

# Birinci Derece Yakını Ölen Yetişkinlerde Anlamı Yeniden Yapılandırmanın Bağlanma Stili, Tinsellik ve Psikolojik Sağlamlığa Göre Yordanması\*

Gökçe ÇOKAL<sup>1</sup>, Hanife KAHRAMAN<sup>2</sup>

## Özet

Bu araştırma bağlanma stili, tinsellik, psikolojik sağlamlık ve bazı sosyodemografik değişkenlerin anlamı yeniden yapılandırma ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Aşma alt ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya birinci derece yakını vefat eden 18 yaş üstü 400 (267 kadın, 133 erkek) yetişkin katılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan bağımsız değişkenler ile anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasındaki farklılıkları incelemek için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Cinsiyet ve ölüm türü değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan t-testi'nde cinsiyet değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ) Yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve birlikte yaşanan kişi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizinde yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ;  $p>.05$ ). Gelir düzeyi ve birlikte yaşanan kişi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.11$ ,  $p<.05$ ;  $F=4.19$ ,  $p<.05$  ). Bağımsız değişkenlerin anlamı yeniden yapılandırmayı yordayıcı gücünü ölçmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık, tinsellik, yalnız yaşama ve beklenen ölüm .001 ( $p<.001$ ) düzeyinde; çekirdek aile ile yaşama ve ölümden sonra yaşama inanma ise .05 ( $p<.05$ ) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde tinsellik, beklendiği ölüm, psikolojik sağlamlık, yalnız yaşama, ölümden sonra yaşama inanma ve çekirdek aile yaşama, anlamı yeniden yapılandırmanın anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bağlanma stiline ise anlamı yeniden yapılandırmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Anlamı Yeniden Yapılandırma, Bağlanma Stili, Psikolojik Sağlamlık, Tinsellik, Yas.

## The Prediction of Meaning Reconstruction by Attachment Style, Spirituality, and Resilience in Adults with a Deceased First-Degree Relative

### Abstract

This research was conducted to examine the associations of attachment style, spirituality, resilience, and some sociodemographic variables on reconstructing meaning. In the research, the Meaning Restructuring Inventory, the Brief Resilience Scale, the Relationship Scales Questionnaire, the Self-Transcendence subscale of the Temperament and Character Inventory, and the Demographic Information Form prepared by the researcher were used to collect data. 400 adults (267 women, 133 men) over the age of 18 whose first degree relatives died participated in the study. SPSS 23.0 package program was used for data analysis. The t-test and one-way analysis of variance were used to examine the differences between the independent variables used in the study and the mean scores for reconstructing meaning.

\* Bu araştırma Öğr. Dr. Hanife Kahraman'ın danışmanlığında Gökçe Çokal tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinin özetidir ve 23. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Gökçe Çokal, Ege Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, cokalgokce@gmail.com

<sup>2</sup> Hanife Kahraman, Öğr. Gör. Dr., Ege Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, hanife.pehlihan@ege.edu.tr

<sup>1</sup> <http://orcid.org/0000-0002-5204-3235>

<sup>2</sup> <http://orcid.org/0000-0002-4798-3150>

Başvuru : 11 Ekim 2022

Kabul : 24 Aralık 2022

DOI: 10.56955/bpd.1187703

ting meaning. In the t-test performed to examine the differences between the mean scores of the level of restructuring according to gender and type of death variables, no significant difference was found between mean scores of restructuring of meaning according to the gender variable ( $p > .05$ ). In the one-way analysis of variance performed to examine the differences between the mean score of reconstructing meaning according to the variables of age, income level, education level and people living together, no significant difference was found between mean scores of restructuring of meaning according to age and education level variables ( $p > .05$ ;  $p > .05$ ). A significant difference was found between the mean scores of restructuring meaning according to income level and people living together ( $F=4.11$ ,  $p < .05$ ;  $F=4.19$ ,  $p < .05$ ). Multiple linear regression analysis was used to measure the predictive power of independent variables for meaning reconstruction. Psychological resilience, spirituality, living alone and expected death were at the level of .001 ( $p < .001$ ); living with nuclear family and belief in life after death was found significant at the level of .05 ( $p < .05$ ). Multiple linear regression analysis was used to measure the predictive power of the independent variables' level of meaning reconstruction. Then the results of the study spirituality, expected death, psychological resilience, living alone, believing in life after death, and living with a nuclear family were found to be significant predictors of restructuring meaning. However, it was found that attachment style was not a significant predictor of meaning restructuring.

**Keywords:** Attachment Style, Grief, Meaning Reconstruction, Resilience, Spirituality

## Giriş

Ölüm, yaşam devam ettikçe var olacak kaçınılmaz bir deneyimdir. Dünyada her yıl 50 milyondan fazla insan çeşitli sebeplerle ölmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2015). Kayıp yaşama, alan yazında bir yakının ölmesi olarak tanımlanmaktadır (Stroebe ve Stroebe, 1987). Farklı tanımları olmakla birlikte yas ise, kayıp sonrasındaki süreçte yaşanan uzun süreli duygusal acı olarak ifade edilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 1999; Neimeyer, 1999) Kaybın ardından kişide fiziksel (nefes darlığı, baş ağrıları vb.), duygusal (şok, inkar, öfke, hayal kırıklığı vb.) ve davranışsal (açlık, iştah kaybı, uykusuzluk vb.) yas tepkileri oluşabilir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Yasın ilk zamanlarında fiziksel yas tepkileri öne çıkarken ilerleyen zamanlarda psikolojik yas tepkileri öne çıkmaktadır (Volkan ve Zintl, 2010). Bu sürecin nasıl yaşanacağına kişinin içinde bulunduğu kültürün de bir etkisi vardır.

