



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KİLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YAKININI KAYBETMİŞ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK**  
**ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN YAS**  
**SÜRECİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NİDA DAĞ**

**Ocak, 2023**

**NİDA DAĞ**

**YAKININI KAYBETMİŞ**  
**YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK**  
**ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK**  
**DAYANIKLILIĞIN YAS SÜRECİNE**  
**ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YAKININI KAYBETMİŞ YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN YAS  
SÜRECİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

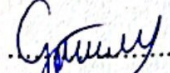
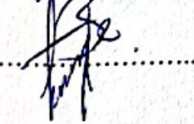
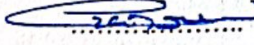
**NİDA DAĞ**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Ezgi ULU**

**LefkoŐa  
Ocak, 2023**

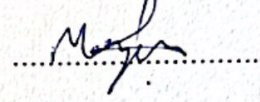
**Onay**

Nida Dağ tarafından hazırlanan **Yakınını Kaybetmiş Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılığın Yas Sürecine Etkisi**" başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak 16.01.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun	
Jüri Üyesi:	Dr. Fahriye Balkır	
Danışman:	Doç. Dr. Ezgi ULU	

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

16/01/2023



Doç. Dr. Meryem Karaaziz

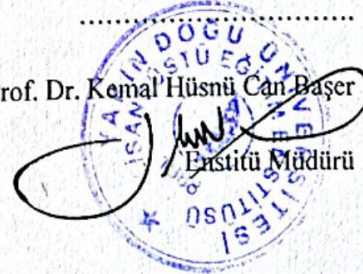
Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

16/01/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



**Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Nida DAĞ****15/12/2022**

**Teşekkür**

Tez dönemimde telaşla girdiğim odadan sakinlikle çıkmamı sağlayan, değerli bilgi ve tecrübeleri ile yoluma ışık tutan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU'ya ve diğer Yakın Doğu Üniversitesi hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteğini esirgemeyen, dağ gibi arkamda duran, azmini örnek aldığım abim Eren Dağ başta olmak üzere tüm aileme sonsuz teşekkür ederim.

Anketime katılarak araştırmama destek olan katılımcılara teşekkür ederim.

**Nida Dağ**

## Özet

### **Yakınını Kaybetmiş Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri Ve Psikolojik Dayanıklılığın Yas Sürecine Etkisi**

**Dağ, Nida**

**Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı:Doç. Dr. Ezgi Ulu**

**Ocak 2023, (78) sayfa**

Bu araştırma yas tutan yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile yas süreçleri arasındaki ilişkiyi incelenme amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yas süreci, bağımsız değişkenleri psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleridir. Bu araştırmanın örneklem grubu uygun örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan, kayıp yaşamış 18 yaş üstü 759 kadın ve 71 erkek olmak üzere toplam 830 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bununla birlikte “On Maddeli Kişilik Ölçeği”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık” ve “Temel Yas Unsurları Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Gelecek Algısı, Aile uyumu, Kendilik algısı ve Sosyal yeterlilik alt boyutlarından aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmadan bulgular doğrultusunda yapılacak müdahaleler ile kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseltilerek yas şiddeti düzeylerinin azalmasına katkı sağlanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dayanıklılık, kişilik, yas, yas süreci, patolojik yas

**Abstract****The Effects of Personality Traits and Psychological Resilience on the Grief  
Process in Adults Beloved****Dağ, Nida****MA, Department of Clinical Psychology****Thesis Advisor:Doç. Dr. Ezgi Ulu****January 2023, (78) pages**

This research was conducted to examine the relationship between the personality traits and psychological resilience of grieving adults and their grieving processes. The dependent variable of the study is the grief process, and the independent variables are psychological resilience and personality traits. The sample group of this study was selected by convenient sampling method. The sample of the study consists of a total of 830 participants, 759 women and 71 men over the age of 18, living in the Turkish Republic of Northern Cyprus and the Republic of Turkey. The research was designed using the relational survey model, which is one of the general survey models. "Personal Information Form" was used as a data collection tool to reach the demographic information of the participants. In addition, "Ten-Item Personality Scale", "Resilience for Adults" and "Basic Grief Elements Scale" were used. It was determined that the scores of the participants in the Future Perception, Family harmony, Self-perception and Social competence sub-dimensions in the Resilience Scale for Adults predicted the Basic Grief Elements Scale scores in a statistically significant and positive way. It was determined that the scores of the participants from the Responsibility sub-dimension in the Ten-Item Personality Scale predicted the Basic Grief Factors Scale scores in a statistically significant and positive direction, while the scores they got from the Amenableness sub-dimension predicted it negatively. With the interventions to be made in line with the findings from the research, the psychological resilience levels of the people can be increased and it can contribute to the decrease in the levels of bereavement.

**Keywords:** Resilience, personality, grief, grief process, pathological grief

## İçindekiler

Onay Sayfası .....	1
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı .....	2
Teşekkür.....	3
Özet.....	4
Abstract .....	5
İçindekiler .....	6
Tablolar Listesi / Şekiller Listesi .....	9
Kısaltmalar .....	10

## BÖLÜM I

Giriş.....	11
Problem Durumu .....	12
Araştırmanın Amacı .....	13
Araştırmanın Önemi.....	13
Sınırlılıklar .....	13
Tanımlar .....	14

## BÖLÜM II

Kişilik.....	15
Kişiliğin Oluşumu ve Gelişimi .....	16
Kişilik Özellikleri .....	17
Kişiliğin Kuramsal Temelleri.....	17
<i>Psikanalitik Yaklaşım.....</i>	18
<i>Biyolojik Yaklaşım.....</i>	19
<i>İnsancıl Yaklaşım .....</i>	20
<i>Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....</i>	21
<i>Bilişsel Yaklaşım .....</i>	21
<i>Ayırıcı Özellik Yaklaşımı.....</i>	22



Beş Faktör Kişilik Modeli.....	22
Psikolojik Dayanıklılık .....	23
Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri .....	24
Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları .....	26
Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Temelleri .....	27
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Kişilerin Özellikleri.....	28
Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal Bozukluklar .....	29
Yas .....	29
Yas Süreci .....	30
Yas Tepkileri.....	30
Yas Evreleri ve Kuramcıları.....	34
Yasın Kuramsal Temelleri .....	36
<i>Psikodinamik Kuramda Yas.</i> .....	36
<i>Bağlanma Kuramında Yas.</i> .....	37
<i>İkili Süreç Modeli</i> .....	37
<i>Bilişsel Davranışçı Kuramında Yas</i> .....	38
Uzamış Yas Bozukluğu.....	38
İlgili Araştırmalar.....	39

### BÖLÜM III

Yöntem.....	42
Araştırma Modeli .....	42
Evren ve Örneklem .....	43
Veri Toplama Araçları .....	44
Verilerin Toplanması .....	44
Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	45
Çalışmanın Planı .....	47

### BÖLÜM IV

Bulgular.....	49
---------------	----

### BÖLÜM V

TARTIŞMA .....	58
----------------	----

## BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	62
Sonuç .....	62
Öneriler .....	64
Kaynakça.....	66
EKLER.....	75
Ek-1. Bilgilendirme Formu .....	75
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu .....	76
Ek-3. On Maddeli Kişilik Ölçeği .....	77
Ek-4. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	78
Ek-5. Temel Yas Unsurları Ölçeği .....	79
Ek-6. İntihal Raporu .....	80
Ek-7. Özgeçmiş .....	81

## Tablolar Listesi

	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı	43
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarına Ait Normallik Testi	46
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyetine Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	49
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	50
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	51
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Kaybedilen Kişiye Yakınlığına Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	52
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar	53
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	54
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar	55
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	56
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve On Madde Kişilik Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	57

**Kısaltmalar**

<b>DSM:</b>	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
<b>KKTC:</b>	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for the Social Sciences
<b>TDK:</b>	Türk Dil Kurumu



## BÖLÜM I

### Giriş

Oldukça zorlayıcı bir deneyim olan kayıp aynı zamanda baş edilmesi güç ve kişiye özgü bir süreçtir (Bandín, 2020). Her birey günlük yaşamın olağan seyri içerisinde kayıp ya da kayıp tehdidi ile yüzleşmesi gereken bir olay yaşayabilmektedir. Sevilen bir kişinin ölümü bu türden bir olaydır (Özel ve Özkan, 2020). Kaybın ardından sonra yaşanan yas süreci ise bireylerin kayba verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerinin yaşandığı bir süreçtir (Ürer, 2017). Yas sürecini sağlıklı bir yas süreci olarak nitelendirebilmemiz için bireyin akut yas tepkilerinin ardından zamanla bütünleşmiş yas tepkileri vererek günlük yaşamdaki işlevselliğine geri dönebilmesi beklenmektedir (Doering, Barke, Friehs ve Eisma, 2018). Her insan farklı süre ve yoğunlukta yas tutmaktadır. Bu nedenle akut yas tepkileri ve bütünleşmiş yas tepkilerinin ne kadar süreceğine dair net bir süre verilememektedir (Volkan ve Zintl, 2020).

Yas süresini, yas tepkilerinin yoğunluğunu ve hızını etkileyen bazı değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenlerden birinin ise yas tutan kişinin kişilik özellikleri olduğu düşünülmektedir. Kişilik için birçok farklı tanım yapılsa da en kapsayıcı tanımı insanların doğuştan getirmekle birlikte deneyimleri sonucu da elde ettiği, onu diğerlerinden ayıran özellikler bütünü olduğudur (Doğan, 2013). Literatürde kişilik özelliklerinin yas sürecini etkilediğinden bahseden çalışmalar bulunmaktadır (Bildik, 2013; Cesur, 2017; Kahraman, 2021). Bu çalışmalara benzer olarak kişiliğin yas süreci için bir risk faktörü olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Çolak, Hocaoglu, 2021). Kişilik özellikleri ile birlikte psikolojik dayanıklılık kavramının da yas süreci ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, zorlayıcı yaşamsal deneyimlerimizle etkili bir başa çıkma kaynağıdır (Pınar, Yıldırım ve Sayın, 2018). Hablemitoğlu (2021)'nin kitabında psikolojik dayanıklılık ve yas sürecinin ilişkisine değinilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın kişinin kayıp öncesi işlevsellik düzeyine dönülebilmesi, üretkenliğini sürdürebilmesi ve olumlu duygular yaşayabilmesi için etkisinden bahsedilmektedir. Bonanno araştırmasında yas sürecini incelemiş ve bu süreç ile ilgili bir "iyileşme" modelinden bahsetmiştir. Bu modeli kişinin yaşadığı ıstırabın azalmasını açıklamak için kullanmıştır. Bu model de psikolojik dayanıklılığın iyileşme için önemine değinmiştir (Papa ve Bonanno, 2008).

Literatürde yas süreci ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer birçok araştırma bulunmaktadır. (Papa ve Bonanno, 2008; Pınar vd., 2018; Kırçalı, 2020).

Bu araştırmalara ek olarak, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin sosyal çevresi ile ilişkilerinin iyi olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan psikolojik dayanıklılık, yas sürecinde sosyal desteğe sahip olunabilmesi için de önemli bir değişkendir (Papa ve Bonanno, 2008). Alan yazında sosyal desteği olan insanların sosyal destek sahibi olmayan insanlara nispeten yas sürecini daha sağlıklı yaşadığını kanıtlayan araştırmalar mevcuttur (Döveling, 2015) Sosyal destek sahibi olmanın iyi oluş düzeyini yükselttiği gibi strese verilen tepkilerin de düzenlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Chou ve Chi, 2004). Bu tanımları da göz önünde bulundurarak her insanda farklı yaşanan yas sürecinin sağlıklı yaşanılması konusunda bireyin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılığın önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

### **Problem Durumu**

Kayıp ve yas, gündelik hayatta konuşulmaktan kaçınılan kavramlardır. Yas süreci konuşulmaya çalışılması durumunda da insanların bocaladığı ve ne diyeceğini bilemedikleri bir süreçtir. Bu kavramlar insanlarda belirsizlik, kaygı, öfke gibi birçok duygu yaratmaktadır. Tüm bunlara rağmen her insanın yaşamının bir döneminde yüzleşmek zorunda kalmaktadır (Volkan ve Zıntl, 2022). Bazı yas tepkileri benzer olsa da Vamık Volkan'ın dediği gibi “Yas tutma biçimi parmak izi kadar bireyseldir.” Herkeste farklı yaşanan yas sürecinde bu farklılığın oluşmasına ilişkin değişkenler merak konusu olmaktadır.

Yas süreci güçlü duyguların yaşandığı ve anlamlandırılması zor bir süreçtir (Hablemitoğlu, 2021). Yas sürecini etkileyen değişkenleri bilmek yas sürecinin daha iyi anlamlandırılmasını sağlayacaktır. Alan yazın taramasına bakıldığında yas süreçlerini inceleyen çalışmalar son yıllarda artmakla birlikte hala yeterli değildir. Bu araştırmada kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılığın yas süreci ile ne düzeyde ilişkili olduğuna ve bu değişkenlerin yas tepkilerini nasıl etkilediğine bakılmıştır. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi, “yakınını kaybetmiş bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları yas sürecini etkilemiş midir?” olarak belirlenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın genel problemini psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin yas süreci ile arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı oluşturmaktadır. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara da yanıt aranmıştır.

Araştırmanın alt amaçları aşağıdaki soruları cevaplamaktır.

1. Yakınını kaybetmiş kişilerin yas şiddeti sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yakınını kaybetmiş kişilerin yas şiddeti ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Yakınını kaybetmiş kişilerin kişilik özellikleri yas şiddetini yordamakta mıdır?
4. Yakınını kaybetmiş kişilerin yas şiddeti ile psikolojik dayanıklılıkları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Yakınını kaybetmiş kişilerin psikolojik dayanıklılıkları yas şiddetini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Bu çalışma insan yaşamının kaçınılmazı olan bir yakının kaybının ardından yaşanan yas sürecini ve ilişkili değişkenleri kapsamlı bir biçimde açıklamayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık değişkeni ile yas sürecini yaşayan kişinin kişilik özellikleri incelenmektedir. Yas sürecini etkileyecek iki önemli faktörün psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kaybı yaşayan kişinin kişilik özellikleri olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma bu iki faktörü aynı anda inceliyor olması açısından önem taşımaktadır (Kahraman, 2021).

Kayıp yaşadktan sonra yas sürecinin nasıl geçirildiğine bağlı olarak yas süreci sonrasında kayıp yaşamış bireyin işlevselliğinde bozulmalar olabileceği gibi kayıp sonrası psikolojik büyüme de yaşayabilmektedir (Bildik, 2013; Bilge, 2019). Kayıp sonrası psikolojik büyüme yaşayan kişi, yaşam felsefesini gözden geçirmiş, kendisine dair düşünceleri ve beklentilerini düzenlemiş, kendilik algısı ve empati duygusunu arttırmış olabilir (Tarım, 2019). Psikolog olarak yas tutan bireylerin yas sonucunda işlevselliğinde bozulmalar olmaması ya da patolojik davranışlar geliştirmemesi ve bu sürecin psikolojik büyüme ile sonlanmasına yardımcı olabilmek için yas sürecinin detaylandırılması ve ilişkili olduğu kavramları incelenmesi önemli görülmektedir. Bu bağlamda araştırma, yas süreci ile ilişkili olan kavramları bilimsel



metotlarla inceleyip hem alanda çalışanlara ışık tutacak hem de literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

-Bu araştırma KKTC ve TC’de yaşayan yakınını kaybetmiş 830 yetişkinin kendileri ve yas süreçleri hakkındaki değerlendirmelerine dair görüşleriyle sınırlıdır.

-Bu araştırma araştırmaya katılım gösteren 759 kadın, 71 erkek yetişkinin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

- Bu araştırma araştırmaya katılım gösteren 759 kadın, 71 erkek yetişkinin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

-Bu araştırma çalışma süreci zarfında ulaşılan yerli ve yabancı kaynaklar ile sınırlıdır.

-Bu araştırma Mart 2022 ve Ekim 2022 tarihleri arasında Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlandırılmıştır.

-Bu araştırmadan elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilecek olup sonuçların tartışılması ve önerileri ile sınırlı kalmıştır.

### **Tanımlar**

**Yas:** Bireyin yaşamının herhangi bir döneminde yüzleştiği kayıplar karşısında ortaya çıkan üzüntü, acı ve kederi içinde bulunduran içsel tepkilerdir(Hablemitoğlu, 2021)

**Psikolojik Dayanıklılık:** Olumsuz yaşam olayları ve stres veren durumlar karşısında işleyen koruyucu bir mekanizma olarak kabul edilmektedir(Gooding vd., 2012 )

**Kişilik:** İnsanların doğuştan getirmekle birlikte deneyimleri sonucu da elde ettiği, onu diğerlerinden ayıran özellikler bütünüdür(Doğan, 2013).

