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ruminasyonların TSG deneyimleyebilmek için çok merkezi bir yerde durduğu bilinmektedir. Bireylerin deneyimledikleri kaybın ne olduğunu, hangi sebeple yaşandığını, nasıl olduğunu, kişinin hayatında ne gibi etkiler yarattığını değerlendirmesine yardımcı olabilecek istemli ruminasyonlar yaşanan kaybı anlamlandırmak için önemli görünmektedir. İstemsiz ruminasyonlardaki artış da deneyimin tekrarlı bir şekilde bilişsel olarak işlenmesini sağlayarak TSG'deki artışla ilişkili görünmektedir.

Mevcut çalışmada yaratıcılık ve TSG arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Alanyazında yer alan ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıdaki çalışmanın bulguları da mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Tolleson ve Zeligman, 2019; Zeng ve ark., 2021). Travmatik olayların ardından bireylerin karşılaştığı paradoksal durumlarda, paradoksların bütün yönlerini ele almayı sağlayan yaratıcı başa çıkma yaklaşımları belirsizliği tanımayı ve yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998) ve yaratıcılıktaki artış bu yönüyle TSG'deki artışla ilişkilendirilmektedir. Yaratıcılığın, kendini açma, sosyal destek, deneyime açıklık, kaybı anlamlandırmaya imkan tanıma, kontrol algısı ve öz yeterlilik yönünden kaynaklar sağlayabileceğinden TSG ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir.

4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleriyle Demografik ve Kayba Yönelik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Birinci araştırma sorusu doğrultusunda, araştırmanın temel değişkenleri (temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) ile yaş ve kayba yönelik belirlenen değişkenler (kayıp sonrası deneyimlenen stres, kaybedilen kişiyle yakınlık) arasındaki ilişkileri belirleyebilmek adına yürütülen korelasyon analizlerinin bulguları aşağıda tartışılmıştır.

Kayıp sonrası deneyimlenen stres ve kaybedilen kişiyle yakınlığın TSG ile, temel inançların sarsılmasıyla, istemli ruminasyonlarla ve istemsiz ruminasyonlarla pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Levi-Belz (2007) de mevcut çalışmayla tutarlı olarak kaybedilen kişiyle yakınlığın TSG ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin yakın olarak tanımlanması, kaybedilen kişiyle kayıp öncesinde daha fazla paylaşımın ve bağın olduğuna işaret etmektedir. Yakın ilişkiler içinde olunan bir kişinin kaybedilmesinin bu paylaşımların ve bağın da kaybedilmesi anlamına gelebileceği düşünülmektedir. Bu durum da yakınlık arttıkça temel inançların daha fazla sarsılabileceğine, ruminasyonların ve TSG'nin artacağına işaret etmektedir.

Kayıp sonrası deneyimlenen strese yönelik bulgular incelendiğinde ise; Taku ve arkadaşlarının (2015), olaya yönelik algılanan stresi mevcut araştırmadakine paralel olarak TSG ile, temel inançların sarsılmasıyla, istemli ruminasyonlarla ve istemsiz ruminasyonlarla pozitif yönde ve anlamlı ilişkili bulunduğu görülmektedir. Park ve arkadaşları (1996) da stresin TSG ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Öte yandan Lindstrom ve arkadaşları

(2013) tarafından yürütülen çalışmada olayın ardından deneyimlenen stresin temel inançların sarsılmasıyla ve istemsiz ruminasyonlarla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuşken istemli ruminasyonlar ya da TSG için anlamlı bir ilişki raporlanmamıştır. Hem belirtilen araştırmalarda hem de mevcut çalışmada olayın ardından deneyimlenen stres 7’li likert derecelendirme sistemine ait tek bir maddeyle ölçülmüştür. Stresin tek bir maddeyle ölçülmesinin değişkeni değerlendirirken yetersiz kalarak güvenilir ve geçerli sonuçlara ulaşılmasında kısıtlılık yaratabileceği ve farklı yönde bulgulara ulaşılmasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada katılımcılardan “en çok etkilendikleri ölüm nedeniyle kayıp” deneyimini düşünerek ölçekleri doldurması beklenirken, Lindstrom ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında katılımcılardan son iki yılda yaşadıkları yüksek stresli herhangi bir olayı göz önünde bulundurarak soruları yanıtlamaları istenmiştir. Olay türünün iki çalışmada farklı olmasının istemli ruminasyon ve TSG’nin olayın stresliliğiyle ilişkisine yönelik bulgulardaki farklılıkları açıklayabileceği düşünülmektedir.

Katılımcılarının yaşının temel inançlarda sarsılma ve istemli ruminasyonlarla negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler sergilediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, katılımcıların yaşı arttıkça temel inançlarda sarsılma ve istemli ruminasyonlarda azalma görülmektedir. Yaş ile TSG ve istemsiz ruminasyonlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. TSG ve yaş arasında ilişki bulamayan araştırmalar alanyazında yer almakla birlikte (Barakat, 2006; Engelkemeyer ve Marwit, 2008; Gün, 2021; Hirooka ve ark., 2016) yaş ile TSG arasında pozitif yönde ilişki bulan araştırmaların (Milam ve ark., 2004) ve negatif yönde anlamlı ilişki bulan araştırmaların da olduğu göze çarpmaktadır (Polatinsky ve Esprey, 2000; Wolchik ve ark., 2009). Buna göre, yaş ve TSG arasındaki ilişkilere dair bulguların netlik kazanmadığı görülmektedir. Bu durum çalışmaların örnekleminin çok farklı yaş aralıklarından oluşmasından kaynaklanıyor görünmektedir. Örneğin, mevcut çalışma 18-67 yaş aralığındaki katılımcıları içeren, yaş aralığının geniş olduğu bir örnekleme gerçekleştirilmiştir ve bu örneklem seçiminin yaş ve TSG arasındaki ilişkiyi etkilemesi muhtemeldir. Katılımcıların yaşları artarken temel inançlarının sarsılmasındaki azalma ise katılımcıların yaşları arttıkça deneyimledikleri ve şahit oldukları olay çeşitliliğinin artmasıyla birlikte temel inançlarının gençlere göre daha fazla yeniden gözden geçirilmiş, düzenlenmiş olabileceğini ve böylece sarsılmaya daha dirençli varsayımlar oluşturmuş olabileceklerini düşündürmektedir. Katılımcıların yaşı arttıkça istemli ruminasyonların azaldığı bulgusu, katılımcıların yaşları arttıkça kayıp yaşantısı üzerine kasıtlı olarak düşünmelerinin azaldığına işaret etmektedir. Bu durum

katılımcıların yaşı arttıkça önceden yaşadıkları kayıp sayısının daha fazla olabileceği ihtimalinden kaynaklanıyor görünmektedir. Katılımcıların çalışmada belirttikleri kayıptan daha önceki bir zamanda başka kayıplar yaşamaları ardından bu kayıpları ve ölümü anlamlandırmak adına istemli ruminasyon yapmış olmalarının, kişilerin yaşları arttıkça istemli ruminasyonlarındaki azalmada rol oynayabileceği düşünülmektedir.