Yas deneyimi insanlığın ortak bir paydası olmakla birlikte kültürlerin yas sürecine ilişkin ritüelleri ve bu kültürün etkisiyle şekillenen kişinin anlam dünyası yas sürecini ve tepkilerini farklılaştırmaktadır. Yasa ilişkin görüşler bir spektrum üzerinde düşünülecek olursa yasin belirli bir zaman diliminde bitirilmesi gereken bir görev olması spektrumun bir kutbu olarak değerlendirilebilir. Diğer kutup ise yas sürecinin kişide ruhsal büyüme ve olgunlaşmaya neden olması olarak görülebilir. Yasın kişiyi ruhsal olarak dönüştürücü etkisine dair görüşler oldukça eskiye dayanmaktadır ve Budizm, Hinduizm, İslamiyet gibi farklı inanışlarda kendine yer bulmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2010). Benzer görüşler psikoloji alanındaki yas çalışmalarında da bulunmaktadır (Bonanno, 2005; Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2005; Yalom, 2017). Yaşam ve ölüme ilişkin sorgulamalar kişide anlam arayışını tetikleyebilir. Örn. Frankl'a göre (1985/2017) acı verici deneyimler söz konusu olduğunda dahi yaşamda anlam bulmak mümkündür. Bu zorlu yaşantılar karşısında kişinin hissettiği ruhsal gerilim ise ruh sağlığı için gereklidir. Hissedilen acı anlamlandırıldığında kişisel trajedinin kişisel bir başarıya dönüştüğünü ifade etmektedir. Acının anlamlandırılmasını, kişinin uğruna çaba harcamaya değer bir misyon için mücadele etmesine bağlı görür. Benzer şekilde Neimeyer (2006) dış dünyada, yas sürecinde kaybın ardından oluşan boşluğu dolduracak, hazır olarak bekleyen, anlam yapıları olmadığını ifade etmektedir.

Neimeyer (2000, 2005, 2006) yas sürecinde anlamı yeniden yapılandırmanın önemini pek çok kez açıklamıştır. Anlamı yeniden yapılandırma modeline göre yas sürecinde ölen kişiyle olan ilişki yeniden değerlendirilir, yeni bir bağlantı durumu keşfedilir ve bağlantı hiç bitmez (Neimeyer, 2001). Yas sürecinde oluşan yas tepkileri ve acı veren duygular, yas sürecinin bir parçası olarak değerlendirilir ve anlamın yeniden yapılandırılmasına olan katkısı yönünden ele alınır (Gillies ve Neimeyer, 2006). Yaşama dair her insanın varsayımları bulunur. Varsayımlar, kişinin benliği aracılığıyla şekillenir. Bir yakının ölümünde ölüm şekli, yaş, ilişkinin yakınlığı vb. pek çok değişkene göre kişi varsayımlarını gözden geçirir (Neimeyer, 2005). Kişinin bir yakını ölmeden önce ölüme dair varsayımları, ölüm gerçekleşikten sonra ölümün şartlarına göre tutarlıysa kişi yas sürecinde daha az zorlayıcı duygular yaşar. Ancak tutarsızlık söz konusuysa yas süreci kişiyi, sahip olduğu anlam yapılarının doğru ya da geçerli olup olmadığını sorgulamaya iter (Braun ve Berg, 1994). Tutarsızlığın olduğu durumlarda yeniden anlam inşasına ilişkin süreç başlar (Neimeyer, 1999). Atiig'e (2004) göre bu süreç kişinin ölümü özümseyebilmek için duygu, düşünce, davranış ve inançlarını yeniden değerlendirmesidir. Bu bağlamda yas süreci anlam arayışından çok anlamı keşfetme süreci olarak görülür (Neimeyer, 2000). Model, bu keşif

süreci için duygusal ve bilişsel kişisel kaynakların önemiyle birlikte sosyal ve kültürel kaynakların da kullanılması gerekliliğini vurgular (Neimeyer ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda yas, kişisel ve eşsiz bir süreç olarak görülürken sosyal bağlamın etkisi de ön planda tutulur. Anlamın yeniden yapılandırılmasıyla birlikte kişi önceki yaşamından daha işlevsel ve anlamlı bir yaşam sürebilir, psikolojik sağlamlığı artabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2001; Neimeyer, 2000). Özetle yas süreci hem psikolojik süreçlerden hem de kültürel değişkenlerden etkilenmektedir. Bu bağlamda anlamı yeniden yapılandırmayı etkileyen temel psikolojik değişkenlerden bazıları psikolojik sağlamlık, tinsellik ve bağlanma stildir. Yas yaşantısıyla birlikte kişinin eski işlevselliğine geri dönebilmesi psikolojik sağlamlık ile kayıp sonrasında kişide oluşan yoğun acı ve keder gibi duyguların ölen kişiyle olan bağlanma sistemini aktifleştirmesi ve yas tepkilerini şekillendirmesi bağlanma stili ile, ölen kişiyle ilişki yeniden yapılandırılırken kabul edilen varsayımlar kişinin tinselliği ile ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık, kişinin karşılaştığı zorlu bir yaşam olayından sonra eski işlevselliğine geri dönebilmesi (Clay, Knibbs ve Joseph, 1999) ve zorlukla baş etme kapasitesi (Lee ve Cranford, 2008) olarak tanımlanmaktadır. Garmez (1993) psikolojik sağlamlığın kişinin toparlanma hızında saklı olduğunu eklerken, Leipold ve Greve (2009) kişinin dengede kalabilme gücünü eklemiş ve bazı durumlarda da ruhsal büyümenin gerçekleşebildiğini ifade etmiştir. Bir yakının ölümü kişi için zorlu bir yaşam olayı olarak görüldüğünde yaşamın yeniden düzenlenmesi, yeni rollere uyum sağlanması gerektiğinden psikolojik sağlamlık, anlamı yeniden yapılandırma ve yas süreci için önemli bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörler içinde yaşamda bir amaç ve anlama sahip olmanın etkili olduğu görülmektedir (Gizir, 2007). Bu nedenle yüksek psikolojik sağlamlığın anlamı yeniden yapılandırma için önemli olduğu düşünülmektedir.

Yas tepkilerinin biçimlenmesinde önemli kavramlardan bir diğeri bağlanma stildir. Erken çocukluk döneminde şekillenen ve genellikle kararlı ve değişmez bir yapıya sahip olan bağlanma stilleri, ölüm gibi zorlayıcı deneyimlerin ardından hissedilen yoğun acı ve keder duygusu ile aktifleşir (Bowlby, 1980). Ölen kişiyle olan ilişki yeniden değerlendirilirken bağlanma stilinin duygu düzenleyici işlevi (Hamzaçebi, 2016), zihinsel temsilin oluşturulması için önemlidir. Zihinsel temsiller, ölen kişinin fiziksel yokluğu ile yeniden birlikte olma isteği arasındaki salınımlarında belirleyici role sahiptir. Bu bağlamda güvenli bağlanan kişilerin hissettikleri yoğun acı ve keder duygusuna rağmen ölen kişiyle bağlarını yeniden yapılandırıp zihinsel temsillerini oluşturabildikleri ancak güvensiz bağlanan kişilerin ise zihinsel temsili oluşturmaktaki zorluklar nedeniyle uzamış yas bozukluğu yaşamaya daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Bowlby, 1980; Jaaniste, Coombs, Donnelly, Kelk ve Beston, 2017; Neimeyer, Porges ve Davis, 2002). Güvenli bağlanmanın ölen kişiyle olan ilişkiyi yeniden düzenlemek için oluşturduğu zemin, aynı zamanda anlamı yeniden yapılandırma sürecinde de ilişkinin düzenlenmesi gerekliliği ile örtüştüğünden önemlidir.