**Kendilik Algısı:** İnsanların kendi potansiyelleri, duygu, düşünce ve davranışlarının bilincinde olarak kendini yeterli veya yetersiz görme durumlarıdır(Yuvalı, 2021)

**Psikolojik Büyüme:** İnsanların temel inançlarını yeniden değerlendirmesi ile başlayan genellikle zorlayıcı ya da travmatik bir yaşam olayından sonra olan olumlu psikolojik değişikliklerdir(Berman vd., 2021)

## BÖLÜM II

### Kişilik

TDK'ya göre kişiliğin tanımı en kapsamlı haliyle; kişinin kendine özgü özellikleri bütünüdür. Kişilik, dilimize Latince kökenli “persona” sözcüğünden geçmiştir. Antik Yunanda tiyatrolarında oyuncuların oynadığı karakteri temsilen taktıkları maskeye persona denilmekteydi. Günümüzde bu kavram tiyatro oyunlarında değil günlük yaşamda bize özgü olan tutum ve davranışları belirtmek için kullanılmaktadır. Koşullar ve zaman değişse de kişilik çok fazla değişim göstermeden devamlılık sergilemektedir. Kişilik, hakkında sübjektif ve objektif değerlendirmeler yapılan kavramsal bir yapıdır (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Bu kavramın ilk defa MÖ450'lerde Empedocles tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Şimşek, 2008). MÖ450'lerde kişilik, doğada olan dört temel element ile tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu tanımlamayı hastalarının tutumlarını gözlemleyen Hipokrat geliştirmiştir. Hipokrat hastalarının vücudunda bulunan sıvıların renklerine göre kategorize ederek dört farklı kişilik yapısı ortaya koymuştur (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Günümüze kadar kişilik için birbirinden farklı birçok tanım yapılmıştır. Bu kadar farklı tanımın olması kuramcıların görüş ayrılıklarını göstermektedir. Allport'a göre kişiliğin tanımındaki çeşitlilik farklı bilim dalları bakış açısıyla tanımlamalar yapılmasından kaynaklanmaktadır. Kuramcılar ortak bir tanımda anlaşamasa da her biri kişiliğin nelerden etkilendiği konusunda aynı görüştedir (Kahraman, 2021). Şimdiye kadar yapılan tanımları birleştirip genel bir tanım yapmayı hedefleyen İnanç ve Yerlikaya'ya (2017) göre kişilik, kişiyi diğer insanlardan farklı kılan o kişiye özgü olan, tutarlı özellikler bütünüdür.

Kişilik kavramı, mizaç, karakter gibi kavramlarla karıştırılmaktadır. Bu kavramlar kişilik ile aynı anlama gelmemekle birlikte kişiliğin alt boyutlarıdır. Mizaç kavramı bireylerin doğuştan sahip olduğu eğilimleri olarak anlatılmaktadır. Kalıtımla geçen mizaç, deneyimlerle düşük oranlarla değişebilmekle birlikte sabit bir yapısal

özelliğdir. Mizaç; huy, hareketlilik, yaradılış, duygusallık gibi anlamlara gelmektedir (Çolaker, 2022).

Kişiliğin başka bir alt boyutu olan karakter kavramı ise dürüst olmak, istikrarlı davranmak gibi ahlaki özellikleri içermektedir. Karakter, ahlaki unsurları içermesiyle kişilikten ayrılmaktadır. Çocukluk çağlarından itibaren kazanılmaya başlanan karakter, doğuştan getirdiğimiz mizacın çevre, kültür gibi öğelerle şekillenmesidir (Çolaker, 2022).

### **Kişiliğin Oluşumu ve Gelişimi**

Kişiliğin oluşmasının temelinde dört faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Bunlar; biyolojik faktörler, kültürel faktörler, psikolojik faktörler ve yaşamsal faktörlerdir. Fizyolojik ihtiyaçlar, dürtü ve güdüler, genetik özellikler biyolojik faktörlere örnek olarak verilmektedir. Zeka ve fiziksel işlevler de biyolojik faktörler başlığı altındadır (Kahraman, 2021).

Kişiliğin oluşumunda genetik özellikler ile çevrenin etkileşimi önemli bir yer tutmaktadır. Bebekler ve çocuklar çevrenin etkilerine karşı savunmasızlardır. Yetişkinlik dönemine geldiklerinde ise çoğunlukla çevresindeki doğruları özümsemişlerdir. Kişinin çevresinde olan biteni nasıl yorumladığı konusunda kültürel faktörler belirleyicidir. Bazı durumlarda çevresel normlar reddedilir, kişi çevresinden farklı olabilir fakat buna rağmen kültür ve kişilik ilişkisi yadsınamayacak düzeyde bilimsel metinlerde yerini almaktadır (Göksu, 2007). Olumlu ilişkilerin kurulduğu demokratik aile yapısı sağlıklı kişilik için önemli bir faktördür (Kahraman, 2021).

Başarılı olma arzusu, olgunlaşma ve gelişme arzusu, beğenilme ve takdir görme gibi gereksinimler kişiliğin gelişimi ile ilgili psikolojik faktörlerin örnekleridir. Diğer psikolojik faktörler; güçlenme arzusu, mutlu olma ve sağlıklı ilişkiler kurma isteği, güvenilme arzusu şeklinde sıralanmaktadır (Atkinson vd., 2015). Yaşamsal faktörler ise kişinin gördüğü eğitim öğretim ve deneyimleridir. Bu bilgiler doğrultusunda kişilik oluşumunun yaşam boyu devam ettiği düşünülmektedir (Kahraman, 2021).

## **Kişilik Özellikleri**

Kişilik özellikleri, bireyin karakteristik özellikleri ile ilgilenir ve birey bu özelliklerinin bütünü olarak görülmektedir. Bu özelliklerin insanların yaşamına etkisi vardır (Burger, 2016). Günlük dilde kullanılan kişilik özellikleri ile bilimsel bir şekilde ele alınan kişilik özellikleri arasında farklılıklar görülmektedir. Bilimsel olarak ele alındığında kişilik özelliklerinin ölçülmesine ve sınıflandırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Aka, 2021).

Kişilik, bireyin tutarlı davranış örüntüleri ile düşüncelerini, duygularını ve güdülerini içinde bulunduran bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç içinde bulunan bağlama uygun tepkileri verebilmeyi, çatışma durumunda savunma tepkileri vermeyi ve çatışma ile baş etmeyi içermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Emosyonel süreçler içinde bulunan duruma verilen tepkilerden etkilenmektedir. Örnek verecek olursak, izlenen bir filmde korku hissedilmesi filmin içerisi ile ilgilidir fakat bu duyguyu anlamlandırmak ve bu duygu ile nasıl baş etme şekli kişilik ile ilgilidir parçasıdır (Burger, 2016).

Kişilik; fiziksel, ruhsal, emosyonel ve sosyal özelliklerin süreklilik gösteren bir örüntüsüdür. Kişilik biriciktir ve kişilik özellikleri bu biricikliği gösteren parçalardır. Bu bağlamda kişilik özellikleri bireyi diğerinden ayırmaktadır. Kişilik özelliklerini ve olaylara verilen tepkileri incelemek kişilik psikolojisinin alanıdır. Kişilik psikologları bu tepkilerin farklılıklarını ve özelliklerini tespit edilmesi ile ilgilenmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

## **Kişiliğin Kuramsal Temelleri**

Kişiliğin incelenmesi, kişilik özelliklerini daha iyi anlamlandırılması için çok sayıda yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımların her biri kişiliği tanımlayıp, değerlendirmektedir. Bu yaklaşımlar kendi aralarında bağlantılı olmalarına rağmen farklı görüşler belirterek kişiliği açıklamaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Kişiliği açıklanması ve değerlendirilmesinin için başlıca altı yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar; psikanalitik yaklaşım, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, bilişsel yaklaşım ve ayırıcı özellik yaklaşımıdır.

### ***Psikanalitik Yaklaşım***

İlk kişilik kuramcısının Freud olduğu kabul görmektedir. Freud, kişiliği sistematik bir şekilde ele almaktadır (Konal, 2022). Topografik modelde kişilik; bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı olmak üzere üç yapıdan oluşmaktadır (Burger, 2016). Freud, bu üç yapıyı açıklarken bilinçdışından başlamaktadır. Bilinçdışı; verilen kararları, istek ve arzuları, duygu ve davranışları yönlendirir. Fakat bu süreç farkındalık olmadan gerçekleşmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Bilinçöncesi ise çaba sarf ederek bilinç düzeyine getirilen fakat o anda farkında olunmayan bilgilerden oluşmaktadır. Son olarak bilinç, farkında olunan bütün yaşantıları, deneyimleri ve bilgileri içermektedir. Freud, ilk yıllarda psikoterapi uygulamalarını bu yaklaşım doğrultusunda sürdürmekteydi. Ancak Freud, bu yaklaşım doğrultusunda uyguladığı psikoterapilerin, bastırma savunma mekanizması üzerinde çalışarak arzuların ve anların bilinç düzeyine taşınmasını hedef almakla sınırlı kaldığını fark etti. Bu yüzden topografik modelden daha kapsamlı olan yapısal modeli öne sürdü. Yapısal modeli kullanarak kişiliği açıklamaya devam etti (Gençtan, 2020).

Freud' göre yapısal modelde kişilik üç temel sistemden oluşmaktadır. Bunlar; id, ego ve süperegodur. Davranışın bu üç sistemin etkileşimleri sonucunda oluştuğunu öne sürmüştür. Freud'a göre bu üç yapı diğerlerinden ayrı ya da tek başına çalışmamaktadır. Alt benlikte denilen id, kişiliğin temel yapısıdır. Süpereo ile egonun gelişimi alt benlikten ayrılaşarak gelişmektedir. Alt benlik genetik olarak gelir, bilinçdışıdır. İçgüdülerden ve doğuştan gelen psikolojik eğilimlerden oluşmaktadır (Gençtan, 2020).

Benlikte denilen ego ise dış dünya ile olan etkileşimi yönetir. Gerçeklik ilkesi ile çalışan bir denge mekanizmasıdır. Üst benlik anlamına gelen kişiliğin üçüncü yapısı olan süpereo ise gerçeklikten çok gerekeni temsil etmektedir. Süpereo, kişiliğin ahlaki tarafıdır ve geleneksel değerleri içinde bulundurur ve kusursuzluğu hedeflemektedir (Gençtan, 2020). Kişiliği oluşturan bu üç yapı birbirini bütünler niteliktedir bununla beraber birbirleriyle zıtlasmaktadır. Sağlıklı bir kişiliğin oluşumu için egonun güçlü olması gerektiği düşünülmektedir (Aka, 2021).

Freud'un peşinden gelen kuramcılar ise Jung, Adler, Erikson ve Horney gibi isimlerdir. Bu kuramcılara göre kişilik; çocukluk dönemi, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden de etkilenmektedir. İçgüdülerinin yanı sıra sosyal ve kültürel faktörlerinde açıklanması gerektiğini savunmaktadırlar. Bu kuramcılar Freud'dan farklı olarak kişiliği açıklamada yapısal modelin eksik kalacağını düşünmektedir ve kişiliğe Freud'dan daha olumlu bakmaktadırlar (Konal, 2022).

Bu bağlamda Adler, kişilik gelişimi için çevresel ve kültürel etmenlere değinmektedir. Kişiliği sosyal bir canlı olan insanın kendisi ve diğerlerine karşı geliştirdiği tutum ve davranışlarının bütünü olarak açıklamaktadır. Adler'e göre insanlar; zor durumlar karşısında iyimser-kötümser, agresif ya da savunucu olanlar şeklinde ayrılmaktadır (Gençtan, 2020).

Adler'e benzer olarak Horney ve Jung kişiliğin gelişiminde sosyal ve kültürel etkenlerin önemine değinmektedir. Bu etkenlerin kişiliğin gelişiminde biyolojik etkenlerden daha çok yer edindiği görüşündedirler. Jung kişiliğin oluşumunda orta yaşa vurgu yaparken Horney ilk çocukluk döneminin öneminden bahsetmektedir (Konal, 2022). Erikson ise kişiliğin ilk çocukluk döneminde belirlendiği görüşü reddetmiştir. Erikson' göre kişilik ilk çocukluk dönemi ile açıklanırsa insanlar davranışlarında edilgen olduğunu düşünerek sorumluluk almayacağı görüşündedir (Gençtan, 2020).

Erikson ego işlevinin önemine değinmektedir. Erikson'a göre sağlıklı bir kişilik oluşumu egonun işlevleriyle mümkündür. Ancak Erikson, Freud'un aksine kişilerin eylemlerine etki eden temel faktörlerin biyolojik kökeni olan dürtüler değil gelişim dönemlerinde kişilerin kullandığı başa çıkma yöntemleri olduğunu düşünmektedir (Konal, 2022). Özetleyecek olursak psikanalitik kişilik kuramcılarını görüşlerinde farklılıklar gösterse de kişiliğin dinamik bir sistem olduğu, bilinçdışı süreçlerden ve gelişimsel faktörlerden etkilendiği konusunda aynı görüştedir (Burger, 2016).

### ***Biyolojik Yaklaşım***

Biyolojik yaklaşım, ikizler üzerindeki çalışmalara dayanmaktadır. Gottesman, ikizlerde bulunan birbirine benzeyen kişilik özelliklerinin kaynağının kalıtsal benzerlik olduğunu savunmaktadır. Newman, Greeman ve Holzinger; bu benzer

kişilik özelliklerinin kaynağını ikizlerin fizyolojik yapılarının ve bilişsel özelliklerinin birbirine benzemesi olarak açıklamaktadır. Galton ise bazı kişilik özelliklerinin genetik olarak aktarıldığını düşünmektedir (Konal, 2022).

Kişilik özelliklerini biyolojik olarak ele alan başka bir kuramcı Eysenck'tir. Eysenck, kişilik özelliklerini iki kısma ayırarak genetik boyutunu incelemiştir. Bu kısımlar içedönük/dışadönük ve kararlı/nevrotik şeklindedir. Daha sonra psikotizm adında üçüncü bir kısım eklemiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2017). Her insanın bu özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Ancak hangi özellikten ne düzeyde bulundurduğunu biyolojik etkenlerin belirlediği görüşünü ortaya atmıştır.

Bu bağlamda biyolojik etkenler ile kişilik özellikleri arasında bir bağlantı olduğunu belirtmiştir (Aka, 2021). Eysenck, kişiliği oluşturan yapıların çoğunluğunun genetik olduğunu savunarak çevresel faktörlere değinmemiştir. Yapılan bazı araştırmalar kişiliğin yapısına etki eden faktörlerin biyolojik etkenlerle bağlantısı olduğunu destekler niteliktedir. Bu bağlamda Eysenck'in kişiliği incelemesinde kalıtsallık üzerinde durmaktadır (Aka, 2021; İnanç ve Yerlikaya, 2017).

### ***İnsancıl Yaklaşım***

İnsancıl yaklaşım, Maslow, Roger ve May gibi kuramcılar tarafından geliştirilmiştir. İnsancıl yaklaşım, insanların kendi tercihleri ile yaşamlarını şekillendirdiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamında bir anlam bulamadığı durumlarda hissettiği duygulara odaklanmaktadır. İnsancıl yaklaşıma göre kişinin gelişimsel etkenlere, ebeveyn tutumlarına ve toplumsal kalıplara rağmen kendi potansiyelini gerçekleştirme mümkündür (Aka, 2021).

Rogers, kişilik gelişimini açıklamak için belirli bir dönemin üzerinde durmak yerine çocuklukta yaşanan olumlu ilişkiler ve saygılı iletişimin öneminden bahsetmektedir. Bununla birlikte Rogers, kişilik yapısı için benlik ve ideal benlik kavramlarından söz etmektedir. Rogers'a göre benlik; kişi için deneyimleri ve varlığı ile ilişkili farkında olduğu özellikleri içermektedir. İdeal benlik ise kişinin olmak istediği kişi ve sahip olmak istediği özelliklerdir. Benlik ve ideal benlik arasındaki farkın azalmasıyla birlikte sağlıklı bir kişilik oluşmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

İnsancıl yaklaşımı savunan bir diğerkuramcı olan Maslow ise, kişiliğinyapısını açıklamada kullanılan savunma mekanizmalarının önemine değinmektedir. Maslow, kendini gerçekleştirmiş kişilerin kişilik özelliklerini merak ederek bununla ilgili araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmaları sonucunda kendini gerçekleştiren kişilerin öz farkındalıklarının, gerçeklik algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Maslow, bu araştırmaları ile sağlıklı kişilerin kişilik özelliklerine inceleyerek kişilik kuramına katkı sağlamaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

### ***Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı***

Davranışsal yaklaşıma göre kişilik, koşullanma ve ödüllendirme sonucu oluşmaktadır. Örneğin, sorumluluk sahibi bir çocuğun bu özelliğini ebeveynleri ve çevresi tarafından ödüllendirmesi sonucu ile yetişkinliğe taşıdığını savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, insanların erken yaşlarda öğrendiği davranış biçimleri, kişiliğintemel davranış biçimini oluşturmaktadır (Burger, 2016). Davranışsal yaklaşım, problemli olan davranış kalıplarını incelerken kişinin koşullanmalarına odaklanılması gerektiği görüşündedir. İlk aşamada gözlemlenen davranış örüntülerini inceleme ile sınırlı kalan davranışsal yaklaşım daha sonrasında sosyal ve bilişsel davranış örüntülerini de ele almıştır (Aka, 2021).

### ***Bilişsel Yaklaşımı***

Bilişsel yaklaşımın bakış açısı ile kişilik; insanların dünyayı, çevreyi ve diğerlerinin davranışlarını yorumlama biçimleri ile açıklanmaktadır. Kişilik özelliklerinin anlamlandırılmasında kişilerarası ilişki biçimlerinin incelenmesi gerektiğini düşünen Kelly'e (1955) göre kişilik özelliklerindeki farklılıkların sebebi, insanların bilgi işleme süreçlerinin farklı olmasıdır. Kelly, bilgi işleme sürecindeki yapıların kişisel yapılar olduğunu savunmuştur. Kelly'e göre her insanın anlama ve dünyayı yapılandırma süreci kendine özgüdür (Akt. Konal, 2022).