4.3. Tek Yönlü MANOVA Bulgularının Tartışılması

Çalışma bulguları kayıp yaşantısının ardından kadınların erkeklere göre daha fazla temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve TSG deneyimlediğini ve bu farkın anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyete bağlı olarak meydana gelen gruplar arasındaki bu farklılıklar alanyazınla paralellik göstermektedir. Örneğin, Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer ve arkadaşları (2010), temel inançların sarsılmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan bildirdiğini ifade etmektedir. Aslam ve Kamal (2013) kadınların erkeklere oranlara daha fazla TSG, istemli ruminasyon ve istemsiz ruminasyon deneyimlediğini raporlamaktadır. Vishnevsky ve arkadaşları (2010), yetmiş çalışmayı içeren metaanaliz çalışmalarında kadınların erkeklerden daha fazla TSG bildirdiğini aktarmaktadır. Tamres ve arkadaşları (2002) başa çıkma davranışlarında cinsiyet farklılıklarını inceledikleri metaanaliz çalışmasında, kadınların erkeklere göre sözel ifadeleri kullanarak duygusal destek arama ve sorunlar hakkında ruminasyon yapma olasılıklarının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum kadınların daha fazla sosyal destekten, istemli ruminasyondan ve kendini açmadan (self disclosure) yararlanabileceğini ve dolayısıyla daha fazla TSG yaşayabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada kaybın ani/beklenmedik ya da beklendik/sıralı olmasına bağlı olarak temel inançların sarsılmasında, istemli ve istemsiz ruminasyonlarda anlamlı düzeyde farklılıklar görülmektedir. Ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin daha fazla temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyon ve istemsiz ruminasyon bildirdiği bulunmuşken iki grubun TSG puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Ani/beklenmedik bir kaybın yaşanmasının bireylerin kayba karşı hem duygusal olarak hem de bilişsel olarak daha hazırlıksız olduğu bir durumu temsil edebileceği düşünülmektedir. Janoff-Bulman'ın (2004) belirttiği gibi travmatik olaya maruz kalmadan önce bu tür olayların yaşanabileceği bilgisi rasyonel düzeyde bireylerde olsa dahi bu duruma “benim

başına gelmez” düşüncesi de eşlik etmektedir. Beklendik/sıralı bir kaybın ise bireylerin kayıp yaşantısına dair beklentileriyle, temel inançlarıyla daha fazla uyumluluk sergilemesi muhtemeldir. Bu perspektiften incelendiğinde ani/beklenmedik kayıpların temel inançlar üzerinde daha sarsıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir. Ani ve beklenmedik kayıplarda, temel inançların daha fazla sarsılmasının kişiyi varsayımsal dünyayı kayıp yaşantısını da içerecek şekilde yeniden düzenlemesi için daha fazla ruminasyon yapmaya yönlendirebileceği düşünülmektedir. Ani/beklenmedik ve beklendik/sıralı kayıp koşullarının ruminasyon puanlarında yarattığı farklılığın kayıptan sonraki yaşamı düzenleme gerekliliğinden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Beklenmedik bir kayıp kaybedilen kişinin üstlendiği rollerin ve sorumlulukların o kişinin olmadığı koşulda nasıl sürdürüleceği ile ilgili planların da olmamasına ya da yetersizliğine işaret etmektedir. Böyle bir durumda kişilerin, bu zorlayıcı yaşantıyı anlamlandırmanın yanı sıra bundan sonraki hayatlarına hangi koşullarda devam edecekleri, hangi rolleri üstlenecekleri, hangi koşullardan vazgeçecekleri yönünde de düzenlemeleri kaybın hemen ardındaki haftalarda yapmak durumunda kalıp daha fazla ruminasyon deneyimleyebilecekleri düşünülmektedir. Kaybın beklendik/sıralı olduğu koşullarda ise kişiler kayıptan sonraki hayatlarını kaybın kendileri için öngörülür olduğu zamandan itibaren düzenleme imkanı bulup kayıp gerçekleşmeden önce bu koşullara dair ruminatif düşünceleri deneyimleyip hayatında gerekli gördüğü değişiklikleri yapıyor görünmektedir.

4.4. Aracı Model Analizinin Bulgularının Tartışılması

Temel inançların sarsılması ile TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların, istemsiz ruminasyonların ve yaratıcılığın aracı rollerini incelemek amacıyla yürütülen aracı model analizinin sonucunda temel inançların sarsılmasındaki artışın istemli ruminasyonlar, istemsiz ruminasyonlar ve yaratıcılıktaki artışı yordadığı; istemli ruminasyonlar ve yaratıcılıktaki artışın da TSG’yi artırdığı bulunurken istemsiz ruminasyonlardaki artışın TSG’yi anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Çalışma bulgularına göre temel inançların sarsılması tek başına TSG’yi yordamamaktadır; fakat temel inançların sarsılması istemli ruminasyonların ve yaratıcılığın aracılığıyla TSG’yi yordamaktadır.

Kayıp yaşantısıyla birlikte temel inançlarının sarsılmasının, bireyleri temel inançlarını yeniden düzenlemek için istemli ve istemsiz ruminasyonlar yapmaya teşvik edebileceği anlaşılmaktadır. Bireylerin travmatik olay öncesindeki varsayımları, travmatik olayın

gerçekleşmesiyle beraber bu deneyimi açıklayamaz bir hale gelip yetersiz veya yanlış kabul edilebilir; böylece varsayımsal dünyanın yeniden inşa edilmesi gerekmektedir (Janoff-Bulman, 2004). Kişi varsayımlarını sorgulayarak, bilişsel yeniden değerlendirmeler yaparak varsayımsal dünyalarını yeniden inşa etmeye yönelebilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Janoff-Bulman, 2004). Mevcut çalışma spesifik olarak kayıp yaşantısı incelendiğinde de temel inançların sarsılmasının istemli ve istemsiz ruminasyonları yordadığını göstermektedir. Kayıp yaşantısının temel inançları sarsılmasının ardından kişilerin kayıpla ilişkili aklına getirmeyi seçmediği düşüncelerin istenmeyen istilasını (istemli ruminasyonlar) ayrıca kayıp ve kaybın sonuçlarını anlamaya yönelik kasıtlı düşünceleri (istemli ruminasyonlar) deneyimlediği anlaşılmaktadır.

İstemli ruminasyonların temel inançlar ile TSG arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülürken istemsiz ruminasyonların aracılık etkisinin olmadığı, istemsiz ruminasyonların TSG'yi yordamadığı görülmektedir. Kayıp yaşayan kişilerde temel inançlarının sarsılması ile TSG arasındaki ilişkide istemli ruminasyonların yani kayıp ve kaybın sonuçlarını anlamaya yönelik kasıtlı düşüncelerin aracılık rolü olduğu alanyazında yer alan çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir (örn., Gün, 2021). Bulgulardan yola çıkarak kayıp yaşantısının ardından istemli ruminasyon yapmanın başka bir deyişle kayba yönelik olarak kasıtlı ve gönüllü olarak düşünmenin ve kaybın sonuçlarını anlamaya çalışmanın bireylerin TSG yaşaması ihtimalini önemli düzeyde artıracak anlaşılmaktadır. İstemli ruminasyonların TSG'yi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu literatürde yer alan çalışmalarla da tutarlıdır (Garcia ve ark., 2017; Lafarge ve ark., 2020; Taku ve ark., 2009). Bu bulgu daha fazla istemli ruminasyon yapan bireylerin, kayıp deneyimini anlamlandırmak için kasıtlı bir şekilde olay hakkında düşünmeleriyle birlikte kayıp öncesi ve sonrasındaki koşulları karşılaştırarak TSG alt boyutlarında yaşadıkları değişimleri daha iyi gözleme ve fark etme imkanları olabileceğine işaret etmektedir. İstemli ruminasyonların bir başka işlevinin de TSG alanlarında değişim yaratmaya karar vermek olabileceği düşünülmektedir. Kaybın ardından ölüm ve yaşam kavramları, yaşamın sonluluğu, hayatta olunan sürenin nasıl değerlendirileceği üzerine kasıtlı olarak düşünen bireylerin TSG alanlarında değişimler yaşamalarına yol açacak kararlar verip bu yönde adımlar atmaları beklenmektedir. Freedle ve Kashubeck-West (2021) bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak, kayıp yaşantısının ardından temel inançların sarsılması ve TSG arasındaki ilişkiye istemli ruminasyonların aracılık ettiğini belirtirken istemsiz ruminasyonların aracılık rolünün olmadığına işaret etmektedir. Spesifik olarak ölüm nedeniyle kayıp yaşantısına odaklanmayan fakat temel