Yas sürecinde kişinin anlam dünyasını şekillendiren bir diğer önemli kavram tinsellikdir. Tinsellik, kişinin yaşadığı zorlu yaşam olaylarına rağmen yaşamda amaç ve anlam bulmasıdır (Elkins, Hedstorm, Hughes, Leaf ve Saunders, 1988). Psikolojide din ve tinsellik dönem dönem birbirinin yerine kullanılmıştır (Takmaz, 2015). Ancak postmodern dönüşümle birlikte bireyin özaşkın bir varlıkla kurduğu ilişki din ve tinselliğin ayrışmasını gerekli kılmıştır (Atak, 2016). Dinlerde objektif, kurumsal ve otoriter yapı daha fazla ön plana çıkarken (Bellah, 1970) tinsellikte kişinin içsel süreçlerinin hakim olduğu, varoluşa yönelik soru ve cevapların kişinin kendine ait olduğu sübjektif bir yapı söz konusudur (Shafranske ve Gorsuch, 1984). Bu bağlamda kişi bir yakının ölümünün ardından tinsel yapının içinde var olan anlamları kendi yaşamına dahil edebileceği gibi kendi tinsel anlam sistemi içerisinde yeni bir anlam da oluşturabilir. Anlamı yeniden yapılandırma sürecinde tinselliğin etkisi bu nedenle önemlidir.

Literatürde bağlanma stili ve anlamı yeniden yapılandırma (Jaaniste, Coombs, Donnelly, Kelk ve Beston, 2017; Neimeyer, Porges ve Davis, 2002); psikolojik sağlamlık ve anlamı yeniden yapılandırma (Johnson, 2010; Vegsund, Reinfejl, Moksnes, Wallin, Hjemdal, ve Eilertsen, 2019); tinsellik ve anlamı yeniden yapılandırma (Braun ve Berg, 1994) üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, bağlanma stili, tinsellik ve psikolojik sağlamlığın bir arada ele alınarak anlamı yeniden yapılandırma sürecini yordayıp yordamadığı literatürde incelenmemiştir. Söz konusu değişkenlerin anlamı yeniden yapılandırmayı yordama düzeyine bakmak, yas sürecini ve yasin dinamiklerini anlamada önemlidir. Bu durum, araştırmaya ihtiyaç duyulmasının nedenlerinden biridir. Bir diğer neden Türkiye’de toplum yapısı ve kültürel değerler her geçen gün değişmektedir. Bu değişim, yas sürecinin yaşanma biçimine de doğrudan yansımaktadır. Değişim geleneksel uygulamaların azalması psikoterapi almak gibi modern uygulamaların artması yönündedir. Türkiye gibi geçiş dönemindeki bir toplumunda, yas sürecini ve anlamlandırma sürecini etkileyen faktörleri derinlemesine kavramak önemlidir. Türkiye’de yas sürecine etki eden faktörleri, batıda geliştirilmiş bir yas süreci modeli/anlamı yeniden yapılandırma modeli ile anlamak hem teorik açıdan, hem de uygulayıcılar açısından bir perspektif sağlayabilir. Araştırmada söz edilen nedenlerle şu problemlere cevap aranmıştır:

1. "Birinci derece yakını ölen yetişkinlerin anlamı yeniden yapılandırma düzeyleri, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, cinsiyet, ölümün türü, birlikte yaşadıkları kişi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?"
2. "Birinci derece yakını ölen (anne, baba, kardeş, çocuk, eş, sevgili/nişanlı) yetişkinlerin bağlanma stili, tinsellik düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi ve sosyodemografik değişkenler anlamı yeniden yapılandırma düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?"

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada, birinci derece yakını ölen (anne, baba, eş, kardeş, nişanlı/sevgili) yetişkinlerin anlamı yeniden yapılandırma düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim ve değişimin derecesini belirlemek amaçlanmaktadır. Bu modelde değişkenler arasında ilişki olup olmadığı ve ilişki varsa ilişkinin yönü belirlenmektedir. İlişkisel tarama modelleri, bir değişkendenki durum bilindiğinde diğer değişkenlerdeki durumların öngörülmesinde olumlu sonuç verebilir (Karasar, 2000). Bu araştırmanın amacı doğrultusunda bağlanma stili, tinsellik ve psikolojik sağlamlığın, anlamı yeniden yapılandırma ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu nedenle ilişkisel tarama modelinin en uygun araştırma modeli olduğu düşünülmektedir.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, birinci derece yakını ölen (anne, baba, eş, kardeş, sevgili/nişanlı) 18 yaşından büyük, araştırmaya katılmaya gönüllü 400 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubu ulaşılabilir örnekleme ile belirlenmiştir. Ulaşılabilir örnekleme, araştırmanın amacını gerçekleştirmesini kolaylaştıran örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada birinci derece yakını ölen kişilere ulaşmanın zorluğu nedeniyle ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 1'de araştırma grubuna ait sosyodemografik değişkenlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

**Tablo 1.** Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler

|                   | Değişkenler              | N   | %    |
|-------------------|--------------------------|-----|------|
| Cinsiyet          | Kadın                    | 267 | 66.8 |
|                   | Erkek                    | 133 | 33.3 |
| Yaş               | 18-30                    | 94  | 23.5 |
|                   | 31-44                    | 140 | 35.0 |
|                   | 45+                      | 166 | 41.5 |
| Eğitim            | Temel eğitim             | 119 | 29.8 |
|                   | Üniversite               | 222 | 55.5 |
|                   | Yüksek Lisans ve Doktora | 59  | 14.8 |
| Aylık Gelir       | 0-2999                   | 86  | 21.5 |
|                   | 3000-5999                | 154 | 38.5 |
|                   | 6000-8999                | 98  | 24.5 |
|                   | 9000+                    | 62  | 15.5 |
| Kiminle Yaşandığı | Çekirdek aile            | 212 | 53.0 |
|                   | Tek ebeveynli aile       | 76  | 19.0 |
|                   | Yalnız                   | 43  | 10.8 |
|                   | Eş ile                   | 69  | 17.3 |
| Vefatın türü      | Ani                      | 210 | 52.5 |
|                   | Beklenen                 | 189 | 47.3 |