Bilişsel yaklaşım dil, kavramsallaştırma ve algılama gibi zihinsel süreçlere odaklanmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre davranıştaki değişimler bilişsel süreçlerle başlamaktadır. Bu yaklaşıma göre kişinin davranışını anlamlandırması ile davranış değişikliği mümkündür. Buna ek olarak davranış değişiklikleri için işlevsel olmayan düşünceler ile işlevsel düşünceler yer değiştirilmelidir (Burger, 2016).



### ***Ayırıcı Özellik Yaklaşımı***

Ayırıcı özellik yaklaşımının üzerinde durduğu iki temel husus bulunmaktadır. Birincisi kişilik özelliklerinin değişime kapalı olduğudur. İkincisi ise kişilik özelliklerinin belirli bir bağlama göre kararlılık gösterdiğidir (Burger, 2016). Ayırıcı özellik yaklaşımı belli başlı kişilik özelliklerini açıklamakla kalmamış bu özellikler doğrultusunda insanların davranışlarını açıklamaya çalışmıştır. Bununla birlikte ayırıcı özellik yaklaşımı diğer yaklaşımlardan farklı olarak kişilik özelliklerini açıklamada bilinçdışı süreçlere atıfta bulunmaktadır. Kişiliğin gereksinimleri için hiyerarşik bir yapı oluşturarak psikolojik gereksinimlere odaklanmışlardır (Konal, 2022).

### **Beş Faktör Kişilik Modeli**

Alan yazında kişiliğin açıklanmasına dair çok sayıda kuram vardır. Kişiliğin boyutlarını belirlemek olan beş faktör yaklaşımı bu kuramların arasında yer almaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2017). Bu yaklaşıma göre kişiliğin alt boyutları; deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengeliliktir. Dışa dönüklük kişiler; hayat dolu, enerjik, sosyal ve iletişim becerileri yüksek kişilerdir. Dışa dönük bireyler çoğunlukla pozitif bakış açısı geliştirmektedir. Dışa dönük alt boyutunun tersi olan içe dönük kişiler ise iletişim kurmaktan çekinen, yalnızlığı seçen kişilerdir (Ekşi, Tuncer ve Sevim, 2020).

Yumuşak başlı kişiler ise vicdanlı, kibar, saygılı ve esnek davranan kişilerdir. Yumuşak başlılık alt boyutunun güvenilir, alçakgönüllü, dürüst olma gibi özellikleri barındırdığı belirtilmektedir. Yumuşak başlılık alt boyutunun tersi hırçınlıktır. Hırçın kişiler, öfke ile hareket etme, çıkar gözetme, iş birlikçi olmama gibi özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir (Atak, 2013).

Sorumluluk alt boyutunun ise öz disiplinli olmak, görev bilincinin olması, başarı odaklı olmak, tedbirli davranmak gibi özellikleri olduğu bilinmektedir. Sorumluluk alt boyutunun tersi sorumsuzluktur. Sorumsuz kişilerin dağınıklık, ihmalkarlık, yetersizlik gibi özellikleri olduğu düşünülmektedir. Sorumsuz kişiler yaşam koşullarını iyileştirmekte güçlük çekmektedir (Atak, 2013).

Duygusal dengesizlik alt boyutu puanı yüksek olan kişilerin ise kaygı ve endişe düzeyinin yüksek olduğu bilinmektedir. Genellikle kendisi ile ilgilenme,

olumsuz duygulara odaklanma, önyargı geliştirme gibi davranışlar sergiledikleri düşünülmektedir. Bu alt boyuttaki kişiler genellikle düşmanca ve depresif duygular barındırmakta ve dürtü kontrol sorunu yaşamaktadır (Atak, 2013; Kahraman, 2021). Kişiliğin bir diğer alt boyutu deneyime açıklıktır.

Deneyime açıklık alt boyutu puanı yüksek olan kişilerin yaratıcı, meraklı, geleneksel olmama gibi özellikleri olduğu düşünülmektedir. Deneyime açık kişilerin ilgi alanları geniştir. Bir başka özellikleri ise duyarlı ve entelektüel olmalarıdır. Deneyime açıklık boyutundan düşük alan bireylerin ise daha geleneksel davrandıkları düşünülmektedir (Atak, 2013; Ekşi, Tuncer ve Sevim, 2020).

Kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalara göre deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk ve dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık ile aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamaktadır. Araştırmalara göre bu kişilik özelliklerine sahip olan kişilerde psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksektir. Nevrotiklik özelliğine sahip olan kişilerin ise psikolojik dayanıklılığının düşük olduğu belirtilmiştir (Liu, Wang ve Li, 2012; Fayombo, 2010).

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojide dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışmalara geri dönersek, başlangıçta bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Block,1980 akt. Hartigh ve Hill, 2022). 1980'lerden beri psikolojide dayanıklılık çalışmaları psikologlar arasında hızla popülerlik kazanmıştır. Yapılan ilk çalışmalarda kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılsa da sonraki çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın gelişen, öğrenilen dinamik bir süreç olduğu kanıtlanmıştır. Son yıllarda psikolojik dayanıklılık kavramsallaştırmalarının sayısı hızla artmaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın tek tip bir tanımı bulunmamaktadır (Doğruer, 2019).

Psikolojik dayanıklılık Hartmann'a göre iki farklı şekilde tanımlanabilir. Birincisi, sıkıntı ya da kritik zorluklar yaşama deneyimi ve ikincisi, olumsuzluğa rağmen uyum sağlama beceresidir. Psikolojik dayanıklılık, insanların olumsuzluklara verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler ve zorluklara maruz kalmaları ile ilgilidir (Hartmann vd., 2022). Bu tanımlar dışında psikolojik dayanıklılık, direnme, başa çıkma, iyileşme ve iyileşme yeteneği olarak ele alınmaktadır. Örneğin,

psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişi, yaşamında meydana gelen stresörlere iyi uyum sağlamaktadır. Stres faktörlerine direnmek, stres faktörlerinden sonra geri dönmek, değişmek veya büyümekte örnek verilmektedir (Hartigh ve Hill, 2022).

İnsanlar hayatları boyunca birçok olumsuzluk ve zorluk yaşamaktadır. Psikolojik dayanıklılık en temelde yaşanan bu olumsuzluklar, stres ve kaygı yaratan durumlardan sonra eski işlevselliğe dönebilme becerisidir. Psikolojik dayanıklılık Latince “resilire” kökünden gelmektedir. “resilire” kelimesi Latince’de esneklik, toparlanma yeteneği, hızlı iyileşme anlamlarına gelmektedir. Dilimize ise sağlamlık, dirayet, psikolojik dayanıklılık olarak geçmiştir (Hartmann vd., 2022).

### **Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri**

Masten ve ark. psikolojik dayanıklılığı üç ana özellikte incelemiştir. İlk özellik, stres verici ve travmatik etkisi olan olaylar karşısında psikolojik olarak sağlam durmak ve beklenenden daha iyi bir gelişim göstermek olarak açıklanmaktadır (Akt: Soysal, 2016). Zor şartlar altında ve stres verici yaşam koşullarında büyüyüp beklenilenin aksine başarılı olan insanlar bu duruma örnek gösterilmektedir (Soysal, 2016). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalarda bu özellik ile benzerlik gösteren ve bu özelliği doğrulayacak sonuçlar içeren araştırmalar mevcuttur (Boran, 2022;Coni, 2022).

İkinci ana özellik ise; psikolojik dayanıklılığın zorlayıcı yaşam koşullarına uyum yeteneği ile ilgilidir. Bu koşullara; ebeveyn boşanmaları, kişinin kendi evliliğinin bitmesi, aile içindeki çözilemeyen çatışmalar, stres verici bir işte çalışıyor olmak gibi olaylar örnek gösterilmektedir (Coni, 2022). Üçüncü ana özellik ise; kişinin beklenmedik bir şekilde başına gelen travmatik olaylar ile ilgilidir. Doğal afetler, sevilen birinin ölümü gibi deneyimler sonucunda kişinin sağlam durabilme yeteneğidir. Bu özellik ile ilişkili çalışmalar daha çok kişilik özellikleri ve kişisel farklılıklarla ilgilenmektedir (Soysal,2016).

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade sonradan kazanılan bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bireyin psikolojik dayanıklılığı ancak olumsuz, travmatik ve ya zor bir durum yaşadktan sonra ölçülmesi mümkündür. Alan yazında psikolojik dayanıklılık ile ilişkili açıklamalar ele alındığında psikolojik dayanıklılık için risk faktörleri,

koruyucu etkenler ve uyum sürecine sık değinilmektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik dayanıklılık becerisini edinilmesine ilişkin birçok değışken olmakla birlikte psikolojik dayanıklılık için risk faktörleri de bulunmaktadır.

**Risk faktörleri:** Bireyin norm dışı, düzensiz ve olumsuz davranışlar geliştirilmesine destek olan bir çevre risk faktörlerine örnek verilebilir. Kalabalık, bireysel farklılıklara saygı göstermeyen, yasa dışı olayların daha çok yaşandığı bir çevre psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörüdür (Doğruer, 2019). Erken dönemde karşılaşılabilecek travmatik yaşam deneyimleri, ailenin gelir düzeyinin düşük olması ve aile içi şiddetin psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Yine aile ile ilgili risk faktörlerinden bahsedecek olursak ebeveynlerin boşanması, kalıtsal hastalıklar, tutarsız ebeveyn tavırları da risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Kararımak, 2006).

Düşük zeka seviyesinde olmak, benlik saygısının zedelenmesi, kaygılı ve sinirli ruh haline sahip olmakta psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olarak sıralanan kişisel özelliklerdir (Karakoç, 2022). Madde kullanımı, bağımlılığa yatkın olma, kendine güvenmeme, iletişim becerilerinin zayıf olması ve başa çıkma mekanizmalarının yetersiz olması gibi etkenler de örnek verilmektedir (Kararımak, 2006).

**Koruyucu faktörler:** Risk faktörlerinin etkinliğini azaltan değışkenlerdir. Koruyucu faktörler psikolojik dayanıklılığın oluşması, artması ve devamlılığı konusunda destek sağlamaktadır.

Bireyin kendine güvenmesi, öz saygının olması, kendini yeterli hissetmesi koruyucu faktörler arasındadır. Bu faktörlere bağlı olarak eğitim seviyesi, kendine yaptığı yatırım ve olumlu ilişkiler kurması da koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Kararımak, 2006). Destekleyici bir sosyal çevre ve aile ilişkileri de koruyucu faktörlere örnek gösterilmektedir.

2022 yılında yapılan Psikolojik dayanıklılığı etkileyen kavramlarla ilgili çalışmalara göz attığımızda Ateş (2022), evli ya da ilişkisi olan bireylerin olmayanlara oranla psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ateş'in araştırmasına göre sosyal destek psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktörler arasındadır. Cinsiyet olarak bakıldığında erkek katılımcıların

kendilik algısı ile aile uyumunun yüksek olduğu bu durumun psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.

Balçık'ın (2022) araştırmasında ise travmatik deneyim yaşayan katılımcılar arasında erkek katılımcıların algıladıkları sosyal desteğin kadınlara oranla fazla olduğunu bu durumun psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Balçık, eğitim düzeyinin yüksek olmasının psikolojik dayanıklılığı arttırdığından bahsetmektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olması ile birlikte gelir düzeyinin de artması psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilemektedir. Bu bağlamda kişinin ekonomik özgürlüğünün olması, sosyal çevresinin gelişmesinin psikolojik dayanıklılık seviyesini yükseltmektedir.

Boran (2022), çalışmasında erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre bu ilişki bireylerin duygusal olarak yetersiz hissetmeleri sonucunda oluşmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin bekar katılımcılara oranla psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu saptanmaktadır. Bu bağlamda sorumluluk almak ve duygusal bağ kurmanın psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktörler arasındadır. Boran'ın araştırmasına göre psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerde ruh sağlığı bozukluğu görülme oranı yüksektir.

Karakoç'un (2022) çalışmasına göre ebeveynlerin koruyucu tutumları psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörüdür. Ebeveynlerin reddedici olarak algılanması da psikolojik dayanıklılığı düşürmektedir. Bu bağlamda bireylerin çocuklukta duygusal tatmin duygusunun yaşamamasının psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde destekleyici ve samimi aile ilişkileri koruyucu faktörler arasındadır.

### **Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılığın boyutları kişinin dünya ile olan etkileşimini ve dünyaya olan bakış açısı ile ilişkili bilişsel süreçlerini düzenlemektedir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın alt boyutları kişiyi zorlayıcı yaşam koşulları ile başa çıkma konusunda desteklemektedir (Karakoç, 2022). Maddi (2002), psikolojik dayanıklılığın üç boyutu olduğunu belirtmektedir. Bunlar; bağlanma boyutu, kontrol boyutu ve meydan okuma boyutudur.

**Bağlanma Boyutu:** Bağlanma boyutu kişinin günlük yaşamdaki işlevselliği ve yaşamına ne düzeyde katılım sağladığı ile ilgilidir. Diğer bir ifade ile insanların sosyal ilişkilerinde bağlantılı olması, değer sistemleri ile olan bağlantısı ve farklı ilgi alanları olmasıdır (Erkan, 2022). Maddi (2002) ise bağlanma boyutunu insanların kendilerine inanması, uğraşlarına değer vermesi ve duygusal olarak dışarıdan destek alıp vermesi ile ilişkilendirmektedir. Bağlanma boyutuna sahip olan insanların yaşamlarına anlam bulmaları ve bu anlam doğrultusunda faaliyetler göstermeleri beklenmektedir. Bunun birlikte bu kişilerin stres verici ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında kaçınma tepkileri vermek yerine sorunların çözümü ile ilgili çabaladıkları görülmektedir (Erkan, 2022).

**Kontrol Boyutu:** Kontrol boyutu, kişinin yaşamında başına gelen zorlayıcı olaylar karşısında kendini kurban olarak görmek yerine bu olaylara yön verme gücüne sahip olduğuna inanması ve bu inanç doğrultusunda yaptığı eylemler olarak tanımlanmaktadır. Kontrol boyutuna sahip olan kişilerde çaresizlik daha az görülmektedir. Aynı zamanda bu kişiler hayatları ile ilgili özgür seçim yapma kabiliyetine sahiptirler (Karakoç, 2022). Kontrol boyutuna sahip olan kişiler yaşamlarının denetiminin elinde olduğunu düşündükleri için sorunları çözme konusunda aktif rol oynarlar. Bu kişilerin diğer özellikleri ise; cesaretli olmaları, öz kontrollerinin yüksek olması, disiplinli, motivasyonları yüksek ve başarılı olmalarıdır (Erkan, 2022).

**Meydan Okuma Boyutu:** Meydan okuma boyutu, kişilerin karşılaştıkları yaşamsal zorlukları tehlike ve ya tehdit olarak görmek yerine öğrenmek için bir olanak olarak görmeleri olarak tanımlanmaktadır. Meydan okuma boyutuna sahip olan kişiler için her zorluk kişisel gelişimleri için bir imkân olarak görülmektedir. Bu kişiler, farklılıklara ve hayatlarındaki değişimlere uyum sağlama kabiliyetine sahiptirler. Bu kişilere göre değişiklikler ve zorluklar yaşamın olağan akışı içindedir. Meydan okuma boyutuna sahip olan kişilerin diğer özellikleri ise; kararlı olmaları, yeniliğe açık olmaları ve azimli olmalarıdır (Maddi, 2002).

### **Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Temelleri**

Literatürde psikolojik dayanıklılığın bir özellik olarak mı ele alınması gerektiği yoksa süreç olarak mı ele alınması gerektiği tartışma konusudur (Karakoç, 2022). Psikolojik dayanıklılık konusunda iki temel yaklaşım vardır. Bunlar; özellik

odaklı yaklaşım ile süreç odaklı yaklaşımdır. Bu iki yaklaşım psikolojik dayanıklılığı kavramsallaştırma sürecinde çeşitlilik göstermektedir. Süreç odaklı yaklaşım psikolojik dayanıklılık için “dayanıklılık” ifadesini kullanırken özellik odaklı yaklaşım ise “esneklik” olarak ifade etmektedir (Windle, 2011).

Özellik odaklı yaklaşıma göre esneklik bir kişilik özelliğidir. Bu özellik zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlama ve bu olaylarla başa çıkmada rol oynamaktadır. Bu yaklaşıma göre insanlar esneklik özelliği ile doğmaktadır. Bu bağlamda zorlayıcı yaşamsal olaylarla başa çıkamamanın sorumluluğu sadece kişiye aittir (Windle, 2011). Luthar ve ark. (2000) özellik odaklı yaklaşımı çevresel faktörlere ve gelişim özelliklerine değinmediği yönünde eleştirmektedirler. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın dinamik özellikli bir süreç olduğundan bahsetmektedirler.