inançların sarsılması ile TSG ilişkisinde ruminasyonların aracılık rolünü inceleyen çalışmalarda da istemsiz ruminasyonların aracılık rolünü raporlayan fakat istemsiz ruminasyonların aracılık etkisinin anlamsız olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Zhou ve ark., 2015). Eze ve arkadaşları (2020) ise hem istemsiz hem de istemli ruminasyonların temel inançların sarsılması ile TSG arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Mevcut çalışmada da Calhoun ve arkadaşlarının (2010) istemsiz ruminasyonların stresli deneyimin etkisini anlama sürecini başlatabileceğini ve Tedeschi ve arkadaşlarının (2018) istemsiz ruminasyonlarla ilişkili psikolojik sıkıntının bireyleri başa çıkma yolları geliştirmeye sevk edebileceğini belirtmeleri üzerine ölüm nedeniyle kaybın temel inançları sarsmasının ardından istemsiz ruminasyonların TSG'ye aracılık edebileceği yönünde hipotez oluşturulmuş olup bu hipotez doğrulanmamıştır. İstemsiz ruminasyonların travmatik yaşantı sonrasında meydana gelen olumsuz sonuçları yordadığı bulunmuştur (Aydoğdu ve Dirik, 2021), bu durumun istemsiz ruminasyonların TSG için aracılık rolünün olmamasının sebeplerinden biri olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu temel inançların sarsılmasındaki artışın yaratıcılığı yordadığını göstermektedir. Alanyazında temel inançların sarsılmasının yaratıcılıkla ilişkisini inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır; fakat temel inançların sarsılmasının yaratıcılığı çeşitli açılardan teşvik edebileceği düşünülmektedir. Örneğin, bireylerin temel inançlarını sarsan bir kayıp yaşantısı sonucunda deneyimledikleri şiddetli duyguları ve varsayımsal dünyayla uyum sağlamayan kayıp yaşantısını yaratıcı oldukları alanda yansıtmayı seçebileceklerine ve böylece oldukça zorlayıcı olan kayıp yaşantısının kişiler için bir motivasyon kaynağına dönüşebileceği anlaşılmaktadır. Kaybın temel inançları sarsacak etki yaratması eski temel inançların kayıp yaşantısını açıklamak için yetersiz kaldığı durumları meydana getirebilmektedir. Böyle bir durum karşısında kişiler birçok yaratıcılık tanımında da yer alan bir ifade olan “yeni ve yararlı” (Unsworth, 2001) yollar bulup temel inançlarını bu yaşantıyı da içerecek şekilde düzenlemeye yönelebilmektedir. Kişilerin yeni ve yararlı düşünceler, davranışlar geliştirirken, yaratıcılıklarından fayda sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Yaratıcılığın bu yönüyle varsayımsal dünyayı yeniden düzenlemeyi kolaylaştıran bir özellik olabileceği anlaşılmaktadır. Kişilerin temel inançlarının sarsılmasının ardından yaratıcılığın sağlayacağı başka bir avantajın da kontrol algısı ve özyeterlilik olabileceği düşünülmektedir. Tedeschi ve Calhoun'un (2004) belirttiği gibi temel inançlar; olayın nasıl gelişmesi gerektiğiyle, kişinin olay üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğiyle ilgili eylemlere yön göstermektedir. Temel inançlardaki sarsılma, bu

rehberliğin kaybedilmesine ya da zarar görmesine yol açarak kişinin olaylar üzerindeki kontrol algısını ve özyeterliliklerini etkileyebilmektedir. Buna bağlı olarak, kayıp yaşantısının ardından kişiler, kontrol edebildikleri ve yeterli hissettikleri bir yaratıcılık alanında üretimlerde bulunarak olaylar üzerinde etki yaratma potansiyelleriyle ilişkili bir kontrol ve özyeterlilik geliştirmeye yönelebilirler ve bu durumun da TSG deneyimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında, yaratıcı aktiviteler “akış” deneyimine (Csikszentmihalyi, 1996) yol açarak stresli ve zorlayıcı durumdan uzaklaşmayı kolaylaştırmaktadır. Temel inançların sarsılmasının ardından yaratıcılığın bu yönde bir koruyucu işlevi olabileceği de düşünülmektedir.

Viktor Frankl (1946/2021) “İnsanın Anlam Arayışı” eserinde yaratıcılığın insanı anlama ulaştıran yollardan biri olduğunu belirtmektedir. Ölüm nedeniyle kayıp yaşayan kişilerin de kaybı değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerinde yaratıcılıklarından faydalanmaya yönelmeleri muhtemel görünmektedir. Kişilerin yaratıcı oldukları alanlarda üretimlerde bulunmasının, yaşadıkları kaybın nedenlerini ve sonuçlarını değerlendirmesine ve anlamlandırmasına katkı sağlayarak TSG’yi artırabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Yaratıcılığın kayıp yaşantısının ardından bireylere kayıp deneyimi hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etme imkanı sunabileceği düşünülmektedir. Kayıp yaşantısının ardından kendini açmanın (Calhoun ve ark., 2010) TSG’yi kolaylaştıran bir değişken olduğu belirtilmektedir. Kişiler kayıp yaşantısından sonra yaratıcılıklarından kendini açmaya (self-disclosure) yönelik şekilde yararlanmaları TSG’lerini arttırabilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Yaratıcılığın yukarıda bahsedilen avantajlarının yanı sıra, yaratıcılık seviyeleri yüksek kişilerin yeni deneyimlere açık oldukları da belirtilmektedir (Feist, 1998). Deneyime açıklık kişilik özelliğinin TSG ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Karancı ve ark., 2012; Linley ve Joseph, 2004). Temel inançların sarsılmasının ardından deneyimlere açık olmak kaybın yarattığı koşulları keşfetmeyi ve yeni koşullar yaratıp onlara adaptasyonu kolaylaştırmaktadır; böylece yaratıcılık arttıkça TSG alanlarında da artış meydana gelebilmektedir. Yaşadıkları stresli deneyimle yaratıcılıklarını aktif olarak kullanarak başa çıkmaya yönelen bireyler yaratıcılık alanlarında yeni olanaklar, düşünceler, stiller keşfedebilmektedirler. Örneğin; Zausner (1998), hastalık deneyiminin seçkin görsel sanatçıları, sanatları için yeni olasılıklar keşfetmeye yönlendirebileceğini belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları bu durumun temel inançlarının sarsılmasına yol açacak kayıp

deneyimi olan ve seçkin yaratıcılık grubunda yer almayan yaratıcı insanlar için de geçerli olabileceğini düşündürmektedir ve böylece bireyler TSG'yi yaratıcılıkları aracılığıyla yaşayabilmektedirler.

Yaratıcılıktaki artışın sosyal etkileşime katkı sağlaması yönüyle de TSG'yi artırabileceği düşünülmektedir; çünkü sosyal desteğin TSG için önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Yaratıcı sürecin ve yaratıcı çalışmaların genellikle iş birliği ve sosyal ortamlar gerektirdiği belirtilmektedir (Sawyer, 2006). Yaratıcılığın kayıp deneyiminden önce ya da sonra kişinin sosyal destek kaynakları oluşturmaya yol açarak TSG'yi teşvik edebileceği düşünülmektedir.

4.5. Klinik Çıkarımlar

Bu araştırmada spesifik olarak tek bir travmatik olay türüne odaklanılmış ve ölüm nedeniyle kayıp deneyimleyen katılımcılardan oluşan bir örnekleme TSG süreçleri incelenmiştir. Bu örneklem seçimi klinik açıdan önem arz etmektedir; çünkü TSG süreçleri travmatik olay türüne göre farklılıklar içerebilir. Bu noktada uygulanacak müdahale programlarını planlarken spesifik bir olay türüne odaklanmış araştırmaların aydınlatıcı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularının ölüm nedeniyle kayıp yaşayan bireylerin temel inançlarının sarsılabileceğini ve bu durumun sadece olumsuz sonuçlarının olmadığını, temel inançların sarsılmasının ardından gelişen bilişsel işlemenin ve yaratıcılığın da sürece dahil olmasıyla kişilerin olumlu psikolojik değişimler yaşayabileceğini Türkiye'de yaşayan katılımcılardan oluşan bir örnekleme de göstermesi açısından tedavi süreçlerine katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

İstemli ve istemsiz ruminasyonların TSG sürecindeki rollerinin birbirinden farklılaştığını gösteren mevcut araştırmanın bulguları, tedavi süreçlerinde ruminasyonu sadece olumsuz bir kavram olarak değerlendirmemenin, ruminasyon türlerini ayrıştırarak tedavi süreçleri planlamamanın önemli olabileceğini düşündürmektedir. Ölüm nedeniyle kayıp yaşayan kişilerde istemli ruminasyonun teşvik edilmesinin işlevsel olacağına inanılmaktadır.