## Veri Toplama Araçları

*Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri:* Gillies, Neimeyer ve Milman (2015) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Keser (2019) tarafından yapılmıştır. 29 maddeden oluşan bir ölçektir. Büyüme, anlamsızlık-boşluk, teselli ve huzur olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, anlamı yeniden yapılandırmanın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için yapılan cronbach alfa değerlerinde tüm ölçek için .82, büyüme alt ölçeği için .80, anlamsızlık-boşluk alt ölçeği için .77, süregiden bağlar alt ölçeği için .77 ve huzur alt ölçeği için .80 olarak bulunmuştur (Keser ve Işıklı, 2018). Bu çalışmada birinci derece yakını ölen yetişkinlere uygulanan anlamı yeniden yapılandırma envanterinin cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur.

*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:* Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. 6 maddeden oluşan, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin madde analizleri değerlendirildiğinde korelasyon değerlerinin .49 ile .66 arasında değiştiği ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .83 olduğu ifade edilmiştir (Doğan, 2015). Bu çalışmada birinci derece yakını ölen yetişkinlere uygulanan kısa psikolojik sağlık ölçeğinin cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur.

*İlişki Ölçekleri Anketi:* Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. 30 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Güvenli, kayıtsız, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılar alt ölçeklerin hangisinden en yüksek puan aldıysa o alt ölçekte değerlendirilir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması sırasında toplam madde sayısı 17 olmuştur. Farklı çalışmalarda cronbach alfa değerinin .21 ile .61 arasında değiştiği bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999). Bu çalışmada birinci derece yakını ölen yetişkinlere uygulanan ilişki ölçekleri anketinin cronbach alfa değeri .28 olarak bulunmuştur.

*Kendini Aşma Ölçeği:* Cloninger, Svrakic ve Przybeck (1993) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Köse vd. (2004) tarafından uyarlanan Karakter ve Mizaç Envanteri dört mizaç ve üç karakter boyutunu ölçmektedir. Üç karakter boyutu: kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşmadır. Kendini aşma alt ölçeği, davranış genetiği araştırmalarında tinsellik ölçeği olarak kullanılmaktadır (Kızılırmak, 2015). Kendini aşma ölçeği, 26 maddeden oluşan, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek uyarlama çalışmaları ile Mizaç ve Karakter Envanteri'nin karakter boyutunda cronbach alfa değeri .82 ile .83 arasında bulunmuştur (Köse vd., 2004). Bu çalışmada birinci derece yakını ölen yetişkinlere uygulanan kendini aşma ölçeğinin cronbach alfa değeri .88 olarak bulunmuştur.

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu aracılığıyla ölen kişiye yakınlık, ölümün üzerinden geçen süre, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, cinsiyeti gibi değişkenler hakkında bilgi alınmıştır.

## Süreç

Araştırmada verilerin elde edilmesi sırasında veri toplama araçları gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Örneklem belirlenirken ulaşılabilir örnekleme tercih edilmiştir. Örnekleme dahil edilme kriterleri: 18 yaşından büyük olmak ve birinci derece bir yakının (anne, baba, eş, kardeş, nişanlı/sevgili) ölüm aracılığıyla kaybı olarak belirlenmiştir. Katılımcılara uygulama öncesinde elde edilen verilerin bilimsel bir çalışmada kullanılacağı, cevapların gizli kalacağı ve kişisel değerlendirmelerin yapılmayacağı konusunda bilgi verilmiştir. Bununla birlikte katılımcılara, belirtilen ölçme araçları "Bilgilendirilmiş Onam Formu" kullanılarak uygulanmıştır. Veri toplama araçları, etik kurul onayının alınmasının ardından kişisel bağlantılar, mesleki yardımlaşma mail grupları ve sosyal medya bağlantıları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizi sırasında SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki puan ortalaması farklılıkları için t-testi ve ANOVA kullanılırken, bağımsız değişkenlerin (psikolojik sağlamlık, tinsellik, bağlanma stili) anlamı yeniden yapılandırma düzeyini yordama gücünü belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1,5 ve -1,5 arasında değiştiği için verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabacknick & Fidell, 2013). Ek olarak çoklu doğrusal regresyon analizinin gerekli ön koşulları test edilmiştir. Çoklu bağlantısallık sorununu incelemek için VIF ve tolerans değerleri hesaplandıktan sonra çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

## Bulgular

### Birinci Derece Yakını Ölen Yetişkinlerin Cinsiyet, Ölüm Türü, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi ve Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenlerine Göre Anlamı Yeniden Yapılandırma Düzeyi Puan Ortalamaları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın örneklemini birinci derece yakını ölen 400 katılımcı oluşturmaktadır. Birinci derece yakını ölen yetişkinlerin cinsiyet, ölüm türü, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve birlikte yaşanan kişi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma düzeyinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve ölüm türü değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan t-testi'nde cinsiyet değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Ölümün türü değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Beklendik ölüm yaşayan kişilerin anlamı yeniden yapılandırma puanları daha yüksek bulunmuştur ( $p<.001$ ).

Yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve birlikte yaşanan kişi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizinde yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ;  $p>.05$ ). Gelir düzeyi değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.11$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalar analizinde 3000 TL altı geliri olanlar ile 6000-9000 TL geliri olan gruplar arasında olduğu bulunmuştur. Geliri yüksek olan grubun anlamı yeniden yapılandırma puanı daha yüksektir. Birlikte yaşanan kişi değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.19$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalar analizinde çekirdek aile ile yaşayanlar ve tek ebeveynli aile ile yaşayanlar arasında olduğu saptanmıştır. Çekirdek ailesi ile yaşayan katılımcıların anlamı yeniden yapılandırma puanları daha yüksek bulunmuştur.