Dayanıklılığın bir süreç olduğunu belirten araştırmacılar, dayanıklılığın değişim gösterdiğini ve kişinin çevresiyle ve diğer kişilerle olan etkileşiminin önemli olduğunu düşünmektedir. Süreç odaklı yaklaşıma göre zorlayıcı yaşamsal olaylara verilen tepkiler çeşitlilik göstermektedir. Bu bağlamda, bir insanın zorlayıcı yaşam koşuluna verdiği olumlu tepki onun diğer zorlayıcı yaşantılara da aynı tepkiyi vereceği anlamına gelmemektedir (Masten, 2015). Rutter (2006) dayanıklılığın koşullara göre değiştiğinden bahsetmektedir. Rutter’e göre etnik köken, din, dil, fiziksel, bilişsel ve sosyoekonomik özellikler psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir.

### **Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Kişilerin Özellikleri**

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu kişiler diğerlerine göre zorlayıcı yaşam olayları ya da gündelik olaylar karşısında daha az gerginlik yaşamaktadır. Yaşamdaki stresörlere karşı olumlu tepkiler vermektedir. Bu bağlamda gerginliğe sebep olabilecek olayları kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak görmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurma eğilimindedir (Karakoç, 2022).

Psikolojik olarak dayanıklı kişiler öz yeterliliğe sahiptir. Yaşamın olağan akışında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek için kararlı tavırlar sergilemektedir. Empati duyguları gelişmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük

olanlara karşı destekleyici davranmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı kişilerin diğer özellikleri ise; mizah anlayışlarının olması, hayata bağlı olmaları, strese karşı tolerans göstermeleri, sorumluluk almaları şeklinde sıralanmaktadır (Ünüvar, 2012).

### **Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal Bozukluklar**

Literatürdeki araştırmalara göre, psikolojik dayanıklılık düzeyinin gelişmesinde psikolojik, nörolojik, gelişimsel ve genetik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerin stresörlere karşı duyarlı olduğu ve psikolojik bozukluklara sebep olabileceği de bilinmektedir (Shrivastav, Sousa & Lodha, 2019). Psikolojik olarak dayanıklı kişiler ruhsal bozukluk tanısı alsalar dahi psikolojik olarak dayanıklı oluşları hastalığın şiddetini azaltmaktadır (Akbaydar, 2022). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık bir risk faktörü olabileceği gibi ruhsal bozuklukların sağaltımında da etkili olabilecek bir faktör olarak görülmektedir.

Ruhsal bozukluğu olan kişilerin terapiye katılımı ve terapiden aldıkları fayda da psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişki görülmektedir. Bu bilgiler kapsamında psikolojik dayanıklılığın hem ruhsal bozukluklar için bir risk faktörü olduğu hem de iyileşme süreci için koruyucu bir etken olduğu söylenmektedir (Akbaydar, 2022). Patolojik yasta da görülebilen öz kırım ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar literatürde mevcuttur. Bu araştırmaların sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık öz kırım için koruyucu bir etkidir. Bunun sebebi ise; psikolojik dayanıklılığın sorun çözme becerisini geliştirmesi, umut düzeyini yükseltmesi ve destek alma davranışı için yordayıcı olması olarak görülmektedir (Shrivastav, Sousa & Lodha, 2019; Akbaydar, 2022).

### **Yas**

Yas kavramıyla ilgili yapılan ilk çalışmalar 19. yüzyıla kadar uzanmaktadır. 1872 yılında Charles Darwin'in "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı kitabı yas tepkilerini inceleyen ilk çalışma olarak bilinmektedir (Darwin, 1872/2021). Bu kitapta hayvanların birçoğunun duygusal yakınlık duyduğu canlılardan ayrılırken ağladığından bahsedilmektedir. Darwin, yas tutan insanlardaki yüz şekillerinden de



benzerliğinden bahsetmektedir. Darwin'e göre yas tutan insanların dudakları ve gözkapakları aşağıya doğru eğimlidir ve yüzlerinde ıstırap vardır. Aynı zamanda bu insanların birçoğunun yumruklarının sıkılığı, nefes alış verişlerinin daha sık aralıklarda olduğuna değinmiştir. Darwin, tüm bu gözlemlerine dayanarak yasın insanların en baskın duygusu olduğundan bahsetmiştir (Hablemitoğlu, 2021).

Sonrasında Freud'un (1917) "Yas ve Melankoli" adlı makalesi kayıp, keder, yas ile ilgili kavramları içeren en temel bilimsel kaynaklardan bir tanesi olarak bilinmektedir. Freud' a göre yas en genel tanımıyla bireyin bağlı olduğu nesneyi yitirmesidir. Birey hem o nesnenin yokluğunun hem de o nesne ile arasındaki yaşantı, sembol, his ve paylaşımlarının yasını tutmaktadır.

### **Yas Süreci**

Yitirilen nesne, yas tutan bireyin egosuyla bütünleştiği nesnedir. Bu sebeple yas tutan birey, dolaylı ego kaybı yaşamaktadır. Freud'a göre bu yaşanan benlik yitimi yas sürecindeki ıstırapın sebebidir. Freud, yitirilen nesne ile olan ilişkinin düzenlenip benliğin onarıldığı süreyi ise yas süreci olarak tanımlamıştır (Freud, 1917/2019).

Yas sürecinde yaşanan düşünsel, davranışsal, fiziksel ve emosyonel değişimler yas sürecinin bir hastalık gibi görülmesine neden olmaktadır. Fakat yas süreci patoloji değil, kayıp yaşayan bireyin kendini onarma sürecidir. "Yas" denildiği zaman aklımıza kişiye özgü bireysel bir süreç gelmektedir fakat "matem" olarak ifade edildiğinde akla gelenek ve kültüre dayalı bir süreç gelmektedir. Bu bağlamda yasın kişiye özgü bir süreç olduğu gibi aynı zamanda antropolojik temeli bulunan toplumsal bir süreç olduğu düşünülmektedir. (Hablemitoğlu, 2021).

### **Yas Tepkileri**

**Şok:** Yaşanılan dışsallaştırma, gerçek olduğunu reddetme, küntleşme, donup kalma gibi tepkilerdir. Duygusal olarak hissizleşme bayıllara sebep olabilmektedir, gerçeği reddetme ise öfke patlamalarına sebebiyet verebilmektedir. Bu tepkiler, yıkıcılığı yüksek ve/veya travmatik bir durum karşısında verilen

savunma tepkileridir. Psikanalitik bakış açısıyla bakıldığında bu tepkiler disosyasyon ve inkâr savunmalarıdır (Keser, 2021).

**İnkâr:** İnkâr kelime anlamıyla bile isteye yapılan bir durum gibi algılansa da yas sürecinin ilk evrelerinde yaşanan inkâr fark etmeksizin yapılmaktadır. Çoğu insan zaman zaman zor durumlarla baş edebilmek için inkâra başvurmaktadır. İnkâr, kötü haberi yavaş yavaş içe alma görevi de görmektedir (Volkan ve Zıntl, 2022). Psikanalitik bakış açısıyla bakıldığında inkâr ilkel bir savunma mekanizmasıdır. Psikanalitik kuramcılar tarafından inkâr, çocukluk döneminden kalma “kabul etmezsem gerçek olmaz” düşüncesiyle mantık öncesi benmerkezci bir savunma mekanizmasıdır (Keser, 2021).

**Kaygı:** Kaygı, bir tehlike ya da istenmedik bir durumun olma olasılığına verilen tepkilerdir. Yakınını kaybeden insanlar inkâr ve şok dönemlerinde kaybettiği kişi için “bir daha hiç göremezsem, o yok olduysa” düşünceleriyle anksiyete belirtileri göstermektedir (Keser, 2021). Kaygıya varoluşçu bakış açısıyla bakıldığında ise yakınını kaybeden kişi ölüm gerçeği ile yüzleştiği ve kendi ölümünü de düşündüğü için varoluşsal kaygı yaşayabilmektedir (Yalom, 2018)

**Özleme:** Kaybedilen kişiyi özleme, onu arama ve yeniden görme umuduna kapılmadır. Yas tutan kişinin kaybettiği yakını ile yeniden karşılaşma arzusu tatmin olmadığı için öfke ve keder duygularına kapılabilmektedir. Yeniden karşılaşma arzusuyla kaybedilen kişinin sürekli gittiği yerlere, yaşam alanına ve mezarına gidilmektedir. Yas tutan kişi bir an için ölen kişiyi gördüğünü ya da duyduğunu düşünebilmektedir. Yeniden karşılaşma arzusu zaman geçtikçe azalmadığı halde patolojik yas için risk faktörü oluşturmaktadır (Keser, 2021)

**Zihinsel Meşguliyet:** Yas tutan bireyler sürekli olarak kayıpları hakkında düşünmekte ve konuşmaktadırlar. Freud’a (1917) göre bu durum yas sürecinin bir parçasıdır. Yas tutan bireyde bu durum kaybını kabullenme, duygu boşaltımı gibi bir görev görebildiği gibi tekrar eden karamsar düşüncelere de sebep olabilmektedir.

**Üzüntü:** Charles Darwin’e göre üzüntü, memelilerdeki içgüdüsel duygulardan biridir. Diğer memeliler tarafından fark edilen bu davranış diğer

memelilerin yardım etme ihtimallerini arttırmaktadır (Akt. Archer, 2008). Üzüntü yas süreci ile özdeşleşmiş bir tepkidir. Ağlamanın temel sebebi üzüntüdür (Keser, 2021)

**Sitem ve Öfke:** Kübler Ross'un yas evrelerinde bahsettiği öfke gibi yas tutan bireyler yakınlarına, kaybıyla ilgili olan kurum ve kuruluşlara, kendilerine öfke duyabilmektedirler. Yas tutan bireylerdeki kaygı ve çaresizlik duyguları da öfkeye yol açabilmektedir (Keser, 2021).

**Suçluluk ve Pişmanlık:** Yas sürecinde gözlenen duyguların bir çoğu bir biriyle bağlantılı ve birbirine sebep olan duygulardır. Suçluluk duygusu da aynı zamanda yas tutan kişinin kendine olan öfkesidir. Yas tutan birey ölen kişi ile ilgili meselelerde ya da ölüm sebebi ile ilgili konularda kendini sorumlu tutabilmektedir. Bu bağlamda sürekli bir şeyleri yanlış yaptığını düşünüp pişmanlık duymaktadır. Suçluluk ve pişmanlık, yas tutan kişi eski işlevselliğine dönerken, bir şeylerden keyif almaya başladığı zamanlarda da yaşanabilmektedir (Keser, 2021)

**Kaçınma:** Yas sürecinde yaşanan durumlar ve hissedilen duygular dayanması güç, tahammül edilmesi zor hale gelebilmektedir. Böyle durumlarda yas tutan bireyle kaçınma davranışı gösterebilmektedirler. Kaybedilen kişiyi anımsatacak her şeyden uzak durma bir kaçınma davranışı örneğidir (Keser, 2021)

**Rüyalar:** Bir araştırma yas sürecinde insanların %76'sının ölen kişi ile ilgili rüyalar gördüğünü ortaya koymuştur (Hilton ve ark., 2013) Bu rüyaların temaları genellikle kaybedilen kişinin yaşadığı ile ilgilidir. Rüyalar genellikle yas sürecinin başlarında görülmektedir. Psikanalitik yaklaşıma göre bu rüyalar bilinçdışında ölen kişiye kavuşma arzusunun tatmin edilmesidir (Keser, 2021).

**Özdeşim:** Psikanalitik bakış açısıyla özdeşim duygusal bağın tanımıdır (Freud, 1917/2019). Yas sürecinde özdeşim kurma kaybedilen kişinin özelliklerini benimsemektir. Ölen kişinin ölmeden önceki fiziksel şikâyetlerini yaşamak, onun eşyalarını kullanmak özdeşleşme örnekleridir (Keser, 2021)

**Kimlikte Değişim:** Yas tutan bireyler “eksilme, bir parçasının kopması” gibi ifade ettiği duygular yaşayabilmektedir. Bu eksilmeyi tamamlamak için kimlikte değişiklikler yeni bir kimlik inşası yaşanmaktadır. Bu dönem yas sürecinin sonlarına denk gelmektedir. Kimlik inşası psikolojik büyüme ile gerçekleşebileceği gibi bu sürecin yaşanmaması da patolojiye neden olabilmektedir (Keser, 2021)

**Boşluk ve Anlamsızlık:** Yakınını kaybeden kişiler kayıbdan başka her şeyin anlamsız olduğunu düşünebilmektedirler. Bilişsel bakış açısıyla bakıldığında kayıplar temel inançlarımızı sarsmaktadır (Keser, 2021).

**Rahatlama ve Kabullenme:** Özellikle ölümcül hastalığa sahip olup uzun bir dönem hastalık yaşayan insanların yakınları için yas süreci kayıptan önce başlayabilmektedir. Bazı durumlarda ölüm bir kurtuluş olarak görülmektedir. Bu tür durumlarda yas tepkilerinin şiddeti düşük olduğu gibi bunun için yaşanan suçluluk duyguları da olabilmektedir. (Keser, 2021).

Bu tepkiler dışında; uyku sorunları, iştah sorunları, odaklanma ve unutkanlık ile ilgili problemler, karamsarlık vd. depresyon belirtileri de yas tepkilerine örnek olarak verilmektedir. Literatürdeki çalışmalar yas tepkilerinin kişiden kişiye göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yas tepkilerinin farklı olmasının sebepleri ise;

- 1.Kaybedilen kişiye olan yakınlık
- 2.Kaybedilen kişi ile olan ilişkinin niteliği
- 3.Kaybedilen kişinin ölüm şekli
- 4.İçinde bulunulan toplumun kültürel özellikleri
- 5.Sosyal ve ekonomik etkenler

6.Kayıp yaşamış kişinin travma geçmişi ve kişilik özellikleri olarak sıralanmaktadır (Mehmetoğlu, 2022).

## Yas Evreleri ve Kuramcıları

Yas tutmanın evreleri konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Kuramcılarının hepsi birbirine yakın bir tablo çıkarsa da her biri bağlı olduğu kuramsal yaklaşıma göre yas evrelerini sınıflandırmaktadır. Bowlby (1961), bağlanma kuramının kurucusu olan kuramcı, yas sürecini kaybedilen kişi ile bağlanma ilişkisinin zarar görmesi sonucunda ortaya çıkan ayrılma kaygısı olarak tanımlamaktadır. Bowlby, yas sürecinin ilk olarak üç evresi olduğundan bahsetmektedir. İlk evrenin “duygusuzlaşma” evresi olduğunu açıklamaktadır. Bu evre genellikle birkaç saat ile bir hafta arasında yaşanan donma, uyuşma, yoğun anksiyete ve öfke nöbetleridir.

Duygusuzlaşma evresini birkaç ay veya yıllarca sürebilen “özlem” evresi takip etmektedir. İkinci evre olan özlem evresinde ise yas tutan birey, kaybettiği yakınına olan özlemini yoğun bir biçimde yaşamakta ve kaybettiği yakını aramaktadır. Üçüncü evrede ise düzensizlik, umutsuzluk ve tepkisizlik görülmektedir. Bowlby, bu üç evreyi tasarladıktan sonra Parkes (1970) ile birlikte “yeniden düzenleme” evresini ekleyerek yas sürecinin dört evreden oluştuğunu ileri sürmektedir (Bowlby ve Ainsworth, 2013).

Yasın aşamaları ile ilgilenen bir diğer kuramcı Pollock (1961) ise yas sürecinin akut evre ve kronik evre olmak üzere iki evre olduğunu ileri sürmektedir. Akut evreyi şok, emosyonel tepkiler ve ayrılma anksiyetesi olarak üçe ayırmaktadır. Pollock’un kronik evresi ise Freud’un (1917) klasik yas evresine benzemektedir (Volkan ve Zıntl, 2022). Bu modele göre kayıp yaşayan kişi ilk olarak inkar eder ve duygusal tepkiler verir ancak akut evreyi atlattıktan sonra kabullenmeye başlayarak ikinci aşamaya geçmektedir (Pollock, 1961).

Pollock (1961)’un kronik evresi ile benzetilen Freud (1917) görüşünü “Yas ve Melankoli” adlı makalesinde açıklamıştır. Yas sürecinin belirli bir zamanı kapsayan doğal ve keder dolu bir dönem olduğundan bahsetmektedir. Freud’a göre sağlıklı bir şekilde yaşanmamış yas dönemi melankoliye neden olmaktadır. Elizabeth Kübler Ross diğer kuramcılardan farklı olarak çalışmasını ölümcül hastalık tanısı alan örneklem grubuyla yapmış ve sonucunda beş evreden bahsetmiştir.

Kübler Ross, bu evreleri yas tutan yetişkinlerin de yaşadığını fark ederek bunu kanıtlamak için bir araştırma daha yapmıştır. Kübler Ross'a göre yakınını kaybetmiş kişilerin verdiği psikolojik tepkiler beş aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; inkâr ve yalnızlaşma, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme şeklindedir (Kübler Ross, 2010). Kayıp yaşayan kişi, kötü haberi aldıktan sonra yaşadığı şok ve uyuşma geçtikçe “bu doğru olamaz” şeklinde savunmaya geçebilmektedir. Bununla birlikte Ross, yaşanan inkâr süreciyle ilgili kötü haberin nasıl verildiğinin de öneminden bahsetmektedir.

Yakınını kaybeden kişi inkârı sürdüremeyeceğini anladığında “benim başıma gelmiş olamaz” gibi cümleler yerini öfkeyle dile getirilen “neden ben?” sorularına bırakır. Üçüncü aşama olan pazarlık genellikle Tanrı ile yapılır ve gizli tutulur. Dördüncü aşama olan depresyonda ise, genellikle kayıp duyguları yoğun yaşanır ve “Bunları nasıl geride bırakabilirim, nasıl üstesinden gelebilirim?” soruları başlar. Depresyon aşamasından sonra son aşama olan kabullenme gelmektedir (Kübler Ross, 2010).