Yaratıcılığın temel inançların sarsılması ile TSG arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini gösteren çalışma bulgusunun; yas süreçleri için geliştirilecek çevrimiçi uygulamalara, yas sürecinde uygulanacak bireysel ve grup psikoterapilerine yaratıcılığın da entegre

edilebileceği yönünde bir seçenek sunduğuna inanılmaktadır. Bilindiği kadarıyla yaratıcılığın yetişkinlerin kayıp yaşantısından sonra deneyimledikleri süreçlerde etkisinin incelendiği bir araştırma alanyazında yer almamakta ve yaratıcılık değişkeni çoğunlukla çocuklarda ve çalışanlarda yaratıcılığı artırmaya yönelik olarak çalışılmaktadır. Fakat mevcut araştırma bulguları, yaratıcılığın stresli yaşam olaylarının ardından etkilerinin de göz önünde bulundurulması ve daha fazla araştırılması gerektiğine işaret etmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde yaratıcılığın arka planda bırakılan bir değişken olarak kaldığı ya da yaratıcılığı inceleyen araştırmaların seçkin yaratıcılara odaklandığı dikkat çekmektedir; oysaki her insanın farklı alanlarda ya da farklı düzeylerde olsa dahi yaratıcılık potansiyeli bulunmaktadır (Beghetto ve Kaufman, 2009). Bu araştırmanın da seçkin yaratıcı olmayan bireylerde yaratıcılığın TSG'yi yordadığını göstererek alanyazına katkı sağladığına inanılmaktadır. Klinik uygulamalarda danışanların yaratıcılık düzeylerinin ve yaratıcılık alanlarının göz önünde bulundurulmasının müdahale programlarının yanı sıra önleyici yaklaşımların geliştirilmesi için de farklı perspektifler sunacağı düşünülmektedir.

4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut araştırmada spesifik olarak ölüm nedeniyle kayıp yaşantısına odaklanılarak TSG sürecinin incelenmesi, ruminasyonların etkisinin istemli ve istemsiz olmak üzere iki farklı ruminasyon biçimi üzerinden ele alınması çalışmanın güçlü yanlarını oluşturmaktadır. Mevcut çalışmanın zorlayıcı yaşantıların ardından yaratıcılığın etkisini inceleyen az sayıda çalışmadan biri olmasının ve yaratıcılığın etkisini sadece seçkin yaratıcılara odaklanmadan incelemesinin ise literatüre yenilikçi katkılar sunduğu düşünülmektedir. Çalışmanın göz önünde bulundurulması gereken birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada kesitsel yöntem kullanılması neden-sonuç ilişkisinin belirlenmesinin önünde engel oluşturmuştur. Gelecekteki çalışmaların bu konuyu boylamsal olarak araştırmasının neden-sonuç çıkarımlarının yapılması için önemli olacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bütün değişkenlerine yönelik verilerin katılımcıların öz-bildirimlerine dayanması katılımcıların duygu, düşünce ve davranışlarını yanlış olarak yansıtmaması ya da yeterli olarak yansıtamayabileceği ihtimalini beraberinde getirebilmektedir. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları; TSG sürecinde katılımcılarda gözlenebilecek objektif değişimleri, davranışları ve alana özgü olarak ölçülen yaratıcılığın somut ürünlerini ya da davranışa yansımalarını ölçmeyi mümkün kılmamaktadır. Bu durum kişiler tarafından öznel olarak

bildirilen gelişimlerin ya da yaratıcılığın öneminin göz ardı edilmesine sebep olmamalıdır; çünkü somut göstergesi olmaksızın tek başına algılanan yaratıcılık ve gelişimler de kişilerin kayıplarının ardından deneyimleyecekleri süreçlerde kolaylaştırıcı ve işlevsel olabilmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda davranışsal ya da nesnel göstergelere dayanan ölçümlerin yapılmasının ise bu alana önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır. Kayıp sonrası süreçlerde yaratıcılığın rolünü araştıran çalışmalar çok kısıtlı olduğu için kişilerin kayıp yaşantısından sonra ne gibi yaratıcı davranışlara yöneldiğini, kayıptan sonraki süreçlerde yaratıcılıklarından nasıl ve hangi amaçlara hizmet edecek şekilde faydalandıkları yönünde bulgular sunan nitel araştırmaların yapılmasının da gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı değişkenlerin sadece ölçeklerin temel aldığı kuramsal arka planla sınırlı kalarak ölçülebilmesidir. Bu çalışmada kullanılan yaratıcılık değişkeninin ölçümünde sadece Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği (Şahin, 2016) kullanılmıştır. Bu ölçek yaratıcılık araştırmalarında sıklıkla kullanılmış olan geçerli ve güvenilir bir ölçektir; fakat yaratıcılığı başka teorilere dayanarak ölçen, yaratıcı sürecin farklı noktalarına odaklanan ya da farklı yaratıcılık türlerini ele alan çeşitli geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarıyla bu çalışmanın tekrarlanması, bulguların detaylandırılması için önemli görünmektedir.

Bu çalışmada katılımcılardan “olayın hemen ardındaki haftalarda” deneyimledikleri istemli ve istemsiz ruminasyonları değerlendirmeleri beklenmiştir. Ancak araştırmalar olaydan kısa bir süre sonra meydana gelen ruminasyonlarla, son zamanlarda (ölçeklerin uygulandığı zamanlarda) deneyimledikleri ruminasyonların TSG üzerindeki yordayıcılıklarının değişebileceğini göstermektedir (örn., Taku ve ark., 2009). Gelecekte yapılacak çalışmaların hem olayın hemen ardındaki haftalarda gerçekleşen hem de ölçeklerin uygulandığı haftalarda gerçekleşen ruminasyonlara yönelik değerlendirmeler yapmasının alanyazına önemli katkılarının olacağına inanılmaktadır.

Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarında yer alan madde sayısı çok fazladır, bu durumun katılımcıların ölçekleri cevaplarken yorulmasına ve dikkatlerinin dağılmasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple gelecekte yapılacak çalışmalarda katılımcıların ölçeklere odaklanmasını kolaylaştıracak bir ortamda verilerin toplanmasının önemine dikkat çekilmektedir. Örneklem özellikleri bakımından, katılımcıların çoğunun kadın, lise ya da üniversite mezunu, bekar, orta gelir düzeyinde olması bulguların

genellenebilirliği açısından kısıtlılık oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda rneklemen belirtilen değişkenlere dengeli dağılması ve daha fazla sayıda katılımcıdan oluşan bir örneklem kullanılması bulguların genellenebilirliği için önerilmektedir.

Katılımcılara en çok etkilendikleri kayıp sorulmuş ve bu kayıp gerçekleştiği zaman kişilerin 10 yaş ve üzerinde olmaları dışlama kriteri olarak belirlenmiştir; fakat kişinin en çok etkilendiği kaybın üzerinden çok uzun süre geçmiş olması katılımcıların hatırlamalarında yanlılıklar meydana getirebilmekte ve bu yanlılık katılımcıların verdiği yanıtları etkilemiş olabilmektedir. Gelecekteki araştırmaların en çok etkilenilen kaybın gerçekleştiği tarih için bir st sınır belirlemesi önerilmektedir.

Mevcut çalışmada kayıp yaşantısından sonra deneyimlenebilecek TSG süreçlerini araştırmak amaçlanmıştır; fakat ölüme bağlı kayıp yaşantısı travma sonrası stres belirtilerini de beraberinde getirebilecek bir yaşam olayıdır. Yaratıcılığın, TSG'nin yanı sıra travma sonrası stres belirtilerinde nasıl bir etkisi olduğunu inceleyen çalışmaların yapılması ve ölüme bağlı kayıp yaşantısından farklı zorlayıcı yaşam olaylarını deneyimlemiş katılımcılardan oluşan bir örneklemle araştırmanın tekrarlanması bulguların detaylandırılması için önemli görünmektedir.