### Birinci Derece Yakını Ölen Yetişkinlerin Bağlanma Stili, Tinsellik, Psikolojik Sağlık Puanları ile Gelir Düzeyi, Kiminle Yaşadığı, Ölümün Ani Olup Olmaması, Ölümünden Sonra Yaşama İnanma Değişkenlerinin Anlamı Yeniden Yapılandırma Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Birinci derece yakını ölen yetişkinlerin İlişki Ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Kendini Aşma Ölçeği puanlarının anlamı yeniden yapılandırmayı yordama düzeyini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlı olan değişkenleri belirlemek amacıyla değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonları Pearson Korelasyon Analizi yapılarak incelenmiştir, sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Kayıp yaşayan kişinin kiminle yaşadığı, vefat eden kişinin ölümünün ani olup olmaması ve ölümünden sonra yaşama inanma değişkenleri kategorik değişken olduğundan regresyon analizine yapay (dummy) değişken olarak dahil edilmiştir.

Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

| Faktörler | AYY   | Psk. Sağ. | G.B.   | Ko. B. | S. B.  | Ka. B. | Tin.  | G.D.  | Ö.S.Y | Ö.T. | Ç.A.  | Y.   |
|-----------|-------|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| AYY       | 1.00  |           |        |        |        |        |       |       |       |      |       |      |
| Psk. Sağ. | .24** | 1.00      |        |        |        |        |       |       |       |      |       |      |
| G.B.      | .19** | .39**     | 1.00   |        |        |        |       |       |       |      |       |      |
| Ko. B.    | -.04  | -.21**    | -.45** | 1.00   |        |        |       |       |       |      |       |      |
| S. B.     | .13** | -.18**    | -.03   | -.05   | 1.00   |        |       |       |       |      |       |      |
| Ka. B.    | -.01  | .03       | -.16** | .57**  | -.26** | 1.00   |       |       |       |      |       |      |
| Tin.      | .49** | -.04      | .12*   | .08    | .16**  | .08    | 1.00  |       |       |      |       |      |
| G.D.      | .14** | -.03      | .12*   | -.01   | .07    | -.06   | .02   | 1.00  |       |      |       |      |
| Ö.S.Y.    | .27** | .11*      | .08    | -.01   | .13    | -.02   | .33** | -.04  | 1.00  |      |       |      |
| Ö.T.      | .17** | .03       | -.01   | -.06   | .02    | -.01   | .01   | .04   | -.04  | 1.00 |       |      |
| Ç.A.      | .15** | .09       | .10*   | .04    | .10*   | .10*   | .06   | .18** | .02   | -.04 | 1.00  |      |
| Y.        | .14** | -.03      | .12*   | -.01   | .07    | .07    | .02   | .45** | -.04  | .04  | .18** | 1.00 |

AYY= Anlamı Yeniden Yapılandırma, Psk. Sağ.= Psikolojik Sağlık, G.B.= Güvenli Bağlanma, Ko. B.= Korkulu Bağlanma, S. B.= Şaplanlı Bağlanma, Ka. B.= Kaygılı Bağlanma, Tin.= Tinsellik, G.D.= Gelir Düzeyi, Ö.S.Y.= Ölümünden sonra yaşama inanma durumu, Ö.T.= Ölümün ani/beklendik olması, Ç.A.= Çekirdek aile ile yaşama, Y.= Yalnız yaşama, V.Y.= Vefat sırasındaki yaş\*\*  $p<.01$ , \* $p<.05$

Tablo 2 incelendiğinde bağımlı değişken olan anlamı yeniden yapılandırmanın psikolojik sağlamlık ( $r=.24, p<.01$ ), güvenli bağlanma ( $r=.19, p<.01$ ), saplantılı bağlanma ( $r=.13, p<.01$ ), tinsellik ( $r=.49, p<.01$ ), gelir düzeyi ( $r=.14, p<.01$ ), ölümden sonra yaşama inanma ( $r=.27, p<.01$ ), ölüm türü ( $r=.17, p<.01$ ), çekirdek aileyle yaşama ( $r=.15, p<.01$ ) ve yalnız yaşama ( $r=.14, p<.01$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde oluşturulan modele göre tinsellik, beklenen ölüm, psikolojik sağlamlık, yalnız yaşama, ölümden sonra yaşama inanma, çekirdek aileyle yaşama; anlamı yeniden yapılandırma puanını % 37 oranında yordamaktadır. Model 8 serbestlik derecesinde test edildiğinde .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p<.001$ ).

**Tablo 3.** Birinci Derece Yakını Ölen Yetişkinlerin Tinsellik, Psikolojik Sağlamlık Puanları ile Kiminle Yaşandığı, Ölümün Ani Olup Olmaması, Ölümden Sonra Yaşama İnanma Değişkenlerinin Anlamı Yeniden Yapılandırma Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

| Değişken                    | B     | Standart Hata | B    | T      | P      |
|-----------------------------|-------|---------------|------|--------|--------|
| Sabit                       | 1.595 | .151          |      | 10.566 | .000*  |
| Psikolojik Sağlamlık        | .135  | .023          | .261 | 5.800  | .000*  |
| Tinsellik                   | .358  | .034          | .451 | 10.495 | .000*  |
| Güvenli bağlanma            | .001  | .020          | .002 | 4.036  | .968   |
| Saplantılı bağlanma         | .32   | .075          | .075 | 1.947  | .072   |
| Yalnız yaşama               | .129  | .043          | .122 | 2.971  | .003*  |
| Çekirdek aile ile yaşama    | .073  | .037          | .080 | 2.306  | .052** |
| Beklenen ölüm               | .147  | .036          | .161 | .040   | .000*  |
| Ölümden sonra yaşama inanma | .092  | .040          | .099 | 1.802  | .022** |

Not:  $R^2 = .37$ ;  $F(8,39) = 30.57, p < .001$

\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik sağlamlık, tinsellik, yalnız yaşama ve beklenen ölüm .001 ( $p < .001$ ) düzeyinde; çekirdek aile ile yaşama ve ölümden sonra yaşama inanma ise .05 ( $p < .05$ ) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanmanın anlamı yeniden yapılandırmayı yordamada anlamlı değişkenler olmadığı görülmüştür ( $p > .05$ ).

## Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık, tinsellik ve bağlanma stili değişkenleri ile bazı sosyodemografik değişkenlerin anlamı yeniden yapılandırma düzeyini yordama gücü incelenmiştir. Buna göre tinsellik, beklendi ölüm, psikolojik sağlamlık, yalnız yaşama, ölümden sonra yaşama inanma ve çekirdek aile ile yaşama değişkenlerinin anlamı yeniden yapılandırma düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, birinci derecede yakını ölen kişilerin anlamı yeniden yapılandırma puan düzeylerinin, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, cinsiyet, ölümün türü, birlikte yaşadıkları kişi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan biri cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamasıdır. Alan yazında cinsiyet ile anlamı yeniden yapılandırma arasında farklılıkların incelendiği bazı araştırmalar bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır (Keese, Currier ve Neimeyer, 2008). Yurt içi alan yazında anlamı yeniden yapılandırmayla ilişkili araştırmaların sınırlı olduğu görüldüğünden yas ve travma sonrası büyümenin araştırıldığı çalışmalar incelenmiştir. Bazı araştırmalar cinsiyet ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı fark bulamazken (Cesur, 2012; Denizel-Güven, 2019) bazı araştırmalarda anlamlı fark bulunmuş ve bulunan anlamlı farkta kadınların travma sonrası büyüme düzeyi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Koroğlu, 2021; Öksüzler, 2015). Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde ise anlamı yeniden yapılandırma düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamakla birlikte kadınların puan ortalaması erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Alan yazında cinsiyete göre anlamı yeniden yapılandırma ve travma sonrası büyüme arasında görece tutarlılık

bulunmaktadır. Kadınların anlamı yeniden yapılandırma düzeylerinin erkeklere göre görece yüksek olması, kadınların duygu ve düşüncelerini daha kolay ifade etmesi (Korkut, 2005), yas tepkilerinin daha çok duygusal-davranışsal tepkiler olması (Merikangas, 2007) ve daha fazla sosyal destek almaları (Batıgün, 2008) almalarıyla ilişkili olabilir.

Yaşa göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasındaki farklılık incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte yaş arttıkça anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde yaş grupları arasındaki farklılıkların incelendiği çalışmalardan ziyade belli bir yaş grubunda anlamı yeniden yapılandırma sürecine ilişkin çalışmalar vardır (Danforth ve Glass, 2001; Holm, Severinsson ve Berland, 2009). Artan yaş ile birlikte insanların hayata dair kavrayışlarının değişmesi (Erikson, 2018) anlamı yeniden yapılandırma puanlarının artmasına neden oluyor olabilir.

Eğitim düzeyine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasındaki farklılık incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak eğitim düzeyi yükseldikçe anlamı yeniden yapılandırma puan ortalaması da artmaktadır. Bununla birlikte gelir düzeyine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişinin gelir düzeyinin azalması temel ihtiyaçlarıyla ilgili kaygıların artmasına neden oluyor olabilir. Yoksul ailelerde temel ihtiyaçlara erişimin kısıtlılığı, eğitim imkanlarına erişimde sınırlılıklar (Birleşmiş Milletler Kalkına Raporu, 2008) psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Diğer yandan gelir düzeyinin artması yas sürecinde destek olabilecek terapi ve benzeri ruh sağlığı hizmetlerine ve sosyal etkinliklere daha fazla katılma imkanı verdiği için anlamı yeniden yapılandırmaya da katkı sağlıyor olabilir.

Ölümün türü değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Beklenilen ölüm yaşayan kişilerin anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde beklenilen ölümlerin, anlamı yeniden yapılandırma sürecini olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Davis, Nolen-Hoeksema ve Larson, 1998; McClain, Rosenfeld ve Breitbart, 2003). Yaşam ve ölüm üzerine yapılan sorgulamalar, ölmekte olan kişi ve yakınları için ölmeden önce yaşamda yapmak istediklerinin tamamlanmasına fırsat olması, bakım verme sürecinin oluşturduğu zorluklar gibi olası nedenlerden beklenilen ölümler, anlamı yeniden yapılandırma için yas sürecinde kişiye alan açıyor olabilir.

Birlikte yaşanan kişi değişkenine göre anlamı yeniden yapılandırma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulunan farkın çekirdek ailesi ile yaşayanlar ve tek ebeveynli aile ile yaşayanlar arasında olduğu belirlenmiştir. Çekirdek ailesi ile yaşayanların anlamı yeniden yapılandırma puanları daha yüksek bulunmuştur. Çekirdek aileler, sosyal destek alışverişini kolaylaştırırken anlaşılma ve paylaşma ihtiyaçlarının karşılanması için potansiyel bir yapı sunuyor olabilir. Çekirdek aileleri ile yaşayan kişilerin anlamı yeniden yapılandırma puanı bu nedenle daha yüksek olabilir. Diğer yandan tek ebeveynli ailelerde yaşayan kişilerin anlamı yeniden yapılandırma puanlarının daha düşük olmasının farklı nedenleri de olabilir. Tek ebeveynli ailelerde, çocuğun bakımı ve maddi konular gibi sorumlulukların tek yetişkinde olması, daha fazla maddi zorluk, daha az sosyal yaşam sıklıkla karşılaşılan problemlerdir (Wang ve Amato, 2000; Whiteside, 1998). Bütün bu zorluklar yas sürecinin uzamasına ya da inkar edilmesine neden oluyor olabilir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri tinsellik, beklenilen ölüm, psikolojik sağlık, yalnız yaşama, ölümden sonra yaşama inanma ve çekirdek aile ile yaşama değişkenleri anlamı yeniden yapılandırmanın anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmasıdır. Yordayıcı değişkenlerden biri olan tinselliğin, anlamı yeniden yapılandırma düzeyini olumlu etkilediği bulunmuştur. Bir yakının ölümü, kişinin tinsel anlam sistemi içinde bulunduğu, kişinin varsayımsal dünyası parçalanmayabilir. Böylece kişi, anlamı yeniden yapılandırma sürecini daha kolay yaşamına entegre edebilir (Davis, Wortman, Lehman ve Silver, 2000). Küçük çocukları ölen annelerle yapılan bir çalışmada, çocuğun ölümünün annenin varsayımsal dünyasında, ölümden önce bulunmasının yas sürecini farklılaştırdığı bulunmuştur. Ölümün yaşamın bir parçası olması gibi inançların varlığı söz konusu olduğunda annelerin yas sürecini daha kolay geçirdikleri ifade edilmiştir (Braun ve Berg, 1994). Tinsellik dini öğelerden bağımsız olabileceği gibi dini öğeleri kapsayabilen bir yapıya da sahiptir. Türkiye nüfusunun % 71'i için dinin, günlük yaşamda önemli olduğu ifade edilmektedir (PAM, 2019). Bu nedenle ölen kişinin dünyada çektiği acılardan kurtulup daha iyi bir yerde olduğuna ya da yapılan iyiliklerin ölen kişiye fayda sağlayacağı gibi inançların varlığında, yas sürecindeki kişiler anlamı dini öğeler aracılığıyla yeniden yapılandırıyor olabilir.