Kübler Ross'un son aşaması olan kabullenme Worden (1991)' a göre ilk aşamadır. Worden (1991), yas evrelerini dörde ayırmaktadır. Worden'a göre ilk evre, kaybın gerçekliğini kabullenmedir. İkinci evre ıstırap ve yas üzerine çalışma evresidir. Üçüncü evre kaybedilen kişinin olmadığı dünyaya uyum sağlama ve son evre ölen kişi ile ilişkiyi yeniden düzenleyip yaşama devam etme evresidir.

Kabullenme Vamık Volkan (1999)'ın yas sürecine göre ikinci aşamanın başlamasıdır. Volkan, yası bütüncül bir biçimde iki aşamada tanımlamaktadır. Birinci aşama başlangıç aşamasıdır ve bu aşamada kişi kaybıyla yüzleşmekten kaçınmaktadır. Kişi, kaybını kabullenmeye başladığında ise ilk aşama sonlanmaktadır. Kaybedilen kişinin hatıralarda kalması, geçmişte bırakılması ile yas süreci sonlanmaktadır. Volkan' a göre bu aşamalar karmaşık bir biçimde de yaşanabilmektedir. Her birey yas sürecini farklı bir hız ve yoğunlukta yaşadığı için bu evrelerin belirli bir süresi yoktur (Volkan ve Zıntl, 2022).

## **Yasın Kuramsal Temelleri**

### ***Psikodinamik Kuramda Yas***

Kronolojik açıdan bakıldığında ilk olarak Freud(1917) normal ve anormal yas ayrımını yapmıştır. Freud'a göre normal yas kaybedilen nesneye veda etmek, kaybedilen nesneyi geçmişinde tutabilmektir. Bunu "gerçekliğin anılara artık o nesnenin var olmadığını söylemesi" şeklinde anlatmıştır. Normal yasta yaşanan kayıp var olan ilişkilere zarar vermez. Anormal yasta ise yas tutan kişi yoğun suçluluk ve değersizlik duyguları içindedir.

Freud'a göre bunun sebebi ölen kişiye olan ambivalans duygularıdır. Freud'a göre kaybedilen kişiye olan öfkenin benliğimize yöneltilmesi ile kendimizi değersizleştiririz (Freud, 1917/2019). Freud'un ardından yas çeşitleri ile ilgilenen Abraham ve Melanie Klein (1940), Freud'u ambivalans duyguların her önemli ilişkide olabileceğini ancak Freud'un sadece anormal yas sürecinde ambivalanstan bahsettiğini eleştirmişlerdir. Freud'a göre yas sürecinin normal olması için kaybedilen nesneyle yalnızca sevgi temelinde bir ilişki olmalıdır. Ancak Abraham ve Klein bu görüşü reddederek ambivalans duygularının tüm yakın ilişkilerin doğasında olduğunu savunmuşlardır (Keser, 2021).

Klein, anormal yas sürecini nesne ilişkileri kuramına göre açıklamaktadır. Bebekler için iyi anne ve kötü anne vardır. Bebek tüm olumsuz duygularını kötü anneye yansıtmaktadır. Zamanla bebek iyi anne ve kötü annenin aslında aynı kişi olduğunu anlar ve iyi anneye de olumsuz duygularını yansıttığı için suçluluk, endişe ve üzüntü yaşar. Klein bu durumu "depresif pozisyon" olarak adlandırmaktadır. İyi nesneye zarar vermiş olabileceğinin düşünülmesi onarım sağlama için uğraşlara sebep olmaktadır.

Yakınıni kaybeden kişilerde de bu onarım ölen kişinin eşyalarına, sözlerine, vasiyetlerine hassasiyetle yaklaşılması gibi eylemlerle sağlanmaya çalışılmaktadır. Klein'a göre kayıp yaşadktan sonra aktifleşen depresif pozisyon tamamlanıp onarım sağlanamazsa anormal yas oluşmaktadır (Klein, 1940). Klein'den sonra yas süreci ile ilgilenen bir diğer kuramcı Lindemann'dır. Lindemann, normal yas süreci için beş özellikten bahsetmiştir.

Bunlar; fiziksel şikayetler, kayıp ile ilgili uğraşlar, suçluluk, düşmanca tavırlar ve devam eden öfkeli tavırlardır. Anormal yası ise bu beş özelliğin geç meydana gelmesi (gecikmiş yas) ve daha şiddetli gerçekleşmesi (çarpıtılmış yas)

olarak ikiye ayırmaktadır (Lidemann, 1944). Lidemann'dan sonra Parkes (1965), normal yas ve patolojik yas olarak bir sınıflandırma yapmıştır. Normal yas süreci ile ilgili dört tepkiden bahsetmektedir. Parkes'a göre normal yas sürecinde depresif belirtiler, özlem, sosyal izolasyon, kayıpla ilgili zihinsel meşguliyet görülmektedir. Patolojik yas ise yas sürecindeki aşamalardan birine takılıp kalma ile meydana gelmektedir.

### ***Bağlanma Kuramında Yas***

Bağlanma kuramının kurucusu olan Bowlby (1969), yas sürecini kaybedilen kişi ile bağlanma ilişkisinin zarar görmesi sonucunda ortaya çıkan ayrılma kaygısı olarak tanımlamaktadır. Bağlanma kuramı, bebekleri gözlemleyerek oluşturulan verilerle ortaya çıkmıştır. Bowlby'e göre insanoğlu bağlanma ihtiyacı ile doğar ve bu ihtiyaç ölene kadar sürmektedir. Bebeklerin ilk deneyimlediği şey bağlanma nesnesinden ayrı olmanın tehlikeli olduğudur. Bowlby' nin araştırması; bağlanma nesnesinden ayrılan bebeklerin ağlama, bağırma, öfke gibi tepkiler verdiği ve uzun süre bu tepkilerin devam ettiğini ortaya koymaktadır. Bu tepkiler ayrılık kaygısı için gösterilen ilk tepkilerdir.

Ebeveynlerin tutarlı davranması sonucunda bebekte güvenli bağlanma oluşmaktadır. Güvenle bağlanma oluştuktan sonra bebekler ihtiyaç durumunda var olan bir nesne olduğunun bilincinde olmaya başlamaktadır. Bu aşamadan sonra bağlanma nesnesinden ayrılan bebek bu nesnenin yokluğunu fiziksel olarak hissetse de düşünsel boyutta bu nesnenin varlığının farkında olacaktır. Bu bir uyuşmazlık yaratmaktadır.

Bebek zamanla içselleştirdiği bağlanma nesnesi sayesinde kendini yatıştırma ve duygu düzenlemeyi öğrenmektedir. Bu süreç bir yas tutma süreci olarak ele alınmıştır (Stroebe, Schut ve Boerner , 2010). Yetişkinlikte de kayıp yaşadığımızda bebeklikle verilen ayrılık kaygısı belirtilerin tekrar ettiği düşünülmektedir. Bağlanma kuramına göre normal yas ve anormal yas ayrımı yapabilmek için kişinin güvenli bağlanma kurup kurmadığı önemli bir değişkendir (Keser, 2021).

### ***İkili Süreç Modeli***

Stroebe, Schut ve Boerner'e (2010) göre yas tutan kişiler gün içerisinde genellikle kayıp ile ilgili düşünceler ve onarımla ilgili düşünceler arasında gidip



gelmektedir. Ve bu tanıma “ikili süreç modeli” denilmektedir. Kayıpla ilgili meselelere stres, ruminasyon, suçluluk, ıstırap, öfke ve ağlama örnek verilmektedir. Onarımla ilgili meselelere ise ritüelleri gerçekleştirmek, resmi işlemler, ekonomik meseleler vd. örnek verilmektedir. İkili süreç modeline göre normal yas ve anormal yası birbirinden ayırmak için kişinin kayıp ve onarımla ilgili konular arasında dengeli bir salınım yapıp yapmadığına bakılmaktadır (Stroebe, Schut ve Boerner, 2010).

### ***Bilişsel Davranışçı Kuramda Yas***

Jonaff Bulman (1992) yas sürecini bilişsel davranışçı çerçeveden ele almıştır. Bulman’a göre insanlar çocukluktan itibaren deneyimle sonucunda oluşturdukları varsayımlar geliştirmektedir. Bu varsayımlar insanların dünya hakkında algı ve görüşlerini göstermektedir. Düşüncelerimizi şekillendiren varsayımlar, uyum yeteneğimizi ve ilişkilerimizi de etkilemektedir. Kayıp yaşamak insanların kendileri ve dünyaları hakkında kurdukları varsayımları sarsmaktadır. Bulman’a göre yas sürecinde bu varsayımların yeniden kurulması gerekmektedir. Travmatik bir ölüm bu varsayımların yeniden kurulmasını zorlaştırarak yasin uzamış yasa dönüşmesi için bir risk faktörüdür (Bulman, 2010).

Boelen (2006) yas sürecindeki kritik üç faktörden söz etmiştir. Bu faktörler UYB için risk faktörleridir. Bunlardan ilki, kayıp yaşantısını otobiyografik belleğe alınmasıdır. İkincisi, olumsuz bilişler ve sonuncusu kaçınmalardır. Sevilen bir kişinin ölümü otobiyografik belleğe kodlanması zor olan olaylardandır. Kayıpla ilgili ritüelleri gerçekleştirdikçe zamanla kodlanmaktadır. Normal yasin uzamış yasa dönüşmemesi için yas tutan kişinin kayıpla ilgili konuşması ve duygularını dışa vurması önemlidir. Olumsuz bilişlere örnek olarak kendini suçlama, güçsüz ve değersiz hissetme gibi düşünceler gösterilmektedir. Kaçınma ise kaybı hatırlatarak acı veren kişi ve yerlerden uzak durmadır (Boelen, 2006).

### **Uzamış Yas Bozukluğu**

Uzamış yasin tanımını yapabilmek için yapılan literatür taramasında önüne çok fazla kavram çıkmaktadır. Anormal yas, karmaşık yas, patolojik yas, gecikmiş yas vd. bu kavramlara örnektir. Ancak uzamış yas kavramının bu kavramlarla anlatılmak istenen olgulardan farklı olduğunu gösterecek veriler bulunmamaktadır.

Uzamış yas bozukluğunda; ıstırap, öfke, üzüntü, kayıp ile ilgili zihinsel meşguliyet, kaygı vd. yas sürecinde gösterilen tepkiler verilmektedir (Keser,2021). Aslında bu tepkilerinin hepsi normal yas sürecinde verilen tepkilerdir.

Normal yas sürecinde olmayıp uzamış yas sürecinde olan bir belirti tanımlanmamıştır. Bu bağlamda normal yas sürecinde verilen tepkilerin daha şiddetli, daha yoğun, daha uzun sürece olması ve işlevselliği bozması uzamış yas bozukluğudur. (Çatal, 2022). Normal yasin uzamış yas bozukluğu olarak kabul edilmesi için geçmesi gereken süre ile ilgili görüşler kuramcılar tarafından farklılık göstermektedir fakat DSM-5'e göre uzamış yas bozukluğu tanısı için 12 ay geçmesi gerekmektedir (APA, 2013).

### **İlgili Araştırmalar**

Cesur (2012) yakınıni kaybeden kişilerin yas tepkilerinin şiddeti ile yasin travmatik algılanması ile ilişkili psikososyal etkenleri incelemiş olduğu araştırmasında yakınıni kaybeden kişilerin yaşı, cinsiyeti, gelir düzeyi gibi demografik özelliklerinin, algılanan sosyal destek ve kaygı düzeylerinin yas tepkilerinin şiddetini ve yas sürecinin travmatik algılanmasını etkilediğini ortaya koymaktadır.

Genlik (2012), yas süreci, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda anksiyete ve depresyon ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre şiddetli yas tepkileri depresyon ve anksiyete puanlarını yükselttiği gibi depresyon ve anksiyete de yasin şiddetli olmasına neden olmaktadır.

Dodds (2013), yas ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri nicel bir çalışmada 271 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişiliğin al boyutu olan dışa dönüklük/içer dönüklük ve kişiliğin işlevleri olan algılama, sezme, düşünme ve hissetme ile yas süreci arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Nazalı (2013), yas terapisi gören yetişkinlerin, yas düzeyleri, bağlanma biçimleri, öz kıyım düşünceleri ve psikopatolojilerini incelemiştir. Yas şiddeti puanı yüksek olan kişilerin güvensiz bağlanma stili geliştirmiş olduklarını belirlemiştir. Yas şiddeti puanı daha yüksek olan kişilerin ise patolojik semptomlar geliştirdiklerini

ortaya koymaktadır. Yas şiddeti ve öz kırım düşünceleri arasında da anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Koyuncu (2015), ebeveynini kaybetmiş yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada ebeveynini kaybeden kişinin yaşı küçüldükçe uzamış yas bozukluğu semptomlarının arttığını belirlemiştir. Travmatik bir biçimde yaşanan ölümlerin de uzamış yas bozukluğu semptomlarının şiddetini arttırdığını ortaya koymaktadır.

Bal ve ark. (2016), eşi intihar eden bir kadın ile çalışmış ve patolojik yas olgu sunumu yapmışlardır. Psikoz sanılan patolojik yas vakasında psikosomatik semptomlar, anksiyete, öfke belirtileri gözlemlenmiştir. Yas tepkilerinde suçluluk ve pişmanlığın yoğun yaşandığını, yetersiz kadın imagosuyla özdeşim kurulduğu belirtilmiştir. Vaka, kendilik değerlerinde düşüş ve özsaygının azalması gibi belirtiler göstermiştir.

Hamzaçebi (2016), bağlanma biçimlerinin yas sürecine etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışması sonucunda güvenli bağlanma geliştiren kişilerin yas şiddetlerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Güvenli bağlanma stili olan bireylerin yas sürecini travmatik algılama ve işlevselliğindeki bozulma puanlarının da düşük olduğunu tespit etmektedir. Yakınını kaybeden kişilerin demografik özelliklerinin değişkenler üzerinde etkili olduğu ortaya konulmaktadır.

Bağcaz (2017), yas sürecinin yordayıcı değişkenlerini belirlemek için yaptığı araştırmada yas tutan kişinin kaybedilen kişiyi kendine ne düzeyde yakın hissettiği ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte yas sürecini daha yoğun yaşayan katılımcıların ölen kişi ile olan anılarını genelde olumlu hatırladıklarını belirtmiştir.

Cesur (2017), yas ve komplike yasa etkisi olan değişkenleri incelemiştir. Kaybedilen kişinin vefat nedeni, kaç yaşında öldüğü, ölümün beklendiği olup olmaması gibi değişkenlerin yas sürecini etkilediği ve yasin komplike yasa dönüşmesi için de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Yakınını kaybeden kişinin bilişleri, otomatik düşünceleri ve duygu regülasyonu yasin komplike haline gelmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Akyıldız (2019), yetişkinlerde yas tepkileri, duygu düzenleme, algılanan sosyal destek, duygularını baskılama ve kayıp yaşantısı ile ilgili değişkenler

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygu baskılama puanı yüksek olan ve duygu düzenleme puanı düşük olan kişilerin yas tepkileri puanının yüksek olduğunu belirtmektedir. Algılanan sosyal desteğin ise yas tepkileri ile başa çıkmada etkili olduğu ortaya konulmaktadır.

Keser (2019), uzamış yas bozukluğu belirtileri ile ilişkili değişkenleri incelemiştir. Araştırma sonucunda uzamış yas bozukluğu tanısı olan kişilerinin şiddetli depresif semptomlar gösterdiği belirtilmiştir. Ölümün doğal olmayan nedenlerden kaynaklanması ve beklenmedik olması, yakınına kaybeden kişinin ve ölen kişinin yaşının küçük olması süregiden bağlar puanının yüksek olmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Kırcalı (2020), geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerilerinin yas sürecini ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda yas sürecini yoğun yaşayan kişilerin duygularını anlamlandırmakta güçlük çektiği, duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu bununla birlikte dürtüsellik gösterdikleri ortaya konmaktadır. Yine yas sürecini yoğun yaşayan ve işlevselliklerini kaybeden kişilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının düşük olduğu belirtilmiştir.

King ve Delgado (2021), hapsedilmiş bir aile bireyinin kaybının ardından diğer aile üyelerinin yaşadıkları yas sürecini incelemiştir. Araştırma sonucunda aile üyelerinin klinik eşikleri bile aşan bir keder yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

Tınaz ve Polatçı (2021), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini incelemiştir. Kişiliğin girişkenlik, uyumluluk, yeniliğe açıklık ve öz kontrol alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediğini belirtilmiştir. Demografik özelliklere bakıldığında erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınlara oranla daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Kahraman (2021), MMPİ-2 kişilik profilleri ile yas süreci arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; saldırganlık, psikotiklik, sınır tanımama, olumsuz duygulanım, içe dönüklük, öfke ve düşük kendilik değeri gibi kişilik özellikleri ile yas süreci arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Friedman ve ark. (2022), pandemi döneminde yaşanan yas sürecini inceledikleri araştırmada pandemi döneminde yaşanan kaybın beklenmedik bir şekilde gerçekleşmesine rağmen bu sürede yakınıını kaybedenlerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zeybek (2022), psikolojik dayanıklılığın travmatik yas gelişimine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda demografik değişkenlerden sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların gelecek algısının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların ise travmatik yas puanı yüksek çıkmıştır. Travmatik yas ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık puanı yükseldikçe travmatik yas puanı düşmüştür.