Temel inançların sarsılması ve TSG arasındaki ilişkide yaratıcılığın aracı rolünün olduğu bulgusu değerlendirilirken sadece 1 katılımcının doğal afet nedeniyle kayıp bildirdiği dikkat çekmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kayıplarının; hastalık, kaza, yaşlılık gibi nedenlerden yaşanan bireysel kayıplar olduğunun göz önünde bulundurulması önemli görünmektedir. Kolektif travmaların neden olduğu kayıpların ardından yaşanan kolektif yas süreçleri çeşitli yönleriyle bireysel yas süreçlerinden ayrışmaktadır (Yılmaz, 2021). Kolektif yasin söz konusu olduğu durumlarda yaratıcılık için uygun bir çevrenin varlığı, olayın yaşandığı kültürün zorlayıcı olayların ardından yaratıcılığı teşviki ve yaratıcı eylemlere bakış açısı gibi faktörler mevcut çalışmadan farklı sonuçların elde edilmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple kolektif travmalara bağlı kayıpların ardından yaratıcılığın etkilerini inceleyen çalışmaların yapılmasının önemli olduğuna inanılmaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışmada temel inançların sarsılması ve TSG arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyonların, istemli ruminasyonların ve yaratıcılığın aracı rollerini incelemek amaçlanmıştır ve oluşturulan modeli test etmek amacıyla Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi (model 4) yapılmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerinin (temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) arasındaki ilişkilerin yanı sıra bu değişkenlerin yaş ve kayba yönelik olarak belirlenen değişkenlerle (kayıp sonrası deneyimlenen stres, kaybedilen kişiyle yakınlık) ilişkisi Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü MANOVA analizi yürütülerek araştırmanın temel değişkenlerinin cinsiyete, kaybın ani/beklenmedik ya da sıralı/beklendik oluşuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın bulguları aşağıda özetlenmiştir.

1. Araştırmanın temel değişkenleri (temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar, istemli ruminasyonlar, yaratıcılık ve TSG) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
2. Yaş değişkeninin temel inançların sarsılmasıyla ve istemli ruminasyonlarla negatif yönde ve anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Hem kayıp sonrası deneyimlenen stres hem de kaybedilen kişiyle yakınlık değişkenleri TSG, temel inançların sarsılması, istemsiz ruminasyonlar ve istemli ruminasyonlarla pozitif yönde anlamlı ilişkili olarak gözlenmiştir. Kayıp sonrası deneyimlenen stres ile kaybedilen kişiyle yakınlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.
3. Kadınların erkeklere göre kayıp yaşantısından sonra daha yüksek düzeyde temel inançlarda sarsılma, istemli ruminasyon, istemsiz ruminasyon ve TSG deneyimledikleri bulunmuştur. Ani/beklenmedik kayıp yaşayanların beklendik/sıralı kayıp yaşayanlara göre temel inançlarının daha çok sarsıldığı, daha fazla istemli ruminasyon ve istemsiz ruminasyon yaptığı görülmektedir.
4. Temel inançlarda sarsılmanın istemli ruminasyonları, istemsiz ruminasyonları ve yaratıcılığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

5. İstemli ruminasyonların ve yaratıcılığın TSG'yi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. İstemsiz ruminasyonların ise TSG'yi anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.
6. Temel inançlarda sarsılma ve TSG arasındaki ilişkiye istemli ruminasyonların ve yaratıcılığın aracılık ettiği tespit edilmiştir. İstemsiz ruminasyonların ise temel inançlarda sarsılma ve TSG arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Arıkan, G. (2007). *Prevalence of traumatic events and determinants of posttraumatic growth in university students*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Aslam, N., ve Kamal, A. (2013). Gender difference in distress responses, rumination patterns, perceived social support and posttraumatic growth among flood affected individuals. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 10(2), 86-90.
- Aydoğdu, B. E. ve Dirik, G. (2021). Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik belirtiler ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler. *Nesne*, 9(22), 863-883. <https://www.nesnedergisi.com/makale/pdf/1615287333.pdf>
- Baer, J. (1994). Divergent thinking is not a general trait: A multidomain training experiment. *Creativity Research Journal*, 7(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/10400419409534507>
- Baer, J. (1998). The case for domain specificity of creativity. *Creativity research journal*, 11(2), 173-177. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1102_7
- Baer, J., ve Kaufman, J. C. (2005). Bridging generality and specificity: The amusement park theoretical (APT) model of creativity. *Roeper review*, 27(3), 158-163. <https://doi.org/10.1080/02783190509554310>
- Barakat, L. P., Alderfer, M. A., ve Kazak, A. E. (2006). Posttraumatic growth in adolescent survivors of cancer and their mothers and fathers. *Journal of pediatric psychology*, 31(4), 413-419. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsj058>
- Beghetto, R. A., ve Kaufman, J. C. (2009). Do we all have multicreative potential?. *ZDM - International Journal on Mathematics Education*, 41(1-2), 39-44. <https://doi.org/10.1007/s11858-008-0143-7>
- Bellizzi, K. M., ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47-56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47>

- Bowlby, J. (2021). *Bağlanma ve Kaybetme: Kaybetme* (2. Baskı) (N. Nirven, N. Diner, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1982).
- Büchi, S., Jr., Mörgeli, H., Schnyder, U., Jenewein, J., Glaser, A., Fauchère, J.-C., Bucher, H. U., ve Sensky, T. (2009). Shared or discordant grief in couples 2-6 years after the death of their premature baby: Effects on suffering and posttraumatic growth. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 50(2), 123–130. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.2.123>
- Cadell, S., ve Sullivan, R. (2006). Posttraumatic growth and HIV bereavement: Where does it start and when does it end?. *Traumatology*, 12(1), 45-59. <https://doi.org/10.1177/153476560601200104>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01223.x>
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* içinde (s. 157–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-008>
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (Ed.) (2014). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. *Handbook of posttraumatic growth* içinde (s. 3-23). Routledge.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R., Cann, A., ve Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2). <http://dx.doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- 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.
<https://doi.org/10.1080/10615800802573013>

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>

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. <https://doi.org/10.1080/15325020903375826>

Cantekin, Y. ve Atalay, R. (2020). Travmanın yaratıcı etkinliğe yansımaları. *Tykhe Sanat ve Tasarım Dergisi*, 5(9), 217-230.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tykhe/issue/58402/810940>

Choi, S., Lemberger-Truelove, M. E., ve Cho, S. M. (2019). The influence of disruption of core beliefs, social support, and rumination on posttraumatic growth for Korean undergraduate students. *The Journal of Humanistic Counseling*, 58(3), 223-232.
<https://doi.org/10.1002/johc.12121>

Cohen, J. R., ve Ferrari, J. R. (2010). Take some time to think this over: The relation between rumination, indecision, and creativity. *Creativity Research Journal*, 22(1), 68-73.
<https://doi.org/10.1080/10400410903579601>

Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins.

Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/51787/673131>

Damian, R. I., ve Simonton, D. K. (2015). Psychopathology, adversity, and creativity: Diversifying experiences in the development of eminent African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(4), 623-636.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000011>

- Danhauer, S. C., Russell, G. B., Tedeschi, R. G., Jesse, M. T., Vishnevsky, T., Daley, K., Carroll, S., Triplett, K. N., Calhoun, L. G., Cann, A. 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. <https://doi.org/10.1007/s10880-012-9304-5>
- Davis, C. G., Wohl, M. J., ve Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31(8), 693-712. <https://doi.org/10.1080/07481180701490578>
- Dirik, G. (2006). *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Du, Y., Yang, Y., Wang, X., Xie, C., Liu, C., Hu, W., ve Li, Y. (2021). A positive role of negative mood on creativity: The opportunity in the crisis of the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 600837 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600837>
- 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. <https://doi.org/10.1002/jts.20338>
- Eze, J. E., Ifeagwazi, C. M., ve Chukwuorji, J. C. (2020). Core beliefs challenge and posttraumatic growth: Mediating role of rumination among internally displaced survivors of terror attacks. *Journal of Happiness Studies*, 21, 659-676. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00105-x>
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and social psychology review*, 2(4), 290-309. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0204_5
- Forgeard, M. J. (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 245-264. <https://doi.org/10.1037/a0031223>

- Frankl, V. E. (2021). İnsan anlam arayışı. (Ö. Yılmaz, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1946).
- Freedle, A., ve Kashubeck-West, S. (2021). Core belief challenge, rumination, and posttraumatic growth in women following pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 157-164. <https://doi.org/10.1037/tra0000952>
- García, F. E., Duque, A., ve Cova, F. (2017). The four faces of rumination to stressful events: A psychometric analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(6), 758–765. <https://doi.org/10.1037/tra0000289>
- Groleau, J. M., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2013). The role of centrality of events in posttraumatic distress and posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(5), 477-483. <https://doi.org/10.1037/a0028809>
- Gul, E., ve Karanci, A. N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of traumatic stress*, 30(1), 54-62. <https://doi.org/10.1002/jts.22161>
- Gün, M. (2021). *Ölüme Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve ÖzŞefkat*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Han, K. S. (2003). Domain-specificity of creativity in young children: How quantitative and qualitative data support it. *The journal of creative behavior*, 37(2), 117-142. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2003.tb00829.x>
- Harter, S., ve Buddin, B. J. (1987). Children's understanding of the simultaneity of two emotions: A five-stage developmental acquisition sequence. *Developmental psychology*, 23(3), 388-399. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.3.388>
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Haspolat, A., ve ırakoğlu, O. C. (2021). Mindfulness as a moderator in the relation among core belief disruption, rumination, posttraumatic symptoms, and growth. *Mindfulness*, 12, 186-197. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01511-6>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). The 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- Hirooka, K., Fukahori, H., Akita, Y., ve Ozawa, M. (2016). Posttraumatic growth among Japanese parentally bereaved adolescents: A web-based survey. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 34(5), 442-448. <https://doi.org/10.1177/1049909115627776>
- Hocevar, D. (1976). Dimensionality of creativity. *Psychological Reports*, 39(3), 869-870. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.39.3.86>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*, 15(1), 30-34. <https://www.jstor.org/stable/20447198>
- 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), 262-280. <https://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. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Karancı, N. A., Aker, T. A., ve Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi. TUBİTAK SOBAG Projesi (107K323).

- Karancı, N. A., Işıklı, S., ve Aker, T. A. (2011). Travmatik yaşantısı olan yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim: boylamsal bir çalışma. TUBİTAK SOBAG Projesi (109K592).
- Karancı, 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. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303>
- Kaufman, J. C. (2012). Counting the muses: development of the Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS). *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 298-308. <https://doi.org/10.1037/a0029751>
- Kaufman, J. C. (2018). Finding meaning with creativity in the past, present, and future. *Perspectives on Psychological Science*, 13(6), 734-749. <https://doi.org/10.1177/1745691618771981>
- Kaufman, J. C., ve Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The four c model of creativity. *Review of general psychology*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/a0013688>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12144-005-1005-x>
- Kim, E., ve Bae, S. (2019). Gratitude moderates the mediating effect of deliberate rumination on the relationship between intrusive rumination and post-traumatic growth. *Frontiers in Psychology*, 10, 2665. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02665>
- Laaser, D., Putney, H. L., Bundick, M., Delmonico, D. L., ve Griffin, E. J. (2017). Posttraumatic growth in relationally betrayed women. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(3), 435-447. <https://doi.org/10.1111/jmft.12211>
- Lafarge, C., Usher, L., Mitchell, K., ve Fox, P. (2020). The role of rumination in adjusting to termination of pregnancy for fetal abnormality: Rumination as a predictor and mediator of posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 101–109. <https://doi.org/10.1037/tra0000440>

- Lebuda, I. (2014). Big C research–The big challenge? Reflections from research into eminent creativity in the light of the investment theory of creativity. *Creativity. Theories–Research–Applications*, 1(1), 33-45. <http://hdl.handle.net/11320/1104>
- Lebuda, I., ve Csikszentmihalyi, M. (2017). Me, myself, I, and creativity: Self-concepts of eminent creators. *The Creative Self*, 137-152. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00008-X>
- Levi-Belz, Y. (2017). Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 41(6), 376-384. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1285372>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0022030>
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Martin, L.L., ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts, R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* Vol. 9 içinde (s. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates,
- Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., ve Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical psychology review*, 31(6), 949-964. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003>
- Michael, C., ve Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18-33.
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., ve Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204. <https://doi.org/10.1177/0743558403258273>

- Özcan, N. A., ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314. <https://doi.org/10.17755/esosder.548142>
- Packman, W., Bussolari, C., Katz, R., Carmack, B. J., ve Field, N. P. (2017). Posttraumatic growth following the loss of a pet. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 75(4), 337-359. <https://doi.org/10.1177/0030222816663411>
- Pan, Y., Zhao, H., Xu, H., Huang, Y., ve Dong, C. (2022). Post accidental injury: Mediating roles of emotional expressivity, rumination, and posttraumatic growth. *Nursing & Health Sciences*, 24(1), 236-244. <https://doi.org/10.1111/nhs.12919>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Peloso, F. C., Gonçalves, T., Armiliato, M. J., Gregianin, L., Ramos, C., ve de Castro, E. K. (2022). Posttraumatic growth among childhood cancer survivors and their care-givers: associations with rumination and beliefs challenge. *Psicooncología (Pozuelo de Alarcón)*, 19(2), 203-213.
- Platte, S., Wiesmann, U., Tedeschi, R. G., ve Kehl, D. (2022). Coping and rumination as predictors of posttraumatic growth and depreciation. *Chinese Journal of Traumatology*. 25(05), 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.cjtee.2022.02.001>
- Plucker, J. A. (1998). Beware of simple conclusions: The case for content generality of creativity. *Creativity Research Journal*, 11(2), 179-182. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1102_8
- Plucker, J. A., Beghetto, R. A., ve Dow, G. T. (2004). Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity research. *Educational psychologist*, 39(2), 83-96. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3902_1
- Plucker, J. A., ve Beghetto, R. A. (2004). Why creativity is domain general, why it looks domain specific, and why the distinction does not matter. R. J. Sternberg, E. L.

- Grigorenko, ve J. L. Singer (Ed.), *Creativity: From potential to realization* içinde (s. 153–167). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10692-009>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1007870419116>
- Prati, G., ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Roepke, A. M., ve Seligman, M. E. (2015). Doors opening: A mechanism for growth after adversity. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 107-115. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.913669>
- Romeo, A., Castelli, L., Zara, G., ve Di Tella, M. (2022). Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: associations with core beliefs and rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15938. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315938>
- Runco, M. A. (1987). The generality of creative performance in gifted and nongifted children. *Gifted Child Quarterly*, 31(3), 121-125. <https://doi.org/10.1177/00169862870310030>
- Runco, M. A. (1989). The creativity of children's art. *Child Study Journal*, 19(3), 177-189.
- Sawyer, R. K. (2006). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford University Press.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping, theory, research, and application* içinde (s. 149-170). Praeger Publishers.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G.

Calhoun (Ed.), *Post-traumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* içinde (ss. 99–125). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Shakespeare-Finch, J., ve Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15(2), 69-82. <https://doi.org/10.1080/15325020903373151>

Silvia, P. J., Kaufman, J. C., ve Pretz, J. E. (2009). Is creativity domain-specific? Latent class models of creative accomplishments and creative self-descriptions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(3), 139-148. <https://doi.org/10.1037/a0014940>

Simonton, D. K. (1978). The eminent genius in history: The critical role of creative development. *Gifted Child Quarterly*, 22(2), 187-195. <https://doi.org/10.1177/001698627802200212>

Simonton, D. K. (2014). More method in the mad-genius controversy: A historiometric study of 204 historic creators. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(1), 53–61. <https://doi.org/10.1037/a0035367>

Spain, B., O'Dwyer, L., ve Moston, S. (2019). Pet loss: Understanding disenfranchised grief, memorial use, and posttraumatic growth. *Anthrozoös*, 32(4), 555-568.