Yapılan analiz sonucunda beklenilen ölümler anlamı yeniden yapılandırma ile ilişkili bulunmuştur. Beklenilen ölümlerde, kişinin kendini bir yakının ölümüne hazırlamasının yas sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Wells ve Kendig, 1997). Kişiler beklenilen ölümlerde, anlamı yeniden yapılandırma sürecine henüz ölüm gerçekleşmeden önce de başlayabilir. Ölmekte olan kişinin yaşam fonksiyonlarını yavaşça kaybetmesiyle birlikte yakınları da kaybedilen fonksiyonlara ilişkin yas yaşayabilir. Bu durumda anlamı yeniden yapılandırma süreci için ölümün gerçekleşmesi son adım olabilir.



Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık, anlamı yeniden yapılandırma ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu alan yazındaki çalışmalarla tutarlıdır (Bonanno, 2005; Çelik, 2013; Johnson, 2010; O'Neill, 2002; Vegsund, Reinfjell, Moksnes, Wallin, Hjemdal, ve Eilertsen, 2019). Bir yakınlarını kaybeden ve psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin ortak özellikleri incelendiğinde, ölümün ardından yaşamda anlam bulma ve yeni koşullara göre yaşamı düzenleyerek kendileri için anlamlı fırsatlar oluşturmak için çaba harcadıkları görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler gerektiğinde dikkat dağıtıcı etkinlikler yapabilen, acıyla doğrudan temas edebilen ve gerektiğinde yardım arayan kişilerdir (Cohen ve Katz, 2015). Bu ortak özelliklerin anlamı yeniden yapılandırma modelinin bileşenleriyle tutarlı olduğu düşünülmektedir. Hayatı anlamlı kılmak ve anlamlı bir yaşam sürme isteği anlam verme bileşeniyle açıklanabilir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, anlam verme sırasında varsayımsal dünyaları sarsılsa bile yaşamlarını yeniden düzenlemek için içsel motivasyona sahip olabilirler. Anlamlı ve yeni fırsatlar oluşturma çabası, modelin ölümde hayırlı bir yön görme bileşeniyle ilişkilendirilebilir. Yakının ölümünün ardından yaşanabilecek zorlu süreci dengeleyici bir faktör arama ve bunun için çaba harcama yaşamda oluşturulmak istenen anlam için başlangıç noktası olabilir. Ölümde hayırlı bir yön görme bu noktada yaşanan zorlu yas sürecini dengeleyici faktör olarak ortaya çıkabilir. Son olarak, bir yakınları ölen ve psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin yaşamdaki değerlerini yeniden düzenlemesi kimlikte değişim bileşeniyle ilişkilendirilebilir. Anlamı yeniden yapılandırma modeline göre yas sürecinde yaşanan acı ve keder gibi duygular yas sürecine katkısı yönünde değerlendirilir. Acı ve keder gibi duyguların ruhsal büyümeye destek olması aynı zamanda kimlikte değişim bileşeninin bir parçasıdır. Görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin ortak özellikleriyle anlamı yeniden yapılandırma modelinin üç bileşeni tutarlıdır.

Yalnız yaşama, anlamı yeniden yapılandırmayı yordayan bir diğer bağımsız değişkendir. Bu bulgu anlamı yeniden yapılandırmada yordayıcı bir değişken olarak ortaya çıkan çekirdek aile ile yaşama bulgusuyla uyumsuz bir bulgu gibi görünmektedir. Ancak bu araştırmada yalnız yaşama ile gelir düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür. Gelir düzeyinin yüksekliği, yalnız yaşayan bir kişinin yas sürecine destek olabilecek sosyal aktivite, sağlık hizmetleri vb. bazı imkanlara erişmesini sağlayabilir (Çalışkan, 2010). Bu yüzden yalnız yaşama, anlamı yeniden yapılandırma için yordayıcı bir değişken olarak bulunmuş olabilir.

Yapılan analiz sonucunda ölümden sonra yaşama inanma, anlamı yeniden yapılandırmayı yordayan değişkenlerden biri olarak bulunmuştur. Ölümden sonra yaşam inancı ölen kişinin daha iyi bir yerde olduğuna inanılması şeklinde olabileceği gibi zamanın bir diliminde yeniden o kişiyle birlikte olunabileceğine dair de olabilir (Amirfarhad, 2012). Ölümden sonra yaşama inanmanın içindeki varsayımlar, anlamın kendisi haline geldiğinden anlamı yeniden yapılandırmanın yordayıcısı olarak bulunmuş olabilir.

Yapılan analizler sonucunda çekirdek aile birlikte yaşama, anlamı yeniden yapılandırmayı yordayan değişkenlerden biri olarak bulunmuştur. Alan yazında yas araştırmalarında kişinin algıladığı sosyal desteğe yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Algılanan yüksek sosyal desteğin koruyucu bir faktör olduğu (Vanderwerker & Prigerson, 2004), travmatik yaşantılar söz konusu olduğunda sosyal desteğin anlam bulmaya yardımcı olduğu (Tedeschi & Calhoun, 2004) ifade edilmektedir. Kayıp yaşayan kişinin duygu ve düşüncelerini aktarması ve bu yolla aldığı sosyal destek hayattan kopmadan yas sürecini geçirmesine yardımcı olur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde çekirdek aile ile yaşamın sosyal destek alış verişini kolaylaştırması yönünden anlamı yeniden yapılandırmanın yordayıcısı bulunmuş olabilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde bağlanma stiline yordayıcı değişken olarak bulunmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde güvenli bağlanma ile anlamı yeniden yapılandırma arasında anlamlı fark bulan çalışmalar olduğu görülmektedir (Jaaniste, Coombs, Donnelly, Kelk ve Beston, 2017; Neimeyer, Porges ve Davis, 2002). Diğer yandan bazı araştırmalarda güvenli bağlanan kişilerin de kendini suçlu hissettiği, kendini sosyal olarak izole ettiği, ruminatif düşüncelere sahip olduğu görülmektedir (Waskowic ve Chartier, 2003). İlgili değişkenler anlamı yeniden yapılandırmayı olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla, bu konuda bir genellemeye varabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma birinci derece yakını ölen katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde ölümün üzerinden geçen sürenin sınırlandırılmaması, katılımcıların verdikleri cevapların kendilerini rapor etmelerine dayalı olması, kadın katılımcıların daha fazla olması ve ortalama eğitim seviyesinin yüksek olması söylenebilir. Bununla birlikte katılımcıların ölen kişiye yakınlık derecesine göre homojen dağılmamaları bir diğer sınırlılıktır. Son olarak tinsellik dini öğeleri kapsayabileceği gibi bağımsız bir yapıya da sahip olabileceğinden bu araştırmada dini öğelerden ayrıştırılmadan tinselliğin değerlendirilmesi bir diğer sınırlılıktır.