## BÖLÜM III

### Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırma Modeli

Araştırma yakınıni kaybetmiş yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile yas süreçleri arasındaki ilişkiyi belirleme amacıyla ilişkisel olarak desenlenmiş bir araştırmadır. Araştırmada nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemektedir. Değişkenlerin birbirini etkileyip etkilemediğini ve bu etkinin derecesini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2012).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan kayıp yaşamış 18 yaş üstü bireyleri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini; evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılarak formüle edilmiştir. Formüle göre örneklem sayısı en az 384 katılımcı olarak belirlenmiştir. Hesaplamalar için %95 güven aralığı ve %5 örnekleme hatası kullanılmıştır (Esin, 2017). Araştırmada yakınıni kaybetmiş 830 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemini uygun örneklem yöntemi ile çalışmaya davet edilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde katılımcılara kolay yöntemlerle ulaşılmaktadır ve araştırmanın işgücü, vakit ve ekonomik açıdan sınırlı olması durumunda seçilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2021).

**Tablo 1.***Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	759	91,45
Erkek	71	8,55
<b>Medeni durum</b>		
Bekar	249	30,00
Evli	581	70,00
<b>Eğitim durumu</b>		
İlköğretim	78	9,40
Lise	285	34,34
Üniversite	410	49,40
Lisansüstü	57	6,87
<b>Kaybedilen kişiye yakınlık</b>		
Az	33	3,98
Orta	156	18,80
Çok	641	77,23

Tablo 1’de araştırmaya dahil olan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki bireylerin %91,45’inin kadın, %8,55’inin erkek olduğu, %30’unun medeni durumunun bekar, %70’inin medeni durumunun evli olduğu, %9,40’ının ilköğretim mezunu, %34,34’ünün lise mezunu, %49,40’ının üniversite mezunu, %6,87’sinin lisansüstü mezunu olduğu, %3,98’inin kaybettikleri kişiye az yakın, %18,80’inin kaybettikleri kişiye orta derecede yakın, %77,23’ünün kaybettikleri kişiye çok yakın olduğu belirlenmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Kişisel Bilgi Formu:**

Katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu ve kaybedilen kişiye yakınlık düzeyi gibi kişisel bilgilerin toplanması amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu toplam dört sorudan oluşmaktadır.

### **On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ):**

Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak kişilik özelliklerini ölçmek için Samuel, Gosling, Peter, Rentfrow ve Swann tarafından 2003 yılında oluşturulan OMKÖ'nün Türk kültürüne uyarlanması ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Atak tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Uyarlama çalışmasının ardından ölçeğin Türkçe formunun orijinal haliyle arasında fark olmadığına karar kılınmıştır. 7 derecelmeli Likert tipinde olan ölçek, on maddeden oluşmaktadır ve 3 her bir maddede benzer anlama gelen iki sıfat bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini incelemek için Cronbach alfa ile değerlendirilen iç tutarlılık ve test tekrar test kararlılığına ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı Deneyime Açıklık alt ölçeği için 0,83, Yumuşak başlılık alt ölçeği için ,81, Duygusal Dengelilik alt ölçeği için 0,83, Sorumluluk alt ölçeği için ,84 ve son olarak Dışa Dönüklük alt ölçeği için 0,86 olarak bulunmuştur. Sonuçların orijinal formuyla aynı bulunduğu görülmektedir. Ölçeklerin iç tutarlılığı kabul edilebilir sınırlar içindedir.

### **Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ):**

Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen tarafından 2003 yılında geliştirilen bu ölçek yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Otuz üç maddeden oluşan YİDÖ beşli Likert yapısındadır. Ölçek maddelerinin 17 tanesi ters maddedir. Ölçek, “kişisel güç”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmış olup alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .67 ile .90 arasında değişmektedir.



### **Temel Yas Unsurları Envanteri:**

Yakınını kaybetmiş yetişkinlerde yasin şiddetini ölçmek amacıyla Burnett, Middleton, Raphael ve Martinek tarafından 1997 yılında geliştiren temel yas unsurları envanterinin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Selvi, Öztürk, Ağargün, Beşiroğlu ve Çilli tarafından 2011 yılında yapılmıştır. On yedi maddelik ölçek, dört puanlı Likert yapısındadır. “İmajlar ve düşünceler”, “keder” ve “akut ayrılık” olarak üç kategoriden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 54 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin yas derecesinin şiddetini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik olarak yapılan Pearson bağıntı analizinde toplam puan ile her bir maddeden elde edilen bağıntı değerleri 0.46 ile 0.87 arasında bulunmuştur. Kategorilerin toplam puanla aralarındaki bağıntı katsayıları 0.91-0.94 arasındadır. Kategorilerin birbirleriyle aralarındaki bağıntı katsayıları da 0.74-0.83 arasındadır. Ölçeğin orijinal formunda ise iç tutarlılığı ( $\alpha=0.94$ ) bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan nicel veriler, online ortamda anket yöntemi kullanılarak Google Form üzerinden Mart 2022 ve Ekim 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Whatsapp, Instagram, Telegram gibi uygulamalardan yararlanılmıştır. Veriler gönüllülük esasına dayalı toplanmıştır. Anket, katılımcıların onamlarını aldıktan sonra başlamıştır. Anketin uygulanma süresi yaklaşık 10 dakikadır. Veri toplama sürecinde toplam 830 kişiye ulaşılmıştır.

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach alfa testi yapılmıştır. Hesaplanan alfa katsayıları On Madde Kişilik Ölçeği için 0,814, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için 0,845 ve Temel Yas Unsurları Ölçeği için 0,949 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri için frekans analizi uygulanmış ve On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

**Tablo 2.**

*Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarına Ait Normallik Testi*

	n	$\bar{x} \pm s$	Min-Max	K-S	p	Çarpıklık	Basıklık
OMKÖ-Dışadönüklük	830	3,52±1,47	1-7	0,122	0,000	0,230	-0,512
OMKÖ-Duygusal Dengelilik	830	4,23±1,79	1-7	0,106	0,000	-0,045	-1,168
OMKÖ-Deneyimlere Açıklık	830	3,47±1,59	1-7	0,111	0,000	0,328	-0,669
OMKÖ-Sorumluluk	830	3,99±1,63	1-7	0,129	0,000	0,029	-0,873
OMKÖ-Yumuşak Başlılık	830	3,71±1,51	1-7	0,108	0,000	0,130	-0,734
YPDÖ-Yapısal Stil	830	13,91±3,47	4-20	0,091	0,000	-0,222	-0,308
YPDÖ-Gelecek Algısı	830	13,86±3,96	4-20	0,081	0,000	-0,282	-0,531
YPDÖ-Aile uyumu	830	21,76±5,39	6-30	0,067	0,000	-0,293	-0,454
YPDÖ-Kendilik algısı	830	20,86±5,09	6-30	0,069	0,000	-0,095	-0,572
YPDÖ-Sosyal yeterlilik	830	20,18±4,72	7-30	0,079	0,000	0,011	-0,460
YPDÖ-Sosyal kaynaklar	830	24,4±5,33	11-35	0,094	0,000	-0,188	-0,817
<b>YPDÖ</b>	830	114,97±19,41	56-164	0,067	0,000	0,111	-0,491
TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	830	10,6±4,69	0-21	0,095	0,000	0,298	-0,593
TYUÖ-Akut ayrılık	830	10,13±4	0-15	0,131	0,000	-0,491	-0,760
TYUÖ-Keder	830	8,61±4,32	0-15	0,117	0,000	-0,086	-0,984
<b>Temel Yas Unsurları Ölçeği</b>	830	29,34±11,93	0-51	0,061	0,000	-0,121	-0,848

Tablo 2.'de araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterme durumu incelenmiştir.

Tablo 2.'de gösterilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre araştırma kapsamına alınan bireylerin On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının normal dağılıma uymadığı belirlenmiş ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  aralığında olmasından dolayı ölçek puanlarının normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında veriler normal dağılıma uyum gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Bu bağlamda yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken iki kategoriden oluşuyorsa bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla sayıda

kategoriden oluşuyorsa ANOVA kullanılmış ve post-hoc test olarak Tukey testi uygulanmıştır. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson testiyle belirlenmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumu için çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır.

### Çalışmanın Planı

Ocak 2022- Şubat 2022	Araştırmanın ilk aşaması literatür taraması ile başlanmıştır. Yapılan literatür taramasını takiben değişkenler belirlenmiştir. Değişkenlerin belirlenmesinin ardından uygun ölçekler seçilmiştir. Mail yoluyla Ölçek izinleri alınmıştır.
Mart 2022	İkinci aşamada araştırma yöntemi tespit edilip etik kurul izni için başvuruda bulunulmuştur. Etik kurul izni alındıktan sonra araştırma süreci başlamıştır
Mart 2022 – Ekim 2022	Üçüncü aşamada veri toplama süreci başlamıştır. veriler online şekilde anket yöntemi kullanılarak Google Form üzerinden toplanmıştır. Araştırma verileri Nisan 2022 ile Ekim 2022 tarihleri arasında olmak üzere 6 ay süre zarfında toplanmıştır. Katılımcılara katılımlarından dolayı herhangi bir teşvik verilmemiştir. Katılımcılara Whatsapp uygulaması ve sosyal medya üzerinden ulaşılarak, katılımcıların çalışmaya bireysel bilgisayar ya da cep telefonlarından katılımı sağlanmıştır. Çalışmanın ilk sayfasında anketin gönüllülük esasına dayandığına ilişkin bilgiler almaktadır. Bununla birlikte ankete başlamadan önce araştırma ve araştırmacı hakkında bilgiler ve bilgilendirilmiş onam formu da sunulmuştur. Sonrasında sırayla kişisel bilgi formu, on maddeli kişilik ölçeği,

	yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve temel yas unsurları ölçeği katılımcılara sunulmuştur. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.
Nisan 2022- Ekim 2022	Kavramsal temeller ve ilgili araştırmalar incelenmiştir.
Ekim 2022- Kasım 2022	Örneklem grubundan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılarak bulgular kısmı oluşturulmuştur.
Kasım 2022- Aralık 2022	Araştırmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Ardından sonuç ve öneri bölümleri yazılmıştır.

## BÖLÜM IV BULGULAR

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyetine Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	Kadın	759	10,71	4,64	2,320	0,021*
	Erkek	71	9,37	5,02		
TYUÖ-Akut ayrılık	Kadın	759	10,28	3,99	3,484	0,001*
	Erkek	71	8,56	3,77		
TYUÖ-Keder	Kadın	759	8,78	4,29	3,604	0,000*
	Erkek	71	6,86	4,25		
<b>Temel Yas Unsurları Ölçeği</b>	Kadın	759	29,77	11,85	3,383	0,001*
	Erkek	71	24,79	11,94		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetine göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki bireylerin cinsiyetine göre İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Kadın katılımcıların İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları, erkek katılımcıların İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Medeni durum</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	Bekar	249	9,93	4,85	-2,705	0,007*
	Evli	581	10,88	4,59		
TYUÖ-Akut ayrılık	Bekar	249	9,38	4,14	-3,570	0,000*
	Evli	581	10,45	3,89		
TYUÖ-Keder	Bekar	249	7,82	4,22	-3,469	0,001*
	Evli	581	8,95	4,32		
<b>Temel Yas Unsurları Ölçeği</b>	Bekar	249	27,13	12,04	-3,516	0,000*
	Evli	581	30,29	11,77		

\* $p < 0,05$

Tablo 4’de katılımcıların medeni durumuna göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Evli olan katılımcıların İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları, bekar olan katılımcıların İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Eğitim durumu</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	İlköğretim	78	11,26	4,58	0	20	0,677	0,566
	Lise	285	10,65	4,74	0	21		
	Üniversite	410	10,47	4,59	1	21		
	Lisansüstü	57	10,35	5,29	0	21		
TYUÖ-Akut ayrılık	İlköğretim	78	10,56	4,22	0	15	1,306	0,271
	Lise	285	10,23	4,01	0	15		
	Üniversite	410	10,10	3,88	0	15		
	Lisansüstü	57	9,25	4,36	0	15		
TYUÖ-Keder	İlköğretim	78	9,27	4,55	0	15	2,015	0,110
	Lise	285	8,70	4,44	0	15		
	Üniversite	410	8,59	4,09	0	15		
	Lisansüstü	57	7,46	4,83	0	15		
<b>Temel Yas Unsurları Ölçeği</b>	İlköğretim	78	31,09	12,18	0	49	1,326	0,265
	Lise	285	29,58	12,16	0	51		
	Üniversite	410	29,16	11,48	1	51		
	Lisansüstü	57	27,05	13,49	4	51		

Tablo 5’de katılımcıların eğitim durumuna göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumuna göre Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumu fark etmeksizin Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarının ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder alt boyutu puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Kaybedilen Kişiyne Yakınlığına Göre Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Yakınlık</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
TYUÖ-İmajlar	Az	33	7,15	4,85	0	19	65,045	0,000*	1-3
ve	Orta	156	7,47	3,40	0	20			2-3
düşünceler	Çok	641	11,54	4,54	1	21			
	Az	33	5,36	4,79	0	15	146,241	0,000*	1-3
TYUÖ-	Orta	156	6,62	3,16	0	15			2-3
Akut ayrılık	Çok	641	11,23	3,42	0	15			
	Az	33	4,79	4,92	0	15	83,746	0,000*	1-3
	Orta	156	5,48	3,22	0	15			2-3
TYUÖ-Keder	Çok	641	9,57	4,04	0	15			
<b>Temel Yas</b>	Az	33	17,30	13,54	0	48	113,552	0,000*	1-3
<b>Unsurları</b>	Orta	156	19,57	8,50	0	47			2-3
<b>Ölçeği</b>	Çok	641	32,34	10,87	2	51			

\* $p < 0,05$

Tablo 6'da katılımcıların kaybedilen kişiyne yakınlığına göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılanların kaybettikleri kişiyne yakınlık derecesine göre Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Kaybettikleri kişi çok yakın derecede olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ile İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları, kaybettikleri kişi az yakın olan ile kaybettikleri kişi orta derecede yakın olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ile İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



**Tablo 7.**

*Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar*

		TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	TYUÖ-Akut ayrılık	TYUÖ-Keder	Temel Yas Unsurları Ölçeği
OMKÖ-Dışadönüklük	r	-0,004	0,010	0,006	0,004
	p	0,915	0,769	0,858	0,903
OMKÖ-Duygusal Dengelilik	r	0,063	0,090	0,070	0,080
	p	0,068	0,010*	0,043*	0,021*
OMKÖ-Deneyimlere Açıklık	r	0,030	0,035	-0,022	0,016
	p	0,384	0,320	0,532	0,654
OMKÖ-Sorumluluk	r	0,126	0,124	0,092	0,124
	p	0,000*	0,000*	0,008*	0,000*
OMKÖ-Yumuşak Başlılık	r	-0,034	-0,036	-0,050	-0,043
	p	0,334	0,301	0,149	0,212

\* $p < 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki bireylerin On Madde Kişilik Ölçeğine ait Duygusal Dengelilik puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeğine ait Akut ayrılık ve Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Duygusal Dengelilik puanları arttıkça katılımcıların Akut ayrılık, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları artmaktadır. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğine ait Sorumluluk puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların Sorumluluk puanlarının artması, Temel Yas Unsurları

Ölçeği genel puanlarını ve İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlarını arttırmaktadır. Söz konusu artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu*

	Std. Olm.	Std		F	R <sup>2</sup>		
	$\beta$	S.H.	$\beta$	t	p	p	AdjR <sup>2</sup>
(Sabit)	28,27	1,28		22,116	0,000*		
OMKÖ-Dışadönüklük	-0,50	0,38	-0,06	-1,328	0,184		
OMKÖ-Duygusal Dengelilik	0,37	0,35	0,06	1,062	0,289	6,647	0,039
OMKÖ-Deneyimlere Açıklık	-0,23	0,33	-0,03	-0,711	0,477	0,000*	0,033
OMKÖ-Sorumluluk	1,67	0,38	0,23	4,345	0,000*		
OMKÖ-Yumuşak Başlılık	-1,23	0,35	-0,16	-3,476	0,001*		

\* $p < 0,05$

Tablo 8’de araştırma kapsamına alınan bireylerin On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği çok değişkenli regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve toplam varyasyon %3’ünü açıklayabildiği belirlenmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ( $\beta=0,23$  ;  $p < 0,05$ ), Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta=-0,16$  ;  $p < 0,05$ ).