Stockton, H., Hunt, N., ve Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress*, 24(1), 85-92. <https://doi.org/10.1002/jts.20606>

Szcześniak, M., Madej, D., ve Bielecka, G. (2022). Relationship between World Assumptions and Post-Traumatic Growth among Polish Cancer Patients: Moderating Effect of Rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12444. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912444>

Şahin, F. (2016). Kaufman alanları yaratıcılık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 855-867. <https://doi.org/10.17051/io.2016.70479>

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.

- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death studies*, 32(5), 428-444. <https://doi.org/10.1080/07481180801974745>
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 129-136. <https://doi.org/10.1080/10615800802317841>
- 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), 563-569. <https://doi.org/10.1037/tra0000054>
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., ve Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., ve Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research and applications*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-472. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(1), 105-116. <https://doi.org/10.2190/7MBU-UFV9-6TJ6-DP83>

- Tolleson, A., ve Zeligman, M. (2019). Creativity and posttraumatic growth in those impacted by a chronic illness/disability. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(4), 499-509. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1632769>
- Trapnell, P. D., ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- 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), 400-410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Unsworth, K. (2001). Unpacking Creativity. *Academy of Management Review*, 26(2), 289-297. <https://doi.org/10.2307/259123>
- Verhaeghen, P., Joorman, J., ve Khan, R. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226-232. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.226>
- Verhaeghen, P., Joormann, J., ve Aikman, S. N. (2014). Creativity, mood, and the examined life: Self-reflective rumination boosts creativity, brooding breeds dysphoria. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 211-218. <https://doi.org/10.1037/a0035594>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2021). *Kayıptan sonra yaşam: komplike yas ve tedavisi (6. Baskı)*. Pusula Yayıncılık.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

- Weiss, R. S. (1993). Loss and recovery. Stroebe, M. S., Stroebe, W., ve Hansson, R. O. (Ed.). *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* içinde (s. 271-284). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076>
- Wolchik, S. A., Cox, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., ve Ayers, T. S. (2009). Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 58(2), 107-128. <https://doi.org/10.2190/OM.58.2.b>
- Wortman, C. B., ve Silver, R. C. (2001). The myths of coping with loss revisited. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* içinde (s. 405–429). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-017>
- Yılmaz B. (2021). Kolektif yas. E. Keser (Ed.), *Kayıp ve yas psikolojisi* içinde (s. 513-525). Nobel.
- Zausner, T. (1998). When walls become doorways: Creativity, chaos theory, and physical illness. *Creativity Research Journal*, 11(1), 21-28. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1101_3
- Zeng, W., Zeng, Y., Xu, Y., Huang, D., Shao, J., Wu, J., ve Wu, X. (2021). The influence of post-traumatic growth on college students' creativity during the COVID-19 pandemic: the mediating role of general self-efficacy and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, 665973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665973>
- 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. <https://doi.org/10.1037/tra0000031>

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Sude Teker tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Araştırmada ölüme bağlı kayıp deneyimi olan yetişkinlerde travma sonrası gelişim; temel inançlar, ruminasyonlar ve yaratıcılık temelinde incelenmektedir. Aşağıdaki anketlerin başında yer alan yönergeleri lütfen dikkatle okuyunuz. Dolduracağınız anket sorularının doğru ya da yanlış cevapları yoktur, bu sebeple kendinize en yakın hissettiğiniz ve sizi en iyi yansıtan seçenekleri işaretlemeniz beklenmektedir. Verilen anketlerde isminizi veya kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmayacak ve verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçlarının güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle, duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız ve boş bırakmamanız önemlidir. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz takdirde ya da herhangi bir nedenden dolayı sizi rahatsız eden bir durumda, bir neden belirtmeksizin çalışmayı yarım bırakabilirsiniz. Böyle bir durumda doldurduğunuz anketler çalışmaya dahil edilmeyecektir.

Araştırmaya katılımınız için çok teşekkür ederiz.

Anket başında ya da sonunda çalışmayla ilgili sorularınız olursa veya sonraki süreçte çalışmayla ilgili bilgi almak isterseniz Sude Teker ile iletişim kurabilirsiniz.

İletişim için:

Araştırmayla ilgili yukarıda yer alan açıklamayı okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Okudum, anladım, kabul ediyorum. ☐

Okudum, anladım, kabul etmiyorum. ☐

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Herhangi bir yakınınızı ölüm nedeniyle kaybettiniz mi?

(Lütfen yanıtınız evet ise çalışmaya devam ediniz; hayır ise çalışmaya katılımınız sonlandırılacaktır, teşekkür ederiz)

☐ Evet

☐ Hayır

2. Bu kaybınızın/kayıplarınızın üzerinden en az 1 sene geçti mi? (Kaybınız/kayıplarınız son bir yıldan daha önceki bir tarihte mi gerçekleşti?)

(Lütfen yanıtınız evet ise çalışmaya devam ediniz; hayır ise çalışmaya katılımınız sonlandırılacaktır, teşekkür ederiz)

☐ Evet

☐ Hayır

3. Doğum yılınız:

4. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Belirtmek istemiyorum

5. Eğitim durumunuz:

☐ Okuryazar

☐ İlköğretim mezunu (ilkokul-ortaokul)

☐ Lise mezunu

☐ Üniversite mezunu ve üzeri

6. Yaşadığınız ülke:

☐ Türkiye

☐ Diğer (lütfen belirtiniz)

--

7. Aylık ortalama gelir düzeyiniz nedir?

- ☐ Üst
- ☐ Üst-Orta
- ☐ Orta
- ☐ Orta-Alt
- ☐ Alt

8. Medeni durumunuz:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Belirtmek istemiyorum

9. Aşağıda yer alan sorular yaşadığınız kayba/kayıplara ilişkindir, lütfen her bir soruyu atlamadan cevaplayınız.

Şimdiye kadar ölüm nedeniyle kaybettiğiniz insanları aşağıdaki listede işaretleyiniz
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐ Anne
- ☐ Baba
- ☐ Çocuk
- ☐ Kardeş
- ☐ Eş
- ☐ Sevgili
- ☐ Arkadaş
- ☐ Akraba
- ☐ Diğer (Lütfen belirtiniz)

10. Lütfen yukarıda listede belirttiğiniz kayıplardan **SİZİ EN ÇOK ETKİLEMİŞ 1(BİR) KAYBI** aşağıdaki listede işaretleyiniz. (Not: Yukarıdaki listede 1 kişi işaretlediyseniz bu listede de aynı kişiyi işaretleyiniz.)

☐ Anne

☐ Baba

☐ Çocuk

☐ Kardeş

☐ Sevgili

☐ Arkadaş

☐ Akraba

☐ Diğer (Lütfen belirtiniz)

11. Bu kayıp gerçekleştiğinde kaç yaşındaydınız?

12. Yukarıda işaretlediğiniz kişiyi kaybettiğiniz zaman diliminde kaybettiğiniz başka kişiler de oldu mu?

☐ Evet (Lütfen bu kişilerin kim/kimler olduğunu belirtiniz.)

☐ Hayır

Aşağıdaki sorulara yukarıda işaretlediğiniz SİZİ EN ÇOK ETKİLEMİŞ kaybınızı düşünerek cevap vermeniz beklenmektedir.