## Kaynakça

- Amirfarhad, N. (2012). *The search for meaning: what do the narratives of grieving individuals reveal?* Unpublished doctoral dissertation, University of Toronto, Kanada.
- Attig, T. (2004). Meanings of death seen through the lens of grieving. *Death Studies*, 28, 341-360. doi:10.1080/07481180490432333.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-72.
- Bellah, R. N. (1970). Religious evolution. *Readings in Social Evolution and Development*, 5, 211-244.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A. (2005). *Resilience in the face of potential trauma*. American Psychological Association, 14(3). 138-148. doi: [10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x](https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x)
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-767. doi: 10.1037/0033-2909.125.6.760.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol 3. loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18, 105-129.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2001). *Posttraumatic growth: The positive lessons of loss*. R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss içinde (p. 157- 172)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2010). Trauma and growth: Process and outcomes. In *Facilitating posttraumatic growth a clinician's guide* (pp. 1-23). New York: Routledge.
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Clay, R., Knibbs, J., & Joseph, S. (2009). Measurement of posttraumatic growth in young people: A review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14, 411-422.
- Cohen, O., & Katz, M. (2015). Grief and growth of bereaved siblings as related to Attachment style and flexibility. *Death Studies*, 39(3), 158-164. doi: 10.1080/07481187.2014.923069.
- Çalışkan, Ş. (2010). Türkiye'de Gelir Eşitsizliği ve Yoksulluk. *Sosyal Siyaset Konferansları*, 59(2), 89-132.
- Çelik, S. B. (2013). The relationship of resilience with attitude toward grief in university students. *Educational Research and Reviews*, 8(12), 832-837. doi: 10.5897/ERR2013.1498.
- Danforth, M., & Glass, J. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widows. *Death Studies*, 25(6), 513-529. doi: 10.1080/074811801316896098
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Denizel- Güven, E. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi: İzmir.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Elkins, D. N., Hedstorm, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Erikson, E. H. (2018). *İnsanın 8 evresi*. Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. (2017). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışma 1985 yılında yayımlanmıştır.)
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal Of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Gillies, J.M., Neimeyer, R.A. & Milman, E. (2015). The grief and meaning reconstruction inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39, 61-74. doi: 10.1080/07481187.2014.907089
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445. doi: 10.1037/0022-3514.67.3.430
- Hamzaçebi, N. (2016). *Bağlanma Stilllerinin Yas Sürecine Etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi: İstanbul.
- Holm, A. L., Severinsson, E., & Berland, A. K. (2019). The meaning of bereavement following spousal loss: A qualitative study of the experiences of older adults. *SAGE Open*, 9(4), 1-11. doi: 10.1177/2158244019894273
- Jaanieste, T., Coombs, S., Donnelly, T. J., Kelk, N., & Beston, D. (2017). Risk and resilience factors related to parental bereavement following the death of a child with a life-limiting condition. *Children*, 4(11), 96-118. doi: 10.3390/children4110096.
- Johnson, C. M. (2010). African-American teen girls grieve the loss of friends to homicide: Meaning making and resilience. *Omega*, 61(2), 121-143. doi: 10.2190/om.61.2.c
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology, 64*(10), 1145-1163. doi: 10.1002/jclp.20502
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Keser, E. ve Işıklı, S. (2018). Yas ve anlamı yeniden yapılandırma envanterinin türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31*(4), 364-374. doi: 10.5350/dajpn2018310405
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın, Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28), 143-149.
- Koroğlu, İ. (2021). *Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: Geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
- Köse, S., Sayar, K., Ak, İ., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kirpınar, İ., Reeves, R.A., Przybeck, T. R. & Cloninger, C. R. (2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 14*(3).
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence, 96*, 213-221.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist, 14*, 40-50.
- McClain, C., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). The influence of spirituality on end-of-life despair among terminally ill cancer patients. *Lancet, 361*, 1603-1607.
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology, 12*, 65-85. doi: 10.1080/107205399266226.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies, 24*(6), 541-558.
- Neimeyer, R. (2005). Grief, loss, and the quest for meaning: Narrative contributions to bereavement care. *Bereavement Care, 24*(2), 27-30. doi: 10.1080/02682620508657628.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning; conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinic Psychol Sci Prac, 13*, 141-145.
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., & Van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal Of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 73-83.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist, 46*(2), 235-251. doi: 10.1177/000276402236676.
- Öksüzler, B. (2015). *Eş kaybının yaşlı bireyler üzerindeki psikolojik etkileri: Kaynakların Korunması Kuramı kapsamında bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi: Bursa.
- Park, C.L., Malone, M.R., Suresh, D.P., Bliss, D. & Rosen, R. (2007). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research, 17*(1), 21-26.
- Shafraanske, E. P., & Gorsuch, R. L. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology, 16*(2), 231-241.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
- Stroebe, W., & Stroebe, M. (1987). *Bereavement and health. The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge, U.K. Cambridge University Press.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71- 106.
- Tabacknick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Pearson, Boston.
- Takmaz, Z. (2015). *Psikolojik danışma etkileşiminde maneviyata bakış: Nitel bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.
- Vanderwerker, L. C., & Prigerson, H. G. (2004). Social support, technological connectedness and periodical eadings as protective factors in bereavement. *Loss Trauma, 9*, 45-57.
- Vegsund, H. K., Reinfjell, T., Moksnes, U. K., Wallin, A. E., Hjemdal, O., & Eilertsen, M. E. B. (2019). Resilience as a predictive factor towards a healthy adjustment to grief after the loss of a child to cancer. *PLoS One, 14*(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214138
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce djustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 655-668. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x
- Waskovic, T. D. & Chartier, B.M. (2003). Attachment and the experience of grief following the loss of a spouse. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 47*(1), 77-91.
- Whiteside, M. F. (1998). The parental alliance following divorce: An overviev. *Journal of Marital and Family Therapy, 24*, 3-24.
- Yalom, I. (2017). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek* (Z. Babayiğit Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.