**Tablo 9.**

*Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar*

		TYUÖ-İmajlar ve düşünceler	TYUÖ-Akut ayrılık	TYUÖ-Keder	Temel Yas Unsurları Ölçeği
YPDÖ-Yapısal Stil	r	-0,107	-0,036	-0,087	-0,085
	p	0,002*	0,302	0,012*	0,014*
YPDÖ-Gelecek Algısı	r	-0,183	-0,125	-0,180	-0,179
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
YPDÖ-Aile uyumu	r	-0,029	0,048	-0,018	-0,002
	p	0,404	0,165	0,610	0,962
YPDÖ-Kendilik algısı	r	-0,202	-0,127	-0,180	-0,187
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
YPDÖ-Sosyal yeterlilik	r	-0,193	-0,095	-0,146	-0,160
	p	0,000*	0,006*	0,000*	0,000*
YPDÖ-Sosyal kaynaklar	r	-0,135	-0,046	-0,107	-0,107
	p	0,000*	0,190	0,002*	0,002*
<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	r	-0,201	-0,087	-0,169	-0,169
	p	0,000*	0,012*	0,000*	0,000*

\* $p < 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel puanları ve ölçeğin Gelecek Algısı, Kendilik algısı, Sosyal yeterlilik algısı boyutlarından almış oldukları puanlar ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık ve Keder puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların Gelecek Algısı, Kendilik algısı, Sosyal yeterlilik puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel puanları arttıkça, İmajlar

ve düşünceler, Akut ayrılık ve Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır. Katılımcıların Yapısal Stil puanları ile Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon var iken, Sosyal Kaynaklar puanları ile İmajlar ve Düşünceler, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Yapısal stil puanları arttıkça, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları azalmakta, Sosyal Kaynaklar puanları arttıkça, İmajlar ve Düşünceler, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

**Tablo 10.**

*Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu*

	Std. Olm. $\beta$	S.H.	Std $\beta$	t	p	F p	R <sup>2</sup> AdjR <sup>2</sup>
(Sabit)	40,02	2,50		16,012	0,000*		
YPDÖ-Yapısal Stil	0,10	0,14	0,03	0,700	0,484		
YPDÖ-Gelecek Algısı	-0,31	0,14	-0,10	-2,278	0,023*	8,247	0,057
YPDÖ-Aile uyumu	0,21	0,09	-0,09	2,425	0,016*	0,000*	0,050
YPDÖ-Kendilik algısı	-0,28	0,11	-0,12	-2,608	0,009*		
YPDÖ-Sosyal yeterlilik	-0,26	0,10	-0,10	-2,614	0,009*		
YPDÖ-Sosyal kaynaklar	-0,05	0,10	-0,02	-0,513	0,608		

Tablo 10’da katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli regresyon analiziyle incelenmiş ve modelin açıkladığı varyasyon %5 olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde bulunan Gelecek Algısı ( $\beta=-0,10$  ;  $p<0,05$ ), Aile uyumu ( $\beta=-0,09$  ;  $p<0,05$ ) Kendilik algısı( $\beta=-0,12$  ;  $p<0,05$ ) ve Sosyal yeterlilik ( $\beta=-0,10$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır.

**Tablo 11.**

*Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve On Madde Kişilik Ölçeği Puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu*

	Std. Olm. B	Std. S.H.	Std. Beta	t	p	F p	R <sup>2</sup> AdjR <sup>2</sup>
(Sabit)	37,28	2,66		13,999	0,000		
YPDÖ-Yapısal Stil	0,08	0,14	0,02	0,567	0,571		
YPDÖ-Gelecek Algısı	-0,29	0,14	-0,10	-2,159	0,031*		
YPDÖ-Aile uyumu	0,19	0,08	-0,09	-2,258	0,024*		
YPDÖ-Kendilik algısı	-0,24	0,11	-0,10	-2,258	0,024*		
YPDÖ-Sosyal yeterlilik	-0,20	0,10	-0,08	-1,970	0,049*	6,493	0,080
YPDÖ-Sosyal kaynaklar	-0,07	0,10	-0,03	-0,669	0,504	0,000*	0,068
OMKÖ-Dışadönüklük	-0,33	0,37	-0,04	-0,892	0,372		
OMKÖ-Duygusal Dengelilik	0,25	0,35	0,04	0,715	0,475		
OMKÖ-Deneyimlere Açıklık	-0,33	0,32	-0,04	-1,012	0,312		
OMKÖ-Sorumluluk	1,41	0,38	0,19	3,695	0,000*		
OMKÖ-Yumuşak Başlılık	-0,79	0,36	-0,10	-2,183	0,029*		

Tablo 11’de araştırmaya dahil olan bireylerin Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin çok değişkenli regresyon analizi sonuçları gösterilmiş olup, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve açıkladığı toplam varyasyon %6,8 olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Gelecek Algısı ( $\beta=-0,10$  ;  $p<0,05$ ), Aile uyumu ( $\beta=-0,09$  ;  $p<0,05$ ) Kendilik algısı( $\beta=-0,10$  ;  $p<0,05$ ) ve Sosyal yeterlilik ( $\beta=-0,08$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk ( $\beta=0,19$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı , Yumuşak Başlılık ( $\beta=-0,16$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu araştırmanın genel problemini yakınıni kaybetmiş yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılarının yas süreci ile arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Temel Yas Unsurları ölçeği puanları karşılaştırıldığında katılımcıların cinsiyetine göre İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çerçevede kadınların erkeklere oranla yas sürecini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kahraman'ın (2021) çalışmasına göre kadınlarda yas şiddeti, kaybın yaşantısının travmatik olarak algılanması ve sosyal işlevsellikte azalma düzeylerinin erkeklere oranla daha anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Şan (2021) ise, kadınların erkeklere oranla yas döneminde bilişsel belirtileri daha fazla gösterdiğini öne sürmektedir. Turan (2019) çalışmasında kadınların erkeklere göre yas sürecini daha şiddetleri deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarla paralel olarak Akyıldız'da (2019) çalışmasında erkeklere göre kadınların yas sürecini olumsuz geçirdikleri sonucuna ulaşmıştır. Yöyen ve Şan (2021), araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Alan yazın incelemesi yapıldığında, sonuçların mevcut araştırmadaki bulgularla uyumlu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Temel Yas Unsurları ölçeği puanları karşılaştırıldığında medeni durumuna göre İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlar ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Evli olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır. Bu çerçevede mevcut araştırmada evli olan katılımcıların bekâr olanlara oranla yas sürecini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Medeni durum ile yas sürecinin arasındaki ilişki ile ilgili literatür incelendiğinde Şan (2021) evli olan katılımcıların bekar olanlara oranla daha az yoğun yas dönemi yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucu destekler nitelikte

Kahraman'ın (2021) araştırması da evli katılımcıların yas sürecini şiddetli deneyimlemeleri, yas sürecini travmatik olarak algılamaları ve sosyal işlevsel bozulmalar görülme düzeyi bekâr katılımcılardan daha düşük olduğunu ortaya konmaktadır. Literatürde çalışmalara paralel olarak evli olmanın yas süreci için koruyucu bir değişken olduğunu belirten çok sayıda araştırma mevcuttur (Cesur, 2012; Turan, 2019). Bu çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan farklı olarak Mehmetoğlu (2022), araştırmasında medeni durum ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki saptamamaktadır.

Bununla birlikte evli olmanın algılanan sosyal desteği arttırdığı bilinmektedir (Döveling, 2015). Sosyal desteğin ise yas sürecinin şiddetini azalttığı bilinmektedir (Akyıldız, 2019; Şan, 2021). Bu bilginin aksine mevcut araştırmanın bulguları literatürü destekler nitelikte değildir. Mevcut araştırmada evli olan katılımcı sayısı bekâr katılımcı sayısının iki katından fazladır. Literatür ile ortaya çıkan farklılık bu durum ile ilişkilendirilmektedir. Bu sebeple bu hipotezin medeni durum değişkeninin daha heterojen dağılım gösterdiği araştırmalarla sınanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada bir başka sosyo-demografik değişken eğitim durumudur. Eğitim düzeyi ile yas süreci arasındaki ilişkiye bakıldığında katılımcıların eğitim düzeyi fark etmeksizin Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarının benzer olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmaya göre eğitim durumu yas sürecini etkilememektedir. Yöyen ve Şan'ın (2021) araştırmasına göre yas ölçeği puanları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamaktadır. Benzer şekilde Turan'ın (2019) araştırmasında da eğitim düzeyi ile yas süreci arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ancak alan yazında eğitim düzeyinin yüksek olmasının yas sürecini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmış çalışmalarda mevcuttur (Neria, Nandi, & Galea, 2007). Bunun sebebi eğitim düzeyinin yüksek olması yas süreci ile ilgili farkındalık kazanılmasını artırması ile ilişkilendirilmiştir. Bu çerçevede mevcut araştırmanın bulguları literatürdeki bazı çalışmaları desteklemektedir.

Mevcut araştırmada katılımcıların kaybedilen kişiye yakınlığına göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Kaybettikleri kişiye kendilerini çok yakın hisseden katılımcıların orta derecede yakın hisseden katılımcılardan daha yoğun yas

tepkileri verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kaybettiği kişiye kendini orta derecede yakın hisseden katılımcıların ise az yakın hisseden katılımcılardan daha yoğun yas tepkileri gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmaya göre yakınlık düzeyi arttıka yas süreci olumsuz etkilenmektedir.

Kahraman (2021) kişilik özellikleri ile yas süreçleri arasındaki incelediği araştırmasında birinci dereceden yakınıny kaybetmiş katılımcılarla çalışmıştır. Bu kişilerin kayıp yaşantısına gösterdiği stresin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebinin çok yakınıny kaybeden katılımcıların ölüm ile yakından yüzleşmesi olduğu düşünülmüştür. Bu yüzleşme sonucunda zihinlerinde kendi sağlıkları ve kendi ölümleri ile ilgili düşüncelerin belirmesi de yas sürecini daha yoğun yaşamalarını açıklamaktadır.

şan (2021), yas süreçlerini incelediği araştırmasının sonuçlarına göre duygusal yakınlık, ne sıklıkta görüşüldüğü ve yakınlık ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bunun sebebi sık görüşülen birinin kaybı yaşandığında yokluğuna maruz kalma sresinin daha çok arttığı böylelikle ölen kişinin yokluğunun daha çok hissedilmesi olarak açıklanmaktadır (Köroğlu, 2021). Bu alışmalar dışında alan yazında kaybedilen kişiye olan yakınlığın yas şiddeti için önemli bir değişken olduğunu ortaya koyan bir çok araştırma mevcuttur (Yyen ve şan, 2021; Köroğlu, 2021). Mevcut araştırma bulguları bu hipotezi destekler niteliktedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre kişilik özellikleri ile yas süreci arasındaki ilişkiye bakıldığında, kişilik özelliklerinin alt boyutu olan Duygusal Dengelilik puanları arttıka katılımcıların Akut ayrılık, Keder ve Temel Yas Unsurları leği genel puanları artmaktadır. Kişilik zelliklerinin bir diğer alt boyutu olan Sorumluluk puanlarının artması, Temel Yas Unsurları leği genel puanlarını ve İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlarını arttırmaktadır. Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanlar ise Temel Yas Unsurları leği genel puanlarını düşürmektedir.

İnsanların kayıp yaşantısına gösterdiği tepkilerin anlamlandırılmasında kişilik özelliklerinin önemli olduğuna değinilmiştir. Kişilik zellikleri leğinin alt boyutu olan duygusal dengelilik puanını yüksek olan kişilerin bedensel işlemlere fazla odaklanma yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda duygusal dengenin depresyon



için yordayıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yeşilkanat, 2018). Depresyon ile yas süreci birbirine yakın süreçler olarak bilinmektedir. Araştırmamızda duygusal denge yas süreci için yordayıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan literatürdeki bu bilgi ile mevcut araştırma bulgusu örtüşmektedir.

Yakınıni kaybeden kişilerde yas tepkileri arasında sorumluluk görülmektedir. Söz konusu sorumluluk yakınının ölümünden kendini sorumlu tutmadır (Genlik, 2012). Bu sorumluluk aynı zamanda aynı aileden biri öldükten sonra iş yükündeki artış günlük sorumluluklardaki artış olarak kendini göstermektedir (Yörük, Türkmen, Yalnız ve Nebioğlu, 2017). Mevcut araştırma bulgularına göre kişilik özellikleri alt boyutu olan sorumluluğun artması yas sürecinin daha yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır.

Mevcut araştırma bulgularına göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel puanları arttıkça, İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık ve Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır. Gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik algısı arttıkça yas sürecindeki imajlar ve düşünceler, akut ayrılık puanları ve keder puanlarında azalma görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutu olan yapısal stil puanı arttıkça temel yas unsurları ölçeğinin alt boyutu olan keder puanı düşmektedir. Sosyal kaynaklar arttıkça yas sürecindeki imajlar ve düşünceler ile keder azalmaktadır. Beklenildiği gibi psikolojik dayanıklılığın yas süreci için yordayıcı bir değişken olduğu ve yas süreci ile negatif yönlü bir korelasyonu olduğu ortaya konmaktadır.

Bu bağlamda katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması yas sürecinin şiddetini azaltmaktadır. Kırçalı'nın (2020) araştırmasında yas sürecini daha şiddetli yaşayan ve sosyal işlevsellik düzeyinde azalma olan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile paralel olarak literatürde eşlerini kaybeden katılımcılarla yapılan bir araştırmaya göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması yas süreci ile ilgili belirtileri daha az yoğun göstermelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda yas süreci sonrasında depresyon belirtilerinin de daha az yoğun gösterdikleri belirtilmektedir (Bonanno, Papa & O'Neill, 2002).

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuç

Bu araştırmada yas tutan yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile yas süreçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları karşılaştırıldığında ve sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları, erkek katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Evli olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları, bekar olan katılımcıların genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim durumuna göre Temel Yas Unsurları Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılanların kaybettikleri kişiye yakınlık derecesine göre Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Kaybettikleri kişi çok yakın derecede olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları, kaybettikleri kişi az yakın olan ile kaybettikleri kişi orta derecede yakın olan katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeği Puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; On Madde Kişilik Ölçeğine ait Duygusal Dengelilik puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeğine ait Akut ayrılık ve Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir. Duygusal Dengelilik puanları arttıkça katılımcıların Akut ayrılık, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları artmaktadır. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğine ait Sorumluluk puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları arasında pozitif yönde ve

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır. Katılımcıların Sorumluluk puanlarının artması, Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarını ve İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlarını arttırmaktadır. Söz konusu artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve toplam varyasyon %3'ünü açıklayabildiği belirlenmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara bakıldığında ise; araştırma kapsamındaki bireylerin On Madde Kişilik Ölçeğine ait Duygusal Dengelilik puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeğine ait Akut ayrılık ve Keder puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir. Duygusal Dengelilik puanları arttıkça katılımcıların Akut ayrılık, Keder ve Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları artmaktadır. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğine ait Sorumluluk puanları ile Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanları ve ölçeğin İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır. Katılımcıların Sorumluluk puanlarının artması, Temel Yas Unsurları Ölçeği genel puanlarını ve İmajlar ve düşünceler, Akut ayrılık, Keder puanlarını arttırmaktadır. Söz konusu artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiğinde ise; yordama durumuna ilişkin oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve toplam varyasyon %3'ünü açıklayabildiği belirlenmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde

yordadığı, Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil olan bireylerin Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve On Madde Kişilik Ölçeği puanlarının Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını yordama durumuna bakıldığında: Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yer alan Gelecek Algısı, Aile uyumu, Kendilik algısı ve Sosyal yeterlilik alt boyutlarından aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların On Madde Kişilik Ölçeğinde yer alan Sorumluluk alt boyutundan aldıkları puanların Temel Yas Unsurları Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, Yumuşak Başlılık alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir.

## **Öneriler**

### ***Klinisyenlere Öneriler***

Yas danışmanlığı, yas sürecinin sağlıklı geçirilmesi ve yas sürecinin uzamış yas bozukluğuna çevrilmesinin önüne geçmek için yardımcı olmaktadır. Araştırma bulguları psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının yas sürecini olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılığın yas sürecine olan etkisini bilmenin yas danışmanlığı alanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yararı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre araştırmaya katılım gösteren kişilerin çoğunluğu (%77) kaybettiği kişiye kendini çok yakın hissetmektedir. Araştırma bulgularına göre kaybettiği kişiye kendini çok yakın hissedenlerin yas yoğunluğu artmaktadır. Bu sonuçlara göre yas sürecini yoğun yaşayan insanların duygularını paylaşma ihtiyacı ile araştırmaya katılmış olabilecekleri düşünülmektedir. Bu bağlamda klinisyenlerin, insanları yas süreci olan yakınlarına nasıl destek olabilecekleri konusunda toplumu bilgilendirici çalışmalar yapmasının yas sürecine olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

### *Araştırmacılara Öneriler*

Literatürde yetişkinlerin yas sürecini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak çocuk ve ergenlerde yas sürecini inceleyen araştırma sayısı sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda çocuk/ergenlere ağırlık verilmesinin faydalı olacağı düşünölmektedir.

Mevcut araştırmada katılımcılara yas danışmanlığı alıp almadıkları ve kaybın ardından geçen süre sorulmamış. Gelecek çalışmalarda bu soruların kişisel bilgi formunda yer alması önerilmektedir.

Mevcut araştırma 830 katılımcı bulunmaktadır. Ancak katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın (%91) ve evli (%70) katılımcılar oluşturmaktadır. Sosyo-demografik değişkenleri daha dengeli dağılım gösteren araştırmaların daha sağlıklı sonuçlar vereceği düşünölmektedir.

Mevcut araştırma nicel araştırma kapsamında gerçekleşmiştir ve yalnızca okuma yazma bilen katılımcılar ile çalışılmıştır. Okuma yazma bilmeyen katılımcıları dahil ederek yas sürecinin yordayıcıları nitel araştırma yöntemleri kullanılarak incelenebilir.