Kaybettiğiniz kişinin;

13. Ölüm yaşı:

14. Ölüm tarihi:

15. Kaybınız ani ve beklenmedik bir şekilde mi gerçekleşti?

☐ Evet ☐ Hayır (Beklendik/sıralıydı)

16. Ölüm nedeni:

- ☐ Trafik kazası
- ☐ Diğer kazalar (ev kazası, iş kazası vb.)
- ☐ Ani hastalık (kalp krizi, beyin kanaması vb.)
- ☐ Kronik hastalık (diyabet, tansiyon, kanser, alzheimer/demans vb.)
- ☐ Doğum öncesi/sırası komplikasyonlar
- ☐ İntihar
- ☐ Doğal afet
- ☐ Biri tarafından öldürülme (terör, saldırı, soygun, cinayet vb.)
- ☐ Yaşlılık
- ☐ Diğer (lütfen detaylı olarak belirtiniz)

17. Kayıp deneyimi kaybın hemen ardından sizin için ne kadar stresliydi?

- ☐ 1 (çok az)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 (çok fazla)

18. Kaybınızdan önce kaybettiğiniz kişiyle ilişkinizin yakınlığı nasıldı?

- ☐ 1 (hiç yakın değildik)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (çok yakındık)

EK 3: Temel İnançlar Envanteri

TEMEL İNANÇLAR ENVANTERİ (TİE)

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

0 1 2 3 4 5

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

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

EK 4: Olay İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE)

OLAY İLİŞKİLİ RUMİNASYON ENVANTERİ (OİRE)

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

0	1	2	3
Hiç olmadı / Hiç /Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık / Sıklıkla

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

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

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

EK 5: Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği Türkçe Formu (KAYÖ-TR)

Yönerge: Yaşıtlarınızla ve benzer yaşam deneyimlere sahip insanlarla kendinizi karşılaştırmak suretiyle aşağıda yer alan soruları yanıtlayınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Akranlarımdan bu konuda;

5= Çok daha fazla yaratıcıyım..... 1= Çok daha az yaratıcıyım

I. Faktör: Akademik Yaratıcılık	1	2	3	4	5
1. Makale veya araştırmaları özgün/ güncel bir bakış açısını desteklemek üzere en iyi olasılıklar dahilinde sentezleme					
2. Bir dergi, gazete veya haber bülteni için yazı yazma					
3. Bir çalışma revize edilirken eleştiri ve önerilerin nasıl bir araya getireceğini ortaya koyma					
4. Kitapta yer alan temaları/ konuları analiz etme					
5. Editöre bir mektup yazma					
6. Bir konuya uygun yanıt oluşturma					
7. Okuduğu metine dayalı olarak yapıcı geri bildirim verme					
8. Tartışmalı bir konuyu kendi bakış açısına göre tartışma					
9. Kolayca ulaşılamayacak farklı kaynak türlerini kullanarak bir konuyu araştırma					
10. Güncel olmayan bir tartışma ile ilgili yenilikçi bir yöntem sunma					
11. Bir tartışmada kişisel olarak kabul etmediği tarafı/ boyutu tartışma					
II. Faktör: Bilimsel/ Mekanik Yaratıcılık					
12. Robot gibi mekanik bir şeyler yapma					
13. Virüslü veya standart uygulama dışında işlemlere izin vermeyen bir program yüklenmiş (frozen program) bilgisayarı çalışabilir hale getirme					
14. Bir bilgisayar programı yazma					
15. Makineleri sökme/ takma/ parçalara ayırma ve onların nasıl çalıştığını ortaya çıkarma					
16. Bilimsel bir deneyin tasarımına veya yapılmasına yardımcı olma					
17. Aritmetik veya geometrik bir problemi çözme veya ispat etme					
18. Matematik bulmacalarını çözme					
III. Faktör: Sanatsal Performans Alanında Yaratıcılık					
19. Orijinal bir şarkı besteleme					
20. İçinden geldiği anda bir şarkı sözü oluşturma					
21. Bir müzik aletini nasıl çalacağını öğrenme					
22. Topluluk önünde müzik aleti çalma					
23. Kafiye oluşturma					
24. Uyum içinde şarkı söyleme					
25. Komik bir şarkı sözü yazma					

26. Bir şiir yazma					
27. Bir oyunda oyunculuk yapma					
<i>IV. Faktör: Öz/ Günlük Yaratıcılık</i>					
28. İki arkadaş arasında bir sorun veya tartışma yaşandığında aracı olma					
29. İnsanlarda rahatlama ve gevşeme duygusu oluşturma					
30. İnsanlara yardımcı olmak için yeni yollar düşünme					
31. Arkadaşlarıyla herkesin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir olay veya gezi planlama					
32. Güç/ zor bir durumla karşılaşan insanlara yardımcı olma					
33. Kişisel problemlerini sağlıklı yollardan çözümüleme					
34. Bir problem için en iyi çözümü seçme					
35. İş ve özel yaşamı dengeli biçimde sürdürme					

36. Birisine bir şeyi nasıl yapacağını öğretme					
<i>V. Faktör: Sanatsal Yaratıcılık</i>					
37. Düzensiz veya geometrik tasarımların resmini çizme/ karalamasını yapma					
38. Bir kişi veya objenin taslağını çıkarma					
39. Bir çömlek parçası veya bir heykel yapma					
40. İlginç bir yaklaşım veya bakış açısı kullanarak güzel bir tema oluşturacak bir fotoğrafı çekme					
41. Kendi fotoğrafları dışında gazete resimlerinden bir defter sayfası oluşturma					

EK 6: PTGI-X Türkçe Versiyonu

PTGI-X Türkçe Versiyonu

Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *J Trauma Stress*, 30(1), 11-18.

EK 7: Ölçek Kullanım İzinleri

Sevgili Sude merhaba,

TİE ve OIRE'yi tez çalışman kapsamında kullanman uygundur. Ölçek maddeleri ve puanlamalarını içeren dosyaları ekte bulabilirsin. Ek bir bilgi olarak, doktora tez çalışmamda TİE orijinal ölçekten farklılaşarak, tek faktör yerine iki faktörlü bir yapı olarak bulgulandı. Konunun detayları tezin içerisinde yer almakta.

Şimdiden başarılar dilerim,

--

Manolya Çalışır

Asst. Professor of Psychology
Cyprus International University
Faculty of Arts and Sciences

Yordayan Değişkenler olarak Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Yaratıcılığın Rolünü " başlıklı tez çalışmanızda kullanmak üzere PTGI-X ölçeğinin Türkçe Formunu yada PTD ölçeğinin Türkçe Formunu referans vermek kaydıyla bilimsel araştırmamızda kullanabilirsiniz.

Bu izin, ölçeğin tamamının ya da bir kısmının üçüncü kişiler tarafından görüleceği şekilde yayınlanması iznini kapsamamaktadır. Örneğin, size verdiğimiz bu ölçek kullanım izni ölçek maddelerimizin tamamının ya da bir kısmının tezinizde/makalenizde ekler (appendix) kısmında yayınlanması iznini içermemektedir. Bu hususa özen göstermeniz ve **ölçeklerimizin maddelerini üçüncü kişilerin göreceği şekilde hiçbir yerde hiçbir şekilde yayınlamamanız gerekmektedir.** Ölçek maddelerinin tümünü ve/veya bir kısmını üçüncü kişilerin göreceği şekilde bir yerde yayınlamanız halinde her türlü yasal hakkımız saklıdır, gerektiğinde etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim. Son bir dip not: terminolojik olarak Travma Sonrası Gelişim kavramını kullanabilirsiniz.

Tezinizde kolaylıklar.
Emre Senol Durak, Ph.D.
Professor

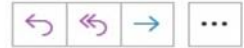
Re: Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği kullanım izni hk.



Feyzullah SAHIN
Kime sude teker



Bu iletideki fazla satır sonlarını kaldırdık.



1.12.2022

Merhabalar,
Kullanabilirsiniz kolaylık diliyorum

EK 8: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2023-217728



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı :E-62310886-605.99-217728

Konu :Sude Teker'in Etik Onay Başvurusu Hk.

24.03.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTUSU MUDURLUGUNE

İlgi : 28.02.2023 tarih ve 209958 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sude Teker'in, Prof. Dr. Okan Cem Çirakoğlu'nun danışmanlığında yürüteceği "Travma Sonrası Gelişimin Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Yaratıcılık Temelinde İncelenmesi" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROGLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600-68
Konu : Tez Çalışması

21 MART 2023

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sude Teker'in, Prof. Dr. Okan Cem Çirakoğlu'nun danışmanlığında yürüteceği "Travma Sonrası Gelişimin Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Yaratıcılık Temelinde İncelenmesi" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Bağkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hidayet Hale Küniçen	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun'un çalışmaya ilişkin görüşleri:

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sude Teker'in, Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'nun danışmanlığında yürüteceği "Travma Sonrası Gelişimin Temel İnançlar, Ruminasyonlar ve Yaratıcılık Temelinde İncelenmesi" başlıklı tez çalışması yapılabilir; ancak, kullanılacak ölçeklerin sahiplerinden izin alınması gerekir.