## Kaynakça

- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12780/441>
- Akbaydar, B. (2022). *İntihar düşüncesi ve girişimi olan ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve erken dönem maladaptif şemaların incelenmesi* (Tez No. 748404) [Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].  
<https://acikerisim.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/235/duygu%20word.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing, Arlington, VA.
- Archer, J. (2008). Theories of grief: Past, present, and future perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 45–65). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-003>
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312-319. DOI:10.4274/npa.y6128
- Ateş, A. (2022). *Genç yetişkinlerin doğa ile ilişkili olmak ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Tez No. 739826) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ayvansaray Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Bem, D. J., & Geoffrey, R. L. (2015). *Psikolojiye giriş*. (2. Baskı). Y. Alogan (Çev.). Arkadaş Yayıncılık.
- Balçık, D. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerde tıknırcasına yeme bozukluğu belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 722765) [Yüksek Lisans

- Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bandín, C. (2020). Only the living can witness the passing of death: Mourning in times of pandemic. *The Humanistic Psychologist*, 48(4), 357–362.  
<https://doi.org/10.1037/hum0000225>
- Bal , N. B, İlhan R S, Kaplan, B., Cankorur ,V. Ş, & Çevik, A. (2017). psikoz sanılan patolojik yas: olgu sunumu. *Kriz Dergisi*, 22 (1-2-3): 13-19.  
[https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000338](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000338)
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara 'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)* [Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. <http://hdl.handle.net/11655/4071>
- Berman, Z., Thiel, F., Dishy, G. A., Chan, S. J., & Dekel, S. (2021). Maternal psychological growth following childbirth. *Archives of Women's Mental Health*, 24:313-320. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01053-9>
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4):223-229.  
<http://egetipdergisi.com.tr/tr/download/article-file/350613>
- Boelen, P. A. (2006). Cognitive-behavioral therapy for complicated grief: Theoretical underpinnings and case descriptions. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 1-30. DOI: 10.1080/15325020500193655
- Bonanno, G. A., Papa, A. & O'Neill, K. (2002). Loss and human resilience. *Applied & Preventive Psychology*, 10, 193-206. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(01\)80014-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(01)80014-7)
- Boran, N. (2022). *20-35 yaş arasındaki bireylerin sosyal kaygıları, psikolojik dayanıklılıkları ve uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 744074) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bowlby, J. (1961), Processes of mourning, *International Journal of Psycho-Analysis*, 42;317-340. <https://pep-web.org/browse/document/IJP.042.0317A>
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (Çev.) (5. Basım). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (31. Basım). Pegem Akademi.

- Cesur, G. (2012), *Yetişkinlerde Travmatik Yasın Ve Travma Sonrası Büyümenin Psikososyal Belirleyicileri* (Tez No. 314977) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Cesur, G. (2017). *Karmaşık yas: bilişsel davranışçı çerçevesinde bir inceleme* [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].  
<http://hdl.handle.net/20.500.12575/73748>
- Chou, K. L., Chi, I., & Chow, N. W. (2004). Sources of income and depression in elderly Hong Kong Chinese: mediating and moderating effects of social support and financial strain. *Aging & Mental Health*, 8(3), 212-22.  
<https://doi.org/10.1080/13607860410001669741>
- Çatal, M. (2022). *Psikiyatri polikliniğine başvuran ve yakın kaybı olan yetişkinlerde uzamış yas bozukluğu sıklığı ve belirti şiddetinin sosyodemografik özellikler, kayba ilişkin değişkenler bağlanma biçimleri ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 741631) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çolaker, M. R. (2022). *Bağımlı bireylerde kişilik özelliklerinin tedavi uyumuna etkisi* (Tez No. 735878) [Doktora Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Darwin, C. (2021). İnsan ve hayvanlarda duyguların ifadesi. Bahar Kılıç (çev.) (1. Basım). Alfa Kitapevi
- Den Hartigh, R. J., & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics?. *New Ideas in Psychology*, 66, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Prosser-Dodds, L. (2013). The relationship between grief and personality—A quantitative study. [Doctoral dissertation, Capella University]. DOI: 3560947
- Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T., & Eisma, M. C. (2018). Assessment of grief-related rumination: Validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC Psychiatry*, 18(1):43-47.  
<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1630-1>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1):56-6.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/doujournal/issue/66668/1043081>



- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme* [Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. Neu Library.
- Döveling, K. (2015). Emotion regulation in bereavement: Searching for and finding emotional support in social network sites. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 21(1-2), 106-122.  
<https://doi.org/10.1080/13614568.2014.983558>
- Ekşi, H., Tunçer, B. & Sevim, E. (2020). Ergenlerde beş faktör kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalar, *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 318-328. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813727>
- Erkan, E. (2022). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 755790) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Esin N. (2017). Hemşirelikte Araştırma –Süreç, uygulama, kritik. Nobel Tıp Kitapevleri. 167-192.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the caribbean adolescents, *International Journal of Psychological Studies*, 2:(2). [https://www.researchgate.net/profile/Grace-Fayombo/publication/49591960\\_The\\_Relationship\\_between\\_Personality\\_Traits\\_and\\_Psychological\\_Resilience\\_among\\_the\\_Caribbean\\_Adolescents/links/02e7e51e85f06b7607000000/The-Relationship-between-Personality-Traits-and-Psychological-Resilience-among-the-Caribbean-Adolescents.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Grace-Fayombo/publication/49591960_The_Relationship_between_Personality_Traits_and_Psychological_Resilience_among_the_Caribbean_Adolescents/links/02e7e51e85f06b7607000000/The-Relationship-between-Personality-Traits-and-Psychological-Resilience-among-the-Caribbean-Adolescents.pdf)
- Freud, S. (2019). Yas ve melankoli, Leyla Uslu (Çev.) (1. Basım). Cem Yayınevi.
- Friedman, S. E., Merritt, L., West, M., & O'Connor, M. F. (2022). Pandemic grief study (pangs): Acute grief of bereaved relatives following deaths during covid-19. *Psychosomatic Medicine*, A51-A51. ID: covidwho-2003116
- Gençtan, E. (2020). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. (24. Basım). Metis Yayınları.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/20.500.12294/168>

- Gross, R. (2020). Yas psikolojisi. Merve Deniz Pak Güre (Çev.) (1. Basım). Nobel Yaşam Yayıncılık.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Geriatr Psychiatry*, 27:262–270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Göksu, T. (2007). Sosyal psikoloji. (3.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hablemitoğlu, Ş. (2021). Yas: Uzun bir veda. (2. Baskı). Doğan Kitap.
- Hamzaçebi, N. (2016). *Bağlanma stillerinin yas sürecine etkileri*. (Tez No. 435240) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Hartmann, S., Backmann, J., Newman, A., Brykman, K. M., & Pidduck, R. J. (2022). Psychological resilience of entrepreneurs: A review and agenda for future research. *Journal Of Small Business Management*, 60(5),141-179. <https://doi.org/10.1080/00472778.2021.2024216>
- Heeke, C., Stammel, N., & Knaevelsrud, C. (2015). When hope and grief intersect: rates and risks of prolonged grief disorder among bereaved individuals and relatives of disappeared persons in Colombia. *Journal of Affective disorders*, 173, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.038>
- Hinton, D.E., Peou, S., & Joshi, S. (2013). Normal grief and complicated bereavement among traumatized cambodian refugees: Cultural context and the central role of dreams of the dead. *Cult Med Psychiatry*, 37,427–464. <https://doi.org/10.1007/s11013-013-9324-0>
- İnanç B. Y., Yerlikaya E.E. (2017). Kişilik kuramları (13. Baskı). Pegem Akademi.
- Kahraman, S. (2021). *Yetişkin bireylerin yas süreçleri ile mmpi-2 profilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 726347) [Doktora Tezi, Doğu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karakoç, Ö. (2022). *Yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ile anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 723503) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi* (Tez No. 595279) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Keser, E. (2021). *Kayıp ve yas psikolojisi* (1. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* (Tez No. 613097) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- King, K. M., & Delgado, H. (2021). Losing a family member to incarceration: Grief and resilience. *Journal of Loss and Trauma*, 26(5), 436-450. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1816753>
- Kristensen, P., Weisaeth, L., & Heir, T. (2010). Predictors of complicated grief after a natural disaster: A population study two years after the 2004 South-East Asian tsunami. *Death Studies*, 34(2),137-150. <https://doi.org/10.1080/07481180903492455>
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125-153.
- Kübler Ross, E. (2010). Ölüm ve ölmek üzerine. Ekin Uşaklı (çev.). April Yayıncılık.
- Konal, B. (2022). *Ergenlerde karanlık üçlü kişilik özelliklerinin yordayıcıları: beş faktör kişilik özellikleri, benlik saygısı ve değerler* (Tez No. 734301) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psikososyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri* (Tez No. 399567) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Köroğlu, İ. (2021). *Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler* (Tez No. 670123) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi] Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief, *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141-148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Liu, Y., Wang, Z. H. & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction, *Personality and individual differences*, 52(7), 833-838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R. (2002). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3): 173-185. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Mehmetoğlu, S. C. (2022). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde duygusal zekâ ile yas süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 723505) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to integrated resilience science, *Psychological Inquiry*, 26, 187-196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Nazalı, Ç. (2013). *Komplike yas nedeni ile tedavi edilen hastalarda yas süreci ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki: izlem çalışması* (Tez No.361304) [Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Neria, Y., Nandi, A. & Galea, S. (2007). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4),467-480. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>
- Özel, Y., & Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(3):352-367. <https://doi.org/10.18863/pgy.652126>
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2016). Ruh sağlığı ve bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Papa, A., & Bonanno, G. A. (2008). Smiling in the face of adversity: The interpersonal and intrapersonal functions of smiling. *Emotion*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.1>
- Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness. *British Journal of Medical Psychology*, 38(1), 13-26. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.5646.740>
- Pınar, S. E., Yıldırım, G., & Sayın, N. (2018). Investigating The Psychological Resilience, Self-Confidence and Problemsolving Skills of Midwife Candidates. *Nurse Education Today*, (64):144-149. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.014>

- Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., Azim, H. F., & Weideman, R. (2001). Prevalence of loss and complicated grief among psychiatric outpatients. *Psychiatric Services*, 52(8), 1069-1074. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.8.1069>
- Pollock, G. H. (1961). Mourning and adaptation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42, 341-361. <https://doi.org/10.1016/j.patrec.2006.08.012>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J. P., & Elbert, T. (2010). Rates and risk for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC Psychiatry*, 10(1), 10-55. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/10/55>
- Shrivastav, A., de Sousa, A., & Lodha, P. (2019). Resilience as a psychopathological construct for psychiatric disorders. In: *Frontiers in Psychiatry*, p. 479–89. DOI: 10.1007/978-981-32-9721-0\_23
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Tez No. 458746) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(2), 259-268. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.007>
- Şan, R. (2021). *Bilişsel duyu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreciyle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/8332>
- Şimşek, Ş., Akgemici, T. & Çelik, A. (2008). Davranış bilimine giriş ve örgütsel davranış. Gazi Kitapevi
- Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme* (Tez No. 578264) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177. <https://doi.org/10.5455/cap.20120410>

- Tınaz, Z. D. & Polatçı, S. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 2890- 2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Turan, Z. (2019). *Ani kayıp ve beklendik kaybın yas süreci üzerine etkisi* (Tez No. 578261) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez No. 317657) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Ürer, E. (2017). Çocuklarda Ölüm ve Yas Üzerine Bir İnceleme, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 20(52):131-140. <https://doi.org/10.15745/da.363801>
- Volkan, V. D., & Zıntl, E. (2022). Kayıptan sonra yaşam (8. Baskı). Pusula Yayınevi.
- Worden, J. W. (2008). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. *Springer Publishing Company*, 37(9), 997–1002. <https://doi.org/10.2190/OM.56.3.b>
- Yalom, İ., D. (2018). Varoluşçu psikoterapi (1. Baskı) Zeliha Babayiğit (Çev.) Pegasus Yayınları.
- Yeşilkanat, G. (2018). *Aleksitimi, duygusal denge ve depresyonun kırılabilirliğe etkisinin incelenmesi* (Tez No. 497318) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yörük, S. , Türkmen, H. , Yalnız, H. & Nebioğlu, M. (2017). Gebelikte yas, kayıp ve ebelik. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 6 (3) , 207-212 . <https://dergipark.org.tr/en/pub/duzcesbed/issue/31078/339293>
- Yöyen, E., G., & Şan, R. (2021). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreci ile ilişkisi, *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, [https://www.researchgate.net/publication/355022245\\_Bilissel\\_Duygu\\_Duzenleme\\_Stratejileri\\_ve\\_Belirsizlige\\_Tahammulsuzlugun\\_Yas\\_Sureci\\_ile\\_Iliskisi\\_Cognitive\\_Emotion\\_Regulation\\_Strategies\\_And\\_The\\_Relationship\\_Of\\_Intolerance\\_For\\_Uncertainty\\_To\\_The\\_Mornin](https://www.researchgate.net/publication/355022245_Bilissel_Duygu_Duzenleme_Stratejileri_ve_Belirsizlige_Tahammulsuzlugun_Yas_Sureci_ile_Iliskisi_Cognitive_Emotion_Regulation_Strategies_And_The_Relationship_Of_Intolerance_For_Uncertainty_To_The_Mornin)
- Yuvalı, B. (2021). *Şizofreni tanılı bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kendilik algısı ve beden imajı ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 684770) [Yüksek

Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Zeybek, H. Ö. (2022). *Travmatik yasın gelişimde psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi* (Tez No. 747967) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan

Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Windle G. (2011). What is resilience? a review and concept analysis. *Rev Clin Gerontol*, 21:(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>

## Ekler

### Ek 1.

#### Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi kapsamında Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu danışmanlığında Nida Dağ tarafından yürütülecek olan “Yakınını Kaybetmiş Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılığın Yas Sürecine Etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu anket, kişilik özellikleriniz ve psikolojik dayanıklılığınız ile yas tepkileriniz arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadaki soruların doğru ya da yanlış bir yanıtı yoktur. Sizden bütün soruları okuyarak size en uygun cevabı vermeniz beklenmektedir. Bütün soruların cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürecektir.

Herhangi bir sorunuz olursa [nidadag1@gmail.com](mailto:nidadag1@gmail.com) mail adresine ulaşabilirsiniz.

Teşekkür ederiz.



**Ek 2.****Kişisel Bilgi Formu**

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz: (K) (E)
3. Medeni Durumunuz: Bekâr( ) Evli( )
4. Eğitim durumunuz: Okur Yazar( ) İlkokul( ) Ortaokul( ) Lise mezunu( )  
Üniversite( ) Master/Doktora( )
5. Kaybettiğiniz kişiyi kendinize ne kadar yakın hissediyordunuz?: Çok( ) Orta( )  
Az( )

**Ek 3.****On-Maddeli Kişilik Ölçeği**

1 = Tamamen katılmıyorum

2 = Kısmen katılmıyorum

3 = Biraz katılmıyorum

4 = Kararsızım

5 = Biraz Katılıyorum

6 = Kısmen katılıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

Kendimi ..... olarak görürüm:

1. \_\_\_\_\_ Dışa dönük, istekli
2. \_\_\_\_\_ Eleştirel, kavgacı
3. \_\_\_\_\_ Güvenilir, öz-disiplinli
4. \_\_\_\_\_ Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
5. \_\_\_\_\_ Yeni yaşantılara açık, karmaşık
6. \_\_\_\_\_ Çekingen, sessiz
7. \_\_\_\_\_ Sempatik, sıcak

**Ek 4.****Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma

**Ek 5.****Temel Yas Unsurları Ölçeği**

Aşağıdaki sorular bir süre önce kaybetmiş olduğunuz sevdiğiniz bir kişiyle alakalı olarak yaşadıklarınız ve hissettikleriniz hakkındadır.

Kaybettiğiniz kişi sorularda “O” ile belirtilmiştir.

1. O’nun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu?

( ) Sürekli ( ) Çoğunlukla ( ) Bazen ( ) Hiçbir zaman

2. O’nunla ilgili düşünceler isteseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu?

( ) Sürekli ( ) Çoğunlukla ( ) Bazen ( ) Hiçbir zaman

3. O’nunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?

( ) Sürekli ( ) Çoğunlukla ( ) Bazen ( ) Hiçbir zaman

## Ek 6.

## İntihal Raporu

NİDA TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

%13

BENZERLİK ENDEKSİ

%13

İNTERNET KAYNAKLARI

%1

YAYINLAR

%8

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%8
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<%1
6	Submitted to European University of Lefke Öğrenci Ödevi	<%1
7	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	acikerisim.baskent.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
9	toad.halileksi.net	

**Ek 7.****Özgeçmiş****Özgeçmiş**

Nida Dağ 1996 yılında Gaziantep’te doğmuştur. Lisans eğitimini Pamukkale Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği alanında tamamladıktan sonra ikinci lisans eğitimi olarak Psikoloji’yi Yakın Doğu Üniversite’sinde almıştır. Psikoloji lisansında “Uzamış Yas Bozukluğu Tedavisinde Emdr Terapisinin Kullanılması Üzerine Sistemik Bir Derleme” başlıklı tez çalışmasını yürütmüştür. Yüksek Lisans eğitimini de Klinik Psikoloji alanında Yakın Doğu Üniversite’sinde almıştır.